

# Establecer normas y límites con el niño

Why Why



# ¿Cuándo empezar a establecer normas y límites?

A medida que la niña o el niño va creciendo, estas rutinas se comienzan a transformar en hábitos de modo que, hacia los 2 años de edad, lo más seguro es que haya interiorizado unas normas y pautas de comportamiento.



por ejemplo, saber que después de cenar, a las 7 de la noche, hay que ponerse la pijama, cepillarse los dientes y prepararse para escuchar un cuento antes de dormir o que, después de jugar hay que recoger los juguetes y ponerlos en su lugar.



La frecuencia y la constancia con la que se ejecuten estos hábitos promueve el establecimiento de normas.



**Fomentar la participación de niñas y niños en la creación de las reglas en lugar de imponerlas, es una de las claves.**



# Claves para fijar normas y límites

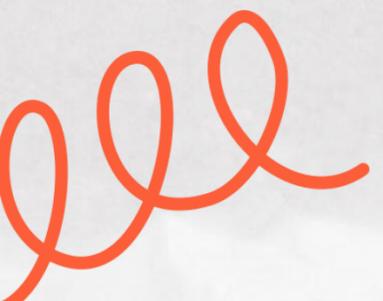
1. Deben adaptarse a la edad del niño

No es lo mismo fijar normas y límites a un niño de 5 años que a un adolescente



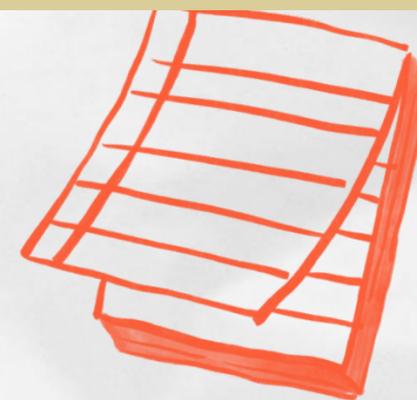
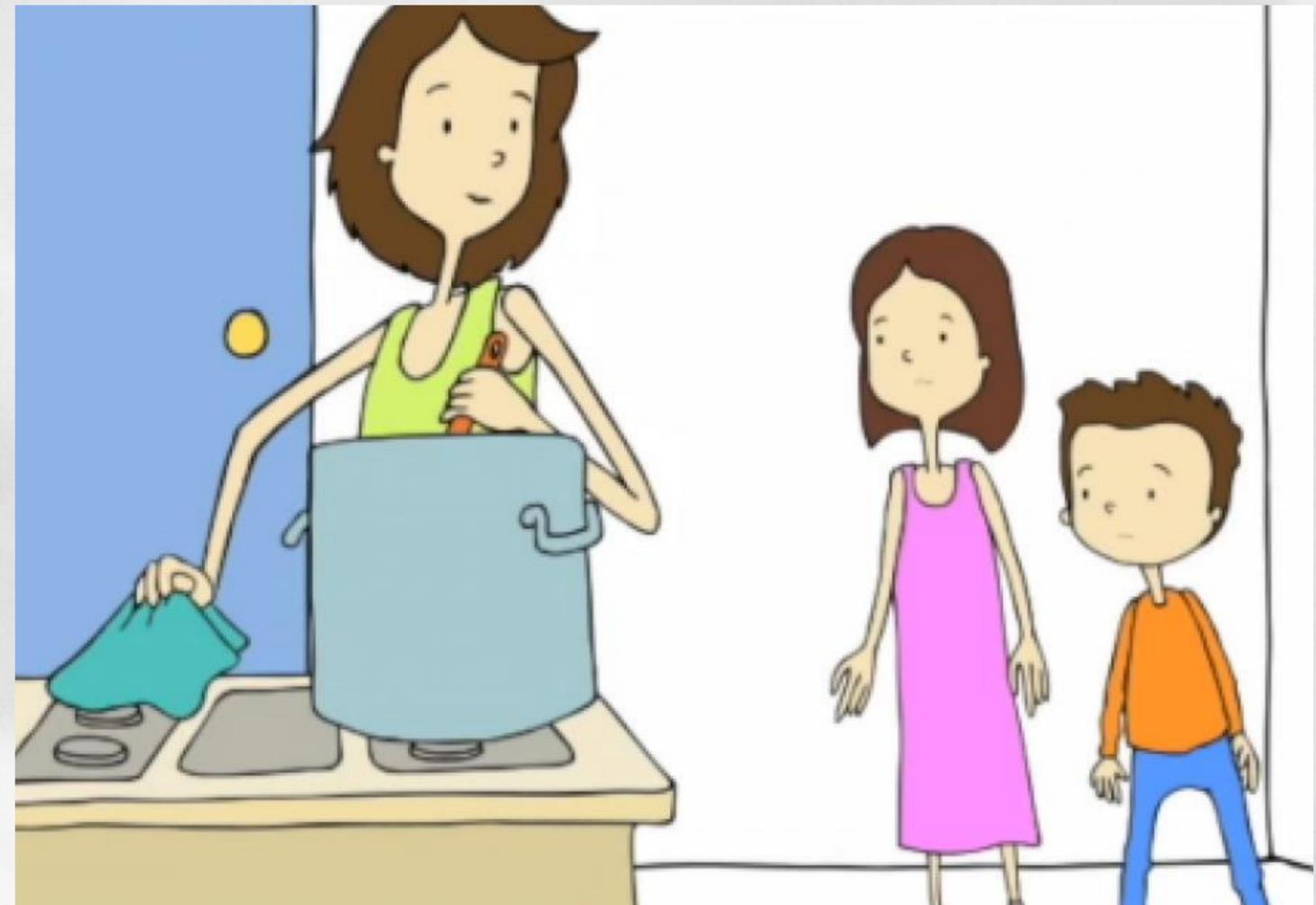


