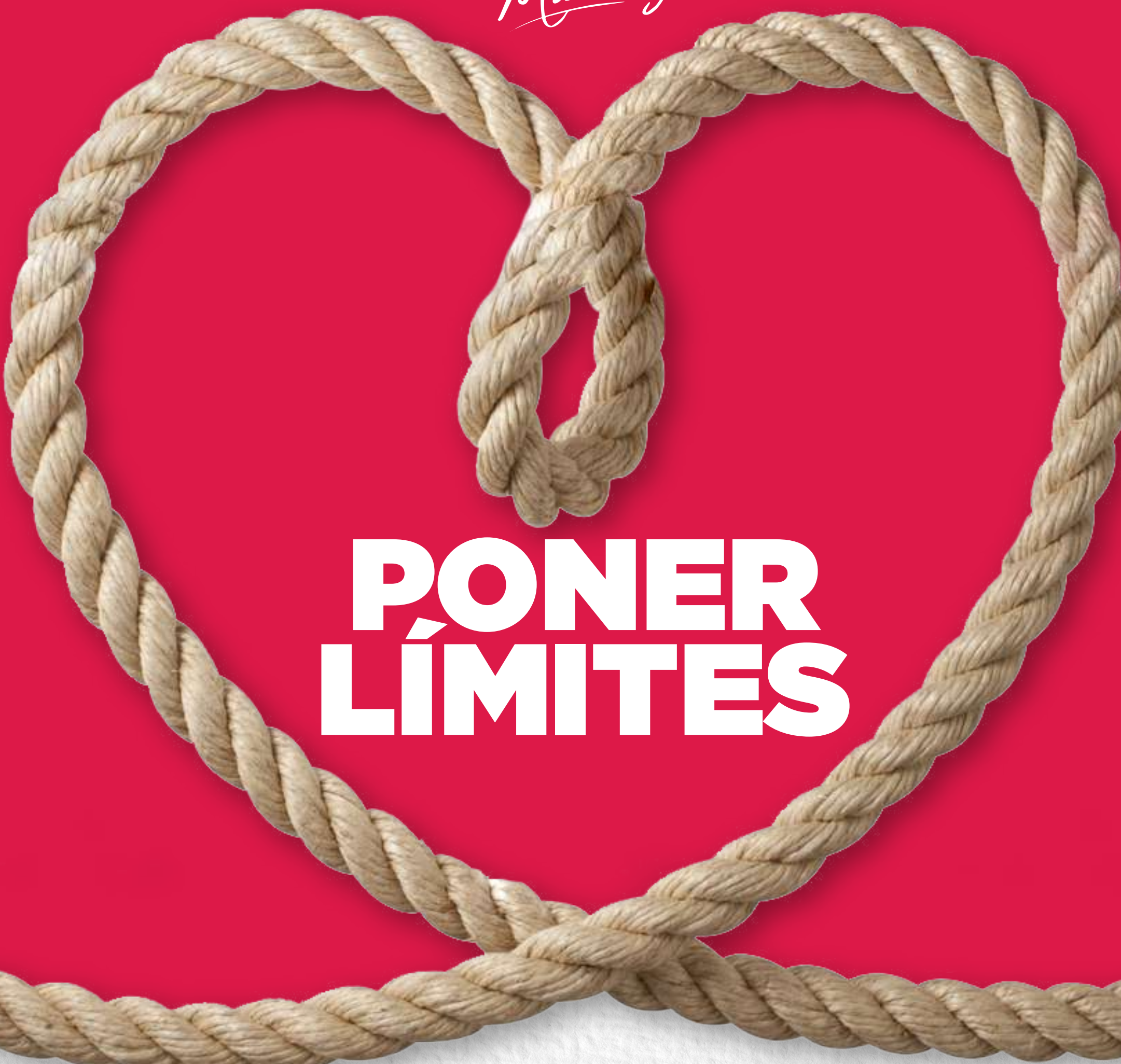


*Efrén
Martínez*



**PONER
LÍMITES**

**AMOROSOS
Y EFECTIVOS
EN FAMILIA**

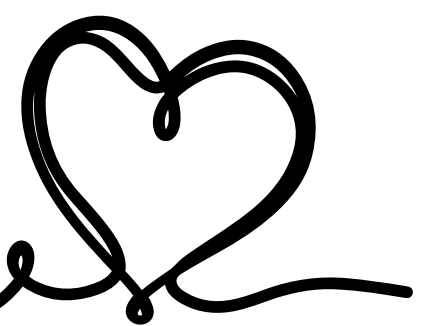
PONER LÍMITES AMOROSOS Y EFECTIVOS EN FAMILIA

