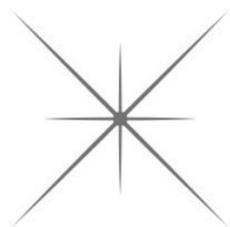
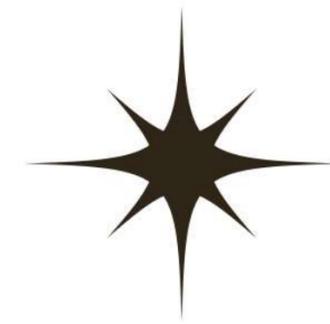
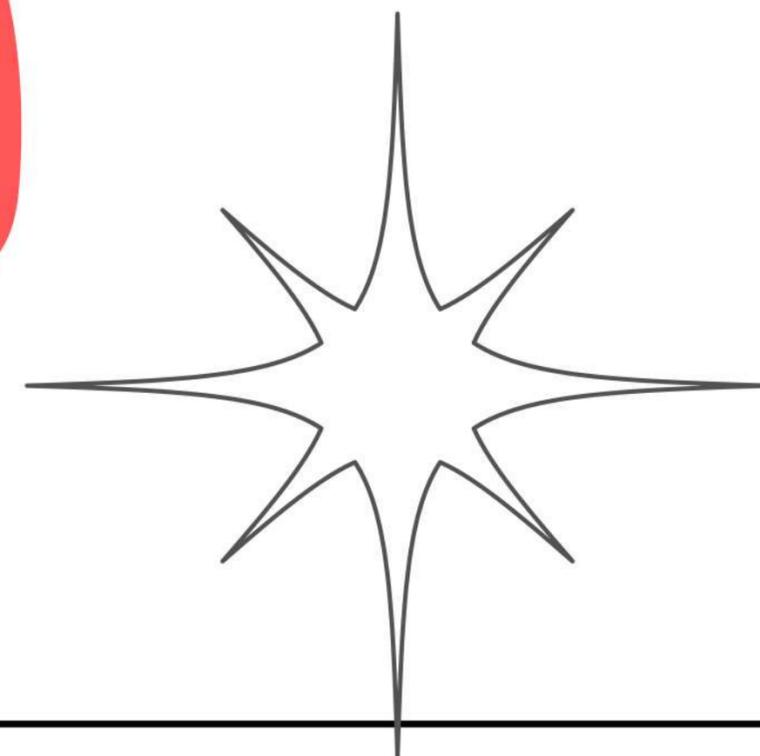




