

EL REpte DELS LÍMITS I LES NORMES

FAMÍLIES PRIMÀRIA



Sheila Peinado Espí
Laura del Moral

AMB EL SUPORT DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA



ASSOCIACIÓ IN VIA

QUI SOM?

Som una entitat social que treballa en la prevenció i per a l'eradicació de les condicions de desigualtat que generen violència i discriminació, des de l'atenció i acompanyament integral a dones, infància, jovent, famílies i col·lectius vulnerabilitzats.



ON ESTEM?

Al barri del **Poblenou**, a Barcelona
Carrer Amistat, número 15.

I al barri de **La Sagrera**, Carrer
Ciutat d'Elx número 6.

Ens podeu contactar al telèfon
93.215.56.26
O al correu electrònic
invia@invia.cat

Associació In via

Es treballa a partir del **Marc dels Drets Humans** amb **perspectiva de Gènere i Interseccional** en tots els seus projectes.

Els àmbits en els quals intervenim com a entitat són:

1 Inserció i
formació laboral

2 Atenció
terapèutica

3 Atenció infància en risc
(Infància Respon-SOMIA)

4 Atenció pedagògica
i educativa

5 Atenció inclusió residencial: pisos
d'autonomia i emancipació, casa
acollida i CRAE Casa de la Jove.

CONTINGUT

1. Funcions dels límits i les normes.
2. Estil educatiu.
3. Com han de ser les normes?
4. Responsabilitats segon edat.
5. Tècniques per aplicar normes.
6. Noves tecnologies.
7. Recursos.



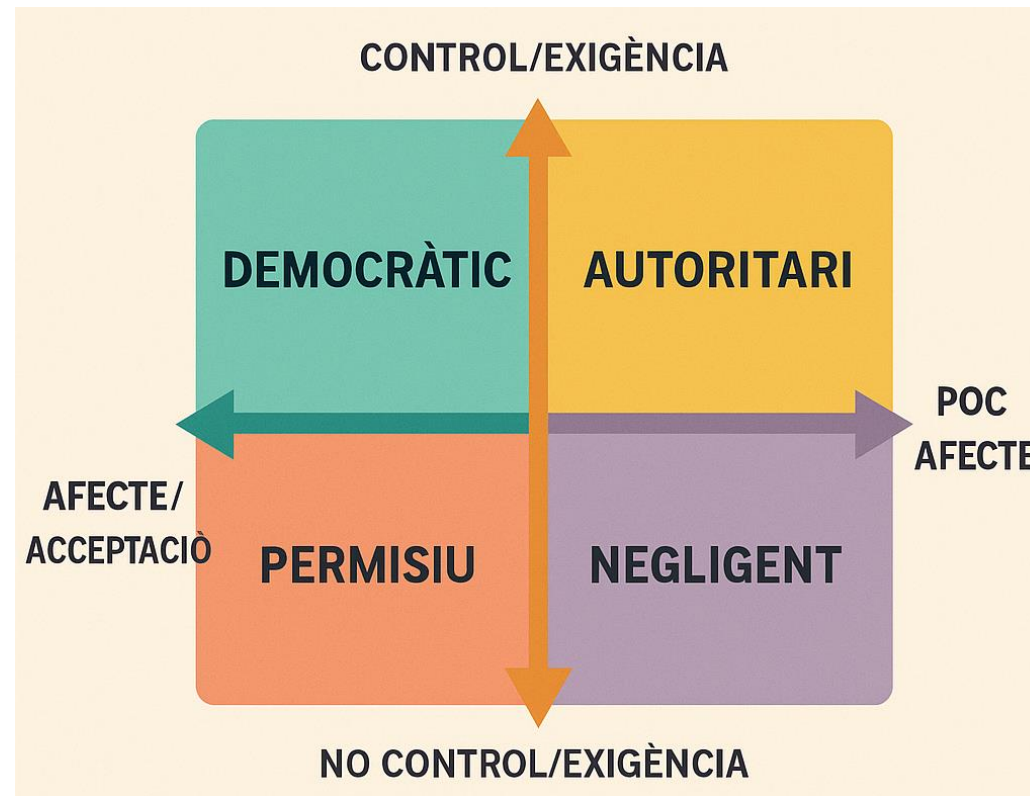
1. FUNCIONS DELS LÍMITS I NORMES

- ✓ Proporcionen afecte, protecció i seguretat.
- ✓ Ajuden a potenciar l'autocontrol i autoregulació en la conducta i emocions.
- ✓ Ensenyen a saber conviure millor en cada context social.
- ✓ Tenir llibertat amb responsabilitat.

