

**¿Cómo poner
límites sin
gritar ni
amenazar?**



MÓNICA SERRANO

Maternidad Feliz · Crianza Respetada

Muchos adultos tienen una marcada tendencia a que, **cuando quieren poner un límite o expresar algún tipo de restricción a sus hijos, conectan con una actitud agresiva, amenazante**, de manera casi automática.

En muchas ocasiones, a veces a través de la propia experiencia, se ha interiorizado que los límites han de establecerse agresivamente, desde la ira, con una actitud que amenaza o asusta al otro.

De esta manera, parece que el otro, **movido por el miedo**, reaccionará rápidamente y respetará el límite que se le está transmitiendo. Desde esta perspectiva, se pretende que el niño interiorice el límite a través de una vivencia de malestar.

Sin embargo, **poner límites o expresar negativas puede hacerse de manera afectuosa y tranquila**. Pueden establecerse con firmeza y consistencia, promoviendo que el niño los interiorice paulatinamente, sintiéndose querido y respetado, aunque se restrinja su marco de acción.

Desde esta vivencia emocional de respeto, seguridad y afecto, el niño podrá construir un **sentido positivo de la propia responsabilidad** progresivamente.

Para lograrlo, propongo un **ejercicio en varios pasos sencillos** que te ayudarán a transformar los gritos y amenazas en comunicación afectuosa y respetuosa:

1. Identifica todos los límites que estableces en la interacción con tu hijo, anótalos y analízalos. Es positivo tomar un registro durante una semana de todos los límites que se ponen a lo largo del día.

Hecho esto, es importante que **elimines los que consideras innecesarios**. Sólo estableceremos los límites imprescindibles y absolutamente necesarios. Los demás, los obviaremos.

Para seleccionar los límites innecesarios, es recomendable tener en cuenta la definición de límite, entendido éste como una **restricción que imponemos a la acción de otra persona, que delimita un espacio físico y emocional en el que el niño puede actuar de modo que esté protegido**, seguro y en el que se garantiza la **seguridad** del niño y de los que están a su alrededor.

Es un muro de contención, una restricción que protege al niño y los que interactúan con él. **No es una lección**, con él no se pretende enseñar nada, no se pretende que el niño aprenda nada, no da charlas, no moraliza, simplemente es una restricción que define un espacio de movimiento.

Cuantos menos límites haya, más fácil será para el niño respetarlos.

2. Diferencia límites de normas. La manera de establecerlos y transmitirlos no tiene nada que ver.

Los límites construyen el ambiente protegido. Las normas regulan la convivencia dentro de ese ambiente protegido por los límites.

Los límites no son negociables y no se pueden cambiar porque son restricciones que protegen, que garantizan la seguridad del niño y de los que están a su alrededor, por lo tanto son inflexibles.

Las normas de convivencia, sin embargo, se aprenden progresivamente y pueden consensuarse. Nos vamos poniendo de acuerdo, se transforman, se pueden ir cambiando.

(Recuerda que, en este manual, se está haciendo referencia, en todo momento, a los límites).

Esto te ayudará depurar la seleccionar para tu lista.

3. Repasa los límites que quedan en tu lista (los que identificaste como absolutamente necesarios). **Anota, en un registro, durante un par de días, como transmites esos límites a tus hijos, cuál es su reacción y cómo te sientes.**

Es importante registrar el **tono de voz, los gestos, la actitud** que se tiene en el momento de establecer el límite. También, **cómo lo vive el niño y cómo te sientes** al establecerlo.

Trata de **identificar tu intención** cuando pones el límite, qué quieres provocar en el niño para que lo respete, si quieres que aprenda una lección, si quieres que te “obedezca” rápidamente, si tratas de que te comprenda y colabore...

Es esencial recordar aquí que con el límite **no hemos de pretender nada más que delimitar el marco de acción seguro y protegido del niño y de los que interactúan con él**, de mantener un ambiente seguro y relajado.

El análisis de la intención que vaya más allá de garantizar esa seguridad y protección general, nos dará **indicios de posibles errores conceptuales** a la hora de poner límites que pueden estar dificultándonos la tarea.



4. Con el registro anterior completado, observa cómo comunicas, qué palabras utilizas, tonos... y **pregúntate si es necesario dirigirte así a tus hijos, si consideras que merecen ese trato, cómo reaccionarías si fuese otra persona la que se dirigiese a ellos de esa manera.**

Esta reflexión te permitirá **activar la empatía** con el niño que recibe el límite. Si nos basamos en la esencia del límite, como acto de protección a la integridad física y emocional del niño, podremos ser más conscientes de la necesidad de establecerlo respetando a la persona.

Es importante tener muy claro que cuando vamos a establecer un límite, **si sospechamos o anticipamos que la manera de establecerlo va podría daño al niño, entonces esa manera no es válida.** Es decir, si yo para restringir el marco de acción de un niño voy a actuar de tal manera que podría hacer daño físico o emocional al niño, entonces ese acto o límite no es válido y habrá que buscar otra manera de ponerlo.

