

!NO!, PORQUE TE QUIERO!!



CÓMO ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

Ricardo Márquez Ravelo
Psicólogo
rmarquez@gruposhine.com
www.gruposhine.com





Formación - Proyectos - Gabinetes

**Calle Miraflores nº 1 1ºB
38003 Santa Cruz de Tenerife
Teléfonos: 822 170 434 | 678 800 620
Correo: info@gruposhine.com
Web: www.gruposhine.com**

Síguenos en:



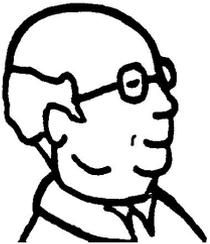
Juntos llegaremos más lejos

Bienestar - Coaching - Deportes - Educación - Empleo - Soluciones Profesionales

¿Límites Sí O NO?

!Antes, ni siquiera se discutía sobre el asunto!

!Los tiempos han cambiado, yo no quiero hacer lo mismo que mis padres!





No prepares el camino para el niño,
prepara el niño para el camino.

¿ Por qué son necesarios los límites y las normas?

- Dan **seguridad y protección**
- Si el/la niño/a es más fuerte que los padres, no se podrá sentir protegido por ellos.
- Permite predecir la reacción de los padres ante determinadas situaciones y comportamientos.
- Ayudan al niño/a a tener claros determinados criterios sobre las cosas. **Son una referencia. Le dan seguridad**
- **Enseñan al niño/a a saber renunciar a ciertos deseos,** y ello le prepara para situaciones similares que la vida le deparará.

¿Por qué a algunos padres y madres les cuesta poner límites y normas?

Se sienten que no tienen **energías suficientes** para enfrentarse a sus hijos/as.

Intentan, de esta forma, **compensar** el poco tiempo de dedicación que les pueden dar.

Padres y madres, **entre sí, tienen opiniones distintas** sobre una misma situación, le infravaloran o **desacreditan el juicio del otro** progenitor. No hay respeto entre ellos.

Padres y madres **inseguros/as y con poca autoestima**, que desean ser aceptados por sus hijos/as, y que no confían en sus propias decisiones ni en su capacidad para defenderlas.

Estilos educativos

Autoritario

Permisivo

DEMOCRÁTICO

Negligente

¿ Que puede suceder cuando no se ponen límites ?

1. Descontrol emocional, histeria, ataques de rabia



2. Dificultad creciente de aceptación de límites



3. Trastornos de conducta: falta de respeto a los padres, compañeros y autoridades, incapacidad de concentración, dificultad para hacer las tareas, excitabilidad, bajo rendimiento



4. Agresiones físicas: cuando es contrariado, falta de control, problema de conducta, problemas psiquiátricos en los casos que hay predisposición

¿Qué es lo realmente perjudicial para el niño/a?

Un número excesivo de normas

Normas para las áreas básicas e importantes

Normas ajustadas a la edad y condiciones de los niños

Ser flexibles o firmes cuando sea necesario

Establecer unos límites demasiado estrictos

No poner ningún tipo de límites a su comportamiento.

¿Qué significa poner límites?

SI

Decir que “no” con motivos concretos

Enseñar que todos tienen los mismos derechos

Decir “si” siempre que sea posible y “no” siempre que sea necesario

Desarrollar la capacidad de ser paciente

Evitar que su hijo/a crea que todos tienen que satisfacer sus mínimos deseos

Diferenciar entre una necesidad y deseo

Enseñar que a cada derecho tienen un deber

Dar ejemplo

NO

Ser autoritario: dar órdenes sin explicar el porqué

Pegar para que se porten bien

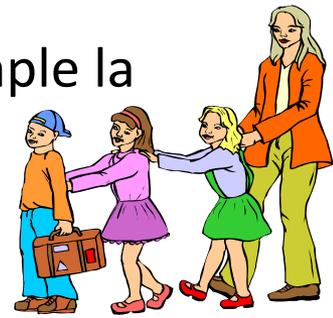
Invadir la privacidad

No atender a las necesidades reales de los hijos

Gritar a los/as niños/as para que obedezca

Condiciones para poner límites a los hijos/as

- Que exista un buen clima familiar de afecto y cariño.
- Estar convencidos de que lo que se exigen se tiene que cumplir.
- Que sean claros y necesarios para que el/la niño/a sepa lo que hay que hacer.
- Ser firme cuando el/la niño/a intente saltarse los límites.
- Ser flexible e ir adaptándolos al momento, la situación y la edad de el/la niño/a.
- Que el/la niño/a conozca lo que pasará si cumple o incumple la norma.