Las normas deben estar adaptadas a la edad y al grado de madurez y autonomía de la niña o el niño y deben irse transformando en función de sus nuevas habilidades, de su capacidad de tomar decisiones y de las nuevas responsabilidades que puede ir asumiendo.



## 2. Deben fomentar la participación

Entre mayor sea la participación que una niña o un niño tenga en la definición de una norma, mayor sentido de pertenencia desarrollará hacia esta y, por lo tanto, estará más dispuesto a cumplirla porque sabe que ha sido parte de su definición.



"Las normas impuestas sin la participación de niñas y niños incrementan su resistencia a ellas. En cambio, cuando son negociadas, es más probable que las cumplan"



### 3. Deben tener un sentido, una razón de ser.

“Desde que son pequeños a las niñas y a los niños hay que explicarles por qué se fija una norma, cuál es el objetivo de crearla, en qué contextos se aplica, por qué es importante cumplirla y qué pasa cuando se infringe. Hay que dejarle claro cómo esa regla o ese límite lo protege a él y a los demás miembros de la familia y que, además, se acuerda porque esto permite la sana convivencia y favorece las relaciones entre los miembros de una comunidad”



## 4. Deben ser claras y comprensibles para el niño.



A la hora de establecer una norma, una regla o un límite los padres deben asegurarse de utilizar un lenguaje claro, sencillo, concreto y comprensible, así como un tono de voz firme pero sereno.