Hoy tenemos un tema que se llama poner límites amorosos o efectivos en familia. Es uno de esos tópicos que siempre están ahí y que nos preocupan, especialmente porque en este momento sabemos tantas cosas acerca de la importancia de hacerlo bien que los que nos dedicamos a investigar sobre estos aspectos sabemos que efectivamente monitorear de una manera adecuada a los hijos, saber poner límites, saber supervisarlos, previene los problemas asociados al alcohol y las drogas pero además previene las conductas sexuales de riesgo y no solamente eso, previene el bullying y es más fácil detectar cuándo un hijo está sufriendo del mismo; previene la depresión, el suicidio, los trastornos alimenticios. Es decir, tenemos todo un respaldo científico que nos dice “papás necesitamos poner límites, necesitamos saber ponerlos”; sin embargo, no es fácil. Los que tenemos hijos sabemos que no es fácil con un hijo de 3 años o de 7 años, y no es fácil con un hijo de 15 o de 19, porque los límites no son sencillos ni con una pareja de 40 o con un papá de 70. Nos damos cuenta que el tema de los límites es un tema humano. A todos nos



ponen límites, tengas 40, 50 o 70 años pero el mundo existe con límites. Este no es un problema de adolescentes, no es un problema de los niños, este es un tema familiar, en las familias existen límites que precisamente enmarcan lo que llamamos familia y este contrato que hemos hecho de formar un hogar, implica tener unos parámetros que determinan que perteneces a la familia Pérez y no a la familia Ramírez o perteneces a cierto tipo de familia y no a otra. Es imposible vivir una vida sin límites, motivo por el cual algunos papás me dicen que los ponen pero que a sus hijos no les gusta y se disgustan con ellos, y yo les digo que deberían sentir mucho alivio y tranquilidad que un joven de trece o catorce años se ponga furioso cuando le ponen un límite porque entonces significa que tienen un hijo normal. Muchas veces suelo preguntar “¿acaso a ti con 40, 45, 50 años te encanta que no te dejen hacer lo que quieras?” Es decir, ¿te fascina que te impidan hacer lo que amas?, ¿te encanta que te restrinjan tu libertad? Creo que a nadie ni a los 30, ni a los 40, ni a los 13, le agrada que le pongan límites, luego a nuestros hijos no tendría por que gustarles.

Si alguien viera tu familia desde afuera qué diría si le preguntáramos ¿cuáles son los límites o parámetros que enmarcan a tu familia?



. Este no es un problema de adolescentes, no es un problema de los niños, este es un tema familiar, en las familias existen límites que precisamente enmarcan lo que llamamos familia y este contrato que hemos hecho de formar un hogar, implica tener unos parámetros que determinan que perteneces a la familia Pérez y no a la familia Ramírez o perteneces a cierto tipo de familia y no a otra. Es imposible vivir una vida sin límites, motivo por el cual algunos papás me dicen que los ponen pero que a sus hijos no les gusta y se disgustan con ellos, y yo les digo que deberían sentir mucho alivio y tranquilidad que un joven de trece o catorce años se ponga furioso cuando le ponen un límite porque entonces significa que tienen un hijo normal. Muchas veces suelo preguntar “¿acaso a ti con 40, 45, 50 años te encanta que no te dejen hacer lo que quieras?” Es decir, ¿te fascina que te impidan hacer lo que amas?, ¿te encanta que te restrinjan tu libertad? Creo que a nadie ni a los 30, ni a los 40, ni a los 13, le agrada que le pongan límites, luego a nuestros hijos no tendría por que gustarles.

Obstáculos para hacerlo

Imagínense ustedes ponerle un límite a un hijo de 14 años y que él te agarre de las manos y te diga “mami gracias por forjar mi carácter”, ¿se imaginan lo peligroso que es ese muchacho?, ¡qué susto! Qué tal un joven realmente entusiasmado y feliz diciéndole a los papás todo el tiempo por favor pónganme límites porque ustedes lo hacen por mi bien, eso sería un joven muy sospechoso, realmente a los niños, a los jóvenes, a los adultos y a las personas mayores no nos gusta que nos pongan límites y lo raro es que nos fascine que lo hagan. Así es que, aunque teóricamente y científicamente sepamos qué sirve para un montón de cosas y que son saludables, pues tenemos que entender que en la práctica hay unos obstáculos para ejercerlos.



