

## ¿Cómo establecer normas y límites de forma adecuada?

### Las normas

Reglas establecidas respecto a cómo debemos comportarnos en determinadas situaciones.

### Los límites

Nos marcan hasta donde se puede llegar con un comportamiento o una actitud y hasta donde no.

## Por qué es importante establecerlos

Ayuda a tener una convivencia más armónica

Ayuda a desarrollar tolerancia a la frustración

Prepara para una vida en sociedad

Genera sentimiento de seguridad y protección

## Cómo hacerlo?

1. Aclara previamente las reglas de la casa y las consecuencias de que se rompa alguna de ellas.

2. Capta la atención del niño(a) antes de dar la instrucción. Haz contacto visual al hablarle.

3. Da la instrucción de forma clara y específica:



“Deja de brincar en el sillón y siéntate”



“Pórtate bien”

4.

Da la instrucción en positivo:



“Guarda silencio”



“No grites”

5.

Se constante al momento de aplicar las consecuencias (tanto premios como castigos).

¡No olvides que la mejor manera de enseñarles es con tu ejemplo!