

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPILOCIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES
CURSO 2007-2008**

***UNIDAD DE TRABAJO: LÍMITES Y NORMAS.
PREMIOS Y CASTIGOS.***

INTRODUCCIÓN

“Educar a un niño es como sostener en la mano una pastilla de jabón. Si aprietas mucho sale disparada, si la sujetas con indecisión se te escurre entre los dedos, una presión suave pero firme la mantiene sujeta”. (Citado por Isabel Orjales)

El proceso “teórico” sería, desde muy pequeños, establecer hábitos y rutinas, complementados con límites y normas que deben ir “evolucionando” con el niño (está claro que los hábitos de higiene no son los mismos los de un niño de 3 años que los de otro de 10 años, así como los límites y normas que señalamos a un niño de 6 años no tienen nada que ver con los que debemos establecer para un adolescente de 15 años).

Sobre los premios y castigos se puede decir otro tanto de lo mismo pero, además, debemos añadir que su utilización debe ser muy cuidadosa porque, como se explica más adelante, podemos estar reforzando (impulsando) conductas no deseadas por una aplicación inadecuada.

Finalizaremos el tema con los “estilos educativos” que pueden darse en las familias y que, como es de esperar, tiene consecuencias directas en los hijos.

1. HÁBITOS y RUTINAS.

Los hábitos y rutinas forman una parte importante de nuestra vida diaria (levantarnos, vestirnos, comer, dormir, etc.). Estos hábitos nos facilitan la vida porque sería muy difícil tener que pensar cada pequeña acción, se automatizan y dejan espacio para pensar en cosas más importantes.

Al mismo tiempo, la repetición y “aburrida” monotonía de los hábitos nos dan un sentimiento de seguridad y una capacidad de previsión en la vida que pueden sernos de gran ayuda, sobre todo en épocas de estrés.

Los niños no nacen con hábitos establecidos, sino que se desarrollan cuando se repiten una y otra vez. Cuando antes se introduce al niño en la rutina familiar para las actividades cotidianas, tanto más fácil será la integración. Así, si introducimos buenos hábitos y rutinas en los horarios, comidas, aseo, conductas, etc., evitaremos muchos problemas en el establecimiento de límites y normas, evitando el castigo.

2. LÍMITES Y NORMAS.

2.1. ¿Por qué necesitan los niños los límites?

No existen fórmulas mágicas en la educación. Cada niño es un mundo, lo que para uno le viene bien para otro es negativo (un premio, un castigo, etc.).

Podríamos adoptar unos principios educativos básicos en los que transmitamos al niño el siguiente mensaje:

- Sé que puedes.
- Por eso te enseño y te exijo.
- Y como sé que te cuesta esfuerzo, te lo reconozco.

Los niños necesitan tener puntos de referencia (límites) claros sobre lo que debe o no debe hacer y esta necesidad es tan vital como alimentarse. Para el niño, tener los límites educativos claros es importante por tres motivos:

- Porque le ayuda a entender e integrar las normas que rigen el mundo en el que vive.

- Porque le ayuda a sentirse seguro.
- Porque le ayuda a “portarse bien”, a ser “mejor persona” y, por tanto, a tener buen concepto de sí mismo.

Igual que nos ocurre a nosotros, al niño le resulta más fácil portarse bien si tiene límites claros y si tiene incentivos que le animen a hacerlo.

Cuando el niño se porta mal, aunque no lo manifieste abiertamente, se siente mal y su autoestima se deteriora.

Para que puedan crecer en armonía los niños necesitan tener claro a qué atenerse.

Por ello es fundamental que tengan:

1. Pautas. Son guías que ayudan a regular los comportamientos sin presiones. Se basan en modelos.
2. Normas. Son ordenanzas que regulan la vida cotidiana y evitan conflictos en las relaciones sociales.
3. Límites. Son medios de ayuda, pilares importantes para limitar el terreno de juego, para que el niño pueda moverse en él de una forma segura y protegida. Si no los ponemos, se angustia.

La imposición de límites es un proceso de aprendizaje y que está muy relacionado con las distintas etapas evolutivas.

El proceso de separación de los padres comienza ya en la primera infancia. Los bebés muestran claramente que también tienen opinión propia.

Cada nuevo estadio de desarrollo hace que los niños se vuelvan más independientes.

Pero para llegar a ser autónomos deben distanciarse de los padres y éstos deben aprender a separarse de sus hijos.

