

LOS LÍMITES

2º-3º

*"Cuanto más claras son las normas y límites que los padres establecen a los niños,
mayor es su autoestima"*

Martín E.P. Seligman

LOS LÍMITES desde la pedagogía Waldorf

Charla con la maestra Leslie Ramírez.

Diciembre 2020

Nuestro objetivo principal como padres y madres es **GUIAR** a nuestros hijos y debemos **SER más que ENSEÑAR**. Océpate de **SER el humano que tu hijo o hija va a imitar** y reflexiona en lo personal si tienes límites sanos en tu vida, si mantienes una relación saludable con los límites dentro de tu propia vida adulta.

En nuestros niños queremos desarrollar para su vida de joven y adulto, un **estado de conciencia reflexivo y que cuestione**, de forma respetuosa, el porqué de las cosas y **que eso sea base de sus propias decisiones en beneficio propio y del mundo**. Esto está fundamentado principalmente en una infancia feliz, respetada y con sanos límites.

LOS LÍMITES SON MUESTRA DE AMOR.

Observa, sin juicio, a tu hijo o hija, conócelo. **Desarrollar un ojo observador en nuestros hijos, sin previa concepción de lo que nos gustaría que fuera**, nos da las herramientas para contextualizar y entender mejor las actitudes de nuestros hijos. El adulto **SIEMPRE** está a cargo y sin temor a esto debemos tomar las riendas de las decisiones que se toman en familia para los más pequeños. No somos amigos de nuestros hijos, ellos **NO NOS ESCOGIERON PARA SER SUS AMIGOS, NOS ESCOGIERON COMO PADRE Y MADRE, COMO GUÍAS**. No tengamos miedo a esa responsabilidad, entremos con amor a ese compromiso

Los límites en la casa deben ser una cuestión simple. **Hay que saber cuándo decir SÍ y cuándo decir NO. SIMPLE, COHERENTE Y CONSTANTE:**

"Porque yo sé lo que es mejor para ti."

"Porque este no es el momento."

"Porque así tiene que ser por ahora."

SOMOS GUÍAS, y un guía marca el camino.

"Sin el cauce, el río se desborda; entra el caos y la muerte, tanto dentro del río como fuera."

"En la base de la montaña, se encuentra la fortaleza de una base sólida y firme; en el límite de su cima, el cielo."

La educación de un niño es lenta y suave, y cada niño es diferente. Debemos saber y reconocer las etapas por las que van atravesando nuestros hijos, entender sus necesidades y atenderlas. Atender sus cualidades humanas, porque cuando las negamos o las desatendemos es cuando vienen conductas "problemáticas". Y si tenemos esto y falta de límites, crecerá y se transformará en desorden social o enfermedad.

¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PAPÁS Y MAMÁS?

1. **Observa** a tu hijo, sin juicio. ¿Quién es? Déjalo mostrarse ante ti.
2. **Conoce y estudia** las etapas por las que atraviesa (que no terminan en los "terribles 2").
3. **Ritualiza momentos** en tu hogar: dar las gracias por los alimentos, empezar un nuevo día, terminar el día.
4. **Crea rutinas y sé constante.** Los niños se sienten seguros y confiados cuando saben "qué sigue". Les genera un escenario seguro y tranquilizante.
5. **Escúchalos.** Ellos deben sentir y saber que tienen voz dentro de la familia, pero que papá y mamá tomarán las decisiones.
6. **Dales muchas muestras de cariño.** El límite de su cuerpo es su piel, y tocarlos, abrazarlos y mimarlos genera esa relación de amor a través del contacto con un límite. **LOS LÍMITES PUEDEN SER AMOROSOS.**
7. **Evita al máximo el uso de aparatos digitales** cuando estés con ellos. Estar presentes es fundamental; muchas veces una "mala conducta" es resultado de la sensación de ausencia del guía, aun cuando estemos físicamente.
8. **Escuchen buena música, disfruten una caminata, crea momentos de armonía en familia.** Nuestros hijos siempre querrán regresar ahí o salirse lo menos posible de este estado.
9. **Evita las prisas.**
10. **Sé feliz, disfruta y no te enganches.**

¿QUÉ PODEMOS HACER CON NUESTROS HIJOS?

1. **Crea rutinas y sé constante.** Los niños se sienten seguros y confiados cuando saben "qué sigue".
2. **Lleva una alimentación sana y rica.** Cocinen juntos. Los alimentos deben ser variados en colores, formas y texturas. Los niños deben masticar; evita excederte en alimentos suaves.
3. **Dales el descanso que necesitan.** No es opcional: "el descanso es autocontrol". Un niño que no descansa está irritable.
4. **Que tenga espacios de libre movimiento y libre juego.** El juego es la catarsis de los niños.
5. **Que use ropa holgada y cómoda.** Todo el cuerpo debe respirar. Grandes cambios vemos cuando cambiamos la ropa de nuestros hijos.
6. **Reparte quehaceres domésticos.** El niño tiene un rol en la casa, y lo que hace o no hace afecta a nuestro entorno directo, en armonía o caos. Ej.: Pasear al perro, poner la mesa, barrer la entrada. **NO ESPERES PERFECCIÓN.**
7. **Ofrece proyectos a "largo plazo".** Ejemplo: Plantar una semilla, cuidar una planta. Limpiar poco a poco un mueble "grande", etc.
8. **Evita las pantallas AL MÁXIMO. AL MÁXIMO.**

Bibliografía recomendada:

"5 golden keys", Helle Heckman.

Aportación de Roberto Mariátegui