Ayuntamiento de Alcorcón
Concejalía de Salud Pública, Consumo
y Bienestar Animal



NORMAS Y LÍMITES

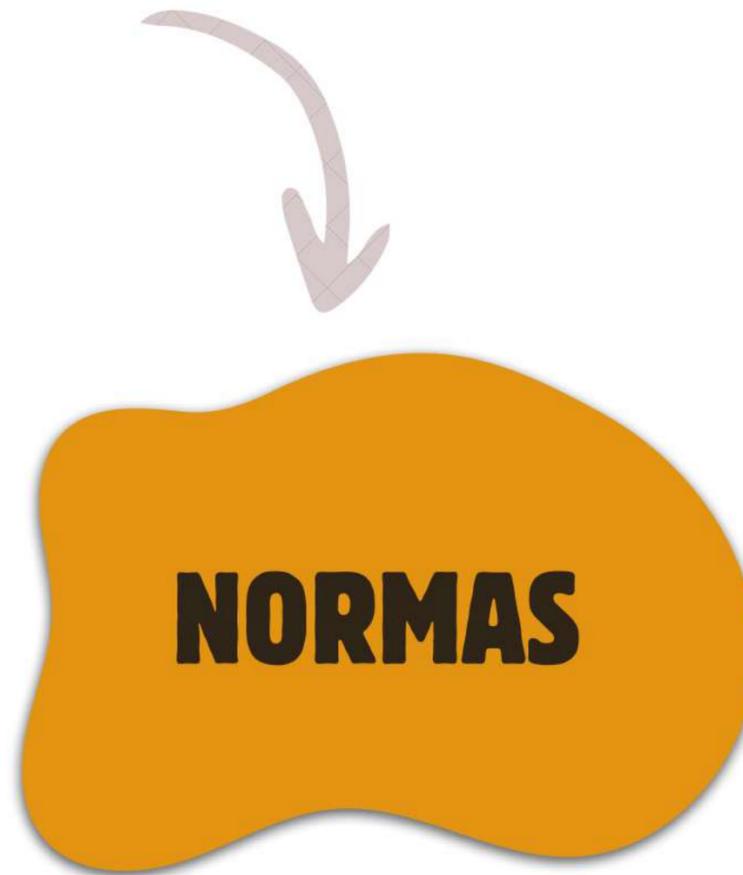


Esther Bergaz Roldán

Pedagoga - Técnica de Salud Pública

No se nace sabiendo lo que está bien y mal

Los padres y madres deben marcar el camino

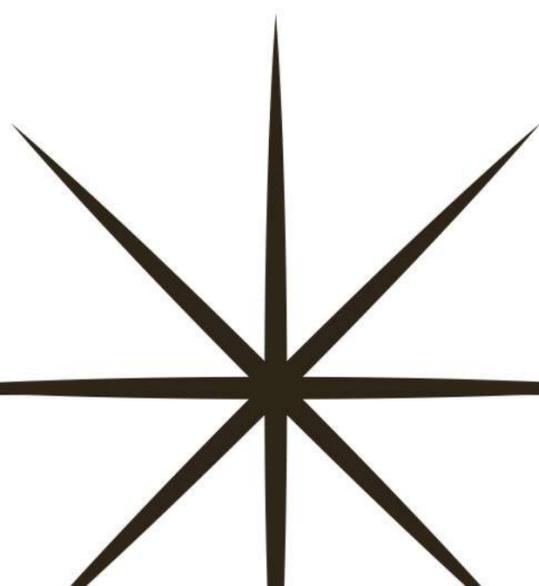
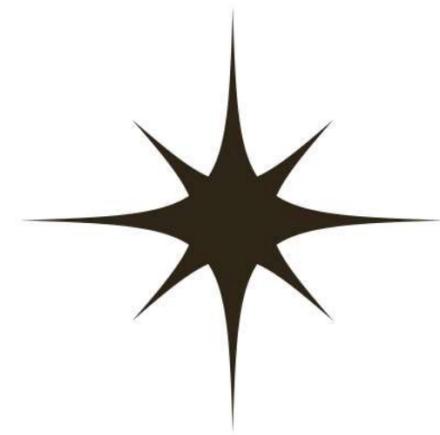


ESTABLEZCA NORMAS FAMILIARES

- Los límites favorecen el proceso de socialización.
 - Aprenden a aceptar normas dentro y fuera de la familia.
- Son reglas sobre conductas.
 - Una conducta repetida hace un hábito y se establece una norma. Los hábitos estructuran, son normas no explicitadas.
- Dan seguridad, tranquilizan, permiten prever, y crecer. Permiten regularse emocionalmente.
- Una autoridad firme y razonable de los padres contribuye:
 - Al aumento de la autoestima (= Mayor autonomía)
 - Favorece el autocontrol
 - Promueve una mayor interiorización de valores morales
 - mayor confianza y persistencia para afrontar situaciones
- Funcionan como guías en la vida cotidiana: saber que tienen y que no tienen que hacer, saber lo que se quiere de ellos.



PADRES REFERENTES



- La responsabilidad de los padres es preparar a los hijos a ser autónomos.
- Es normal que haya errores. Los errores son una fuente de aprendizaje.
- La sobreprotección es uno de los mayores errores en la educación de nuestros hijos hoy en día.
- Saber si queremos niños obedientes, responsables o temerosos.



**¿Quién se responsabiliza de los estudios de los hijos?
Cuando mi hijo me dice "me aburro", qué hago?**

LÍMITES Y ESTILOS DE CRIANZAS



NORMAS RÍGIDAS

dispuestas por los padres. Quienes no escuchan a los hij@s ni reconocen sus necesidades.



RESPECTO Y EMPATÍA

Priman las explicaciones y los acuerdos. **Firmeza y amor** en el encuentro con los límites.



AUSENCIA DE NORMAS.

Los padres están ausentes en términos de referentes y los hij@s quedan **sin guía.**

Límites con respeto

Cuanto más cansados, estresados y nerviosos estamos, más nos comportamos como no nos gusta: castigando, gritando, discutiendo a todas horas, chantajeando e imponiendo las cosas por la fuerza (y la familia lo resiente una barbaridad).

