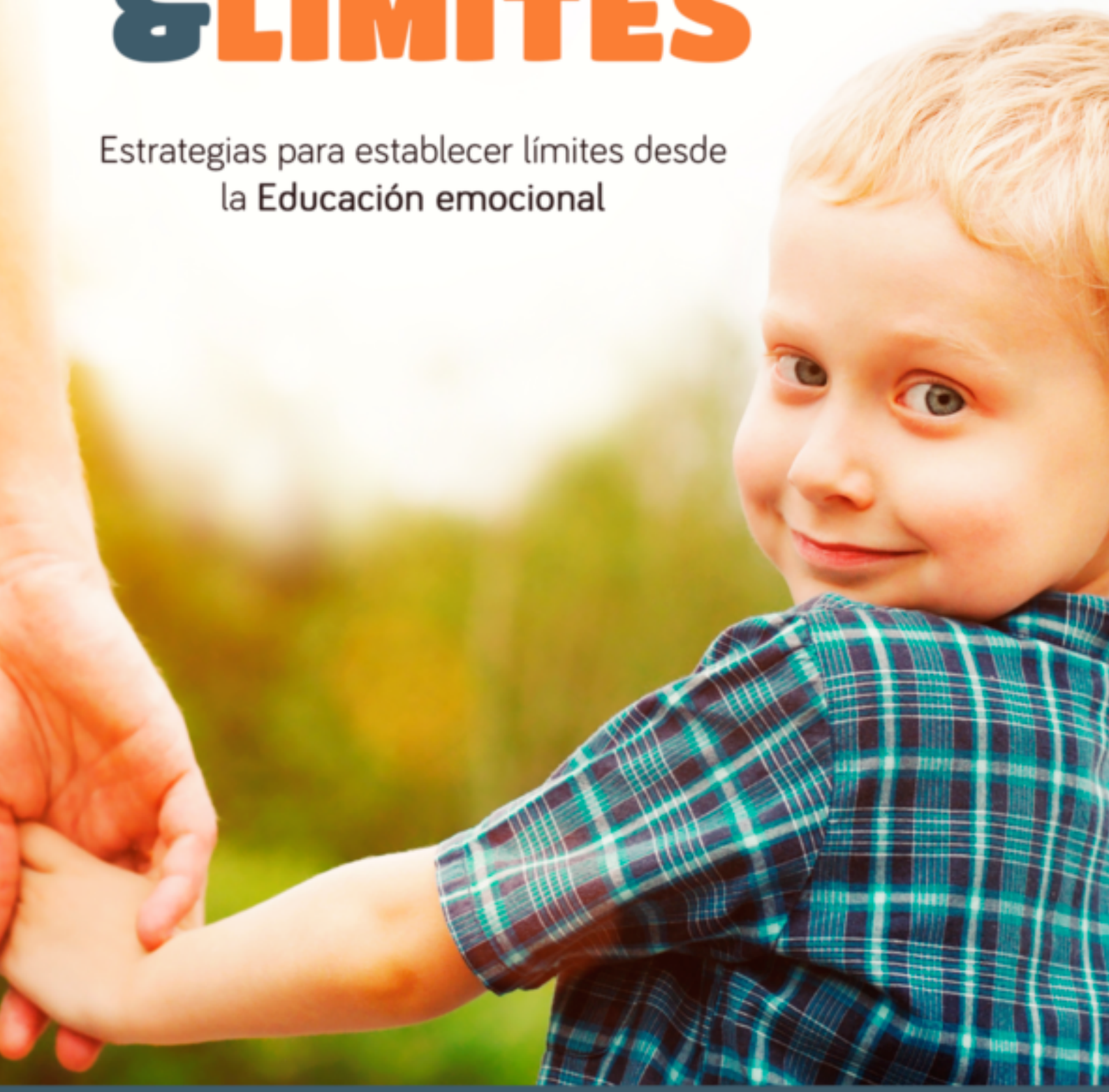
edad **3 a 6** años

AMOR &LÍMITES

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



Edukame.com

AMOR &LÍMITES

Amor & límites de 3 a 6 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
Iniciativa contra culpa 8
¿Cuántos límites son los adecuados?.....9
¿Cómo acoger su frustración?.....10
¿Cómo poner límites?.....12
Consignas claras que fomentan responsabilidad.....17
Qué pasa si no se cumple con las normas.....19

CAPÍTULO 2: Consultas reales.....22
Mi hija de 4 años me insulta.....23
Me dice a todo que no 26

CAPÍTULO 1:

Qué saber

¿CÓMO SON LOS NIÑOS DE ESTAS EDADES?

Es la edad de los juegos y de la imaginación ilimitada. Los niños de 3 a 6 años se expresan con vitalidad y mucha energía, sus movimientos corporales son vigorosos, su vocabulario se amplía día tras día y su egocentrismo llega a su punto culminante. Al mismo tiempo, comienzan a percibir la realidad exterior, los diferentes roles asumidos por las personas y los problemas en el interior de la familia. El niño entiende que el mundo tiene reglas y valores diferentes a los suyos.

