



Límites y normas: Pautas para utilizar la disciplina positiva

Landako Eskola

RESPONSABILIDAD

- ▶ **La responsabilidad es la capacidad de asumir las consecuencias de las acciones y decisiones buscando el bien propio junto al de los demás.**
- ▶ Los/as niños/as deben aprender a aceptar las consecuencias de lo que hacen, piensan o deciden.
- ▶ Nadie nace responsable. La responsabilidad se va adquiriendo, por imitación del adulto y por la aprobación social, que le sirve de refuerzo.
- ▶ Siente satisfacción cuando actúa responsablemente y recibe aprobación social, que a su vez favorece su autoestima.
- ▶ Educar en la responsabilidad no es tarea fácil. Se consigue solo mediante el esfuerzo diario de madres, padres y educadores/as, pero la recompensa es grande: educar adultos responsables.

- ▶ En los primeros años de la vida del/a niño/a la responsabilidad tiene que ir asociada **al juego** y, paulatinamente, se irá incorporando a otras actividades menos placenteras, hasta dar paso a la obligación.
- ▶ Este aprendizaje se produce por imitación y requiere **exigencias, expectativas claras y tiempo de dedicación.**
- ▶ Necesitan un equilibrio entre **juego y trabajo**:
 - ▶ el cuidado de uno mismo/a y
 - ▶ las tareas del hogar pueden servir para que se ejercite en unas responsabilidades concretas.

Teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo podemos señalar los siguientes niveles de capacidad...

Entre los 2 y los 3 años

- ▶ Puede hacer algunas tareas bajo el control del adulto.
- ▶ No comprende lo que hace bien o mal y obra de acuerdo a mandatos y prohibiciones porque no posee autocontrol.
- ▶ Colabora con el adulto en ordenar y guardar sus zapatillas, su pijama, regar las flores y hacer algunas tareas concretas como poner y recoger las servilletas, etc.

Entre los 3 y los 4 años

- ▶ Observa la conducta del adulto y la imita.
- ▶ Ya va siendo capaz de controlarse y de tener orden en sus cosas.
- ▶ Colabora en guardar juguetes y los debe recoger.
- ▶ Puede poner algunas cosas fáciles en la mesa como el plato y los cubiertos, etc.
- ▶ Se desnuda solo y se viste con ayuda.
- ▶ Aprende a compartir las cosas y a esperar su turno.
- ▶ Muestra interés creciente por jugar con otros/as niños/as.

Entre los 4 y los 5 años

- ▶ Sigue observando e imitando al adulto.
- ▶ Necesita que le guíen pero tiene deseos de agrandar y servir y por eso suele tener iniciativas responsables como vestirse, recoger sus juguetes, controlarse en un espectáculo, etc.
- ▶ Ya puede dársele alguna responsabilidad: poner la mesa, ocuparse de algún recado dentro del entorno familiar.
- ▶ Debe dejar ordenados los objetos que usa.
- ▶ Es bastante autónomo/a en la comida y en su cuidado personal se calza, se lava y va al baño solo/a.
- ▶ Acepta los turnos en el juego, aunque no siempre los respeta.
- ▶ Suele asociarse con dos o tres niños/as para jugar y entabla las primeras amistades.

Entre los 5 y los 6 años

- ▶ Ya ha aprendido bastantes conductas y, aunque necesita que la persona adulta le diga lo que debe o no debe hacer, conviene presentarle dos opciones, para que elija.
- ▶ Puede ser responsable de tareas domésticas sencillas: limpiar el polvo, recoger la mesa, preparar su ropa para vestirse, buscar lo que necesita para una actividad concreta.
- ▶ No hay que olvidar que el niño/a sigue imitando y que es exigente en la aplicación de la norma para todos/as.
- ▶ Le agrada ayudar y cumplir encargos y recados sin cruzar la calle o pasar por lugares peligrosos.
- ▶ Juega en grupos de tres o más y sigue reglas sencillas.
- ▶ Intenta ser autónomo/a y puede rebelarse frente a las presiones de los adultos en asuntos como disciplina, autoridad y normas sociales.
- ▶ A partir de los 5 años comienza a despertar la intencionalidad, asimila algunas normas y se comporta de acuerdo con ellas.

