

# TALLER – SEMINARIO: CÓMO PONER NORMAS Y LÍMITES EN LA FAMILIA Y LA ESCUELA Y TÉCNICAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA EN LOS NIÑOS



**Lola Pérez Bravo**

Psicóloga Colegiada CM 01017.

Posgrado en Desarrollo Psicológico, Aprendizaje y Educación. Experta en Docencia Universitaria. Máster en Necesidades y Derechos de la Infancia y la Adolescencia.

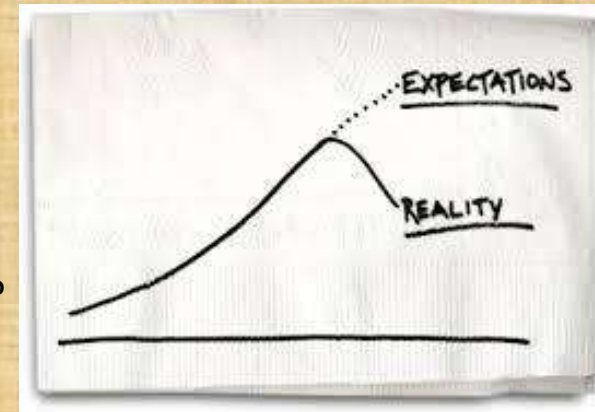
Profesora Asociada del Departamento de Psicología Evolutiva y Educación

Facultad de Formación de Profesorado y Educación

Universidad Autónoma de Madrid

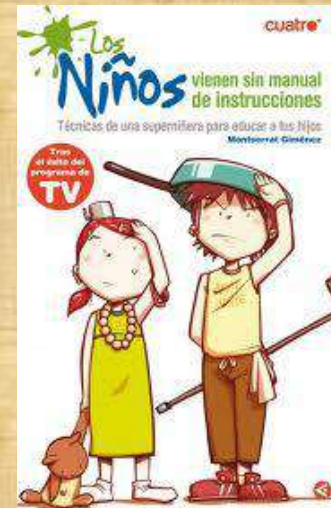
# VUESTRAS EXPECTATIVAS

- Aprender a poner normas y límites en casa sin que sea aburrido y pesado / para evitar conflictos y rabietas
- Autoridad / Paciencia
- Técnicas para mejorar la conducta / controlar la conducta de mis hijos
- Métodos para conseguir que sea más independiente
- Enseñar y educar lo mejor posible a nuestros hijos
- Compartir otras experiencias profesionales y personales
- Conseguir que se cumplan las normas, motivando a nuestros hijos y explicándoles y haciéndoles entender el porqué de las normas
- Crear hábitos
- Pautas para ocasiones donde no sabemos cómo actuar
- Ser equitativa en la educación de mis hijos
- Todo lo que nos puedan enseñar
- ¿Cuándo castigar? ¿Cómo tienen que ser los castigos? ¿cuánto tiempo?
- Saber cómo encontrar un término medio en la educación de mis hijos
- Cómo motivar a mi hijo para que venga contento al cole
- Mejorar la relación con mis hijos
- Saber discernir entre lo que debe o no debe hacer un niños según su edad
- Mejorar mi conducta hacia mi hijo
- Aprenda a Recoger juguetes
- Aprenda a tolerar su frustración cuando no hace lo que le da gana

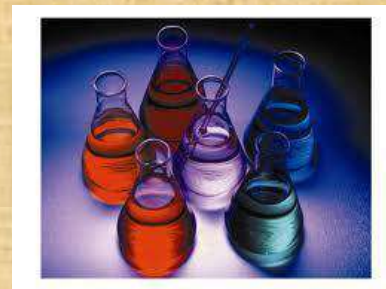


# CONSIDERACIONES PREVIAS

Los niños vienen sin manual de instrucciones



No hay fórmulas mágicas para todos los niños



# CONSIDERACIONES PREVIAS

Lo que “sirve” con un/a niño/a no tiene porqué ser útil con otro/a



Cada niño/a es único/a e irrepetible.

