



CÓMO EDUCAR EN LÍMITES A NUESTROS HIJOS

BOLETÍN INFORMATIVO MAYO



Poner límites y definir una disciplina según la edad del niño

10 Consejos básicos para aplicar límites educativos

¿Por qué hace lo que quiere?

EDITORIAL EQUO

Los animales son mis amigos



☎ 446-1808
446-9024
444-2259

CÓMO APLICAR LÍMITES A LOS NIÑOS



Para educar de manera eficaz a nuestros hijos debemos marcar las reglas en casa con el objetivo de cumplirlas. El secreto es hacerlo de manera coherente y con firmeza. Una de las consecuencias educativas de una falta de habilidad a la hora de establecer las normas y de marcar los límites puede ser la falta de respeto, que se produce cuando hablamos demasiado, exageramos en la emoción, y en muchos casos, nos equivocamos en nuestra forma de expresar con claridad lo que queremos o lo hacemos con demasiada autoridad.

Para educar de manera eficaz a nuestros hijos debemos marcar las reglas en casa con el objetivo de cumplirlas. El secreto es hacerlo de manera coherente y con firmeza. Una de las consecuencias educativas de una falta de habilidad a la hora de establecer las normas y de marcar los límites puede ser la falta de respeto, que se produce cuando hablamos demasiado, exageramos en la emoción, y en muchos casos, nos equivocamos en nuestra forma de expresar con claridad lo que queremos o lo hacemos con demasiada autoridad.



10 consejos básicos para aplicar límites educativos

1- Objetividad

Es frecuente escuchar en nosotros mismos y en otros padres expresiones como 'Pórtate bien', 'sé bueno', o 'no hagas eso'. Nuestros hijos nos entenderán mejor si marcamos nuestras normas de una forma más concreta. Un límite bien especificado con frases cortas y órdenes precisas suele ser claro para un niño. 'Habla bajito en una biblioteca'; 'agarra mi mano para cruzar la calle' son algunos ejemplos de formas que pueden aumentar sustancialmente la relación de complicidad con tu hijo.

2- Opciones

En muchos casos, podemos dar a nuestros hijos una oportunidad limitada para decidir como cumplir sus órdenes. La libertad de oportunidad hace que un niño sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: 'Es la hora del baño. ¿Te quieres duchar o prefieres bañarte?'. 'Es la hora de vestirse. ¿Quieres elegir un traje o lo hago yo?' Esta es una forma más fácil y rápida de dar dos opciones a un niño para que haga exactamente lo que queremos.

3- Firmeza

En cuestiones realmente importantes, cuando existe una resistencia a la obediencia, nosotros necesitamos aplicar el límite con firmeza. Por ejemplo: 'Vete a tu habitación ahora' o '¡Para!, los juguetes no son para tirar' son una muestra de ello. Los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos, y un gesto serio en el rostro. Los límites más suaves suponen que el niño tiene una opción de obedecer o no. Ejemplos de ligeros límites: '¿Por qué no te llevas los juguetes fuera de aquí?'; 'Debes hacer las tareas de la escuela ahora'; 'Vente a casa ahora, ¿vale?'. Esos límites son apropiados para cuando se desea que el niño tome un cierto camino. De cualquier modo, para esas pocas obligaciones 'debe estar hecho', serás mejor cómplice de tu hijo si aplicas un firme mandato. La firmeza está entre lo ligero y lo autoritario.

4- Acentúa lo positivo

Los niños son más receptivos al hacer lo que se les ordena cuando reciben refuerzos positivos. Algunas represiones directas como el 'no', dicen a un niño que es inaceptable su actuación, pero no explica qué comportamiento es el apropiado. En general, es mejor decir a un niño lo que debe hacer ('habla bajo') antes de lo que no debe hacer ('No grites'). Los padres autoritarios tienden a dar más órdenes y a decir 'no', mientras los demás suelen cambiar las órdenes por las frases claras que comienzan con el verbo 'hacer'.

5- Guarda distancias

Cuando decimos 'quiero que te vayas a la cama ahora mismo', estamos creando una lucha de poder personal con nuestros hijos. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal. Por ejemplo: 'Son las 8, hora de acostarse' y le enseñas el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño y el reloj.

Los niños necesitan que sus padres les pongan límites...

