

NORMAS Y LÍMITES



Concejalía de Salud y Mercados
CAID de Alcorcón

Equipo de Prevención de Drogodependencias

Límites y estilos de crianzas



NORMAS RÍGIDAS

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



AUSENCIA DE NORMAS.

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



RESPECTO Y EMPATÍA

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

Normas y Límites

- ❖ Los padres deben asumir su papel de padres sin contradicciones.
- ❖ Los límites son necesarios para favorecer el proceso de socialización.
 - Aprenden a aceptar normas dentro y fuera de la familia y con ello favorece la adaptación a la sociedad.
- ❖ 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, les permiten prever, y crecer en la medida en que son hábitos saludables.



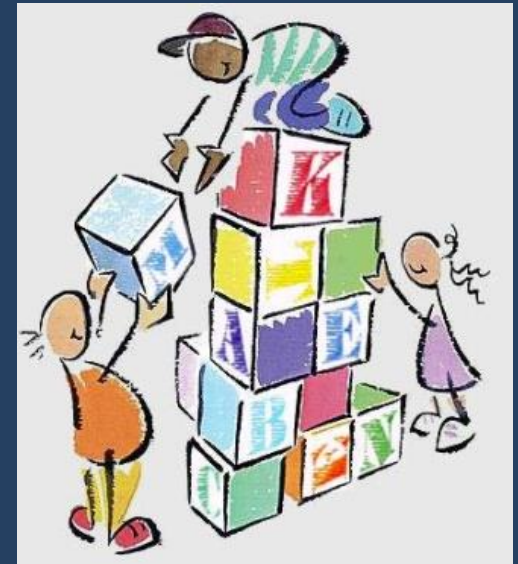
Un poco más...

- ❖ Evita ser excesivamente permisivo o excesivamente rígido.
- ❖ Una autoridad firme y razonable de los padres contribuye:
 - Al aumento de la autoestima de los hijos
 - 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.

CÓMO ESTABLEZCER NORMAS

- 
- ☀ **Deben comprometer a toda la familia**
 - ☀ Normas **realistas y flexibles**.
 - ☀ **Bien definidas**: A veces no cumplir normas tiene que ver con la no explicitación de éstas, o mensajes contradictorios.
 - ☀ **Adaptadas a la edad** de los miembros que han de cumplirlas.
 - ☀ **Acordadas previamente entre la pareja**.
 - ☀ Han de explicarse y razonarse previamente con los hijos.
 - ☀ Muchas deben ser **negociadas**.
 - ☀ **Motivar** para que las acepten. Tener claro qué se va a hacer al incumplir la norma.
 - ☀ En momentos de desacuerdo, es necesario que prevalezca la **escucha, negociación y respeto** a las necesidades de tod@s.

LAS CONSECUENCIAS



- La consecuencia derivadas de cada comportamiento son las responsable de que estos se mantengan o no.
- Las **conductas que queremos que permanezcan**: consecuencias positivas-Refuerzo.
- Las **conductas que queremos que desaparezcan o se debiliten**: ninguna consecuencias positiva, añadir consecuencia negativa.

FORMULA PARA ESTABLECER LÍMITES

Empatía respecto a lo que se desea
(hechos+ sentimientos + necesidades)

Es así?