Entre los 6 y los 7 años

- ▶ Con control y ayuda para evitar descuidos involuntarios, puede y debe prepararse los materiales para realizar una actividad.
- ▶ Comienza a ser capaz de controlarse en desplazamientos muy conocidos y próximos: el colegio, casa de algunos familiares, etc.
- ▶ Puede disponer de algún dinero semanal y aprender a administrarlo, sabiendo que, si lo gasta, deberá esperar a la semana siguiente.
- ▶ Todavía se guía por las normas y hábitos del adulto: identifica el bien con lo mandado y el mal con la prohibido o lo que enfada al adulto.
- ▶ Tiende a formar grupos de relación con compañeros/as del mismo sexo.
- ▶ Aprende costumbres sociales: el saludo, la despedida, el agradecimiento, etc.
- ▶ Actúa de forma responsable si se le ofrecen oportunidades para ello.
- ▶ Tiene el deseo de ser bueno/a, y si no lo es, culpa a los demás o a las circunstancias.
- ▶ Va adquiriendo la noción de justicia y comprende las normas morales mediante ejemplos concretos.

A los 8 años

- ▶ Comienza a adquirir autonomía personal y puede controlar sus impulsos, en función de sus intenciones.
- ▶ Es capaz de organizarse en la distribución del tiempo, del dinero y de los juegos.
- ▶ Todavía precisa alguna supervisión.
- ▶ Pueden dársele responsabilidades diarias: preparar el desayuno, bañarse, acudir solo/a al colegio, etc.
- ▶ Empieza a distinguir la voluntad del adulto de la norma y es consecuente en su conducta.
- ▶ Sabe cuándo y cómo debe obrar en situaciones habituales de su vida. La actuación de las personas adultas es decisiva, dado que si persiste una presión autoritaria el niño/a se hace dependiente, sumiso y falto de iniciativa. Si, por el contrario, se obra de forma permisiva, el niño se convertirá en una persona caprichosa e irresponsable. Así pues, es necesaria una actitud que favorezca la iniciativa y mantenga la exigencia.
- ▶ Le atrae el juego colectivo y coopera en grupo.
- ▶ Es capaz de prever las consecuencias de sus actos

Entre los 9 y los 11

- ▶ Ya es bastante autónomo/a en sus intenciones, en su responsabilidad.
- ▶ Suele tener una organización propia para sus materiales, ropas, ahorros...
- ▶ Puede encargarse de alguna tarea doméstica y debe realizarla con responsabilidad y cierta corrección.
- ▶ Aunque aparezcan rasgos de dependencia, le gusta tomar decisiones y oponerse al adulto con cierta rigidez.
- ▶ Es capaz de elegir con criterios personales.
- ▶ Se hace estricto/a, exigente y riguroso/a.
- ▶ Se identifica con su grupo de amigos/as en el que cada uno/a tiene una función asignada.
- ▶ Reconoce lo que hace mal, pero siempre busca excusas, aunque para los/as demás suele ser muy estricto/a.
- ▶ Le gusta que le dejen decidir por sí mismo/a y tiene necesidad de afianzar su yo frente a los demás, de ahí su resistencia a obedecer.
- ▶ Conoce sus posibilidades, decide y reflexiona antes de obrar, aprende de las consecuencias y se siente atraído por los valores morales de justicia, igualdad, sinceridad, bondad, etc.

Entre los 11 y los 12

- ▶ La influencia de los amigos/as comienza a ser decisiva y su conducta estará influenciada en gran parte por el comportamiento que observa en sus amigos/as.
- ▶ Los hermanos/as mayores tienen más influencia sobre ellos que los padres.
- ▶ Aparece una etapa en la que la crítica suele ser muy frecuente y dirigida hacia sus padres y profesores/as; no le gusta que le traten de un modo autoritario; reclama autonomía en todas sus decisiones.
- ▶ Necesita tener amigos/as y depositar en ellos/as su confianza; es leal al grupo y su moral es la de sus iguales, a los que imita en la forma de vestir, en los juegos, las aficiones, etc.
- ▶ Quiere ser como los mayores.
- ▶ Tiene sentido de responsabilidad, trata de cumplir sus obligaciones y se hace más flexible en sus juicios.
- ▶ Tiene capacidad para valorar lo bueno o malo de sus acciones, puede pensar en las consecuencias, conoce con bastante objetividad sus intenciones y desea obrar por propia iniciativa, aunque se equivoque.