TODOS SOMOS ESPECIALES

# CONSIDERACIONES PREVIAS



Somos “investigadores” de nuestros  
hij@s/alumn@s

Experimentación: Ensayo y Error

Equivocarse es de sabios

Pedirles perdón, asumir errores  
e intentar nuevas formas

Errar es de  
humanos,  
rectificar de  
Sabios. Así que si  
te equivocas  
intenta  
arreglarlo.....



Si **NO** te **EQUIVOCAS**  
de **VEZ** en **CUANDO**,  
**ES QUE NO LO**  
**INTENTAS**

# CONSIDERACIONES PREVIAS

Educación/enseñar es la misión  
más complicada



Debemos tener interés constante por aprender,  
por conocer a nuestros niños y sus necesidades,  
y por ser cada día mejores que ayer

*Educación es enseñar a vivir*

# OBJETIVOS: REFLEXIONAR....

- ¿Qué son normas y límites?
- ¿Por qué son necesarias las normas y los límites? ¿Para qué sirven?
- ¿Cómo establecemos normas y límites adecuados?. DISCIPLINA POSITIVA: LÍMITES Y AFECTO
- ¿Cómo podemos mejorar el comportamiento de los niños? ALGUNA PAUTAS Y TÉCNICAS



*¿qué son?*

# NORMAS Y LÍMITES

- **NORMAS** = Conjunto de ordenaciones que regulan la vida cotidiana y el comportamiento que hay que seguir en un grupo social determinado.
- **PAUTAS** = Guías o ayudas que orientan o regulan el comportamiento, aunque de manera no normativa, sin presiones ni coacciones.
- **LÍMITES** = Extremos o puntos que ponemos en la acción o el comportamiento del niño, consigo mismo, con los demás, con los espacios, con los objetos o con los distintos materiales con los que interactúa, para dejar claro que no puede rebasarlos.

“Hasta Aquí”





# UTILIDAD DE NORMAS Y LÍMITES

- ① para el aprendizaje de hábitos y conductas adecuadas a su edad.
- ② para desarrollar sentimientos de autonomía y seguridad en sí mismos.
- ③ para sentirse que es guiado en su crecimiento personal: “si tengo límites y normas es porque se ocupan de mí”.
- ④ para desarrollar sentimientos de pertenencia a la organización familiar , escolar y social.
- ⑤ para desarrollar sentimientos de autoestima cuando logra conseguir las metas que las normas o límites le presentan.
- ⑥ para desarrollar el autocontrol y la autorregulación.

¿Para qué sirven  
las normas?

