

ESCUELA DE FAMILIAS ON LINE



3. LÍMITES Y NORMAS A TRAVÉS DE LAS RUTINAS EN EL HOGAR

LÍMITES Y NORMAS A TRAVÉS DE LAS RUTINAS EN EL HOGAR

“Educar a un niño es como sostener en la mano una pastilla de jabón, si aprietas demasiado sale disparada, si la sujetas con indecisión se te escurre entre los dedos. Una presión suave pero firme la mantiene sujeta”
(Isabel Orjales)

¿PORQUÉ SON IMPORTANTES LAS NORMAS?

AYUDA A PREDECIR LAS CONSECUENCIAS DE LAS ACTUACIONES

Un sistema de normas que no sea cambiante les ayuda a tener puntos de referencia para actuar, les ayuda a predecir las consecuencias de sus actos y el de los demás y les ofrece seguridad el saber a qué atenerse en todo momento.

LES AYUDA A TENER UN BUEN CONCEPTO DE SÍ MISMO:

Las normas les ayudan a portarse bien, a ser mejores personas. Todos los niños desean portarse bien porque les hace sentirse válidos y buenas personas. Cuando un niño se porta mal, aunque no lo manifieste abiertamente, se siente una mala persona y su autoestima se deteriora.

LES AYUDA A SENTIRSE SEGUROS

Todos necesitamos puntos de referencia. Un camino por donde crecer ayuda a los niños a orientarse en su vida.

¿CÓMO PONER LÍMITES EDUCATIVOS?

1. Dar una orientación sencilla y en sentido positivo.
2. Razonar el límite impuesto con el niño.
3. Dejar clara cuál será la consecuencia si el límite no es cumplido.

¿CÓMO DEBEN SER LAS NORMAS Y LOS LÍMITES PARA FACILITAR SU CUMPLIMIENTO?

1. Apropriados y razonables:
2. Poder cumplirse: No debemos poner un límite sin garantizar su cumplimiento.
3. **La consecuencia debe ser inmediata.**
4. La norma ha de ser fijada de antemano. Ejemplo: Puedes jugar en el jardín de casa, pero no cruzar la calle.
5. Explicar las razones de la misma: En el jardín de casa estás seguro/a, si te sales de él e intentas cruzar te puede atropellarte un coche.
6. Deben ser simples y utilizar siempre los mismos términos.
7. Debes asegurarte de que las han entendido pidiendo que las repitan.
8. Es útil darles las normas de forma directa y de una en una.

CONSEJOS DE UTILIDAD.

Consejos para implementar las normas:

- Asegurarse de que la ha entendido
- No repetir la orden mil veces, dejar clara la consecuencia
- Dar apoyos durante su realización y valorar el final.
- Confiar en que lo va cumplir y mostrar satisfacción.

Con estas sencillas orientaciones, y siempre y cuando las apliquéis de forma continua y regular, veréis como los niños/as ganan en responsabilidad y además os dan más oportunidades de felicitarles también por las cosas que hacen bien, que seguro que son muchas.

MANOS A LA OBRA: ORIENTACIONES POR PASOS:

Todas las familias tenemos una serie de rutinas de lunes a viernes, de las cuales muchas veces no somos conscientes, pero si estas rutinas las hacemos visibles, no sólo mejorará el clima familiar, pues ayudará a los niños/as a saber que se espera de ellos en cada momento, sino que además acabará con muchos problemas de conducta o de disciplina, porque hará de nuestros niñ@s, niñ@s responsables, pero ¿Cómo lo hago?

1. **Piensa en lo que haces de lunes a viernes desde que el niño/a sale del colegio hasta que se acuesta y escríbelo.** Si algún día varía, porque hay actividades extraescolares, escribe por días.
2. **Ahora piensa que quieres que haga el niño/a en casa una de ellas, y escríbelo, IMPORTANTE,** siempre en sentido positivo, elimina el NO.
EJEMPLO:
 - NOS LAVAMOS LAS MANOS: nos lavamos las manos con jabón y las seco con la toalla. Cuando terminamos nos sentamos a la mesa
 - COMIDA: Permanecemos sentados y nos lo comemos todo solitos con los cubiertos.
3. **El siguiente paso es explicar porqué pones la norma,** el niño/a debe entender que las normas no están para incordiar, sino para facilitar la convivencia, y por tanto deben conocer los motivos por las que las ponemos.
 - **EJEMPLO: NOS LAVAMOS LAS MANOS:** Es importante lavarnos las manos antes de comer, porque si no habrá bacterias y microbios que nos pueden enfermar al entrar en contacto con la comida.
4. **La consecuencia:** A todos se nos pasará por la cabeza ¿y qué pasa si no lo hace?, y a los niños también, por tanto, siempre, después de explicar la norma, hay que pensar en una consecuencia, estas son FUNDAMENTALES, sin ellas todo puede fracasar. Pero para poner las consecuencias hay que seguir unas reglas:
 - a. **Debe ser sencilla, corta y contundente.**
 - b. **Debe aplicarse inmediatamente después de haber contradicho la norma.**
 - c. **La consecuencia SE APLICA SIEMPRE y además no debe eximir de hacer lo que debe.** Esto es muy importante, pues debemos transmitir un cambio de mentalidad, los padres no castigamos, los padres hacemos cumplir los acuerdos y por tanto, si queremos ganarnos el respeto de nuestros hijos debemos demostrarles que somos capaces de hacer lo que prometemos (encenderles la tele si se lavar las manos y sentirnos orgullosos de ellos, o apagarla si no lo hacen y sentirnos decepcionados, lloren, pataleen o nos pidan perdón).

Lo más sencillo para poner la consecuencia es pensar, dentro de la rutina que estamos que le gusta a nuestros hijo/as.

EJEMPLO.

- Ej: A mi hijo le encanta ver la tele mientras come: pues si no se lava las manos, la tele no se encenderá.
- Ej. A mi hijo le encanta comer yogures después de la comida, pues si no permanece sentado y se lo come todo, habrá otro postre diferente, pero no yogurt.
OJO: recordar que las comidas deben ser equilibradas, y que deben comer frutas y verduras.

PUEDA SER RECOMENDABLE PONER ESTAS RUTINAS POR ESCRITO O DIBUJADAS EN UN LUGAR VISIBLE PARA EL NIÑ@ HASTA QUE LAS INTERIORICE.

Con estas sencillas orientaciones, y siempre y cuando las apliquéis de forma continua y regular, veréis como los niños/as ganan en responsabilidad y además os dan más oportunidades de felicitarles también por las cosas que hacen bien, que seguro que son muchas.