- ♥ Este no es un problema de adolescentes, no es un problema de los niños, este es un tema familiar, en las familias existen límites que precisamente enmarcan lo que llamamos familia y este contrato que hemos hecho de formar un hogar, implica tener unos parámetros que determinan que perteneces a la familia Pérez y no a la familia Ramírez o perteneces a cierto tipo de familia y no a otra. Es imposible vivir una vida sin límites, motivo por el cual algunos papás me dicen que los ponen pero que a sus hijos no les gusta y se disgustan con ellos, y yo les digo que deberían sentir mucho alivio y tranquilidad que un joven de trece o catorce años se ponga furioso cuando le ponen un límite porque entonces significa que tienen un hijo normal. Muchas veces suelo preguntar “¿acaso a ti con 40, 45, 50 años te encanta que no te dejen hacer lo que quieras?” Es decir, ¿te fascina que te impidan hacer lo que amas?, ¿te encanta que te restrinjan tu libertad? Creo que a nadie ni a los 30, ni a los 40, ni a los 13, le agrada que le pongan límites, luego a nuestros hijos no tendría por que gustarles.

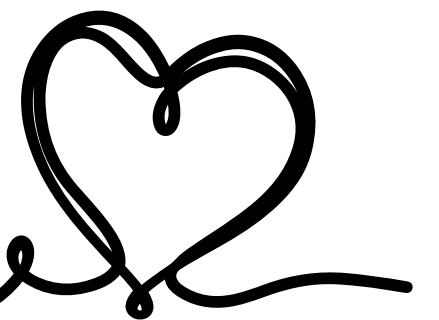
Lo primero que hay que decir es que ojalá te hagan caso, asumiendo que tienes la experiencia y el conocimiento para sugerir qué puede ser lo más adecuado en cierta edad, pero lo más importante no es eso, lo más importante es que los límites están diseñados como fronteras, es decir, el límite entre Colombia y Ecuador es una frontera, el límite no es el final, el límite no es la frustración total, el límite no es acabar la libertad de los hijos, el límite no es traumatizar a los hijos frustrándolos. El límite es una maravillosa oportunidad de hacer libres a nuestros hijos al ponerlos a elegir, es poder ver el milagro de tener un hijo que empieza diferenciarse de ti porque es un milagro que después de que lo tenías en la barriga, nació y era absolutamente dependiente, empieza a crecer y ocurre algo milagroso: ¡se vuelven otro ser humano!, un ser humano que puede pensar diferente y qué puede sentir distinto a lo que tú sientes, y aunque eso no es fácil, es realmente ¡el milagro de la vida! Un milagro que a veces es como un duelo y por eso con los niños de 3 o 4 años a veces dices: “me gustaría que se quedaran así de por vida”, porque son como muñequitos, como juguetes llenos de amor y de cosas, pero van creciendo y se van volviendo otros seres humanos, se van liberando y es el curso de la vida que nos muestra cosas maravillosas en cada etapa. Así es que nosotros ponemos límites y les enseñamos a ser libres de la siguiente manera: Tanto ustedes como yo cuando nos hemos liberado, siempre ha sido “de algo”, nunca ha sido liberarse “de nada”, eso quiere decir que la única

manera de ejercer la libertad es que exista algo de que liberarse, si no hay nada de que liberarse pues no podemos ejercer la libertad; en otros términos, le ponemos límites a nuestros hijos para que puedan romperlos, pero si ni siquiera hay un límite para romper ¿de qué forma podrían ejercer la libertad?. Si uno toma decisiones entre opciones, si sólo tienes las tuyas como eliges o dicho de otra manera, la conciencia humana funciona por contrastes: sabemos de la luminosidad por la oscuridad, sabemos del frío por el calor, sino no puede saber, es decir, si tú quieres tener un hijo consciente, un hijo que tome decisiones con conciencia, necesitas del contraste, necesitas opciones distintas a las de él, de tal suerte que pueda, por contraste, por comparación, ir haciéndose consiente. Así es que cuando le ponemos límites a los hijos les estamos dando la maravillosa oportunidad de aceptarlos o de romperlos o de negociarlos, pero está en juego la libertad, mientras que si no les ponemos límites no tienen que ejercer la misma y por lo tanto, no se van a volver hombres libres y uno no quiere un hijo esclavo. Es decir, cuando le ponemos límites a un hijo, el primer gran regalo que les hacemos es que aprendan a usar su libertad.