Les persones encarregades directament de la cura del/a menor han de seguir el mateix camí, les mateixes normes, sense contradiccions.

2. ESTIL EDUCATIU

Un correcte estil educatiu farà que les/els vostres filles/s desenvolupin tota la seva capacitat emocional de millor forma. En la mateixa línia ampliarà les seves capacitats socials fomentant un vincle afectiu segur amb els seus iguals i les figures maternals o paternal.



DINÀMICA

ESCENA:

És dilluns de matí. La teua filla de **8 anys** està esmorzant amb calma i encara no ha preparat la motxilla. Tu saps que ja és hora d'eixir de casa i tens pressa perquè arribeu puntuals a l'escola/treball.

Quan arribeu al cotxe, descobreixes que ha oblidat ficar l'estoig i el llibre de deures.

Amb sinceritat, com actúes?

DINÀMICA

ESCENA:

És dilluns de matí. La teua filla de **8 anys** està esmorzant amb calma i encara no ha preparat la motxilla. Tu saps que ja és hora d'eixir de casa i tens pressa perquè arribeu puntuals a l'escola/treball.

Quan arribeu al cotxe, descobreixes que ha oblidat ficar l'estoig i el llibre de deures.

Amb sinceritat, com actúes?

- **Sobreprotecció** → *"Dona'm la motxilla que ja la prepare jo. No passa res, jo pense en tot."* El nen/a no aprén a organitzar-se ni a assumir la seua responsabilitat.
- **Enfadat** → *"Sempre igual! Mai estàs a punt. No tens cap responsabilitat, deixa-ho que ja és tard!"* Transmet que el temps i la pressa són més importants que aprendre a gestionar-se i assumir conseqüències.
- **Passiu o permissiu** → *"Bé, no passa res si no portes l'estoig. Ja t'espavilaràs a classe."* No hi ha límits clars ni acompanyament; pot generar desorientació i falta d'hàbits.
- **Assertiu o educatiu** → *"Veig que t'has oblidat de l'estoig i el llibre. Què et sembla si el fem ara junts? Així estaràs preparat/da per a classe. Demà pots provar de revisar tu mateix/a abans d'anar-nos-en."* Poses un límit, acompanyes en l'aprenentatge i fomentes l'autonomia progressiva.

Hem de tenir en compte també, que existeix una altra forma d'estil educatiu, on els donem molt afecte i alt control conductual i emocional. Moltes vegades creiem que els "salvem" o protegim de tot el dolent en la vida, i sense voler aconseguim tot el contrari. Això es diu sobreprotecció. Les/els nostres filles/s han d'aprendre per si mateixes i nosaltres funcionarem com una guia en aquest procés anomenat vida.

REFLEXIÓ:

Un dia, en una petita obertura va aparèixer una eruga; un home es va asseure a observar a la papallona durant diverses hores, veient com s'esforçava per a fer que el seu cos sortís a través d'aquell petit forat. Va arribar un moment en què va semblar que l'eruga, malgrat el seu esforç, no avançava res. Semblava que havia arribat a un punt en què ja no podia avançar més... Llavors l'home va decidir ajudar a l'eruga i va engrandir el forat. La papallona va sortir sense dificultat. Però el seu cos estava feble, les ales no estaven desenvolupades i les aneguetes no la sostenien.

