

WONDERS & WORRIES

Establecimiento de límites: En medio de la enfermedad o la pérdida



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la
enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.



Paso I. Reconocer la Importancia del Entorno de tu Hijo: Prever, Prevenir y Preparar

Estar al tanto de los ciclos de sueño y alimentación de tu hijo.

- Los niños que están cansados o hambrientos tendrán mucha más dificultad para manejar sus emociones y controlar su comportamiento.
- Sé constante con los horarios de dormir y proporciona alimentos saludables; pide a quienes cuiden a tus hijos que hagan lo mismo.

Desarrollar una Rutina

- Si no es posible ser constante con una rutina, prepárale a tu hijo para los cambios con anticipación.
- Ten un plan de quién intervendría si no estás disponible de manera inesperada; comunica este plan a tu hijo.

Ajusta tus expectativas

- Tu hijo podría ya estar utilizando toda su energía para sobrellevar la situación. Ten en cuenta que cualquier estrés adicional, por pequeño que parezca, podría generar reacciones emocionales o cambios de comportamiento.
- Usa una respuesta empática PRIMERO antes de establecer un límite o aplicar una consecuencia.

Determina qué comportamientos son inaceptables para ti

- Ahorra energía, enfócate solo en aquellos comportamientos que son prioritarios para ti y más problemáticos para tu hijo.
- Permite que algunos comportamientos pasen sin establecer límites (si no son prioritarios); reconoce los comportamientos positivos y pasa por alto los negativos.

Prepara a tu hijo para cualquier entorno o experiencia nuevo o diferente.

- Bríndale información sobre qué esperar y qué se espera de él (cómo comportarse apropiadamente) antes de una nueva experiencia.
- Información específica, incluyendo lo que verá, lo que se espera que suceda, lo que debe y no debe hacer, es muy útil.

Paso II. Establecer Límites de manera Clara y Coherente utilizando el Proceso A.C.T.

1. Reconoce el SENTIMIENTO.

- “Estás realmente enojado..”
- “Puedo ver que estás muy frustrado..”
- “Realmente estás sintiéndote triste en este momento..”
- “Realmente quisieras mi atención en este momento..”

2. Comunica el LÍMITE:

- “pero no estoy para que me pegues”
- “pero la puerta no es para patearla.”

- “sin embargo, es hora de sentarse a la mesa para cenar.”
- “pero mi camisa no es para que la jales.”

3. Apuntar a una ALTERNATIVA (con una opción):

- “Puedes decidir golpear la almohada o rasgar la revista.”
- “Puedes elegir pisotear las cajas de huevos o salir afuera y golpear el árbol con el palo.”
- “Puedes avisarme si necesitas 5 minutos más o si estás listo para venir a la mesa ahora.”
- “Puedes elegir tomar mi mano o sentarte en la silla hasta que termine de hablar con ____.”

¡REPETIR, REPETIR, REPETIR!

- Si olvidas reconocer el sentimiento, RETROCEDE y reconócelo.

Si primero dices: “No estoy de acuerdo con golpear, puedes decidir golpear la almohada o rasgar la revista”.

Luego dices: “Puedo ver que estás realmente enojado y sientes ganas de golpear, pero...”

- Después del proceso de 3 pasos, NO discutas.

“Sé que te gustaría discutir esto un poco más, pero ya he respondido esa pregunta y te he dado las opciones.” “Ya respondí esa pregunta una (dos) veces y es suficiente.”

- Si tu hijo te hace una pregunta a la que no estás preparado para responder (quieres pensarlo, obtener más información, hablarlo con alguien):

“No puedo responder esa pregunta ahora porque...”

Responderé esa pregunta por ti a las (dar una hora específica)”

Si tu hijo comienza a insistir:

“Si necesitas una respuesta ahora, la respuesta tendrá que ser no.”



Paso III. Dar Opciones con Consecuencias Claras y Ejecutables

1. Utiliza la técnica de “Dar Opciones” con Consecuencias si el proceso A.C.T. no ha sido efectivo para detener el comportamiento.

“Si eliges golpearme, entonces eliges sentarte en tu habitación. Si eliges no golpearme, entonces eliges quedarte en mi regazo.” “Si eliges patear la puerta de nuevo, entonces eliges perder la televisión esta noche. Si eliges no patear la puerta, entonces eliges poder ver televisión”. “Si eliges venir a la mesa ahora, entonces eliges tener postre. Si eliges no venir a la mesa ahora, entonces eliges cenar más tarde y no tener postre”

“Si eliges interrumpir, entonces eliges no detenernos a tomar helado. Si eliges no interrumpir, entonces eliges tener helado. ▀ Luego, sigue con la pregunta: “¿Cuál eliges?”

2. Utiliza la técnica de “Dar Opciones” con Consecuencias para comportamientos problemáticos que hayas determinado como prioritarios para cambiar.

“Si eliges usar lenguaje obsceno, entonces eliges renunciar a tus privilegios de (videojuegos, televisión, teléfono...) durante el día. Si eliges expresar tu frustración de manera respetuosa, sin usar lenguaje obsceno, entonces eliges tener el (permiso de jugar videojuegos, ver televisión, hablar por teléfono) durante el día.”

“ Si eliges no terminar tus quehaceres para las 8:00 pm, entonces eliges ayudarme pasando la aspiradora mañana. Si eliges terminar tus quehaceres para las 8:00 pm, entonces eliges relajarte mañana.”

3. Utiliza la técnica de “Dar Opciones” para situaciones futuras para que las expectativas queden claras.

“Si eliges estar en casa antes de las 10:00 pm, entonces eliges salir con tus amigos de nuevo el próximo fin de semana. Si eliges no estar en casa antes de las 10:00 pm, entonces eliges no salir con tus amigos el próximo fin de semana.”

“Si eliges quedarte en tu silla en el restaurante hasta que te den permiso para levantarte, entonces eliges poder jugar en el área de juegos. Si eliges levantarte de tu silla (arrastrarte bajo la mesa, correr alrededor de la mesa), entonces eliges no jugar en el área de juegos.”

- Asegúrate de usar las palabras “SI TÚ ELIGES” para colocar la responsabilidad en tu hijo (y no en ti). NO uses “Si no lo haces, entonces yo haré”.
- Mantén tus emociones bajo control. No intentes enseñar más o demostrar un punto adicional (“si tan solo hubieras...”). Simplemente di: “Veo que has elegido...”.
- Concéntrate solo en 1 a 3 comportamientos a la vez, no exageres.
- Aplica las consecuencias de manera COHERENTE.

Adaptado del *Manual de Tratamiento de Terapia de Relación entre Padre e Hijo (TRPH): Un Modelo de Terapia Filial de 10 Sesiones para Entrenar a los Padres*, por Bratton, S., Landreth, G., Kellam, T. y Blackard, S.R. (2006). Nueva York: Routledge.



Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.