- ♥ Un segundo regalo muy poderoso de los límites, es un regalo que no nos gusta, pero su importancia vale la pena. Cuando le ponemos límites a nuestros hijos suelen ponerse bravos, quieren pelear con nosotros, quieren lograr convencernos, y esto ¡es una maravilla! ¿Ustedes quisieran tener una hija o un hijo que nunca aprenda a pelear por lo que ama?, ¿quisieran tener una hija o un hijo que le dijera a todo el mundo que sí?, ¿qué le llevara la corriente a todo el mundo?, ¿qué no fuese capaz de pararse y decir no estoy de acuerdo con esto, no quiero esto o no me gusta tal cosa?, ¿que sencillamente no fuesen capaces de pelear por lo suyo?. ¡Qué peligro!. Seguramente todo padre prefiere un hijo que aprenda a pelear por lo que quiere.
- ♥ Un tercer regalo es que les ponemos límites y les enseñamos a perder, pues generalmente van a perder sus peleas con nosotros y esto es maravilloso también, pues poner límites les enseña a los niños y a los adolescentes a perder. ¿Ustedes imaginan tener un hijo que nunca aprenda a perder? ¿un hijo que llegue a los 30, a los 40 o a los 50 años y nunca haya aprendido a perder?, saben ¿cuánto va sufrir? Seguro ustedes lo saben: va a sufrir mucho; así es que cuando yo le pongo límites a mi hijo le ayudo a que se haga libre, a que aprenda a pelear por lo que ama y de paso le enseño a perder.

♥ Los límites también brindan un último regalo, resulta que si tú aprietas un poquito la manguera por donde sale el agua, pues el agua toma fuerza y sale más lejos, o si el cauce del río está un poquito más apretado, el agua toma más fuerza y la fuerza del agua va armando su propio surco. Puede que tome hacia la derecha o hacia la izquierda y de pronto tú quisieras que fuera para otro lado, pero no vas a poder evitar que sufra ni que se equivoque, sin embargo, puedes fomentar que por lo menos tenga la fuerza para que no se vuelvan un pozo, sino que sea un río fuerte, de tal suerte que siga para la izquierda y si se equivoca tenga la fuerza para devolverse a la derecha y no se quede ahí postrado; por eso si tú vas a poner límites únicamente para que te hagan caso, el límite se vuelve muy pobre, te desmotivas y te frustras, mientras que si tú pones el límite aun sabiendo que lo puedan llegar a romper, pero tienes la conciencia que aunque lo rompan un día se van a hacer más libres, van a aprender a pelear por lo suyo, van a aprender a perder y su vida tendrá más sentido, pues tú pones el límite con gusto y no desfalleces. Te mantienes firme y eres perseverante a lo largo del tiempo. Ver los límites como regalos maravillosos hacen que valgan la pena aunque una que otra vez se rompan.

**De estos regalos que ofrece
poner límites ¿cuál conecta
más contigo y tu relación con
tu hijo/a? ¿qué de eso es más
valioso para tí?**



♥ Segundo obstáculo: La amiguitis aguda. Este obstáculo consiste en confundirse y pensar que te puedes volver el mejor amigo de tus hijos, situación que realmente en ningún momento de la vida es viable, aunque con el paso de los años el rol amistoso se puede volver más fuerte. Realmente uno no puede ser tan ingenuo de llegar a creer que un joven de 12 años puede ser amigo de un viejo de 45, porque uno a los 12 años no quiere ser amigo de un viejo de 45; uno a los 12 años cree que los que tienen 17 años ya están viejos, de hecho uno a los 12 años le dice al papá: “pero mira que Carlos ya es grande, tiene 14 años”, porque a los 12 años la gente 14 es grande. La amistad es una modalidad de amor bilateral, lo que uno le ofrece un hijo es ciento por ciento unilateral, uno ama a los hijos aunque a veces ellos no lo amen a uno, así es que lo que uno le ofrece a un hijo cuando le dice: “no me veas cómo tu mamá, mírame como tu mejor amiga”, primero es un engaño terrible porque no somos ni podemos ser sus mejores amigos y segundo pues no podemos renunciar al rol más valioso y exclusivo que es la paternidad, no podemos estar asociando que ser madre o ser padre es ser un viejo decrepito, acabado o pasado de moda, pues cuando así lo vemos, necesitamos que nos vean como sus mejores amigos casi suplicándoles que nos quieran. Otro argumento erróneo pero muy poderoso, es que queremos ser sus mejores amigos porque creemos que de esa forma obtendremos información, queremos saber qué es lo que hacen, incluso de manera desbordada; queremos saberlo todo; queremos saber hasta lo que piensa y es un problema, porque no lo vamos a saber todo. Hace un tiempo una mamá en una escuela me decía: “mira si yo no soy la mejor amiga de mi hija, ella va a dejar de contarme todo” y yo le decía: “señora, por favor de verdad, su hija nunca le va a contar todo, en serio, es más, si su hija le está contando todo ¡llévela al psicólogo cuantos antes!”, ¿se imaginan ustedes crecer sin intimidad?, ¿ustedes papás contaron absolutamente todo?. Yo no creo!. El otro día me dijo una mamá en un colegio: “yo si conté como el 95%” y yo le dije: “obvio, donde cuente el otro 5% la matan!”. Es decir, son lindas ilusiones pero no son reales, tenemos derecho a la intimidad, ojalá tengamos tan buen vínculo como para que contemos lo realmente importante, ojalá tengamos una relación de padres amistosa, pero los papás son los papás y los hijos son los hijos, si tú tienes un hijo de 9 años y sus amigos tienen 14 esto no va bien, si tienes un hijo de 14 años y sus amigos tienen 17 esto no va bien. En estas edades las diferencias son abruptas;

