



Fundación
Diagrama

JORNADAS DE FORMACION FAMILIAR

¿Quiénes somos?



Fundación Diagrama Intervención Psicosocial es una entidad que trabaja desde 1991 en la atención de las necesidades de personas vulnerables o en dificultad social, siempre desde la defensa y promoción de los Derechos Humanos.

*Su principal finalidad es **“promover el desarrollo de Centros, Programas e Investigaciones destinados a la prevención, tratamiento e integración de todos aquellos colectivos que se encuentren en dificultad o riesgo social, con especial incidencia en la infancia, familia, juventud y mujer, así como a aquellas personas en situación de dependencia”**.*

OBJETIVOS



Ofrecer a las familias **formación, información y asesoramiento** útil para poder afrontar de manera satisfactoria las situaciones problemáticas que puedan surgir en la educación de los hijos.

Facilitar información y conocimientos sobre temas relacionados con la educación y el comportamiento de los jóvenes.

Dotar a las familias de herramientas e instrumentos que mejoren y amplíen su práctica educativa, tanto para el desarrollo social y personal de los jóvenes, como para la propia dinámica familiar.

Promover una comunicación y pautas de crianza adecuadas.

¿QUE ES UNA ESCUELA DE PADRES Y MADRES?



- Un espacio de **encuentro**.
- Un espacio para la **reflexión**.
- Sirve para hablar de los **problemas cotidianos**.
- Sirve de **desahogo**.
- Encontrar fórmulas que **faciliten** la tarea de ser padres.

SESIÓN	FECHA
NORMAS Y LÍMITES: son las normas un acto de amor o de restricción	Martes 30 de octubre
ADOLESCENCIA: nuevo rol de las familias y riesgos asociados a esta etapa	Martes 20 de noviembre
COMUNICACIÓN, ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN ADECUADA DE CONFLICTOS.	Martes 22 de Enero
LOS NIÑOS Y LA VIOLENCIA: patrones de comportamiento	Martes 19 de Febrero
AUTOESTIMA Y EDUCACIÓN EN IGUALDAD	Martes 30 de Abril
FORMACIÓN EN VALORES HUMANOS.	Martes 14 de Mayo

SESIÓN: NORMAS Y LIMITES



“SITUS HIJOS NUNCA TE HAN DETESTADO ES QUE NUNCA HAS SIDO PADRE” **Bette Davis.**



Fundación
Diagrama

* ¿SI TUVIERAMOS QUE LLEGAR A
ALGÚN SITIO Y ESTUVIÉRAMOS
PERDIDOS EN EL MONTE, ¿DONDE
PREFERIRIAS ESTAR?



- El camino: son las normas y los límites
- Las normas y límites son la referencia que da apoyo y seguridad a los niños.
- El camino a veces es más ancho, otras más estrecho, como los límites y normas: a veces serán más rígidas, a veces más flexibles.
- Ambos padres tienen que ir juntos a la par, para que vuestros hijos avancen adecuadamente. Mismas normas, no contradicciones.



Tengan en cuenta

La disciplina no es algo que los adultos impongan a los niños, sino que más bien es algo que hacemos con ellos como parte del proceso de aprendizaje



Los buenos padres educadores no son colegas de sus hijos

Realmente, todos quieren tener una buena relación de afecto con sus hijos, pero hay que establecer límites. Sus amigos son sus amigos, ustedes son sus padres. Podrán ser unos padres muy afectivos y de fácil acceso, pero no sus colegas. Si son colegas de sus hijos, puede que les resulte más difícil imponerles el respeto necesario cuando lo necesiten



ESTILOS EDUCATIVOS

- Un **modelo o estilo educativo** es una **forma de actuar** de los adultos ante los hijos ante situaciones cotidianas, cuando hay que tomar decisiones sobre ellos o resolver algún conflicto **o una forma de responder** interpretando las conductas de los hijos, y la visión que se tiene del mundo al que se van incorporar éstos.

- **Autoritario**
- **Permisivo**
- **Sobreprotector**
- **Asertivo/Democrático**

Estilo Autoritario

- Normas abundantes y rígidas.
- Exigencia sin razones.
- Más castigos que premios.
- Críticas a la persona.
- Poco control de impulsos de los adultos.
- No diálogo ni negociación.

