

7 CLAVES PARA PONER LÍMITES A NUESTROS HIJOS

Los límites son necesarios, pero debemos decidir cómo los ponemos, si desde la amenaza y el castigo o desde el respeto

MARÍA DOTOR

Uno de las cosas que más nos cuesta hacer a las madres y padres es poner límites de forma respetuosa y consciente. O los ponemos desde el autoritarismo, recurriendo a frases como: «es así porque lo digo yo» o «aquí mando yo», o nos vamos al extremo opuesto: la permisividad, y no los ponemos.

«Nuestros hijos necesitan límites, les permiten crecer seguros», nos dice la experta en crianza consiente y autora del libro *Límites: Cómo educar con límites conscientes y crecer juntos* Miriam Tirado, «pero, si no queremos perder la conexión con nuestros hijos, debemos establecerlos desde el respeto, sin caer en amenazas, chantajes, castigos y miedo». Vale, ¿y eso cómo se hace? La experta nos da siete consejos fundamentales para empezar a poner límites de forma consiente y respetuosa:

1. REPETIMOS QUE NOSOTROS SOMOS LOS ADULTOS. No tenemos referentes de cómo poner límites de forma consiente y respetuosa. Esa falta nos lleva a ponerlos de la misma forma que nos los pusieron a nosotros: desde el autoritarismo, gritando, castigando... Si queremos hacerlo de otra manera, cada vez que estemos a punto de gritar, «recordemos que nosotros somos los adultos, que no vamos a dar rienda suelta a nuestro desborde emocional. Que tenemos recursos para volver a la calma y relacionarnos de otra forma con nuestros hijos», dice Tirado. A lo que añade: «tendremos que repetírnoslo hasta que nos salga de forma automática ese nuevo modelo respetuoso. Porque todo se puede conseguir si hay voluntad, consciencia, paciencia y trabajo interior».

2. TENEMOS LÍMITES MUY CLAROS. Hay madres y padres a los que lo que les cuesta es simplemente ponerlos. Se sienten mal cuando lo hacen, porque sus hijos se enfadan, «por eso los límites deben estar revisados, cuestionados y asimilados como necesarios, porque sabemos que son buenos para nuestros hijos, porque van a velar por su bienestar. Esto nos dará seguridad a la hora de ponerlos. Los pondremos tranquilos, sabiendo que son indispensables», nos dice Tirado. «Por eso, no se trata de poner límites porque sí, sino poner límites muy pensados, muy reflexionados. Los justos y necesarios».

3. NO ES NECESARIO QUE ELLOS LO ENTIENDAN. Tenemos que dejar atrás la ilusión que tenemos de conseguir que nuestros hijos e hijas entiendan el porqué de los lí-

mites que les ponemos. No podemos pretender que nos digan: «Oh, mamá, muchas gracias por ponerme límites, me hacen sentir segura», o «Gracias, papá, por no haberme dejado jugar más a la consola, porque jugar mucho con ellos no es bueno para mí».

«Mi relación con los límites cambió cuando me di cuenta de que la mayoría de los que ponemos a los niños no podrán comprenderlos ni valorarlos hasta muchos años después, cuando sean adultos. Mientras, lucharán y patearán, porque es lo que les toca hacer», apunta Tirado. Y es que un error común es vivir como un fracaso el hecho de poner un límite a nuestros hijos y que no lo vean razonable, sino como una injusticia.

EDUCACIÓN

sabemos que ese error no lo hemos cometido a propósito y que se pregunta si estamos bien, si nos pasa algo. Se interesa por nosotras, te escucha, conecta contigo y te propone que busquéis una solución juntas. Al día siguiente, la actitud con la que volvemos al trabajo es otra. Volvemos con ganas de hacer las cosas bien, no por miedo a que nos pillen y nos vuelvan a echar la bronca, sino porque te sientes parte de un equipo.

5. HAY QUE NEGOCIAR. Una negociación ocurre cuando dos personas, para llegar a un punto de encuentro, saben y comprenden que las dos tendrán que ceder. Llegar al punto de encuentro es el objetivo, ya que entendemos que esa unión es mejor que el choque o que

habrá cosas que para ti no sean negociables, por ejemplo, comprarle un móvil antes de los 14 años. Entonces se le dice que eso para ti es un límite innegociable. Lo que además a él le enseña que él también puede tener límites infranqueables y a decir 'no' a cualquiera que quiera saltarlo».

