

LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES EN LA FAMILIA

Cómo hacerlo de una manera asertiva



LEYRE CANO
DONNA APELLANIZ



LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER
NORMAS Y LÍMITES EN LA FAMILIA DE
MANERA ASERTIVA.

Leyre Cano

info@leyrecano.com

Acompañamiento familiar y personal,
formación y psicopedagogía.

¿QUÉ VAMOS A TRATAR?

Introducción y marco en torno a las normas y los límites.

¿Por qué y para qué? Sus funciones.

¿Cómo establecerlos?

Cómo ser madres y padres conscientes que inspiran.

El cuidado de las emociones y las necesidades

Equilibrio entre los límites y la libertad de elegir, de decidir...





OBJETIVO

Tomar consciencia de algunas de las claves y necesidades para tener una convivencia y unas relaciones equilibradas, sanas y beneficiosas en la familia, elaborando el tipo de normas y límites que necesitan establecerse y de qué manera hacerlo.

¿Y TÚ, CON QUÉ OBJETIVO VIENES?

NORMAS Y LÍMITES

Los LÍMITES son necesarios en las relaciones y nos ayudan situarnos. Nos posibilitan aprender quién somos y quién no.

Las NORMAS son principios que se imponen o se aceptan, para reconducir un comportamiento o para realizar una acción posibilitar su desarrollo de manera adecuada.



NORMAS Y LÍMITES

Les ayudan a desarrollar autocontrol y autoregulación: les son muy útiles cuando sienten inquietud, cuando lo quieren todo sin límite...

Son importantes para el proceso de socialización, para las rutinas de la vida diaria.

Les genera seguridad, las rutinas, normas y límites les ofrecen orden y eso les hará sentirse segurxs.



NORMAS Y LÍMITES:

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?

FUNCIONES:



Protección y desarrollo del autocontrol



Seguridad física y/o emocional



Ayudar a crear referencias funcionales



Transmitir valores y principios de vida



Posibilitar el vivir en sociedad



NORMAS Y LÍMITES:

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ?

ATENCIÓN ANTE ESTAS SITUACIONES:

● Cuando el niño o la niña "manda", sintiéndose más poderoso/a que la madre o el padre, no se sentirá protegido/a

● Y a la vez, necesita ir creando sus propios límites para ir guiándose a sí mismo/a. Es una cuestión de equilibrio.



● Cuando no tienen normas y límites claros y firmes se sienten perdidos/as. Sienten una cierta dejadez, en parte puede que no se sientan queridos y a la larga les crea una gran inseguridad.



NORMAS Y LÍMITES:

¿CÓMO ESTABLECERLOS Y
CÓMO MANTENERLOS?

DISEÑADOS PARA
EL CUIDADO,
PROTECCIÓN Y CRIANZA



Mensajes breves, claros y coherentes.



Realistas, solidos y firmes.



Imprescindibles, necesarios e importantes.



Siendo afectuosxs y cariñosxs a la vez que firmes, sin caer en la agresividad. Manteniendo la neutralidad de la asertivad.



Evitar indicaciones poco precisas y laxas. También las rígidas, inflexibles y demasiado exigentes.



NORMAS Y LÍMITES:

¿CÓMO ESTABLECERLOS Y
CÓMO MANTENERLOS?

DISEÑADOS PARA
EL CUIDADO,
PROTECCIÓN Y CRIANZA



Cuidar el lenguaje corporal o la comunicación no verbal.



Es importante que lxs adultxs de la familia estén alineadxs y den el mismo tipo de mensajes consensuados.



Necesitamos mantener nuestra palabra y mantener la firmeza en lo establecido para garantizar la coherencia, eficiencia y credibilidad.



La presencia es clave: ¿Qué transmito más allá de lo que digo?



Reconocer nuestros errores y disculparnos genera coherencia, confianza y un modelo a seguir. A su vez, necesitamos hacer cambios que eviten la repetición de esos errores.



Las personas adultas de referencia son sus modelos a seguir, seamos un ejemplo que inspire.

Aprenden e imitan lo que ven



COMUNICACIÓN ASERTIVA

¿CÓMO?



¿Dónde me coloco al comunicar? El triángulo dramático de Karpman



Yo + tú -

Ayuda cuando no es necesario o con gran esfuerzo para sentirse bien consigo mismo. Protege en exceso a quienes ayuda.