TAREA 1

- 1) Decidir que es lo que quieren para su hijo/a y que comportamientos quieren que tengan
- 2) Establecer 4 o 5 normas
- 3) Establecer consecuencias positivas (refuerzos) o consecuencias negativas (castigos) a su cumplimiento o incumplimiento.
- 4) Comunicar y negociar con los hijos/as cada una de ellas.

Refuerzo positivo (recompensas)

- El refuerzo es algo que nos agrada
- Para conseguir que una conducta se repita en el tiempo o incluso aparezca con más fuerza:
 - Nuestro hijo/a debe sentirse “**recompensado**”
 - Quiere decir la emisión de ese comportamiento nos ha gustado
 - Debe hacer de forma inmediata para que sea eficaz.
- Dos aspectos a tener en cuenta:
 1. El refuerzo positivo ha de serlo para la persona que tiene que realizar la conducta
 2. El refuerzo positivo ha de ser contingente a la conducta y la contingencia ha de ser positiva.
 - Si se realiza la conducta deseada hay refuerzo, si no se realiza no lo hay.
 - La persona ha de asociar dicha conducta con el premio (refuerzo positivo)

Para empezar...

1) Conocer qué cosas son reforzantes para el niño/a (si regalo un libro a alguien al que no le gusta leer no lo recibirá como premio)

- Todo lo que haga el niño/a en sus ratos libres (observación)
- Todo aquello que el niño/a diga que lo motivará (preguntar que quieren, que desean o que necesitan)
- Cosas que desean o piden otros niños de su edad (menos efectiva)

2) Qué conducta en concreto queremos implantar o aumentar (refuerzo)

- Conductas o comportamientos claros y específicos
- Fáciles de identificar:
 - Si: Comer todas las verduras en el almuerzo
 - No: Ser más feliz

Tipos de refuerzo positivos

1. Elogios, alabanzas, frases de ánimo, felicitaciones, expresiones faciales, contacto físico, escuchar con atención (reforzadores sociales) → **más efectivos**
2. Reforzadores materiales, productos consumibles como chicles, chocolate, refrescos, ... Artículos manipulables como discos, balones, juguetes, ... o cualquier objeto que sea gratificante para el niño: ropa, una habitación para él solo..
3. Permittedándole realizar actividades placenteras para él como ver la tele, jugar a la videoconsola, incluso actividades compartidas como leerle un cuento, pasar rato con los amigos, ir al cine, etc. (conductas de alta probabilidad)

Refuerzo positivo:

3) Al aplicar el refuerzo, hay que tener en cuenta:

- Informar al niño del plan trazado.
- Describir al niño clara y concretamente la conducta que esperamos de él. (Utilizar la alabanza, el prestar atención o las caricias al tiempo que se refuerza con recompensas tangibles y concretos).

4) Mantener la conducta deseada a lo largo del tiempo y Generalizarla a otras situaciones.

5) Evaluar periódicamente para confirmar si se ha conseguido los objetivos.

¿CÓMO Y CUANDO UTILIZARLO?

