



LAS NORMAS Y LOS LÍMITES

Fuente: Guía para padres. Salud Mental Infanto-Juvenil.
Concha Gómez Ferrez.



El niño, desde que nace, para desarrollarse y llegar a ser una persona autónoma y sociable, necesita que las personas adultas que lo cuidan y lo educan le proporcionen unos marcos de referencia y orientación que le ayuden a regular sus comportamientos. Tenemos que tener en cuenta que la educación de nuestros hijos es una carrera de fondo y requiere dedicación, esfuerzo y coherencia, cada hijo es diferente y que cada uno de ellos supone un reto educativo que pone a prueba nuestra paciencia y nuestra habilidad como educadores.

Las **normas** podemos decir que son un conjunto de ordenaciones que regulan la vida cotidiana y el comportamiento que hay que seguir en un grupo social determinado.

Los **límites** son los extremos o puntos que ponemos a la acción o al comportamiento, ya sea consigo mismo, con los demás, con los objetos, para dejar claro que no debe rebasarlos. Para el niño es necesario saber hasta donde acepta el adulto que lleguen sus comportamientos para sentirse seguro, tranquilo y protegido.

LOS LÍMITES Y LAS NORMAS SON NECESARIOS PORQUE:

- ✓ Nos marcan hasta donde podemos llegar.
- ✓ Nos muestran conductas socialmente admitidas.
- ✓ Proporcionan seguridad.
- ✓ Facilitan el aprendizaje del autocontrol y de la tolerancia a la frustración.
- ✓ Favorecen la convivencia y las relaciones con los demás.

LAS NORMAS Y LOS LIMITES DEBEN SER:

- ✓ Solo las necesarias.
- ✓ Claramente explicadas.
- ✓ Razonables y coherentes.
- ✓ Fáciles de cumplir.
- ✓ Algunas pueden ser negociables , pero otras tendrán que ser impuestas (ejemplo : no pagar)



- ✓ Los niños tienen que conocer las consecuencias de incumplir una norma.
- ✓ Esas consecuencias habrá que aplicarlas siempre.
- ✓ Es necesario repetir periódicamente las normas y límites, y también las consecuencias de su incumplimiento.

ALGUNAS TÉCNICAS PARA ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

- ✓ Prohibir las cosas con claridad, evitando metáforas o dejando algo sobreentendido.
Ejemplo: ¿ Crees que el pasillo es una pista de atletismo?
Aquí no dejamos claro la conducta que esperamos de él, mejor sería " no se puede correr en los pasillos"
- ✓ Siempre que se pueda, ofrecer otra alternativa.
Ejemplo: " No juegues en el pasillo, tienes la habitación".
- ✓ El lenguaje corporal es muy importante: mirada, tono de voz, postura...
- ✓ Insistir en las órdenes para evitar el "escaqueo".
- ✓ Intervenir desde el principio, no dejando que se descontrola la situación.
- ✓ Ser constante en las normas que establecemos , para formar hábitos adecuados.
- ✓ Ser un modelo de conducta coherente para el niño.
- ✓ Ordenar acciones externas , no actitudes internas. No podemos mandar que el niño sea de una manera u otra . Lo que mandamos son comportamientos.
- ✓ Hacerlo con respeto, evitando insultos , ironías , desprecios o burlas.