# UTILIDAD DE NORMAS Y LÍMITES

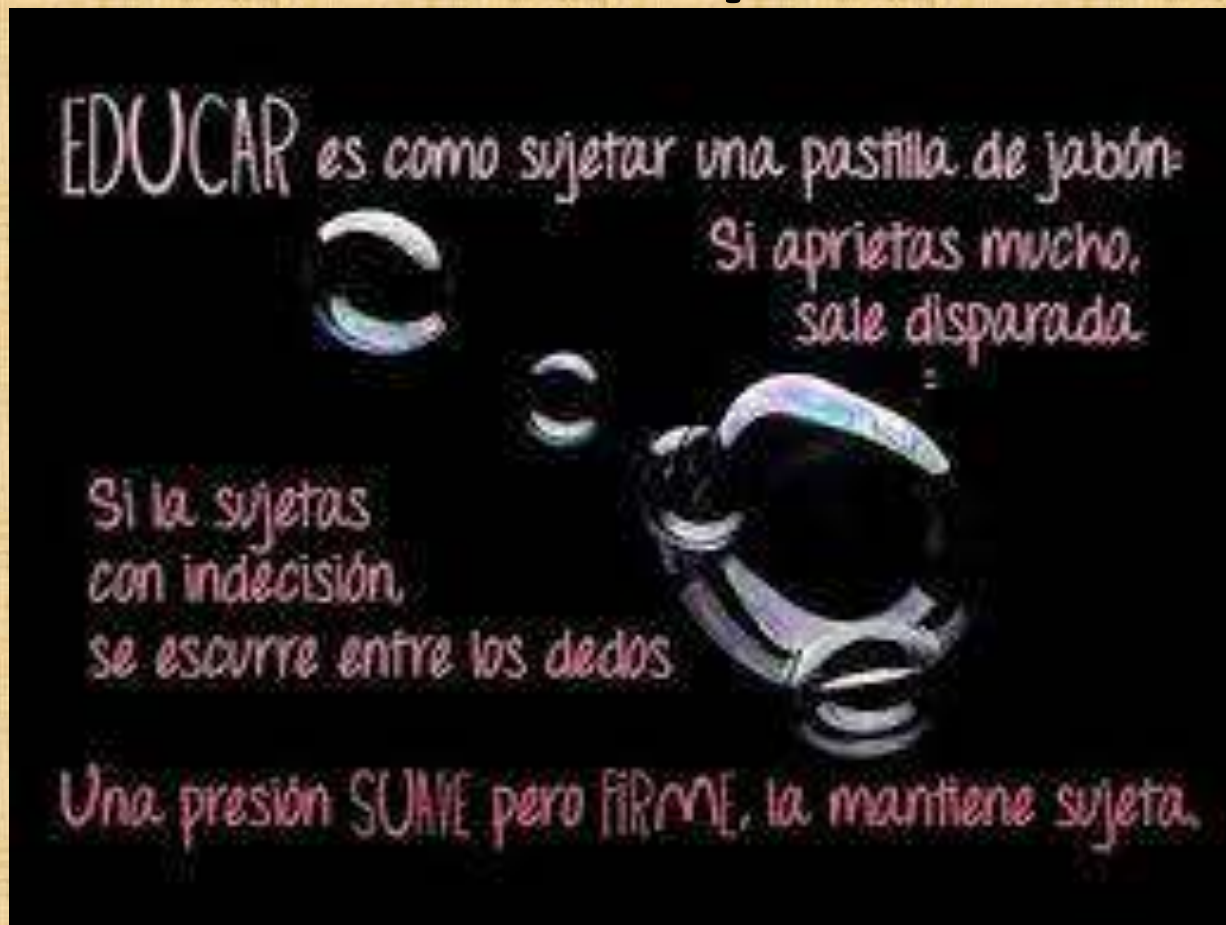
¿por qué es tan difícil poner normas?

- ❶ Nos asusta defraudarlos
- ❷ No sabemos o no queremos decir “no”
- ❸ No queremos frustrarlos,... ”ya sufrirán cuando sean mayores”
- ❹ Nos preocupa ser considerados autoritarios
- ❺ No queremos que sufran lo que nosotros sufrimos
- ❻ Compensamos la falta de tiempo y dedicación con una actitud indulgente (y culpable)
- ❼ Tenemos miedo al conflicto y a sus malas caras
- ❽ Nos da pereza corregir, reflexionar, imponernos...

# NORMAS SEGÚN LA EDAD

- **Entre los 2 y los 4 años:** ESTABLECER HÁBITOS Y RUTINAS. Enseñar qué y cómo deben hacer, les recordaremos qué esperamos de ellos y les repetiremos las reglas cuantas veces sea necesario. Primero dar seguridad y después poner el límite.
- **Entre los 4 y los 6 años:** MANTENER HÁBITOS Y RUTINAS – LÍMITES CON RELACIONES ENTRE IGUALES. Reconocer sus logros en la escuela y emplear recompensas para estimular al niño.
- **Entre los 6 y los 12 años:** LÍMITES CLAROS Y CENTRADOS EN LA CONDUCTA QUE SE QUIERE CONSEGUIR. Entienden las consecuencias de sus acciones, por lo que en esta etapa ya podemos establecer dichas consecuencias en relación con los límites que no cumplen.
- **Entre los 12 y los 15 años:** NEGOCIAR LAS NORMAS - ESCUCHAR LO QUE ELLOS TIENEN QUE DECIR. Normas y consecuencias claras para que los jóvenes tengan conocimiento de hasta dónde pueden llegar.

