

Límites

Autor: Miriam Tirado

Editorial: URANO

Año de publicación: 2022

Número de páginas:

ISBN: 9788417694395

¿La educación familiar debe poner límites a los niños y por qué? Tanto los padres como los educadores de todo el mundo han estado estudiando este tema. Miriam Tirado se dedica a difundir la crianza consciente a través de sus cursos, sesiones de consultoría y libros con la finalidad de ayudar a padres y madres a conectar mejor con sus hijos e hijas y consigo mismos. En su libro, *Límites*, expone en una secuencia de once capítulos sus propias experiencias, los casos con los que se ha encontrado, sus ideas y sugerencias relacionadas con el establecimiento de límites asertivos, orienta a los lectores a considerar si sabemos poner límites consientes a nuestros hijos y qué tiene que ver el no saber poner límites con la educación que recibimos en la infancia. Esta reflexión y autorreflexión nos permite concienciarnos de la insuficiencia de la educación tradicional que recibimos de niños y hemos de evitar al educar a nuestros hijos, además de darnos cuenta de algunos problemas que es posible que todavía no hayamos podido ver. De este modo, empezamos a poner límites a los niños de una forma clara y asertiva.

En el primer capítulo, la escritora recuerda que cuando era niña sus padres siempre le daban mucha autonomía a la hora de tomar decisiones que le afectarían sin poner límites, pero esta autonomía le dio la sensación de que a sus padres no les importaba nada lo que ella hacía. Si bien no estaba de acuerdo, cuando ella se convirtió en madre, solía hacer con su hija lo mismo que habían hecho sus padres. Por ende, en el capítulo 2, enfatiza que, de generación a generación, la forma de poner límites nunca ha evolucionado, ya que la manera en que nos educaron nuestros padres tiene una profunda influencia en nosotros, haciendo que sigamos sus pasos inconscientemente. Por lo tanto, lo que hemos de hacer consiste en tener claro nuestro propio pensamiento y establecer los límites solo por el bien de los niños, en vez de seguir antiguos pasos que ni siquiera reconocemos nosotros mismos.

En los capítulos tres y cuatro, explica cuántos límites hay que poner a los niños y cuándo hacerlo. Primero, destaca que los límites deben irse adaptando a la edad y a las necesidades de los peques, es decir, establecer diferentes límites en función de la edad y la comprensión de los pequeños. No podemos ni dar demasiada libertad ni ponerles demasiados límites. Cualquiera que sea el caso, habrá una consecuencia grave: los niños hacen todo lo posible para complacer a los demás sin considerar sus propias voluntades, desconectándose gradualmente de sí mismos. --- Por otro lado, tenemos que recordar que siempre establecemos límites a los niños por su propio bien, para que cuando ellos con más de dos o tres años quieran hacer algo por su propia voluntad no afecte de alguna manera a su buen desarrollo, podemos permitirles hacerlo como quieran.

A continuación, en los capítulos cinco y seis se encuentran puntos detallados sobre cómo establecer límites de forma asertiva y consciente. En primer lugar, tenemos que actuar en sintonía con lo que queremos transmitir y ser ejemplo de lo que queremos que los niños comprendan. Al mismo tiempo, debemos saber ponernos en la piel de los peques, intentar lidiar con los problemas causados por poner límites, de la misma forma en que nos hubiera gustado que nuestros padres nos trataran en la infancia. Además, cabe mencionar que nunca deben ponerse límites de una forma arbitraria, ya que los límites que ponemos mediante amenazas, gritos o asustando a los niños solo les funcionará a corto plazo.

El siguiente capítulo nos acerca de manera clara lo que significa el conflicto. Indica que algunos adultos no ponen límites por temer causar conflictos. No obstante, el conflicto es fruto de momentos individuales y de la convivencia, el cual, en vez de ser negativo, siempre nos da la oportunidad de aprendizaje, de consideración y de autorreflexión. Por lo tanto, cuando surgen conflictos o no estamos de acuerdo con los niños, la negociación es una manera muy viable de entender las ideas de la otra parte y hacer las cesiones correspondientes para llegar a un acuerdo. En esta negociación, es fundamental tener claro nuestros límites, mientras que también debemos saber los límites de la otra parte.

Para que los lectores puedan actuar según las enseñanzas de este libro, en los capítulos ocho y nueve se dan unos ejemplos reales, que sirven para darnos algunas sugerencias para lidiar con los problemas sobre poner límites. A través de estos ejemplos, llegamos a la conclusión de que el respeto y la comprensión son esenciales para resolver estos problemas. Además, no se recomienda utilizar ni el castigo ni los premios cuando los niños cruzan los límites, ya que ninguno hace que los niños reconozcan verdaderamente sus errores. Según Miriam, la manera aplicable es confiar en la causa-efecto natural de la vida, es decir, se les debe permitir aprender algo de las consecuencias causadas por sus

comportamientos. Por ejemplo, si pasan más tiempo jugando antes de acostarse, entonces esa noche no les contamos un cuento como siempre. Así, para escuchar el cuento, no perderán tanto tiempo jugando antes de irse a la cama.

En los últimos dos capítulos se hace un resumen de este libro. Primero se menciona que los adultos han de cuidar las necesidades de sus hijos y permitirles expresar sus emociones, lo que les ayudará a los pequeños a saber que ellos son importantes y aumentará su autoconfianza. Asimismo, como padres, pasamos mucho tiempo con nuestros hijos, de modo que debemos ser buenos ejemplos para ellos, lo que significa que, si podemos estar en sintonía con nuestros límites, ellos aprenderán de nosotros.

En definitiva, los consejos que nos da este libro no solo son funcionales para la relación entre padres e hijos, sino también entre parejas, amigos, colegas e incluso entre los docentes y alumnos. Además, nos ayuda a conocernos mejor y a eliminar el patrón tradicional que recibimos de nuestros padres. Después de leer todo este libro, podemos concienciarnos de que estudiar cómo conectarnos con nosotros mismos es la base para llevarse bien con nosotros mismos y con los demás.

Zhang Yanfu
Universidad de Complutense de Madrid
yanfuz01@ucm.es