

TÍTULO: Consideraciones generales al poner límites y disciplina #175

AUTOR: Sofía Sierra Vidal

GRADO Y EDAD: Preescolar a 6to de primaria y más. De 3 a 13 años y más

DESCRIPCIÓN:

Una de las cosas que más preocupan a los padres es hacer un buen trabajo con nuestros hijos a la hora de poner límites y ejercer la disciplina, sobre todo que la forma sea efectiva y correcta para ser ejercida en diferentes contextos, y que se asuman las consecuencias cuando no se acatan estos límites. A continuación les presentamos estrategias de apoyo para ayudar a los padres a poner límites y conseguir la disciplina en nuestros hijos.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Límites y disciplina
- ✓ Comunicación afectiva y escuela para padres
- ✓ Desarrollo emocional
- ✓ Control de impulsos y tolerancia a la frustración

IMPORTANTE:

- ✓ Para promover los límites y la disciplina es necesario ser constantes, congruentes y claros para que los niños entiendan lo que se espera de ellos.

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

1.- Priorizar las conductas positivas que esperan de su hijo. Si demandan muchos “debes hacer” tendrán como resultado ninguno.

2.- Obligaciones concretas no abstractas (en vez de decir: “ser ordenado” o “portarse bien” decir “limpiar tu cuarto”, “pedir permiso para levantarse”).

Es positivo hacer dibujos (con ellos), como una lista que demuestran lo qué se espera de ellos: hacer tu cama, poner la ropa sucia en la canasta...

3.- Buscar un reconocimiento de la conducta positiva acorde con lo logrado evitando el premio material en particular.

Por ejemplo: si te comportas o cumpliste con una obligación como un niño más grande tienes privilegios de niño grande. Si lograste limpiar tu cuarto en el momento acordado, tendrás más tiempo para ver tu programa favorito.

4.- Eviten ponerse en una lucha de poder entre ustedes y el niño. Establezcan y dejen claro lo que se espera de una obligación, las razones y lo que se puede obtener a cambio.

5.- Respetar y reconocer que los niños van creciendo y se van dando cuenta de lo que van siendo capaces de hacer sin la ayuda del adulto. Van probando sus alcances y al reconocer que hay límites se genera frustración; frustración necesaria e indispensable en el desarrollo de cualquier persona.

No se asusten por la frustración que se genera, sean firmes, pero también reconozcan y favorezcan este cambio y promuevan situaciones en las que ellos tomen decisiones que les den sentido de libertad. El poder nivelar ambos procesos fomenta la introspección de la disciplina de forma más armónica

6.- Estén ahí. No quiere decir que los adultos tengamos que estar en todo momento a lado de los niños pero la presencia abarca más que la presencia física.

El establecer límites y cumplirlos, el reconocer las acciones positivas y las negativas, el describir que sucedió que los hizo sentirse admirados o enojados, es estar ahí... Este amor, es más que un acercamiento físico, es una presencia que brinda la posibilidad de dar guía, confianza, límites y reglas claras.

7.- El presente... Eviten establecer la disciplina recordando el evento negativo que sucedió, porque esto de lo único que sirve es de volver a poner la conducta negativa enfrente de nuevo. En vez de esto sería conveniente recordar el objetivo o meta que quieren que cumpla.

8.- Actúen de forma espontánea, coherente e intuitiva. Si intentan ser muy racionales al establecer la disciplina van a terminar bloqueados para tomar las mejores decisiones.

Esto es lo que muchas veces sucede con los libros de psicología preocupan más a los papás en vez de que los alientan a ser más intuitivos y confiar más en ellos.

Sobre pensar lo que deberían de haber dicho en vez de lo que les dijeron, provoca que la disciplina coherente con valores básicos de respeto, al establecer límites y reglas se puede hacer desde un lugar de afecto, comprensión, humor y amor, sólo hay que intentarlo....