AUTORITARIO



Efectos en los hijos:

- **Rebeldía por impotencia. Sentimientos de agresividad y odio.**
- **Actitud de huida o engaño. Conductas engañosas**
- **Rigidez.**
- **Baja autoestima y escasa autonomía.**
- **Agresividad y sumisión.**

Estilo Permisivo

- Sin normas o no las aplican.
- Mucha flexibilidad en horarios y rutinas.
- Evitación de conflictos, dejar hacer.
- Delegan en otros la educación de los niños.
- Ni premios ni castigos: indiferencia.
- No hay modelos de referencia.

Efectos en los hijos:

- Inseguridad, inconstancia.
- Falta de confianza en sí mismos.
- Bajo rendimiento escolar por no esfuerzo. Falta de hábitos de esfuerzo y trabajo
- Baja tolerancia a la frustración. Problemas de control de impulsos
- Cambios frecuentes de humor.



Estilo Sobreprotector

- Pocas normas o no se aplican al considerar que no están preparados
- Concesión de todos los deseos
- Excesivos premios, no castigos
- Justifican o perdonan todos los errores
- Intento de evitar todos los problemas

Efectos en los hijos:

- Dependencia
- Escaso autocontrol
- Baja tolerancia a la frustración
- Inseguridad, baja autoestima
- Actitudes egoístas

Padres
sobreprotectores

“No estás preparado”, no límites,
no autonomía, no
responsabilidades, hijos
inocentes, vida light y cero estrés

Hijos: egoístas, dependientes,
baja tolerancia a la frustración,
irresponsables, “ discapacitados
funcionales “



