

hijos se convierten en miembros de la sociedad. Este proceso se completa sólo cuando el hijo logra integrarse y apropiarse con las reglas comunes de la sociedad en la que está inmerso.

LÍMITES A LO LARGO DEL CICLO EVOLUTIVO DE LOS HIJOS

La edad y la etapa evolutiva son dos aspectos importantes al momento de instaurar e imponer límites. Los padres (o cuidadores) deben asegurarse que lo que demanden pueda ser cumplido. Frecuentemente el poco éxito en el establecimiento de límites obedece a que se hacen exigencias a una edad inadecuada o durante tiempos muy prolongados. Así, es difícil asegurar el cumplimiento de las indicaciones. Por el contrario, se generan angustia y frustración tanto en los adultos responsables como en los niños, por no poder cumplir con lo esperado.

A continuación se presentan algunos de los límites más importantes que deben ser interiorizados por los niños según su momento vital:

- **De 0 a 1 año:** Desde el nacimiento del bebé y durante los primeros cuidados, es importante instaurar rutinas, que poco a poco se vayan integrando a la cotidianidad de los demás miembros de la familia. Estas rutinas incluyen el momento de amamantar, dormir, baños, comida. El establecimiento de dichas rutinas es la base para la instauración de los límites en etapas subsiguientes de desarrollo, pues va indicando cómo y en qué horarios van a tener lugar determinadas acciones en casa, lo cual da seguridad a los hijos, pues les permite construir cotidianidad y tener alguna sensación de control.

- **De 1 a 3 años:** Este es uno de los periodos críticos para la interiorización de los límites, puesto que los niños suelen asumir conductas como desafío de los adultos cuidadores, oposición a ellos, berrinches, conductas agresivas contra quien intenta colocar límites, imposición de los propios intereses y poca tolerancia a la frustración; todas estas conductas favorecen la constitución del niño como persona independiente y son parte de su desarrollo, pero es necesario encausarlas. En esta etapa, los límites deben ir orientados a que el niño adquiera rutinas de autocuidado, internalice los valores familiares, aprenda que no todos sus deseos pueden ser satisfechos, que se debe tolerar la frustración, que las demás personas también tienen deseos y expectativas, muchas veces opuestas a las propias y por tanto, es necesario negociar o aceptar que “no se puede, no se debe” ejecutar una u otra conducta, cuando van en contra de lo aceptable socialmente.

- **De 3 a 6 años:** Continúa el refuerzo en la imposición de límites y pautas de las etapas anteriores. Un aspecto central de este período es el interés por la sexualidad y el conocimiento del cuerpo. Como a esta edad los hijos no han desarrollado sentimientos de pudor, los padres (o cuidadores) deben acompañar la curiosidad propia de esta etapa,

respondiendo a las preguntas sobre la sexualidad de manera sencilla, teniendo como objetivo primordial la orientación y diferenciación entre lo privado y lo público.

- **De 6 a 12 (pubertad):** En este momento ya los hijos deben haberse apropiado de los límites y pautas de conducta. Comprenden qué pueden hacer y qué no, y las razones para ello. Además, dado que ya están escolarizados, el colegio se vuelve una ayuda para el establecimiento de los límites y el desarrollo del autocontrol. En esta etapa, gran parte de los límites tienen que ver con las relaciones interpersonales y el asumir ciertas conductas reguladas por la institución educativa, pares y otras instituciones distintas a la familia.

- **De 12 a 18 años:** Este momento requiere que los padres perseveren en los límites y pautas de conducta ya impuestos, pero al mismo tiempo requiere que se atiendan los cuestionamientos del adolescente frente a éstos, razonando sobre cuáles pautas se pueden flexibilizar, adaptar y cuáles no. Es importante que los adultos entiendan que el desafío de los adolescentes es condición necesaria para que éstos logren avanzar en el proceso de desarrollo de su identidad, y los límites deben ir orientados a promover su autonomía e individuación, sin descuidar el papel orientador y la autoridad que debe mantenerse.

Vigilar ante juegos, acciones, permanencia en lugares y el uso de artefactos que puedan poner en peligro la vida de los hijos. Es necesario establecer reglas claras: Dónde jugar, qué artefactos se pueden o no usar, hasta qué horario, qué se puede hacer y qué no.
No negociar conductas y obligaciones en lo que respecta al cuidado de la salud: Chequeos médicos, seguimientos a tratamientos, toma de medicamentos indicados. Se debe revisar las razones de las negativas de los hijos, pues puede haber temor o no comprensión de dichas obligaciones y por tanto, requieren ser explicadas.
Inculcar conductas básicas de higiene.
Establecer horarios y espacios de descanso claros.
Normas de convivencia familiar y obligaciones en casa.
Diferenciar e instaurar los momentos, y espacios que puedan compartir los adultos con los hijos y cuáles exclusivamente de los adultos.
Establecer normas de conductas en relación con otros.
Determinar rutinas en las que se cumplan responsabilidades de los hijos pero en las que también puedan desempeñar actividades de su interés.