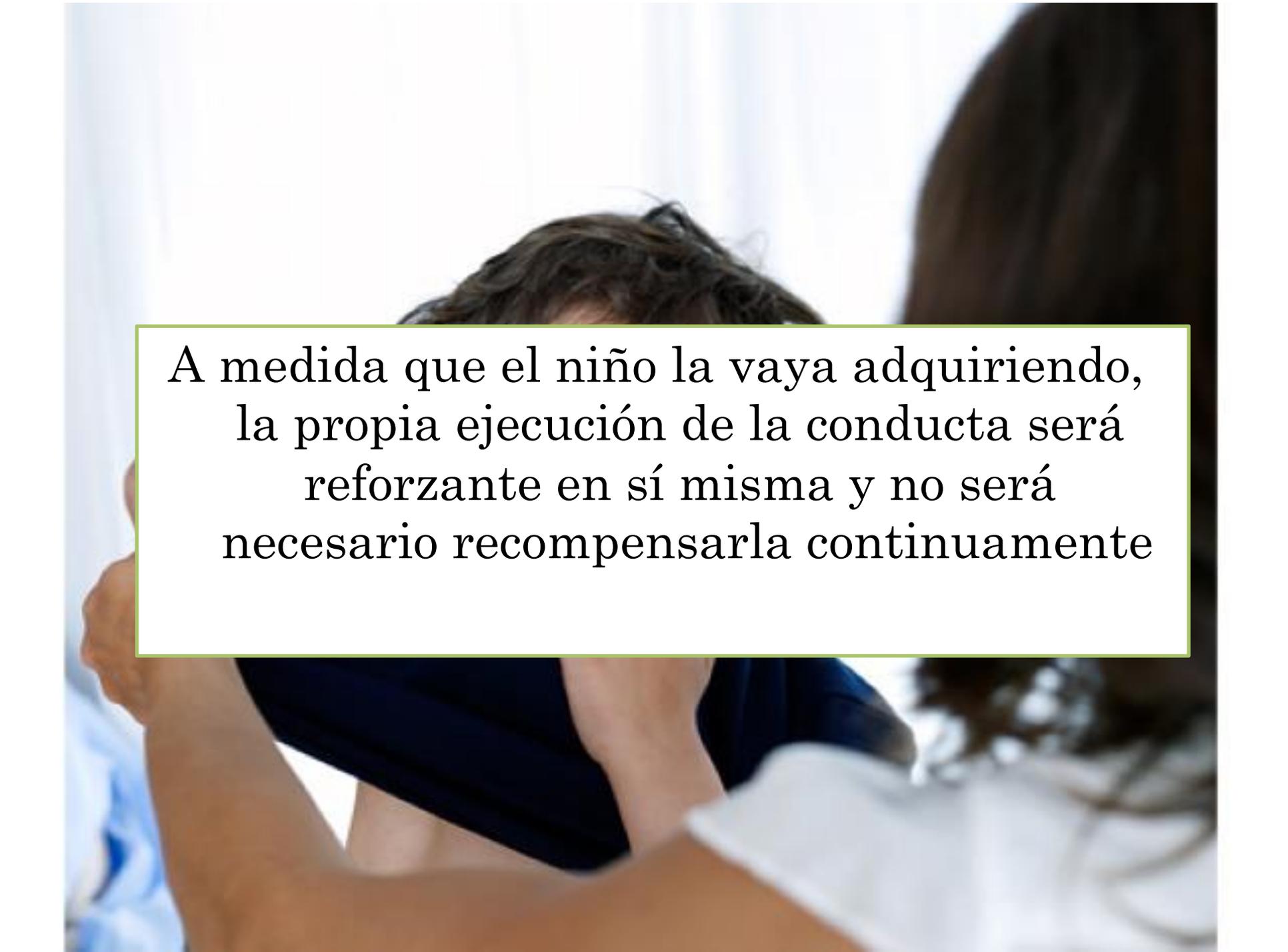
- Si la conducta que deseamos implementar es compleja para el niño/a hay que:
 - Reforzar o reconocer cada pequeño paso hacia la misma,
 - No esperar a la realización perfecta
 - No esperar el cambio inmediato, “de un día para otro”
 - No despreciar los pequeños esfuerzos ya que difícilmente motivaremos para continuar el cambio.

Comportamientos complejos

- Ejemplos:
 - Problemas para estudiar:
 - NO
 - Esperar que estudie toda la tarde sin levantarse
 - Recriminar que no lo haga porque aumentará la probabilidad de que el niño/a abandone en el esfuerzo.
 - SI
 - Reforzar cualquier actividad próxima a estudiar como leer, o ver algún programa cultural en la TV, etc... para generar el hábito de estudio
 - Ordenar la habitación:
 - NO:
 - Esperar a que ordene la habitación completamente
 - Recriminar que no lo haga
 - SI:
 - Reforzar cuando ordene parte de su habitación
 - Reforzar cuando recoja su ropa o sus cosas

ASÍ, PARA IMPLEMENTAR BIEN EL REFUERZO POSITIVO ES NECESARIO:

