

El secreto para poner límites: Aprender a poner límites a los niños.

Aunque **educar con límites puede parecer algo complicado**, podemos aprender con algunas nociones básicas. Lo más importante es tener claro los límites que queramos poner, y la manera de hacerlo.

- **¿Qué límites podemos poner a los niños?** Los límites, no son más que un conjunto de reglas que guíen la conducta de nuestros pequeños. Los límites, por lo tanto, deben estar adaptados al pequeño (edad, nivel de desarrollo, madurez,...) y a las necesidades familiares (horarios, responsabilidades, etc...). Como regla general es importante establecer normas sobre los horarios, pequeñas responsabilidades (tareas domésticas como poner la mesa, tareas personales como vestirse solo,...), y aquellas cosas que no pueden hacer (saltar en el sofá, gritar, etc...).
- **¿Cómo deben ser los límites?** **El secreto para poner límites a los niños es la claridad, la constancia, coherencia y firmeza.** Los límites tienen que estar claros en su definición (ser perfectamente entendidos por el niño) y deben quedar claros en cualquier momento, no sirve de nada poner límites inconstantes que sean válidos en algunas ocasiones y en otras no. Los límites tienen que ser coherentes, que tengan algún sentido para que los pequeños los asimilen de forma natural y espontánea. En su aplicación tenemos que ser firmes. No podemos saltarnos los límites cuando nos parezca.

Consecuencias de no poner límites

Cuando no ponemos límites a los niños puede dar lugar a graves consecuencias para su desarrollo. Los límites les sirven de base para desarrollar su responsabilidad y la autorregulación de la conducta. Además les proporcionan seguridad, el niño sabe lo que tiene que hacer y sabe lo que ocurre si no lo hace y con ello se favorece una sana autoestima, así como el desarrollo de la autonomía y la confianza en sí mismo.

Cuando no ponemos límites, tenemos consecuencias como:

- Faltas de respeto.
- Baja autoestima.
- Inseguridad y poca confianza en sí mismo.
- Malas conductas.
- Consecuencias para su futuro, como dificultad para adaptarse a horarios y exigencias laborales, poca responsabilidad, inmadurez, etc.

Aprender a poner límites a los niños: Pautas para poner límites a los niños

1. **Establece los límites (reglas), de manera consensuada con los niños.** Si ellos se involucran, interiorizan la norma y tratan de cumplirla por convencimiento y no por obligación.
2. **Define los límites de forma clara y concreta de modo que los pequeños puedan entenderlo.** Evita las definiciones generales y poco concisas del tipo pórtate bien, no te portes mal. Explícale que tipo de conductas consideras portarse bien o portarse mal.
3. **Los límites tienen que ser coherentes y adecuados a la edad y nivel de desarrollo.** Por ejemplo poner la mesa, recoger los juguetes, obedecer, etc.
4. **Es fundamental mantenerse constante y firme en la aplicación de los límites.**
5. Aprender a poner límites a los niños es cosa de todos los miembros de la familia. Es muy importante que todos mantengamos los mismos límites.
6. Sirve de ejemplo, los límites valen para todos. Tú tampoco puedes saltarte las reglas.
7. Aprender a poner límites a los niños, implica educarles para que sean responsables, es muy importante que entiendan el sentido de los mismos. Por ello habla con ellos y explícales por qué ponemos límites y por qué no cumplirlos tiene consecuencias.
8. Refuerza cuando cumplan con lo establecido.

Celia Rodríguez Ruiz