Hemos de cuidarnos primero para cuidar a los demás
después

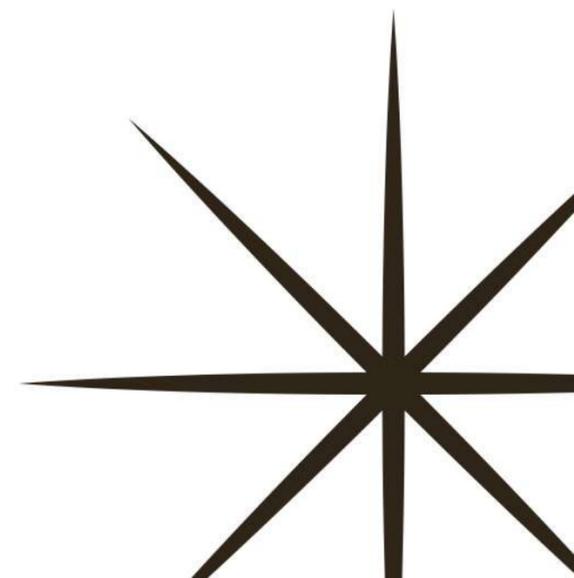
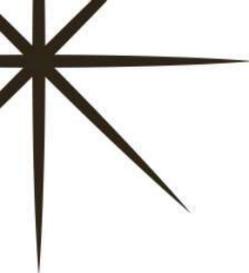




PAUTAS PARA ESTABLECER LA NORMA

- Pensar en lo que queremos que haga. Bien definidas
- Adaptadas a la edad.
- Ser consecuentes, comprometer a toda la familia
- Explicar la norma
- Establecer consecuencias
- No ceder
- Usar la extinción
- Reconocer su logro

En La Vida
No Hay Premios
ni Castigos,
sino
CONSECUENCIAS



CONSECUENCIAS NATURALES



- Causa - efecto natural
“Si llueve y no llevo paraguas me voy a mojar”
- *Se interioriza el aprendizaje desde la experiencia*
- *A veces los adultos no dejamos que afronten las consecuencias naturales porque puede llevarnos más tiempo.*
”Sí derrama la leche, la consecuencia natural es limpiarla.
Como, con niños pequeños puede suponer que la extienda más, no le dejamos.

“Si se les olvida llevar el cuaderno al cole, tendrán que dar explicaciones al profesor y en casa tendrán que volver a copiar en el cuaderno lo hecho en clase”.

”Si no recogen la ropa sucia, no tendrán ropa limpia”

CONSECUENCIAS LÓGICAS

intervienen los adultos para guiarles y ayudarles a reflexionar sobre sus actos.

A diferencia de los castigos (normalmente son arbitrarios y pretenden demostrar una autoridad malentendida), tienen que cumplir:

- ❑ Estar relacionada con la conducta que queremos corregir.
- ❑ Tenemos que haberla anticipado o, pactado con el propio niño/a.
- ❑ Ha de ser respetuosa con nuestro hijo/a.
- ❑ Ha de ser proporcionada a la conducta que se quiere corregir.

Si les digo de hacer algo, lo repito mil veces y no lo hacen. Al no haber hecho la tarea que tenían pendiente, ya no hay tiempo para la siguiente tarea que tenían más ganas (ver TV).

Si te pasas de la hora de jugar a un videojuego, usar Tablet,..., les decimos que habíamos confiado en que había dicho que o apagaba el/ella. Al día siguiente se les restará el tiempo que han estado de más.



Siempre tenemos que negociar?...



Marcar aspectos innegociables

- Respeto
- Obligaciones escolares
- Alimentación

LOS HIJOS E HIJAS TENDRÁN QUE CONOCER QUE COSAS SON NEGOCIABLES Y CUALES NO. ESTO PUEDE IR CAMBIANDO EN FUNCIÓN DEL DESARROLLO Y MADUREZ DE LOS ADOLESCENTES.

Se puede negociar: hora de llegada a casa, uso del móvil,...

¡Gracias!



<https://drive.ayto-alcorcon.es/apps/forms/s/KsXSHSc63gtnK97Hozi4fZqo>