¿Qué nos hace perder autoridad?

La permisividad

Ceder después de decir no

El autoritario

Falta de coherencia

Gritar

No cumplir las promesas ni las amenazas

No escuchar

Exigir éxitos inmediatos

Disciplina Positiva

La base de la disciplina positiva está en:

- ▶ creer firmemente que todos/as en la familia son importantes
- ▶ transmitirles a los/as hijos/as que los quieres y que ellos/as son muy importantes para ti.
- ▶ transmitirles que la familia funciona si todos colaboran
- ▶ transmitirles que cada uno en la familia tiene responsabilidades y tareas que cumplir
- ▶ y, por supuesto, mostrar respeto por los/as hijos/as

¿Cómo podemos hacerlo?

Establecer rutinas diaria

Motivar a los/as hijos/as a colaborar

Establecer normas claras

Utilizar las consecuencias naturales y las consecuencias lógicas

Proporcionarle a cada hijo/a su espacio personal

Ademas...

a medida de crecen los/as hijos/as los/as padres/madres tienen que:

- ▶ aprender a compartir su poder dentro de la familia y dejar que los/as niños/as muestren su iniciativa y opinen
- ▶ promover una comunicación clara
- ▶ escuchar a los/as hijos/as y analizar sus sugerencias

Rutinas



- ▶ "La rutina diaria es para los/as niños/as lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. Ningún niño/a se siente cómodo en una situación en la que no sabe qué esperar. La rutina da una sensación de seguridad. La rutina establecida da un sentido de orden del cual nace la libertad." (R. Driekurs)

Para ello podemos:

Reflexionar sobre las rutinas que tenemos en nuestra familia

Planificar las rutinas diarias

Crear horas fijas para determinadas actividades como, las comidas, las tareas escolares, la hora de acostarse...

Ponerlas en conocimiento de los distintos miembros de la familia.

Hacer participe a los/as hijos/as de las responsabilidades de las tareas domésticas.

Establecer espacios designados en casa para las pertenencias de los hijos/as para que sepan donde tienen que guardar y donde están sus cosas

Estrategias para que los/as niños/as colaboren

Describir el problema

- ▶ Una toalla mojada encima de la cama: "Hay una toalla mojada encima de la mesa"
- ▶ La luz encendida: "La luz del cuarto de baño está encendida"

Dar información

- ▶ Dejan la leche en la mesa después de desayunar "La leche se vuelve agria si no está en la nevera"
- ▶ Hay restos de comida en el suelo de la habitación "Las cáscaras de plátano deben tirarse a la basura"

Expresarse brevemente

- ▶ No ha sacado al perro "El perro"
- ▶ Se olvida la mochila cuando va a salir de casa "La mochila"

Comentar los propios sentimientos

- ▶ Te agarra de la manga y tira de ella "No me gusta que me tiren de la manga"
- ▶ Estas hablando y te interrumpe "Me frustra mucho empezar a decir algo y no poder terminarlo"

En la practica...

En primer lugar piensa en la situación y en la respuesta... ¿dirías tu esto?, ¿cómo podrías decir las frases de los padres en cada situación para que los niños se sientan invitados e implicados en la resolución del problema?

Mikel y sus dos amigos están discutiendo en voz alta en la sala...

La madre de Mikel grita desde la cocina: "Estáis haciendo mucho ruido. Si no sabéis llevaros bien, os voy a mandar a cada uno a su casa."

¿Qué dirías diferente?

Lara está jugando con su zoológico de animalitos en la sala.

