



## Diario



– Hola Gorka, ¿Qué haces? ¿Salimos a dar una vuelta?

– Que va tío, mi padre y mi madre me tienen harto, me han castigado sin salir.

– ¿Y eso?

– Dicen que no hago nada, que no recojo mi habitación, que tengo todo hecho un desastre... Les he intentado explicar que esta mañana no me ha dado tiempo porque no me ha sonado la alarma, pero no me han querido ni escuchar...

– Mi madre a veces también es así, luego se quejan de que nosotros no escuchamos.

– Llevan toda la mañana gritándome, mi madre dice que ya no sabe qué hacer conmigo, mi padre que me va a quitar todas las cosas que me gustan hasta que espabile...

– Vaya mierda tío...

– Pues sí, a veces parece que solo se fijan en lo malo, ayer estuve toda la tarde en casa de mi amama ayudándole a hacer las compras, el martes fui a recoger a mi hermana a fútbol, he estado toda la semana estudiando para los exámenes, pero como no he recogido la habitación ya todo lo hago mal...

– ¿Y por qué no intentas hablar con ellos? Igual al final te dejan salir...

– Paso tío, no me escuchan, se piensan que yo nunca puedo tener la razón, todo lo que les digo les parecen excusas y al final terminamos discutiendo y teniendo una movida en casa que paso...

– Mi padre me suele decir que me tengo que comunicar de una forma más tranquila, que tengo que escuchar y que tengo que aprender también a decir cómo me siento, pero muchas veces es él quien no tiene paciencia al hablar conmigo y así es imposible...

– Pues sí, mi padre y mi madre también suelen soltarme ese rollo de que tenemos que hablar sin gritar, pero en cuanto hago una cosa mal parece que se les olvida.

– Bueno tío, a ver si mañana ya te dejan salir y quedamos un rato.

– A ver, sí... mañana hablamos.



## ¿Educar en positivo implica no poner límites?

¿Los límites y las normas son importantes? Sí, porque garantizan su seguridad y su felicidad.

**La disciplina positiva** es una corriente basada en favorecer un cambio de comportamiento en el niño o la niña mediante el razonamiento y no el castigo, y su objetivo principal es que se cumplan las normas desde un ambiente de calma y respeto.

**E**n este primer trimestre del curso 2023-2024 hemos trabajado este tema desde la Escuela de Familias de Getxo y fueron varias las dudas que resolvimos respecto a la educación en positivo, la manera más asertiva de establecer límites, los miedos e inseguridades a la hora de hacer cumplir unas normas en casa, las dudas de si lo estamos haciendo bien o no, etc. Es por eso por lo que se ha querido trasladar a este ejemplar la información necesaria para esclarecer si realmente la disciplina positiva y las normas y los límites son compatibles.

- ¿Los límites y las normas son importantes? Sí, porque garantizan su seguridad y su felicidad.
- ¿Para qué sirve poner límites y normas? Los límites proporcionan seguridad para enfrentarse al mundo al niño o a la niña. Las normas aseguran armonía en la familia y les enseñan a



convivir. Sin límites y normas, al contrario de lo que podríamos pensar, sienten más inseguridad, más sensación de desequilibrio y menos confianza.

- ¿Cómo poner límites desde la educación en positivo? Se pueden establecer límites y normas desde la empatía y la amabilidad, con respeto y sin gritos.
- ¿Pero si estoy educando centrándome en una crianza respetuosa, no debería dejar que mi hijo o mi hija crezca “libre” y sin normas? La crianza respetuosa no es la ausencia de límites y normas, la diferencia está en la manera en la que establecemos esas normas y cómo trabajamos la comunicación para que se cumplan.

Es muy importante que nuestros hijos e hijas se sientan partícipes en la toma de decisiones, y, por tanto, en el establecimiento de las normas, ya que de esta manera será mucho más fácil que las respeten. Además, esto genera una sensación reconfortante por sentir que se les escucha y valora.

Se debe tener en cuenta también que los límites sean proporcionados, justos y adecuados a la edad y desarrollo de cada persona.

**Se debe tener en cuenta también que los límites sean proporcionados, justos y adecuados a la edad y desarrollo de cada persona.**

Es fundamental entender que no podemos pedir aquello que por edad, desarrollo o capacidad no pueden dar. Lo que se pretende es que aprendan a actuar de forma autónoma, y logren tener autocontrol, pero para ello es importante poner límites equilibrados y respetuosos.

### **Pautas para establecer límites respetuosos**

- **Las normas y los límites establecidos, incumben a todas las personas convivientes.**
- Debemos ser coherentes y asumir que muchas de las normas que establezcamos en casa, también las debemos cumplir las personas adultas. Por ejemplo, si concretamos ciertos momentos del día a día en los que no se hará uso del móvil (durante la cena, cuando estemos hablando con alguien, después de comer mientras vemos una película en familia...) debemos tener en cuenta que serán todas las personas convivientes quienes tendrán que cumplir la norma.
- Cuando ven que te esfuerzas por respetar las normas, también mostrarán mayor interés de colaboración para aprender a hacerlo.
- **Mensajes cortos, claros y en positivo.** La explicación de una norma debe ser corta, sencilla, que se entienda con pocas palabras. Además, lo vamos a comunicar en positivo, es decir: en vez de “no se grita”, “no corras por el pasillo”, se puede expresar de la siguiente manera: “en casa hablamos bajito”, “por el pasillo caminamos despacio”.

