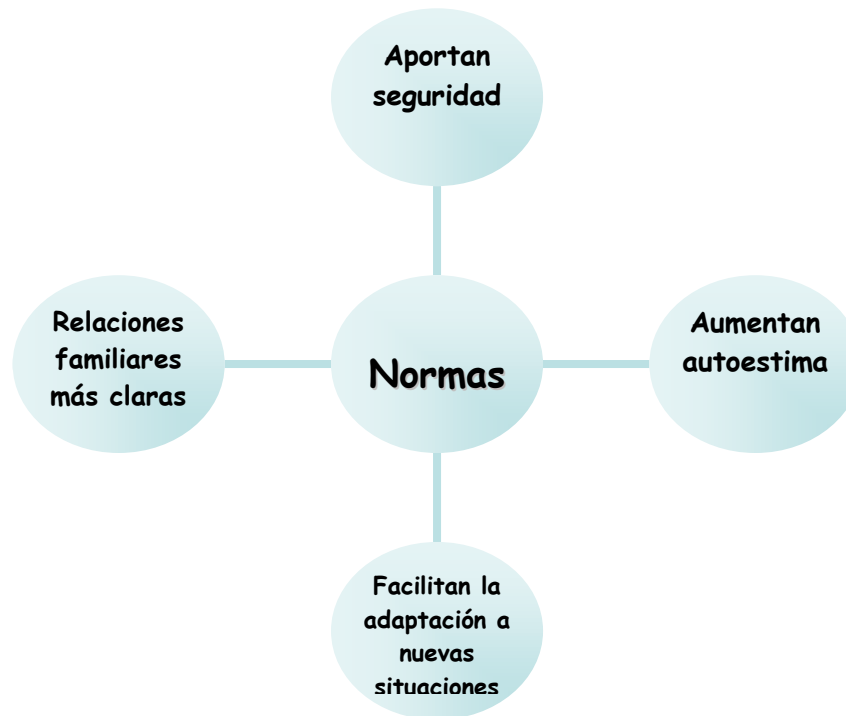


2ª sesión: Cómo establecer normas y límites, aumentar la seguridad y responsabilidad en nuestros hijos

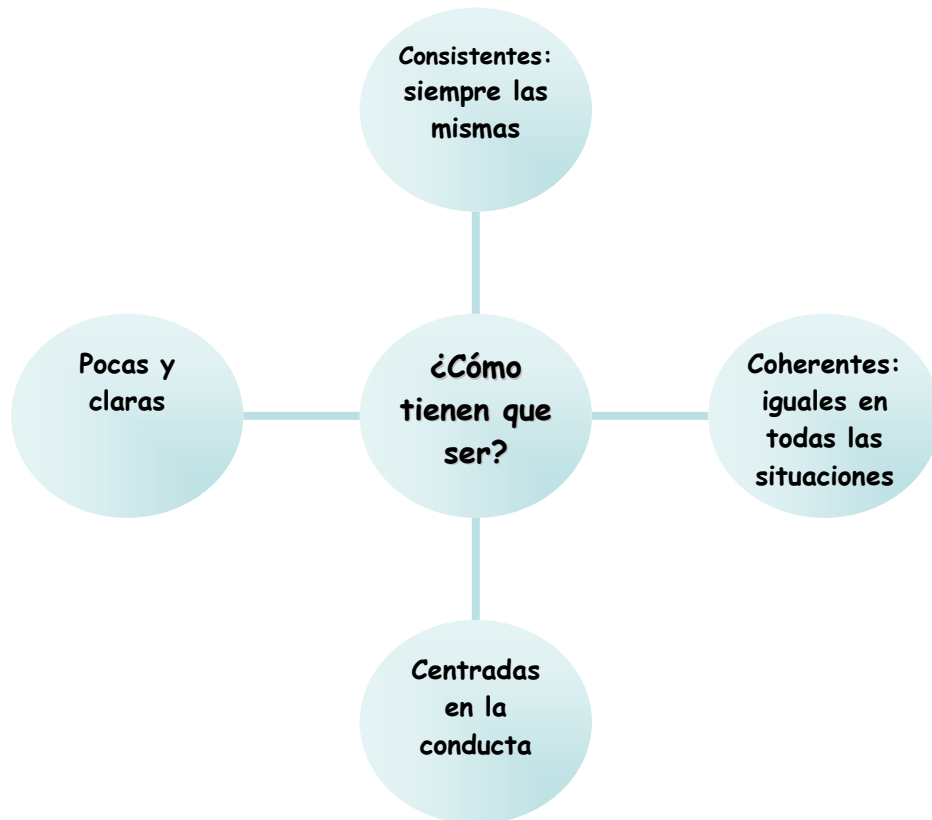
A veces nos parece que nuestros hijos son muy pequeños para empezar a ponerles normas, que lo que tienen que hacer es ser jugar y felices.... Ambas cosas no son contrapuestas en absoluto.

