

¿Castigar o establecer límites?

Quienes cuidan de niños, niñas y adolescentes en tiempos de cuarentena nacional, se enfrentan al desafío de criar en un contexto de estrés y preocupación.

El establecimiento de límites sirve para resolver situaciones conflictivas, educar emocionalmente y establecer relaciones de confianza.



XEMOLETUAM
**HABILIDADES
PARA LA VIDA**
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA



¿Sirven los castigos?

Los castigos físicos o psicológicos no sirven. Solo consiguen reprimir conductas no deseadas de manera temporal.

Los castigos se basan en creencias inadecuadas sobre la disciplina: “gracias a los golpes que me dieron hoy soy lo que soy”.

Los castigos destruyen la confianza, afectan la autoestima, generan traumas y sentimiento de culpa en quien lo ejerce.



XEMOLETUAM
**HABILIDADES
PARA LA VIDA**
UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA



¿Cómo establecer límites?

(1) Indíquele cual fue la conducta indeseada:

El adulto debe ser capaz de controlar sus emociones o de expresarse sin ofender al otro. Cuando el hecho ocurra conversalo inmediatamente o lo más pronto posible, dile lo que estuvo mal y consiga de manera respetuosa que lo escuche. Dele el tiempo necesario a la situación, no se apresure en conseguir explicaciones.

(2) Hablar emocionalmente:

Detrás de una pataleta o cualquier conducta indeseada, a veces hay frustración, pena o enojo. Observe, escuche y sea empático(a); los niños y niñas sufren cambios de distinto tipo, y muchas veces no pueden poner en palabras lo que les pasa. Si la conducta indeseada le hizo sentir mal a usted, también puede expresarlo.

(3) Enseñe:

Usted como adulto debe mostrar justicia y claridad. Debe ser capaz de explicar porqué algunas conductas están mal y deben evitarse. Digale aquello que debe cambiar, aquello que debe dejar de hacer.



XEMOLETUAM

**HABILIDADES
PARA LA VIDA**

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