Su padre dice: "vamos todos a la mesa que ya está la cena lista". Lara se levanta corriendo y deja todos los animalitos esparcidos por el suelo de la sala. El padre de Lara dice: "Si no recoges eso ahora mismo, no te sientas a cenar"

¿Qué dirías diferente?

El mensaje en primera persona

- ▶ Es asertivo
- ▶ No culpa ni critica a la persona
- ▶ Se centra en el comportamiento
- ▶ Favorece la escucha del receptor/a
- ▶ Evita la escalada del conflicto
- ▶ Importancia del contexto

- 1) EMOCIÓN: yo me siento / yo estoy (hablar de tus emociones)
- 2) COMPORTAMIENTO: cuando (nombrar un comportamiento específico)....
- 3) MOTIVO: porque (creo / sospecho / temo / me preocupa).....
- 4) INTERÉS: y necesito / y me gustaría (decir qué necesitas para mejorar la situación)....

En la practica...

- ▶ Ane, tu hija mayor, tiene 10 años. Hoy, sábado, ha estado toda la tarde en casa de Susana, su mejor amiga que vive en el portal junto al tuyo. A las 8 de la tarde le has llamado por teléfono para decirle que vuelva a casa. La madre de Susana te ha dicho que saldría en 15 minutos una vez que ella y Susana hubieran recogido los juguetes. Son las 8,30 y todavía no ha llegado. Acabas de llamar de nuevo a casa de Susana y su madre te ha dicho que la niña se ha ido hace 10 minutos. Sales, preocupadísima, en su busca y nada más bajar al portal, ves que Ane está en la acera de enfrente charlando con 2 amiguitas de su clase. Te quedas esperando en el portal hasta que a Ane se le ocurre volver, entonces le dices....

Elogiar

Expresar al niño/a reconocimiento por algo bien hecho le anima a repetirlo, porque refuerza sus deseos de agradar y le ayuda a sentirse bien consigo mismo.

Por lo tanto el elogio ayuda a:

- ▶ Que mejore su autoestima
- ▶ Aumentar las conductas deseables

Elogiar

Reforzar el comportamiento y no la personalidad

Usar refuerzos concretos

En edades tempranas reforzar los adelantos

Reforzar adecuadamente según la edad.

Reforzar inmediatamente, sobre todo cuanto más pequeño es.

Combinar refuerzos con amor incondicional

El refuerzo tiene que ser sincero y realista.

Normas



Cuando no existe normar o estás son blandas o inconsistentes

- ▶ Existe el riesgo de que los/as hijos/as desarrollen desajustes de comportamiento.
- ▶ Los/as hijos/as ignoran o están en desacuerdo con las demandas de sus padres y no se responsabilizan de su comportamiento.
- ▶ El ambiente de aprendizaje resulta impredecible y no es orientador.
- ▶ Las normas deben estar establecidos por la seguridad, bienestar y desarrollo del hijo/a y orientados a:
 - ▶ Proteger al niño/a del **daño físico** (riesgos para su integridad física)
 - ▶ Proteger al niño/a y a otros del **daño psicológico**, ayudarles a que aprendan a respetarse y respetar los derechos, sentimientos e ideas de otros.
 - ▶ Promover su aprendizaje y desarrollo. Que entiendan que hay un tiempo para comer, descansar, estudiar, jugar...

NORMAS FIRMES	NORMAS BLANDAS
<p>"No" significa "No"</p> <p>"Soy requerido a seguir las normas"</p> <p>"Las normas se me aplican al igual que a todo el mundo"</p> <p>"Soy responsable de mi propia conducta"</p> <p>"Los adultos quieren decir lo que ellos dicen"</p>	<p>"No" significa "Sí", "A veces" o "Puede ser"</p> <p>"No soy requerido a seguir las normas"</p> <p>"Las normas son para otros, no para mí"</p> <p>"Yo hago mis propias normas y hago lo que quiero"</p> <p>"Los adultos no quieren decir lo que ellos dicen"</p> <p>"Los adultos son responsables por mi propia conducta".</p>

