

ESCUELA DE PADRES NORMAS Y LÍMITES

29 de Febrero 2016

¿QUÉ ENTENDEMOS POR “NORMAS Y LÍMITES”? ¿SON NECESARIOS?

Las **normas** marcan la organización necesaria para que una familia funcione y sirven para que los niños y niñas aprendan qué está permitido y qué está prohibido. Los **límites** transmiten al niño/a hasta dónde puede llegar y le aporta seguridad para enfrentarse a un mundo.

Un niño/a que crece en un ambiente donde no existen las normas aprenderá que todo está permitido y cuando se enfrente a una situación fuera de su entorno con obstáculos y limitaciones se sentirá frustrado y no sabrá afrontar los problemas. En cambio, un niño/a sin libertad de elección que vive en un ambiente repleto de normas se sentirá cohibido y le costará tomar decisiones sin que otra persona opine por él/ella y tendrá un bajo autocontrol de sí mismo.

Por esto, es importante que existan normas y límites en casa en las situaciones o momentos que lo precisan, pero también que exista libertad para elegir y para consensuar otras cuestiones (*en el punto medio está la virtud*).



¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBEN TENER ESTAS NORMAS Y ESTOS LÍMITES?

¿CÓMO DEBEMOS PONERLOS?

A la hora de poner normas o límites a nuestros hijos e hijas, es importante que tengamos claro una serie de condiciones:

- **Características del hijo/a:** Hay niños/as más nerviosos, más tranquilos, más mayores, más pequeños... tenemos que adecuar la norma a la forma de ser, de actuar y a la edad de nuestro hijo/a para asegurarnos que dispone de las habilidades necesarias para cumplirlas.
- **Sencillas, claras, constantes y repetitivas:** La norma debe ser entendida por el niño/a. Debe ser directa y tenemos que ser coherentes y mantenerlas siempre. De nada sirve hacerla cumplir un día sí y un día no, porque la norma en sí pierde fuerza.
- **De una en una:** Cuando queremos establecer varias normas es recomendable que establezcamos una prioridad y comencemos a ponerlas de una en una. Cuando consigamos que una norma sea parte de la rutina del niño/a es el momento de comenzar a establecer otra.

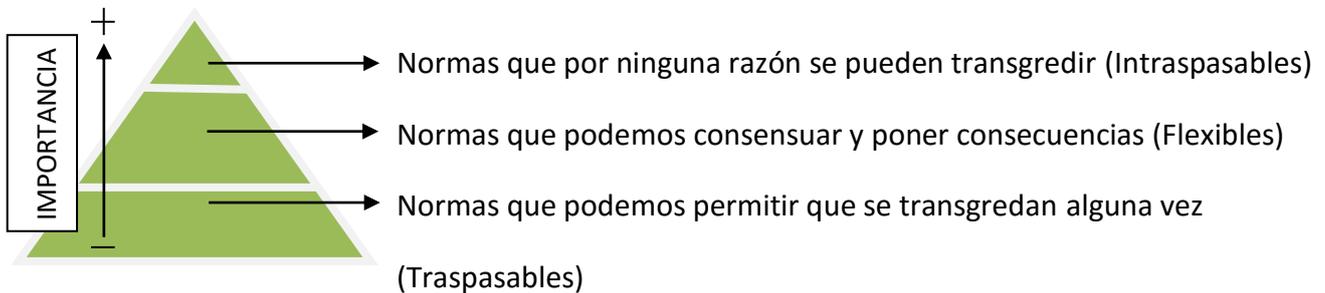
- En el momento adecuado y con cariño: Instaurar una norma cuando nuestro hijo/a está en su momento de juego y no nos atiende, por ejemplo, es un indicador de que no conseguiremos nuestro objetivo. Buscar el momento adecuado para hablar es importante, así como hacerlo con cariño y desde la confianza hacia él/ella.
- Mejor en frases positivas. Los niño/as responden mejor a normas y límites que se expresan de forma afirmativa en lugar de negativa. En vez de decirles que 'no chillen', podemos pedirles que hablen en voz más baja o más tranquila, en lugar de explicarles únicamente que no se debe pegar, podemos hablarles de que hay que tratar con respeto y cariño al resto de niño/as.
- Hacer que se cumplan las normas de manera progresiva y con paciencia: “Roma no se construyó en un día” y el establecimiento de normas también necesita su tiempo. Lo importante es acompañar al niño/a y reforzar los pequeños logros que va consiguiendo.
- Coherencia entre la pareja al establecer la norma: De nada sirve poner una norma con la que nuestra pareja no está de acuerdo. Ambos tenéis que estar de acuerdo y ser consistentes con vuestras decisiones.
- Los padres y madres deben servir de modelo para sus hijos/as: La forma más fácil de enseñar es con el ejemplo. Si queremos que nuestro hijo/a sea ordenado tiene que ver cómo nosotros también recogemos nuestras cosas.
- Favorecer la motivación. Animar al niño/a al cumplimiento de la norma.
- Es importante el refuerzo positivo (cuando se cumple la norma) y ser comprensivos (cuando no se cumple): Es necesario transmitir a nuestros hijos/as todas las cosas que hacen bien, pero además es importante animarles a seguir esforzándose cuando los logros tardan en aparecer.