L'home va continuar observant-la esperant que en qualsevol moment es llancés a caminar i emprendria el vol a través de les flors. Però res va succeir. El que l'home, que amb tota la seva bona voluntat va voler ajudar a la papallona, no entenia és que, en fer un gran esforç per a travessar el petit forat, els suc vital s'anaven distribuint i estenent per les parts del cos que requerien força per a volar. En passar el forat sense aquest esforç, les ales no van rebre les substàncies necessàries”

COM POSEM EN PRÀCTICA L'ESTIL DEMOCRÀTIC?:

- ☐ **Afecte i comunicació** --> Escoltar el que diu i deixar-li parlar. No criticar-li ni jutjar-li. Donar importància al que diu.
- ☐ **Establir normes i límits** --> Clares, breus, fàcils de recordar. Ha de conèixer la conseqüència d'incomplir-la (millor si és en positiu: abans d'anar al parc, cal recollir les joguines). Adequades a l'edat i consensuades i explicades si és necessari.
- ☐ **Foment de l'autonomia** --> Estimular responsabilitat. Permetre que es cometin errors i assumir conseqüències. Normes adequades a l'edat, que puguin realitzar amb facilitat. Que puguin anar prenent decisions. Deixar que desordenin i ordenin els seus espais. Permetre que opinin.



Com ho fem si hi ha conflicte?

- 1 Identifique el problema.
- 2 Veig les emocions derivades del conflicte.

- 3 Identifique les necessitats.
- 4 Cerques alternatives.



Quan jo...

OBSERVACIÓ

Quan tu...

Em sento...

SENTIMENTS

Et sents...

Perquè necessito...

NECESSITATS

Perquè necessites...

És possible...?

PETICIÓ

El que t'agradaria és...



3. COM HAN DE SER LES NORMES?

- Clares, senzilles, possibles.
- S'han de poder mantenir.
- Explicar-les amb antelació.
- Es marquen amb seguretat i fermesa, però son flexibles. Hi haurà alguna que és inamovible i altres que es poden negociar.
- Proposar en POSITIU, quines son les conductes que esperem que facin (ex. "parla baix" millor que "no cridis").
- Donar opcions/alternatives, que participin en les decisions.
- Hi ha que establir ordre i rutines (horaris i cicles d'alimentació, cicles de son, hàbits d'higiene,...).



A mida que els i les infants creïxen, les normes i límits canvien, s'adapten!

- ✓ *Quant majors siguin els i les nostres fills/es més haurem de negociar les normes.*
- ✓ *Cal ser consistents i no cedir davant rebequeries, si la norma és clara no es poden fer excepcions "Ja ho hem parlat i hem decidit això".*
- ✓ *Tots/es els/les cuidadors/es han d'estar d'acord en les normes i aplicar les mateixes conseqüències.*

4. RESPONSABILITATS SEGON EDAT

Entre 6 - 8 anys

- **Autonomia personal i responsabilitats senzilles dins de casa.**
L'objectiu és que vagen entenent que formen part de la família i que poden col·laborar.
- Poden encarregar-se de guardar les seues coses, organitzar la seua motxilla...
- És moment per a participar en les rutines de la llar.

Entre 9- 11 anys

- Ara ja tenen més capacitat i han de començar a assumir **tasques que requereixen constància i responsabilitat.**
- Já poden ocupar-se de feines domèstiques bàsiques com fer el llit, entreçar l'habitació...
- Pot tindre un paper més actiu em la cura personal i organització dels deures.
- Es bona etapa per introduir la gestió de petites responsabilitats familiars (ex: traure el gos).

12 anys en davant

- En l'adolescència inicial es poden assumir **responsabilitats més grans i variades**, relacionades amb l'autonomia i la preparació per a la vida adulta.
- Ja poden col·laborar en tasques de casa més complexes (cuinar plats senzills, planxar, comprar seguint una llista...).
- Important: Sentit de Compromís (cumplir horaris, respectar acords, ocupar-se de taxes fixes...).
- Poden començar a tindre responsabilitats amb altres persones (ex: cuidar germans/es menors de manera puntual).

5. TÈCNIQUES PER APLICAR NORMES

Reforç positiu

→ Donar alguna cosa que li agrade i li interessi després de realitzar una conducta adequada.

