

ideas para Padres

Maneras fáciles para crear relaciones positivas para y con su hijo

Datos Curiosos

Elementos fundamentales #11:

Límites en la familia

Los jóvenes tienden a crecer saludablemente cuando sus familias tienen reglas y consecuencias claras y cuando son monitoreados regularmente.

El 48%

de los jóvenes encuestados por el Instituto de Investigación consideran este elemento como fundamental en sus vidas.

Qué significan los elementos fundamentales?

Los elementos fundamentales son 40 valores, experiencias y cualidades que ayudan a triunfar a un niño. "Límites en la familia" es uno de los 6 elementos de límites y expectativas.

Basado en las 217,277 encuestas realizadas por el Instituto de Investigación a alumnos de 6to a 2do grado en los Estados Unidos durante el año escolar 1999-2000.

Límites concisos y simples

El autor Stephen Covey sabe sobre la importancia de establecer y hablar sobre los límites y expectativas. En una reunión familiar en la que se discutían las responsabilidades de cada integrante, el hijo de Covey de siete años de edad se ofreció a hacerse cargo del cuidado del jardín y césped.

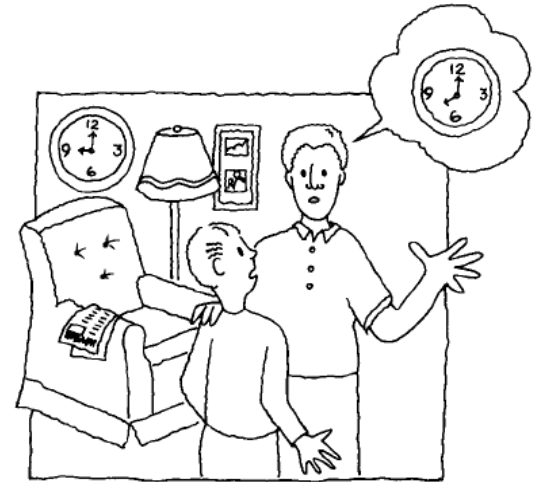
El padre le dio al niño un tour por el jardín y le dijo sus recomendaciones de paisajismo y cuidado del césped. Él y su hijo luego llegaron a un acuerdo en expectativas simples y claras: limpio y verde.

Luego de dos semanas, el padre le preguntó a su hijo sobre el jardín. "Está bien", dijo el niño, aunque sabía que su padre sabía que él no había hecho nada para cuidarlo.

"Caminemos alrededor del jardín juntos y me muestres cómo está el jardín" le respondió el padre.

Caminaron juntos por el jardín. Era obvio que estaba en malas condiciones y el niño se enojó. "Es que es tan difícil papá" dijo él. El padre no respondió pero se preguntó, "¿Cuán difícil es no hacer algo?"

El padre luego le recordó a su hijo que él, no el padre, estaba a cargo del jardín, pero que tenía unos pocos minutos para saber si el niño lo quería hacer. Entonces los dos limpiaron



el jardín. Cuando terminaron, el jardín estaba limpio y verde.

Durante el verano, el hijo le pidió ayuda a su padre solamente una vez y el resto de las veces lo hizo todo sólo. Los límites quedaron claros. Las expectativas eran claras, y el niño de siete años pudo mantener el jardín limpio y verde.

Tiempo juntos

Tres maneras de establecer límites junto a sus hijos:

1. Observe los límites que tienen otras familias vecinos, televisión, familias, etc.) Discuta qué es apropiado y qué no para su familia y por qué.
2. Anote los límites y responsabilidades en el refrigerador. Tenga sólo cinco o seis. Asegúrese de que sean concisas y claras, hágalas aplicables para todos, no solo los niños.
3. Tenga reunión familiar para discutirlos. Son justos? Siguen sirviendo? Reflejan los valores y principios que tiene usted? Cámbielos si fuese necesario.

Consejos Útiles

Ideas que le ayudarán a implementar los límites más fácilmente:

- Haga a los límites positivos, simples y razonables.
- Ajuste los límites a medida que su hijo vaya creciendo.
- Ayude a los niños a comprender que las reglas cambiarán a medida que los hermanos y hermanas alcancen diferentes edades.
- Deje que su hijo gane libertad mientras muestre más responsabilidad.

Los SI y Nos de la disciplina

Una idea fácil:
Díales a sus hijos por qué elije a los límites que tiene.

SI

- Note y comente cuando su hijo/a haga algo bien. Sea específico.
- Crear consecuencias relevantes y específicas.
- Responda lo más rápido posible cuando note que algo no se cumple.
- Responda consistentemente.
- Asegúrese de que su hijo entiende la razón por la cual recibe una consecuencia.
- Sea consistente al asignar estándares para los niños y las niñas.

NO

- Sólo note a su hijo cuando el o ella no cumplen uno de los estándares.
- Use amenazas
- Use castigo físico
- Ataque o ridiculice a su hijo
- Manipule a su hijo con vergüenza, humillación o culpa.
- Etiquete a su hijo como “tu eres vago” o “eres guarro”
- Note el incumplimiento de reglas en ciertos momentos y no en otros.

Más Ayuda Para Los Padres

Parenting toward solutions: How Parents Can Use Skills They Already Have to Raise Responsibilities, Living Kids de Linda Metcalf, le dará ideas prácticas para crear y hacer cumplir límites respetuosos en las familias. (Publicado por Prentice Hall.)

Palabra Final

Hablen Juntos

- Preguntas para discutir con su hijo:
- ¿Cómo se compara nuestra familia con otras en cuanto a la disciplina?
 - ¿Es nuestra familia muy indulgente, muy dura, o lo suficientemente bien como para llevar a cabo los límites? Por qué?
 - ¿Qué lección importante has aprendido luego de no cumplir uno de los límites?

“La estructura externa que los padres les dan a sus hijos... ayuda a los niños a desarrollar su propia estructura interna de auto-disciplina para cuidar de ellos y de los demás”

- Jean Illsley Clarke and Connie Dawson, autores de *Growing Up Again*