- Los padres deben estar de acuerdo a la hora de tomar decisiones, ser coherentes, establecer normas de convivencia y fijar límites.
- Hacer ver a los niños que nuestras actuaciones siempre tienen consecuencias positivas y negativas. Enseñar a asumir la responsabilidad de nuestras conductas.
- Enseñarles a que encuentren la satisfacción intrínseca de "lo bien hecho" sin esperar reconocimiento externo alguno.
- Educar a los hijos en el esfuerzo.

Cuando educamos a los niños a canalizar su frustración les estamos enseñando a controlar su ansiedad y agresividad. Les estamos enseñando a superar los momentos en que se sienten abrumados, les estamos permitiendo reafirmar el lugar que ocupan en la familia y en el "mundo" y empezar, así, a desarrollar sus propios recursos. Les estamos enseñando a superarse, a esforzarse. Es verdad que a veces puede ser doloroso para los padres y el hijo, pero la recompensa es grande.

Por eso decimos que:

¡Poner límites es el trabajo más pensado del amor de padres!

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:
- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De trastornos alimentarios

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunícate con nosotros.
"Somos tu Familia"
es un programa de Cenyeliztli, Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676
o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com

Dulce María Fernández G.S.

- Subdirectora de Cenyeliztli, A.C.
- Directora del programa "Somos tu Familia"

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana de Pastoral Familiar

Poner Límites: El Trabajo más Pensado del Amor de Padres

Colaboración de Dulce María Fernández G.S.

para Cenyeliztli, A.C.

Es complicado explicar qué es exactamente educar, pero lo que está claro, es que es para toda la vida. Esto opina Emilio Calatayud, un conocido juez de menores español, y quizá esa sea la mejor definición. El proceso educativo dura toda la vida. Si tienes hijos, siempre estás educando.

La educación no se refiere a una parte de la persona: ha de llegar por entero a la inteligencia, a la voluntad y a los sentimientos. Por eso, porque educar es algo tan complejo como la vida misma, no se pueden dar pautas ni recetas de cocina.

Pero una cosa es cierta: hay que aprender a decir que 'no' desde el principio. Es necesario acostumbrar a los niños al 'no', a la frustración, a la firmeza. Si no, les hacemos un gran daño, porque saben que los padres siempre estarán pendientes de ellos, hasta llegar a la sobreprotección. Conozco a una persona que comentaba al ver a una mamá cargando la mochila de su hijo que tenía por lo menos 11 años: "pobre niño con esa madre que no sabe lo que hace, porque con esa sobreprotección le está provocando un daño".

De chiquitos los niños lloran y saben que "alguien" los va a atender, pero si se le atiende porque llora, y no porque está "mojado", o enfermo o tiene hambre, empezamos mal. Hay que cerciorarnos de que el niño tiene alguna necesidad real, y si no, acostumbrarlo a que no por chillar se le va a hacer caso. Y esto por supuesto nos duele como padres, pero estamos pensando en los hijos, no en nuestro dolor o en nuestra comodidad.

Cuando el niño cumple seis o siete años lo normal es que algún día llegue a la casa con un chichón, o con la rodilla raspada y no por eso lo tenemos que "contemplar" como si fuera algo grave. Y muy pronto cumple nueve o diez y comienza a darte la lata con lo que "necesita": que si cómprame un celular que si todos tienen celular menos yo... Y tú cedes. Y, por supuesto te enfrentarás como papá a nuevos problemas: ¿Estará usándolo para cosas buenas, o solamente se dedica a jugar? Y a los 14: ahora quiero la moto, ahora quiero el coche, ahora quiero ir de reventón con toda la banda. Y a los 15: dame para sacarme la licencia... Y tú: ¿Le doy para la licencia o no le doy?; ¿le dejo el coche o no le dejo el coche?; ¿con quién irá?; ¿dónde andará?; ¿cómo vendrá?'.

Pero todo esto sucede porque desde pequeños no hemos puesto límites. Por ejemplo, cuando un niño va a meter los dedos en un enchufe, debemos apartarlo energicamente para que no lo haga o tratar de razonar con él para que "no se traume". Pero esta segunda posibilidad tiene un problema bastante grande: mientras intentas hablar con él para que se aparte del enchufe, lo más probable es que el chiquito se de un toque. Otro ejemplo: si un niño tira los adornos de la mesita del centro, puedes hacer dos cosas: corregirlo para que no lo haga más o quitar los adornos de la mesa. Es evidente que lo equivocado en este caso sería quitar los adornos. Eso no es educar.

Un padre debe corregir razonable y moderadamente, pero sin golpes ni violencia física. No estamos hablando de maltrato ni nada por el estilo, eso tiene que quedar muy claro. Pero no debemos olvidar que el esfuerzo de nuestros hijos es necesario para que alcancen a crecer como personas íntegras. ¡Estamos hablando de su bien futuro!

Muchas veces observamos que nuestros hijos no saben afrontar los errores, las negaciones, las injusticias sin que su reacción sea desmedida en muchos casos. Para evitar esto es necesario educar desde la familia y la escuela en el buen manejo de la frustración. Muchos nos preguntaremos: ¿Qué es la frustración?, ¿qué es frustrarse?, ¿es bueno o es malo? Según Ana Esther de Diego Arroyo, Diplomada en Magisterio de Educación Infantil, la frustración es el estado de decepción que se siente emocionalmente cuando alguien espera realizar su deseo y se ve impedido para alcanzarlo. Es un proceso por el que pasamos todos. Lo importante es saber manejarlo adecuadamente para ser felices y plenos en nuestra vida.

Ella recomienda, para ayudarnos a educar a nuestros hijos en el manejo de la frustración algunos puntos importantes.

- Confiar en el niño, en sus posibilidades.
- No dar todo de golpe, para no robarles tempranamente su capacidad de sorprenderse, de ilusionarse. Enseñarle a ilusionarse esperando.
- Enseñar a los niños a expresar sus emociones y sentimientos de forma adecuada.
- Enseñar y fomentar mediante el ejemplo hábitos y valores. Elogiar el comportamiento adecuado.