

EL REpte DELS LÍMITS I LES NORMES

FAMILIES INFANTIL Y CICLO INICIAL



Sheila Peinado Espi
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. Rebequeries.
7. Recursos.



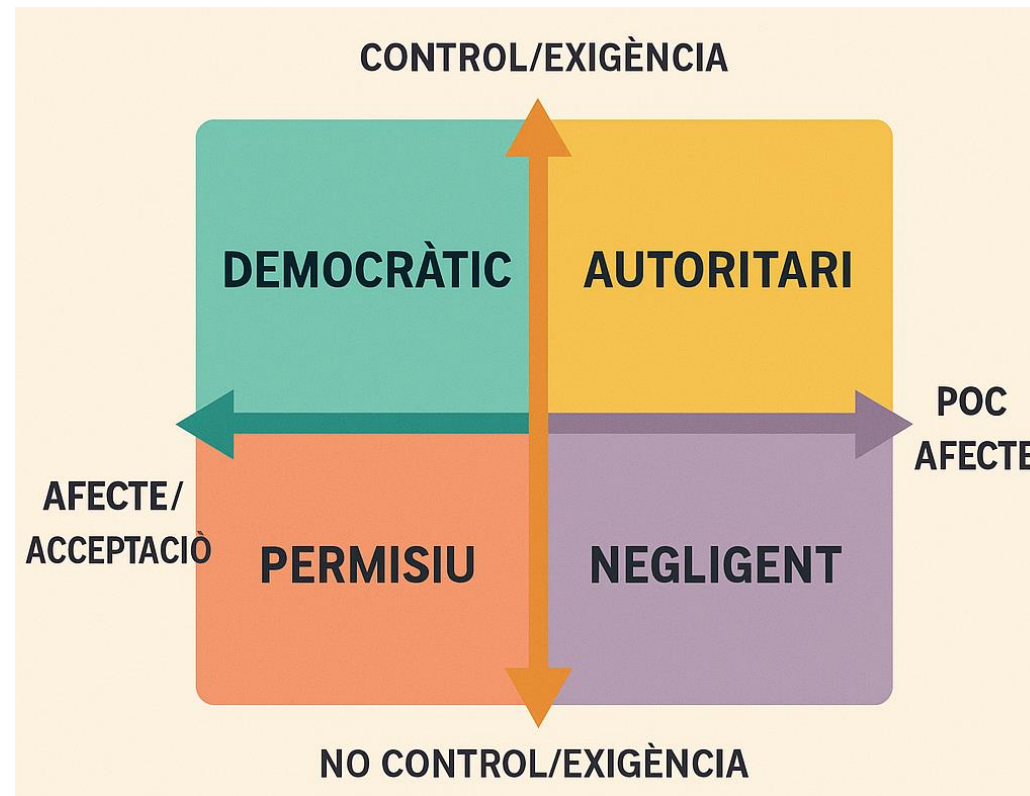
1. FUNCIONS DELS LÍMITS I NORMES

- ✓ 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 4 anys vol posar-se les sabatilles ella a soles. Però està tardant molt i tu tens pressa perquè arribeu tard. Finalment, es posa una sabatilla bé i l'altra al revés.

Amb sinceritat, com actúes?



DINÀMICA

ESCENA:

És dilluns de matí. La teua filla de 4 anys vol posar-se les sabatilles ella a soles. Però està tardant molt i tu tens pressa perquè arribeu tard. Finalment, es posa una sabatilla bé i l'altra al revés.

Amb sinceritat, com actúes?

- **Sobreprotecció** → "Ja te les pose jo". No pot per ella mateixa.
- **Enfadat** → "Sempre igual, deixa-ho, no saps, no hi ha temps per a estes tonteries,...". Transmetem que el temps i l'ordre es més important que l'aprenentatge o l'autonomia.
- **Pasiu o permissiu** → "Bé, deixa-les així". No hi ha límit clar ni acompanyament perquè aprenga.
- **Assertiu o educatiu** → "Ho estàs intentant molt bé, aquesta sabatilla està del revés. Vols provar a girar-la? O si vols, t'ajude un poc i després ho acabes tu". Estàs posant un limit, acompanyant i respectan el ritme de la nena.

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 3 - 4 anys

- Imitació perquè observa a la persona adulta.
- Comença a tenir ordre i control sobre les seves coses.
- Pot guardar joguines i ha de recollir-los.
- Pot posar coses fàcils en la taula (plats, coberts, etc).
- Pot llevar-se la roba sol o sola i vestir-se amb ajuda.
- Aprèn a compartir i esperar el seu torn.

Entre 4 - 5 anys

- Continua imitant.
- Necessita que li guiïn però comença a tenir més iniciativa per l'autonomia.
- Podem donar major responsabilitat (parar taula).
- Ha de deixar ordenats els objectes que usa.
- Té autonomia en l'alimentació i cura personal.
- Accepta els torns en el joc.

Entre 5 - 6 anys

- Encara necessita a la persona adulta perquè li digui el que deu i no ha de fer, no obstant això ja se li poden anar presentant dues opcions perquè triï.
- Pot responsabilitzar-se de tasques domèstiques senzilles (recollir la taula, preparar la seva roba per a vestir-se).
- Continua imitant. Es fixarà en què les normes s'apliquen a tothom.