### ■ **Flexibles y adaptables al ritmo familiar.**

Hay límites que garantizan nuestra seguridad. Por tanto, van a ser innegociables (No pegar, hábitos de higiene, no gritar, cruzar la calle de la mano...). Pero las normas, que aseguran armonía en la convivencia, sí pueden y deben ser flexibles y adaptables, no solo al ritmo familiar sino también a las diferentes edades. Por ejemplo, puede ser que en casa tengamos la norma de cenar sin televisión, pero los fines de semana puede que accedamos a cenar viendo una película. Otro ejemplo es que decidamos volver a casa a una hora concreta pero que el hermano o la hermana mayor tenga permiso para volver a casa más tarde.

### ■ **Expresados con amabilidad y empatía.**

El hecho de establecer límites en positivo facilita que el tono en el que nos comuniquemos sea basado en la amabilidad.

Criar con cariño y amabilidad no debe confundirse con la «sobrepotección excesiva». No se trata de evitar que vivan una decepción, o en sentido contrario, poner más obstáculos en su camino para que «aprendan a gestionar la frustración».

Se trata de hablarles y explicarles las cosas desde la empatía, entendiendo sus sentimientos y validando sus emociones, haciéndoles partícipes y parte importante de la familia. Así, a través de nuestras palabras y de nuestra calma, daremos importancia a lo que sienten, les haremos ver que tienen derecho a sentir enfado, ira o frustración, y les ayudaremos y capacitaremos para encontrar una solución, al tiempo que les enseñamos a manejar esas emociones sin violencia.

Las normas, que aseguran armonía en la convivencia, sí pueden y deben ser flexibles y adaptables, no solo al ritmo familiar sino también a las diferentes edades.

Por ejemplo, en vez de decir: "No quiero escucharte más. Me da igual que estés enfadada, deja de gritar". Podemos decir: "Entiendo que estés enfadada, y seguro que eres capaz de encontrar la forma de solucionarlo y de calmarte".

### 10 claves para educar en positivo

1. Escuchar prestando atención consciente.
2. Aprender a empatizar. "Entiendo cómo te sientes..."
3. Expresar y transmitir en positivo. "El sofá es para estar tumbado, si necesitas saltar podemos salir a la calle".
4. Comunicarnos de forma asertiva. "Comprendo que estás cansado de estudiar para los exámenes, pero recoger tu habitación también es tu responsabilidad, busca un momento para hacerlo".
5. El sentimiento y el cariño como base fundamental.
6. Fomentar su autonomía y toma de decisiones. "¿Qué plan te apetece que hagamos hoy, ir a la piscina o al monte?".
7. Poner límites desde la amabilidad y el respeto. "Sé que te lo estás pasando muy bien en el parque, pero cuando el reloj marque las siete tenemos que irnos a casa".
8. Premiar el esfuerzo independientemente del resultado final. "Sé que has estado toda la semana estudiando, suspender un examen no significa que también vayas a suspender el siguiente. Sigue esforzándote como hasta ahora".
9. Asumir que no somos personas perfectas y que nos podemos equivocar. "Lo siento por no haberte escuchado, estaba un poco agobiada".
10. Generar espacios de comunicación.

Será mucho más fácil para nuestros hijos e hijas actuar de una u otra forma si saben lo que esperamos de su comportamiento.



### La comunicación es la base de cualquier relación

Será mucho más fácil para nuestros hijos e hijas actuar de una u otra forma si saben lo que esperamos de su comportamiento.

Comunicarnos con las personas de nuestro alrededor enriquece nuestra relación y nos ayuda a entendernos mejor.

La comunicación asertiva tiene como base la calma y la tranquilidad interna que se refleja en nuestro tono, lenguaje corporal y predisposición para escuchar. El objetivo de emplear una comunicación asertiva es expresarnos de una forma consciente, teniendo en cuenta los sentimientos y las emociones de la otra persona, dar nuestra opinión de una manera clara, directa y equilibrada y evitar ser hirientes.

Es esencial tener una comunicación asertiva en la familia para fortalecer las relaciones entre sus miembros. La buena comunicación se ve reflejada en vínculos sanos, respeto mutuo, afecto, cariño y compañerismo.

Uno de los estilos de comunicación que mejor se complementa con la comunicación asertiva es la comunicación no violenta.

Comunicarnos con las personas de nuestro alrededor enriquece nuestra relación y nos ayuda a entendernos mejor.

