

FICHA 1: NORMAS Y LÍMITES

Di una norma que tengáis en tu familia.

¿Cómo se ha establecido esa norma?

ALGUNOS TRUCOS...

- **Definir bien las normas** para que las entiendan correctamente. Tener claros los motivos que las justifican y explicarlos al comunicarles las normas. Informarles también de las consecuencias que conllevará el hecho de incumplirlas (a ser posible, relacionadas con la norma).
- Basar las normas principalmente en las **consecuencias que se derivan para las niñas y niños** del hecho de cumplirlas o incumplirlas, evitando fundamentarlas en las consecuencias para las personas adultas. *Ej.: orden en la habitación, ¿cómo les afecta?*
- **Motivar para que las acepten.** Procurar pactar las normas con las niñas y niños y contemplar la posibilidad de modificarlas, si aportan motivos suficientes. No obstante, si no es posible llegar a acuerdos con los niños y niñas, las personas adultas deben asumir la responsabilidad educativa, imponiendo las normas y límites que estimen adecuados.
- **Poner pocas normas:** porque si hay muchas les resultará difícil cumplirlas y habrá demasiadas riñas, lo cual desmotiva. A veces es mejor sugerir –*¿cuál es el mejor lugar para la chaqueta?*
- Una vez que se ha fijado **una norma**, ésta **debe ser estable y exigirse su cumplimiento siempre y por parte de ambos progenitores.** Las normas sólo deben cambiarse cuando dejen de ser adecuadas.
- **Reforzar el cumplimento** de las normas por parte de los niños y niñas, por ejemplo, con mensajes que muestren satisfacción por ello. Suele llamar más la atención el mal comportamiento.
- **Mejor plantear las cosas en positivo y de forma concreta:**

Es mejor decir:	Que decir:
Pon los pies en el suelo	<i>No subas los pies a la silla</i>
Habla bajito	<i>No grites</i>
Trata bien a tus compañeros/as	<i>No pegues</i>
Contesta con educación	<i>No hables mal</i>
Fíjate bien al hacer las letras y borra si hace falta	<i>No hagas mal las letras</i>

CUANDO SE INCUMPLEN LAS NORMAS...

- Recordar la norma un número limitado de veces (no más de 3; si no hacen caso, tendrán que asumir las consecuencias de su incumplimiento).
- Regañar de forma contundente cuando el comportamiento inadecuado haya tenido lugar.

- Dejar que sufran las consecuencias adversas de su conducta.
- Ignorar las conductas inapropiadas.
- Retirada temporal de privilegios (alguna actividad u objeto de interés, pero no relacionada ni con actividades de aprendizaje ni con la comida, o con cualquier otra cosa que consideremos muy importante en su desarrollo).
- Tiempo fuera cuando necesite calmarse y/o su comportamiento es molesto para las demás personas.
- Es muy importante **no usar expresiones despectivas que critican su carácter en lugar de corregir su comportamiento**. Ej.: no es lo mismo decir “eres un niño malo y desordenado, ¿por qué no puedes hacer nunca las cosas bien? Te he dicho que recojas estos juguetes ahora mismo”, que limitarse a la conducta a cambiar: “recoge estos juguetes ahora mismo”.
- Si pierdes los nervios es culpa tuya... Tienes el poder, pero también la responsabilidad. La relación no es simétrica. A veces lo mejor que puedes hacer es “irte a pensar” tú. Explica que estás enfadada/o y necesitas un tiempo para tranquilizarte. Seguramente te prestarán atención y, además, aprenderán del ejemplo.
- No generalices, no uses términos como “siempre” o “nunca”, céntrate en el momento concreto.
- Si ha habido una disputa entre hermanos/as, no preguntes “¿quién?”, sino “¿cómo?": cómo ha sucedido y cómo lo solucionamos; porque nos interesa solucionar el problema y no buscar culpables. Así, será más fácil que cooperen.