

Ejecuta:



Financia:



ICI Instituto
Canario
de Igualdad



Proyecto Servicio Insular de Prevención y Atención Integral a Mujeres y Menores Víctimas de Violencia de Género, ejecutado por la Asociación “Mujeres, Solidaridad y Cooperación”, financiado por la Consejería de Igualdad, Diversidad y Transparencia del Cabildo de Gran Canaria y el Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias. Área Psicológica y de Menores.

LÍMITES Y NORMAS



1. ¿Por qué es importante establecer límites y normas a los/as niños/as?

Los límites no son solo necesarios para los/as niños/as, son fundamentales, porque es en esta etapa evolutiva, el momento en el que son más vulnerables y cuando aún están aprendiendo cómo funciona el mundo.

Se entiende por ***límites***, aquellos puntos que no se pueden rebasar y que tienen en sí una “penalización” a nivel social. Sin embargo, las ***normas*** pueden ser diferentes en cada familia y es la forma en la que se traducen los límites.

Los/as menores necesitan reglas para controlarse y regularse, de manera que puedan desarrollar comportamientos que fomenten su aprendizaje, autonomía y su autoestima, ya que es el modo que ellos/as van adquiriendo ciertas habilidades, como pueden ser:



- * **Desarrollar habilidades sociales.** Vivimos en sociedad, por lo que esto implica que debemos tener en cuenta a otras personas. Y de esta forma podemos predecir y comprender el entorno social.
- * **Proporcionar seguridad.**
- * **Ayudar a interiorizar una mayor tolerancia a la frustración.**
- * **Facilitar la convivencia.**

“Mi libertad se termina dónde empieza la de los demás.” Jean-Paul Sartre.

2. Estilos parentales.

Es importante tener en cuenta que **el cumplimiento de las normas no debe depender del estado de ánimo de los/as adultos/as**, sino que debe aplicarse con firmeza y con coherencia en todo momento y lugar. Es conveniente que estas normas tengan una estabilidad, ya que, si por el contrario se hacen valer en determinados momentos y en otros no, puede llegar a confundir a los/as niños/as.

Por otro lado, **existen momentos**, situaciones o acontecimientos, que requerirán cierto nivel de **flexibilidad**, como pueden ser, las temporadas de vacaciones, donde los/as niños/as se le puede permitir ciertas libertades en relación a su rutina diaria como puede ser: levantarse o acostarse un poco más tarde. Ahora bien, en dichos casos, es necesario crear con los/as niños/as nuevos acuerdos adaptados al contexto. Así mismo, el o la menor debe tener claro qué es negociable y qué no. **Los valores** como, por ejemplo, decir siempre la verdad o tratar con respeto a los demás, **no se pueden negociar.**

Ejecuta:



Financia:



Instituto
Canario
de Igualdad



La manera de aplicar límites y normas estará muy ligado al **estilo parental**. Existen distintos tipos de crianza, o bien, distintos modelos a la hora de ejercer como padres/madres. Sin duda, **las relaciones entre padres e hijos son bidireccionales, porque el comportamiento de uno influye sobre el del otro y viceversa**.

Por ello queremos mostrar los diferentes estilos de crianza: autoritario, indulgente (permissivo), negligente, asertivo (o democrático).

EL AUTORITARIO

Implica una forma de educar **exigente pero no receptiva**. Se espera el cumplimiento de las normas, pero no considera la necesidad de explicar las razones de las reglas o los límites.



EL INDULGENTE O PERMISSIVO

Supone ser **responsable pero no exigente**, son pocas las exigencias o los controles.



Ejecuta:



Mujeres Solidaridad y Cooperación

Financia:



Cabildo de Gran Canaria



IGUALDAD

ICI

Instituto Canario de Igualdad



Gobierno de Canarias

EL NEGLIGENTE

Destaca por ser **controlador/a, pero no implicado/a**. No existen ni exigencias, ni responsabilidades, no se establecen límites. Aunque sí se da respuesta a las necesidades básicas (alimentación, dinero).



EL ASERTIVO O DEMOCRÁTICO

Supone ser exigente pero receptivo. Se marcan los límites y las normas, se ejerce control sobre las acciones, y anima a los/as menores a ser independientes, permitiendo que exploren con libertad y puedan desarrollar sus propios razonamientos y sus propias decisiones. Se establecen los límites, pero se demanda madurez y si hay que castigar, se explican los motivos. Las normas son claras y como resultado los menores desarrollan la independencia, madurez y la autoestima, por lo que se valora **el estilo más recomendado**.



Ejecuta:



Financia:



ICI Instituto Canario de Igualdad



3. ¿Cuándo empezar a establecer normas y límites?

Para poner normas y límites, se debe tener en cuenta al niño/a, es decir, vamos a atender a sus capacidades **según la edad y la situación familiar**.

El mejor momento para comenzar a establecer pautas de comportamiento se da en los primeros meses de vida, cuando la/el niña/o aún es un bebé. En esta etapa, es esencial desarrollar rutinas de alimentación, higiene, juego y sueño, estableciendo unos horarios determinados y, en lo posible, fijos.

Las rutinas en esta etapa **evolutiva generan al bebé cierta estabilidad física** ya que regula su sistema metabólico y nervioso, además de sus funciones biológicas, así mismo, facilita la regulación emocional en la medida que se le ofrece un entorno afectivo estable, generando seguridad y tranquilidad.



