

# Actividad

---

- Juntarse en grupos pequeños y reflexionar acerca de lo que se ha conversado hasta este momento.
- ¿Qué aspectos de la comunicación con mis hijo/as considero que están bien y debo mantener?
- ¿Qué debería modificar en la manera de comunicarme con mis hijo/as para lograr una comunicación efectiva?



# La importancia de los límites y normas


- Los límites dan seguridad.
  - Los límites ayudan a aprender cuáles son las conductas adecuadas.
  - Los límites son un aprendizaje para la vida adulta.
  - Los límites ayudan a establecer relaciones.
- 
- El límite le dice al niño: “Hasta aquí puedes llegar, más allá no”. La norma es la forma en que se traducen los límites en el día a día. Cada familia ha de establecer sus propias normas.



- Cada norma tiene una razón que debe ser explicada.
  - Los acuerdos tomados deben respetarse y cumplirse.
  - Padre y madre deben tomar las decisiones conjuntamente y no contradecirse en sus actitudes y actuaciones delante de los hijos.
  - No debe realizarse ninguna amenaza que no esté dispuesto a cumplir.
  - Deben ser flexibles y revisarse a medida que el adolescente madura.
- 
- Los jóvenes se sienten protegidos y queridos cuando les establecen límites, ya que éstos les proporcionan un margen claro en el cual moverse, desarrollarse y auto controlarse o regularse.
  - Todos los niños y adolescentes se resisten a los límites que se les imponen, pero a la misma vez los desean y los necesitan.

En La  
No Hay P  
ni Cast  
sino  
CONSECU  
El libro de los...

# Tips



- **Ofrecer opciones:** Cuando un adolescente muestra resistencia, ofrecerle opciones puede reducir la resistencia. En la adolescencia la mejor manera de negociar es negociando con ellos.
- **Ser firmes:** En asuntos donde existe una resistencia fuerte, aplicar el límite con firmeza.
- **Explicar el por qué:** Explicar el motivo de una regla o situación peligrosa puede hacer que el adolescente se sentirá más animado a cooperar.
- **Se debe ser consistente:** Si la familia deberían ser consistentes en sus límites, especialmente si están cansados.



- **Manejo de las emociones:** Los padres están seriamente y son más propensos a ser verbalmente con ellos. Es necesario calmarse antes de hablar con los niños.
- **Poner límites a las conductas,** no a los sentimientos. Orientar al comportamiento, no a la expresión de sentimientos.
- **Asegúrese que las acciones traigan consecuencias.** De acuerdo, debe haber una consecuencia o perderá el privilegio. Sin embargo, el castigo debe ser proporcional.



Gracias