

BANANAS Creciendo Juntos HANDOUT

Temas sobre el desarrollo infantil para familias y proveedores de cuidado infantil

Estableciendo Límites Setting Limits

Gajes del Oficio

Aprenda todo lo que pueda sobre el desarrollo infantil. Es importante comprender que tipos de conducta son apropiadas para la edad.

Cuando establezca límites con los niños debe creer en lo que dice y hace.

Sea clara y directa sobre las normas que establezca y que quiere que se obedezcan. Hablar y explicar demasiado podría hacer que el niño crea que usted no es claro en su requerimiento.

Mantenga sus respuestas "claras." La mayoría de los niños se darán cuenta si usted es ambivalente, inconsistente o se siente culpable por la decisión. Los niños son muy sensibles y en cuanto perciban su mensaje y si este es "un mensaje doble" aprovecharán la oportunidad y pensarán que pueden elegir el mensaje que más les guste.

Desarrolle normas sencillas que reflejen claramente sus valores de la conducta. Esto puede ser una de ellas: *"No te puedes lastimar, no puedes lastimar a otros y solo puedes romper o destruir lo que tu haces."*

Defina las cosas que no son negociables, por ejemplo: salir corriendo a la calle y otras que usted discutirá. ¡Escoja su lucha!

Estableciendo Límites, También conocido como disciplina, promueve la cooperación, hace que los niños hagan caso, etc., ciertamente pueden volver "locos" a los adultos. Algunas de nosotras tenemos idea clara de lo que esperamos de los niños. Encontramos problemas cuando el niño pone a prueba nuestros límites. Las expectativas no son tan claras para otros. De modo que primero debemos determinar la conducta que queremos de nuestros niños antes de intentar poner límites. Los niños necesitan estructura en sus vidas. Sin límites ellos podrían ser nerviosos, desobedientes, su compañía desagradable y a veces, incluso un peligro para ellos mismos. Nos guste o no a los adultos, debemos imponer esos límites.

Cuando los niños son pequeños tratamos de crearles un ambiente protector dentro del cual ellos pueden empezar a explorar y a desarrollarse. Inicia con el corralito que protege para jugar, se va extendiendo gradualmente hasta convertirse en un patio cercado, después el vecindario, la escuela, la comunidad y el mundo. Los niños pequeños se sienten más seguros y exitosos cuando se mueven dentro de los límites y rutinas conocidas.

El adulto tiene la responsabilidad de enseñarles a los niños a vivir en un ambiente social, bueno para que estos niños puedan comprenderse, con otros en un mundo tan complejo. Este proceso del aprendizaje forma la base para el desarrollo del propio control que el niño expande por años. Conforme crece el sentido de control interno del niño, este guía su conducta cuando no hay nadie cerca. Esto no

es un proceso en línea recta. Los niños avanzan y retroceden en su ruta hacia la madurez.

Si establecer límites es necesario, por que los padres se sienten culpables?

"Desde que mi hijo cumplió los dos años todo lo que digo es NO. Los malos momentos parecen sobrepasar los buenos. Me siento cansada y culpable por que no lo estoy haciendo tan bien como creo que debería hacerlo."

"He trabajado muy fuerte últimamente y siento que nunca veo a mi niño. Esto hace que sea muy duro para mi decirle 'la hora de dormir es la hora de dormir' – y tiene que obedecerme."

A muchos adultos les preocupa que si les ponen límites a los niños estos ya no los van a querer o que poner límites de cierta manera dañara a los niños para siempre. Pero los niños necesitan conocer que conductas son correctas y que no es permitido. De modo que la disciplina es enseñar "sí," lo mismo que "no." **T. Berry Brazelton** el conocido pediatra y escritor dice, "lo más duro de la disciplina es la culpabilidad que puede provocar. Pero no hay razón para la culpabilidad, por que lo más importante que podemos hacer por una niña, es darle a conocer sus propios límites, marcándoselos y ayudando a que los obedezca."

