

NORMAS Y LÍMITES DESDE INFANTIL HASTA LA ADOLESCENCIA

COMUNICA-T

Familias Asunción



Colegio de
La Asunción
León

Los límites no son muros que detienen, son caminos que guían

- Hasta que no termines la comida, no hay postre.
- Hay que ponerse el cinturón de seguridad en el coche.
- Después de jugar hay que recoger los juguetes.
- No se mete la mano en los enchufes.
- Hasta que no termines los deberes ,no puedes ver la televisión.
- No se pega a nadie.



NORMA

Reglas flexibles que regulan la convivencia y pueden negociarse.

LÍMITE

Reglas inquebrantables que garantizan la seguridad, el respeto y la salud física y emocional.



- Los **límites**, son todas aquellas *líneas rojas* que no se pueden cruzar jamás. No hay situaciones excepcionales. Para que nos entendamos, son todas esas cosas que comprometen la seguridad de nuestros hijos, su alimentación, su salud y sus relaciones sociales sanas y respetuosas. Los límites son innegociables, no admiten discusión. De la lista que puse al principio serían por ejemplo: “Hay que ponerse el cinturón de seguridad en el coche, no se mete la mano en el enchufe, no se pega a nadie.”

- Las **normas**, regulan la convivencia y marcan la organización de una familia. Más que limitar, lo que hacen es reglamentar y se refieren a conductas, no a líneas rojas inquebrantables. Por supuesto que las normas no pueden estar en contradicción con los límites, pero la diferencia con estos es que las normas sí permiten la negociación. Son más flexibles. Si un día no se cumplen, no estaremos poniendo en riesgo la integridad de nadie. Las normas se pueden negociar.



* ¿SI TUVIERAMOS QUE LLEGAR A
ALGÚN SITIO Y ESTUVIÉRAMOS
PERDIDOS EN EL MONTE, ¿DONDE
PREFERIRIAS ESTAR?



- El camino: son las normas y los límites
- Las normas y límites son la referencia que da apoyo y seguridad a los niños.
- El camino a veces es más ancho, otras más estrecho, como los límites y normas: a veces serán más rígidas, a veces más flexibles.
- Ambos padres tienen que ir juntos a la par, para que vuestros hijos avancen adecuadamente. Mismas normas, no contradicciones.



Ponen a prueba nuestros nervios, ¿por qué?

Exploran los límites del mundo que les rodea



Habilidades y retos, se sienten ansiosos y excitados ante la posibilidad de usar esos talentos





A TENER EN CUENTA...

La disciplina no es algo que los adultos impongan a los niños, sino que más bien es algo que hacemos con ellos como parte del proceso de aprendizaje.

Los buenos padres educadores no son colegas de sus hijos

Desarrollar cómo adaptar normas y límites según la etapa

Infantil (3-6 años)

Necesidad de rutinas claras para proporcionar seguridad.

Uso de lenguaje concreto y sencillo.

Ejemplo de límite: *"No se mete la mano en los enchufes."*

Ejemplo de norma: *"Después de jugar, recogemos los juguetes."*

Primaria (6-12 años)

En esta etapa se refuerzan la autonomía y la autorregulación.

Importancia de explicar el "por qué" de las normas.

Ejemplo de límite: *"No se cruza la calle sin un adulto."*

Ejemplo de norma: *"Antes de jugar videojuegos, haz los deberes."*

Secundaria (12-18 años)

Necesidad de negociación y escucha activa.

Los límites son menos frecuentes, pero deben mantenerse firmes.

Ejemplo de límite: *"No puedes salir con amigos sin avisarnos de dónde estarás."*

Ejemplo de norma: *"Apaga el móvil durante las comidas familiares."*





No existe una única forma de poner límites



“En una reciente charla a un grupo de padres, abrí un libro y empecé a leer en voz alta: «Empiecen la disciplina a temprana edad. Aclaren muy bien las reglas y refuércenlas de inmediato y con consistencia. Refuercen la obediencia con palmaditas y con frases como: "¡Qué buen chico! ¡Eres una buena chica!", y después de disciplinarlos, díganles que los quieren y que lo hicieron por su propio bien».