Salvador
"Salbatzailea"

Verdugo - agresor
"Erasotzailea"



Yo + Tú -

Se enfada con los errores de los demás y los trata con agresividad, juzgando o criticando. Impone su visión.



Víctima
Biktima

Yo - Tú +

Ante las dificultades adopta un rol infantil y acumula odio o enfado por las situaciones donde ha sido mal tratado.

¿Dónde me sitúo al comunicar? El Triángulo dramático de Karpman



como
"SALVADORA"

"Salbatzailea"

"Erasotzailea"

EN MI PODER, EN MI CENTRO,
DE MANERA
ASERTIVA Y EMPÁTICA

como
"AGRESORA"



como
"VÍCTIMA"

"Biktima"

MANTENER SU PODER INTERIOR

¿Realmente queremos que hagan todo lo que queremos cuando nosotros queremos y como nosotros decimos?

¿Queremos niños conscientes que están en su poder o queremos niños sumisos?

Entender la importancia del "NO" y de que experimenten frustración y a la vez acompañarles en su capacidad de decidir, negociar y crear un pensamiento crítico capaz de discernir lo que le conviene y lo que no desde una autoestima desarrollada.





¿CÓMO SER PADRES Y MADRES CONSCIENTES QUE INSPIRAN A TRAVÉS DE NUESTRAS ACCIONES?

- El poder y la importancia de la "Presencia".
- Estando en nuestro centro, en nuestro poder interior o poder personal

- Observando y entendiendo nuestra historia personal, nuestra propia infancia y adolescencia, digiriéndola y haciendo las paces con ella.



PADRES Y MADRES CONSCIENTES

La importancia de la autoreferencia: a veces puede ser interesante escuchar ideas y consejos de otros padres y madres y a la vez, la última decisión es de uno/a mismo/a. Es necesario tener criterio propio y basarse en el diapasón interno.

A pesar de que a menudo puede resultar más fácil decir que sí, hay veces en las que los "no"es son muy valioso para lxs niñxs.

Recibiréis los frutos de las semillas sembradas y hay inversiones que tienen su retorno con el tiempo. Las semillas sembradas en la infancia son claves en la adolescencia y la edad adulta.

El comportamiento y las actitudes de los hijos y las hijas serán el termómetro que mostrará el bienestar y la salud de la familia.



¿CÓMO ATENDEMOS LAS EMOCIONES Y NECESIDADES DE NUESTROS HIJOS E HIJAS CUANDO ESTABLECEMOS NORMAS Y LÍMITES?



**Educar la mente
sin educar al corazón
no es educar en absoluto**

ARISTÓTELES



NORMAS Y LÍMITES



desarrollo cognitivo
pensamientos



desarrollo emocional
sentimientos y emociones



desarrollo físico
acciones



COMPORTAMIENTOS Y CONDUCTAS



EMOCIONES



NECESIDADES

Cubiertas o no cubiertas



CREENCIAS

*Gafas o filtros personales que tiene cada uno para ver el mundo
(Condicionados por culturas y vivencias propias)*

EMOCIÓN BÁSICA	MIEDO	TRISTEZA	RABIA	ALEGRÍA
FUNCIÓN	Protegerme de lo que es peligroso* para mi	Aceptar la pérdida y aprender a vivir sin ello	Destruir el obstáculo	Mantener lo que es beneficioso para mi
CARACTERÍSTICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Huir • Defensa • Bloqueo • Tensión • Alerta • Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> • Poca energía • Energía baja • Hacia dentro • Soledad / gente íntima • Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mucha energía • Energía destructiva • Distanciamiento • Cierre 	<ul style="list-style-type: none"> • Mucha energía • Energía constructiva • Acercamiento • Compartir • Apertura
LAS DEMÁS EMOCIONES (Emociones que surgen de las mezclas de las características de la emoción básica)	Culpa Remordimiento Vergüenza Inseguridad Timidez Asombro Asco Susto Ansiedad Horror Inquietud Duda Preocupación Desasosiego	Ternura Tranquilidad Sosiego Compasión Perturbación Desamparo Soledad Nostalgia Melancolía Aburrimiento Desesperanza Decepción Aflicción Pena Desfallecimiento Pasividad Desgracia	Odio Enfado Nerviosismo Asco Hostilidad Euforia Frustración Envidia Celos Chulería Ansiedad Estrés Resentimiento Rencor Furia Incomodidad Desprecio	Ternura Calma Amor Nerviosismo Tranquilidad Sosiego Flexibilidad Felicidad Compasión Aceptación Curiosidad Seguridad Fortaleza Firmeza Esperanza Ilusión Entusiasmo Euforia Admiración Paz Respeto Humildad Generosidad Confianza Gratitud Goce Orgullo Deseo

