

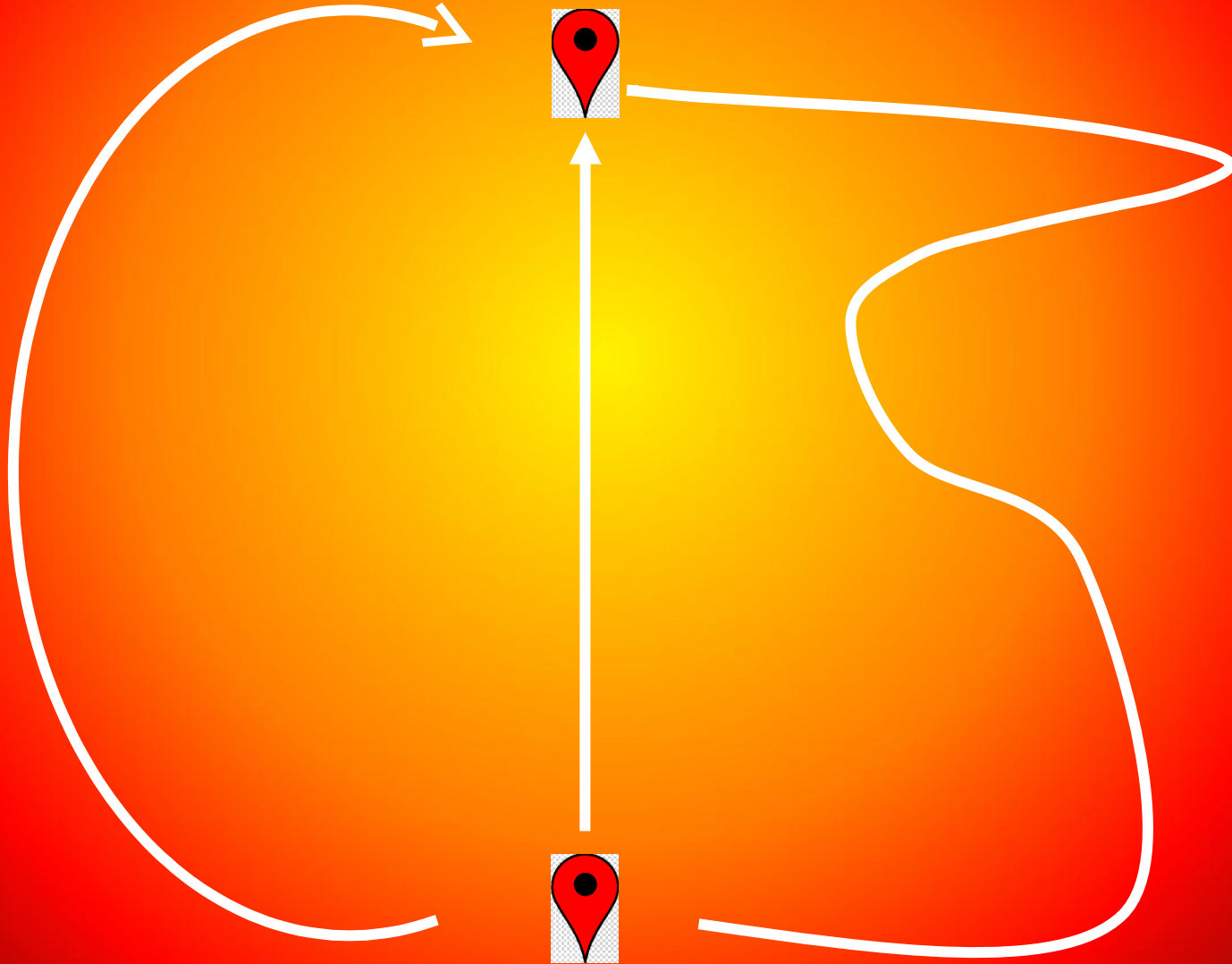
**NORMAS,  
LIMITES**

**HÁBITOS**

**RUTINAS**

**SALUDABLES,  
BIENESTAR**

**EL CAMINO MÁS  
CERTERO, CORTO Y  
EFICAZ...**





# PAUTAS, NORMAS Y LIMITES:

```
graph TD; A[PAUTAS, NORMAS Y LIMITES:] --> B[Reglas, o principios que se deben seguir o a las que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades, etc.]; B --> C[Buscan armonizar la convivencia entre las personas]; C --> D[crecer en armonía];
```

Reglas, o principios que se deben seguir o a las que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades, etc.

