

## **Los límites a las criaturas desde un acompañamiento respetuoso** 27 febrero 2025

Charla a cargo de Núria, pedagoga del centro DAMARA [www.damara.cat](http://www.damara.cat) de acompañamiento a criaturas y familias

### **1. ¿Qué sentido tienen los límites?**

- Los límites cuidan, bien colocados, como nuestra piel, es una piel que da seguridad y te protege.
- Dar autonomía a los niños es bueno, pero aún no tienen las habilidades sociales necesarias.
- Nuestra generación es de las primeras generaciones que ha tenido dificultades con los límites. Hemos confundido el autoritarismo con la autoridad positiva. Muchas veces, dificultamos el proceso por no poner suficientes límites, la mayoría de los niños que ve Núria en consulta tienen problemas de límites

### **2. Ante la respuesta emocional de la frustración** al poner un límite (la criatura llora o se enfada) de los niños, nos da pereza gestionar el momento emocional. Pero es tan valioso como el oro, saber transitar la frustración. La gestión de los límites tiene que ver con el acompañamiento emocional:

- El niño llora: le respondemos con sobreprotección
- El niño se enfada: le respondemos con carga negativa

Cuando evitamos que la gestión de la frustración se resuelva, distrayéndolo, no permitimos que aprenda a tolerar la frustración y no le ayudamos a madurar.

### **3. ¿Qué dificultades tenemos con los límites?**

- Flexibilizo demasiado, doy demasiadas opciones
- Coherencia: un día sí, un día no, me cuesta sostener la respuesta
- Encontrar el punto medio
- Dudo en saber qué es lo importante y donde se puede flexibilizar
- Engañarlo por otro lado, no he puesto límite
- El niño se compara con otros niños: no me dejáis hacer nada y a los otros sí

### **4. El límite debe ser claro y coherente.**

- El límite es fácil cuando está establecido y siempre es constante: Cuando toda la familia no come X cosa, quitarse los zapatos antes de entrar a casa, etc. Las familias no se paran a hablar de estos límites. Ejemplo, las mañanas: Pasos a hacer cada mañana, la estructura es básica, sobretodo en menores de 6 años. Como los niños están con cambios cerebrales muy fuertes, necesitan un entorno muy estructurado, porque el proceso que ellos viven ya es muy caótico.
- Los niños tienen más neuronas y son más inteligentes, si tenemos grietas en nuestros límites van a verlas (cuando algunas veces ponemos ese límite y otras no). No tienen premeditación pero ven que si aplican fuerza, saben la respuesta del adulto (tienen más paciencia para sostener la rabieta que nosotros). La dificultad va a verse en niños primaria, cuando hay una incoherencia enseguida la ven y la explotan.

- El primer límite, de bebés, es con el cuerpo: Te pongo la mano, te aparto la mano, etc. Pero con un niño de 6-7 años ya no puedes, porque físicamente es ya muy grande. Los pequeños ante el NO, deben relacionarlo con límite físico o consecuencia. Podemos necesitar limitar 80 veces una cosa, les cuesta relacionar el “NO” con el límite. Es lógico que te cabrees entonces, porque ya lo has dicho muchas veces, pero el niño tiene el impulso de hacer algo que le apetece.
- En primaria aparecen las etiquetas, pero tienen que ver con cómo hemos acompañado el límite.
- Debemos pedir cosas adecuadas a su edad: (aunque cuesta saber a qué edad. Es cada cosa). Los niños irán frenando el impulso.
- Crianza es una cuestión de **mayoría de veces adecuadas**, algunas pueden estar mal, la coherencia será suficiente. Ej. Te retiro la comida si juegas con la comida (6 años), límites con consecuencia son necesarios. El No por sí no genera un aprendizaje.
- Sembramos una semilla: Primero el límite corporal, después verbal, después la consecuencia, lo repites 1000 veces.
- Las consecuencias nos generan culpa, o nos ponen más problemas a nosotros. No pongamos límites/consecuencias que después no podamos sostener.
- Diferenciar las necesidades vitales con los deseos: una cosa es moverse y otra es saltar en el sofá. Debes cubrir la necesidad del niño que se mueva (que coma, que duerma) pero no de cualquier manera. Ej. Con la comida, deben entender que la hora de la comida no es una hora de movimiento. A un niño de 6 años le puedes pedir más tiempo sentado, de pequeño lo tienes que ir conteniendo. Los niños se autorregulan solo si vienen de un proceso de corrección, la regulación no sale sola. Debemos acompañarlos nosotros mismos. Es como ir al gimnasio, al cabo de 6-7 meses notas algo, no enseguida.
- Quizás tenemos demasiados límites, a veces, extremo de rigidez: cuántos límites puede sostener tu casa? Empiezas por abajo, le pides uno. Empieza por el límite más importante para ti, cuando ya lo integra le pides otro.

## 5. Las Consecuencias:

- Hasta los 6 años, que sean concretas (separar hermanos, retirar comida), a veces consecuencia coherente. A partir de 6 años, ya pueden ser postergadas, lo ideal es negociar una manera de levantar la consecuencia.

