

“¡¡NORMAS y LÍMITES!!”

Concejalía de Educación y Gabinete Psicopedagógico Municipal. -
Ajuntament d'Oliva. 9 de mayo - 2023

Dr. Antonio Ríos Sarrió
Médico Psicoterapeuta
Terapeuta de Familia y Pareja
Experto en Familias con adolescentes

EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

- 1.- Porque no basta con **amar a los hijos**, sino que también **hay que educarlos**.
- 2.- Porque poner **límites y mantener el afecto** por los hijos parece que sea **incompatible**.
- 3.- Porque muchos padres **se sienten perdidos** a la hora de “exigir” o de poner límites a los hijos, desarrollando en algunos casos, incluso **sentimiento de culpabilidad**
- 4.- Porque el ir poniendo normas y límites es un **proceso de aprendizaje** que hay que desarrollar por parte de los padres.



LA EDUCACIÓN

Es algo más que amor, ternura, apoyo, comprensión, estímulo y paciencia.

La educación implica también establecer unos límites claros y enseñar a ser independiente.

(Nitsch. C. y Chelling. C. 1999)

¿QUÉ ES LO QUE EDUCA EN ESTOS TIEMPOS?

AFECTO

Amor, ternura, apoyo, aprobación refuerzo positivo...

+

AUTORIDAD

Normas y límites y responsabilidades

3 CLAVES PARA NO OLVIDAR

- LOS PADRES SON **LOS QUE MÁS QUIEREN** A SUS HIJOS, CON UN AMOR INCONDICIONAL.
- LOS PADRES SON **LOS QUE MÁS AMARGAN** LA VIDA SUS HIJOS, CON SUS NORMAS Y LÍMITES.
- LOS PADRES **NUNCA PUEDEN SER AMIGOS** DE SUS HIJOS.
-

"NO PODEMOS PROTEGER A NUESTROS HIJOS DE LA VIDA. POR LO TANTO, ES ESENCIAL QUE LOS PREPAREMOS PARA ELLA". - Rudolf Dreikurs -

LA SOBREPOTECCIÓN NO ES AMOR

"SOBREPOTEGER es el modo más NEGATIVO de EDUCAR a los hijos"

ALGUNAS PREMISAS A TENER EN CUENTA

1.- Estamos en unas décadas muy complicadas para ser padres/madres y educar hijos/as. **NO ES NADA FÁCIL.**

2.- Los niños/as y chicos/as desarrollan un proceso de **INDEPENDENCIA** desde pocos meses después de nacer, que tiene su máximo exponente en la adolescencia

3.- Los hijos/as necesitan unas **MARCAS ORIENTATIVAS** con las que guiarse en la vida, especialmente en los 20 años primeros de la vida.

4- **Los LÍMITES y las NORMAS** son esas marcas orientativas que ellos necesitan. **Los límites y normas DAN SEGURIDAD**

5.- Los hijos **NO TIENEN LÍMITES. Los límites los ponen los padres y madres**

6.- La autoridad en el hogar y en la familia ha de estar bien definida desde los primeros meses de vida. **LA AUTORIDAD CORRESPONDE A LOS PADRES.**

7.- Es un **ERROR ENORME** en la educación de un hijo/a **SOBREPROTEGERLOS:** Vida sin obstáculos, sin problemas, sin preocupaciones, sin frustración, todo fácil...

8.- Hay que **EDUCAR A LA FRUSTACIÓN**

9.- Todos los niños/as y chicos/as necesitan durante los años de su crianza y educación a **ADULTOS A SU LADO**, que les protejan, les indiquen el camino, les apoyen, les empujen y les contengan ante sus miedos e inseguridades.

10.- En muchas ocasiones se están desarrollando **modelos educativos** que favorecen:

- Conseguir las cosas **SIN ESFUERZO** o Mínimo esfuerzo
- Darle lo que piden **SIN APLAZAMIENTO**
- **DARLES TODO** lo que piden o quieren
- **EVITARLES EL SUFRIMIENTO**
- Estos modelos favorecen la **TIRANÍA** y **MANIPULACIÓN**

11.- Entre poner normas y límites a la conducta de los hijos y lograr que se consoliden dichas, hace falta un tiempo en el que hay que **SABER ESPERAR y PERSEVERAR** en la norma puesta o negociada.