decir, ya fue, pero si tienes 13 y amigos de 18, es posible que esas vivencias compartidas sean un problema; hay edades para tener el conocimiento de ciertas cosas, entonces no es tan buena idea. Por suerte, los adolescentes tienen claro que uno no es el mejor amigo de ellos, ellos saben que uno es el papá o la mamá, ellos por suerte no se confunden tanto como nosotros. Honestamente papás, si su hijo de 13 años llega este viernes a casa y les dice: “papá te presento a Carlos Mario, es mi mejor amigo, yo sé que tiene 46 años y está un poco grande, pero él me invita a su finca este fin de semana ¿me dejan ir?”, creo que la mayoría de ustedes dirían que no, pues obviamente no es bueno porque un joven de 13 años no tiene nada que hacer con una persona que le lleve tanta edad, son momentos distintos. Así es que necesitamos abandonar la creencia de que podemos ser los mejores amigos de nuestros hijos y limitarnos a ser padres amistosos.

♥ Tercer obstáculo: La experiencia de no ser querido. Quienes tenemos hijos lo hemos vivido de cerca, hay momentos en donde los hijos no nos quieren, nos quitan el afecto y saben casi que desde el vientre materno el poder que tienen al hacerlo. No sé si muchos de ustedes, papás o mamás, han experimentado situaciones como esta: está el niño con ustedes abrazado, jugando y de pronto llegó la abuela, o el abuelo o la nana, e inmediatamente te sueltan y se lanzan en los brazos de otro y te ignoran un rato. Es obvio porque nosotros ponemos límites y hay otros que no, entonces te quitan el afecto; aprenden desde chiquitos, tienen dos años y medio y tienen estos juegos que empiezan a decir: “papá no, mamá sí”, “papá no, mamá sí” y uno de padre no se siente del todo bien. Ellos saben con quién consiguen más fácil las cosas y van aprendiendo, tal vez de adultos esto será muy útil para muchas cosas, pero el asunto es que para cualquier ser humano es difícil no ser amado. Si tú amas a alguien y a ese a quien tú amas le da por no quererte, pues se te arruga el corazón. Un amigo argentino me dijo: “yo pongo límites pero él me mira como que me odia” y yo le dije: “no señor, no es como que te odia, ¡él te odia profundamente en ese momento!”, por suerte se le va a pasar. Los hijos nos quitan el cariño pero después no lo devuelven, si hemos trabajado bien el vínculo y tenemos una buena relación, pues se pondrán bravos a veces pero se les pasará. Creo que solo raras excepciones habrán dicho que nunca sintieron rabia con sus papás, a nuestros hijos también les pasa. Necesitamos estar preparados para que no

nos quieran en ciertos momentos. Imaginen la siguiente escena: tu hijo tiene una fiesta este viernes y obviamente la fiesta del viernes siempre es la mejor fiesta del año!, donde “va a ir tal y tal y tal y yo soy el único que...!!”, así es que ustedes lo van a dejar ir; sin embargo, pasa algo terrible y es que en la escuela entregan el boletín de calificaciones el jueves y solo aprobó una asignatura con éxito, de resto perdió casi todo, el caso es que ustedes no se van a amargar la vida desde el día jueves y van a esperar hasta el viernes a las 6 de la tarde para darle la pésima noticia, en donde van a informarle que no puede ir a la fiesta. Ustedes llegan a las 6 de la tarde del viernes y su hijo ya estuvo en la peluquería, ya está vestidito, arreglado, tiene todo el plan estratégico organizado y ustedes le dicen: “Juan debemos decirte que estuvimos en la escuela y tú reporte fue muy malo, así es que lamentablemente no puedes ir la fiesta esta noche, porque no volverás a ver la luz del sol hasta que recuperes tus deberes...y bla, bla, bla”, mientras tú le vas diciendo eso, él siente que se desgarran internamente y que va a morir, porque su vida es lo social, y si tú le estás quitando lo social, es como si le estuvieras matando. Ahora bien, yo les pregunto a ustedes papás ¿si los estuvieran matando, ustedes no darían aunque sea una patadita para defenderse? ¿no lanzarían un puñito aunque sea para defenderse?, seguramente si. Así es que su hijo va a empezar a defenderse y lo va a hacer de la siguiente manera: “Mamá te juro que, papá te prometo que, castígueme todo el mes entrante si quieren, pero déjeme ir a esta fiesta, si quiere voy al retiro espiritual ese para adolescentes que ustedes quieren que haga, pero déjenme ir esa fiesta”, en fin, te ofrecen lo que tú siempre has soñado como padre con ganancias exorbitantes. Sin embargo, tú sabes que debes mantenerte firme, así es que superas el primer round e ingresas al nivel Master que consiste en que ellos van a ponerse a llorar, van a dejar caer sus lágrimas, moverán su mandíbula y tú te vas a sentir muy conmovido, te vas a llenar de culpa y te van a decir: “es que tú nunca fuiste joven”, “es que se te olvidó como era esto” y lloran con dolor total, pero si tú logras soportar la lágrima, entrarás al nivel doctoral. En este tercer nivel pasa algo muy difícil y es que estos niños amorosos que estaban llorando y se sentían frustrados, ahora se convierten en fieras salvajes que te van a decir cosas durísimas, porque se van a poner furiosos y van a mirar a la mamá llenos de rabia y le van a decir: “mamá tú con esas psicorigidez e intensidad por eso es que mi papá te va a dejar!” y miran al papa y le dicen: “es que

