

NORMAS Y LÍMITES



IMPORTANCIA DE LAS NORMAS Y LÍMITES

Aunque los niños tienden a comportarse de manera distinta según los ambientes, lo cierto es que suelen generalizar los comportamientos. De ahí que cuanto peor sea el comportamiento en casa, peor será en la escuela. Por esta razón, es importante que el niño se acostumbre a acatar normas en el hogar, de manera que su buena conducta permita un mayor aprovechamiento de las actividades escolares.



Una de las necesidades básicas del niño es la de sentirse querido. Se trata de que él perciba que es importante para sus padres. La manera en que los niños perciben hasta qué punto son "queridos" por sus padres es la atención que reciben. Si no prestamos atención al niño, él puede sentir insatisfechas sus necesidades afectivas e, inmediatamente, va a tratar de llamar la atención. Además, si no lo consigue con buenos comportamientos, lo hará con conductas problemáticas.

En los últimos tiempos, la modificación de las condiciones familiares ha provocado que los niños, en general, tengan menos atención por parte de sus padres. Esto obliga a los niños a tener que comportarse de la manera necesaria para conseguir esa atención. Quizá la única forma que encuentren es el mal comportamiento, ya que tendemos a dar por hecho que se tienen que portar bien y no solemos reconocérselo como es debido.

En la medida, en que los padres consideramos que no prestamos toda la atención que deberíamos, sentimos cierta culpa (a veces de manera inconsciente) y tratamos de compensarla facilitando a nuestros hijos todas las comodidades sin ningún esfuerzo por parte de ellos. Nos olvidamos que el niño, igual que todo el mundo en la vida real, se ha de ganar las cosas. No puede ser que, independientemente de cómo se comporte el niño, disponga de juegos, paseos, actividades de ocio, etc.

ANÁLISIS DE LA CONDUCTA DE LOS PADRES Y DE LOS HIJOS

Cuando existe un mal comportamiento por parte del niño tenemos que ser capaces de analizar todas las circunstancias que lo rodean, ya que de lo contrario no entenderemos por qué se produce y no podremos intervenir para que no se repita. Por esta razón, necesitamos conocer las principales causas de la mala conducta en los niños.

Cuando una conducta va seguida de consecuencias agradables o deseables para nuestros hijos, lo más probable es que vuelva a producirse en el futuro e incluso que aumente el número de veces que se realiza. Entonces decimos que esa conducta ha sido reforzada o premiada. Por ejemplo, muchos padres señalan que "cuanto más les digo que no lo haga, más lo hace". La reprimenda en este caso no supone un castigo ya que el efecto es el de aumentar la conducta que queremos eliminar. Y es que la atención que el padre o la madre presta al niño cuando le riñe es un premio mucho mayor que el castigo de la propia reprimenda. Muchas conductas negativas (por ejemplo, las manías) se mantienen gracias a la atención que provocan en los padres.



Conviene recordar que los niños prefieren sentirse importantes para los padres (aunque eso suponga aguantar una regañina o un pequeño castigo) antes que sentirse ignorados.

Como padres tendemos a no prestar atención o a no dar mayor importancia a comportamientos que por regla general consideramos que son los que deben manifestar en situaciones normales. Nada más equivocado. Aunque no es necesario alabarle, acariciarle o darle premios cada vez que hace algo bien, sí debemos hacerlo de vez en cuando. De lo contrario, la tendencia de esas buenas conductas será a disminuir y pudiera darse el caso de que sean sustituidas por malos comportamientos, ya que estos, siempre, consiguen la atención de los padres.

Una de las principales causas de la mala conducta en los niños es la falta de normas en el hogar.

CARACTERÍSTICAS DE LAS NORMAS Y SU APLICACIÓN

- 1.- Tienen que ser adecuadas al nivel de desarrollo del niño.
- 2.- Tienen que ser consensuadas por ambos padres. Los progenitores tienen que estar de acuerdo en las normas a establecer, en cómo aplicarlas, en mantener un comportamiento acorde a lo esperado y en cuáles serán las consecuencias de su cumplimiento e incumplimiento.
- 3.- Las normas tienen que ser pocas y claras. Tienen que comprenderlas así les resultará más fácil obedecerlas. En su definición deben quedar bien establecidos los límites, es decir, qué comportamiento se espera de ellos y cuáles serán las consecuencias de su comportamiento.
- 4.- Al mismo tiempo tienen que ser flexibles y adaptativas a las circunstancias. En algunas ocasiones conviene proponer la posibilidad de elegir entre dos opciones. En el ejercicio de la elección se aprende a tomar decisiones. En la toma de decisiones hay un compromiso y un riesgo: el compromiso de experimentar lo que elige y el riesgo de equivocarse.
- 5.- Comunicar las normas a nuestros hijos previamente a su aplicación para hacerles conocedores del porqué de nuestro comportamiento posterior. Es conveniente avisar que las órdenes no se van a repetir y que, si no está atento, deberá asumir las consecuencias.



