

Limites y acompañamiento



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Poner límites sin perder la conexión

Poner límites es una de las tareas más difíciles de la crianza. Muchas familias oscilan entre ser demasiado permisivas por miedo a dañar la relación, o demasiado rígidas por miedo a perder el control. Pero los límites no son lo contrario del cariño: **son una forma de cuidar**. Un niño que crece con límites claros, consistentes y puestos con afecto aprende a moverse por el mundo con seguridad. Esta guía explica como poner límites manteniendo la conexión emocional.

LÍMITE NO ES CASTIGO

Un límite dice "esto no se puede hacer" y ofrece una alternativa. Un castigo dice "como has hecho esto, ahora sufres una consecuencia". La diferencia es fundamental. El límite enseña; el castigo solo detiene la conducta momentáneamente, pero no ayuda al niño a entender por qué ni qué hacer en su lugar. Además, el castigo frecuente daña la relación y genera resentimiento, miedo o desconexión. Esto no significa que no haya consecuencias: significa que las consecuencias deben ser lógicas, proporcionadas y estar conectadas con la conducta.

FIRMEZA CON CALIDEZ

El modelo más eficaz según la investigación en psicología del desarrollo combina dos ingredientes: firmeza (el límite es claro y no se negocia) y calidez (se pone con respeto, sin gritos ni humillación). Esto es lo que se conoce como estilo democrático o autoritativo (no confundir con autoritario). En la práctica, suena así: "Entiendo que quieres seguir jugando, pero es hora de baño. Puedes elegir si quieres ir andando o que te lleve a caballito". El límite no cambia, pero el niño se siente escuchado y tiene algo de control.

CONSECUENCIAS NATURALES Y LÓGICAS

- **Consecuencia natural:** es la que ocurre sola, sin intervención del adulto. Si el niño no quiere ponerse el abrigo, pasará frío. Si no recoge sus juguetes, no los encuentra cuando los busca. El adulto no impone nada: la realidad enseña. (Solo funciona cuando no hay riesgo para la seguridad del niño.)
- **Consecuencia lógica:** es la que pone el adulto, pero esta directamente relacionada con la conducta. Si el niño tira la comida al suelo, el plato se retira. Si rompe un juguete del hermano, debe ayudar a arreglarlo o buscar una solución juntos. La clave es que la consecuencia tenga sentido para el niño y le ayude a aprender.
- **Lo que NO funciona:** consecuencias desproporcionadas ("como no has recogido, no hay tele en un mes"), desconectadas de la conducta ("como has pegado a tu hermano, no hay postre"), o aplicadas en caliente, cuando el adulto está enfadado. Estas consecuencias se sienten como venganza, no como aprendizaje.

Es normal y esperable que los niños pongan a prueba los límites. No lo hacen para fastidiar: lo hacen para verificar que el límite sigue ahí, que el adulto es fiable, que el mundo es predecible. Cada vez que tu mantienes el límite con calma, el niño recibe el mensaje: "Esto es seguro. El adulto sabe lo que hace". Si el límite cambia según el día, el humor del adulto o la intensidad del llanto del niño, el mensaje es el contrario: "Nada es fiable, así que mejor insisto hasta que ceda".

- 1 **Repite el límite con las mismas palabras.** No argumentes, no justifiques, no entres en debate. Un niño de 5 años no necesita tres razones: necesita claridad. "No se pega. Si estás enfadado, puedes decirlo con palabras o golpear el cojín".
- 2 **Valida la emoción que hay detrás.** "Se que te enfada mucho que te diga que no. Es normal enfadarse. Pero la respuesta sigue siendo no". Validar la emoción no debilita el límite: lo refuerza, porque el niño no necesita escalar para sentirse escuchado.
- 3 **Si la situación se desborda, contiene.** Si el niño pierde el control (grita, pega, tira cosas), la prioridad es la seguridad. Retírate con el a un espacio seguro, mantente presente y espera. El límite se refuerza después, cuando este calmado.
- 4 **Revisa después, no durante.** Cuando todo haya pasado, puedes hablar de lo que ocurrió: "Antes me dijiste que me odiabas. Se que estabas muy enfadado. Yo te quiero igual. Y la norma sigue siendo la misma". Este es el momento de enseñar, no la crisis.

EVITAR	PROBAR EN SU LUGAR
"Como no pares, veras lo que pasa"	"Necesito que pares. Vamos a sentarnos un momento"
"Se lo voy a decir a papa/mama cuando llegue"	Gestionar la situación en el momento, sin delegar ni amenazar
"Si me quisieras, me harias caso"	"Se que no te gusta esta norma. La mantengo porque te cuido"
Ceder después de haber dicho que no (por agotamiento)	Decir que no solo cuando de verdad sea necesario, y mantenerlo
Poner el límite gritando o con enfado visible	Poner el límite con voz firme pero calmada. Si no puedes, tomate un momento antes

EJEMPLO PRÁCTICO

Pablo, de 7 años, quiere quedarse jugando a la consola después de la hora acordada. Su padre le dice: "Pablo, los treinta minutos han terminado. Toca apagar". Pablo protesta: "¡Cinco minutos más, porfa!". Su padre responde: "Entiendo que quieras seguir, el juego es divertido. Pero el trato era media hora, y la media hora ha pasado. Puedes apagar tu o lo apago yo". Pablo grita: "¡No es justo!". Su padre no discute ni se enfada. Simplemente repite: "Se que te parece injusto. Mañana volveras a tener tu media hora. Ahora toca apagar". Pablo apaga la consola enfadado y se va a su cuarto. Su padre le da unos minutos y luego va a verle: "Oye, se que te ha costado. Gracias por apagar aunque no querias. ¿Hacemos algo juntos antes de cenar?". Pablo acepta. El límite se mantuvo, la relación no se rompió, y Pablo aprendió que las normas se cumplen incluso cuando no gustan.

ERRORES FRECUENTES QUE NO SON GRAVES

- **Perder los nervios de vez en cuando** no arruina nada. Si gritas, puedes reparar después: "Antes te grite y no estuvo bien. Lo siento. Estaba agotado. La norma sigue siendo la misma, pero no tenia que haberte gritado".
- **Ser inconsistente algun día** es humano. Lo que importa es la tendencia general, no la perfección diaria. Si un día cedes, no pasa nada: al día siguiente vuelves a mantener el limite.
- **Dudar de ti mismo** es señal de que te importa. Los padres que nunca dudan no suelen ser los mejores: son los que no se cuestionan.

PARA RECORDAR

Un límite bien puesto no aleja al niño: le da un lugar seguro desde el que crecer. Firmeza y cariño no son opuestos. Puedes decir "no" con amor, mantener una norma sin gritar, y reparar cuando te equivocas. El niño no necesita un padre perfecto: necesita un padre presente, coherente y que sepa pedir perdón.