



Trabajar las normas y límites para favorecer la autonomía en niños

Lisette Mendieta - Psicóloga

Las normas y límites son importantes porque proporcionan seguridad a los niños para moverse en el mundo. Existen para **resguardar el bien común y de todos los integrantes** de una familia.

¿Qué son las normas?

Son pautas de conducta que establecen lo que está permitido y lo que no.

¿Qué son los límites?

Constituyen una demarcación, un rayado de cancha que establece un rango para la acción de una persona.

Los límites son un apoyo al propio proceso de crecimiento de los niños que va desde la dependencia hasta la autonomía. Se definen de acuerdo a la edad del niño, y por ello, van transformándose conforme la edad del niño aumenta (no es lo mismo poner límites a un niño de 6 años que a un joven de 11 o de 17 años). Se espera que cuando los niños vayan adquiriendo mayor capacidad para autorregular su conducta, contener sus emociones, expresar mejor sus ideas y hacerse cargo responsablemente de tareas cotidianas, y luego de sí mismos, estos límites se irán ampliando. Desde los 0 a 18 años, los padres, madres y cuidadores son los responsables de poner límites, de acuerdo a lo que observan de su hijo, esto les proporciona una base para saber qué se espera de ellos, y qué es lo que pueden y no pueden hacer, sintiendo que están siendo apoyados en su crecimiento.

¿Cómo definir las normas?

Definir de forma clara y precisa qué se le pide al niño, en forma negativa aquellas acciones no esperadas y en forma positiva acciones esperadas.

Si las normas son definidas como familia es importante que todos los miembros las cumplan.

(Ej: Si la norma es no gritar, esto debe respetarse por todos).

Explicar al niño las normas definidas, y dar espacio para que él agregue otras. Una buena acción es tener las normas por escrito.

Es importante que el niño **comprenda la finalidad de las normas**, que buscan el bienestar y la protección de todos y todas.

Para no agobiar al niño es bueno definir máximo 5 normas y focalizar en 2 normas, las consideradas más importantes.

- ✓ Es muy importante fijar un momento durante la semana para monitorear el cumplimiento de las normas. En este momento se felicita al niño por sus logros (se puede acordar en conjunto con él un premio que lo motive, idealmente una salida en familia al parque, al cine u otro lugar) y se establecen consecuencias si no se han cumplido las normas.
- ✓ Si las normas son transgredidas debe existir una consecuencia, porque de lo contrario pierden su validez.



¿Qué hacer cuando se transgrede una norma?

NUNCA establecer castigos físicos, son formas intimidatorias de controlar la conducta de los niños, que no favorecen el autocontrol ni menos el aprendizaje o reflexión acerca de sus errores.

No utilizar garabatos, o lenguaje ofensivo. El niño debe sentir que la conducta fue incorrecta, no que él es malo. Equivocarse es una oportunidad para aprender, es el momento para reflexionar acerca de las propias conductas para evitar repetir las.

1. **ESCUCHAR** al niño, llevarlo a la reflexión para que comprenda el mismo por qué sus conductas están equivocadas.

2. **REFORZAR** la importancia de la norma que se transgredió, explicando cómo le afecta a ud. lo ocurrido.

3. **REPARAR EL DAÑO, BUSCAR SOLUCIONES**, se define una forma de reparar el daño (propuesta por el niño y se ejecuta).

4. **ESTABLECER CONSECUENCIAS** coherente y oportunamente. Esto le ayuda al niño a entender la relación entre su acción y el castigo, responsabilizándose por sus actos.

¿CÓMO ESTABLECER CONSECUENCIAS ANTE LA TRANSGRESIÓN DE UNA NORMA?

- **DEBEN DEFINIRSE CUANDO ESTAMOS CALMADOS**, para que sea proporcional a la situación y tenga una función educativa.
- **DEBE SER contingente**, es decir inmediata, debe darse justo después de la conducta.
- **DEBE SER proporcional a la conducta** realizada. situación. A mayor falta mayor consecuencia, a menor falta menor consecuencia.
- **NO DEBEN SER amenazas** difíciles de cumplir, de lo contrario pierden su validez.
- **DEBEN TENER una duración limitada**, máximo 1 semana. De esta forma es posible que el niño modifique su conducta. Los castigos más largos, deben estar reservados para conductas realmente graves (agresión a otros por ejemplo).
- **DEBEN PROMOVER LA REPARACIÓN DEL DAÑO OCASIONADO**. Permitiendo que el niño se ponga en el lugar del otro/a afectado/a, y pueda generar acciones concretas. (Ejemplo: si rompe algo que no es suyo, repararlo él mismo, o reponer el objeto con sus ahorros).
- **TENER ALGUNAS CONSECUENCIAS ESTABLECIDAS DE ANTEMANO CON EL NIÑO**: Advertirle, que si no modifica su conducta habrá un castigo determinado (ej: no ver TV), es una manera en que el niño puede hacerse responsable de su conducta, entendiendo que depende de él, si el castigo ocurre o no.

ADEMÁS, ES IMPORTANTE...

BUSCAR OTRAS ALTERNATIVAS: muchas veces a los niños les cuesta identificar otras maneras en que podrían comportarse, para ello, es de ayuda que cuando leen un cuento, o ven una película puedan reflexionar sobre los personajes y sus acciones, y si podrían hacer algo distinto.

A MAYOR EDAD, MAYORES RESPONSABILIDADES: Promover la autonomía, haciendo que se haga cargo de tareas diarias. Esto lo hace sentirse importante, útil y le da un sentido de pertenencia a su grupo familiar.

SE SUGIERE TENER LAS NORMAS POR ESCRITO EN ALGÚN LUGAR IMPORTANTE DE LA CASA, de este modo toda la familia tendrá presentes las mismas, y para el niño es más fácil autoregular su conducta.