Adaptado de Rosendo, E. (2008). Poner límites. Una forma de amor. (pp.62-63). Editorial Concepto

¿CÓMO PONER LÍMITES?

Antes de presentar algunos elementos relevantes en el proceso de instauración de límites y pautas de comportamiento con los hijos, es importante presentar el concepto de entorno preparado (Wild, 2006), el cual hace referencia a un entorno adaptado a las necesidades de niños y adolescentes, en el que se sientan acompañados en sus

actividades, en los asuntos domésticos y en sus intereses personales. En este entorno cobran sentido las siguientes características básicas de los límites:

- Los límites deben ser claros, firmes y acordes con el comportamiento de los adultos de la familia. Es importante identificar qué se le pide a los hijos, el grado de claridad de dicha petición. Entre más clara y sencilla, mejor.
- Deben ir acompañados de explicaciones cortas. Las peticiones deben ser concisas y tener un tono firme. De hecho, un tono de voz demasiado suave y dócil, puede ser confundido con que se acepta la opción de no obedecer.
- Ambos padres deben estar de acuerdo con los límites impuestos, y procurar no contradecirse delante de los hijos. En caso de estar separados, cada padre tendrá que acordar las reglas en su casa y apoyar el cumplimiento de reglas en el otro hogar; es importante que haya algún nivel de acuerdo entre los padres (o cuidadores), respecto a comportamientos claves de los hijos, particularmente en relación con lo escolar y las normas básicas de convivencia.
- Es vital que los padres (o cuidadores), no condicionen sus sentimientos a la conducta de los hijos, ni amenazarlos con cambiar los sentimientos hacia ellos, pues esto altera su sentimiento de seguridad y por consiguiente su desarrollo afectivo.
- Las recompensas y los castigos a destiempo hacen difícil comprender su sentido y por ende, dificultan la diferenciación de las conductas aprobadas de las desaprobadas; lo cual, a su vez, hace difícil el cumplimiento de los límites. Por esta razón, es necesario que las consecuencias positivas o negativas frente a una conducta, se impongan con prontitud y que se establezca a través de las palabras la conexión entre ambas.

A continuación, se especifican algunos aspectos que facilitan y otros que dificultan la puesta en marcha de los límites; pueden ser una herramienta útil al momento de instaurarlos:

Aspectos facilitadores	Aspectos no facilitadores
Especificar con claridad lo que se solicita al niño y explicar el por qué de manera concisa.	Dar órdenes muy generales y vagas.
Utilizar un tono de voz firme y seguro.	Gritar, usar insultos o pelear con los hijos.
Asegurar el cumplimiento de la norma.	Utilizar con frecuencia expresiones como: "porque lo digo yo", "acá se hace lo que yo ordeno".
Ser flexibles, dar alternativas de elección mientras no se ponga en juego la seguridad y el bienestar del hijo.	Ser muy rígido e irrazonable.
Elogiar los buenos comportamientos o la conducta esperada.	Amenazar, golpear, enojarse en exceso o trato agresivo.
Desaprobar conductas y comportamientos.	Desaprobar al niño y a su persona.

Aspectos facilitadores y no facilitadores para instaurar límites

Y... ¿EL CASTIGO FÍSICO?

El castigo físico es una estrategia utilizada por padres y cuidadores al momento de corregir e instaurar disciplina en los hijos. Hay opiniones encontradas al respecto, pues hay quienes están a favor y quienes están en contra. De acuerdo con Baumrind (1996) citada por Aguirre, Montoya y Reyes (2006), "en una relación sensible entre padre e hijo cuyo objetivo es apoyar a éste, el uso prudente del castigo es una herramienta necesaria en los procesos de crianza" (p.31). En contraste, Gershoff (2002) plantea que cuando el castigo físico es demasiado fuerte, puede resultar dañino y afectar su salud mental, ya que puede volverlos sumisos y causar mayor comportamiento agresivo y antisocial, así como bajos niveles de internalización moral. Igualmente, Saucedo-García, Olivo-Gutiérrez, Gutiérrez, y Maldonado-Durán (2007), lograron establecer una asociación directa entre las creencias y prácticas disciplinares parentales que incluyen formas de castigo, basadas en el maltrato y comportamientos agresivos de los hijos.

Con la creencia de ser éste el más efectivo, los padres acuden al castigo físico sin suficiente reflexión, en lugar de modificar los comportamientos, logran los efectos contrarios, con repercusiones negativas a nivel emocional, psicológico y de comportamiento que afectan la relación entre padres e hijos y alteran los procesos de crianza.