¿Por qué son tan importantes las normas y los límites?



1. **Generan relaciones familiares más claras:** cuanta más coherencia tengan, mayor claridad darán a las relaciones familiares. Si las normas no son claras, la dinámica familiar tampoco, y esto puede ser perjudicial para los más pequeños ya que no saben realmente quien es su referencia ni lo que se espera de él.
2. **Las normas aportan seguridad.** Si los niños saben qué es lo que pueden o no hacer, Saben hasta dónde o no pueden llegar y, sobre todo, qué pueden esperar de los padres, hermanos y demás familiares les da sensación de tranquilidad. En niños pequeños el uso de rutinas repetitivas les ayuda a tener la certeza de que sus necesidades básicas van a ser atendidas. Esto aporta tranquilidad y, con ello, una sensación de seguridad.
3. **Las normas contribuyen a fomentar una autoestima positiva en los niños.** Los rituales y las normas generan la sensación de saber qué va a ocurrir en cada momento. Es importante que estas decisiones sobre la convivencia familiar sean **transmitidas de forma clara** para que todos los participantes en el juego sepan las reglas ya que esto da una **sensación de control sobre su ambiente** y sobre sí mismo. Todo esto redundará en una autoestima muy positiva dado que el niño conoce el mecanismo por el cual puede llegar a ser conseguir lo que desea o necesita.
4. **Los niños con buena autoestima se adaptan antes a nuevas situaciones.** Por ejemplo, empezar la guardería, el colegio, nuevos compañeros, profesores, etc. El hecho de aprender bien desde niños a discriminar entre situaciones y saber que en cada una ha de comportarse de acuerdo a unas normas, fomentan esta capacidad. Si los adultos somos claros en las normas y los límites que ponemos, facilitamos a los niños el cumplirlos y que, a su vez, sean más respetuosos con las normas que permiten vivir en paz.

📍 Y cómo han de ser estas normas y límites?



1. **Las normas han de ser consistentes y coherentes.** Quiere decir que los padres han de reaccionar de manera similar ante situaciones semejantes, de forma que los hijos puedan hacerse una idea segura y estable sobre cómo tienen que actuar. Los padres incoherentes, que cambian de conductas arbitrariamente y de forma imprevisible, provocan inseguridad en los hijos, y dificultan las relaciones porque los niños no saben a qué atenerse.

Por ejemplo: nos reímos cuando dice un taco en una reunión familiar y le reñimos por el mismo taco si lo dice en el parque.

Es fundamental que exista acuerdo entre los padres.

2. Una vez que decidimos una norma **se la explicamos al niño de forma clara y concreta de manera que la entienda.**

¿Cómo dar las instrucciones, órdenes o peticiones?

- Las instrucciones deben ser *claras y cortas*.
- Deben ser comprensibles para los niños y expresadas en un *lenguaje adecuado* y conocido por ellos.
- Deben darse *de una en una*.
- Conviene situarse frente al niño y *mantener contacto visual* con él, si no mira le agarramos suavemente la barbilla y le dirigimos la mirada.
- No deben ir acompañadas de contacto físico instigador como empujones, zarandeos...