# PAUTAS PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS/AS



# STAR:

**S**uspenda y Enfoque su conducta,  
la del niño y el problema

**T**enga muchas ideas

**A**ctúe eficazmente y busque apoyo

**R**epase, revise y premie

1. Busque el buen  
comportamiento

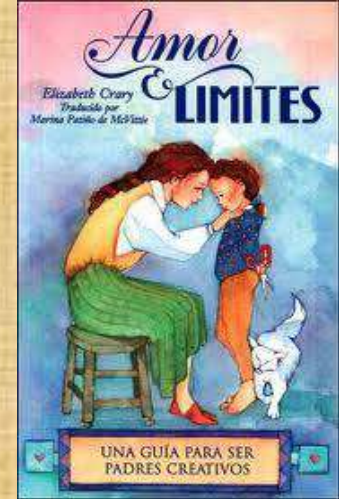
2. Evite los problemas

3. Reconozca los  
sentimientos

# STAR

4. Establezca límites

5. Enseñe Habilidades  
Nuevas



# 1. Busca/Presta atención al buen comportamiento: “Profecía de autocumplimiento”

Ejercicio: Haga una lista con 10 cosas que le gustaría que hiciese el niño/a. Cada hora, pase 3 min. Buscando esas cosas y maque una cruz en la lista cada vez que las haga. Pídale a alguien que le ayude a buscar. Pídale a alguien que le diga cosas positivas del niño/a. Prémiese cuando encuentre.

# 2. Retira la atención de la conducta problemática

Ejercicio:

- Decidir lo que se puede y lo que no se puede ignorar

Hay que saber que los comportamientos empeoran antes de empezar a mejorar

### **3. Alaba el buen comportamiento siempre y anima a los niños:**

Alabanza centrado en la conducta (esfuerzos y éxitos) y no en la persona. Precisa, concreta, adecuada, sincera e inmediata.

Ser VS Estar

Ejercicio: “qué buena niña eres” → “Estoy feliz de que hayas colgado tu abrigo”

**Evita Etiquetas. Trabaja el Autoconcepto positivo.**

**Evita la crítica y “airear” su mal comportamiento delante de los demás. Habla en privado.**

### **3. Premia el buen comportamiento: Premios =/= Soborno. Cumple siempre tus promesas.**

Premio: Se centra en buen comportamiento y se da después de haberse portado bien

Soborno: Se centra en mal comportamiento y se da antes para impedir que se porte mal.

Disminución progresiva y gradual de premios “materiales”

Mejor Premios afectivos, sociales y emocionales



## 4. Evita los castigos: Castigo $\neq$ Consecuencia de su conducta

VENTAJAS	INCONVENIENTES
<b>Funciona si...</b> Inmediato Coherente Siempre se aplica cuando ocurre la conducta Conocido Corta duración	Necesario presencia del castigador Provoca reacciones de inseguridad, angustia, resentimiento, agresividad, ... Indefensión aprendida Pueden pensar que no se lo quiere

### Aplicar consecuencias lógicas: Cumple las 3 R

- a) **Relativas** (deben ser coherentes y estar relacionadas con el comportamiento )
- b) **Respetuosas** (deben aplicarse sin cólera, fuerza ni humillación)
- c) **Razonables** (deben parecer razonables al adulto)

**Enseñar consecuencias naturales** (Algo que sucede debido a lo que el niño ha elegido, sin que el adulto haya hecho nada).

