

# ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES EN CASA



## Reflexión personal previa:

-Cuándo era pequeño/a, ¿Cómo se establecían las normas y los límites en mi casa?  
-¿Cómo establezco actualmente mis límites con mis familiares, amig@s, trabajo..?

## Límites no negociables

(relacionados con el consumo y la seguridad):

.....

.....

.....

.....

.....

## Recompensas eficaces

- Tiempo de calidad jugando a lo que quiera
- Darle una responsabilidad
- Darle un privilegio
- Decirle que lo ha hecho bien y la consecuencia de ello
- Darle las gracias
- Preguntarle cómo se siente al hacerlo

## NORMAS (relacionados con la convivencia familiar)

.....

.....

.....

.....

.....

## ¿Cómo las establecemos?

1. Comunicar la norma
2. Escribirla y/o dibujarla (ponerla visual si son menores de 7 años)
3. Ayudarles a hacer lo que pidamos
4. Valorar la intensidad emocional (si están desbordados necesitarán calma antes de cumplirla)