Las normas también son muy necesarias sobre todo para los niños más pequeños, ya que les ofrecen unas pautas claras de conducta a la que aferrarse y tener como referencia.

Los niños necesitan tener unos padres en los que confiar y sentirse seguros. Por tanto es necesario que haya autoridad no autoritarismo.

Algunas ideas generales para poder poner en práctica.

1. Crear un clima familiar cálido, abierto y cariñoso. Cuando los niños se sienten reconocidos y queridos están más dispuestos a aceptar las normas.
2. Los padres sólo inspiran confianza cuando están totalmente convencidos de lo que exigen a sus hijos y mantienen sus ideas. Deben estar dispuestos al cumplimiento de las normas que deben ser adecuadas al nivel evolutivo del niño.
3. Es mejor proponer sólo unas pocas normas, claras, precisas y concisas y de fácil ejecución. El clima familiar será más agradable si no hay demasiadas reglas para obedecer. Un exceso crea confusión, limitación y acaba siendo ineficaz.
4. No hay que perder la flexibilidad: es importante repasar de forma constante la validez de los límites y de las normas impuestas. Las limitaciones que tienen un sentido en un determinado momento pueden tal vez ser retiradas posteriormente. No hay que defender ideas fijas sino adoptar una mentalidad flexible.
5. Los límites deben ser respetados, así como las normas. No olvidemos que los niños nos ponen constantemente a prueba. Esto es sano y dependerá del adulto su eficacia.
6. Los padres deben tener sumamente claro qué es lo que están dispuestos a hacer con sus hijos. Siempre es más fácil controlar el propio comportamiento –para cambiar ciertas cosas- que el de los demás.

7. Es importante buscar siempre el motivo del comportamiento (indeseado) del niño; para saber qué es lo que lo provocó. Así podremos o trataremos de solucionarlo.
8. Es importante dar una explicación de las propias actuaciones, para que el niño comprenda por qué se pone el límite. Para ello los padres deben llegar también a un acuerdo entre sus expectativas y sus fines educativos.
9. Se aprende mediante modelos de comportamiento. No es creíble aquello que no es capaz de hacer el adulto.
10. Los padres también deben hacer comprender a sus hijos que necesitan tiempo para ellos.
11. Cuando algo nos agrada y nos elogian por ello, tendemos a repetirlo. Si por el contrario nos lo critican, nos insultan, nos miran mal, nos perjudica, procuramos dejarlo cuanto antes. Podemos aplicar esta norma con los niños.

Para regular la conducta pueden utilizarse premios y castigos, veamos este asunto.

3. PREMIOS.

3.1. ¿Qué es un premio?

Desde pequeños aprendemos de forma intuitiva que dos acontecimientos que se suceden uno detrás de otro están relacionados, por ejemplo: “Si pego a un niño, éste llora y me regañan”. Así asocia que a pegar le sigue llorar y a llorar le sigue la regañina.

Si el segundo acontecimiento es positivo y el niño lo asocia con el primero, es probable que la conducta se repita en el futuro. Si la consecuencia es negativa, la probabilidad de que se repita la conducta disminuye. En conclusión: una conducta se mantiene o se extingue dependiendo de las consecuencias.

Y ahora podemos definir al premio como todo acontecimiento que, seguido a una conducta, aumenta la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro.

3.2. ¿Son necesarios los premios?

Podemos pensar que dar premios por lo que es un deber es caer en un chantaje, pero no es así, aunque los niños pueden darle ese giro.

¿Cómo evitarlo?

El truco reside en ajustar el premio al esfuerzo y el procedimiento de darlo. Por lo general, regalamos al niño todo lo que necesita y lo que no necesita y le pedimos a cambio unas responsabilidades. Cuando el niño no cumple con sus responsabilidades es castigado y, cuando lo hace, se da por hecho que está cumpliendo con su deber.

3.3. ¿Cómo saber cuándo premiar o cuándo castigar?

Como norma general, se propone lo siguiente (depende también de cada niño):

- Castigo para:
 - Conductas muy negativas y poco frecuentes (por ejemplo tirar un vaso con agua al suelo de forma intencionada).
 - Por incumplir con una buena conducta que estaba establecida y no requiere esfuerzo mantener.
- Aprobación sin más para aquellas conductas positivas consideradas ya adquiridas y que no requieren un esfuerzo especial.
- Premio para conductas que requieren esfuerzo.