Como establecer las normas

1. Siendo claro y específico.

2. Formulandose de manera positiva.

3. Siendo firme.

4. Siendo consistentes.

5. Incorporando a los/as hijos/as en el establecimiento de normas (teniendo en cuenta la edad).

Las normas

Debemos limitar las normas

- ▶ No hacer normas por hacerlas, si son demasiadas pueden abrumar y no ser efectivas".
- ▶ "Centrarnos en las normas realmente importantes"

Establecer normas razonables

- ▶ De modo que exista la probabilidad de que los/as hijos/as tengan éxito en su cumplimiento.
- ▶ Si no son razonables, los/as hijos/as pueden desarrollar bajos niveles de autoestima al pensar que hay algo malo en ellos/as, o pueden desconfiar de la autoridad de los adultos, o pueden estar de humor variable, depresivo o irritado

Si las normas no se cumplen...

- ▶ Ignora, siempre que sea posible las rabietas, los gritos... retirando la "audiencia".
- ▶ Da instrucciones precisas, dando opciones de cumplimiento siempre que sea posible, elogiando el acuerdo o advirtiendo de las consecuencias del no seguimiento.
- ▶ Examina tus propias normas.
- ▶ Aplica las consecuencias naturales o las consecuencias lógicas.

Ignorar determinados comportamientos

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

No prestar atención al comportamiento indeseado. No mirar al niño/a, hacer como que se presta atención a otra cosa, retirarse discretamente, salir del cuarto...

Una vez empieces a ignorar el comportamiento, es previsible que tu hijo/a aumente la intensidad y el volumen, por ello es importante esperar que los comportamientos empeoren antes de que empiece a mejorar

Reforzar las conductas deseables

Los castigos...

- ▶ Pueden producir efectos que, sin duda, no deseas, por ejemplo:
 - ▶ Dura poco. El niño/a suprime su conducta por un tiempo pero de nuevo vuelve a las andadas.
 - ▶ Exige nuevos castigos cada vez más fuertes, originando un círculo vicioso difícil de romper: mala conducta castigo... repetición de la mala conducta castigo más severo... etc.
 - ▶ Las relaciones entre tú y tu hijo/a se resienten y pueden darse reacciones de rechazo afectivo, origen de problemas mucho más serio que los que se tratan de resolver.
 - ▶ Las personas aprendemos también por imitación. Y si un niño/a es castigado con asiduidad: o ("tienen razón mis padres; merezco todo lo que me dicen") o castigará a los de su alrededor: hermano/a pequeño, compañeros de escuela etc.

Como ayudar al cumplimiento de la norma

Expresar una censura rotunda

- Expresar claramente el disgusto que provoca en ti determinada conducta, utilizando el lenguaje descriptivo.

Manifestar nuestras expectativas

- Expresar brevemente lo que esperas que tu hijo/a haga.

Enseñar como rectificar

- Explicar claramente que puede hacer para arreglar o corregir lo que ha hecho.

Dar opciones

- Dar a elegir entre una opción u otra.

Las consecuencias lógicas o educativas (Relacionado – respetuoso – razonable)

Esto no es obvio, esto no es lógico

- Una de las preguntas más usuales es: ¿Cual será la consecuencia lógica para cualquier acción? La respuesta a esto es: si la consecuencia no es obvia, entonces ésta no es apropiada.

Enfocar en soluciones

- Es más efectivo mirar las soluciones poniendo el interés en la solución del problema.

Involucra al niño/a en las soluciones

- Los/as niños/as son un gran recurso a quienes, en ocasiones, no damos la oportunidad de demostrarlo. Ellos hacen los acuerdos más gustosamente cuando es algo relacionado con sus cosas. Desarrollan confianza propia y una autoestima saludable cuando se oyen y toman en serio sus recomendaciones. Cuando valoramos su contribución, experimentan el sentido de pertenencia. Entonces se comportan mejor y están más deseosos de aprender de sus errores y de trabajar en la solución del problema.

Enfoca en el futuro en vez de en el pasado

- Mira las soluciones que puedan ayudarle en el futuro.

Oportunidad – Responsabilidad – Consecuencia

- Esta fórmula puede ayudar a definir cuando la consecuencia lógica es apropiada.

Eskerrik asko!!!