



Herramienta de Fijando limites

Cuando **se quitan** los reforzamientos en respuesta a una conducta que no es deseable, esta se debilita. Fijar límites significa crear líneas claras para que su hija o hijo sepa qué conductas recibirán reforzamiento y qué conductas suspenderán el reforzamiento. Es importante comunicar claramente la relación entre conductas específicas y consecuencias concretas (por ejemplo, "**si haces x, sucede y**").

Retirar los reforzamientos como respuesta a cierta conducta puede ser más eficaz que otras estrategias para disminuir esa conducta, como los gritos y amenazas.

Ignorar de forma planificada

El arte de no hacer nada a veces puede ser una estrategia útil. Ignorar una conducta ofrece la menor cantidad posible de reforzamiento: nada. **El mensaje de ignorar es: no me interesa este comportamiento.** ("**No voy a mantener una conversación contigo cuando me hablas de esa manera**").

Puntos importantes para fijar límites:

- Recuerde: los comportamientos que no se refuerzan se producen con menos frecuencia.
- Fijar límites ayuda a que su hija o hijo entienda su conducta como una elección; se trata de su **comportamiento** (*no de ella o él como persona*) y de la relación entre su comportamiento y las consecuencias.
- A veces puede resultarle incómodo hacer estas cosas, por lo que es importante que usted sepa qué tanto está dispuesto a hacer.

Consecuencias Naturales

Las consecuencias naturales es aquello que sucede como consecuencia a la conducta de un ser querido cuando un padre no interfiere. Aunque no le gusten las consecuencias, es probable que su hija o hijo siga teniendo dudas frente al cambio. En otras palabras, para su hija o hijo las consecuencias naturales pueden ser el precio que está dispuesto a pagar de momento por su consumo de sustancias.

Puedan ver costos internos y externos que se derivan del consumo de sustancias. Estas consecuencias negativas pueden ser la razón para evitar o dejar de consumir. Podemos llamar esto una "**Confrontación silenciosa**": dejando que el mundo sea un poderoso maestro.

Ejemplos de consecuencias naturales del consumo de sustancias

| Físico-Biológico | Social | Biológico |
|----------------------------------|--|--------------------------------|
| Resaca (dolor de cabeza, nausea) | Falta de trabajo | Tristeza, sentimiento de culpa |
| Ansiedad | Falta de actividades (escuela, deportes, etc.) | Pensamientos negativos |
| Paranoia | Conflicto o perdida de relaciones | Vergüenza |
| Complicaciones Medicas | Legal | |

A muchos padres les resulta difícil dejar que se produzcan las consecuencias naturales. Quieren proteger a su ser querido. Sin embargo, cuando evitas que su hija o hijo sufra el resultado incómodo de sus acciones, aprende que no hay ninguna inconveniencia.

¿Por qué no van a continuar con el comportamiento negativo?

Por supuesto, algunas consecuencias son demasiado dañinas para permitir las. Su trabajo es identificar las consecuencias negativas que puede tolerar y dejar que "hablen por sí mismas."

Ingredientes importantes

- **Claridad:** de antemano, infórmele a su hija o hijo lo que ocurrirá si realiza la conducta que usted quiere que evite (las estrategias de conversación son importantes).
- **Coherencia:** fijar límites es más eficaz cuando todos están de acuerdo, el mensaje es claro y las consecuencias siempre suceden en respuesta a la conducta.
- **Tamaño:** la consecuencia debe corresponder al comportamiento. Guarde el "martillo más grande" para las cosas realmente grandes y utilice consecuencias más pequeñas para las cosas más pequeñas.
 - Sólo comunique las consecuencias que realmente esté dispuesto a llevar a cabo. No amenace a su hija o hijo con "echarle de la casa" a menos que esté dispuesto a cambiar las cerraduras de la puerta, ya que hacerlo reduce su credibilidad, algo que queremos mantener intacto.