3.4. ¿Qué tipos de premios se pueden dar?

- Refuerzos materiales:
 - Comestibles: caramelos, dulces, helados, frutas, pasteles, refrescos, etc.
 - Juegos o juguetes: cochecitos, muñecas, disfraces, puzzles, etc.
 - Fichas o pegatinas: cada objetivo o conducta que consiga se le da una y, cuando tiene un número determinado, lo canjea por un premio.
- Refuerzos sociales:
 - Atención de los padres:
 - Positivas: besos, abrazos, reconocimiento público, guiño, aprobación.
 - Negativas: castigos, regañinas acompañadas de atención (el niño, a veces, sólo consigue la atención de sus padres así).
 - Aprobación de los demás: aplauso de la clase, comentario positivo del profesor/a, etc.
 - Entretenimientos con amigos o en casa: ver TV, ir al cine o al circo, escuchar cuentos, marionetas, etc.
 - Deportes: ir a la piscina, montar en bici, jugar al baloncesto, fútbol, etc.
 - Excursiones o actividades: ir al parque, ir a casa de un amigo o que venga él a casa, ir al campo, etc.

3.5. ¿Cómo deben aplicarse los premios?

- Siempre que sea posible, los premios deben estar relacionados con la conducta.
- Los premios deben ser algo deseado por el niño.
- No es necesario que el premio sea caro. Puede utilizarse el sistema de fichas o pegatinas y, una vez obtenida una cantidad, conseguir el premio.
- Si el premio es a medio plazo, es más útil y efectivo premiar el proceso.
- Cuanto más pequeño es el niño, más inmediato debe ser el premio.
- Al principio deben poder conseguir los premios con poco esfuerzo para que el niño gane confianza. Posteriormente pedirle más esfuerzo por el mismo premio.
- Si se utilizan las fichas o pegatinas, en la medida de lo posible que lo haga el niño (autorrefuerzo).
- Favorecer los refuerzos internos (autosatisfacción) más que los externos (premios materiales o sociales).
- Es preferible utilizar los refuerzos sociales más que los materiales.
- Cada conducta que deseamos cambiar debe tener un premio independiente.
- Podemos utilizar a los demás como reforzadores (contarle a la vecina lo bien que se ha portado).
- Prestar atención al niño cuando hace conductas positivas e ignorar (en lo posible) las negativas. Tengamos en cuenta que el niño razona, más o menos, del siguiente modo:
 1. Es estupendo que te hagan caso.
 2. Si no te hacen caso es que no te quieren.
 3. Si no consigo atención por mis buenas conductas la obtendré por mis malas conductas.
 4. Más vale que me castiguen y sentir que se ocupan de mí, que pasar desapercibido.
 Debemos tener mucho cuidado y observarnos cuándo prestamos atención al niño porque, sin pretenderlo, podemos estar reforzando una conducta negativa.

4. LOS CASTIGOS

4.1. ¿Qué es un castigo?

Un castigo es toda experiencia que, seguido a una conducta, hace que disminuya la probabilidad de que la conducta se repita en el futuro.

4.2. ¿Qué tipos de castigos hay?

- Físico: dar en el culo, en la mano, abrazar al niño para inmovilizarlo, sentar en una silla, poner de cara a la pared.
- Actividad desagradable: limpiar lo manchado, recoger lo tirado, copiar una lección, etc.
- Suprimir una actividad agradable: dejar sin recreo, quitar un premio prometido, anular una fiesta o excursión, quitar puntos o pegatinas.
- Social: reprimenda, ridiculizar delante de otros, insultar, mostrar el error para que todo el mundo lo vea, colocar a niños en el pelotón de los torpes.
- Tiempo fuera de refuerzo positivo: aislar al niño de lo que le resulta gratificante (rincón de pensar, mandarlo a su dormitorio cuando todos están en el salón, etc.).

4.3. ¿Cómo deben aplicarse los castigos?

