

## La importancia de la constancia...

Al igual que a las personas adultas, a las niñas y niños les gusta experimentar y explorar con su **autonomía**, es decir, la capacidad de tomar decisiones libremente sobre qué hacer y qué no hacer. El contar con esta libertad es el mejor escenario para cualquier ser humano.

Sin embargo, conocemos que existen múltiples motivos por los cuales es peligroso que contemos con esa libertad durante la niñez, es allí donde entra la importancia de los límites parentales fijados correctamente.

No obstante, los niños y las niñas no comprenden los riesgos asociados a su autonomía y continuarán buscando formas de ejercerla, la **constancia** y **firmeza** combinadas con la dosis correcta de **afecto** en la aplicación de los límites, es la mejor manera de protegerles.

De manera pronta y sencilla, las niñas y niños aprenderán a identificar, ante la ausen-

cia de constancia, que no deben respetar siempre los límites, lo cual se trasladará paulatinamente a no respetarlos nunca, y por ende, encontrarse con los riesgos que esto implica.

Entonces, las figuras parentales deben hacer cumplir los límites en todas y cada una de las ocasiones para mantener la credibilidad frente a sus hijas e hijos, con el objetivo de preservar su bienestar. Asimismo, cumplir tanto con los recompensas como con las consecuencias negativas cuando esto se haya acordado previamente.

### Sobre la edad...

Alrededor de los 5 años, las niñas y los niños quieren saberlo/experimentarlo todo, ya que genuinamente no conocen el funcionamiento de muchas cosas en el mundo.

Las figuras parentales no deben tomar estas preguntas como un reto, al contrario, responder cortésmente o admitir que no se conoce la respuesta y buscarla en conjunto, así como permitirles experimentar o simular dentro de sus capacidades, puede contribuir a desarrollar en su hija o hijo una aptitud de gusto por el aprendizaje.

Asegúrese de que su hijo o hija obtenga respuestas sinceras.

Universidad de Costa Rica  
Escuela de Trabajo Social

Proyecto familias en  
procesos de cambio

# Límites



## ¿Por qué son importantes los límites?

Dado que los niños y las niñas están aprendiendo cómo vivir, es importante que cuenten con pautas claras sobre lo que se espera que hagan y lo que no, esto mejora su relación con el mundo a su alrededor.

Los límites permiten que las figuras parentales tengan metas claras sobre lo que quieren enseñar a sus hijos e hijas, por lo tanto, son una herramienta que contribuye en la meta de ver a los niños y niñas convertirse en las personas que soñamos que sean, planificando un acercamiento eficaz y encontrando los mecanismos que en verdad funcionan.

Los límites son un acuerdo libremente tomado, no una imposición, de esta manera aumenta su eficacia.

## Cómo fijar los límites...

- El límite debe ser **corto y sencillo**. Se debe describir de la manera más simple y concreta lo que se espera que el niño o niña haga.
- El límite debe ser enunciado en **positivo**. Ej: "Decir la verdad" sería lo correcto en lugar de "No decir mentiras".
- Se deben fijar **uno a uno**. No se puede fijar una lista larga de límites en una misma ocasión.
- Se deben fijar en un momento en el que tanto la persona adulta como la menor estén de **buen humor**. Nunca en medio de una pelea ni justo después de que se presente la conducta no deseada.
- Explicar **porqué** es importante que se cumpla este límite es esencial.
- **Verificar** que el o la niña haya comprendido y evacuar posibles dudas.
- **Escuchar** la opinión del niño o niña y negociar posibles cambios.
- Finalmente, **reafirme** el acuerdo una vez que ha sido tomado. Pueden elaborar en conjunto un cartel donde se enuncie el límite y colgarlo en un lugar visible.

## Consejos de comunicación

- Validar sentimientos: cuando observe que el niño o niña esté pasando enojo, tristeza, alegría o algún otro sentimiento, ¡menciónelo! Esto hará que aumente la disposición al diálogo.
- Elogiar: felicite cada vez que observe una conducta buena, esto propicia que continúen haciendo cosas buenas.
- Contacto visual: es necesario que usted se ubique a la altura del o la menor y le mire a los ojos cuando hablen. Esto permite centrar la atención y darle seriedad.

## Recuerde...

*Enseñarle a otro ser humano cómo vivir, no es una tarea sencilla, pero es una de las más gratificantes.*