

ideas para Padres

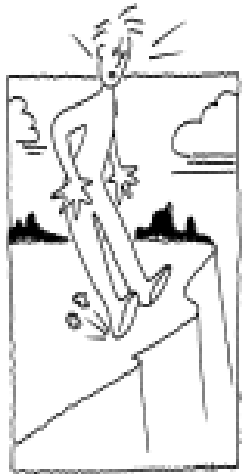
Maneras fáciles para crear relaciones positivas para y con su hijo

Datos Curiosos

CATEGORIAS DE ELEMENTOS FUNDAMENTALES

Límites y Expectativas

Cuanto más claros son los límites y las expectativas de sus hijos, lo más posible de que crezca sanamente.



Por Qué los Límites y las Expectativas Hacen una Diferencia

Los investigadores del Instituto de Investigación han hallado que los jóvenes tienen menos límites a medida que crecen. Mientras que para los adolescentes es normal y saludable tomar más responsabilidades mientras crecen, el problema es que

muchos jóvenes no tienen límites claros en primer lugar. Las influencias positivas son uno de los elementos fundamentales que le ayudarán a los jóvenes a tomar buenas decisiones (véase debajo 6 Áreas claves de los límites y expectativas). Pero, mientras tanto el 86% de los alumnos de 6to grado reportaron que sus mejores amigos toman en cuenta a los comportamientos responsables y sólo el 52% de

los alumnos de 12avo grado.

Los límites son importantes para nuestros hijos porque dan mensajes claros sobre qué es lo que se espera. Cada día los jóvenes se enfrentan a muchas opciones y alternativas. Sin límites para guiarlos, ellos se pueden sentir inseguros y confundidos, y así tomar decisiones peligrosas. Con los límites, ellos tienen el apoyo que los ayudará a elegir inteligentemente y crecer sanamente. Las expectativas también hacen una diferencia en la vida de los niños. Es importante para los niños tener maestros y padres que esperan lo mejor de ellos. Por ejemplo, las investigaciones demuestran que sin importar el nivel de habilidad, los logros de los jóvenes en las escuelas tienden a ser mayores en las aulas donde los maestros tienen mayores expectativas. Cuando los padres y maestros imponen expectativas realistas y fuertes, los niños tienden a esforzarse más.

Los jóvenes se expresan

- “Espera de mí que sea un buen estudiante y que haga las cosas correctamente.”
- “Ayúdame a crecer para ser un individuo.”
- “Incentícame a que triunfe y apóyame cuando falle.”

Lea los próximos seis boletines para más ideas en cómo crear límites y expectativas!

Ideas que ayudan

Ideas para hacer a los límites más fáciles:

- **Discuta los límites con los profesores, entrenadores, empleados, clérigos y adultos de otros lugares en donde su hijo asista para que los límites permanezcan consistentes.**
- **Cuando esté inseguro sobre imponer y mantener un límite, busque apoyo e ideas de otros padres y maestros.**
- **Haga que su hijo sea parte de las reuniones familiares para discutir los límites y qué sucede cuando éstas son violadas.**
- **Piense en los límites como algo positivo en vez de negativo!**

6 Áreas claves de los límites y expectativas

Los investigadores del Instituto de Investigación han identificado seis formas en el área de límites y expectativas que son cruciales para ayudar a los jóvenes a crecer sanamente. Fíjese cuáles son las áreas más fuertes en su familia:

- **Límites en las familias** – La familia tiene reglas y consecuencias claras, y monitorea las dudas de los jóvenes.
- **Límites en las escuelas** – Las escuelas sirven reglas y consecuencias claras.
- **Límites en el vecindario** – Los vecinos toman la responsabilidad de monitorear los comportamientos de los niños y jóvenes.
- **Rol modelo de adulto** – Los padres y demás adultos se muestran como modelos de comportamiento.
- **Influencias positivas de los colegas** – Los mejores amigos de los jóvenes se muestran como modelos de comportamiento.
- **Altas expectativas** – Los padres y maestros motivan a los jóvenes a comportarse adecuadamente.

Asignando límites a través de los años

Las 4 Cs de los límites y las expectativas

Edad Maneras de tener y mantener los límites para su hijo.

- 0-1**
 - Sepa que a esta edad los niños no violan los estándares intencionalmente
 - Distraiga a su hijo/a de los comportamientos inapropiados y llámele la atención con los apropiados
- 2-3**
 - Mantenga los límites constantemente
 - Dé límites simples y comprensibles, como “no muerda” o “haga silencio”.
 - Repita en calma reglas simples cuando los niños no las sigan.
- 4-5**
 - No sólo diga a sus hijos qué hacer y qué no hacer. Demuéstrele modos de comportamientos adecuados.
 - Aprenda a asignar límites y a ofrecer opciones para sus hijos.
- 6-10**
 - Sea firme en cuanto a los límites de seguridad.
 - Sea consistente con las consecuencias de violar los límites.
- 11-15**
 - Negocie nuevos límites con sus hijos a medida que crecen.
 - Sea paciente, tranquilo y consistente mientras los jóvenes testean los límites que usted le impone.
- 16-18**
 - Explique las razones por las cuales asigna distintos límites.
 - Ayude a su hijo/a adolescente a pensar sobre sus metas en el futuro, y la disciplina y límites que éste requerirá.



- Claro** – Todos deben saber qué esperar
- Consistente** – Los estándares se respetan más cuando se los respetan constantemente
- Creativo** – Los niños responden mejor cuando los límites son inteligentes y creativos
- Confidente** – Las expectativas tienen mas fuerza cuando usted dice “Sé que puedes hacer esto”

Más Ayuda Para Los Padres

Setting Limits: How to Raise Responsible, Independent Children by Providing Clear Boundaries de Robert J. MacKenzie. Este libro ayuda con los límites positivos y respetuosos que su hijo necesita (Publicado por Prima Publishing).

Una idea fácil:
Asigne límites claros y espere lo mejor.

Palabra Final

“La palabra **NO** conlleva mucho mas significado cuando es dicho por un padre que también sabe decir **SI**”- Joyce Maynard