Expresión de mis hechos +
sentimientos + necesidades

Expresión de mi límite

Nueva acción que cuide de lo suyo y de
lo mío

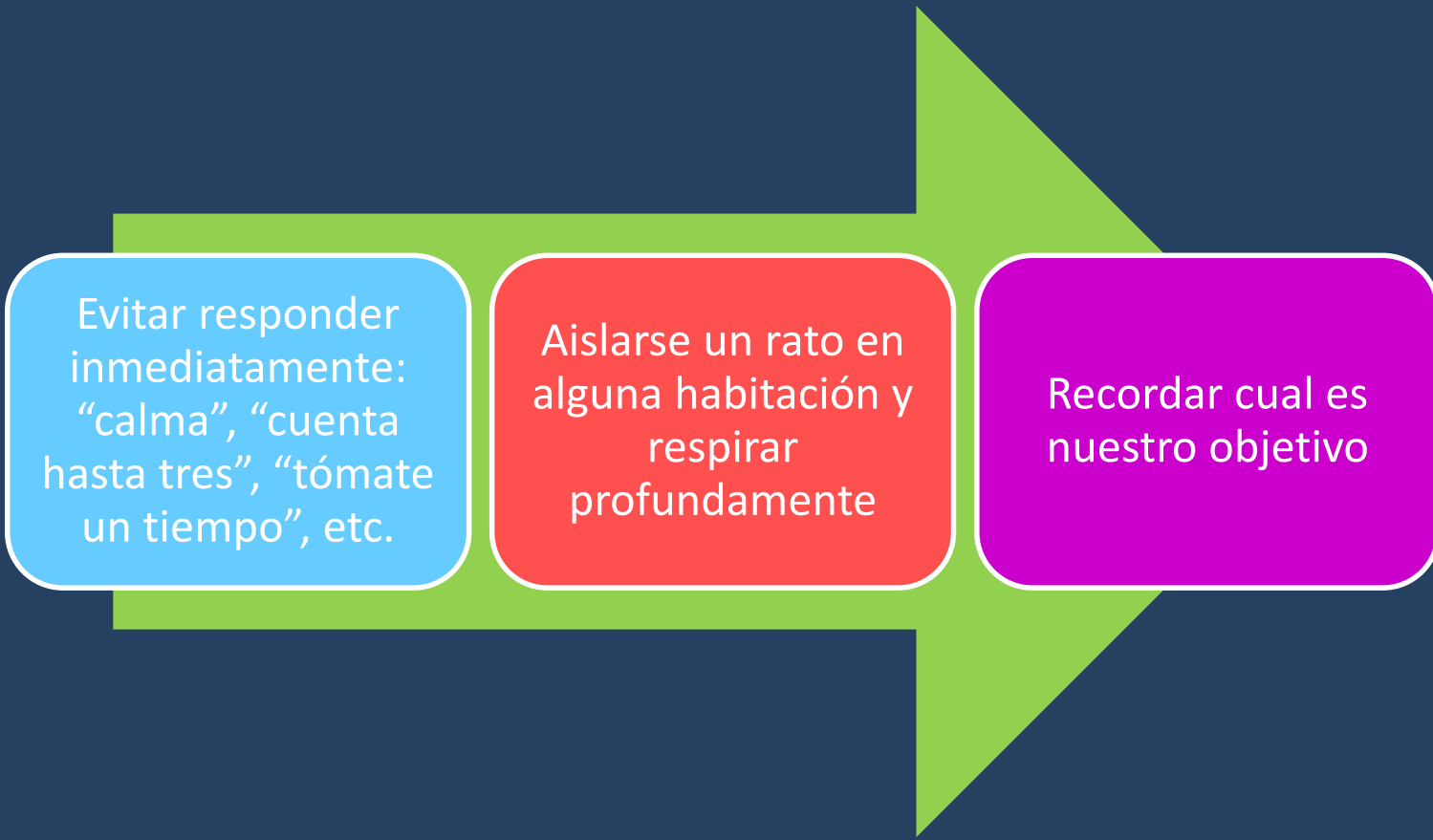
MI HIJ@ NO CUMPLE NINGUNA NORMA...

- Es habitual que el adolescente trate de saltarse las normas, va con la edad.
- Pero no es cierto que incumplan todas, ¿cuáles son las que mantienen:
 - Las que les resultan más beneficiosas?
 - Las que los padres y madres defendemos con más autoridad?
 - Las que explicamos mejor y dejamos clara su necesidad de cumplimiento?

No todas las normas deben estar al mismo nivel. Lo importante es que tanto el padre como la madre no muestren discrepancias frente a esas normas.

CUANDO LA NORMA NO SE CUMPLE...

Controlar nuestro primer impulso ante el incumplimiento de una norma



Evitar responder inmediatamente:
“calma”, “cuenta hasta tres”, “tómate un tiempo”, etc.