6.- Cuando demos una instrucción debemos estar al lado del niño, ponernos en cuclillas y establecer algún tipo de contacto, como cogerle de la mano, mirarlo a los ojos y asegurarnos que él también lo hace. Se

deben utilizar pocas palabras para facilitar la comprensión sin repetir la orden. Deben comunicarse de una forma tranquila, con firmeza. La pérdida de control por parte del adulto le resta autoridad.

7.- Evitar mensajes que desvaloricen al niño. Con ellos eliminamos la motivación que pudiera tener, anulamos sus esfuerzos por mejorar y se resiente su autoestima.

8.- Asociar las normas a las consecuencias. Nuestros hijos tienen que saber que seguir las normas les reporta beneficios y que no hacerlo les perjudica. Para lograr esta asociación hay que establecer un sistema de "premios" y "castigos" adecuado a su edad y características.

9.- Los premios no tienen nada de malo, si es que están en una competencia para conseguir algo. Pero no podemos premiarlo por comer, por hacer la tarea o por arreglar su cuarto, esas actividades no merecen un premio, pero sí un reconocimiento si la actividad lo merece. Si les damos un premio por esto, les estamos diciendo: "te doy tal cosa a cambio de..." es decir, hay un interés de por medio y no necesariamente una reflexión sobre su conducta.

Si tu hijo/a se esforzó por lograr algo, felicítalo por su responsabilidad, esfuerzo, constancia y fuerza de voluntad. Aquí separamos la diferencia entre premio (material) y felicitación (no material, que incluyen palabras, abrazos, aprobación, etc.)

Los premios pueden ser de diferentes formas: Los **afectivo/sociales** consisten en un reconocimiento, una sonrisa, un abrazo, felicitaciones, etc. Que nuestro hijo sepa mediante muestras de afecto que su conducta nos ha gustado y ha sido la correcta. Los **materiales** pueden ser objetos, dinero o ir acumulando méritos hasta alcanzar un gran premio. Y los **liberadores** consisten en librarse de alguna tarea fastidiosa para él. Estos últimos para niños más mayores. Los premios son más eficaces y útiles para corregir conductas o alcanzar la conducta deseada que los castigos.



10.- Las consecuencias positivas/negativas deben ser aplicadas lo más inmediato en tiempo a la conducta a reforzar o eliminar y no se deben acumular. A cada conducta le corresponde una consecuencia que debe ser aplicada. Una vez llevada a cabo, la situación se considera resuelta o cerrada. De esta forma centramos la actuación en una conducta en concreto y será mucho más eficaz.

11.- Hay que ser constantes en la aplicación de las consecuencias, el mal comportamiento no va a mejorar de la noche a la mañana, por lo que no debemos desesperarnos a la primera de cambio.

12.- En conclusión, tenemos seis C de disciplina efectiva: Comunicarse Constantemente con Claridad, Coherencia, Convicción y Cariño.

TÉCNICAS PARA AUMENTAR CONDUCTAS POSITIVAS

Imitación

Para lograr que nuestros hijos e hijas sean responsables y disciplinados, no debemos olvidar que todas las personas aprendemos con la práctica. Es el ejemplo lo que cala en lo más hondo, por eso padres y madres somos modelos insustituibles en el proceso de adquisición de hábitos responsables. Es fundamental mostrarnos con autodisciplina, control y dominio de nosotros mismos en los actos de nuestra vida diaria.

Secuenciación

Conviene permanecer atentos al desarrollo de la tarea y proporcionarles pequeñas ayudas en el momento preciso. Las tareas largas y complejas es preciso dividir las en pequeños pasos y permitirles hacer la parte que puedan realizar por sí mismos.

Refuerzo positivo

Con el objetivo de que una conducta aprendida la generalice en todas las situaciones el niño puede recibir una recompensa por su comportamiento que no necesariamente tiene por qué ser material.

TÉCNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS NEGATIVAS

Tiempo fuera

Cuando presente una conducta inadecuada puede llevarle a otra habitación o a un lugar seguro y que no le de miedo y sentarle en una silla donde el niño no pueda verle pero usted sí pueda controlarle y mantenerlo allí el tiempo según la edad (un minuto por año más o menos).

Castigo negativo

Consiste en la retirada de un suceso agradable tras la ejecución de una respuesta inadecuada.

¿POR QUÉ SON NECESARIOS LOS LÍMITES Y LAS NORMAS PARA LOS NIÑOS/AS?

- Les ayudan a tener confianza en sí mismos y a crecer seguros aumentando su autoestima.
- Aprenden a diferenciar lo correcto de lo incorrecto.
- Aprenden valores de respeto, tolerancia, orden...
- Favorecen el proceso de socialización.
- Desarrollan el autocontrol, aprenden a tolerar la frustración y a asumir las consecuencias de lo que realizan.
- Fomentan su autonomía y les prepara para la vida adulta.

PARA SABER MÁS...

- Desarrollo de conductas responsables de 3 a 12 años. Gobierno de Navarra. <http://dpto6.educacion.navarra.es/publicaciones/pdf/conductas.pdf>
- Presentación normas y límites. <http://www.slideshare.net/arabi1b/presentacin-normas-y-lmites>
- Hábitos, normas y límites. <http://www.slideshare.net/blogspotcervantes2010/escuela-de-padres-5873814>