tú me tienes envidia porque yo sí tengo amigos!", nos dicen cosas duras, pero si tú logras soportar eso sin tirarlo por la ventana, pues ahí sí, definitivamente, te ganaste el cupo al post doctorado. En este último nivel, a eso de las 11 de la noche después de cinco horas de lucha continua y cuando tú crees que ya todo acabó y ya vas a poder dormir, estás acostado en la cama con tu esposa y ella te mira y te dice: "amor échale un ojo al niño" (lo que quiere decir que revises que no se haya suicidado, que no se haya escapado de la casa...) y tú te levantas a la última discusión y te acercas al cuarto, abres la puerta y luz sigue prendida y observas que tu hijo sigue vestido, porque guarda la esperanza última y te dice: "papá ya entendí, sé que lo haces porque me amas, te propongo que vayamos juntos". Si tú logras soportar esa tentación, tu hijo caerá en un profundo sueño como tú, y al día siguiente se levantará a las 6 de la mañana y abrirá Facebook para ver las fotos de la noche anterior y encontrará una invitación que dice que el próximo viernes viene nuevamente la mejor fiesta del año. Ser padre a veces es duro, pero también es muy divertido. Después de esto tu hijo ya aprendió que no muere, que no quedó excluido de sus amigos y especialmente que va a tener que recuperar todos sus deberes en el colegio. Sin embargo, hubiese sido mucho más fácil para todos, si a los cinco amigos que también habían tenido malos reportes tampoco los hubieran dejado ir. Todo siempre es más fácil, cuando los padres se ponen de acuerdo. Necesitamos sacar un poquito de fuerza para enfrentar ciertas cosas y necesitamos aliarnos con los padres porque esa es la manera más efectiva de manejar algunos temas.

- ♥ Cuarto obstáculo: El "qué dirán" social: Para poner límites necesitamos superar la vergüenza social o la presión de grupo. Uno cree que la presión de grupo es un tema adolescente pero todos sabemos que la presión es un tema humano, la presión de grupo dura hasta los 88 años por lo menos. Miren, les voy a dar un ejemplo, la mayoría de adultos cree que para los adolescentes es muy bueno y muy atractivo consumir alcohol, y la verdad esto no es cierto, es bueno y atractivo para los adultos, es decir, fuimos nosotros los que crecimos consumiendo alcohol no los adolescentes, si ustedes evalúan el éxito de una fiesta para adultos van a encontrar que ese éxito está mediado por dos variables, la calidad de la comida y la calidad del licor, si hay buen trago y buena comida los adultos decimos que esta fiesta estuvo muy buena. Los adultos creen que los adolescentes evalúan las