## 5. Reconoce los sentimientos de los niños:

Algunos problemas surgen de los sentimientos de los niños

→ Reconózclos, no los juzgue y escuche activamente

Ejercicio:

“Sé que estás enfadado porque no te dejo ver la TV, pero sabes que hay que lavarse los dientes antes”

“Sé que estáis cansados de hacer los ejercicios en clase, pero tenéis que terminarlos antes de salir al recreo”

## 6. Reconoce tus propios sentimientos:

Nuestro estado de ánimo afecta. Hablar sobre las propias emociones y sentimientos es un buen ejemplo para los niños. Asume la responsabilidad que tienes en el conflicto y díselo.

Si te equivocas, utiliza las **4 R para recuperarse de los errores:**

**Reconocer** que se ha cometido un error,

**Responsabilizarse** de lo que se ha hecho mal,

**Reconciliarse** (pidiendo perdón)

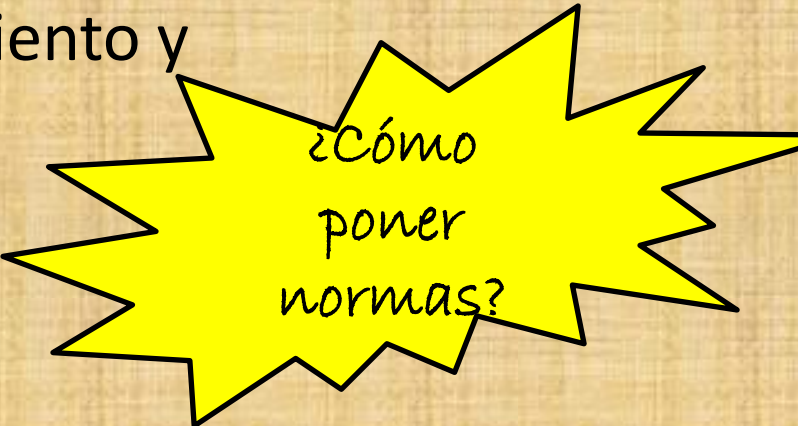
**Resolver** (buscar una solución conjuntamente)



## 7. Establece normas y límites y deja que las exploren para conocer consecuencias:

### PAUTAS EFICACES PARA PONER NORMAS

- Normas claras, comprensibles y específicas
- Normas siempre en positivo
- Normas establecidas previamente antes de aplicarlas
- Explicar las normas y el porqué
- Negociar algunas normas: Dejar que se expresen
- Recordar normas periódicamente
- Ofrecer opciones de comportamiento y Enseñar habilidades.



¿Cómo  
poner  
normas?

Es mejor decir :

Que decir:

“habla bajito”

“no grites”

“trata bien a tus compañeros/as”

“no pegues”

“contesta con educación”

“no hables mal

“toma este otro juguete”

“no toques eso”

“fíjate y haz una letra legible, borra si es preciso”

“no hagas mala letra”

Normas  
claras



Es mejor decir :

Que decir:

“habla bajito en la biblioteca”

“pórtate bien”

“tira las sobras a la basura, pon el plato en el

fregadero y quita el mantel”

“limpia todo”

“agarra mi mano para cruzar”

“obedece”

“da de comer al perro”

“tienes que ser

“haz ahora los deberes durante ½ hora,

responsable”

luego estudias los temas para el examen

“estudia”

de...”



## 8. Enseña conductas y habilidades

- Reorienta al poder de los niños: Dejarles participar y hacer lo que pueden hacer.
- Reorienta sobre lo que tienen o pueden hacer. Dar responsabilidades.
- Establece rutinas de actividad y repásalas continuamente.
- Ofrece opciones limitadas: Dar libertad de elegir a los niños.
- Técnica del reloj o cronómetro.
- Juegos de rol
- Fórmulas verbales: " **Cuando....., entonces**" en vez de "Si...., entonces";  
"Me siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_, porque \_\_\_\_\_, y me gustaría \_\_\_\_\_".  
"Me doy cuenta de que....." en vez de preguntar.