A medida que la niña o el niño va creciendo, estas rutinas se comienzan a transformar en hábitos de modo que, hacia los 2 años de edad, lo más seguro es que haya interiorizado unas normas y pautas de comportamiento como, por ejemplo, saber que después de cenar, a las 7 de la noche, hay que ponerse el pijama, cepillarse los dientes y prepararse para escuchar un cuento antes de dormir o que, después de jugar hay que recoger los juguetes y ponerlos en su lugar.

Ejecuta:



Financia:



ICI Instituto Canario de Igualdad



La frecuencia y la constancia con la que se ejecuten estos hábitos promueven el establecimiento de normas.

4. Claves para fijar normas y límites.

Cuando necesitamos establecer un límite donde deben hacer algo y les planteamos que tiene que ser “ahora” (recoger los juguetes, irse a la cama, etc.), se debe tener en cuenta algunos consejos:

1. OBJETIVIDAD

Es frecuente escuchar expresiones como: “*Pórtate bien*”, “*sé bueno/a*”, o “*no hagas eso*”.

Un límite bien especificado con frases cortas y órdenes precisas suele ser claro para un/a niño/a. “**Habla bajito en una biblioteca**”; “**coge mi mano para cruzar la calle**”. Son normas concretas libres de la posibilidad de interpretaciones erróneas.



Ejecuta:



Financia:



Instituto
Canario
de Igualdad



2. OPCIONES

En muchos casos, se le puede dar a los/las niños/ una oportunidad limitada para decidir cómo cumplir sus órdenes. Esto hace que sientan una sensación de poder y control, reduciendo así las resistencias. Por ejemplo: ***“Es la hora de vestirse. ¿Quieres elegir la camiseta o lo hago yo?”***.

3. FIRMEZA

Es realmente importante que las normas y límites sean firmes y sostenidos en el tiempo. Por ejemplo: ***“Vete a tu habitación ahora”*** o ***“¡Para!, los juguetes no son para tirar”*** son una muestra de ello.

Los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos, y un gesto serio en el rostro.

4. ACENTÚA LO POSITIVO

Los niños son más receptivos a aquellas normas donde reciben refuerzos positivos. Cuando los mismo reciben normas cuyo comienzo es un “no” o elaboradas de manera negativa, sin recibir cuál sería el comportamiento apropiado, suelen generar una mayor resistencia a llevarlas a cabo. En general, es mejor decir a un/a niño/a lo que debe hacer, ***“habla bajo”*** antes de lo que no debe hacer, ***“No grites”***.

Ejecuta:



Financia:



Instituto
Canario
de Igualdad



5. GUARDA DISTANCIAS

Cuando decimos *“quiero que te vayas a la cama ahora mismo”*, estamos creando una lucha de poder personal entre padres/madres e hijos/as. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal. Por ejemplo: **“Son las 8, hora de acostarse”** y se enseña el reloj.

6. EXPLICA EL PORQUÉ

Cuando se aplica un límite, el/la niño/a se sentirá más motivado y animado en obedecerla, cuando entiende el motivo de la misma, esto se consigue explicándole y razonando dicha norma o límite. Entendiendo la razón, los/as niños/as pueden desarrollar valores internos de conducta o comportamiento y crear su propia conciencia. No es necesario una larga explicación, es más, de esta forma podemos caer en que dicha explicación pierda efecto positivo, por lo tanto, lo conveniente es simplemente manifestar la razón en pocas palabras. Por ejemplo: **“No muerdas a las personas. Eso les hará daño”**.

Ejecuta:



Financia:



ICI Instituto Canario de Igualdad



7. SUGIERE UNA ALTERNATIVA

Siempre que generemos un límite al comportamiento de un/a niño/a, se debe intentar indicar una alternativa aceptable. Sonará menos negativo, por ejemplo: **“ese es mi pintalabios y no es para jugar. Aquí tienes un lápiz y papel para pintar”**. Al ofrecerle alternativas, se le muestra que sus sentimientos y deseos son aceptables.



8. FIRMEZA EN EL CUMPLIMIENTO

Una rutina flexible (acostarse a las 8 una noche, a las 8 y media en la próxima, y a las 9 en otra noche) invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir. Rutinas y reglas importantes en la familia deberían ser efectivas día tras día, aunque podamos estar cansados/as.



Ejecuta:



Mujeres Solidaridad y Cooperación

Financia:



Instituto
Canario
de Igualdad



Gobierno
de Canarias

9. DESAPRUEBA LA CONDUCTA, NO AL NIÑO

Es importante dejar claro que la desaprobación está relacionada con su comportamiento y no va directamente hacia el/la niño/a. Antes de decir “eres malo/a”, deberíamos decir **“cuando realizas esas conductas.... Pasan estas cosas.... Te parece que lo hagamos de esta forma...”**.

10. CONTROLA LAS EMOCIONES

Los investigadores señalan, que existe una relación a mayor enfado de los/as adultos/as los castigos son más duros e intransigentes. Cuando veamos algo que queremos corregir en nuestros hijo/a mejor tomarse un momento para respirar, contar un minuto, reconocer nuestras emociones y actuar de una manera más calmada.

LIMITES Y NORMAS

1. DEBEN ADAPTARSE A LA EDAD DE EL/LA NIÑO/A.
2. DEBEN FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN.
3. DEBEN TENER UN SENTIDO, UNA RAZÓN DE SER.
4. DEBEN SER CLARAS Y COMPENSIBLES.
5. DEBEN ESTAR EXPRESADAS EN POSITIVO.
6. DEBEN TENER UNA CONSECUENCIA INMEDIATA, COHERENTE Y RESTAURATIVA FRENTE AL INCUMPLIMIENTO.
7. DEBEN SER APLICABLES A TODOS LOS MIEMBROS DEL HOGAR.
8. DEBEN SER FIRMES.