Pot ser:

- ✓ Reforç tangible (primari) → Juguines, menjar, etc.
- ✓ Reforç social (secundari) → abraçades, etc.

El reforç més potent es atenció i aprovació de les seues mares i pares.

ATENCIÓ:



Reforç intermitent: “*ara si ara no*”. Potencia els enfados, més aprenentatge i difícil extinció.
Xantatges inconscients: “*Recull la taula i jugarem*” VS “*Si no reculls la taula, no jugarem*”.

Reforç i conseqüències **sempre immediatament després de la conducta, proporcionals.**

Sobrecorrecció

→ **Reparar la conducta inapropiada, compensar-la.**

Pot ser:

- ✓ Restaurar el que ha fet malament i fer-ho de manera positiva → embruta la taula, la neteja. Tira un joguet malament al dir-li que cal recollir, ha d'agafar-ho i tornar-ho a deixar en el seu lloc bé.

Primer li donarem un **avís verbal**, si no funciona apliquem la sobrecorrecció.



Economia de fitxes

Fitxes o punts que son com reforços positius i que es poden intercanviar per alguna recompensa.

Pautes:

- ✓ Deixar clar què s'espera i quina serà la recompensa.
- ✓ Les fitxes es donen quan es realitza la conducta.

Foment de l'autonomia, explicació de tot el procés.



	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		DISSABTE		DIUMENGE	
	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA
	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA
	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA
	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA	NEUS	MAMA

<http://ideesmagistral.blogspot.com/>

OBJECTIUS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	TOTAL PUNTS
Parar la taula								
Rentar-se les dents després de cada àpat								
Etc.								

 → 1 PUNT

 → 0 PUNTS

PUNTS A ACONSEGUIR →

EXEMPLES NORMES:

1) Aixecar-se a l'hora sense protestar i preparar-se per a l'escola (dutxar-se, vestir-se i tindre la motxilla a punt).

2) Desdejunar i portar l'esmorzar per al col·legi.

3) Respectar els àpats:

- Menjar asseguts a la taula, sense distraccions (pantalles fora).

4) Contribuir a casa:

- Parar i llevar taula.
- Ordenar la seva habitación.
- Col·locar la seva roba a l'armari.

5) Fer els deures i estudiar (d'almenys 15-20 minuts diaris).

6) Temps de pantalles:

- Complir els límits pactats (1h/20min...) i deixar-los sense discutir quan acabe el temps.

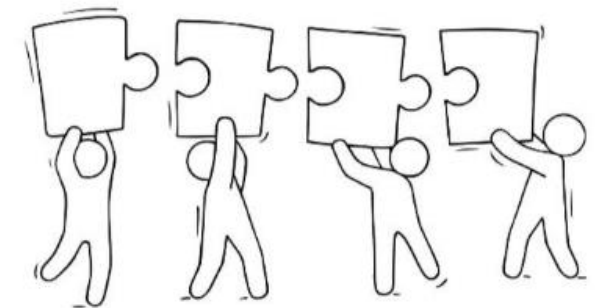
7) Higiene i descans:

- Dutxar-se.
- Sopar.
- Raspallar-se les dents.
- Preparar la roba del dia següent abans d'anar a dormir.

8) Respecte i convivència:

- Parlar sense cridar quan estic enfadat/da.
- Escoltar als altres quan em parlim.

És important que els adults complim les mateixes normes que demanem al nen/a. És important incloure-ho a l'hora d'establir les responsabilitats.



6. NOVES TECNOLOGIES

- ✓ *IMPORTANT: Quan són més xicotets/es davant de les rebequeries i enfados hem de reconèixer i validar la emoció, acompanyar-lo/la física i emocionalment, mantindre la calma i després tenim que parlar de la rebequeria amb ell/a.*

PREVENCIÓ:

- ☐ Pactar normes clares sobre l'ús del mòbil, videoconsoles i xarxes (temps, espais i continguts).
- ☐ Donar exemple amb el nostre ús de pantalles.
- ☐ Oferir alternatives d'oci sense tecnologia (esport, lectura, temps en família).

