

En múltiples ocasiones hemos escuchado hablar de límites, pero no todas las personas sabemos cómo aplicarlos, cuál será el momento adecuado, si es con base a la edad y si al exagerar en su aplicación estos se transforman en una prohibición.

Si bien los límites pueden ser aplicados a lo largo de cualquier etapa de la vida y en diversas circunstancias, resulta fundamental hacerlo desde edades muy tempranas y de manera no autoritaria.

Si se entiende que poner límites ayuda a establecer orden, a conducirse de la mejor manera posible en algún contexto o situación, a regular conductas, a relacionarse con otros y evitar conflictos; la palabra “límites” debe ser entendida como el “hasta dónde se puede llegar”.

Los límites inician desde el hogar tomando en cuenta que decir *NO*, no es la solución más acertada ya que implica restringir una acción. Al establecer límites se va más allá de ser firmes, de negar cosas, de castigar o de ser autoritario.

A continuación, se enlistan algunas características para poder entender cómo aplicar un límite a los infantes de edades entre 3 y 5 años:

Al poner un límite se debe actuar con claridad, es decir, esperamos que niñas y niños se porten bien, pero ¿qué es portarse bien? Esta frase deja mucho para pensar pues las personas solemos tener diferencias en este concepto, entonces para ser más claros, algunos ejemplos concretos podrían ser:

Habla más bajo, guarda tus lápices, toma mi mano.

Estas son acciones claras y específicas que serán mejor escuchadas por los niños.

Es muy común que las madres, los padres o quienes cuidan recurran como primera reacción al querer marcar un límite diciendo aquello que no quieren que se haga:

No grites, no corras, no tires los juguetes.

La importancia de poner límites

Por Claudia Cortés Blancas.

Por el contrario, el límite se debería acentuar en lo positivo:

Camina, habla quedito, cuida tus juguetes.

La toma de decisiones es otra manera de poner en práctica los límites ya que, al hacerles partícipes de la conducta o acción, la llevarán a cabo porque se sienten parte activa o porque sienten que son quienes han tomado la decisión. Un ejemplo es la hora del baño o la tarea, el niño o la niña decide si lo hace antes de la merienda o después.

La firmeza al marcar un límite es una de las principales características, al hacerlo se debe usar un tono de voz firme, pero sin gritar ni bromear, un gesto serio, pero con amabilidad y seguridad, un diálogo en el cual lo concreto no debe dejar lugar a dudas como: ¿y si te cambias de ropa? Hay que prepararse porque la respuesta puede ser:

– ¡No quiero!

El último punto y más importante es que un límite debe anteponer la seguridad, protección y resguardo de las niñas y los niños, si la situación en la que se encuentran los expone a un accidente o pone en riesgo su integridad física, emocional o de salud, el límite no podrá negociarse y mucho menos se les involucrará en la decisión, esta última corresponde solo a las personas adultas a cargo.

Las personas que desde pequeños tienen límites, aprenden a regular su conducta y emociones, son más tolerantes a la frustración y respetan a otros seres. Pensemos en las personas adultas que queremos formar para el futuro.

Por eso es importante que desde que entran al colegio preescolar conozcan y lleven a cabo los límites y reglas establecidas dentro de cada espacio que comparten con sus pares, esto les ayuda a socializar de manera positiva con sus compañeras y compañeros y les permite regular su conducta desde una edad muy temprana.

