



Barocio, Rosa, *Disciplina con Amor: Cómo poner límites sin ahogarse en la culpa*, Pax, 2016.

CELESTE SÁNCHEZ LAPUENTE

Ser padre y madre es una de las tareas más difíciles de la vida, toca nuestras fibras más sensibles, nos pone a dudar si lo que estamos haciendo es correcto y en ocasiones nos hace actuar desde el miedo y la desconfianza. Rosa Barocio en *Disciplina con amor: cómo poner límites sin ahogarse en la culpa*, nos regala una guía para poder conectar con el corazón, la intuición y la valentía que requerimos para guiar a nuestros hijos desde la conexión y la consciencia, estableciendo los límites necesarios para ayudar a nuestros hijos e hijas a crecer sanamente, cuidar las relaciones y lograr el autocontrol, evitando caer en la culpa o el autoritarismo.

La vida actual nos lleva a vivir en constante prisa y estrés, lo que provoca cambios en la dinámica familiar, por lo general la que paga el precio más alto de esa vida acelerada es la niñez. Rosa Barocio nos invita a reflexionar cómo la falta de rutinas o las rutinas aceleradas hace que las niñas y los niños aprendan a no perder el tiempo, aunque esto implique dejar de jugar, explorar y disfrutar. La prisa desconecta a niñas y niños, quienes reciben de las personas adultas a cargo mensajes que lastiman: “No eres suficiente”, “¿Por qué no te pones la ropa tan rápido como yo quisiera?” o “Tus intereses no son tan importantes como los míos, pues es una pérdida de tiempo lo que estás haciendo”. Todo esto provoca infancias retraídas, distraídas y apáticas que van sobreviviendo a la vida acelerada de las madres y los padres, durmiendo en el carrito del súper y durmiéndose tarde porque llegan a casa cuando los papás terminan de trabajar, construyendo rutinas que provocan pleitos y luchas de poder.

Barocio nos invita a recuperar nuestra conexión e intuición para poder actuar desde el equilibrio, poner límites claros basados en el respeto mutuo, tomar en cuenta las necesidades de la infancia y madres y padres, ya que es necesario que estos recarguen baterías diariamente, verse como seres humanos que tienen necesidades, satisfacerlas, y así tener fuerza para ejercer su tarea de madres y padres con gusto.

Poner límites claros y consistentes es un acto de amor y cuidado, pues la niñez necesita saber que cuenta con una estructura segura en su entorno, que la protege y la orienta. Sin embargo, el proceso de establecer límites a veces se ve afectado por el cansancio, las creencias, la búsqueda del perfeccionismo y el exceso de información que nos confunde y nos estresa. Es aquí donde la obra de Barocio se vuelve invaluable, pues nos invita a cuestionarnos, a sanar y a voltearnos a ver como seres humanos.

Cada vez vemos más infancias retadoras, distraídas, apáticas y con la necesidad de tener a las madres y padres a su disposición 24/7 para resolver su aburrimiento y sus demandas. Mucho de esto se debe a la falta de límites conscientes que nos puede llevar al autoritarismo, en donde se lastima emocionalmente a hijas e hijos; o a la permisividad y la sobreprotección, que provoca niñez con poca tolerancia a la frustración e incapacidad para gestionar los retos y las emociones cotidianas.

Barocio establece los pilares en los que se basa una educación consciente y una disciplina amorosa:

Habilitar, alentar y confiar. Para establecer límites necesitamos que las niñas y los niños sean acompañados en sus procesos de aprendizaje para que logren maestría a través de la práctica, es necesario que la niñez haga las cosas sin que sus madres o padres eviten esta situación por prisa o desconfianza.

Tener expectativas flexibles que hagan que las madres y los padres acepten a la hija o al hijo que tienen y desde ahí se relacionen con ella o él a través del amor incondicional, no desde la frustración de las expectativas no satisfechas de una hija a la que o un hijo al que han imaginado.

Cultivar autoestima a través del reconocimiento del esfuerzo, de la validación de emociones, evitando las etiquetas que nos limitan ser más allá de lo que creemos que somos.

Y poner límites sin lastimar desde un enfoque amoroso, recordando que los límites no solo son necesarios para el bienestar y el desarrollo emocional de la niñez, sino que también son una forma de proteger su dignidad y su sentido de seguridad. Sin límites, las infancias pueden sentirse desbordadas, inseguras o incapaces de comprender los límites del mundo exterior; además, se evita que logren la auto-disciplina, que implica la capacidad de postergar, de esforzarse y de elegir cuidarse y cuidar a las demás personas.

La autora hace hincapié en que la clave está en ponerse en el lugar del otro, reconociendo sus emociones y validándolas, para luego establecer un límite claro y firme que permita a la niña o al niño comprender las consecuencias de sus acciones sin sentirse rechazada(o) o castigada(o). Ese enfoque permite que la niñez se sienta acompañada en su proceso de aprendizaje, en lugar de aislada o incomprendida.



La culpabilidad es otro tema central que Barocio aborda en su libro. Muchas veces, las madres y los padres se sienten abrumados por la sensación de estar fallando al imponer límites, temiendo que eso afecte su relación con sus hijas e hijos o que estén siendo demasiado duros. Sin embargo, uno de los grandes beneficios de este enfoque es que nos ayuda a liberarnos de la carga de culpa. La crianza consciente no implica ser perfectos, sino ser auténticos y responsables en nuestras decisiones.

En términos prácticos, la obra ofrece ejemplos claros y accesibles para las madres y los padres que desean implementar estos principios de forma cotidiana. Desde cómo manejar las rabietas y los comportamientos desafiantes hasta cómo poner límites sin caer en el castigo, nos invita a cultivar la paciencia y la escucha activa, dos cualidades esenciales en la crianza consciente, que nos permitirá cultivar corazones amorosos que creen vínculos fuertes que solamente se dan a través de la mirada y el tiempo que nos regalamos como personas cuidadoras para compartir y contemplar a nuestros hijos y/o hijas siendo conscientes y aprendiendo sobre las etapas que atraviesan para poder responder a ellas con firmeza, flexibilidad y un sentido legítimo de autoridad.

En resumen, *Disciplina con amor*, de Rosa Barocio, es una lectura fundamental para cualquier padre o madre que busque una manera consciente y respetuosa de guiar a sus hijas e hijos en su desarrollo emocional. Nos recuerda que la disciplina no tiene que ver con el control, sino con la conexión amorosa. Poner límites es un acto de confianza, valentía y respeto hacia la niñez; al mismo tiempo, un acto de autocuidado para madres y padres, quienes aprenden a gestionar la crianza sin dejarse arrastrar por la culpa, la frustración o el olvido de sí mismos. Si estás buscando una guía para mejorar tu relación con tus hijas e hijos a través de límites amorosos y empáticos, este libro es, sin duda, una herramienta invaluable.