"Establecer límites" no es simplemente una manera educada de decir te castigo?

En verdad, no. Castigar lleva a hacer que el niño se sienta culpable, atemorizado o humillado. Se concentra en el niño, no en la conducta

Mas Trucos...

Trate de no salirse de la situación del momento en vez de envolverse en los pudiera, debería o podría. Trate de no tomar las cosas (incluya el enojo de su niño) como algo personal. Esto ayudara a que usted y el niño permanezcan enfocados en el asunto y evitara que se distraigan con lo pasado o se proyecten hacia el futuro.

Las palabras son importantes: Elija sus palabras cuidadosamente. Si la situación permite elecciones, sea específica. *“Deseas ponerte los pantalones rojos o azules?”* No diga, *“Deseas ponerte los pantalones largos?”* especialmente si hace mucho frío para shorts.

Elija frases que indiquen lo que quiera que aprenda el niño, diga *“Se pueden golpear los almohadones, no la gente.”*

Escoja frases que reflejen correctamente las consecuencias, diga *“si sigues golpeando ese juguete te lo voy a quitar”* o *“No puedo permitirte que me muerdas; si lo haces entonces te bajare.”* No diga algo que no pueda o que en verdad no piense hacer, como: *“si no vienes enseguida te dejare aquí en el parque.”*

Haga cumplir cualquier castigo impuesto. Ocasionalmente puede cambiar de idea conscientemente por buenos motivos, pero hágalo de vez en cuando.

Elija cosas positivas para reforzar las acciones positivas, diga *“Me gusta lo que pediste”* o *“Gracias por pedir primero.”* O haga alguna señal de aprobamiento.

y da por entendido que el niño es “malo” y se le debe castigar. Lo mejor que puede esperar al castigar a una niña es que ella abandone la conducta indeseable por temor a ser castigada. La meta de la disciplina es enseñarle a la niña a resolver problemas, tomar decisiones, aprender a vivir con la consecuencia de sus decisiones y con suerte, conseguir la conducta deseada. La disciplina se enfoca en la acción, no en la persona: la conducta es la que no se debe aceptar, no la niña. Cuando se le pida disciplina a la niña, es con la esperanza de que comprenda las razones por las que lo hace y tome mejores decisiones en el futuro.

Cuando una fuerte disciplina, se convierte en abuso infantil?

Aunque no existe una sola respuesta a esta pregunta nuestra sociedad rechaza la disciplina abusiva, las leyes establecen que se debe reportar cualquier abuso infantil. Estas leyes declaran que no debe abusarse de los niños física, sexual o emocionalmente o descuidarlos. Las leyes estipulan y reconocen que no nacemos, necesariamente, con el conocimiento de cómo educar a los niños. Los padres denunciados bajo estas leyes, normalmente deben tomar clases sobre la crianza. Los niños, en el hogar o el cuidado infantil, están protegidos por estas leyes, si los adultos la obedecen y reportan los casos de abuso real o bajo sospecha. Estos reportes pueden hacerse anónimamente.

Por que resulta difícil disciplinar?

“Crecí en un hogar donde todos gritaban y jure que yo nunca haría lo mismo. Pero a veces grito a mi niño y mi esposo todavía cree que es bueno pegarle.”

A pesar que todos, ocasionalmente, pudiéramos estar de acuerdo que la disciplina o establecer limites es bueno para los niños, aprender como hacerlo no siempre es fácil. Es importante que los padres y las proveedoras de cuidados examinen

cuidadosamente sus pensamientos y sentimientos.

Las preguntas claves que deberíamos hacernos a nosotros mismos incluye: *Como me trataron mis padres? Como describo su estilo de crianza? Que sentí sobre esto en la infancia? Ha cambiando mi opinión sobre sus métodos conforme voy madurando? Que valores me inculcaron en la niñez que me gustaría trasmitirle a mis niños? Tengo ideas diferentes a las de mis padres o las personas que me criaron? Cuales son las expectativas que tengo sobre los niños en general y de mis niños en particular.* Pensar sobre estas preguntas y responderlas le ayudaran a decidir que método desea usar para disciplinar a sus propios niños.