### Ejercicio:

"Cuando recojas los juguetes, verás la TV" VS "Si recoges los juguetes, entonces verás la TV" o "Hasta que no recojas los juguetes no verás la TV"

"Me siento triste cuando no recoges los juguetes, porque la habitación se queda desordenada, y me gustaría que los colocaras en las cajas antes de que veas la TV"

"Me doy cuenta de que no has recogido los juguetes" VS "¿Has recogido los juguetes?"

# OTROS MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS/AS

- Resolución de conflictos:

Asambleas de clase/ Reuniones familiares

- Tiempo Fuera/ *Time out*

“La Silla de Pensar”. Pros y Contras

- Técnica de economía de fichas

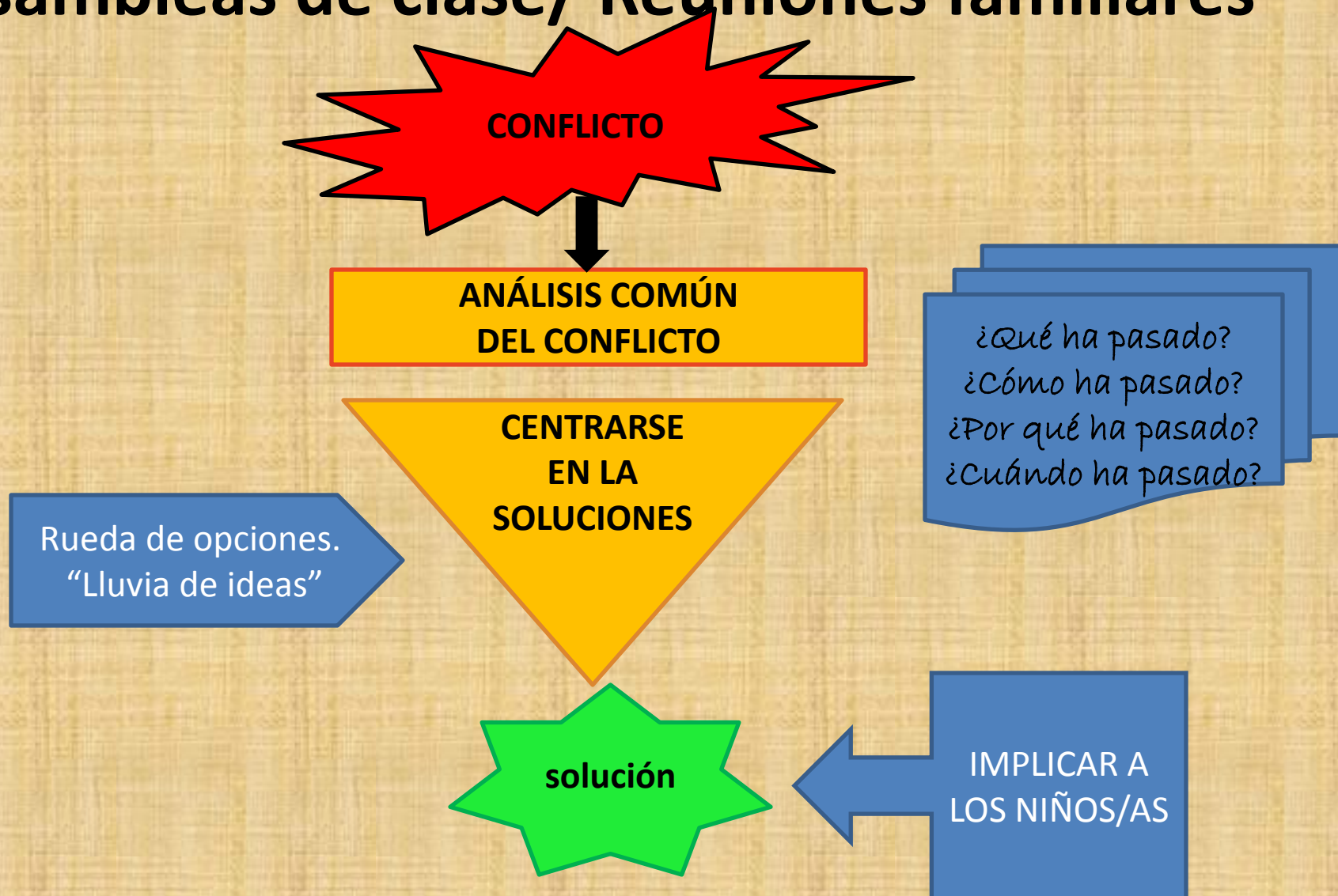
“El método de puntos”