12.- Ante situaciones conflictivas simultaneas con los hijos, es necesario saber distinguir entre lo:

- **LO IDEAL** (Lo que nos gustaría)
- **LO REAL** (Con lo que tenemos que contar)
- **LO CONCRETO** (Lo que podemos hacer)

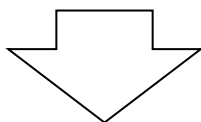
13.- Los hijos/as **NO SON ADULTOS**, son niños/as, chicos/as en proceso de maduración y de crecimiento. Por lo que **NO ESPERE CONDUCTAS DE ADULTO/A.**

¿ PORQUÉ ES TAN DIFÍCIL PONER LIMITES A LOS HIJOS/AS EN LA ACTUALIDAD?

- **Porque** ha cambiado totalmente la vida de familia y sociedad en los últimos 30-

40 años...

- **Porque** el «Buenrollismo» y el «Colequeo» ha condicionado la educación en las últimas décadas.
- **Porque** se tiene miedo de aplicar normas, límites, consecuencias, o de mostrar excesiva fuerza.
- **Porque** los hijos cuestionan todo:
 - ¿Por qué tenemos que hacer esto?
 - ¿Por qué tengo que estudiar ahora?
 - ¿Por qué tengo que recoger, sacar, llevar, etc...?
 -
- **Porque** algunos padres o madres no saben decir NO.
- **Porque** algunos padres o madres temen perder la simpatía y la aceptación de sus hijos si se mantienen demasiado estrictos, exigentes...



INSEGURIDAD EN LA EDUCACIÓN

¿CÓMO PONER NORMAS Y LÍMITES A LOS HIJOS?

Ni los profesionales, ni los padres más experimentados, ni los expertos, consiguen establecer siempre los límites necesarios para sus hijos, en el momento preciso, con el tono adecuado, con el gesto amistoso y cercano, pero ... **AFIRMATIVAMENTE.**

ESTRATEGIA PARA PONER NORMAS y/o LÍMITES

- 1.- **Concretar** una norma y/o límite que queramos establecer, previamente los padres.
- 2.- **Explicársela** al niño/a, chico/a. Darle razones para sugerir esa norma y/o límite.
- 3.- **Escuchar** su opinión/propuesta/sugerencia (según edad)
- 4.- **Aplicar estrategias** (según la edad)
 - E. Infantil: *Técnicas de conducción, incentivo, premio, refuerzo positivo.*
 - E. Primaria: *Las anteriores + Opciones a elegir*
 - ESO y BAT: *Negociación*
- 5.- **Establecer** a partir de cuándo se instaura la norma.
- 6.- **Establecer** consecuencias en el caso de NO cumplirse.
- 7.- Mantenerse firme y coherente en lo establecido

8.- Cultivar la **PACIENCIA** y **SABER ESPERAR**.

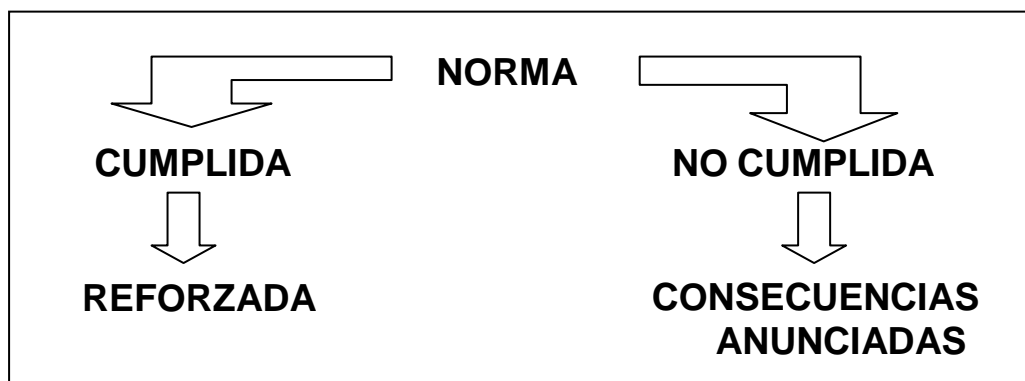
* Es aconsejable **no poner muchas normas** porque las van a desafiar y hasta que se consoliden, es un proceso de mucha paciencia.

