



RESUMEN CHARLA: “EL ARTE DE PONER LÍMITES” (PS. CONSTANZA ESCOBAR Y PS. MARÍA JOSÉ RODRÍGUEZ)

1. Límites:

Los niños deben sentir que pueden funcionar dentro de un marco (las líneas de la cancha de fútbol) que les dé seguridad, pero que a la vez les entregue alternativas de acción y que promueva su autonomía.

2. Estilos:

- **Autoritario:** es *firme y rígido* con los límites controlando, sin sostener las emociones de sus hijos.
- **Permisivo:** es amable con su hijo, *no sostiene el límite, pero sí la emoción.*
- **Respetuoso:** es *firme y amable, sostiene el límite y contiene* la emoción de sus hijos.

3. La Regla de las 3 "C". Los límites deben ser:

- **Claros y directos:** Los niños pequeños no procesan sermones extensos. Las instrucciones deben ser frases breves, precisas y concisas (ej: *“Es hora de bañarse”* en lugar de preguntarle si se quiere bañar).
- **Consistentes:** Mantener la misma regla a lo largo del tiempo. Si un día se exige algo y al día siguiente se permite lo contrario, el niño se confunde y desafía la norma al percibir inconsistencia.
- **Coherentes:** si un niño no cumple un límite, debe haber una consecuencia lógica y relacionada al hecho (evitar castigos desproporcionados). Por ejemplo, si raya la pared, la consecuencia es que la limpie, no quedarse sin ir al cumpleaños.

4. Límites "No Negociables" (El Arco de fútbol). Nunca se flexibilizan porque protegen:

1. **Seguridad física** (silla del auto, se cruza la calle de la mano).
2. **Respeto** (tolerancia cero a golpes o insultos).
3. **Salud, higiene y descanso** (rutina estable para comer y dormir, lavado de dientes). Se puede flexibilizar en situaciones muy excepcionales (como Año Nuevo), pero no es negociable en el día a día.



5. Límites y ejemplos cotidianos

EVITAR	HACER
- Preguntarles todo (¿Quieres ir a bañarte? Vamos a bañarnos ¿ya?)	- Comandos claros, breves y dar dos opciones (Es hora de bañarse, ¿prefieres bañarte con o sin burbujas?)
- Ceder y flexibilizar el límite (“No quiero lentejas” y terminas dándole lo que él quiere)	- Sostener el límite y acompañar (“No me gustan las lentejas”, “Entiendo que no te gusten, pero hoy se come lentejas. Estoy acá contigo”).
- Enfocarse en lo que no puede hacer (“No compraremos eso, deja eso ahí... te dije que no compraré dulces hoy... cuántas veces tengo que decírtelo”).	- Enfocarse en lo que sí puede hacer (“Hoy compraremos pan, fruta y leche. Sé que quieres algo dulce, pero hoy no compraremos, entiendo que eso te moleste. ¿Qué fruta quieres elegir: frutilla o plátano?”)
- Amenazar con lo que les duele (“Te dije que no más TV, si no la apagas ahora mañana no irás al cumpleaños”)	- Límite con anticipación y acción (“En cinco minutos se apaga la TV (usar temporizador visual como reloj de arena, etc.) ¿La apagas tu o yo?”).
- Ante insultos enfocarse en lo que no puede hacer (“No seas insolente, a la mamá no se le habla así”).	- Ante insultos enfocarse en lo que sí puede (“En esta casa nos tratamos con respeto, puedes decirme mamá no me gustó eso”).

Los límites van a desencadenar una emoción (frustración, enojo o pataleta). El objetivo de los padres no es evitar esa molestia o ceder ante ella, sino sostener el límite con firmeza y acompañar la emoción. El vínculo debe sentirse seguro, incluso en el conflicto y tensión.

6. ¿Qué hacer cuando mi hijo se frustra y explota por el límite?: STOP

- **S:** Silencio y presencia
- **T:** Tolerar sin ceder
- **O:** Ofrecer co-regulación
- **P:** Procesar después en calma

7. Protocolo ante agresiones

1. **Validar y reflejar la emoción:** “Sé que estás enojado porque hay que apagar la TV, te entiendo”.
2. **Si no se calma, establecer límite verbal y físico:** “Lo que estás haciendo me duele, me voy a alejar un poco, aquí estoy cuando me necesites”.



3. **Enseñar una habilidad de descarga alternativa:** Una vez que baje la intensidad de la emoción y esté más calmado, enseñarle dónde sí puede descargar el enojo: "La próxima vez que te enojas puedes pegarle o gritarle a este cojín, pero a la mamá/papá no".

8. Del "Castigo, golpe o amenaza" a las "Consecuencias"

Las amenazas, golpes y los castigos desproporcionados operan desde el cerebro primitivo del adulto, buscando controlar al niño a través del miedo o quitándole algo que le duela. Esto funciona a corto plazo, pero a largo plazo el niño se acostumbra a la amenaza y pierde eficacia.

Se propone sustituirlos por:

- **Consecuencias Naturales:** Las que ocurren por sí solas sin intervención del adulto (por ejemplo: si no se pone la parca en un día frío, sentirá frío).
- **Consecuencias Lógicas:** En estas sí interviene el adulto y deben ser relacionadas con la conducta, respetuosa (sin humillación ni venganza) y razonable (proporcional a la edad y a la situación). Por ejemplo, si el niño tira la comida al suelo, la consecuencia lógica es que ayude a limpiar y recoger lo que ensució. Si le pega a un amigo, la consecuencia es separarlo del juego y guiarlo a reparar el daño.

9. Transicionar del *Time Out* (Tiempo Fuera) al *Time In* (Tiempo Fuera con Conexión)

Enviar a un niño solo a su pieza a "pensar" no funciona porque el niño suele quedarse resentido o aún más frustrado. En su lugar, se propone el *Time In*: un espacio de regulación donde el adulto acompaña al niño en su desborde, ayudándolo a calmarse. "Veo que estás muy enojado ¿vamos al rincón de la calma"? (este es un lugar de regulación más que de castigo). Se sugiere tener elementos en este espacio para canalizar la frustración física del niño, tales como masitas para apretar, cojines a los que el niño pueda golpear, pop it, etc.

10. Introducir el humor, el juego y el desafío en la rutina

Al establecer límites con humor y juego, el niño baja su resistencia y se vuelve más colaborador. Por ejemplo: transformarse en el "robot de la vestimenta" para poner los zapatos, o usar un juego o video (como la cuenta regresiva de una bomba de tiempo visual que explota) para motivarlos a ordenar los juguetes de forma lúdica y colaborativa.

11. El espejo del adulto: autorregulación y reparación

- **Mantener la calma ante sus frustraciones:** Los niños no tienen la capacidad biológica de regularse por sí mismos; necesitan co-regularse a través de la calma



del adulto. Si el adulto grita o se desborda, se convierte en un jugador más en la cancha en lugar de mantener su rol de árbitro o de director técnico.

- **Hacer un cambio o relevo:** Si el adulto siente que está por perder los estribos, es sumamente sano pedir ayuda a la pareja o red de apoyo para hacer un "relevo" en el partido, permitiéndose tomar un respiro antes de reaccionar impulsivamente.
- **El poder de reparar:** perder el control a veces es humano. Lo fundamental es que, una vez recuperada la calma, el adulto sea capaz de modelar la empatía pidiendo disculpas a su hijo: *"Mi amor, lo siento, me equivoqué, te grité porque estaba cansado"*. Esto enseña a los niños que los errores se pueden reparar y enmienda el vínculo de manera sana.