Por ejemplo: a gritos desde otra habitación de la casa le damos tres órdenes seguidas sin comprobar si las ha llevado a cabo.

3. Las normas deben estar **centradas en la conducta** para que el niño sepa cómo cumplirlas.

Por ejemplo: un niño no es malo porque no cruce en verde sólo intenta seguir jugando pero no prevé las consecuencias de una imprudencia. La norma ha de centrarse en esa conducta.



Lo que **SI** hay que hacer:

- Poner **pocas normas** sólo las necesarias, no excesivas ya que agobian y bajan su cumplimiento.
- **Adecuadas a la edad** y nivel de desarrollo del niño y necesidades físicas y afectivas del niño.
- **Exponerlas de manera positiva:** es mejor decirles lo que han de hacer (ej: "pon la ropa sucia en el cesto") en lugar de lo que no han de hacer (ej: "no tires la ropa al suelo").
- Ser **claras**, por ejemplo no es una buena norma en esta edad "portarse bien", "no molestar" ya que implica demasiadas cosas. Sí lo es "cuando acabes de desayunar deja tu taza en el fregadero".
- Ser **coherentes** con los que decimos.
- **Anticiparse** a los hechos y prevenir las conductas inapropiadas en lugar de después. Si los límites están puestos de antemano evitaremos muchos conflictos con los padres y amenazas del tipo "la próxima vez que hagas esto...". Es un poco lo que le pasaba a Pedro y a su amigo el lobo.
- Asegurarnos de que **la norma ha sido comprendida**. Una buena forma de comprobarlo es decirle al niño que nos la repita.
- **Especificar por anticipado las consecuencias** si la regla no se cumple. Es necesario que la consecuencia esté ajustada pues si la exageramos para disuadir al niño de un mal comportamiento luego nos veremos obligados a modificarla o retirarla, lo que debilita la norma y crea inseguridad en el niño.
- Al establecer los límites se pueden presentar **alternativas**. Podemos proponer "te lavas los dientes antes o después de ponerte el pijama, pero es importante que te los laves". De esta forma le ayudamos a tomar decisiones y a asumir la responsabilidad de sus acciones.



Lo que **NO** hay que hacer:

- **Amenazar** con cosas que no se van a cumplir por excesivas (ej: te llevo a un internado) o porque no se van a poder cumplir (ej: este fin de semana no sales de casa cuando tenemos prevista una actividad fuera de casa)
- **Perder el control** y recurrir a los gritos: esto da como resultado un hijo colérico, violento y agresivo. Dar órdenes breves, elevando lo necesario la voz, con un tono seco pero sin agresividad.
- Hacerle sentir **culpable o incómodo** mediante acusaciones como "estoy agotado por tu culpa", reproches como "nunca haces las cosas bien"...
- **Pegar** cachetes, azotes, golpes, sacudidas o tortazos: a la larga no resultan eficaces, por el contrario tienen efectos desagradables y negativos.
- Preguntarle "**¿por qué** has hecho eso?". Niños y adultos por lo general somos incapaces de contestar adecuadamente a un ¿por qué?, sin embargo, el niño puede aprender a contestar lo que desean oír los padres. Pueden volverse muy competentes para inventar excusas y disculpas, pero incompetentes para modificar sus conductas.
- Hacer **un halago junto con una crítica**. Por ejemplo, "Has recogido bien tu habitación pero has tardado mucho". De esta manera los efectos del halago se desvanecen por el comentario negativo que le sigue.