ANTICIPACIÓ:

- ☐ Avisar amb temps abans de finalitzar l'ús ("queden 10 minuts de videojoc").
- ☐ Explicar el perquè de la norma ("Necessitem descansar la vista i dormir bé").
- ☐ Evitar l'efecte sorpresa que genera enfado i discussió.

QUÈ FEM DAVANT UN CONFLICTE?

- ✓ Reconèixer i validar emoció ("Entenc que t'enfadi deixar el mòbil").
- ✓ No reforçar cridant o cedint davant la protesta.
- ✓ Acompanyar i donar alternatives ("Ara no pots jugar, però després de sopar podem fer una partida junts/es a...").
- ✓ Mantenir la calma i actuar amb coherència.
- ✓ Consistència: si hi ha un límit pactat, mantenir-lo sempre.



**RECORDEU QUE
SOM EXEMPLES
DELS/LES NOSTRES
FILLS/ES!!**

RESUM

- Ja sabem que els límits i les normes tenen una funció. A vegades ens costa ser constants amb les normes, però hem de pensar que és pel bé de les nostres filles i fills.
- Un bon estil educatiu fomentarà que el/la nostre/a fill/a sàpiga relacionar-se de manera adequada en entorns socials. Sabem que l'estil no ha de ser ni massa exigent ni massa sobreprotector.
- Tenim múltiples tècniques i recursos per a aplicar normes i límits en aquells espais que ens pot resultar més difícil.

**I EL MÉS IMPORTANT, NO PODEM OBLIDAR QUE ELS/LES NOSTRES FILLS/ES SÓN
ESPONGES!**

ALGUNA PREGUNTA?

DINÀMICA

Quines dificultats trobeu com pares i mares respecte a límits i normes?



7. RECURSOS

- **Web palabras aladas** → fitxes de tota mena per a treballar amb els nens i nenas a casa. Es treballen les emocions des de diferents perspectives (imatges, activitats,...).
- **Roda de les emocions** → Roda on estan les diferents emocions, es pot fer a casa o buscar a la web. Cada vegada que la nena o nen no sàpiga identificar com es sent, s'utilitza perquè pugui donar-li nom.
- **Llibres:**
 - **El monstre de colors** → ideal per a explicar les emocions a les/els més petites/s. És sobre un monstre que no sap identificar les emocions i aprèn a manejar-les i saber quines són.
 - **Límits. Com educar amb límits conscients i créixer junts** (Míriam Tirado) → Parla de com posar límits de forma saludable i conscient, reforçant el vincle afectiu.
 - **Portal Contes en Català i Món de Contes**, on hi ha històries curtes que treballen normes, respecte, hàbits i altres temes similars.
 - **Educación con paciencia: Ayuda a tu hijo a gestionar sus emociones** (Carmen Esteban)



- **Curts:**

- **Nona (Pixar)** → Tracta sobre prioritats, cortesies, interrompre, convivència entre generacions. Pot donar peu a parlar del respecte mutu a casa.
- **El hombre orquesta (Pixar)** → aquest curt aborda cooperació, compartir, el treball en grup, la qual cosa pot relacionar-se amb normes de convivència a casa (alternar-se, escoltar l'altre, no monopolitzar, etc.).
- **Pàgina web AulaCorto** → És una pàgina per a instituts on pots visualitzar curts de tota mena i per a totes les edats que parlen de temes que a vegades costa parlar amb els/les fills/es.



“Ser mare o pare no és una tasca fàcil. Tots els dies ens enfrontem a situacions difícils. Si bé, no existeix un manual per a ser mare o pare, tot i que podem donar alguns suggeriments de com marcar aquests límits.

Tampoc existeixen receptes ni varetes màgiques i cada situació és diferent pel fet que cada infant tindrà unes necessitats diferents.”



Moltes gràcies!!

Més informació:

speinado@invia.cat

ldmoral@invia.cat

93 215 56 26

c/Amistat, 15 (Poblenou)

C/ Ciutat d'Elx, 6 (Sagrera)

www.invia.cat

