

## *Los Límites y la Autoridad Positiva*

### *La importancia de los límites y la autoridad positiva*

Es muy común encontrar familias que tienen miedo a imponer prohibiciones y castigos o a demostrar excesiva fuerza. Pero a la vez les cuesta desarrollar un concepto de educación propio, más acorde con otros **modelos sociofamiliares democráticos y participativos**, que mantengan una posición equilibrada entre el dar y el exigir.

**Nuestros hijos/as necesitan** desesperadamente **referentes claros, posturas abiertas, diálogo permanente, escucha, límites identificables**, pero ante todo, que creamos en ellos desde su potencialidad y su bondad, posibilitándoles el «ser» que los lleve al compromiso con la vida, con su realidad.

Los niños y niñas necesitan y piden límites. Además, el efecto que tiene el establecimiento de unas buenas pautas de orden en una familia es evidente: se disfruta más distendidamente de buenos momentos y se evitan batallas que desgastan la relación interfamiliar.

Poniendo límites a nuestros hijos/as les ayudamos a **aprender a autorregularse**, es decir, a ponerse límites a ellos mismos. El proceso del aprendizaje de la autorregulación y el dominio de sí mismo hay que iniciarlo desde los primeros meses, brindándoles seguridad y cuidado y asegurándoles que tienen vínculos estables con otros adultos que cuidan de él.

#### **Desde los primeros momentos es necesario:**

- Poner límites claros.
- Dar explicaciones breves y sencillas.
- Aprender a manejar la frustración.

El aprendizaje del dominio de sí mismo **depende de cómo se sienta consigo mismo** y de la manera de afrontar las frustraciones que surgen en la vida cotidiana. Una de las mejores formas de enseñar a manejar la frustración es brindar oportunidades para que elijan y decidan por sí mismos.

Ayudarles a perseverar en sus decisiones puede ser difícil, pero **para los niños es necesario aprender a experimentar las consecuencias de sus decisiones**.

De la misma forma, cuando los padres y madres dan al niño una opción, deben respetar su decisión.

También es preciso aclarar que no todo puede ser una opción y no todas las cosas son negociables.



## **Orientaciones facilitadoras de la autoridad positiva**

Entre las **orientaciones básicas para llegar a actuaciones concretas y positivas** que ayudan a tener prestigio y autoridad positiva ante los hijos e hijas destacaríamos las siguientes:

### **a) Objetivos claros de lo que pretendemos cuando educamos.**

Estos objetivos han de ser pocos, formulados y compartidos por la pareja, de tal manera que los dos se sientan comprometidos con el fin que persiguen.

Requieren tiempo para ser consensuados, incluso a veces papel y lápiz para precisarlos y no olvidarlos. Además, conviene revisarlos si se sospecha que se han olvidado o ya se han quedado desfasados por la edad de los hijos/as o las circunstancias familiares.

### **b) Ser claro y específico.**

Los límites deben ser claros, específicos, sencillos y positivos; las instrucciones generales y la información vaga o genérica desbordan al niño y nunca sabrá lo que esperamos de él.

Lo que sí le será útil son las instrucciones concretas transmitidas con cariño, por ejemplo: “Después de cenar, ponte el pijama y coloca tu ropa”.



### **c) Actuar y huir de los discursos.**

Una vez que el niño/a tiene claro cuál ha de ser su actuación, es contraproducente invertir tiempo en discursos para convencerlo. Los sermones tienen un valor de efectividad igual a cero.

### **d) Los límites deben formularse de manera positiva.**

Se debe informar de lo que hay que hacer, y no de lo que no hay que hacer. Por ejemplo, es preferible decir “Cuando te sientes con la espalda recta”, en lugar de “No te sientes así, corvado”.

Nos guste o no, el mundo se rige por reglas; estas existen y si no se cumplen nos exponemos a una penalización.

Para implementar una educación razonable y exitosa, **debemos tener en cuenta que las reglas:**

- Deben ser concisas y razonables.
- Deben ser comunicadas claramente.
- Deben ser reforzadas periódicamente.