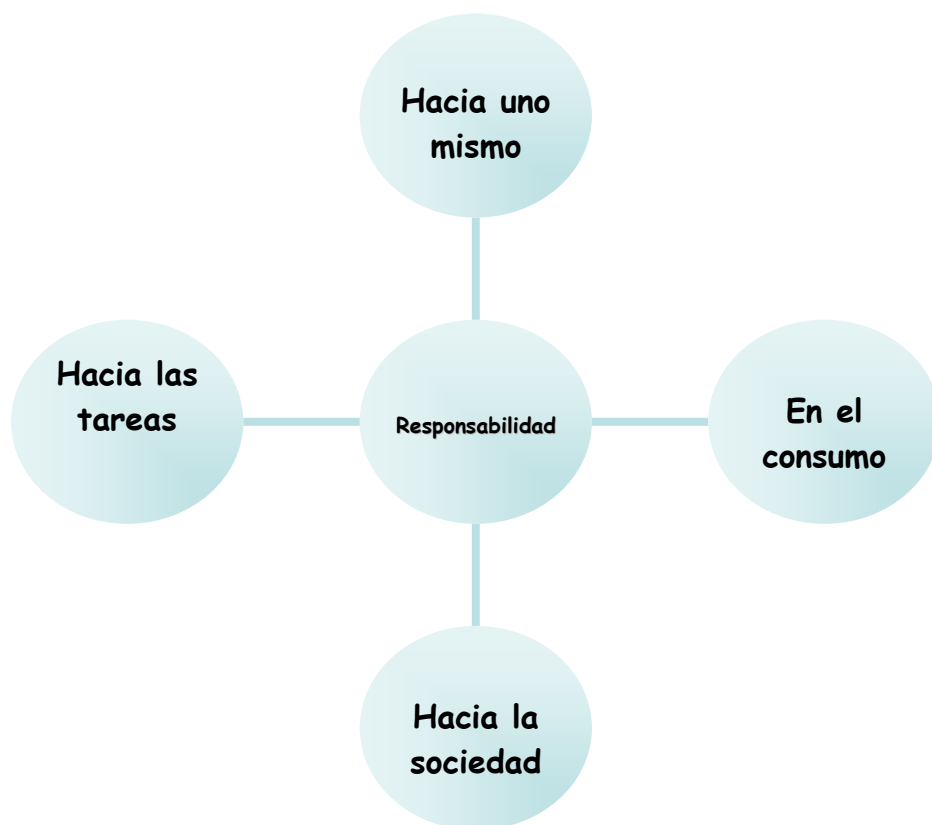
Respecto a la responsabilidad

Durante los primeros años de vida, el desarrollo de nuestros hijos es espectacular. De una manera rápida adquieren nuevas capacidades y habilidades. Estas habilidades pueden suponer un esfuerzo para el niño; por ello es necesario que los adultos les ofrezcamos herramientas para que consigan la adquisición de nuevos aprendizajes.

El desarrollo de la autonomía personal es un aspecto importante en su crecimiento. Vestirse sólo, recoger sus juguetes, comer, tareas sencillas de higiene son actividades que implican maduración. Para trabajar estas tareas les mostraremos a los niños como se realizan paso a paso, ofreciéndole en un principio mucha **ayuda para poco a poco ir retirándosela** hasta que sean ellos mismos de forma autónoma los que puedan realizarlas.

Ser autónomo significa saber lo que hay que hacer en cada momento, es confianza en uno mismo y en las posibilidades, e implica un grado cada vez mayor de esfuerzo, seguridad, autoestima...

¿Qué ámbitos están implicados?



1. Responsabilidad hacia uno mismo: somos responsables de mis elecciones, de mis acciones, de mis valores....
2. Responsabilidad hacia las tareas que tengo que hacer: de que me dé tiempo, de organizarme bien.
3. Responsabilidad en el consumo: de cuidar mis cosas, de elegir los regalos...
4. Responsabilidad hacia la sociedad: soy responsable de mi actuación y trato a otras personas: familia, amigos, etc.

¿Cómo lo hacemos?

En los primeros años de la vida del niño la responsabilidad tiene que ir asociada al **juego** y, paulatinamente, se irá incorporando a otras actividades menos placenteras, hasta dar paso a la obligación. Este aprendizaje se produce por imitación y requiere exigencias, expectativas claras y tiempo de dedicación.