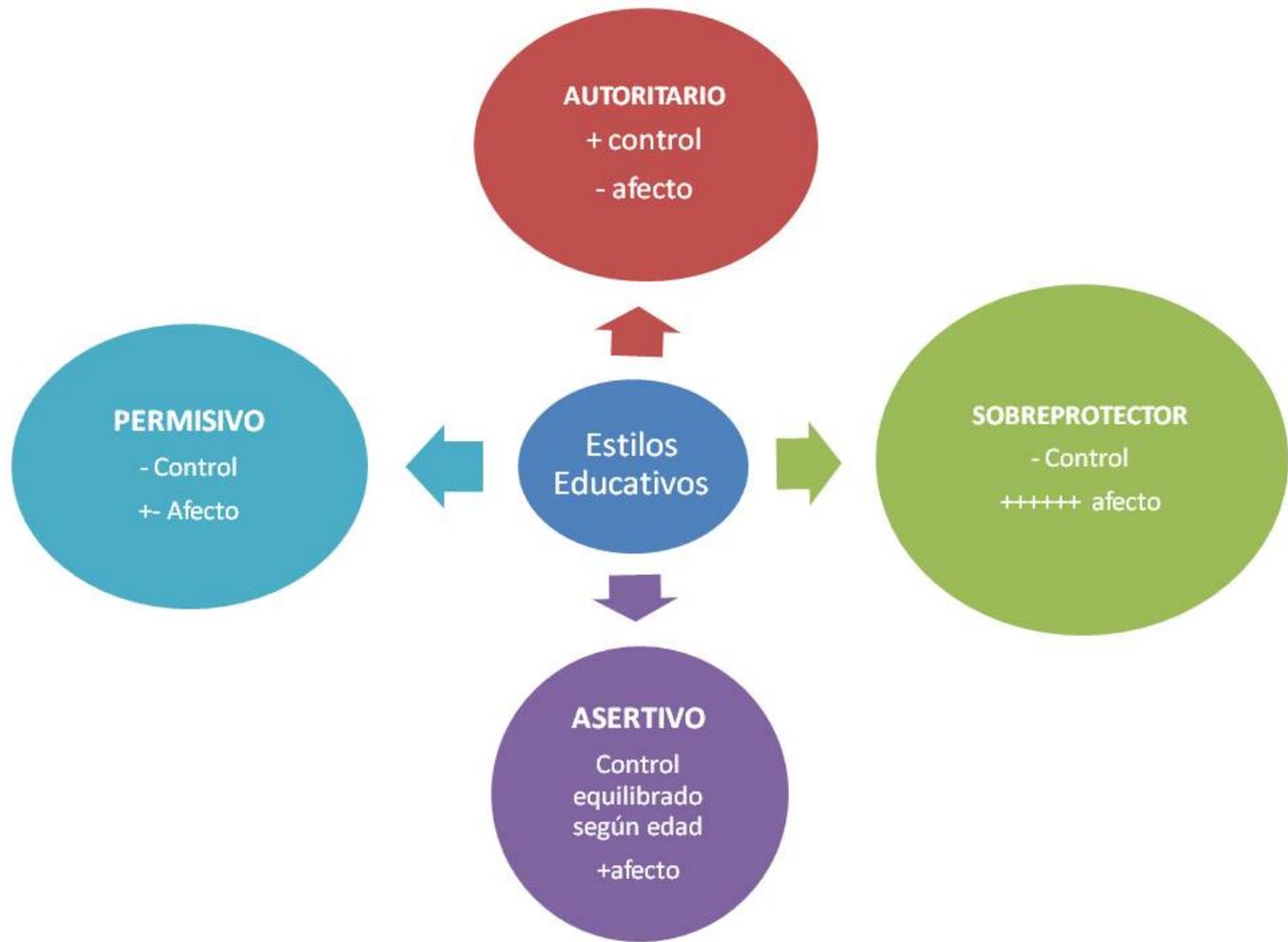
Estilo Asertivo

- Normas claras y adecuadas a la edad
- Uso razonable de premios y castigos
- Uso del refuerzo positivo
- Estímulo de la autonomía e independencia
- Uso del diálogo y de la negociación



Efectos en los hijos:

- Adquisición sentido de la responsabilidad
- Aprendizaje para tomar decisiones
- Autoestima adecuada
- Aprendizaje de la socialización
- Aprendizaje del respeto a las normas



TODAS LAS COSAS QUE SALEN DE
TÍ, REGRESAN A TÍ. ASÍ QUE NO
ES NECESARIO PREOCUPARSE POR
LO QUE VAS A RECIBIR. MEJOR
PREOCÚPATE POR LO QUE VAS A
DAR.

¿QUÉ ESTILO EDUCATIVO USAMOS?

Responde a las siguientes preguntas con sinceridad. Recuerda que no hay respuestas correctas; el objetivo es reconocer como te relacionas con tu hijo/a. Reflexiona antes de contestar y piensa en las respuestas que más se ajustan a los últimos 6 meses.

I. ¿Qué nivel de intimidad tienes con tu hijo?

- a) Alto, no hay secretos entre nosotros
- b) Medio, respetamos cada uno nuestra intimidad
- c) Bajo, no hay demasiado complicidad
- d) Medio-alto. La intimidad de mi hijo es mi responsabilidad.

2. Las muestras de cariño que le das a tu hijo suelen ser

- a) Exageradas, directa en indirectamente
- b) Indirectas, sin contacto físico pero con alguna palabra o miradas
- c) Infrecuentes y directas, de vez en cuando mostramos gesto de cariño
- d) Infrecuentes e indirectas, existe mucho contacto a diario

3. Dirías que la comunicación con tu hijo es

- a) Fluida, charlamos sobre aspectos del día a día
- b) Indirecta, habla más con el otro progenitor o personas del entorno y el/ella me lo comunica
- c) Mala
- d) A modo de interrogatorio, me ocupo de que me comunique todo

4. Al establecer normas con el comportamiento de tu hijo, sueles explicarle las razones...

- a) Rara vez, sólo quiero que sepa que no puede hacerse sin entrar en consecuencias concretas
- b) Nunca
- c) A veces, según el momento y según el comportamiento
- d) Siempre, le explico que comportamiento no es correcto y por qué

5. Crees que tu hijo considera que las normas están establecidas de forma clara y precisa

- a) Si
- b) No sé
- c) No
- d) No, porque rara vez se aplican

6. Cuando tu hijo comete un fallo, sueles...

- a) Prefiero no castigarle y premiarle cuando hago lo correcto
- b) Tratas de hacerle reflexionar sobre lo sucedido
- c) Esperas que lo resuelva sólo/a.
- d) Castigarle para que sepa que lo has hecho mal

7. Le has prometido a tu hijo/a alguna vez, recompensas que no has cumplido

a) No

b) Sí

c) No suelo ofrecer recompensas

d) No, jamás. Es más, he ofrecido más recompensas de las pactadas.