Hubo cabeceos de aprobación y algunas personas incluso mostraron su aceptación efusivamente en voz alta. Pero cuando les mostré la cubierta del libro, se quedaron sin habla de la impresión al leer el título: “Cómo entrenar a su perro doberman pinsher”.

Rosa Jové www.padresayudandoapadres.com



LA PUESTA DE LÍMITES SE INICIA DESDE EL NACIMIENTO...

- Los primeros organizadores del niño:
- El orden y la rutina que se establece.
- Los horarios y ciclos de alimentación.
- En el sueño.
- En los hábitos de higiene.
- En los horarios de Juegos y paseos.



LA CARENCIA DE LÍMITES IMPIDE LA AUTORREGULACIÓN DEL COMPORTAMIENTO Y LAS ACCIONES



¿POR QUÉ ES DIFÍCIL PONER NORMAS?



NO A QUE ??

NO POR QUE??

NO PORQUE NO

CUANDO NO... ?

NO, ... CUANDO...

NO QUIERO....



Cómo deben ser los límites?



FIRMES

CONSISTENCIA Y SOLIDEZ



CÁLIDOS

OPUESTO AL MALTRATO
AFECTO Y CARIÑO



ORGANIZADOS

COHERENCIA Y REALIDAD



CÓMO ESTABLECEMOS LOS LÍMITES??

- Cada familia tiene una modalidad particular de establecer los límites.
- Esa modalidad tiene que ver con las experiencias infantiles de los padres y de cómo ellos fueron educados.