Todos los niños y niñas necesitan un equilibrio entre juego y trabajo; el cuidado de uno mismo y las tareas del hogar pueden servir para que se ejercite en unas responsabilidades concretas.

a) ¿Qué hacer antes de encomendar a los hij@s una tarea?

Debéis estar convencidos de que vais a conseguir educar a vuestros hij@s en los aspectos que os proponéis y de que confiáis en sus posibilidades.

1. Conviene tener muy claras las responsabilidades de cada miembro de la familia e incluso escribirlas en un mural o panel de corcho. Cada uno debe saber qué tiene que hacer, cómo y cuándo debe hacerlo para que se responsabilice, haya colaboración en las tareas comunes de la familia y no se cargue de tareas a un miembro en particular. Si se cuida esto, se logrará una mayor eficacia y calidad de vida.

Es preciso que las personas adultas que conviven con niños se pongan de acuerdo en qué responsabilidades se les van a exigir. La discrepancia entre lo que se va a exigir o permitir favorece el incumplimiento de las tareas que se le van encomendando al niño, así como su justificación para no hacerlas. A veces escuchamos: "Papá me deja"...

2. Conviene que las personas adultas reflexionemos sobre cuál es nuestro grado de responsabilidad; no debemos exigir a los hijos lo que no nos exigimos a nosotros mismos.
3. Antes de exigir o proponer una tarea, por ejemplo, ordenar sus juguetes, es necesario que comprobemos si cuenta con un espacio adecuado, tiempo disponible y si sabe hacerlo mínimamente.
4. La paciencia y tolerancia son actitudes imprescindibles de los padres y madres que quieren ayudar a sus hijos para que crezcan responsables. Conviene tener en cuenta que no siempre pueden realizar una tarea perfecta, que pueden tener errores y estos pueden ayudarle en su proceso de aprendizaje.

b) ¿Qué hacer en el momento de encomendar una tarea?

1. Mostrar confianza, hacerle saber que está capacitado para realizarla bien y darle seguridad: "Hoy te vas a vestir solo y sé que lo vas a hacer bien".
2. Explicar con claridad y con pocas palabras qué deseamos que haga y comprobar que lo ha entendido bien. Suele ser frecuente que el niñ@ esté entusiasmado en otra actividad y no preste la atención necesaria.
3. Evitar mensajes tales como: "Lo voy a hacer yo porque haces todo mal". Con estos mensajes que desvalorizan al niño eliminamos la motivación que pudiera tener, anulamos sus esfuerzos para mejorar y se resiente su autoestima.

c) ¿Qué hacer una vez iniciada la tarea?

1. Nunca hagas tú lo que tu hij@ es capaz de hacer por sí solo/a. Te equivocas si piensas que le ayudas facilitándole la tarea para evitarle un mal rato.
2. Observa las posibilidades y grado de evolución de tu hij@ y vete adecuando el grado de exigencia y el tipo de responsabilidad a su crecimiento. Siempre hay que ayudarle a subir paso a paso por los escalones que le llevan a una responsabilidad personal.
3. En algunas ocasiones, conviene proponer la posibilidad de elegir entre dos opciones: juegos (parchís o naipes), ropa (falda o pantalón), ocio (fútbol o paseo) En el ejercicio de la elección se aprende a tomar decisiones. Cuando se elige, hay un compromiso y un riesgo: el compromiso de experimentar lo que elige y el riesgo de equivocarse. De este modo, el niñ@ aprende a tolerar la frustración y a asumir las consecuencias de lo que realiza.