fiestas de esa manera y no es verdad porque los adolescentes utilizan dos variables distintas: La calidad del DJ (que es como un “Chaman” que controla todo con sus poderes psicodélicos) y el networking emocional, el filtrado que se organiza entre los asistentes. Esas son las variables de éxito de una fiesta adolescente, pero como los adultos no conocen esa concepción de fiesta, pues para ellos el asunto es comer y beber. Cuando vas a hacer la fiesta de 15 años de tu hija, estás obsesionado con qué vas a dar de comer esa noche (cuando esos jóvenes ¡ni siquiera comen!), estás obsesionado con la comida y el licor porque realmente estás haciendo una fiesta para tus amigos, no quieres quedar mal, quieres agradarles y no te detienes a pensar que si la fiesta fuera para tu hija, deberías invertir todo el dinero en un buen DJ y tal vez una empresa que se encargue de actividades para adolescentes; sin embargo, como realmente estás haciendo una fiesta para tus amigos, entonces te gastas todo el dinero en la comida y el licor. Hace un tiempo fui a una fiesta de 15 años sin alcohol y los papás fueron muy hábiles e invirtieron todo el dinero en la calidad de la música, así es que a las diez y media de la noche en un espacio sin licor, habría 120 adolescentes felices bailando, fue una fiesta histórica de la que todavía años después siguen hablando; pero ustedes hubieran visto la mesa de los adultos, mutismo total, no hablábamos, nos mirábamos entre nosotros y bostezábamos, hasta que un papá dice: “yo tengo trago en el carro” y se levantan de la mesa cinco hombres como poseídos corriendo para el parqueadero a buscar el licor, es decir, fuimos nosotros los que no podíamos disfrutar de la vida sin alcohol, fuimos nosotros los que crecimos tomando alcohol, no los adolescentes. De hecho, si ustedes un día logran ir a un matrimonio abstemio, ustedes van a ver a los adolescentes que están en esa fiesta felices molestando a las tías y jugando con los sobrinos, pero seguramente van a encontrarse con dos tíos o adultos que están en crisis total porque no tienen alcohol, indignados y aburridos!!. Somos nosotros los que crecimos así y es fruto de nuestro esfuerzo constante que cuando los jóvenes ya tienen 15 o 16 años, los tenemos convencidos que ellos necesitan tomar alcohol para divertirse. Bonita ceguera la que tenemos a veces. Entonces para poder poner límites y que sean efectivos, necesitamos romper el qué dirán social, la vergüenza social, el qué van a pensar otros papás o peor aún, que van a pensar otros adolescentes. Mientras no rompamos esto es muy difícil poner límites.

Reflexionemos cuáles de estos obstáculos están presentes actualmente en tu vida a la hora de ponerle límites a tu hijo/a.

Obstáculo	Descripción	Si	No
Concepción	La intención de poner límites es que mi hijo/a me haga caso aunque no aprenda		
Amiguitis aguda	Quiero ser mejor amigo/a de mi hijo/a		
Experiencia de no ser querido	Me duele y me da miedo cuando mi hijo/a me dice que no me quiere		
El “qué dirán” social	Me preocupa lo que dirán los otros papás y amigos/as de mi hijo/a		

Para los obstáculos en los que la respuesta fue sí, escribe qué vas a hacer concretamente de ahora en adelante cuando vivas situaciones donde identifiques estos obstáculos.

Situación	Obstáculo	Acción
Por ejemplo: Mi hija me está pidiendo salir a una fiesta con los amigos de dos generaciones más arriba. No sé quién estará a cargo y ellos ya son mayores de edad por lo que asumo que va a haber alcohol. Me da miedo que por no dejarla ir, me odie y me deje de hablar.	Por ejemplo: Experiencia de no ser querido.	Por ejemplo: Mantenerme firme en mi decisión. Decirle que no puede ir a la fiesta pero tiene la opción de ir a la pijamada con sus amigas del curso.

Algunas estrategias Individuales

La temporalidad y la espacialidad son dos estrategias poderosas para que los límites sean exitosos. La temporalidad es nuestro tiempo interno, así es que ustedes si tienen hijos habrán notado que entre más años cumplimos, nuestro tiempo pasa más rápido, entre más años tienes sientes que el tiempo es cada vez más veloz, entonces la ecuación consiste en que si tú tienes 45 años y tienes un hijo de 15 años, tú tienes tres veces más años que tu hijo y por ello tu tiempo pasa tres veces más rápido, mientras que el de tu hijo pasa tres veces más lento. Si tienes un hijo de 10 años y tú tienes 40, eso quiere decir que el tiempo de tu hijo pasa cuatro veces más lento, motivo por el cual tu hijo de 10 años te dice: “mami te presento a mi mejor amigo” y tú le dices: “¿hace cuando lo conoces? y él te dice: “¿hace dos días?!”, porque en dos días les alcanza; si tú tienes un hijo de



18 años y él sale de fiesta, ese hijo de 18 años esa noche alcanza a visitar 5 lugares diferentes, mientras que si tú sales a hacer alguna actividad nocturna con unos amigos, y la pareja de amigos te dice después de cenar: “¿ahora para dónde vamos?”, pues tú generalmente vas a decir: “no pues para la casa”, ya no alcanzas a hacer 5 o 6 cosas, a ti el tiempo ya no te da. Así es que en esta lógica ¿quién se aburre más fácil una persona de 12 años o una persona de 48?, obviamente una persona de 12 años porque sus tiempo pasa más lento.