TIPOS DE LÍMITES



Estilo autoritario



Normas abundantes

Críticas hirientes

Castigos inapropiados

Mal control de los impulsos

Ausencia de diálogo,

Agresividad o Sumisión

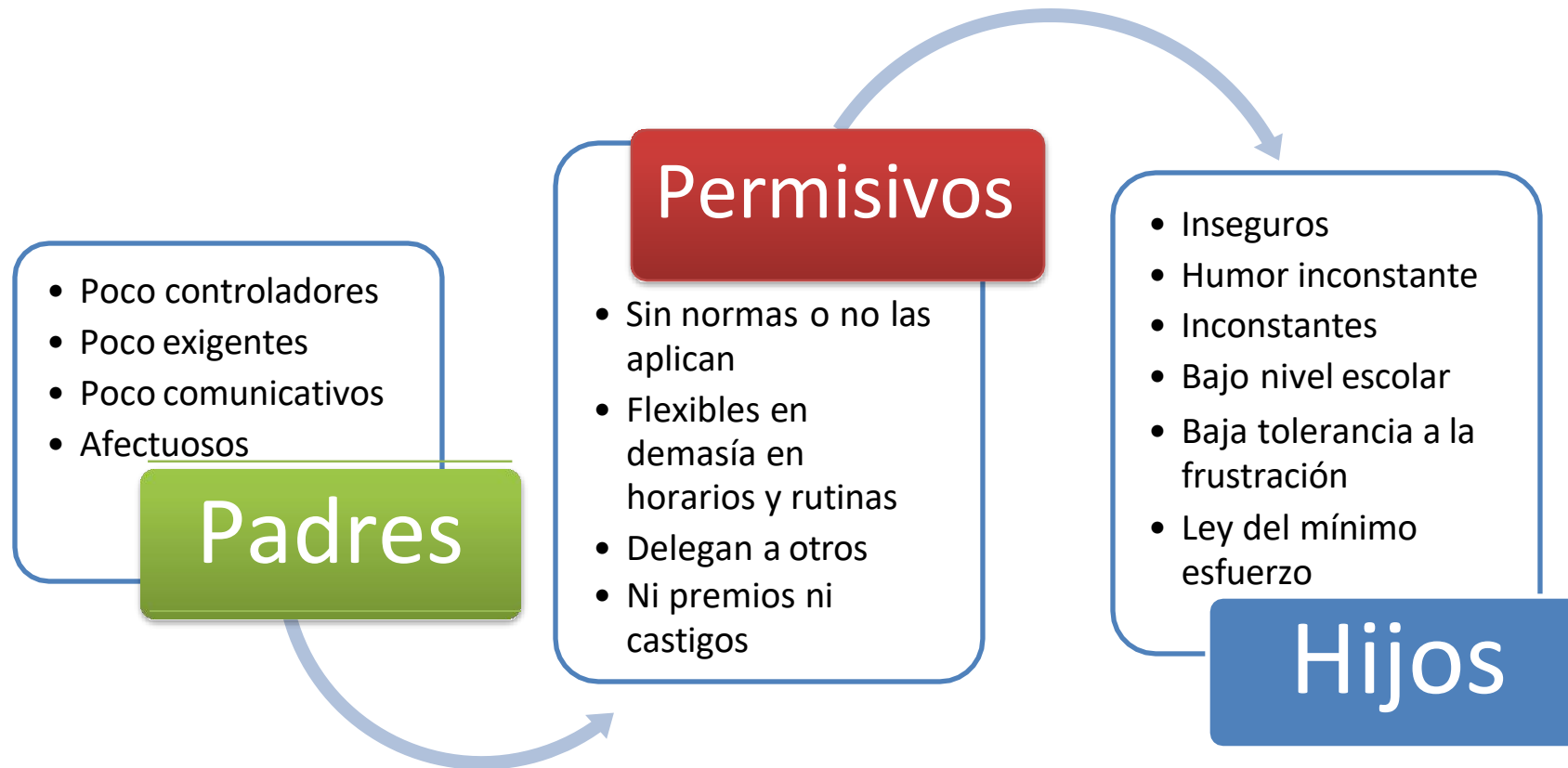
Rebeldía por impotencia

Huída o engaño

Baja autoestima

Escasa autonomía





Padres sobreprotectores

**“No estás preparado”, no límites,
no autonomía, no
responsabilidades, hijos
inocentes, vida light y cero estrés**

**Hijos: egoístas, dependientes,
baja tolerancia a la frustración,
irresponsables, “ discapacitados
funcionales “**



Antes del cómo...

- Acuerdo entre padres aún separados

Evitar discordias



- Mantenerlos aún en “vacaciones”

Evitar manipulaciones



- Sin chantajes emocionales

Evitar autoestima dañada



¿CÓMO ESTABLECER LIMITES ?



Claros y sencillos

“Es hora del baño”

“Pon agua al gato ahora”

Objetivos

“Pórtate bien”
o sé bueno”
son subjetivos

“Evita morder a Tato, deja el gato quieto”



Firmeza

**“Vete a tu habitación ahora”
“Para ahora, los juguetes no son
para tirar”**

**Tono de voz
seguro, sin gritos
y con calma**

Acentúa lo positivo

**“Habla bajo” vs “no
grites”, preferentemente
frases con el verbo
hacer antes de usar el
NO,**

**“Has bien linda tu
cama “ vs. “No dejes
esta cama como un
chiquero”**



Dar opciones

Es la hora del baño. ¿Te quieres lavar o prefieres un hermoso baño?

Si te lavas, mañana te levantas temprano y te das un baño

Enseña a ser responsables

Es la hora de vestirse para ir al cumpleaños eliges tú entre esta ropa y ésta de acá o elijo yo?



Guarda distancia

Da las reglas de forma impersonal

Son las 8 hora de acostarse y le enseñas el reloj

Explica el porque

Morder hace daño a las personas

Si rompes los juguetes de otros niños se sentirán tristes porque no podrán jugar con ellos



Sugiere
alternativas

Ahora no puedo darte una golosina, pero luego de almorzar puedes comer un helado

Así damos a entender que sus deseos y sentimientos son aceptables pero no es el momento apropiado

Desaprueba
la conducta
no al niño

“Eso está mal hecho” y no decir “eres malo”



Controla
tus
emociones

Delante de un mal comportamiento, lo mejor es contar un minuto con calma, y después preguntar con tranquilidad, "¿que ha sucedido aquí?".



- *Los límites protegen; las normas organizan.*
- *La comunicación firme y afectiva fortalece la relación familiar*





• Las palabras mueven

• Los ejemplos impulsan

• El amor nunca deja de ser



**NOS VEMOS
PRONTO**

nurialvarez@asuncionleon.es