5. Identifica las expresiones agresivas en la lista anterior y **busca una o dos alternativas respetuosas para cada una de las frases o actos expresados sin respeto** que anotaste.

Escribe detalladamente las alternativas respetuosas a la manera de poner el límite que hayas generado. Así las tendrás más disponibles cuando se produzcan situaciones en que tienes que establecer el límite.

6. Es importante **revisar las necesidades del niño.** ¿Se está permitiendo un margen de acción que satisfaga su necesidad de exploración, juego y movimiento?

Es esencial garantizar que estas necesidades puedan satisfacerse. Tenemos que ser conscientes de que es imprescindible que el niño tenga un margen amplio de acción.

Es fundamental **plantearnos si el entorno está adecuadamente preparado** para permitir la acción segura del niño.

Esto nos evitará la necesidad de poner límites una y otra vez, pues un entorno preparado, en el que **se han eliminado posibles peligros**, permite la acción del niño sin restricción, pues el propio entorno está restringido (por ejemplo, no dejar a su alcance objetos que puedan hacerle daño si los utiliza).



MÓNICA SERRANO

Maternidad Feliz · Crianza Respetada

7. Trata de **transmitir los límites identificados como imprescindibles con tus hijos antes de que se produzcan las situaciones** en las que hay que establecerlos de manera inmediata. Se trata de comunicarlos antes de que surja la situación de conflicto, para que los niños vayan teniendo conocimiento de ellos.

Esto permite que el niño **se anticipe mental y emocionalmente a la restricción**, lo cual facilita la asimilación de la misma cuando haya que establecerla de manera directa.

Enuncia la restricción **de manera sencilla y firme**: “en este espacio, no está permitido...”

8. Cuando te encuentres de nuevo en una situación en que tienes que poner un límite, **recuerda las opciones respetuosas que habías generado y utilízalas.**

Recuerda también la intención, la esencia del límite.

Pon en práctica dichas opciones comunicativas respetuosas. Quizás, al principio, te resulte complicado. La reacción del niño a la expresión agresiva suele ser más rápida.

Ten presente la idea de que la manera respetuosa de transmitir límites potencia la confianza del niño, el desarrollo paulatino de su sentido de responsabilidad personal y la adquisición de habilidades asertivas de comunicación.

9. Cuando el límite se ha transgredido, ya no podemos ponerlo. No podemos establecer un límite que ha sido quebrantado, hemos llegado tarde y tenemos que asumirlo.

Hay que entender que no es malo intentar conseguir lo que uno quiere, lo que uno necesita. El niño no está haciendo nada malo por intentar lograr lo que quiere, lograr lo que necesita y saltarse el límite.

Nuestra función es retomar y recuperar el estado de ambiente relajado. “Ya no se puede quebrantar más este límite”.

Volvemos a la **situación de seguridad y de protección sin tener el objetivo de moralizar, de dar ninguna lección.** Con el límite no queremos enseñar nada, sólo queremos mantener el ambiente relajado.



MÓNICA SERRANO

Maternidad Feliz · Crianza Respetada

10. Después de poner el límite, tenemos que ver **qué necesidades emocionales han surgido** en esa interacción del niño que vive ese establecimiento de límite.

Tenemos que recoger el dolor y el malestar de la persona a quien se le ha puesto el límite y ha chocado contra la restricción. Eso produce malestar, dolor, y tenemos que dedicar tiempo a los sentimientos de la persona que se ha visto restringida, y tiempo a solucionar el tema.

Después de poner el límite y garantizar que hemos vuelto al estado de seguridad, dedicamos tiempo a los sentimientos y dedicamos tiempo a solucionar el tema que hubiese en ese momento.

Es importante que los conflictos que surjan por un quebrantamiento de límites (por ejemplo, agresiones entre hermanos, o el niño que destroza material o que intenta oponerse constantemente a sus padres), acompañemos este proceso de conflicto desde un ambiente relajado.

Con esto quiero decir que no vamos a trabajar sobre el conflicto. En el momento en el que el niño se acaba de chocar contra el límite tiene muchísimo malestar, nosotras estamos nerviosas porque hemos visto peligro, nos sentimos irritadas, estamos enfadadas desde ese malestar, no podemos acompañar ningún proceso de conflicto, no podemos regular ningún conflicto.

Tenemos que regularlo cuando hemos vuelto a un ambiente relajado y hemos pasado el proceso de malestar. Ahí ya sí podemos regular un conflicto, podemos trabajar sobre lo que está sucediendo, lo que está pasando, pero desde un estado de haber superado la situación de malestar. Estamos tranquilas, tenemos bienestar y el niño también, entonces hablamos.

Mónica Serrano Muñoz

Psicóloga especializada en Maternidad y Crianza Respetuosa

Col. Núm. M26931

info@psicologiaycrianza.com

www.psicologiaycrianza.com