### **e) Dar tiempo de aprendizaje.**

Una vez que hemos dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que el hijo/a las pone en práctica necesita atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son maneras de actuar nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada.

#### f) Valorar sus intentos y esfuerzos por mejorar.

Resaltar lo que hace bien y pasar por alto lo que hace mal. Pensemos que lo que le sale mal no es por fastidiarnos, sino porque está en proceso de aprendizaje. No se les debe exigir por encima de sus posibilidades. Tampoco es posible que obedezcan a la primera orden.

El autocontrol requiere un entrenamiento y como tal necesita repetición y práctica. Si perseveramos conseguiremos que incorporen una regla o un límite. A los hijos/as, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.

#### g) Ser firmes.

Mostrarse firme pero amable es una buena manera de que nuestros hijos presten atención y sigan las instrucciones. Los límites firmes son mejor aplicados con una voz segura, sin gritos, y una seriedad en el rostro.

Para ello aconsejamos **seguir estas instrucciones cuando les vamos a impartir normas:**

- Sostenerle quieto por los hombros mientras se le dan las instrucciones.
- Mirarle directo a los ojos.
- Hablarle de una manera clara y con un tono firme.
- Dejar que tu rostro parezca serio mientras le hablas.
- Insistir en ser atendido y obedecido a una instrucción razonable.



#### h) Ser consistente.

Los límites deben cumplirse siempre que las circunstancias sean las mismas; si las circunstancias cambian, los límites deberán ser revisados. Las rutinas y reglas importantes resultarán efectivas aunque se esté cansado o indispuesto.

#### i) Incorporar a los hijos en el establecimiento de límites.

Es la manera de asegurar su cooperación en el seguimiento de las normas y entrenarlo en la práctica y toma de decisiones. Hablar con los hijos de los problemas, límites y normas facilita una guía para su propio comportamiento, el autocontrol y la autodirección.

#### j) Reconocer los propios errores.

Nadie es perfecto, los padres tampoco. El reconocimiento de un error por parte de los padres da seguridad y tranquilidad al niño y le anima a tomar decisiones aunque se pueda equivocar, porque los errores no son fracasos, sino equivocaciones que nos dicen lo que debemos evitar. Los errores enseñan cuando hay espíritu de superación en la familia.

Cuando se va a hacer alguna advertencia es conveniente siempre comenzar con un comentario acerca de algo positivo, luego dar la indicación correctiva y terminar haciendo hincapié en algún logro. Esto los estimula y los alienta a esforzarse por mejorar.

### **k) Confiar en nuestro hij@.**

La confianza es una de las palabras clave. La autoridad positiva supone que el hijo/a tenga confianza en los padres. Es muy difícil que esto ocurra si el padre y la madre no dan ejemplo de confianza en el hijo/a.

La confianza permite que la familia evolucione y se mantenga como núcleo generador de vida. Los padres y las madres, como guías, deben tener presente que los hijos serán seguidores sólo si son su ejemplo.

**Tener autoridad positiva equivale a que cualquier actuación humana, en la relación con los hijos, vaya acompañada de dos requisitos imprescindibles: amor y sentido común.**

El amor supone tomar decisiones que a veces son dolorosas, a corto plazo, para la familia y para los hijos/as, pero que después son valoradas de tal manera que dejan un bienestar interior en los hijos y en los padres.

**El sentido común** es lo que hace que se aplique la técnica adecuada en el momento preciso y con la intensidad apropiada, en función del niño/a, del adulto y de la situación en concreto. El sentido común nos dice que no debemos matar moscas a cañonazos ni leones con tirachinas.

Finalmente, **la escucha activa hacia nuestros hijos e hijas puede transmitirles confianza en sí mismos y habilidad para manejar sus sentimientos y problemas.** Es una escucha respetuosa que les inspira respeto por ellos mismos.

### ***Para saber más***

SORRIBAS, P. (2005): ***Cómo lograr una autoridad positiva. ¡En carrera desde casa!***