1. Especificar bien el comportamiento a modificar
2. Identificar reforzadores eficaces.
3. Administrar de forma inmediata la emisión de conducta que deseamos.
4. Utilizar varios reforzadores, para evitar saciación (aburrimiento)
5. Acompañar todo refuerzo material o de actividad con los reforzadores sociales
6. Estimar cantidad óptima de reforzador.
7. Pasar de un refuerzo continuo al intermitente, cuando vayamos viendo que la realización de la conducta deseada, se ha ido automatizando e incluso la misma realización llega a ser reforzante por sí misma



A medida que el niño la vaya adquiriendo,
la propia ejecución de la conducta será
reforzante en sí misma y no será
necesario recompensarla continuamente

ECONOMÍA DE FICHAS



ECONOMÍA DE FICHAS

- Instauración y control de conductas complejas para el niño/a.
- Dos o tres conductas muy concretas que queremos que el niño lleve a cabo
- Refuerzo: ficha o punto
- Puede canjear más tarde en un plazo establecido (al finalizar el día o la semana) por los distintos premios que habremos pactado de antemano con él o ella (reforzadores materiales, de actividad...) en función de los puntos obtenidos. (postre especial , tiempo extra de T.V o ir al cine, etc..)
- Pactar también con el niño y de antemano qué necesita hacer para conseguir el punto/ficha y lo que obtendrá por su realización, en función de lo costosas que sean las conductas, así como la frecuencia, y momento del cambio.

ECONOMÍA DE FICHAS (2)

- La entrega de fichas o puntos se haga sin demora, siempre que se emita esa conducta.
- Adecuar la cantidad y el tipo de reforzador a entregar, tanto al niño como a la situación
- Es importante que el niño/a perciba mucha recompensa al principio para motivarse,
- Atender a la ley de “la oferta y la demanda” procurando no crear saciación
- Acompañar la entrega de la ficha con refuerzos sociales (“fenomenal, lo has hecho muy bien, estoy muy contento...”) que facilitarán la generalización

CONDUCTA-NORMA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
Me siento correctamente.						4  1 
Obedezco a la maestra.						
No insulto a mis compañeros-as ni maestra.						
No grito a mis compis y mi maestra.						
Trabajo en clase.						
Traigo la tarea hecha.						
Cuido mi material escolar.						
TOTAL						



Problemas de los elogios I

- El elogio puede ser una forma de manipularles.
 - Por ejemplo, se llega a alabar a los niños para que se porten bien y dejen ‘tranquilos’ a los adultos.
- Los elogios y alabanzas hacen a los niños dependientes de la aprobación de los adultos. Los niños pueden así acostumbrarse a hacer las cosas que les gustan a los mayores, no las que ellos realmente juzguen como buenas.
- Dependencia de los elogios y opiniones de otros para sentir una falsa seguridad.
- Los niños hacen las cosas para obtener alabanzas, sin importarles lo bueno de la acción.

Pongamos en practica

- Apoyo y el afecto continuamente, no sólo cuando o con la condición de que hagan lo que se les pida o les parezca bien a los adultos.
- No usar de forma manipulativa los elogios, no tanto con los elogios en sí mismos. Como alternativa_
 - Describir la conducta o el producto realizado por el niño hará que éste se pueda sentir orgulloso: *“Ese paisaje que has dibujado está lleno de detalles...”*
 - -Hacer preguntas, también puede servir de estímulo: *“¿Qué es lo que más te gusta de lo que dibujaste?”*

TAREAS PARA CASA

- 1) Averiguar que son las cosas que les agradan a sus hijos/as
- 2) Apuntar las conductas y/o comportamientos que quieren aumentar y/o disminuir en sus hijos/as
- 3) Sentarse a negociar con sus hijos y establecer un plan de trabajo (economía de fichas)
- 4) Apuntar en un papel y firmar (contrato)



Formación - Proyectos - Gabinetes

**Calle Miraflores nº 1 1ºB
38003 Santa Cruz de Tenerife
Teléfonos: 822 170 434 | 678 800 620
Correo: info@gruposhine.com
Web: www.gruposhine.com**

Síguenos en:



Juntos llegaremos más lejos

Bienestar - Coaching - Deportes - Educación - Empleo - Soluciones Profesionales