Por me siento exitosa con un niño y fracasada con otro?

“Mi primer niño era tan bueno; dormía, me escuchaba cuando le hablaba y nunca me dio malos momentos. Pero este otro nunca dejo de llorar cuando lo traje a casa. Me ha hecho llorar desde entonces, por que parece que no puedo lidiar con el.”

Toda la gente es diferente; todos los niños son diferentes. Cualquier habilidad de los adultos para controlar la conducta de un niño en particular, tiene sus propios límites, dependiendo de la edad y temperamento del niño. Desafortunadamente no hay formulas mágicas. Sin embargo existen algunos trucos del oficio de la crianza infantil que se puede aprender de otros padres. He aquí algunos consejos de personas que se hicieron expertas a través de la experiencia y que ¡sobrevivieron para contar la historia!

Situaciones inevitables que llegan al alma.

Las rabietas – A los niños pequeños les dan berrinches o pierden el control por muchas razones: tensión cansancio, frustración, ira, desilusión, enfermedades incipientes, etc. Cualquiera que sea la razón cuando

Mas Trucos...

Dígale a los niños lo que pueden, no lo que no pueden hacer – diga *“Mantén la arena en su caja”* en vez de *“No tires la arena.”*

Ayude a los niños a comprender la diferencia entre los sentimientos y la conducta. Por ejemplo; esta bien que los niños sientan ira pero no esta bien que lastimen a otros cuando sientan ira. *“Se que estas enojado con tu hermana porque te tiro tu torre. No te culpo de estar enojado, pero no por eso le puedes jalar el pelo.”*

Trate de dar buenos ejemplos. A los padres que llegan a tener un coraje, tratan muy fuerte a sus amigos (o ellos mismo) o hacen declaraciones deshonestas frente a sus niños, con esto están dando elementos a los niños para imitar la conducta.

Si tiene un compañero (a) hagan un acuerdo de no discutir demasiado frente a los niños, ahorre esos debates filosóficos, sobre disciplina cuando no estén los niños o se encontraran en medio de una campaña de “dividir para conquistar.”

Sheri Glucoft Wong, terapeuta familiar y consultora de cuidado infantil, describe la escena *“En verdad es bastante gracioso observar desmoronarse a los padres frente a los ojos de sus niños, balbuceando y rabiando, poniéndose rojos y resollando para respirar. A quien no le gustaría que repitan la presentación?”* Sheri aconseja a los padres que aparenten estar aburridos: *“Mantengan la voz calmada y controlada. Trate de no entretener a su niño sobre reaccionando hacia una situación.”*

haya un berrinche no pierda su tiempo en explicaciones o trate de hablarle razonablemente al niño. Actúe lo más pronto posible para sacar al niño o a usted de la difícil situación. Cuando pase la tempestad hable con el niño sobre el incidente y trate de reconstruir la causa del problema y los sentimientos que tuvieron ambos antes, durante y después de este.

Lugares públicos – ¡No debería sorprender a ningún padre o proveedora de cuidado infantil que los investigadores en verdad han estudiado los berrinches en los súper mercados para ver cuantas veces los padres angustiados y humillados le dan gusto a las demandas de niños beligerantes y llorones! El desafío en público es valorar sus opciones y decidir que es lo que quiere conseguir: Si quiere terminar sus compras tendrá que llegar a un acuerdo. Si desea alinearse a sus normas (no dulces, no sobornos) va a tener que salir de la tienda y comprar después. Si quiere decidir que es más importante para usted, en ese momento tendrá que tomar acción.