Aislarse un rato en alguna habitación y respirar profundamente

Recordar cual es nuestro objetivo

¿QUÉ ES NEGOCIAR?



- Pactar la solución a un conflicto.
- Ambas partes, ganan y pierden algo... es un ejemplo de tolerancia y búsqueda de la convivencia.
- Implicar al menor en el manejo de normas familiares. Entrenamiento para la vida adulta.

La negociación les **da razones para obedecer y motivos para respetar la autoridad** de los padres, ya que descubren que sus decisiones han sido valoradas y basadas en criterios meditados.

¿SIEMPRE TENEMOS QUE NEGOCIAR?

- Cada familia puede marcar aspectos innegociables, como:
 - Respeto
 - Obligaciones escolares
 - Alimentación
 - ...

Los hijos tendrán que saber con claridad que es negociable y que no. Estas cuestiones pueden cambiar con el tiempo atendiendo a la madurez de los menores.



PROCESO DE NEGOCIACIÓN



- Tras el conflicto, esperar a la calma.
- Escuchar al adolescente. Permitirle dar su versión.
- Dejar claro nuestro punto de vista. Explicar nuestras razones.
- Pedir al menor que busque soluciones que contenten a ambas partes.
- Escuchar sus soluciones y aportar nuestras propias ideas *(podríamos escribir todas las ideas, después revisarlas e ir eliminando las menos adecuadas y matizando otras soluciones)*.
- Elegir la opción que satisfaga a las dos partes y concretar como se pondrá en práctica.



NEGOCIACIÓN = CHANTAJE

“Si no me das el móvil, me voy de casa”.
“Si no me das dinero, se lo quito a mi hermano”.

¿Qué sucede cuando uno solo quiere salirse con la suya?

- La relación se verá afectada.
- No tendremos opción de negociar, solo indicaremos la norma y tendrá que cumplirse.
- No ceder hasta que aprenda a negociar.
- Resistir... deben entender que hay “cosas” innegociables. Los padres deben tener criterios comunes y no arbitrarios.



**"saber
escuchar":**

sin interrumpir,
incluso, cuando
no estemos de
acuerdo.

Ser inflexible con las
consecuencias. Si el
menor no cumple, debe
asumirlas; si nosotros
no cumplimos,
perderemos parte del
respeto de nuestros
hij@s.



Ser buen modelo para
tu hij@. No negociar
cuando se esta
cansado o nervioso,
no convertir esta
situación en una
pelea.

No es el
momento de
recriminar ni
juzgar.

CLAVES PARA EL ÉXITO

Durante el
proceso de
negociación
tratar a tu hij@
como un adulto.

Utilizar frases del
tipo: *"¿Que te
preocupa?"*, *"yo
creo que..."*, *"me
gustaría que..."*, *"en
mi opinión..."*

Mejor realizar la
negociación
estando solo un
progenitor, para
que tu hij@ no se
sienta en minoría o
acorralado.

LAS CONSECUENCIAS

Si **no** cumple con su parte del **pacto**, puedes hacer lo siguiente:



Avísale, en positivo, valorando su esfuerzo, pero dejando muy claro que si no respeta el acuerdo tendrá que asumir las consecuencias.

LAS CONSECUENCIAS



Si esto no es suficiente y tu hijo vuelve a infringir el pacto, es el momento de aplicar las consecuencias.

Tu hijo debe saber que si no es capaz de respetar los **acuerdos** pactados, tú volverás a tomar el control de la situación, aplicando tu criterio. Debe entender que *negociar siempre implica un **compromiso**.*

LAS CONSECUENCIAS



Al cabo de un tiempo **vuelve a intentarlo.**

Si no cumple de nuevo con su parte del trato, dile que se amplia el plazo de prueba para darle una nueva oportunidad.

Debe saber que si no cumple lo pactado, perderá de manera más duradera el privilegio.

Perder un privilegio ayuda a los hijos a replantearse las cosas, a pensar en su comportamiento anterior, a valorar lo “perdido”, a plantearse metas y objetivos.

A large, stylized orange cloud with a white outline, centered in the upper half of the image.

FIN

MUCHAS GRACIAS