edad **0 a 3** años

AMOR &LÍMITES

Estrategias para establecer límites desde la **Educación emocional**

Edukame.com

AMOR &LÍMITES

Amor & límites de 0 a 3 años

Edukame.com

Edukame

Redacción y dirección pedagógica
Cristina García
Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.

Licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro "Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?" de Edúkame. Ha desarrollado varios talleres de Acompañamiento emocional durante el embarazo.

Corrección
Grace Sigüenza

Diseño Gráfico y maquetación
Rocío López y **Artur Marfà**

ISSN: 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

Índice

CAPÍTULO 1: Qué saber.....5
¿Cómo son los niños de estas edades?.....6
Adaptemos la casa.....7
¿Cuántos límites son adecuados?.....10
¿Cómo ponerlos?.....11
La etapa del no: Autonomía y autoafirmación.....13
¿Cómo vivirlo?.....15
Etapa conflictiva para padres y educadores.....18
Evitemos abusar del no.....20
Las rutinas ayudan a establecer límites.....23
¿Cómo entender sus reacciones?.....24

CAPÍTULO 2: Consultas reales.....27
¿Cómo le enseño a no cruzar la calle solo?.....28
Mi hija nos interrumpe constantemente.....31
No quiere irse a dormir temprano.....35

CAPÍTULO 1:

Qué saber

¿CÓMO SON LOS NIÑOS DE ESTAS EDADES?

Lo primero que debemos tener en cuenta son sus necesidades motrices, emocionales y cognitivas, y no pedir al niño o niña algo para lo que aún no está preparado. Los niños de esta franja de edad manifiestan las siguientes características:

- Necesitan tocarlo todo, sobre todo entre los 6 y los 36 meses. Tocan las cosas con sus manos y con la boca, desarrollando de esta forma su inteligencia.

- Se mueven constantemente y en cualquier dirección: se arrastran, van a gatas o dando sus primeros pasos, así maduran su motricidad.

- Necesitan investigar lo que se encuentran a su paso: abrir, cerrar, sacar, vaciar, trasladar, etc.

- Necesitan experimentar con su cuerpo subiéndose encima de algo o debajo, o incluso metiéndose dentro de algún lugar.

- Necesitan llamar la atención y presencia de sus padres en muchos momentos del día, y la buscan cuando no la obtienen para sentirse seguros y protegidos.

- Tienen tolerancia cero ante la frustración; es decir, no tienen paciencia ni aguante, ni saben esperar ni posponer sus deseos. Por eso se enfadan tanto y lloran, e incluso patalean cuando no consiguen lo que quieren o ante un "no".

ADAPTEMOS LA CASA

Si tenemos en cuenta sus características evolutivas todo será más fácil, y si adaptamos la casa escuchando las necesidades del pequeño explorador será aún mejor.

El hogar donde el niño vive es muy importante para él. La casa debe ser suficientemente buena para la vida del niño. No estoy hablando de un espacio lujoso sino de un espacio vital y con libertad. Es frustrante que se nos prohíba todo lo que deseamos hacer solo porque hay que amoldarse al lugar.

"La casa debe ser suficientemente buena para la vida del niño".

Adaptemos la casa para permitir al menor hacer lo que necesita para su desarrollo motor desde los 6 meses hasta los 3 años. A continuación expongo algunas de las adaptaciones convenientes:

- Retirad todos los adornos que sean delicados o especiales. Alejad de su alcance todo aquello que puede ser susceptible de romperse o de hacer daño.

- Proteged las puntas de las mesas o muebles para evitar golpes graves.

- Proteged los enchufes para así evitar que introduzcan sus dedos.

- Colocad topes en los cajones que no queremos que abran. Yo siempre recomiendo dejar algún cajón libre para que el peque lo pueda abrir y cerrar con libertad. Se interesará también por vaciar su contenido. Tenedlo en cuenta para que no contenga cosas peligrosas ni dañinas. Con todas estas acciones, tu peque se está haciendo más inteligente.

- En el cuarto de baño, eliminad de su alcance lo que no queráis que toque. Es el momento de colocar en un lugar menos accesible para él los jabones, geles, cremas, etc.