Para poder convivir socialmente y tener relaciones sociales, pero al mismo tiempo debemos hacer sentir a nuestros hijos que confiamos en que vayan a ser capaces de llevar a cabo la norma para que los límites sean realmente efectivos. Poner normas y límites a los niños no forma parte de un estilo autoritario de educación, los niños necesitan de esos límites para saber cómo actuar y para obtener el reconocimiento por haberse esforzado por conseguir los objetivos marcados.

La permisividad como estilo educativo que no aplica ni normas ni límites puede entenderse como una falta de responsabilidad por parte de los padres porque tiene consecuencias negativas en los niños



6- Explica el porqué

Cuando un niño entiende el motivo de una regla como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla. De este modo, lo mejor cuando se aplica un límite, es explicar al niño porqué tiene que obedecer. Entendiendo la razón, los niños pueden desarrollar valores internos de conducta o comportamiento y crear su propia conciencia. Antes de dar una larga explicación que puede distraer a los niños, manifiesta la razón en pocas palabras. Por ejemplo: 'No muerdas a las personas. Eso les hará daño'.

7- Sugiere una alternativa

Siempre que apliques un límite al comportamiento de un niño, intenta indicar una alternativa aceptable. Sonará menos negativo y tu hijo se sentirá compensado. De este modo, puedes decir: 'ese es mi pintalabios y no es para jugar. Aquí tienes un lápiz y papel para pintar'. Al ofrecerle alternativas, le estás enseñando que sus sentimientos y deseos son aceptables. Este es un camino de expresión más correcto.

8- Firmeza en las reglas

Una regla puntual es esencial para una efectiva puesta en práctica del límite. Una rutina flexible (acostarse a las 8 una noche, a las 8 y media en la próxima, y a las 9 en otra noche) invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir. Rutinas y reglas importantes en la familia deberían ser efectivas día tras día, aunque estés cansado o indispuerto. Si das a tu hijo la oportunidad de dar vueltas a sus reglas, ellos seguramente intentarán resistir.

9- Desaprueba la conducta, no al niño

Deja claro a tus hijos que tu desaprobación está relacionada con su comportamiento y no va directamente hacia ellos. No muestres rechazo hacia los niños. Antes de decir 'eres malo', deberíamos decir 'eso está mal hecho' (desaprobación de la conducta).

10- Controla las emociones

Los investigadores señalan que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a ser verbalmente y/o físicamente abusivos con sus niños. Hay épocas en que necesitamos llevar con más calma la situación y contar hasta diez antes de reaccionar. Delante de un mal comportamiento, lo mejor es contar un minuto con calma, y después preguntar con tranquilidad, '¿qué ha sucedido aquí?'.



PONER LÍMITES Y DEFINIR UNA DISCIPLINA SEGÚN LA EDAD DEL NIÑO

Bebés (0 a 12 meses)

No se necesita ninguna disciplina. A esta edad, los bebés no tienen la capacidad de controlar su cuerpo o sus acciones. Los padres son los responsables de cuidar del niño y de mantenerlo alejado de cualquier peligro que pudiera haber.

Niños pequeños (1-3 años)

Cuando el niño cumple 1 año se ha de implantar ya una disciplina. La disciplina debería centrarse en la seguridad y en evitar peligros (p. ej., utilizar la sillita del coche o no subirse a los muebles) y en las obligaciones (p. ej., recoger los juguetes cuando se acabe de jugar, o no gritar en casa).

Niños en edad preescolar (3-5 años)

La disciplina ha de seguir centrada en la seguridad (p. ej., no cruzar la calle sin mirar) y en las obligaciones (p. ej., vestirse sin ayuda) pero añadiendo también el respeto por las figuras de autoridad (padres, cuidadores, otros). El respeto a la autoridad engloba actividades tales como obedecer de inmediato, escuchar cuando un adulto está hablando, pedir las cosas por favor y dar las gracias.

Niños en edad escolar (5-10 años)

La disciplina debería seguir centrada en la seguridad (p. ej., usar casco cuando se va en bici), en las obligaciones (p. ej., lavarse solo los dientes y preparar la mochila del colegio) y en el respeto hacia las figuras de autoridad (padres, profesores y vecinos).

