



Ser **fiel a tus principios** reproches de hijos adolescentes: "Siempre soy la primera que se tiene que ir a casa. Y es fácil tener la tentación de ceder. Explícales que todos somos distintos, y cuando protestan y dicen que ojalá su familia fuese distinta, respira hondo y recuerda que esta es una reacción típica en los adolescentes y realmente no piensan así.

"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"
(Isabel Orjales)

BIBLIOGRAFÍA:

- Dr Eduard Estival, (2002) *Duérmete, niño*. Plaza y Janes editores. Barcelona.
- Fdez. Millán, J.M. (2004) *Manual para padres desesperados...con hijos adolescentes*. Pirámide
- Larroy García, C.(2007) *Mi hijo no me obedece Soluciones realistas para padres desorientados*. Pirámide.

COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LAS ESCUELAS PÍAS

C/ Ocaña, 191 - Madrid 28047

Tlf: 91 718 36 85 - Fax: 91 717 87 81

E-mail: sec.alu3@escolapiostd.es

Página web: www.escolapiosaluche.es



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LAS ESCUELAS PÍAS FORMACIÓN A FAMILIAS (2009)



CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS



¿Cuándo es el momento de educar?

Si deseamos una juventud sana y equilibrada: afectiva, social y psicológicamente, hemos "*ejercer de padres*" desde que **nace el niño/a**.

¿Quién debe educar? ¿Dónde?

Debe educar la familia en su hogar. Los educadores apoyaremos siempre la tarea educadora de los padres.

Los límites ¿qué son?

Son aquellas normas que establecéis en vuestro hogar y que permiten a vuestro hijo saber lo que está permitido y lo que no y por qué, de manera que tenga claro en todo momento que es lo que se espera de él

¿Por qué establecer límites?

- Dan seguridad y protección
- Si el niño es más fuerte que los padres, no podrá sentirse protegido por ellos
- Permite predecir la reacción de los padres.
- Son una referencia. Ayuda a tener claro determinados criterios sobre las cosas.

Cómo poner normas y límites en la infancia

- **Los tres primeros años** del niño son un “*período esponja*”, especialmente, ante las actitudes y los hábitos (higiene personal, limpieza, cumplimiento de horarios, exigencia, esfuerzo, solidaridad, cumplimiento de normas...).
- Los niños necesitan la guía del adulto, sino están perdidos, agitados, desorientados **Es más importante transmitir esas sensaciones, que lo acertado de la norma.**

➤ Los límites son **consecuencia lógicas**, no caprichos de los padres, ni consecuencia de su enfado. **El adulto debe "entrenarse"**



- **Separar firmeza y enfado:** tenemos que marcar los límites con una sonrisa en los labios. Pruébalo
- **Enseñarles lo que deben hacer y cómo hacerlo.** Las explicaciones del por qué sencillas.
- **Los que saben lo que le conviene a los hijos son los padres.** Ellos solo buscan ver cumplidos sus caprichos y exigencias. No pueden calcular las consecuencias
- Los niños tienen que **ser elogiados y reforzados.** Debemos decirles siempre lo mucho que los queremos a al vez que hacemos cumplir nuestras normas

Cómo poner normas y límites en la Adolescencia

- Ayúdale a **expresar sus sentimientos.**
- Dar mensajes claros. No debes mandar hoy una cosa y mañana otra.
- **Exprésale reconocimiento** cuando hace las cosas bien. Poner límites a su conducta no a los sentimientos.
- Permitir a que **participe en la elaboración** de las normas
- Dar ejemplo con tus actos; **no pierdas la calma y no grites.** Enséñale a negociar y a discutir de forma sosegada e inteligente.

Se preciso y dale detalles a tu hijo de lo que esperas de él.

Implícale en la conversación, no entres en un monólogo.

NO PIENSES QUE NO TIENES LOS CONOCIMIENTOS SUFICIENTES PARA EDUCAR. SI TIENES VERDADERA VOLUNTAD DE HACERLO, LO HARÁS BIEN. A EDUCAR SE APRENDE EDUCANDO

Explica tus Razones. No decir frases como “porque lo digo yo”.

Evita frases negativas y descalificaciones
Ej. Si vuelves a decir eso te...

- **Escucha con atención a tu hijo** cuando te habla. No hagas otra actividad mientras, y si estás haciendo algo cuando empiece, para. Mira a tu adolescente, escucha y ofrece un comentario cuando termine.
- Ser muy **consistentes y firmes..** Cuando tu adolescente aprende que no vas a ceder, dejará de insistir (aunque esto puede tardar años y supone uno de los aspectos más agotadores). Si cedes, tu hijo cuestionará no solo esta norma, sino otras también.