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

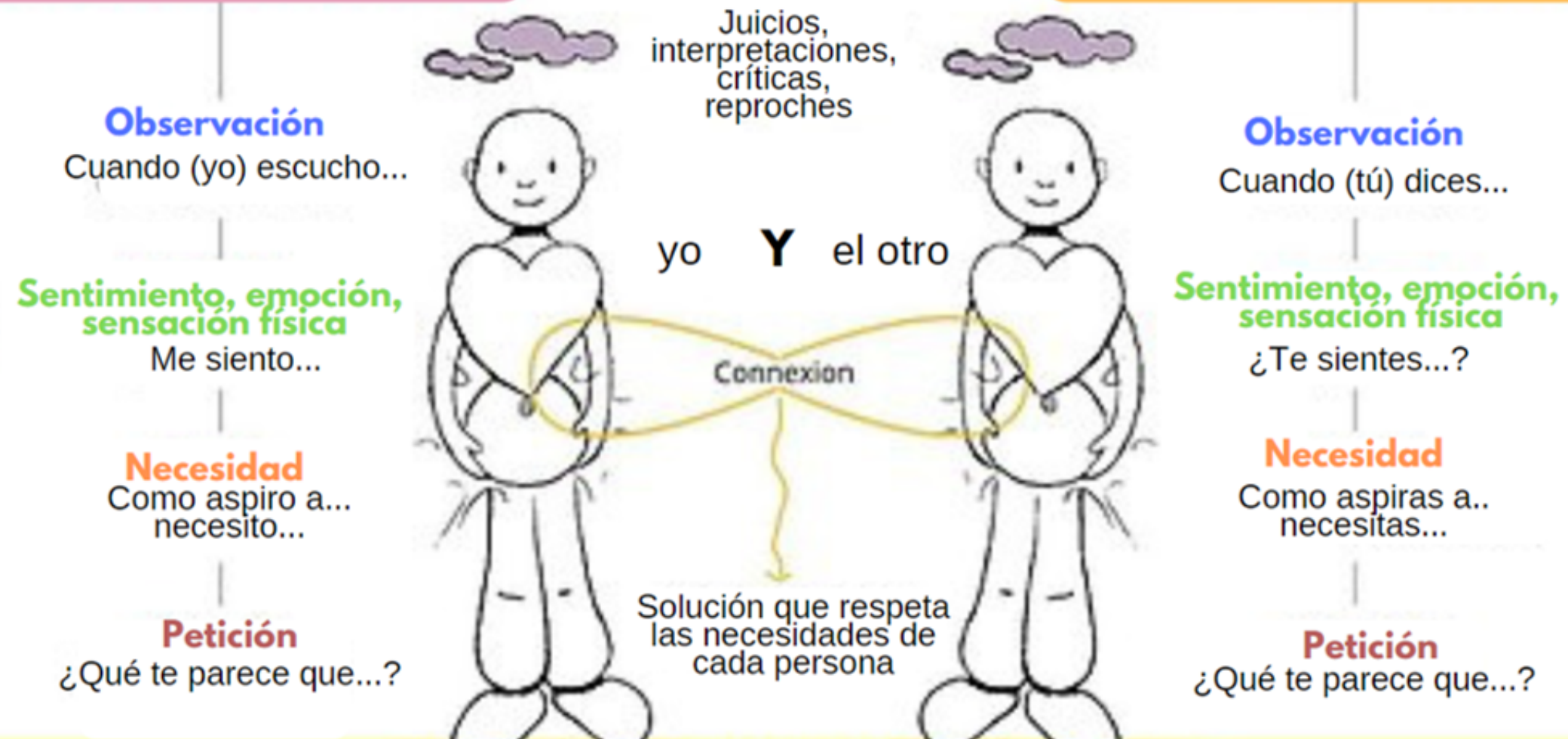
Proceso propuesto
por Marshall Rosenberg

AUTO-EMPATÍA EXPRESIÓN AUTÉNTICA

Escuchar y expresar con claridad
lo que sucede en mi
sin juzgar ni exigir

EMPATÍA ESCUCHA AUTÉNTICA

Recibir con empatía
lo que sucede en el otro
sin escuchar crítica ni exigencia



INTENCIÓN: APERTURA Y BENEVOLENCIA

EQUILIBRIO ENTRE LA LIBERTAD Y LOS LÍMITES ASERTIVOS EN EL JUEGO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Reglas para la seguridad. Generar espacios seguros de juego y diálogo. Ejemplo, jugando a piratas, simulando luchas.