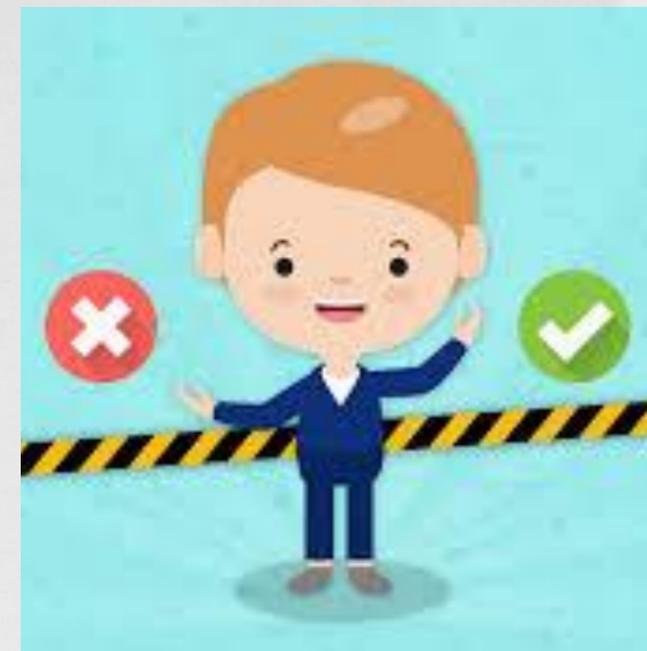


Por ejemplo, no basta con decir "pórtate bien" sino dar las instrucciones precisas: "en esta casa hablamos con calma y no gritamos", "cada vez que termines de jugar vas a recoger tus juguetes", "la ropa sucia la ponemos en este cesto", "cuando crucemos la calle, me das la mano", etc.



Tener en cuenta que los niños necesitan saber, concretamente, que es lo que se debe y no se debe hacer, sin rodeos.

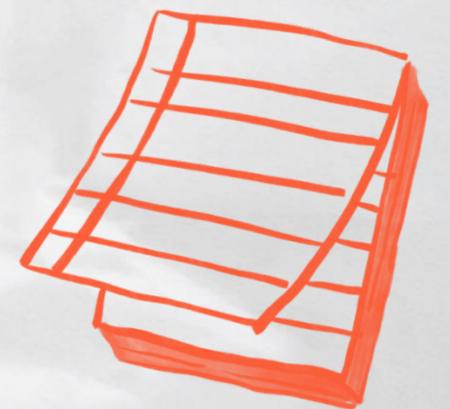
Así mismo, se advierte que, después de dar la instrucción o de negociar una norma, las madres, padres y cuidadores deben asegurarse de que el niño la comprendió y permitirle hacer las preguntas que desee, respondiendo a todas sus dudas e inquietudes.



## 5. Deben estar expresadas en positivo.



Siempre que sea posible, lo más favorable es que las normas se expresen en términos positivos. Resulta más eficaz decirle a una niña o a un niño lo que debe hacer ("habla en voz baja") en lugar de lo que no debe hacer ("No grites"). A su vez, es importante darles opciones o alternativas aceptables. En lugar de prohibirles rayar las paredes es mejor decirles "Aquí tienes papeles para pintar. Solamente aquí puedes hacer tus dibujos"



**6. Deben tener una consecuencia inmediata, coherente y restaurativa frente a su incumplimiento.**

**Durante el proceso de negociación de la norma, es esencial establecer también, de forma dialogada y participativa con las niñas y los niños, cuáles serán las consecuencias o las sanciones de su incumplimiento.**





Así mismo, esas consecuencias o sanciones deben ser coherentes con la norma y deben partir de un principio restaurativo. "Aquí la palabra castigo debe ser reemplazada por la reparación activa."



Si el niño incumplió la norma de jugar con la pelota dentro de la casa y rompió un jarrón, por mencionar un ejemplo, lo más lógico es que deba colaborar en la recogida de los pedazos, por supuesto, bajo la orientación de un adulto y, luego, generar una acción restaurativa, como ahorrar una parte de sus propinas, para ayudar a comprar uno nuevo.



## 7. Deben ser aplicables a todos los miembros del hogar

Como siempre, el ejemplo y la coherencia de los adultos es clave para que las niñas y los niños cumplan las normas. Si el niño ve que los demás integrantes de la familia no siguen las reglas acordadas pensará que se trata solo de una imposición que recae sobre él y esto le generará resistencia y rechazo a las mismas.



## 8. Deben ser firmes

El cumplimiento de las normas no puede depender del estado de ánimo de los adultos, sino que deben aplicarse con firmeza y con respeto en todo momento y lugar. No es conveniente que unas veces se hagan valer y otras no, porque esto confunde a los niños.





Hay momentos que requerirán cierto nivel de flexibilidad como lo son las temporadas de vacaciones, donde al niño se le puede permitir cierta libertad con respecto a su rutina diaria como levantarse o acostarse un poco más tarde. No obstante, en dichos casos, es necesario crear con el niño nuevos acuerdos adaptados al contexto. Así mismo, el niño debe tener claro qué es negociable y qué no. Los valores como, por ejemplo, decir siempre la verdad o tratar con respeto a los demás, no son negociables.



¡Gracias a todos!

