

NORMAS Y LÍMITES

¿POR QUÉ PONER LÍMITES?

- Un niño que crece con normas crece sintiéndose seguro.
- Las normas le enseñan lo que está bien y lo que está mal, lo que puede hacer y lo que no.
- Hay que empezar a poner los límites pronto, ya que pronto comienzan a entender la relación **causa-efecto**, saben que sus actos provocan una reacción en los demás.

¿CÓMO PONER NORMAS?

- Las normas las debemos poner los padres.
- Recuerda la forma en que te educaron tus padres: rescata lo que te ayudo y piensa lo que se podía haber hecho de otro manera.
- Recoge lo positivo de otros modelos.
- Ten claro lo que intentas transmitir (valores como respeto y sinceridad).
- Es necesario el consenso (padre, madre, abuelos). Escuchar lo que dice el otro y no discutir delante de los hijos.
- Hablar con otros padres, profesores...
- Ser constantes (no contradecirnos).
- Enfrentarse a presiones exteriores.
- Ir adaptando las normas a nuevas situaciones.

LAS NORMAS ESENCIALES VAN DIRIGIDAS A:

- Necesidades básicas.
- Enseñarles a respetar.
- Fomentar la autonomía.
- Repartir responsabilidades.

PAUTAS QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA:

- Establecer normas y órdenes claras y objetivas.
- Aportar opciones alternativas.
- Ser firme y constante.
- Refuerza lo positivo.
- Explica el porqué.
- Guardar la distancias y controlar las emociones.
- Coherencia y consenso.
- Prueba a decirle lo que si puede.
- Ten en cuenta la edad y el desarrollo.

BENEFICIOS DE LAS NORMAS:

Es necesario enseñarles que las normas les aportan muchos beneficios:

- Les aporta seguridad
- Es beneficioso para la convivencia.
- Aprenden a tolerar la frustración.
- Les ayuda a crecer.
- Es bueno para el desarrollo de su autonomía y responsabilidad.
- Contribuye de manera esencial al desarrollo del autocontrol.
- Favorece el desarrollo de sus autoestima y habilidades sociales.

LAS RUTINAS:

- Las rutinas nos ayudarán a establecer las normas básicas diarias.
- El niño sabe lo que tiene que hacer en cada momento.
- Le facilitamos el aprendizaje.
- Tener un horario le ayuda a estructurar su mente.
- Es importante el horario de alimentación y sueño.
- Hay que respetarlo y no cambiarlo a nuestro antojo o por nuestro estado de ánimo.
- Flexible, ante eventos (cumpleaños...).
- El horario debe ser consensuado y respetado (padre y madre).
- Se debe anticipar el cambio.

LA CONFIANZA EN UNO MISMO:

- Cuando estamos convencidos de que podemos hacerlo es mas fácil conseguir cualquier cosa.
- No debemos decir frases como "ya no puedo mas", "ya no se que hacer contigo".
- No deben vernos dudar.

LAS RABIETAS:

- Deben conocer los límites desde muy pequeños.
- Las rabietas deben desaparecer y los responsables de que así sea somos nosotros, los padres.
- No debemos ceder aunque nos cueste y nos duela.
- Cuando nuestro hijo lo vea, comprenderá que no solo no gana, sino que pierde, pierde tiempo de juego, alegría y recompensa.
- Todo esto le ayudará a crecer, madurar y nos permitirá a nosotros formar personas con las que será agradable pasar el tiempo.

¿Cómo gestionar las rabietas?

1 ESCUCHAR

Las rabietas tienen de base un sentimiento de frustración, así que **escucha** sus motivos.



2 COMPRENDER

Ponte a su altura, mírale a los ojos y transmítele de forma calmada que **entiendes su enfado**.



3 EXPLICAR

Con **palabras simples** le explicas que no es la mejor forma de reaccionar (pero es la que sabe)



4 PROPONER

Ofrécele una **alternativa** a lo que le enfada pero sin imponérsela

5 REFORZAR

Cuando se calme, **refuézase**. Le ayudarás a aprender a autorregularse

CONSECUENCIAS POR SUS COMPORTAMIENTOS:

- Debemos mostrar a nuestros hijos que sus acciones tienen efectos, y que cuando estos producen un daño o rompen normas establecidas, tienen consecuencias negativas.
- Las consecuencias negativas enseñan a los niños a no cometer el mismo error.
- Las consecuencias positivas favorecen la repetición de esa acción.
- Diferencia entre consecuencia y castigo.
 - **Consecuencia:** aplicación de un efecto negativo, por una conducta inadecuada, que trata de enseñar al niño por qué no debe cometer el mismo error.
 - **Castigo:** con este efecto el niño se siente incomodo y teme portarse mal nuevamente.

ALGUNAS PREGUNTAS, QUE DEBEMOS PLANTEARNOS, AL ELEGIR UNA CONSECUENCIA O CASTIGO:

- ¿Es sensato? ¿Es una consecuencia lógica y prudente por lo que ha hecho el niño?
- ¿Previene la repetición? ¿Enseña al niño a no cometer el error de nuevo?
- ¿Hace al niño responsable de sus actos? ¿Es el niño responsable de corregir cualquier daño que sus conducta haya ocasionado?



**PONER NORMAS Y
LÍMITES ES
DIFÍCIL...**



**...PERO
NO
IMPOSIBLE**