

CARTILLA DE NORMAS Y LIMTES

1. ¿Cómo es nuestro hijo?

Describe teniendo en cuenta lo siguiente

A. ¿Qué edad tiene?

B. ¿Cuál es su temperamento?: Impulsivo, Prudente, Aventurero, Travieso, Activo, Miedoso, Quejoso, etc.

C. ¿Qué cosas le gustan?, ¿Qué cosas no le gustan?

D. ¿Qué necesita para sentirse seguro?

2. ¿Cómo es nuestra familia?

Las normas definen qué es lo que se puede y lo que no se puede hacer en una familia, dar lugar a los límites

Los **valores familiares** indican el rumbo de las normas y límites que ponemos en la familia. Nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras o unos comportamientos en lugar de otros.

Las normas definen qué es lo que se puede y lo que no se puede hacer en una familia, dar lugar a los límites

Las normas definen qué es lo que se puede y lo que no se puede hacer en una familia, dar lugar a los límites



La Disposición de ayudar

Este valor va también unido a la generosidad y la empatía. Se puede favorecer que los niños ayuden a otros niños encomendándoles pequeñas tareas adaptadas a su edad y a sus posibilidades.

Por ejemplo, pueden poner y quitar la mesa, cuidar los espacios comunes de la casa, dejar algún juguete al hermano pequeño (no todos), etc.

El Esfuerzo

Permite apreciar el proceso de los aprendizajes (incluido este) y no solo poner la mirada en los resultados. Si algo no resulta exitoso, pero se le ha dedicado tiempo, atención e interés, **se debe valorar**.

Por ejemplo, es importante valorar el ratito para hacer los deberes, es decir, la dedicación y no solo los resultados. También, cuando el niño se viste solo, debemos valorar el esfuerzo, aunque se haya puesto los zapatos al revés. Si ha dedicado tiempo a recoger tus juguetes, aunque se deje alguno, es necesario apreciar el esfuerzo. Esto ayuda a ir potenciando la autonomía y autoestima del niño.

El Respeto

El respeto es un valor que ayuda a la buena convivencia. Normas como hablar sin gritar ni tratarse mal, es escuchar sin interrumpir y no pegar sirven para transmitirlo: "En esta familia nos respetamos y por eso no nos pegamos", "En esta familia nos hablamos con respeto y a no con gritos o insultos".

La Responsabilidad

La Responsabilidad fomenta la autonomía. Normas como recoger los juguetes, colgar el abrigo en su sitio, prepararse la maleta del cole, llevar la ropa sucia a lavar o tener un ratito para los deberes propician el sentido de la responsabilidad.

Cuando nuestros hijos las llevan a cabo debemos alentarles diciéndoles: "estás siendo muy responsable con tus cosas, me alegro".



La Sinceridad

El valor de la sinceridad es el pilar que sustenta la confianza. Los padres deben ser sinceros siempre con sus hijos. Para que los peques no nos mientan, no debemos abusar de los castigos; ya que podrían decir mentiras por miedo al castigo o a las reprimendas.

3. ¿Cuáles son nuestros valores?

Tomen un tiempo para reflexionar juntos y después anotan la respuesta a esta pregunta:

¿Cuáles son nuestros valores familiares?

Seleccionar en la siguiente lista los valores que los definen como familia. Añadir a continuación si consideran que falta alguno importante:

♥ El Respeto	♥ La Sinceridad	♥ La Solidaridad
♥ El Amor	♥ El Compromiso	♥ La Responsabilidad
♥ La Autoestima	♥ El Esfuerzo	♥ La Generosidad
♥ La Lealtad	♥ La Gratitude	♥ La Tolerancia
♥ La Alegría	♥ La Bondad	♥ La Amistad
♥ La Honestidad	♥ _____	♥ _____
♥ La Humildad	♥ _____	♥ _____

4 ¿Qué normas y límites hay en casa?

Tomar un tiempo para reflexionar los padres juntos y después anotar la respuesta a las preguntas:

A. ¿Qué quiero que mi hijo sienta con las normas y límites que pongo? Seleccionar en la siguiente lista los términos que quieran. Añadir también si creen que hace falta alguno.



CoherenteMente

Por: María Isabel Guerrero Silva

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| ♥ Cariño | ♥ Independencia | ♥ Libertad |
| ♥ Seguridad | ♥ Autonomía | ♥ Ilusión |
| ♥ Control | ♥ Protección | ♥ Confianza |
| ♥ Flexibilidad | ♥ La Gratitude | ♥ Tolerancia |
| ♥ Cuidado | ♥ Amor | ♥ Felicidad |
| ♥ Consuelo | ♥ _____ | ♥ _____ |
| ♥ _____ | ♥ _____ | ♥ _____ |

B. ¿Cómo quiero que sea mi relación con él?

Escoger tantos términos como quieran. Añadir otro si considera necesario.

- | | |
|----------------|---------------|
| ♥ Abierta | ♥ Amigable |
| ♥ Segura | ♥ Responsable |
| ♥ Amorosa | ♥ Cariñosa |
| ♥ Protectora | ♥ Respetuosa |
| ♥ De confianza | ♥ Sincera |
| ♥ Autoritaria | ♥ Tolerante |
| ♥ Comprensiva | ♥ Leal |
| ♥ _____ | ♥ _____ |

5. Definiendo los límites

Hacer un listado de las normas que hay en casa y numerarlas:



Utilizando los números de sus normas, clasificarlas en las siguientes categorías:

Fundamentales. Deben ser pocas y muy claras, de cumplimiento obligado. por ejemplo “tratarnos con respeto”, “caricias permitidas”, “golpes prohibidos”.