- Un castigo debe suponer una señal para que el niño se dé cuenta de que ha franqueado un límite impuesto a una conducta.
- A veces el límite existe, la conducta es castigada, pero no funciona. Quizás es porque el límite no se pone en el momento adecuado.
- Si aplicamos un castigo y después el niño se sale con la suya, el castigo resultará ineficaz, el niño se acostumbrará a los castigos desmedidos que no significan nada (p.e. "Estarás todo el año sin salir") y cada vez necesitará que sean más contundentes para que sean algo significativos.
- El castigo debe tener relación con la infracción.
- Un castigo debe ser aplicado con coherencia y sistematicidad (siempre que se produzca la conducta debe producirse el castigo).
- Cuando aplicamos un castigo a una conducta que se repite con demasiada frecuencia es posible que debamos sustituir el sistema por un premio a la conducta contraria.
- El castigo es necesario para delimitar ciertas conductas y combinado con el refuerzo o premio de la conducta opuesta a la que queremos cambiar, resulta muy efectivo.
- La eficacia de los castigos es limitada. Pasado el castigo, la conducta se vuelve a repetir.
- Los castigos ayudan a mantener las conductas ya adquiridas, los premios a instaurar conductas nuevas.
- Las modificaciones que se producen utilizando el castigo o la amenaza de castigo sólo se mantienen mientras está presente la persona que puede imponer el castigo.
- El castigo no debe ser más perjudicial que la conducta que deseamos eliminar.
- Los castigos físicos sólo se utilizan, de forma moderada, en casos aislados y muy extremos de niños cuyo comportamiento es tan desajustado que no haya otra posibilidad y no responda a otro tipo de castigo.
- Lo que consideramos "una bofetada a tiempo" no resulta perjudicial si es una medida aislada en la vida del niño, simbólica (sin fuerza física) y *no debe ser fruto de la descarga de rabia de los padres*.
- El castigo social puede ser psicológicamente perjudicial para el niño y no contribuye a mejorar la mala imagen que el niño tiene de sí mismo, fruto de la cual se produce su mal comportamiento. La humillación engendra depresión o agresividad.

- El castigo físico severo suele ser muy contraproducente (malos tratos).
- Si un niño sólo responde a castigos severos debemos pensar que hemos fallado en la forma de imponer la disciplina. Es posible que abusemos de los castigos y no utilicemos las ventajas del refuerzo positivo (premio).
- A veces la aplicación de castigos sigue una progresión creciente, de modo que para que un castigo siga funcionando, cada vez debe ser más intenso. ¡Alerta en estos casos!

Los castigos sólo son útiles si constituyen un límite para una conducta, si son leves y relacionados con la conducta que se ha infringido y si van acompañados del refuerzo de las conductas positivas contrarias a las que queremos eliminar.

- Poner un límite a una conducta no quiere decir fastidiar al niño.
- Eliminar una actividad agradable o el tiempo fuera de un refuerzo positivo son dos medidas educativas que se pueden emplear sin temor a crear traumas en el niño/a, siempre que el niño/a comprenda la causa.
- Al eliminar una actividad agradable debemos tener en cuenta que su supresión no debe perjudicar otras áreas del desarrollo del niño.
- El tiempo fuera de refuerzo positivo resulta muy útil cuando sospechamos que un niño se porta mal porque desea que todo el mundo esté pendiente de él.
- Para que el tiempo fuera funcione no es necesario retirar al niño a un lugar que le produzca miedo, basta con sacarlo del círculo de personas y enviarlo a un rincón dentro de la misma sala en que están los demás o a su habitación.
- El castigo es necesario cumplirlo como se ha dicho al niño, por tanto no debemos ponerlo muy largos. Tiene el mismo efecto 5 minutos de tiempo fuera que 2 horas (a los 15 minutos el niño pequeño ha olvidado porqué está allí), o dejarlo sin pastel una semana (al día siguiente no se acuerda de la causa).

4.4. El castigo solo es eficaz si es:

- INMEDIATO. No sirve si se aplaza.
- SE RECIBE SIEMPRE QUE SE COMETE LA FALTA. Los niños saben bien si los padres son coherentes.
- EL NIÑO SABE EXACTAMENTE POR QUÉ LE CASTIGAN. Necesita reflexionar sobre sus conductas.
- ES INTENSO PERO BREVE. Cuando se grita constantemente, no sirve de nada.

4.5. Utilización de premios y castigos.

- Con respecto a la demanda de atención del niño: hace alguna cosa inadecuada... Pero "tolerable":
 - ✓ No se le hace caso.
 - ✓ No se le presta atención.
 - ✓ No se le regaña.
 - ✓ En definitiva: se le ignora.
- Con respecto a los premios: cada vez que haga algo bueno, aunque sea poco...
 - ✓ Se le presta atención.
 - ✓ Se le recompensa con un gesto de aprobación
 - ✓ Con una palabra amable, con una caricia.