- Proteged los sofás con fundas. Tu hijo se subirá y bajará sin tener en cuenta si va con las manos limpias o con los zapatos puestos. Es preferible usar una funda a estar todo el rato diciéndole "no te subas con zapatos", etc.

- Adaptad un espacio seguro en la cocina para que pueda jugar mientras vosotros estáis en ella. Recordad que buscará vuestra compañía. Veréis que le gustará jugar con las tapas de plástico, las cucharas de madera, etc. Vigilad que no toque nada peligroso.

Debe haber **lugares de la casa y objetos vetados**, pero estos deben ser **pocos**: los fogones, las escaleras, la televisión, el ordenador, el móvil, el váter, etc. En estos lugares y objetos, deberemos **insistir** tantas veces como sea necesario con el límite.

Por ejemplo, con el papel higiénico del lavabo tienes dos opciones: o lo retiras o le explicas que no se toca. Se lo tendrás que repetir muchas veces, sobre todo cada vez que se dirija a tocarlo: "El papel higiénico no es para jugar, ven, vamos a jugar con otro papel" (y le muestras otro).

Al niño –que ha podido saciar su interés en vaciar, llenar, tocar, abrir, cerrar o transportar– le va menguando su necesidad de exploración, y conforme crece se va centrando en otros aspectos.

¿CUÁNTOS LÍMITES SON ADECUADOS?

Debemos ofrecer pocos límites: brindar más momentos de "sí" que de "no". Algunos espacios y situaciones de "sí" pueden ser los siguientes: sí puedes correr, sí puedes lanzar, sí puedes comer, sí puedes hablar, sí puedes tomar esto, sí puedes cantar, sí puedes bailar o sí puedes construir. Frente a algunas pocas situaciones de "no": no corras, no toques, no grites, etc. Por lo tanto, debemos jerarquizar la importancia de estos límites para no ofrecer un aluvión de ellos.

"Su cerebro, aún inmaduro y en constante formación, no puede fijar muchos límites".

Su cerebro, aún inmaduro y en constante formación, no puede fijar muchos límites. Por eso, a veces decimos que los niños "se vuelven sordos y no hacen caso", pero es que seguramente están recibiendo más normas de las que su cerebro puede procesar. Este no podrá fijar más de dos "noes".

¿CÓMO PONERLOS?

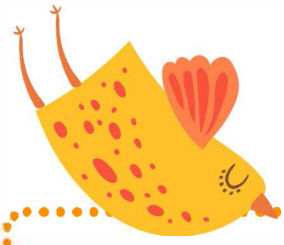
1. Con un mensaje muy corto y claro. Evita los discursos o explicaciones, su cerebro no puede procesar tanta información y le estás dificultando el aprendizaje del límite. Necesita saber claramente qué puede hacer y qué no, sin conocer demasiado los detalles. Para un menor de 3 años, es suficiente con saber que "se cruza de la mano de mamá, es más seguro". Si le das más explicaciones deja de ser una norma clara y, por tanto, pierde su eficacia.

2. Asegúrate de que te ha escuchado. No le expliques una norma mientras estás haciendo otra cosa. Díselo mirándole a los ojos.

3. Expresa el límite o norma con afecto y seguridad. Utiliza un tono de voz normal pero afirmativo. Sobre todo, no lo expreses como pregunta.

4. No se negocia. Los padres ponen las normas que se deben cumplir, pues ellos saben qué es bueno y adecuado para su hijo. Ante la normal rebeldía del niño de esta edad no hay negociación. En la infancia no se negocia, se guía con firmeza amorosa. En todo caso se pueden dar alternativas.

5. Dar una alternativa ayuda a que el niño no se quede bloqueado en la prohibición y pueda centrar su interés en otra acción: "Los jabones no son para jugar, con esto sí puedes jugar", "Mi teléfono no se toca, pero esto sí puedes tocarlo".



Estas páginas solo estan disponibles para suscriptores al contenido Premium

Edükame

Hazte Premium

o continúa a la siguiente página

Otras guías de la suscripción

Edukame