6. APRENDE A DESCIFRAR SI EL LÍMITE QUE ESTÁS PONIENDO TIENE SENTIDO O NO. Muchos os estaréis preguntando: ¿cuántos límites hay que poner y cuáles?. Miriam responde así: «tantos como sean necesarios para garantizar la seguridad, la integridad, el bienestar y el correcto desarrollo de nuestro hijo en cada etapa».

Por tanto, siempre que tengamos dudas de si el límite que estamos poniendo es consciente hagámonos esta pregunta: ¿de no ponerlo, corre peligro la seguridad, integridad, bienestar y correcto desarrollo de mi hijo? Si la respuesta es sí, lo ponemos. Si es no, no lo ponemos.

Por tanto, los límites tienen que ver con las cosas importantes:

- Descanso
- Higiene
- Respeto
- Alimentación
- Uso de las tecnologías

«La lista no es demasiado larga, pero es que si fuera larguísima, chocaría frontalmente con el desarrollo de nuestros hijos, que necesitan cierta autonomía y sentirse libres», explica la experta.

7. NO RECURRIR AL CASTIGO CUANDO SE SALTEN EL LÍMITE.

Un día nuestro hijo no va a respetar algunos de los límites que les hemos puesto y será absolutamente normal», nos dice Tirado. «Eso no significa que tenga ni que gustarnos ni que tengamos que quedarnos de brazos cruzados, pero sí que debemos entender que ese es su papel», añade.

Cuando los niños se saltan los límites, a muchos adultos se les enciende el volcán y sienten la necesidad de castigarlos para «enseñarles» que eso está mal y que no deben volver a hacerlo. «Esto no tiene ningún sentido pedagógico. Los castigos no son educativos, son punitivos. Y, además, se supone que nosotros somos los adultos y deberíamos tener herramientas, información y capacidad para actuar y responder desde otro lugar y con otras formas mucho más asertivas». A lo que añade: «cuando un niño se salta un límite, tenemos que averiguar por qué lo ha hecho. La clave es no quedarnos en la superficie e ir a la raíz que lo provoca. Solo así podremos conectar con él, entender qué está pasando y ayudarlo». ■



Pixabay

4. PARA CORREGIR, ANTES HAY QUE CONECTAR. «Hay algo que debemos tener muy claro para comunicarnos con nuestros hijos, y es que la conexión va antes que la corrección», comenta Tirado. «Si no conectamos con ellos, nada de lo que digamos después para corregirlos va a tener el efecto que deseamos porque, en su interior, sentirán que no les comprendemos, y no habrá pedagogía posible para ello».

Vamos a poner un ejemplo para entenderlo mejor: supongamos que cometemos un error en el trabajo porque estamos pasando una mala racha. Nuestra jefa se da cuenta de la metedura de pata y viene a hablar con nosotras. Nos sermonea, te hace sentir mal. Lo lógico es que al día siguiente llegues al trabajo con miedo a volver a equivocarte. Otra opción es que nos llame al despacho y nos diga que

estar en dos sitios totalmente opuestos. Por tanto, para llegar a un acuerdo, probablemente las dos partes tendrán que ceder inevitablemente en favor del punto de encuentro.

«A partir de los 7-8 años, ya podemos empezar a negociar con nuestros hijos, lo cual, además, les ayudará mucho cuando tengan que dialogar y llegar a acuerdos con otras personas», nos dice Tirado. «A menudo nos daremos cuenta de que a los adultos eso de negociar no se nos da muy bien, y menos con nuestros hijos. El motivo es que nuestros padres no lo hicieron con nosotros, y cuando nos ponemos hacerlo nos surgen muchas dudas: ¿estaré siendo muy flexible?, ¿me estará vitoreando?», añade.

Pero nada más lejos de la realidad. «Podemos negociar con nuestros hijos, no es para nada negativo hacerlo. Pero también te digo que