No permitas que abandone la tarea elegida porque así favoreces su inconstancia y puede adoptar conductas caprichosas e impulsivas

4. Estate atento a los progresos de autonomía personal o en hábitos de responsabilidad. Una palabra cariñosa, una muestra de afecto, ayudan a consolidar lo aprendido y motiva para intentarlo de nuevo. Refuerza manifestando tu aprobación las conductas que indiquen progresos.
5. Es muy importante para que el niño se acostumbre a prestar atención y controle su conducta que, cuando mandes un recado, tarea o des una orden, compruebes que ha entendido lo que se espera de él y no repitas el mandato. Si se acostumbra a que le repitas la orden, se habitúa a ello y no presta atención. No tengáis reparos en sancionar los olvidos frecuentes, es una manera de educar la atención voluntaria y la obediencia.
Es conveniente fijar de antemano que las órdenes no se van a repetir y que, si no está atento, deberá asumir las consecuencias.
6. Conviene permanecer atentos al desarrollo de la tarea y proporcionarle pequeñas ayudas en el momento preciso.
7. En tareas largas y complejas es preciso dividir éstas en pequeños pasos y permitirle hacer una parte, la que pueda realizar por sí solo/a. Por ejemplo, para enseñarle a vestirse se le inicia en quitarse la ropa; más tarde puede subirse los pantalones, ponerse los calcetines, etc. y finalmente llegará a vestirse solo.

d) ¿Qué hacer una vez finalizada la tarea?

1. Controla en qué grado y modo ha cumplido la tarea.
2. En caso de incumplimiento por olvido, deberá asumir las consecuencias.
3. Valora lo que ha hecho, exprésaselo con muestras de afecto y muestra tu satisfacción por su colaboración en el buen funcionamiento de la familia.
4. Si la tarea no se ha finalizado o no está bien hecha, ante todo y en primer lugar, valora su actitud, destaca los aspectos positivos e indícale en qué puede mejorar.
5. Dale muestras de confianza, permítele que pueda rectificar y ánimale a que lo intente de nuevo.

e) ¿Qué hacer cuando se niega a realizar una tarea?

Esta conducta puede obedecer a múltiples causas:

a) Conflicto personal, celos, "oposicionismo" propio de algunas edades o desobediencia patológica, en cuyo caso será prioritario resolver el problema afectivo.

b) No haber sufrido habitualmente las consecuencias negativas de una conducta irresponsable. Por ejemplo, encontrar la habitación correctamente colocada cuando la había dejado como una escombrera. Para aprender de los errores u olvidos, es conveniente que no se impida que el niño padezca las consecuencias naturales de sus decisiones.

c) Incumplimiento de amenazas o castigos. Antes de expresar una amenaza o castigo conviene pensar si se puede llevar a cabo y si es adecuada o proporcionada.

d) El niño se manifiesta incompetente diciendo: "no sé" o "no puedo". Los padres considerarán si es real esa incapacidad y animarán a que realice la tarea, aportando la ayuda si ésta es necesaria.

e) Buscar excusas para no hacer algo. Conviene desmontar la excusa dando razones con actitud serena. Hay que mantener la exigencia sin hacer concesiones gratuitas.

f) Rebelarse y decir "no quiero". Puede tratarse de un proceso de desarrollo personal en el que el oposicionismo es un medio para forjar la personalidad. Si se dan ocasiones y oportunidades para dialogar, es probable que no se llegue a esos extremos. En cualquier caso, conviene actuar con serenidad y coherencia. Serenidad para no crear tensión en el momento y proponer una consecuencia clara derivada de su acción. Deben mantenerse firmes padre y madre en la aplicación de esas consecuencias.

CUESTIONARIO PARA PADRES Y MADRES

¿ CÓMO EDUCAS A TUS HIJOS O HIJAS EN LA RESPONSABILIDAD?

Seguro que has intentado educar a tus hijos o hijas en la responsabilidad.

A continuación, te presentamos unas cuestiones que pueden ayudarte a analizar cómo actúas y enseñas a tus hij@s a ser responsables.

Deberás pensar en las actitudes y principios en los que, como padre o madre, basas tu idea de educación y rodear con un círculo el **SÍ** cuando la frase coincida con tu forma más habitual de actuar y el **NO** cuando casi nunca te comportas de ese modo u opinas lo contrario.