Eventos especiales – Muchos cumpleaños se han arruinado por la misma conducta histérica del niño. Y a pesar de los planes mejor preparados ¡muchas fiestas familiares son recordadas como un desastre!. Cuando planifique eventos recuerde tomar en cuenta a los niños, adaptando las actividades a sus grados de atención, preparándose para cambios y manteniendo a los niños más o menos ocupados. ¡Buena Suerte!

Viajar con niños – Las excursiones pueden volverse pesadillas por paradas y arranques, gritos y sobornos continuos. Mantenga normas sencillas y practicas lleve juegos entretenidos y material de lectura. No se olvide de llevar un libro de canciones antiguas. Deje que lleven algunos juguetes favoritos. Planifique formas en que los integrantes de la familia puedan mantener cierta distancia entre ellos,

tales como; detenerse al lado de la carretera a comer unos bocadillos o cambiar de asiento. Y recuerde lleve muchos bocadillos (no muy dulces) para el viaje.

La hora de comer – La desafortunada verdad sobre la hora de comer, es que no podemos vivir sin ella. Debido a esto, existen varias razones para planificarlas seriamente y decidir cuales son las creencias de la familia. Por ejemplo; antes de tener hijos podría haber pensado que este seria un momento agradable, cuando se reunirán todos los integrantes de la familia para compartir sus experiencias. Incluso podría recordar que en su niñez sus padres insistían en esta costumbre. Después tiene hijos y nada es como pensaba que debería de ser. Podría sentir un fracaso cuando llega la hora de comer y no están presentes algunos de los integrantes de la familia, o los que están se la pasan llorando, interrumpiendo o jugando con la comida. Este es el momento en que debe evaluar sus expectativas y tomar decisiones. Conforme crecen y van cambiando los niños, seguirá pasando lo mismo a la hora de comer. ¡Podría incluso mejorarse!

Otras tensiones en la familia – ¡Nómbrelas! Un nuevo bebé, cambiar o perder el empleo, nueva escuela, divorcio, cambiar de casa, muerte...

Fuera de control o encabezar el camino rápido

Todos los adultos a veces pierden el control nadie es perfecto. Cuando de verdad se enoje con un niño es una buena idea calmarse antes de decidir el castigo. *“Estoy muy enojada contigo ahora. Cuando me calme, discutiremos lo que voy a hacer con esto.”* Esta solución le ayudara a controlarse y no reaccionar demasiado y/o amenazar con alguna acción que no va a poder cumplir, o con la cual podría estar en desacuerdo después de calmarse. El calmarse evita agregarle culpabilidad y arrepentimiento a la situación.

Las técnicas usadas exitosamente por los adultos incluyen; contar hasta diez (o hasta cien o más), alejarse de la situación, salir de la habitación (si los niños son pequeños), ir hacia fuera o poner un medidor de tiempo y terminar la discusión cuando este suene. Tomarse un minuto para ir al baño, es menos obvio, pero puede separarlo un poco de la situación mientras que pasa el mal momento. Todos los adultos cuando disciplinan a los niños dicen y hacen cosas de las que se arrepienten. Aprenda de sus errores, perdónese cuando se equivoque ¡Pero no se olvide de felicitarlo cuando haga las cosas bien!

Consideraciones del cuidado infantil:

Castigo físico – A pesar que los valores familiares varían, hay leyes en California que prohíben el castigo físico en centros de cuidado infantil, en escuelas y en el cuidado infantil hogareño. Las leyes declaran que los niños no deben ser sujetos al castigo físico, castigo de ocasión, humillación, abuso mental o interferencia punitiva relacionado con la alimentación, el sueño y uso del baño. Por lo tanto, incluso aun si un padre avisa (o firma un acuerdo) que se puede castigar al niño en el cuidado infantil el personal tiene prohibido hacerlo.

