



# Límites y Disciplina

**Usaremos estas dos palabras como sinónimo, en sentido estricto los límites sólo dan lugar a la disciplina si están colocados en las mismas circunstancias.**

El límite le dice al niño hasta qué hora puede ver la televisión o dicho de otra manera, a partir de qué hora ya no puede seguir en esa actividad. Si este límite se respeta diariamente, el niño terminará aprendiendo a relacionarse con la televisión.

Toda actividad disciplinada contiene límites, pero no necesariamente dan lugar a la disciplina. Todos los días el niño dejó de ver la televisión y eso implica un límite, pero si cada día lo hace a diferente hora, su relación con la televisión no se disciplina.

Con el paso del tiempo y con los significados que se les asocian a las palabras, muchas veces dejan de representarnos lo que eran en su origen y dejamos de usarlas. Algo así pasó con el concepto de disciplina, hoy a la mayoría le resulta una palabra que hace alusión a rigidez, arbitrariedad, intransigencia, etc., pero, particularmente, a educaciones de tipo militarizadas.

Dadas las aportaciones de las principales propuestas pedagógicas en las que se busca impulsar el pensamiento crítico, la toma de decisiones, el pensamiento reflexivo, la iniciativa, la inventiva y otras habilidades que se desprenden de este abordaje educativo, hicieron que la idea de la disciplina fuera prácticamente, descartada y menospreciada.





La disciplina no es una sombrilla que se pone sobre nuestra vida y nos abarca por completo, se presenta por áreas. Hay quien puede ser disciplinado para el ejercicio, pero no para sus hábitos alimenticios; hay quien puede ser disciplinado para el orden de los objetos, pero no de los tiempos; hay quien puede serlo con su trabajo, pero no en su casa; hay quien es disciplinado para su arreglo personal, pero no para sus finanzas y así sucesivamente.

La disciplina vuelve hábito una forma de comportamiento, lo que significa llevarla a cabo siempre de la misma manera. Hay, por supuesto, personas más disciplinadas que otras porque tiene áreas de su vida o actividades enmarcadas por el orden y la repetición.

Una de las ventajas más importantes de esto es que le permite al ser humano potencializar, al máximo, el uso del tiempo porque al hacer siempre las cosas de la misma manera, las hace más rápido. Pero, además, y lo más importante, es que libera su atención y, por lo tanto, puede atender otros intereses. Hay personas que logran encontrar la solución a un problema mientras se bañan, platican, manejan o hacen la lista del súper, y que deciden qué van hacer de comer mientras tienden la cama...

Por ejemplo: Mauricio no logra llevar a cabo el proceso de bañarse él solo, requiere de la atención de sus papás porque, de lo contrario, deja partes de su cuerpo sin lavar. Cuando alguien está aprendiendo la actividad, pero una vez que la logra “automatizar” (repetir de manera automática) puede pensar otras cosas mientras lleva a cabo la acción. Aprender a manejar su automóvil ejemplifica muy bien el término “automatizar”.

Cuando Mauricio aprenda que algo se hace todos los días de la misma manera y a la misma hora, los padres consiguen que vaya automatizando la respuesta. Una vez que esto sucede, papá y mamá pueden “hacerse para atrás” y Mauricio va logrando independencia en la satisfacción de sus necesidades.

¿Para qué queremos potencializar el uso del tiempo? Cada quien tiene sus propias razones, pero normalmente -ese tiempo libre de atención que requieren muchas de nuestras actividades lo queremos para resolver pendiente o dedicarnos a lo que nos interesa o para llevar a cabo **actividades que nos generen disfrute y nos hagan felices.**





# La palabra mágica: NO

Detrás de todo lo que hemos venido mencionando, existe la fuerza y la determinación del **NO**. Se han creado muchos mitos y tabúes alrededor, desde mi experiencia en el trabajo con padres y maestros, he descubierto que no hay palabra con un impacto más positivo en la vida de alguien. Gracias a ella podemos ir ganando el control de nuestra vida.

Por ejemplo: una persona sabe de qué tiempos dispone para ir al banco porque conoce los horarios del mismo; gracias a los límites de velocidad podemos saber si estamos cometiendo una infracción; conocer lo que le gusta a una persona nos permite saber cómo podemos agradaarla y, por el contrario, conocer lo que no le gusta, nos permite molestarla.

Mónica aprende a saber lo que se espera de ella gracias a que va conociendo los **NO** de las diferentes situaciones que la rodean. Al saber que la televisión no puede ser encendida si la tarea no está terminada, ella puede decidir lo que hace dependiendo de lo que quiera que suceda. De esta manera, sabe que las condiciones para ver la televisión están en sus actos. De lo contrario, ella estaría adivinando todo el tiempo si no supiera bajo qué circunstancia disfrutar de la televisión. Al conocer las limitaciones que tiene y su condición de vida en esa casa, puede tomar mejores decisiones y sentirse segura haciéndolo. Así aprende a planear para ganar independencia.

A partir del **NO** conocemos al otro y puedo actuar con la certeza de lo que espera de mí; a partir de respetar los **NO** logramos la armonía en las relaciones interpersonales y puedo reconocer mis

áreas de responsabilidad; a partir del **NO** puedo ser respetado y cuidado por el otro; a partir de los **NO** es que sé quién soy: Un **NO** puede convertirse en **SÍ** como excepción o en sus propias variantes como ya lo mencione antes, pero hay que tener mucho cuidado de que no se convierta en **SÍ** como resultado de la insistencia del niño y/o del cansancio del adulto. Cuando esto pasa, la vida cotidiana puede convertirse en una verdadera pesadilla que desgasta de manera importante, la armonía familiar.

Sin duda los límites surgen de la necesidad de decir **NO** en la vida cotidiana en cualquier relación que hayamos establecido.





# Recuerda:

- Para recuperar la autoridad hay que **aprender a tolerar** el malestar que nos produce el malestar de nuestros hijos al tener que obedecer.
- **Ser arbitrario** es un derecho y una obligación de toda figura de autoridad.
- Gracias a las reglas el niño practica el **control sobre sí mismo**.
- Posponer el placer **fortalece la voluntad**.
- Las reglas **organizan** el día y dan orden social.
- Hacer **cumplir** las reglas nos hace rígidos.
- Se puede educar si hacer **excepciones**, ya que toda regla tiene sus variantes incluidas.
- La disciplina permite **potencializar** el uso del tiempo y liberar nuestra atención para dar paso a las actividades que más nos gustan.
- Los límites surgen de la necesidad de decir **NO en la vida cotidiana**.
- El **límite** es la frontera entre lo que deseamos y lo debemos hacer.
- Toda **disciplina** implica límites, pero no todo límite genera disciplina.
- **NO**: una fuente de **experiencia positiva**.