Buscan armonizar la convivencia entre las personas

**crecer en armonía**

# ¿ POR QUÉ SON IMPORTANTE LAS NORMAS?

OTORGAN SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

AYUDAN A CREAR REFERENTES PROPIOS: SE VAN ADQUIRIENDO PAUTAS SOBRE LO QUE ES VALIDO Y LO QUE NO LO ES

ADQUISICION DE HABITOS DE CONDUCTA

AYUDA A FORMAR SU ESCALA DE VALORES

FAVORECEN LA CONVIVENCIA

EN LA FAMILIA

EN LA SOCIEDAD

FACILITAN APRENDER A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

# ¿ POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS NORMAS ?

**NOS AYUDA A SENTIRNOS SEGUROS**

**ENTENDER E INTEGRAR CÓMO ESTÁ ORGANIZADO  
EL MUNDO EN EL QUE VIVIMOS**

**MEJORA NUESTRO AUTOCONCEPTO, NUESTRA AUTOESTIMA**

# TIPOS DE NORMAS:

## NORMAS FUNDAMENTALES

Relacionadas con valores fundamentales:  
respeto, no agresión, etc.  
Rígidas, inamovibles e innegociables.

## NORMAS IMPORTANTES

Relacionadas con la socialización y la salud:  
Higiene, alimentación, tiempos y horarios de  
Sueño, de salida y recogida etc.  
Permiten cierta flexibilización y negociación,  
dentro de unos límites.  
Pueden variar en función de la edad, momento  
madurativo, capacitación, responsabilidad.

## NORMAS ACCESORIAS

Relacionadas con la organización familiar y social:  
Orden, responsabilidades domésticas, etc.  
Permiten flexibilidad y negociación



# ¿ CÓMO DEBEN SER LAS NORMAS?

**REALISTAS** en cuanto a posibilidad de cumplimiento, edad, maduración y capacitación

**CLARAS** en cuanto a definición, Límites y consecuencias

**CONSISTENTES** respecto al tiempo, Contextos y circunstancias

**COHERENTES** entre sí (distintas normas) y entre los distintos miembros de la familia

**ARTICULADAS** en cuanto a su importancia/jerarquía

**CUANDO EXISTE:**

**CLIMA FAMILIAR CÁLIDO**

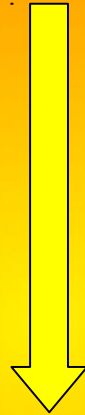


**BUENA COMUNICACIÓN**  
**(ACTIVA + ASERTIVA)**



**MEJOR INTERIORIZACIÓN DEL SENTIDO DE LA NORMA**

# ¿Cómo se establecen?



**DESARROLLO VITAL**

**Actitud  
directiva**

**Actitud  
negociadora**

# ¿ QUÉ DEBILITA LA AUTORIDAD Y EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LIMITES?

\* IMPOSICIÓN A PRIORI Y SIN ARGUMENTAR

\* DEJADEZ POR COMODIDAD O PARA EVITAR CONFLICTOS

\* NO ESCUCHAR SUS NECESIDADES Y ARGUMENTOS

\* INCUMPLIMIENTO DE CONSECUENCIAS, INCOHERENCIA, INCONSISTENCIA, INESTABILIDAD

\* DESACUERDO ENTRE PADRES O DISCUTIR DESAVENIENCIAS

\* DERRUMBE EMOCIONAL

**¿ CÓMO TRASLADAR LAS NORMAS ?**

# ¿ CÓMO APRENDEMOS?

APRENDIZAJE CLÁSICO

APRENDIZAJE OPERANTE

APRENDIZAJE VICARIO U OBSERVACIONAL

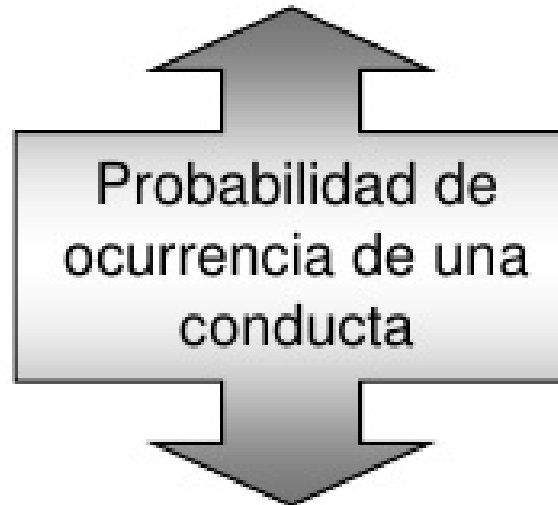
# APRENDIZAJE OPERANTE

## CONDUCTA Y APRENDIZAJE

El Condicionamiento Operante de B.F. Skinner



**PREMIOS**



**CASTIGOS**

PROBABILIDAD

+

-

PROBABILIDAD

-

+

Sur

## TIPOS DE PREMIOS O REFUERZOS.

**Refuerzos materiales:** se trata de una consecuencia tangible al comportamiento. Un premio físico que se entrega tras la conducta deseada

**Refuerzos sociales:** todas las manifestaciones positivas que puede expresar otra persona después de un comportamiento adecuado.

Podemos distinguir las siguientes tres categorías:

**Expresiones no verbales:** expresiones de cariño (dar un abrazo, acariciar, besar...). U otras de simpatía o aprobación (sonreír, aplaudir, guiñar un ojo...)

**Expresiones escritas:** un boletín de notas escolares o una cartilla de puntos positivos por buen comportamiento son ejemplos de este tipo de refuerzos.

