

NORMAS Y LÍMITES

¿QUÉ HACER PARA QUE NUESTROS HIJOS OBEDEZCAN?

1. Establecer **normas claras, cortas, flexibles y precisas** (“siéntate bien” en vez de “pórtate bien”), **consensuadas** con la pareja.
2. El niño debe conocer y saber las **consecuencias** de desobedecer las normas. Las consecuencias de la conducta deberían ser **siempre las mismas** y aplicarse **de forma inmediata** a la conducta objeto de corrección. (No castigo. Si consecuencia ej. “si lo tiras, lo recoges”)
3. **Comprensión.** Hay que **razonar y explicar las reglas.** Exponer los principios básicos que queremos se respeten para no caer en discusiones a cada instante: Hay que **escuchar lo que el niño nos tiene que decir.**
4. Usar el sentido común y no sentirse culpable de mantener **firmeza y autoridad.** Hay que evitar que el niño pierda el respeto al adulto y solo obedezca por miedo.
5. **Privacidad.** No ridiculizar al niño y menos en presencia de otras personas, provoca humillación, e incluso el aumento de la conducta indeseable.
6. **Las normas no** deben entrar **en contradicción** con otras y **tampoco** hay que repetirlas a base de **escenas teatrales.** Las prohibiciones se deben explicar y quedar claras desde el principio.
7. Hay que ser muy **constante** y **actuar “siempre”** que aparezca la conducta que **queremos cambiar.**
8. **Ofrecer alternativas** a elegir por el niño (ej. ¿vas a lavarte los dientes o te acompaño a hacerlo?”).

9. **Acentuar lo positivo** (mejor “habla bajito” que “no grites”), es menos agresivo.
10. **Desaprueba la conducta, no al niño** (“no se pega a los niños “en vez de “eres malo”). El establecimiento de normas **no** debe ir acompañado de **contacto físico instigador**.
11. Las **órdenes** deben darse **de una a una** y suficientemente **espaciadas** en el tiempo. Evitar órdenes y prohibiciones múltiples y simultáneas, pueden solaparse y confundir al niño. (“¡Cállate ahora!”, “¡duérmete ya!”, “¡no te muevas!”).
12. Se debe **comenzar a trabajar con las conductas que creemos se pueden modificar más fácilmente**.
13. **Jamás hacer por ellos lo que les estamos pidiendo**. Con una sola vez que cedamos o prestemos atención, la conducta que queremos eliminar vuelve a reafirmarse.
14. **Reforzar** siempre las **conductas adecuadas** del niño.
15. **El adulto debe controlar sus emociones**. En muchas ocasiones los límites se establece en función del estado de ánimo que poseemos más que en función de la conducta objeto a reparar. Hay que controlar el mal humor y la ira.