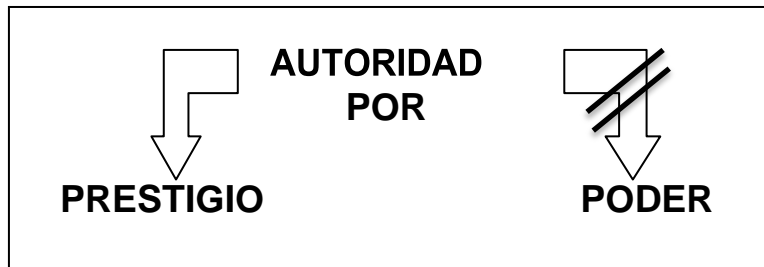
Las **NORMAS** y **LÍMITES** por etapas evolutivas

ETAPA INFANTIL		Padres dirigen y soportan rabietas y reacción ante la frustración
ETAPA NIÑEZ		Técnica elección o Proposición
ADOLESCENCIA		NEGOCIACIÓN
1ª JUVENTUD		ACUERDOS

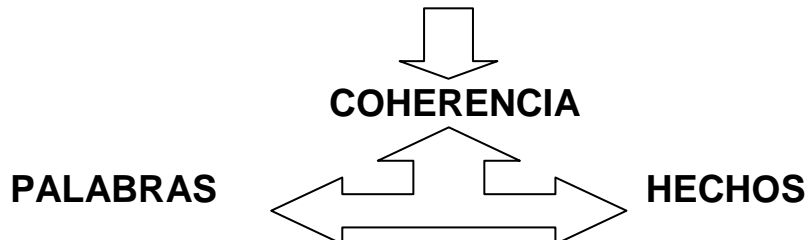
CUANDO LOS PADRES NO SABE PONERSE DE ACUERDO ¿QUÉ HACER?

- 1ª ESTRATEGIA** Aprender a **ESCUCHARSE** y **NEGOCIAR** entre ellos
Condición sine qua non: NO DESCALIFICACIONES
- 2ª ESTRATEGIA** Un progenitor se responsabiliza de unas cosas de los hijos y el otro de otras
Condición sine qua non: NO DESCALIFICACIONES
- 3ª ESTRATEGIA** Un progenitor se responsabiliza de todo lo concerniente a los hijos y el otro de todo lo de la casa
Condición sine qua non: NO DESCALIFICACIONES
- 4ª ESTRATEGIA** Un progenitor se responsabiliza de todo lo concerniente a los hijos y la casa y el otro se encarga de aportar dinero a la casa
Condición sine qua non: NO DESCALIFICACIONES
- 5ª ESTARTEGIA** Posibilidad de Divorcio





PARA EDUCAR con AUTORIDAD



Apoyados por un refuerzo positivo y un refuerzo afectivo que provoque la consolidación de los hábitos de conducta, actitud, disposición...

Como PADRES y MADRES es inevitable que tomemos decisiones que no siempre gustan a nuestros HIJOS. No podemos protegerlos siempre ni tampoco evitar las protestas ruidosas ni sus ataques de rebeldía.
No hay nada malo en ello.

Cuando los niños/as, chicos/as, se sienten queridos, respetados, capaces y seguros aceptan algunos contratiempos.
Y también nosotros.