UNA VEZ ESTABLECIDA LA NORMA... ¿NOS OLVIDAMOS DE ELLA?

Entra a escena en este momento el famoso “reforzamiento”. No basta con poner una norma y ver cómo nuestros hijos/as la cumplen un día y olvidarnos de ella. Es importante un periodo considerable donde reforcemos aquellas cosas que van haciendo y que queremos que se mantengan en el tiempo.

¿TODAS LAS NORMAS TIENEN LA MISMA IMPORTANCIA?

Otro aspecto importante se refiere a las consecuencias que tiene cada norma. Es lógico pensar que “no recoger los juguetes” no debe tener la misma consecuencia que “pegar al hermano”. Es por esto que debemos crear nuestra propia “**pirámide de normas**”, donde cada padre y cada madre pueda darle la importancia que considere oportuna a cada norma.



Así, lo funcional sería que el grueso de las normas pudieran transgredirse sin consecuencias severas (p.ej recoger los juguetes), un buen número, pero en menor medida, deberían tener sus consecuencias claras (p.ej ir a dormir después de la ducha) y unas pocas deberían ser intraspasables, normas que por ninguna razón permitiríamos que se incumplieran (pegar al hermano/a, p.ej). Los ejemplos que aparecen entre paréntesis no tienen por qué tener esa prioridad para vosotros/as. Para una madre, no recoger los juguetes puede ser una norma por la que no castigaría severamente a su hijo/a, sin embargo para otra puede ser de extrema importancia, por lo que pondrá las consecuencias que estime oportunas.

Es importante recalcar que las normas van a variar a medida que el niño/a va creciendo. Por ejemplo, una norma como puede ser “recoger la mesa” puede tener menor valor para un niño/a de 3 años que para uno de 10, por lo que el valor y la importancia de la norma cambiará en función de la edad. Además, es bueno que haya un consenso a la hora de poner normas en casa, de manera que haya normas que el niño/a pueda poner (jugar todos los días un rato), otras consensuadas (el número de cucharadas que tiene que comer) y otras que las imponen los adultos a pesar de la opinión del niño/a (no pegar al hermano/a).

Cada padre, madre o familia tiene un sistema de valores propio. Cada uno debéis reflexionar sobre qué importancia dais a cada norma, y en función de ello poner las consecuencias oportunas.

Os animo a reflexionar sobre cómo queréis que sea la dinámica de vuestro hogar: qué normas queréis instaurar, en cuáles vais a ser más flexibles, dónde vais a poner los límites y dónde vais a dar libertad para experimentar y aprender de los errores...y os planteéis objetivos para conseguirlo.

¡Confíad en vuestro instinto de madres y padres, sed coherentes con lo que queréis transmitir y tened mucha paciencia!

Podéis contactar conmigo a través de email: laurasanchez@grupo-dandelion.es

Nuestra web: www.grupo-dandelion.es