8. Lo más importante para ti en la educación de tu hijo es que aprenda

- a) A desarrollar su potencial
- b) A obedecer
- c) A ser buena persona
- d) A respetar a los demás

- **Las preguntas 1, 3, 5 y 7 puntúan del siguiente modo:**

Respuesta A: 3

Respuesta B: 2

Respuesta C: 1

Respuesta D: 0

- **Las preguntas pares, 2, 4, 6 y 8 puntúan:**

Respuesta A: 0

Respuesta B: 1

Respuesta C: 2

Respuesta D: 3

SOLUCIONES

De 0 a 6 puntos: TU ESTILO ES SOBRE-
PROTECTOR

De 7 a 11 puntos: TU ESTILO ES
PERMISIVO

De 12 a 19 puntos: TU ESTILO ES
ASERTIVO

De 20 a 24 puntos: TU ESTILO ES
AUTORITARIO

TIPOS DE NORMAS



- **FUNDAMENTALES:** son **obligatorias**, responden a valores básicos. Pocas, claras y no negociables. *Ej. No se pega ni se insulta a nadie.*
- **IMPORTANTES:** relacionadas con los hábitos, pautas de comportamiento, horarios, alimentación, estudio, orden, higiene. Pueden ser flexibles según las situaciones. Negociables. *Ej. Normalmente viene a una hora pero en verano vuelve más tarde.*
- **ACCESORIAS:** son numerosas y **no son esenciales para la convivencia**. Mayor flexibilidad, son las más negociables. *Ej. Dejar la mochila en un sitio u otro cuando llega del colegio .*

Fundamentales: Semáforo en rojo

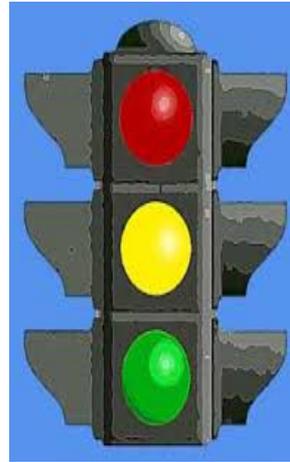
ALTO. Conductas que no podemos aceptar por la gravedad que ocasionan a nuestro hijo u otros.

Importantes: Semáforo en ámbar

PRECAUCIÓN: Conductas que toleraremos por circunstancias particulares.

Accesorias. Semáforo en verde.

ADELANTE: Conductas que toleramos en ocasiones, podemos mostrar mayor flexibilidad.



¿EN QUE TIPO DE NORMAS ENCUADRARÍAMOS ESTAS SITUACIONES?

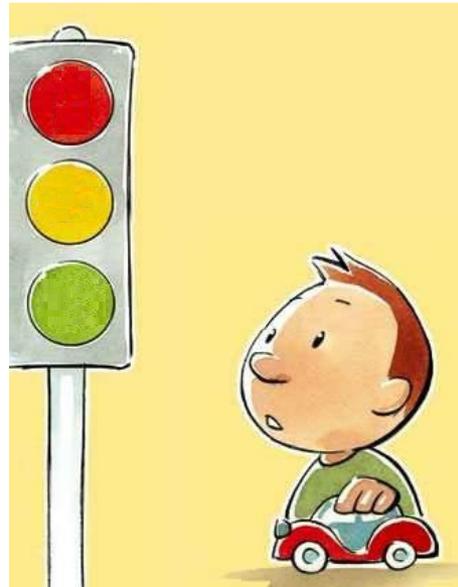


- *No dejar las cosas de cada uno tiradas por el salón.*
- *Tener el cuarto ordenado.*
- *Respetar a los mayores.*
- *No llegar a la agresión física en ninguna discusión.*
- *Comer de forma equilibrada respetando los horarios.*



- *Dejar la ropa sucia en su cesto.*
- *Comer siempre toda la familia reunida, sin excepción.*
- *No faltar al colegio.*
- *Que no sea siempre la misma persona la que decida que se ve en la TV.*
- *Ser cuidadosos con los materiales y servicios de la comunidad (papeleras, autobuses, marquesinas de publicidad,...)*
- *No insultar, ni humillar o descalificar.*

¿Y SI NO SE IMPONEN NORMAS Y LÍMITES?



HIJOS TIRANOS

Dice un niño de 11 años a su madre.