- ✓ O si se considera adecuado, se le da un premio.

A la hora de premiar o castigar los padres deben estar de acuerdo para que tenga eficacia, así como ser coherentes y constantes.

5. ESTILOS EDUCATIVOS QUE UNA FAMILIA PUEDE ADOPTAR CON SUS HIJOS.

Para finalizar, y de forma breve, haremos una mención a los estilos educativos, ya que está más que demostrado que la conducta de los padres influyen decisivamente en la conducta de los hijos. Sirva esta último apartado para hacer un autoanálisis de nuestra forma de educar como padres y madres.

Autoritario: Es decir con normas muy rígidas, frecuentes castigos, siendo inflexibles.

Consecuencias: Un niño huraño, agresivo, con poca iniciativa, con una autoestima baja y también será autoritario.

Sobreprotector: Cuando se intenta controlar la vida de los hijos a través del afecto, no se ponen límites o son poco claros, siempre solucionan los problemas de los hijos.

Consecuencias: Niños dependientes, sin autonomía y poco tolerantes a aceptar frustraciones.

Permisivo-negligente: No exigen responsabilidades, no afirman su autoridad, no ponen normas, no les orientan para que tomen decisiones.

Consecuencias: Hijos irresponsables, con poco autocontrol, con baja autoestima.

Inconsecuente: Son aquellos padres que se manifiestan inestables en sus comportamientos, son poco coherentes, no son capaces de hacer lo que exigen a los demás, no tienen normas claras ni fijas.

Consecuencias: Los niños se vuelven ansiosos, inestables, indefensos y desconfiados.

Democrático: Satisfacen las necesidades afectivas de sus hijos, los aceptan tal y como son, razonan y negocian las normas, les enseñan a través del propio ejemplo, les ponen límites claros, favorecen la comunicación y el diálogo, son capaces de reconocer sus errores y aceptarlos para mejorarlos.

Consecuencias: Niños más seguros de sí mismos, son capaces de compartir y aceptar sus responsabilidades, no son fácilmente manejables, tienen buenas relaciones sociales.

6. A MODO DE CONCLUSIÓN:

PROPUESTAS PARA UNA EDUCACIÓN PREVENTIVA

1. Respete la individualidad de sus hijos: ayude a su hijo a aceptarse tal como es, con sus cualidades y sus defectos.
2. Refuerce la autoestima de sus hijos: reconozca y valore positivamente lo que de bueno haya hecho el niño porque toda conducta que recibe alabanza tiende a repetirse.
3. Eduque a sus hijos en libertad y para la libertad: enseñe a su hijo a pensar y a guiarse por lo que es razonable.
4. Conceda a sus hijos la autonomía proporcional a su capacidad, que decida en sus pequeños problemas. No hagan los padres lo que sea capaz de hacer el niño.
5. Favorezca en sus hijos la coherencia entre lo que piensan y lo que hacen, ayude al niño/a a aceptar las consecuencias de sus actos. Todo el mundo tiene derecho a equivocarse.
6. Descubra con sus hijos el gozo de compartir, ser generoso y solidario con los demás.

7. Despierte en sus hijos la curiosidad y el interés por todo lo que les rodea y aliente su creatividad.
8. Prevenga el fracaso escolar favoreciendo el placer por la lectura y el estudio: conceda importancia a lo que el niño aprende, valore lo que hace en la Casa de Niños y después en el Colegio.
9. Enseñe a sus hijos a aprovechar el tiempo libre, evitando que “tiempo libre = Tiempo muerto”: estimule la creatividad, aficiones, deporte, manualidades. Hay que saber qué hacer cuando no se tiene nada que hacer.
10. Participe activamente en la vida de la Casa de Niños o del Colegio: hable con las educadoras sin esperar a que surjan problemas, participe en las actividades programadas, siempre con espíritu de colaboración y ayuda.
11. Dialogue con sus hijos de temas fuera de los estudios o su conducta. Busque temas que favorezcan el conocimiento mutuo y el vínculo afectivo.
12. Mantengan criterios unidos entre los padres y, con estilo democrático, dialoguen con sus hijos y transmítanles las normas y los límites de modo que ellos participen y las asuman como propias.

5. BIBLIOGRAFÍA

ISABEL ORJALES: La Hiperactividad. Ed. CEPE.

M^a Isabel Bravo Serrano y Marta Niño Murillo: Normas y límites.