(Bennett, H. y Pitman, T. 2001)

BIBLIOGRAFÍA NIÑOS/AS

- ÁLAVA, M^a J. *El no también ayuda a crecer*. La esfera de los libros. Madrid 2009, 7^a Ed
- BRINK, C. *Niños que quieren tenerlo todo*. Ed. Medici. Barcelona 2000.
- CORKILLE, D. *El niño feliz*. Gedisa, Barcelona 2002
- GÜRTLER, H. *Los niños necesitan normas*. Ed. Medici. Barcelona 2000.
- MEEKS, C. *Recetas para educar*. Medici, Barcelona 2000
- NITSCH, C. *Límites a los niños*. Medici, Barcelona 1999
- URRÁ, J. *Educación con sentido común*. Punto de Lectura, Madrid, 2010
- WEINHAUS, E. *Una relación más dulce*. Paidós, Barcelona, 1994

BIBLIOGRAFÍA ADOLESCENCIA



RÍOS, A. **La ADOLESCENCIA SE TERMINA.** Guía para una buena convivencia con tus hijos e hijas. Edit. Plataforma Actual. Barcelona, 2022



AUTOR: **ANTONIO RÍOS SARRIO**
VIDEO LIBRO: “**ADOLESCENTE EN CASA... ¡5 AÑOS DE TRINCHERA!!**”(Alicante 2016)

Pedidos en: **web antoniorios.es**

- * ALBERCA, F. **Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes.** Edit. Toromítico, Madrid, 2013
- * EVA BACH COBACHO **Adolescentes ¡¡Qué Maravilla!!** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2008, 17ª Edición
- * BAYARD, R.T. Y BAYARD, J. **¡Socorro! Tengo un hijo adolescente** Edit. Temas de hoy, Madrid 2000, 17ª Edición
- * CASTAÑO, F. **La mejor versión de tu hijo.** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2020
- * COVEY, S. **Los 7 Hábitos de los adolescentes altamente efectivos.** Edit. De Bolsillo, Barcelona 2012
- * DEL PUEYO, B. y SUAREZ, R. **La Buena adolescencia.** Edit. Grijalbo. Barcelona 2013
- * FABER, A. y MAZLISH, E. **Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.** Ed. Medici. Barcelona 2009.
- * RODRIGO, A. **Cómo prevenir conflictos con adolescentes. Claves para una convivencia feliz.** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2021
- * FUNES, J. **9 ideas clave. Educar en la adolescencia.** Edit. Grao. Barcelona 2010
- * LURI, G. **Mejor Educados. El arte de educar con sentido común.** Edit. Ariel. Barcelona, 2014
- * RÍOS, A. **La adolescencia se termina. Guía para una buena convivencia con tus hijos.** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2022
- * ROYO, J. **Los rebeldes del bienestar. Claves para la comunicación con los nuevos adolescentes** Ed. Alba. Barcelona 2009, 2ª Ed.
- * SOLER, E. **Convivir con un adolescente es fácil... ¡Si sabes cómo!** Edit. Plataforma Actual. Barcelona 2020

* URRRA, JAVIER **El Pequeño dictador** Edit. La esfera de los libros, Madrid 2006, 9ª edición

* VALLEJO-NÁGERA, ALEJANDRA. **La edad del pavo** Edit. Temas de Hoy, Madrid 2001, 23ª Edición

DÓNDE ENCONTRARME...

CONSULTA: **Terapia de Familia y Pareja. Especialista en familias con adolescentes o jóvenes**
C/ Médico Pascual Pérez, nº23, 1º. Alicante
Teléfono: 965 12 10 28 y 608 595 073

WEB: antoniorios.es
CANAL YOUTUBE: Antonio Ríos - faypa
FACEBOOCK: Antonio Ríos - psicoterapeuta
INSTAGRAM: antonio_rios_psicoterapeuta
PODCATS (Videos breves): Solicitar por whastapp al 629 681 804
SPOTIFY

Programa «Aprendemos Juntos» del BBVA

Entrevista: «¡¡Ayuda!! Tengo un hijo/a adolescente»

<https://youtu.be/mmFlsSrcxP8>

Conductor del episodio 6 en el proyecto DESAFIOS dentro del programa "Aprendemos Juntos" del País Digital, patrocinado por el BBVA: "EL DESAFÍO DE LA INCERTIDUMBRE"

<https://youtu.be/8x81L6umdTs>