Control en Grupo – Existen problemas adicionales al poner límites en el cuidado infantil en grupo ¡“control de grupo” por ejemplo! Las siguientes técnicas especiales que

parecen dar buen resultado cuando los adultos tratan con muchos niños. También son aplicables a las familias con muchos niños, pero tenga en cuenta que el ambiente emocional es diferente en familia que en el cuidado infantil en grupo.

- **Explique todas las reglas cuidadosamente** a los padres y niños. Comente que habrá diferencias entre el hogar y el cuidado infantil y que estas podrían estar relacionadas con los valores o las técnicas. Los niños pueden comprender que no todos los adultos son iguales. Esto pueden modificar sus conductas para satisfacer muchas circunstancias diferentes con tal que los adultos sean claros como sea posible sobre las reglas y sus porque.

- **Mantenga reglas sencillas.** Los niños (y los padres) necesitan poder comprender las normas para obedecerlas. Si alguna regla cambia, tómese tiempo para explicar el cambio.

- **Planificar es importante.** Dígale a los niños al principio de cada día que es lo que se espera de ellos y los cambios o diferentes actividades que se ofrecerán.

- **Trate de no comparar a los niños.** Ya sea para alabarlos o culparlos. Procure alabar a los niños en grupo y después hable con cada niño sobre los logros de alguien en particular y si tiene que corregir hable con cada niño.

- **Use momentos en círculo y rol de juegos.** Para la discusión general de reglas, valores y metas del grupo. Anime a que los niños participen en el desarrollo de reglas apropiadas.

- **Descanso, diversión y distraer la atención.** Todas son técnicas que dan buenos resultados. Asegúrese de diseñarlas con guías apropiadas para cada edad. Por ejemplo: sesiones de “descanso” con los niños menores de tres años, estas sirven para calmarlos. ¡Son demasiado pequeños para analizar sus acciones o prometer reformarse!

- **Cuando tenga dificultad en controlar un niño.** Platique con los padres, y si ellos le dan permiso, también hable antiguos cuidadores, maestros, etc. Normalmente otros adultos han encontrado la misma conducta y tienen algunas buenas sugerencias sobre como lidiar con esta. Ayuda por ejemplo, conocer que *“Susie nunca toma siesta, no importa lo que usted haga. Es mejor encontrar algo tranquilo que ella pueda hacer.”*

Recuerde que los padres son muy sensibles cuando se trata de sus hijos. Al comentar sobre la conducta del niño inicie con algo positivo y evite criticar demasiado si desea el apoyo y la cooperación de los padres.

(Estas notas son parte de un taller, de Sheri Glucoft Wong.)

©1989, BANANAS, Inc. Oakland, CA. Revised 2004.

Bibliografía

Bailey, Becky. Easy to Love, Difficult to Discipline, Quill, 2000.

Brazelton, T. Berry M.D. Touchpoints, Addison Wesley Publishing, 1992, and his other books.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, Avon Books, 1995.

Glucoft Wong, Sheri. “Setting Limits,” 90 minute audio tape available from BANANAS, 1988.

Leach, Penelope. Your Baby and Child: From Birth to Age Five, Alfred A. Knopf, 1990, and her other books.

“Love & Learn: Discipline for Young Children,” and “Helping Children Learn Self-Control,” brochures from the NAEYC, 1834 Conn. Ave., N.W., Wash. D.C. 20009.

Mackenzie, Robert Ed.D. Setting Limits, Prima Publishing, 1998.

Nelsen, Jane; Lott, Lynn and Glenn, Stephen. Positive Discipline A-Z, Prima Publishing, 1993.

Neville, Helen and Johnson, Diane Clarke. Temperament Tools: Working With Your Child's Inborn Traits, Parenting Press, 1998.

Sears, William M.D. and Sears, Martha R.N. The Discipline Book. Little, Brown and Co., 1995.

Zweiback, Meg R.N., MPH, CPNP. Keys to Parenting Your One-Year-Old and Keys to Parenting Your Two-Year-Old, Barron's Educational Series, 1992, 1993.