## 6. Las explicaciones:

- No meterles demasiado rollo, porque desconectan, nuestra necesidad de pensar es diferente. La explicación debe ser concreta, concisa, clara. Evitar las explicaciones excesivas, incluso puedes contestar “soy la mamá, soy la adulta”.
- Últimamente los niños con problemas de límites, especialmente en primaria, se ponen en el mismo lugar de la adulta y te exigen explicaciones, no tienen claro quién es el niño y quien es el adulto. Lo puedes decir tranquilamente “porque soy la adulta y sé lo que te conviene”. Los niños pequeños no tienen la capacidad de decidir, no deben tener este poder porque no lo serán utilizar.
- Cuando un niño de 7-9 años no hace caso a los límites desde hace años, lo tienes que ir recolocando, “no tengo que explicar todo”, te están diciendo que

no quieren asumir el límite. No estamos siendo irrespetuosos, no les toca elegir. Y cuando les das exceso de poder, creen que pueden batallar cualquier cosa.

## 7. Preguntas:

- Es buena idea poner a su niño en el cuarto cuando no respeta los límites?  
Depende de la edad. Antes de los 6, no deben ir solos a la habitación, porque no se pueden autogestionar. Tratad de no dejarlos solos, no son capaces de bajar la excitación. Como el rincón de pensar, qué pensarán? Con niños de 9-10 años, un espacio a parte sí que ayuda.
- Los más pequeños no regulan bien el impulso. Se defienden pegando, incluso a nosotros, pero no es un impulso agresivo, debemos acompañarlos a regular con el cuerpo (apartarlo, contenerlo, etc.). Es demasiado pronto para los castigos.
- Insultar en vez de pegar, es un paso a la contención, pero también debemos regularlo. Con niños mayores, un buen castigo es jugar con los privilegios, perder algo que les gusta, sobre todo cuando los mayores juegan con la decisión (ver dibujos, etc.). No adornar el castigo, es un pacto: ya te he explicado que no puedes decir palabrotas, he repetido. Voy a hacer que pierdas algo (claramente le explicas el castigo que vas a imponer).
- Con un niño pequeño pero que ha vivido muchas situaciones con niños mayores y se comporta como un niño mayor: Son más agresivos cuando te pegan o insultan, o te dicen cosas muy fuertes: es complejo. No entrar en una discusión intelectual contigo, debes hablarle como le hablarías a un niño de su edad. Puede tener dificultades en lo vincular. No deben tener consecuencias externas, corporalmente. En estos casos, la contención es muy positiva: escalan muy rápido, pero igualmente escalarían sin estar contenidos, más lentamente. Pero tienen una función de límite y de vinculación.

Acompañamiento físico también está bien, mejor con humor.

- Falta de límites: Los niños sin contención física de pequeños van a tener mucha dificultad para los aprendizajes, la inhibición corporal, a partir de primaria. En un índice altísimo, los problemas de aprendizaje se dan cuando las bases corporales de contención/inhibición no están establecidas. Porque daña las funciones ejecutivas del cerebro: para aprender necesitamos inhibición y regulación emocional, 2 causas que causan dificultades de aprendizaje.
- Cuando el cuerpo adulto regula, los niños duran más (por ejemplo, leer o comer en el regazo de los padres). Debemos ayudar a pararle nosotros.
- Niños muy inhibidos: no saben qué se espera de ellos. Una pared o una silla nos limita.
- 4 años por las mañanas: estar presentes y estar ayudando. Y siempre pedir lo mismo, no hacer cambios, la misma rutina y el mismo orden. Límites marcados, me cuesta más (ej. poner la mesa). Hay más resistencia lo que toca hacer?
- Por edad se rebelan, y van probando al adulto. Cada vez de ven preadolescencias en edades más bajas, debemos responder con persistencia (perder privilegios, etc.)
- **Evitar la sobreprotección:** El límite es lo que se aprende con una bofetada simbólica. Por ejemplo suspender el examen, tener conflictos, frustración... Debemos dejarles hacer las cosas por sí mismos. Si no, no hay aprendizaje, les hemos acostumbrado a que el adulto hace lo que ellos no pueden. (No traerles los deberes si se los han olvidado, verán las consecuencias y no se los

olvidarán más. No subirle a una atracción de parque, ya aprenderán ellos con el esfuerzo y la perseverancia). Aprender a perder es aprender a tolerar la frustración, es bueno en la vida porque les hará perseverar.

- Los niños pueden coger gusto por el esfuerzo: aprendizaje autónomo, primeros movimientos, estarán orgullosos de su propio éxito.
- Si un límite cuesta mucho de integrar, no os ayuda.
- Incoherencias: Un padre se pone más rígido, otro tiene menos límites. Discutir sobre los límites a la hora de poner los límites es negativo ante el niño. A veces lo peor es el desacuerdo, el niño no sabe qué tiene que hacer. Mejor aceptar en ese momento la solución de la pareja y en ese momento damos apoyo y luego, en privado, lo discutimos.

Recomendaciones (para niños hasta los 6)

*L'art de posar límits / El arte de poner límites*, Sonia Kliass. ING Edicions. (ISBN català: 978-84-122014-2-0; ISBN castellà: 978-84-122014-3-7)

Disponible también en e-book.

*Llibertat i límits. Amor i respecte / Libertad y límites. Amor y respeto*, Rebeca Wilde. Ed. Herder. (ISBN català: 9788425427275; ISBN castellano: 9788425424854)

Link a un artículo de la autora:

<https://es.scribd.com/document/328324456/Wild-Rebeca-Libertad-y-limites-Amor-y-respeto-pdf>