

**Condiciones para enseñar los límites:
en la forma está el fondo.**

Isauro Blanco

El establecimiento de límites está en el corazón del proceso de la educación porque nuestros hijos aprenden a funcionar como miembros productivos y felices de la sociedad. Si los padres no hacemos nuestro trabajo, que es arduo por la constancia y el desgaste que supone, las nuevas generaciones se pierden en la mediocridad.

En esta sesión centraremos nuestra formación en las condiciones para establecer los límites. Es el segundo módulo sobre la formación a los límites.

1. Mantén la tranquilidad: utiliza el nivel emocional necesario para lograr la atención de tu hijo. Haz evidente los límites que quieres establecer pero no desahogues tu frustración pues propicia ansiedad. Es importante centrarse más en las soluciones que en el culpable o en la grandiosidad del problema.
2. Respeta a la persona: Aprender a decir “no”, a establecer límites en horarios, permisos y cosas, sin agredir o “saldar cuentas”. Si tratas a tu hijo con dignidad, le quedará más claro el sentido objetivo de un límite impuesto. Los padres eficaces enseñan a sus hijos a saber pedir respetuosamente lo que desean y a reconocer que la petición no significa que recibirán lo que desean.
3. Especifica: las generalizaciones no ayudan a solucionar el problema; más bien lo incrementan. El planteamiento de un límite necesita un qué, cuándo, cómo e indicadores de ejecución.
4. Establece las consecuencias de manejarse o no dentro de los límites. Toda la vida está regida por el principio de causalidad: una conducta tiene efectos derivados positivos o dolorosos. Al elegir un comportamiento, tu hijo está decidiendo también su consecuencia lógica. Sólo así aprenderá a respetar los límites naturales, personales y sociales.
5. Enseña a tus hijos a negociar, sabiendo que los padres mantienen el control en la limitación y establecen los límites a su alcance. Los niños y adolescentes establecen expectativas muy altas y necesitan orientación para que no se desalienten al no lograrlas. Es más importante el enfrentamiento a la frustración que el logro de los objetivos deseados.

Equilibrio: dar poder a los niños y mantener el control.

Los padres permisivos crían hijos inseguros: el niño siente atracción por el poder para controlar pero no se siente preparado para estar a cargo de ese poder.

6. Proporciona reconocimiento incondicional y condicional: obtienes lo que acaricias.

Peligros metodológicos

1. Es un error pretender el control de nuestros hijos a través del poder, el miedo y la culpa. Es la convicción del beneficio de los límites protectores el factor que promueve el autocontrol.
2. Los padres actuales están concentrados en dar a sus hijos más: dinero, juguetes, diversión.. Más no es sinónimo de Mejor. En ocasiones necesitan algo Diferente.

3. A los niños y adolescentes no se les puede dar más libertad a menos que tú tengas las habilidades para restringir y que se comporten de una manera ordenada: *si tienes un coche muy ágil, debes contar también con un sistema equilibrado de frenos.*
4. Los niños y adolescentes actuales tienen potencialidades nuevas para desarrollar su conocimiento interior. Su sensibilidad les proporciona esta habilidad, pero puede ocasionar mecanismos destructivos cuando aparecen estrategias basadas en el temor.
5. Para formar una actitud cooperativa en nuestros hijos es necesario instalar la voluntad de escuchar y responder a sus solicitudes. El primer paso es aprender a dirigir efectivamente a los niños y adolescentes; las órdenes continuas son la peor estrategia. Nuestros hijos “se apagan” ante los mensajes largos de los padres.

Riesgos

1. Los extremos se tocan: la educación con excesiva permisividad o con emociones tóxicas (miedo, culpa) conducen a la pérdida de límites en la vida: excesos autodestructivos (comida, diversiones temerarias, ocio), tendencias suicidas (adicciones, anorexia/bulimia)
2. Desperdicio de talentos por la falta de canalización positiva (límites protectores).
3. Inicio del consumismo y de la “cosificación” por la falta de una sana austeridad.

Aterrizaje de las condiciones

1. Primeros siete años

- Cuando los padres son incapaces de establecer los límites razonables, los niños solicitarán lo irrazonable.
- Da las órdenes con pocas palabras; que te miren a los ojos; no repitas la instrucción muchas veces. Plantea “en positivo” la orden (lo que debe hacer, no lo que debe evitar). Habla en voz baja.
- Los límites deben tener consecuencias lógicas, cercanas a la conducta y de fácil asimilación.
- En las situaciones negociables, establece las condiciones y las alternativas saludables; permite la elección y la absorción de las consecuencias derivadas.
- Los dos padres deben mantener la misma “política” educativa; las fisuras o las contradicciones confunden mucho a los niños.

2. De los 7 a la adolescencia

- Los niños siempre desean más
- Establece los límites directamente; no es el momento de instruir ni informar, pues diluyes la fuerza del mensaje.
- En las reacciones emocionales intensas frente a los límites impuestos, propicia el “tiempo fuera”: 1 minuto por cada año. Después de los 14 años normalmente ya no se necesita. Decir: “cuando pierdes el control, necesitas “tiempo fuera”. En esta intervención, el niño hace contacto con sus emociones y su necesidad de cooperar en su educación.

2. Adolescencia

- Educación en la austeridad: es el ambiente necesario para que la inteligencia descubra valores que no son tóxicos.

- Marca tiempos determinados para la revisión de los límites y sus consecuencias; este procedimiento evitará discusiones inútiles y desgastantes.
- Practica el principio de: “Dar poder pero mantener el control”.

Reflexiones

El poder sin límites es un frenesí que arruina su propia autoridad. (Fénelon)

Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mente. (L. Wittgenstein)

La diferencia entre genialidad y estupidez, es que la genialidad tiene límites. (Anónimo)

En los contratiempos, sobre todo, conocemos nuestros recursos para hacer uso de ellos. (Q. Horacio)