Basado en lo anterior, pregúntese ahora, ¿Su hogar es un entorno adecuado para la crianza? Si la respuesta es sí, mantenga el diálogo como elemento central de la crianza, establezca y mantenga normas claras sobre las consecuencias positivas o negativas de las conductas de sus hijos. Si su respuesta es negativa, haga los cambios requeridos para que el entorno hogareño se adapte mejor a las necesidades de sus hijos y a las suyas. De lo contrario, los límites serán un inventario interminable de normas encaminadas a restringir, automatizar y sistematizar el comportamiento de sus hijos y no para prepararlos para la vida.

LA DISCIPLINA INDUCTIVA: NEGOCIACIÓN Y CONSENSO DE LOS LÍMITES

En la literatura sobre modelos de educación, se distinguen varios estilos de crianza, entre ellos, el autoritario, el permisivo, el negligente y el democrático. La disciplina inductiva se inscribe en el modelo educativo democrático, que tiene como eje las necesidades de los hijos. En él, los padres requieren de esfuerzo para criar a los hijos, teniendo en cuenta el desarrollo de su autonomía y autocontrol, la disciplina se basa en el afecto, la aceptación y una adecuada comunicación. El concepto de disciplina inductiva está determinado entonces por el razonamiento, la negociación y el consenso sobre los límites y reglas en casa. Esto permite reconocer a los hijos como seres pensantes,

capaces de comprender y entender las indicaciones de sus padres, quienes a su vez las aprendieron de sus padres y les sumaron las adquiridas de su propia experiencia de vida.



Al estar inscrita bajo el modelo democrático, la disciplina inductiva implica que los adultos puedan dar justificaciones y explicaciones de las reglas, de las normas y deben asegurar que se cumplan. Así, el adulto necesita tener claro qué exige y por qué lo exige, debe dar el espacio para que el hijo ejerza su derecho a opinar o a discutir la norma, sin que esto implique que se le permita cambiarla.

Para el adulto, la tarea de educar implica escuchar a los hijos y si es necesario modificar la norma, si aparecen elementos que ameriten dichos cambios. ¿Significa tal cambio desautorizarse? No, si esto conlleva un proceso reflexivo que

incluye tener en cuenta la opinión del niño o adolescente, la opinión de los padres (o cuidadores), su experiencia de vida y la consideración de las variables externas que inciden sobre el proceso. En ocasiones, la discusión de la norma con los hijos puede tornarse un proceso interminable que debe ser evitado, por lo tanto, se requiere resaltar que la relación entre padres (o cuidadores) e hijos, es asimétrica. Son los adultos quienes tienen poder de decisión final sobre la conducta esperada y la imposición de los correctivos requeridos. En situaciones puntuales en donde no se logra consenso, este recurso no se convierte en autoritarismo.

El proceso continuo de razonamiento, negociación y consenso, junto con la explicación constante, permiten orientar a los hijos para que entiendan la lógica de las reglas y normas, incorporen los límites y finalmente surja un proceso de interiorización de los mismos. La inclusión de los hijos permite que en la interacción con el adulto (padre o cuidador), se sientan respetados, escuchados, apoyados y amados, lo que sin duda tendrá un impacto positivo en su desarrollo y relaciones interpersonales, facilitando así su inclusión a la sociedad.

En síntesis, la disciplina, la interiorización de los límites, la comprensión de la lógica, el sentido de las normas y reglas, son cuestiones que se construyen en las relaciones con los hijos y no se dan por un proceso de transmisión o imposición generacional. Por lo tanto, implica una participación activa de los adultos y los hijos, reconociendo a estos últimos, como sujetos activos en sus procesos de crianza. Esto no significa que se les delegue toda la responsabilidad o un rol principal de su educación, pero sí que los adultos se sitúen como orientadores y referentes que atienden y escuchan a los hijos como parte de sus procesos educativos.

Comité Editorial:

- Dra. Marcela Granados
- Dra. Diana Prieto
- Dr. Cesar Guevara
- Dra. Zamira Montoya
- Dr. Jaime Orrego
- Dr. Jorge Madriñán
- Dr. César Augusto Arango
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Óscar A. Escobar
- Dr. Jairo Osorno
- ND. Martha Ligia López de Mesa
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Enfermera Julia Alba Leal

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@fcvl.org • **citas:** centraldecitas@fcvl.org

Version digital disponible en www.valledellili.org (Buscar botón “Carta de la Salud”)

Diagramación: Melissa Uribe Angel

Esta publicación de 40.000 ejemplares, es cortesía de:



El País



**FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI**

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



**FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI**

UNIDAD DE APOYO SOCIAL