- Técnica del Semáforo / Técnica de la Tortuga /  
Técnica de la reparación de daño/ Técnica de  
autoinstrucciones



COMBINAR

# Resolución de conflictos: Asambleas de clase/ Reuniones familiares



# Tiempo Fuera/ *Time out*

## “La Silla de Pensar”. Pros y Contras

Consiste en apartar al niño de una actividad para que no pueda recibir atención ni elogios (Periodo de aislamiento)

Pasos:

- a) Buena elección del sitio: Aburrido y libre de estimulación
- b) Explicación de las reglas de estar en ese sitio
- c) Tiempo de permanencia según edad
  - 1 minuto x cada año de edad
  - + 1 minuto por cada instante de resistencia (No sobrepasar 3 penalizaciones)
- a) Acompañarle y explicarle: Dar instrucciones sobre lo que debe hacer:  
Dejar de hacer la conducta problemática. Tranquilizarse y Serenarse. Volver a la situación sin hacer conducta problemática y elogiar por ello.



**Técnica de Reparación de daño/Técnica de autoinstrucciones/ Técnica de la tortuga**



# Técnica de economía de fichas

## “El método de puntos”

Normas en positivo

Cuestionario de refuerzos/recompensas consensuado

Explicar y pactar con los niños/as

Mejor siempre “puntos” positivos → Técnica del semáforo para conocer su conducta

**Ejercicio: Diseña tu propio método de puntos**

## CARTA DE UN HIJO A UN PADRE

*No me des todo lo que te pida, a veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo tomar.*

*No me grites, te respeto menos cuando lo haces, y me enseñas a gritar a mí también, y yo no quiero hacerlo.*

*No des siempre órdenes... Si en vez de órdenes, a veces, me pidieras las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.*

*Cumple las promesas, buenas o malas... Si me prometes un premio dámelo, pero también si es castigo.*

*No me compares con nadie, especialmente con mis hermanos. Si tú me haces lucir mejor que los demás, alguien va a sufrir, y si me haces lucir peor que los demás seré yo quien sufra.*

*No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decídetelo y mantén esta decisión.*

*Déjame valerme por mí mismo, si tu haces todo por mí, yo nunca podré aprender.*

*No digas mentiras delante de mí ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro, me harás sentir mal y perder la fe en lo que me dices.*

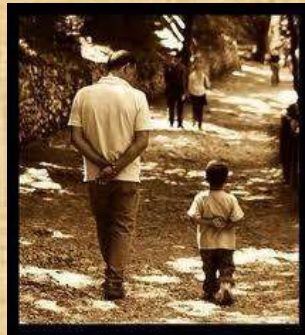
*Cuando yo haga algo malo, no me exijas que te diga por qué lo hice, a veces ni yo mismo lo sé.*

*Cuando estés equivocado en algo, admítelo. Crecerá la opinión que yo tengo de ti y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.*

*No me digas que haga una cosa que tú no haces, yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no lo digas, pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.*

*Cuando te cuente un problema mío no me digas: no tengo tiempo para boberías o eso no tiene. Trata de comprenderme y ayudarme.*

*Y quíereme, y dímelo, a mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.*



¿DUDAS/ PREGUNTAS?