Preadolescentes (10-13 años)

La disciplina sigue incluyendo todos los aspectos anteriores sobre seguridad (p. ej., no publicar datos personales en Internet), obligaciones (p. ej., hacer los deberes y sacar notas aceptables), respeto (no contestar mal a los adultos), autocontrol (p. ej., posponer uno mismo las actividades de ocio hasta que no haya terminado los deberes o la práctica del instrumento musical) y participar en las obligaciones domésticas.

Adolescentes (13-19 años)

Todos los aspectos anteriores siguen teniendo importancia, pero, además, la disciplina puede empezar a centrarse en cosas como el honor, la formalidad, la decencia, la honradez (ser de fiar o digno de confianza) y la moralidad.

¿POR QUÉ HACE LO QUE QUIERE?

Cuando se está enseñando una norma es muy importante valorar siempre el esfuerzo que han hecho por lograrla. Una vez que lo han conseguido también hay que reconocer el logro.

Cuando los niños empiezan a tener más autonomía y, a la vez, más criterio para saber lo que les gusta o no, y lo que quieren lograr es cuando más necesitan que los padres les pongamos límites. Es natural que los niños pretendan conseguir lo que desean en el momento y es justo en este instante cuando los padres debemos enseñarles que uno de los principales límites reside en que lo que piden no es quizás lo que les conviene, y que es necesario tener paciencia para alcanzar su objetivo.

Por lo tanto, el límite está en el modo en el que tratan de lograrlo. Generalmente, responden con conductas poco adecuadas (rabieta, gritos, exigencias verbales...) que hay que frenar, es decir, no permitir y, a su vez, enseñarles a actuar correctamente ante estas situaciones. Es importante también hacerles conscientes del otro, y que deben tener en cuenta al prójimo. Es decir, transmitirles que existen ciertas normas de convivencia social y respeto. El modo que puede resultar más sencillo para transmitir estas normas es por medio del juego y la interacción con sus iguales y con la familia. Ya tienen edad para adquirir ciertas responsabilidades y tareas en el hogar que les hagan entender el sistema de normas en el que están creciendo, y la importancia que tiene llevarlas a cabo, así como el esfuerzo que supone lograrlas.



PLAN LECTOR

COMPRENDE LEYENDO

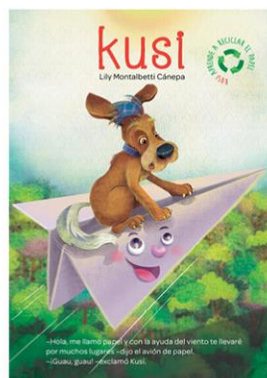
LAS AVENTURAS DE KUSI



Actividades
kusi



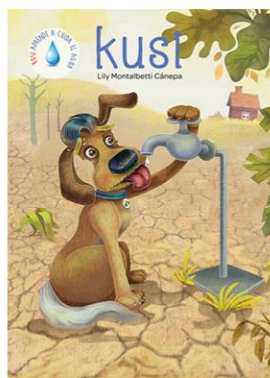
KUSI encuentra un hogar y disfruta de sentirse querido y cuidado por Juan.



Actividades
kusi



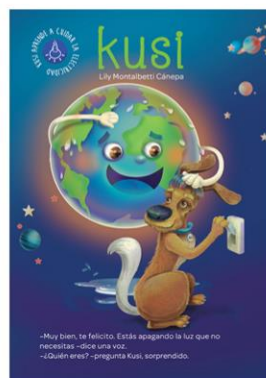
KUSI conoce de dónde viene el papel y aprende su debido uso para así cuidar del medio ambiente.



Actividades
kusi



KUSI aprende a cuidar y valorar el agua, para no desperdiciar y para que todos tengamos.



Actividades
kusi



KUSI aprende a cuidar del planeta. Apagando una luz ahorramos electricidad y cuidamos del planeta.

La colección de cuentos de Kusi promueve prácticas de actitudes positivas orientadas al Enfoque Ambiental siguiendo los lineamientos del MINEDU.

Esta colección motiva en los niños y niñas el interés por el cuidado del medio ambiente, desarrollando habilidades emocionales que promueven las buenas acciones. Las actividades de comprensión lectora con pupiletras, juego de memoria, laberinto, asociación de imagen con palabra, preguntas, refuerzan su comprensión.

CD CANCIONES



Cuidemos todos de nuestro planeta