¿Qué tiene que ver esto con los límites?, pues si vas a poner un límite:

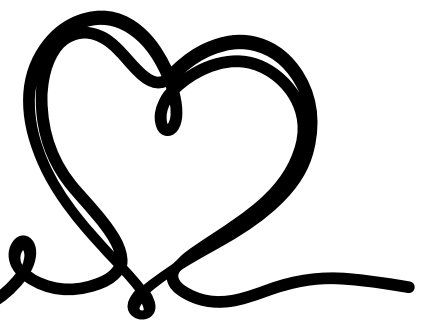
- ♥ Sé corto, concreto y conciso. Si tu sientas a un joven y durante una hora le dices lo mismo, para ese joven no es una hora, para ese joven son 4 horas, porque su tiempo es distinto. ¿Te imaginas que a ti te sentarán durante 4 horas a decirte lo mismo?, ¡es muy duro!, por supuesto dejan de escuchar o desde antes de que empieces, como él ya sabe que vienen 4 horas seguidas de cantaleta pues se tapan los oídos.
- ♥ Si vas a poner límites sé corto y eso implica que si se rompen ciertos límites y vas a generar algún tipo de restricción, bien sea porque no está manejando bien el dinero o no está manejado bien el tiempo, ten en cuenta la temporalidad, tú no puedes decirle que hay que esperar al lunes a que llegue el papá, porque de aquí al lunes ya han pasado 6 días y ya él ni se acuerda (además es una autodescalificación inadmisibles). No puedes decirle a un joven: “quedas castigado tres meses”, porque tres meses son una cadena perpetua, él no alcanza a visualizar cuántos son tres meses.
- ♥ La temporalidad también hace que nos confundamos, porque resulta que cuando nosotros amamos a alguien, el tiempo se detiene y vemos a nuestros hijos con la misma mirada de cuando tenía 3 o 5 años; sin embargo, no es así, ya no tienen tres años, parecen a veces de tres años en su mirada, pero tienen 13 o 14 años y la conciencia guía error cuando hay amor. Hagan este

ejercicio para navidad: tú te vas y reúnes con los abuelos, con los tíos o con la familia extensa, llegas de visita a las fiestas de navidad y tú ves a tus tías ya viejitas y miras a los sobrinos y ves como están de grandes, pero tú miras a tu pareja y se miran juntos, y es como si el tiempo no hubiese pasado, como si estuviéramos detenidos en el tiempo, pero la realidad es otra, el tiempo ha pasado y los niños van creciendo, cuando parpadeas y te das cuenta, ya te fuiste, ya se te fueron de la casa, estos 3 o 4 años de posibles conflictos esporádicos en la adolescencia son un suspiro, pasan rápido, se van volando y hay que tener los ojos bien abiertos, porque es un período de la vida corto y tú estarás sola nuevamente con tu pareja o sólo con tus amigos, tus hijos habrán crecido y se irán. Usar la temporalidad significa no dejarse engañar por la sensación del tiempo. Si tu hija tiene 9 años, debes tratarla como si tuviera 9 años, ni uno menos, ni uno más. Es sencillo, si tiene 17 años, la tratas como si tuviera 17 años, ni uno menos, ni uno más.

- ♥ Por otro lado, hay que usar la espacialidad ¿eso qué quiere decir?. El espacio al igual que el tiempo, también es diferente con el paso de los años. Si tú tienes 10 años, tú necesitas menos espacio que si tienes 60 años, cuando tienes 10 años te hablan encima uno del otro... eso quiere decir que si vamos a poner límites que lleguen al corazón, si tu hijo tiene 6 años agáchate a su altura, míralo a los ojos y Ponle un límite firme y amoroso, si tu hijo tiene 4 años o 10 años, agáchate un poco a su altura, míralo a los ojos y ponle el límite. Es decir, para que los límites entren por el corazón, debes manejar la cercanía, si tú le pones un límite a un hijo a tres metros de distancia recuerda que para él son nueve, para ti son tres, pero para él son nueve; si queremos poner límites que lleguen al corazón, prácticamente nos toca sentarlos al lado, de esa manera ni siquiera tenemos que gritar y los límites van a ser muchísimo más amorosos.

Es Halloween y tu hijo-a te pide ir a la “fiesta de disfraces más cool de Bogotá”. Justo la semana anterior te llamaron del colegio a decirte que debían suspender diez días a tu hijo/a por un proceso disciplinario. Tu hijo/a lleva preparando su disfraz con sus amigos desde hace dos meses y te da miedo que por no ir pierda a sus amigos y lo excluyan. Sin embargo, como ya sabes la importancia de poner límites amorosos y efectivos decides:

(Escribe el paso a paso de lo que harías teniendo en cuenta las estrategias de temporalidad y espacialidad).





*Efren
Martinez*

**PONER
LÍMITES
AMOROSOS
Y EFECTIVOS
EN FAMILIA**