

## Lección 7: ¿Cómo puedo establecer límites razonables con mi hija o hijo?

### Parte 2. En qué punto establecer límites razonables

Hoy hablaremos de cómo decidir en donde colocar los límites o restricciones en el hogar con sus hijos. Le vamos a mostrar algunas pautas que le ayudarán a establecer límites de forma eficaz. Como padre o persona a cargo de adolescentes o jóvenes, su responsabilidad es trazar una línea en el punto en que las acciones se vuelven inseguras, poco saludables o entran en conflicto con sus valores fundamentales, como la amabilidad y el respeto por los demás.

Los límites y las reglas pueden incluir lo que usted esperar sobre los deberes y la ayuda en casa, el rendimiento escolar, tener un trabajo y contribuir a los gastos, cómo se manejan las redes sociales, el acceso al coche, los horarios de llegada, el lenguaje apropiado, el no consumo de sustancias, la respuesta a los mensajes de texto o las llamadas telefónicas, o pasar tiempo con la familia.

De nuevo, es posible que haya discutido o incluso negociado con su hija o hijo cuáles eran los límites apropiados para su edad, pero recuerde que usted tiene la última palabra.

Para empezar, piense con anticipación y planifique qué tipo de límites debe establecer para su hija o hijo. Por ejemplo, si sabe que su hija o hijo es demasiado joven para conducir, la norma puede ser que siempre le lleve alguien conocido por la familia y que esta persona jamás conduzca bajo los efectos del alcohol.

Cuando su hija o hijo tenga edad para conducir, puede decirle que debe llevar el cinturón de seguridad, que no puede enviar mensajes de texto mientras conduce, que sólo puede llevar un solo pasajero, etcétera. Si su hija o hijo es un adulto joven que lleva un tiempo conduciendo, es posible que entienda estas normas.

En este caso, puede establecer el límite de que su hija o hijo debe devolver el coche con el tanque lleno de gasolina o contribuir al pago del seguro si quiere tener acceso al coche.

Decida qué es un entorno sano y seguro y luego muéstrese dispuesto a aplicar sus propias normas. Tenga en cuenta los ingredientes importantes para establecer los límites:

- **Sea claro:** Hágale saber a su hija o hijo **de antemano** cuáles son los límites y lo que sucederá si tiene el comportamiento que usted quiere que evite. Resulta útil poner los límites en términos positivos, es decir, lo que usted quiere que su hijo haga para que no tenga que adivinar lo que espera. Por ejemplo, "Quiero que pongas los platos sucios en el lavavajillas cuando termines de desayunar" es preferible a "No dejes los platos sucios en las mesas".
- **Sea coherente:** Los límites son más poderosos cuando se hacen cumplir de manera consistente y cuando las consecuencias siempre siguen al comportamiento. A veces, los padres pueden sentirse agotados al aplicar o imponer consecuencias, pero para cambiar los comportamientos no deseados de

su hija o hijo, es importante que se pueda saber lo que sucederá y cuándo sucederá si se sobrepasan los límites.

- **Sea razonable:** Ser flexible, dentro de lo razonable, con los límites que ha establecido con su hijo puede contribuir a la equidad y la eficacia generales. Esto no significa ser "permisivo" pero sí significa permitir circunstancias especiales que pueden ocurrir y que pueden retrasar la llegada a la hora acordada o a la realización de una tarea, etc.