**Refuerzos de actividad:** premiar a un adolescente con la posibilidad de realizar sus actividades preferidas

**Retroalimentación informativa positiva:** esta expresión tan técnica define sencillamente la información que das a tu hijo sobre aspectos positivos que ha ido consiguiendo con su comportamiento.

- **Criterios básicos para que un premio sea eficaz:**

Han de ser aplicados a muy corto plazo de la situación premiada. Un excesivo plazo entre la situación y la aplicación del premio dificulta la necesaria vinculación entre ambos.  
Los más adecuados son los de carácter inmaterial, para evitar que sea el mero premio lo más deseable de la situación pretendida.

- Un premio puede ser una palabra amable, una sonrisa, una alabanza.

La abundancia de premios provoca saturación y éstos acaban perdiendo su efecto positivo.  
No han de aplicarse a actividades que se espera que se realicen de manera ordinaria.

- **Criterios básicos para que un castigo sea eficaz:**

Deben aplicarse de forma inmediata.  
Siempre que se actúe de la misma forma será aplicado.  
Han de quedar claros los motivos por los que se aplica el castigo.  
Han de ser proporcionales a las conductas indeseables.  
Deben conocer el/los comportamientos por los cuales no les será aplicado el castigo.



## REVISEMOS ALGUNAS CUESTIONES DE INTERÉS

1.- EL CARIÑO Y LA ATENCIÓN SON LOS MEJORES PREMIOS - Y PODRÍAN SER CASTIGOS- PARA TODAS LAS PERSONAS.

2.- LOS PADRES U OTRAS PERSONAS A CARGO DE ÉSTOS, DEBEN ESTAR DE ACUERDO A LA HORA DE PREMIAR Y CASTIGAR.

3.- SI FRENTE A UNA SITUACIÓN NO ESTÁN DE ACUERDO, RESUÉLVANLO A SOLAS, NO INVOLUCRANDO AL/A ADOLESCENTE

4.- SIEMPRE ES BUENO DECIR CLARAMENTE LO QUE OCURRIRÁ SI NO SE CUMPLE LA NORMA ESTABLECIDA. POR EJEMPLO: «SI NO HACES LAS TAREAS A TIEMPO, NO TENDRÁS TU MÓVIL. SI NO ORDENAS TU HABITACIÓN, NO SALDRÁS HOY CON TUS AMIGOS».

5.- LO MÁS PERTINENTE ES EXPLICITAR CLARA Y CALMADAMENTE LA CONDUCTA QUE SE ESPERA, Y LAS CONSECUENCIAS DE SU NO CUMPLIMIENTO Y CUANDO NO HACE LO ESPERADO, APLICAR INMEDIATAMENTE LAS CONSECUENCIAS.

#### 6- EL GRITO:

- PROVOCA ACOSTUMBRARSE AL MISMO.
- DETERIORA LA RELACIÓN
- PUEDE OTORGAR MODELOS DE REPETICIÓN
  - ¿ AGRESIÓN VERBAL?

7.- LA AGRESIÓN VERBAL DAÑA TANTO O MÁS QUE LA AGRESIÓN FÍSICA, PUES SE PODRÍAN ACEPTAR ESTOS COMENTARIOS COMO VERDADEROS Y CONSTRUIR SU IMAGEN DE SÍ EN BASE A LO QUE LOS ADULTOS CERCANOS AFECTIVAMENTE, DICEN DE ÉL O ELLA

8.- SE ACTÚA MÁS DISCIPLINADAMENTE CUANDO SE SIENTE BIEN CONSIGO MISMO, CUANDO SE LE RESPETA SU FORMA DE SER, SE LE ESTABLECEN NORMAS FIRMES Y SE LE RECONOCEN LAS ACCIONES ADECUADAS..

9.-EL MAL COMPORTAMIENTO PUEDE INDICAR:

- QUE NO TIENE CLARO QUE SE ESPERA DE ELLOS.

- PROBLEMA DE LÍMITES: O NO EXISTEN (ACOSTUMBRADO A CONSEGUIR LO QUE SE QUIERE) O PRUEBA DE HASTA DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE DE LA NORMA

-LA DIFICULTAD PARA TOLERAR LA FRUSTRACIÓN QUE PRODUCE NO HACER LO QUE LE APETECE.

**... Y RECORDEMOS AQUELLOS ASPECTOS  
QUE FAVORECEN O DIFICULTAN LA  
COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS...**

# ASPECTOS QUE FAVORECEN LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS

- **Mostrar interés:** “¿Eso te pasó..?, Sigue, cuéntame más sobre eso.”, “¡Qué interesante!”
- **Clarificar:** “¿y tú qué hiciste entonces?” “¿Hace tiempo que te pasa eso? “Me gustaría saber qué piensas de eso”
- **Parafrasear:** “Entonces, si no he entendido mal lo que me quieres decir es que...”
- **Reflejar:** “Creo que te sientes mal debido a que.. “Siento que te duele que te trate así”, “ Veo que eso es muy importante para ti”
- **Resumir:** “Entonces, me estás diciendo que lo que ha pasado es que..”