Es también un tiempo de empatía y antipatía hacia determinadas personas, que el niño o niña mostrará de forma clara y sin tapujos: no querrá besar a quien no le apetece, rechazará a quien teme o le disgusta, etc.

El niño de 3 a 6 años empieza a comprender que no todo puede ser del modo en que a él le gustaría, por lo que, si en la anterior etapa –de 0 a 3 años– fue recibiendo normas y límites adecuados, se empezará a mostrar un poco más tolerante, un poco más flexible comparado con la obstinación de la etapa anterior.

A los 3 años, el cerebro infantil entra en una fase de estabilidad. Esto inaugura un tiempo de creciente elaboración cognitiva, imaginación e intenso placer a la hora de relacionarse. Hasta los 6 años, el niño necesitará desarrollar una mayor regulación de sus emociones para ingresar en la fase escolar.

Recordemos que en la etapa anterior (de 0 a 3 años), los pequeños no lograban memorizar la mayoría de orientaciones de sus cuidadores. En aquel momento, el "no hagas" y el "no toques ahí" necesitaban ser repetidos varias veces, pues el límite siempre era externo. Ahora, en esta etapa, el límite pasa a estar cada vez más interiorizado, lo cual consolida ciertas medidas de autorregulación de la impulsividad y de la reactividad de su temperamento.

En esta etapa, el niño y la niña sienten una fuerte curiosidad. Esto les permite desarrollar una potente virtud, como es la iniciativa.

"Los límites de esta etapa deben estar enfocados a su protección y orientación sin coartar o castrar su potente iniciativa y curiosidad".

INICIATIVA CONTRA CULPA

Si el niño es excesivamente restringido o frustrado en sus juegos, actividades e iniciativas durante esta etapa, se sentirá culpable y se volverá temeroso e incapaz de tomar la iniciativa. De esta manera, se estará tornando dependiente de sus padres y no desarrollará su imaginación y creatividad a través de las fantasías normales que tienen los niños de esta edad (*Teoría del desarrollo de la personalidad*, Erik Erikson).

Un niño reprimido y culpabilizado no solo tiene miedo a que lo descubran, sino que escucha la voz interna del autocastigo a veces de modo exagerado.

Los padres deben seguir ofreciendo límites y normas claras al niño preescolar, pero sin culpabilizarlo por sus acciones y fomentando su iniciativa.

¿CUÁNTOS LÍMITES SON LOS ADECUADOS?

Igual que en la etapa anterior, como padres debemos:

- Ofrecer pocas normas y límites, combinados con muchos momentos de atención afectiva, valoración positiva y juegos.

- Brindar más momentos de "sí" que de "no".

- Proporcionar muchos espacios y situaciones donde el preescolar pueda dar rienda suelta a su imaginación y a su ferviente curiosidad e iniciativa; juegue con libertad pero guiado con límites que lo hagan sentirse querido y protegido, y que además le ayuden a saber cómo debe relacionarse con los demás de forma positiva.

- Garantizar nuestra dedicación, presencia y contacto, pues sigue siendo necesaria para el niño y, sobre todo, es importante que los padres ejerzan adecuadamente su rol de autoridad.

"La madre y el padre son referencias de autoridad, no en el sentido de superioridad o de una posición dominadora, sino como modelos respetuosos y afectivos".

¿CÓMO ACOGER SU FRUSTRACIÓN?

Un límite supone para el niño una frustración. En esta etapa, el peque se muestra más tolerante o flexible ante esa frustración, pero pese a ello, lo que el niño sentirá será rabia o enfado.

Nuestros pequeños tienen derecho a experimentar ira. La ira es la emoción natural de la frustración. Deben tener, pues, espacio para expresarla y liberarla sin que sus padres les dejen de querer por ello y sin que les dejen de poner normas.

El sentimiento de identidad se construye asimilando los límites existentes entre uno mismo y el entorno, al experimentar la frustración.

Así pues, acoge su emoción, es decir, pon nombre a su sentimiento de frustración, afírmalo. Con ello le estarás enseñando a identificar su enfado, a expresarlo y, por tanto, a que aprenda a autorregularse.

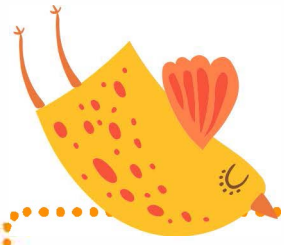
Como encontrarás ampliamente explicado en la guía **Los límites: con amor o con miedo**, la autorregulación implica que el niño pueda encontrar el punto de equilibrio adecuado entre sus impulsos y deseos de satisfacción, regulando así la intensidad de sus emociones.

Puedes hacerlo de este modo:

"Veo que estás enfado. Lo entiendo. Es frustrante tener que irse ahora del parque con lo bien que te lo estás pasando".

"Es verdad, da rabia tenerse que bañar cuando no apetece".

"Entiendo que te enfades, estabas disfrutando con tus coches, pero es momento de recoger".



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