

Aprendiendo con Mi Tallercito

Abril del 2011

Volumen #1

¿CÓMO PONER LÍMITES A LOS NIÑOS?

Nelly Matamoros López Psicopedagoga

¿POR QUÉ LAS NORMAS Y LOS LÍMITES SON NECESARIOS?

Aunque suponen un mayor gasto energético, pues se ha de vigilar su cumplimiento, marcar límites a los niños se hace necesario, ya que:

1. dan seguridad y protección:
2. si el niño es más fuerte que los padres, no se podrá sentir protegido por ellos.
3. permite predecir la reacción de los padres ante determinadas situaciones y comportamientos.
4. ayudan al niño a tener claros determinados criterios sobre las cosas. Son una referencia.
5. enseñan al niño a saber renunciar a sus deseos, y ello le prepara para situaciones similares que la vida le deparará.

¿QUÉ HACE QUE A ALGUNOS PADRES LES CUESTE PONER LÍMITES A SUS HIJOS?

Puede tratarse de:

1. padres que sienten que no tienen energías suficientes para enfrentarse a sus hijos.
2. padres que intentan, de esta forma, compensar el poco tiempo de dedicación que les pueden dar.
3. padres inseguros y con poca autoestima, que desean ser aceptados por sus hijos, y que no confían en sus propias decisiones ni en su capacidad para defenderlas.
4. padres que, entre sí, tienen opiniones distintas sobre una misma situación, e infravaloran o desacreditan el juicio del otro progenitor. No hay respeto entre ellos.

En estos casos, se hace necesario el asesoramiento y seguimiento de la situación, por parte de algún especialista..

¿QUÉ ES LO REALMENTE PERJUDICIAL PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO?

Todas las situaciones extremas perjudican el crecimiento y desarrollo del niño:

1. tanto el establecer unos límites o normas demasiado estrictas o excesivas en cuanto a cantidad, pues ello no dejaría crecer al niño.
2. como no poner ningún tipo de límites a su comportamiento. Las consecuencias de esta actitud darán lugar a un niño que no tiene nunca suficiente, cuyas exigencias son cada vez más elevadas y donde las negativas serán cada vez vividas de forma peor. Estaremos pues ante un niño, con gran dificultad en postergar la satisfacción de sus deseos, con lo que ello supone. Su autoestima quedará ligada a la posesión material de cosas, regalos... es decir, una alta dependencia de las cosas materiales.

¿QUÉ CONDICIONES SON FUNDAMENTALES PARA PODER ESTABLECER CON ÉXITO LOS LÍMITES A NUESTROS HIJOS?

Para que el niño se muestre dispuesto a aceptar las normas o los límites marcados por los padres, es necesario que se cumplan otras condiciones:

1. que exista un buen clima familiar, de afecto y cariño.
2. los padres deben estar convencidos de aquello que exigen y, por tanto, han de luchar para su cumplimiento.
3. las normas marcadas por los padres han de ser claras y realmente necesarias, y, por tanto, no han de ser excesivas, pues ello acabaría por convertirlas a todas en ineficaces.
4. los padres deben comportarse de forma coherente a lo exigido, pues con el ejemplo también se enseña; por tanto, han de ser consecuentes con el modo habitual de hacer en casa.
5. es normal y habitual que el niño quiera probar, con su actitud y con su conducta, hasta dónde puede llegar y cuál es la reacción de los padres si se sobrepasa el límite marcado.

Es, en ese momento, cuando hay que mostrarse firmes, pues si se cede, después costará mucho más retomar nuevamente el respeto de esas normas.

Todo ello, no excluye (si bien al contrario) la necesidad de que los padres adopten una mentalidad flexible que les permita ir adaptando esas normas a la situación, al momento y edad concreta del niño.

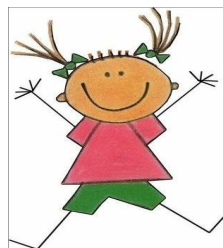
Terapia de Lenguaje Ejercicios para hacer en Casa...



¿Qué Hacer y a Qué Hora? Rutinas para Niños

De 2 a 6 años Actividad

12:00 pm	Salida del kínder
12:30 pm	Llegada a la casa (lavarse las manos, cambiarse el uniforme)
12:45 pm	Almuerzo (lavarse los dientes al final)
1:30 pm	Siesta
2:30 pm	Recreación (juegos al aire libre, no electrónicos)
3:30 pm	Merienda
3:45 pm	Televisión
5:00 pm	Cena (después de lavarse los dientes y ponerse la pijama)
6:00 / 7.00 pm	Hora de dormir





El Reto de la Disciplina



La Disciplina es una ciencia: A conciencia, con paciencia y consistencia...

Disciplina significa enseñar.

Disciplina es: preparar a nuestros hijos para la vida, no controlar la vida de nuestros hijos.

¿Cómo podemos los docentes y padres de familia implementar formas adecuadas para “disciplinar” a nuestros niños?

Estas son algunas sugerencias aportadas por los mismos padres:

- Enseñar por medio del ejemplo
- Autoridad sin violencia
- Evitar conductas humillantes
- Reglas claras, específicas y razonables
- Reglas y consecuencias adecuadas a los niños
- Escucharlos y dialogar
- Reconocer el cambio positivo
- Buena comunicación y respeto
- La negociación es un buen estilo disciplinario
- Los padres deben estar de acuerdo con las reglas y Consecuencias
- Establecer rutinas de vida familiar entre todos, padres e hijos
- Hablar claro, firme y con justificación
- Crear hábitos y horarios
- Asumir responsabilidades
- Practicar buenos modales y reglas de cortesía
- La responsabilidad y el respeto son fundamentales
- Los privilegios se ganan
- Reconocer nuestros errores y disculparnos cuando sea necesario
- Hablar siempre con la verdad



“Los límites se establecen para las conductas, no para los Sentimientos que los acompañan, ni para el niño (a)”

Nota Alimenticia

Incentive en tus hijos el consumo de lácteos y sus derivados ya que estos le ayudaran a la formación de calcio y a tener huesos más fuertes y grandes.

Nota Alimenticia

Haz que el momento de la cena sea agradable para los más pequeños, por eso coloca un lugar especial en la mesa para su muñeca o juguete favorito, tu hijo te lo agradecerá.



¿Debería preocuparme si mis hijos no están comiendo suficiente comida?

Probablemente no. Los niños por lo general come cuando esta con hambre y se detienen cuando están llenos. Los que puedes hacer es estar pendiente a la escogencia de comida que realiza el pequeño y tratar que incluya todos los grupos alimenticios.

Si esto no sucede debes de crear ideas que te permitan incluir todos los grupos alimenticios.

Los saludables snacks de la tarde pueden ser:



Frutas frescas



Vegetales con un dip light



Yogurt con granola



Barras de cereal con leche descremada



Coctel de frutas pequeño



Banano con manzanas y crema de maní



Zanahorias y apio en tiras con un aderezo light



Mix de nueces



Fruta deshidratada