La comunicación no violenta es una forma de actuar que tiene como objetivo trabajar los conflictos interpersonales de la mejor manera posible. Basándonos en esos principios, el uso de la comunicación no violenta facilita la detección de nuestras propias necesidades, las necesidades de las personas que nos rodean y las emociones que conectan con esas necesidades. Al conectar con estas emociones, desarrollamos la compasión y la empatía, lo que genera que nos relacionemos de un modo más saludable.

Si decimos, por ejemplo, "me sentiría mejor y menos cansado si me ayudases a recoger la compra cuando vienes del colegio", la comunicación será mucho más agradable y menos violenta que si decimos: «Eres un vago, no colaboras nada en casa, estoy harto de tener que hacerlo todo yo solo».



### ALTXA BURUA

#### "Bizkaia, adolescencia sin móviles"

Esta iniciativa surge desde la preocupación de varias familias a raíz de diversos estudios y evidencias sobre la influencia negativa del uso de dispositivos móviles en las personas jóvenes menores de edad. Se pretende empoderar a las familias y promover un pacto social para que el máximo número de familias retrasen la entrega del primer Smartphone a sus hijos e hijas al menos hasta los 16 años. Para más información busca tu grupo local en Telegram: #adolescencialibredemoviles #altxaburua



# RECURSOS [Recomendaciones]

## [Libros]



### "Educar sin perder los nervios" Tania García

"Para integrar la educación emocional en tus hijos e hijas, primero tendrás que hacerlo en ti. Solo de esta manera les proporcionarás las herramientas necesarias para conocer sus emociones, superar con resiliencia las adversidades, ser asertivos, respetarse a sí mismos y a los demás, disfrutar de la vida y hacer de la positividad, el respeto y la empatía piezas clave en sus relaciones..."

Tania García



### "Crecer juntos" Nerea Mendizabal

"Las herramientas de este libro, basado en la Comunicación No Violenta, pretenden promover un ambiente emocionalmente seguro, a partir de la comunicación auténtica con uno mismo y con los demás, para crear un ambiente familiar donde podamos confiar en que las necesidades de todos los miembros se toman en consideración."

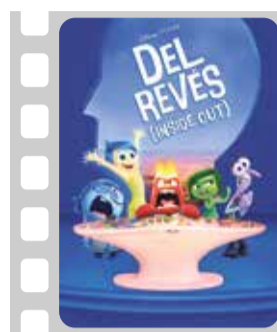
Nerea Mendizabal



### "Cómo educar con firmeza y cariño" Jane Nelsen

Jane Nelsen, ideóloga de la disciplina positiva en todo el mundo, ha elaborado una guía para ayudar a los pequeños del hogar a tener autodisciplina, ser responsables y aprender a resolver problemas por sí mismos. Además, invita a familias y profesionales de la educación a descubrir cómo salvar las barreras comunicativas, cómo evitar el peligro de los elogios o cómo centrarse en las virtudes y no en los defectos de los niños y niñas. Basándose en ejemplos de historias reales."

## [Películas]



### "Del revés" Disney

La historia transcurre dentro de la mente de una niña de 11 años, en la que las emociones tienen forma de divertidos personajes que controlan su estado de ánimo. De esta

manera, se centra en todos los sentimientos por los que pasamos en las diferentes circunstancias de la vida y en la importancia de conocerlos y saber gestionarlos. También se difunden valores como la inclusión, la empatía y la amistad."

## [YouTube]



María Soto. Educadora

### "Programa BBVA" YouTube

Cómo establecer límites desde la disciplina positiva."

## Escuela de Familias de Getxo

## Calendario de actividades Enero-Mayo 2024

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR
<b>Recursos para trabajar la gestión de las emociones desde la infancia</b> [castellano]	24, 25 enero	16:45 - 19:00	Gobela
<b>Prefiere quedarse en casa jugando a videojuegos que cualquier otro plan de ocio. ¿Qué podemos hacer?</b> [castellano]	5, 6 febrero	16:45 - 19:00	Larrañazubi
<b>Generación porno. Cómo hablar de ello</b> [castellano]	19, 20 febrero	16:15 - 18:30	Aixerrota
<b>Juego y apuestas. El valor del dinero en la adolescencia</b> [castellano]	11 marzo	16:30 - 18:30	Online
<b>¿Por qué pasan tantas horas mirándose al espejo? Imagen y adolescencia</b> [castellano]	18, 19 marzo	17:00 - 19:15	Julio Caro Baroja
<b>¿Cómo acompañar y gestionar los miedos infantiles?</b> [euskara]	8, 9 abril	16:45 - 19:00	San Nikolas ikastola
<b>Claves para crear vínculos positivos de comunicación y afecto</b> [castellano]	24, 25 abril	16:45 - 19:00	Romo eskola
<b>¿Cómo gestionar el momento de comprarles el primer móvil?</b> [castellano]	6, 7 mayo	16:45 - 19:00	Ntra. Sra. Europa
<b>¿Nos preocupa que hagan botellón este verano?</b> [castellano]	20, 21 mayo	16:15 - 18:30	Azkorri

- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar, o a través del código QR.
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.

+info

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