Importantes. Se deben cumplir, aunque algunos aspectos pueden ser negociables. Por ejemplo: la hora de irse a dormir (más tarde durante los fines de semana), no ver televisión entre semana (Excepto días especiales), recoger juguetes (después de jugar o en otro momento), ir de la mano por la calle (o cerca de los padres, si la calle es segura).

Accesorias. No afectan gravemente al funcionamiento familiar.

Si el listado de normas resulta muy extenso, es preferible eliminar las accesorias.



Fundamentales

Importantes

Accesorias

6 ¿Normas desde el amor o el miedo?

Reflexiona si pones las normas y límites desde una actitud de miedo. Por ejemplo:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ♥ Miedo a perder mi autoridad | ♥ Miedo a decepcionarlo o herirlo |
| ♥ Miedo a que enferme | ♥ Miedo a que sufra |
| ♥ Miedo a que se mal crie | ♥ Miedo a que me deje de querer |
| ♥ Miedo a ser mal padre o madre | |

¿Podemos reformular estos miedos desde el amor?

Se sentirá amado y protegido.

Le ayudará a autorregularse emocionalmente.

Le ayudará a estar sano, le hará sentirse bien con él mismo.



Coherente*Mente*

Por: María Isabel Guerrero Silva

Le ayudará a regular su frustración.
 Le enseñara a controlar sus impulsos.
 Le permitirá sentirse seguro.

7. Las Normas de mi hogar

Escribe a continuación las normas básicas ordenadas en importancia y redacta la motivación

Se sentirá... Le enseñara... Le facilitará... Aprenderá...
 Le permitirá... Le ayudará... Le hará más... Le beneficiará...

Normas Básicas	¿Qué motivación amorosa me mueve?	¿Cómo transmito esa norma?	¿Qué consecuencias lógicas aplico si se incumple?
1. Por la calle, debe ir de la mano de los papas o a nuestro lado (Ejemplo).	Sentirá seguridad y protección.	Le aviso antes de salir de la casa.	—Volvemos a casa. —Iría en su carrito. —Iría enfadado de mi mano.
2. No se pega nunca (Ejemplo).	Le enseño respeto y a controlar sus impulsos.	Se lo digo cuando ocurre (siempre).	—Tendrá que reparar el daño hecho, con un beso o una caricia



8 ¿Cómo transmitir los límites?

Reflexiona sobre tu forma de comunicar los límites en casa y selecciona las variantes que utilizas sobre el listado a continuación:

-  Insistiendo una y otra vez, una y otra vez; y la última, finalmente, con gritos.
-  Repitiendo dos veces y a la tercera...
-  Con amenazas.
-  Con castigos si no se cumplen.
-  Mis hijos están informados con anterioridad y solo recuerdo estos límites. Conocen cuales son las normas y voy recordándolos con una sola palabra, gestos o miradas.
-  No los comunico, espero que me obedezcan siempre.

La mejor forma es comunicar las normas sin insistir todo el rato, ni repetir excesivas veces. Pues así se pierde la eficacia de su función y nosotros nuestra autoridad parental.

Debemos comunicar con tiempo y recordar de vez en cuando, combinando palabras que ayuden a recordar, gestos y acciones.

9. ¿Y si no se cumplen?

Reflexiona sobre cuál es tu tendencia:

-  Me enfado mucho y acabo gritando hasta que cumple las normas.
-  Hablo y le hago comprender que es importante que se cumplan esos límites. Es por su bien.
-  Aplico consecuencias, tanto lógicas como naturales.



Coherente*Mente*

Por: María Isabel Guerrero Silva



♥ Utilizo el castigo.

Sigue reflexionando:

Tu tendencia ayuda a tu hijo a...

♥ Ser responsable

♥ Creer en sí mismo

♥ Ganar en autoestima

♥ Ser obediente

♥ Hacer lo que queremos para evitar enfados y castigos.

10. Educar con consecuencias

Algunos ejemplos:

1. Pilar usa sin cuidado un juguete. Cuando se le rompe, experimenta la consecuencia de quedarse sin él.
2. María no recoge sus juguetes al acabar el día. Tras la cena es la hora del cuento que dura unos 20 minutos. Aún tiene pendiente recoger, por lo que no tendrá cuento o lo tendrá muy poquito rato. Si recoge rápido, todavía podrá disfrutar de él algo. Depende de ella.
3. Juan, de 6 años, llega tarde a la escuela porque no quería levantarse ni colaborar por la mañana. Sus padres lo han permitido, en el colegio experimentará las consecuencias de retrasarse.
4. David sabe que al llegar a casa se debe lavar las manos, pero no lo hace. Quiere jugar con sus camiones. Su madre le dice que podrá jugar cuando realice la tarea que tiene pendiente. Jugar depende de él.
5. Sara está comiendo magdalenas en el sofá y sabe que se comen en la cocina. Su madre le recuerda cual es la norma, mientras le da la escoba para que limpie las migas del suelo y sofá.



Coherente*Mente*

Por: María Isabel Guerrero Silva

6. Rocío pinta la pared. Además de enseñarle donde debe pintar, su papá hace que limpie la pared para dejarla como antes.

7. Raúl rompe un juguete de su hermana a propósito. Sus padres le indican que pida disculpas.

11. Truco: Reformulamos los “Noes”

Hacer un listado de los límites que más uses y cambia la negación por una frase positiva que anime a la acción:

Ejemplos:

No tires agua fuera de la bañera

El agua va dentro de la bañera

No grites

Habla suave

Continúa:



Las rutinas ayudan a establecer límites que, además, dan seguridad a los niños. Has un listado de las rutinas diarias que existen en tu hogar.

Horario

8:00h



Por: María Isabel Guerrero Silva

Carrera 22#142-33 Bogotá, Colombia