“No sólo no voy a recoger la mesa sino que me voy a quedar mirando a ver cómo lo haces tú, que esa es tu obligación y para eso me has parido”



Desde 2007, más de 17.000 menores, mayores de 14 años, han sido procesados en España por agredir física o psicológicamente a sus progenitores. Sólo en 2014, 7.500 menores fueron juzgados por esta causa y eso que, según los expertos, sólo se denuncia uno de ocho casos y eso que los padres sufren 18 meses de violencia física hasta que deciden dar ese paso pero antes ha habido un proceso lento de violencia verbal, faltas de respeto y amenazas.

¿QUÉ HACE QUE A LAS FAMILIAS LES CUESTE PONER LÍMITES?

- Familias que sienten que no tienen energías suficientes para enfrentarse a sus hijos.
- Intentan compensar el poco tiempo de dedicación que les pueden dar.
- Familias inseguros y con poca autoestima, que desean ser aceptados por sus hijos/as, y que no confían en sus propias decisiones.
- Familias que entre sí, tienen opiniones distintas sobre una misma situación, e infravaloran o desacreditan el juicio del otro progenitor.

PAUTAS PARA ESTABLECER NORMAS Y LIMITES EFICACES



- Empezar por **pocas** normas y **fáciles** de cumplir e ir aumentando paulatinamente.
- **Comunicar previamente** la norma, explicando el por qué, y las **consecuencias** de su incumplimiento.
- **No ceder.**
- **Concretar** al máximo y especificar. En lugar de decir “quiero que seas ordenado” es más recomendado “quiero que recojas los juguetes después de jugar”.

ES MEJOR DECIR

QUE DECIR

Habla bajito

Trata bien a tus compañeros

Contesta con educación

Toma otro juguete

No grites

No pegues

No hables mal

No toques eso

Tira las sobras a la basura, pon el plato en el fregadero y quita el mantel

Siéntate y haz ahora los deberes durante media horas

Da los buenos días al entrar

Limpia

Estudia

Se respetuoso



Fundación
Diagrama

PAUTAS PARA ESTABLECER NORMAS Y LIMITES EFICACES



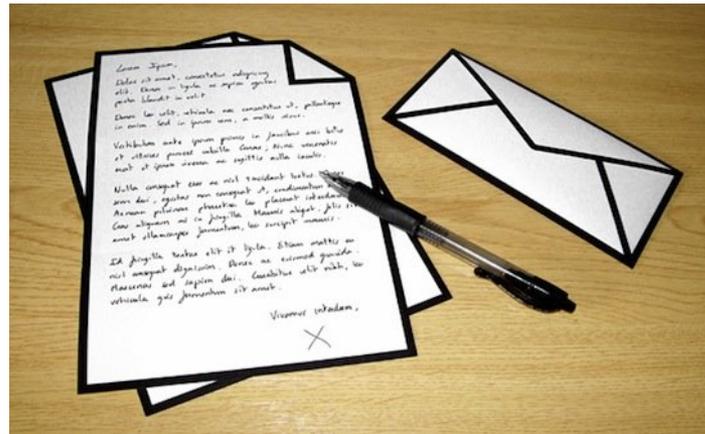
- **Recordar** aquellas normas que se vayan olvidando.
- Emplear **solo las normas necesarias** y no pretender normativizarlo todo.
- Ser **correcto, respetuoso y neutro** (sin bromas, ironías, etc.).
- Ser **firmes**, a la hora de plantear las normas y para aplicar las consecuencias.
- Centrarnos en el **comportamiento** a cambiar y no en la persona.
- **Elegir** el momento, el lugar y el estado afectivo.

PAUTAS PARA ESTABLECER NORMAS Y LIMITES EFICACES



- Ser **consistentes**. Aplicar siempre las mismas normas y las consecuencias, tanto por el padre como por la madre.
- **Coherencia** entre los padres y entre lo que se dice y lo que se hace.
- **No amenazar** con consecuencias que luego no se apliquen.
- Aplicar las consecuencias siempre y, cuando se pueda, **inmediatamente después** del incumplimiento o del comportamiento inadecuado.
- Ser ejemplo; vale más que cualquier regla.

CARTA DE UN HIJO A SU PADRE



EDUCAR es como sujetar una pastilla de jabón:



Si aprietas mucho,
sale disparada



Si la sujetas
con indecisión,
se escurre entre los dedos



Una presión SUAVE pero FIRME, la mantiene sujeta.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Fundación Diagrama Intervención Psicosocial

Avenida Ciudad de Almería, 10 – bajo

30002 Murcia

T. 0034 968 344 344

diagrama@diagrama.org

www.fundaciondiagrama.es