Comunicación asertiva. Firmeza y empatía.

La importancia de sentirse visto y comprendido.



ADECUARSE A LAS DIFERENTES SITUACIONES Y EDAD

¿A quién nos dirigimos? Tener en cuenta la edad, las capacidades y las características de su etapa de desarrollo.

¿Cuál es nuestro rol?
Garantizar cuidados y protección, satisfacer sus necesidades físicas y afectivas, acompañándoles a gestionar sus emociones.

Garantizar una comunicación clara y precisa adaptada a la situación y la edad



Trabajo en equipo

Alineamiento, unión, coherencia y remar en la misma dirección. La importancia del diálogo y la negociación.

Jugar en familia es clave porque une y conecta, genera vínculos afectivos. Es clave para el desarrollo saludable y ayuda en el desarrollo de la creatividad y el humor.

Lxs adulxs que acompañan al niñx en su desarrollo necesitan ser un equipo cohesionado remando en la misma dirección, respetando las diferencias y a la vez creando coherencia.



ESKERRIK ASKO

Leyre Cano

644 85 05 60 - info@leyrecano.com
Acompañamiento familiar y personal.
Formación y psicopedagogía.

Donna Apellaniz

699 81 31 52 - nfo@educandolaemocion.com
Terapia emocional sistémica.
Acompañamiento familiar y personal.

Pulsa Esc para salir del modo de pantalla completa

ETAPAS DE DESARROLLO

0-3 AÑOS:

- 0-1 año: Conquista del espacio. Capacidad de estar de pie.
- 1-2 años: Manos libres. Utilizo el mundo a través de las manos.
- 2 años: Lengua hablada. La conquista de la capacidad comunicativa.
- 2-3 años: NO y época del NO. Separación de la madre. Sensación personal (SOY YO). Empezamos a tener recuerdos (antes no porque todavía coincidía con la madre).

ETAPAS DE DESARROLLO

0-3 AÑOS:

- Alrededor de 3 años:
 - Iniciación a las capacidades básicas del pensamiento.
 - La época del oro: los 3 principales desarrollos: andar, hablar y pensar.
- Fuerte vinculación con la madre.
- Utiliza el cuerpo para relacionarse con el mundo.
- Necesidad de limitaciones físicas.
- Aprenden a través de la imitación.
- Desarrollo de las capacidades básicas del pensamiento.

ETAPAS DE DESARROLLO

3-7 AÑOS:

- Ganas de explorar el mundo. No están tan “hacia dentro”, sino hacia fuera.
- De la experimentación a través de la imitación pasan a experimentar sus propios experimentos.
- Es una fase de fantasía. Utilizan sus mundos fantásticos para comprender y sorprender al mundo real. Cuando realizamos una intervención emocional en esta época, desde su fantasía, es más fácil que el niño reconozca con lo que hay que trabajar.
- Empiezan a desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás (a partir de los 5 años aproximadamente).

ETAPAS DE DESARROLLO:

7-14 AÑOS:

- Uso de la lógica.
- El pensamiento se centra en acciones concretas.
- Época de elaboración de normas.
- Época viva, rítmica.
- Desarrollo psicológico.
- Diferentes referentes: profesor, ídolos... Siguen “separándose” de sus padres.
- La relación con la realidad exterior es para ellos un mundo atractivo.
- Comienzan a tener capacidad para comprender el mundo.

ETAPAS DE DESARROLLO

14-21 AÑOS:

- Capacidad de desarrollar teorías propias para comprender el mundo.
- Plazo de la verdad. Buscamos la “verdad” del mundo. Para ello seguimos varias corrientes.
- La cuadrilla, la tribu, la importancia de la pertenencia al grupo.
- El origen de la individualidad es lo que importa en esta época.
- “¿Quién soy yo en este mundo?”
- Se lleva a cabo la muerte simbólica de la figura de los padres.