No dejes de contestar a ninguna cuestión.

Este cuestionario puede ser contestado tras un diálogo de la pareja o de forma individual.

1.	¿Controlas a tus hijos cuando les mandas hacer algún encargo?	SÍ	NO
2.	Los hijos tienen que cumplir hasta finalizar la tarea o los compromisos que han adquirido.	SÍ	NO
3.	Se te escapan mensajes como: "Prefiero hacerlo yo, que lo hago antes y mejor"	SÍ	NO
4.	¿ Dejas que tus hij@s vivan las consecuencias de sus decisiones?	SÍ	NO
5.	¿Manifestáis (los adultos) desacuerdo respecto a las responsabilidades asignadas a vuestros hij@s (horarios, cuidado personal, tareas, etc.)	SÍ	NO
6.	Cuando propones a tu hij@ una tarea le sueles demostrar de un modo claro cómo debe hacerla y lo que esperas tú de él.	SÍ	NO
7.	En vuestra casa están repartidas claramente las responsabilidades de cada miembro.	SÍ	NO
8.	Hago participar a mis hij@s en la elección de juegos, ropas, actividades de ocio, etc.	SÍ	NO
9.	¿ Repites insistentemente las órdenes cuando un hij@ no responde, o no hace lo que le has mandado?	SÍ	NO
10.	¿Permites que tu hijo haga por sí solo tareas aunque el resultado no sea el que tú hubieras deseado?	SÍ	NO
11.	¿Valoras con reconocimiento, alabanzas, muestras de afecto, los hábitos de responsabilidad que muestra tu hija/o de forma autónoma?	SÍ	NO
12.	Nos ponemos de acuerdo antes de pedir o mandar algo a nuestros hij@s	SÍ	NO
13.	Cuando un niñ@ no realiza lo que mandas, o lo hace mal, ¿sueles decirle expresiones tales como "no se te puede dejar hacer nada", o "eres un inútil?"	SÍ	NO
14.	En el momento de encomendar una tarea ¿expresas a tus hij@s que confías en sus posibilidades diciéndoles: "sé que lo vas a hacer bien" o frases similares?	SÍ	NO
15.	¿Educas a tus hij@s para que sean independientes y tengan sus propios criterios?	SÍ	NO
16.	A medida que tus hij@s crecen ¿les vas añadiendo nuevas responsabilidades adecuadas a su edad?	SÍ	NO
17.	¿Procuras que tu hij@ cuente con el espacio y tiempo suficiente para que organice sus objetos personales?	SÍ	NO
18.	¿Les sueles hacer muchas cosas a tus hij@s para evitarles malos ratos?	SÍ	NO
19.	¿Generalmente le permites la conducta de cambiar de tarea o juego elegido por él al poco de iniciarlo?	SÍ	NO
20.	¿Exiges que tu hij@ cumpla hasta el final el compromiso que ha adquirido?	SÍ	NO

Preguntas valoradas con 1 punto

1.	SI	2.	SI	3.	NO	4.	SI	5.	NO	6.	SI	7.	SI	8.	SI	9.	NO	10.	SI
11.	SI	12.	SI	13.	NO	14.	SI	15.	SI	16.	SI	17.	SI	18.	NO	19.	NO	20.	SI

Puntuación entre 0 y 12.

Debes prestar mayor cuidado y esmero en la educación de tu hijo o hija. Conviene que estudies bien y pongas en práctica los consejos que aparecen en este folleto.

Puntuación entre 12 y 16.

Intenta mejorar modificando algunas conductas respecto a la educación de tus hijos. Lee atentamente los consejos de este folleto.

Puntuación superior a 16 puntos.

¡Enhorabuena!. Haces lo que debes. De todos modos comprueba si tu hijo o hija va en la misma línea de progreso y no bajes la guardia.

Y NO OLVIDES.....