2 y 3 años

Guardar los juguetes en la caja

Poner los libros en su sitio

Poner la ropa sucia para lavar

Tirar las cosas a la basura

Llevar la leña

Doblar los trapos

Poner la mesa

Ir a buscar los pañales y toallitas

Limpiar el polvo de los zócalos

4 y 5 años

Alimentar a las mascotas

Limpiar los derrames

Recoger los juguetes

Hacer la cama

Recoger la habitación

Regar las plantas

Limpiar y ordenar los cubiertos

Preparar aperitivos sencillos

Usar la aspiradora de mano

Recoger la mesa de la cocina

Limpiar y guardar los platos

Limpiar los pomos de las puertas

6 y 7 años

Recoger la basura

Doblar toallas

Limpiar el suelo con la mopa

Vaciar el lavavajillas

Juntar los calcetines limpios

Quitar las malas hierbas

Recoger hojas secas

Pelar patatas y zanahorias

Hacer una ensalada

Cambiar el rollo de papel del WC

8 y 9 años

Cargar el lavavajillas

Cambiar bombillas

Poner la lavadora

Doblar/Colgar ropa limpia

Limpiar el polvo de los muebles

Echar espray en el patio

Guardar la compra

Hacer huevos revueltos

Hornear galletas

Sacar al perro

Barrer el porche

Limpiar la mesa

10 y 11 años

Limpiar los baños

Aspirar las alfombras

Limpiar la encimera

Limpiar la cocina a fondo

Preparar una comida simple

Cortar el césped

Recoger el correo

Hacer costura fácil (dobladillos, botones,...)

Barrer el garaje

Bebés y más

12 años y más

Fregar el suelo

Cambiar bombillas del techo

Aspirar y lavar el coche

Podar los setos

Pintar paredes

Ir a comprar comida con una lista

Cocinar una comida completa

Hornear un pastel o bizcocho

Hacer reparaciones simples de casa

Limpiar los cristales

Planchar ropa

Vigilar a los hermanos menores

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 les rebequeries, 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.



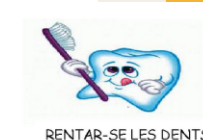
Economia de fitxes

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://ideasmagistrals.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 →

6. REBEQUERIES

- ✓ *Prevenció: Pendants de situacions que poden generar-les (Ex. A nivell fisiològic té gana, son,...).*
- ✓ *Anticipació: Explicar amb temps que no es farà una activitat, evitem l'efecte sorpresa.*

Què fem? Com actuem davant d'una "rabieta"?

- ✓ Reconèixer i validar emoció (Entenc que estiguis enfadat).
- ✓ No reforçar intervenint en les conductes inadequades (Quan et calmis, parlem d'això).
- ✓ Acompanyar-lo/la físicament i donar-li espai a la seua expressió emocional, supervisant que no es faci mal.
- ✓ Mantenir la calma, no cridar i evitar que es noti que estem nerviosos/es.
- ✓ Utilitzar alternatives (abans de menjar no puc donar-te un gelat, però puc donar-te'l a la tarda).



QUAN S'HAGI CALMAT...

- ☐ Parlar sobre el que ha passat: ajudar-lo a identificar com s'ha sentit i per què s'ha enfadat, parlar junts/es d'alternatives per a aquest comportament.
- ☐ Explicar-li els motius del perquè no podia fer el que demanava, si fos el cas.
- ☐ Acordar alternatives per quan es torni a trobar en la mateixa situació.
- ☐ **El racó de “las rabieta”:** Construir un espai amb ell/ella en el qual hi hagi objectes que puguin ajudar a calmar-se quan tingui una rabieta (coixins, papers i ceres per a dibuixar...) i quan estigui molt enfadada o enfadat, convidar a anar a aquest lloc per a poder tranquil·litzar-se (no portar a la força).



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.



- **Curts:**

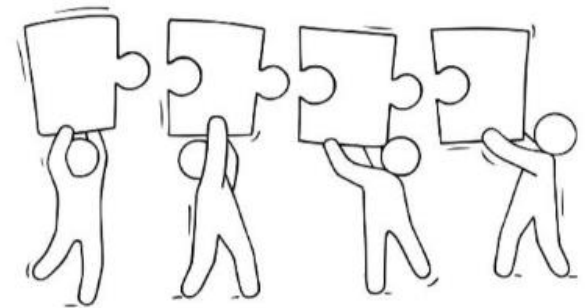
- **Nona (Pixar)** → Tracta sobre prioritats, cortesies, interrompre, convivència entre generacions. Pot donar peu a parlar del respecte mutu a casa.
- **El hombre orquesta (Pixar)** → aquest curt aborda cooperació, compartir, el treball en grup, la qual cosa pot relacionar-se amb normes de convivència 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.



EXEMPLES NORMES:

- 1) Aixecar-se sense cridar i posar-se la roba, que prèviament hàgim triat el dia anterior.
- 2) Desdejunar a casa i portar l'esmorzar per al col·legi.
- 3) Menjar asseguts a la taula, sense distraccions (pantalles fora).
- 4) Contribuir a les tasques de la casa: posar i llevar la taula, col·locar la roba neta als calaixos, ajudar a papà/mamà a la compra, o el que calgui fer.
- 5) Fer els deures. Llegir una estona tots els dies, per a aprendre bé.
- 6) Dutxar-se, sopar i raspallar-se les dents. Abans d'anar-se al llit, preparar la roba que em posaré al dia següent per a anar al col·le. M'he de posar tot el que tinc: el que m'agrada més i el que m'agrada menys.

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.



“Ser pare o mare 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 diverses.”



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

