



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

Parte 3. Sugerencias útiles sobre los límites

Hoy compartiremos con usted algunas sugerencias útiles con respecto a establecer límites.

Sugerencia útil: A veces, el "arte de no hacer nada" puede ser una estrategia útil, es decir, optar por ignorar un comportamiento. Por ejemplo, aunque tenga una norma en casa que prohíbe maldecir y gritar, es posible que su hija o hijo tenga este comportamiento cuando está molesto porque no encuentra su teléfono móvil. Puede ser más eficaz ignorar sus desplantes, ya que así se consigue el menor refuerzo posible.

El mensaje de ignorar es que no le interesa este comportamiento y que no tendrá una conversación al respecto. También puede comunicar que las infracciones leves de las normas pueden ser perdonadas o gestionadas con delicadeza, lo que aumenta la estabilidad general de las normas del hogar.

Sugerencia útil: Cuando su hija o hijo sobrepasa los límites, usted puede sentirse ansioso, enfadado, tenso, resentido o engañado. Es en ese momento cuando es útil hacer una pausa (recuerde la habilidad STOP del módulo 2A) y tomar una decisión sobre cómo va a responder.

Esa pausa puede marcar la diferencia. Compruébelo usted mismo. ¿Qué estoy sintiendo? ¿Dudo porque no quiero que mi hija o hijo se sienta incómodo o corro el riesgo de que se moleste? ¿Estoy poniendo en riesgo la paz? ¿Estoy demasiado cansado para hacer frente a su reacción?

Sugerencia útil: Puede que le resulte más fácil iniciar con un límite que parezca fácil de comunicar y aplicar, en lugar de elegir la preocupación más difícil.