

Consellos prácticos.

- Dicar "non" dunha forma razoada, como por exemplo: "Isto non podes facelo por tal e tal cuestión..." ou "deberías facer as cousas desta forma porque..." é máis efectivo que un "non" rotundo e sen explicacións.
- Aínda que convén poñer límites aos nosos fillos dende pequenos, non debemos abusar dun "non" tallante xa que eles son exploradores por natureza e tamén aprenden dos seus erros.
- É preferible utilizar un "non" no momento preciso que deixar pasar as cousas e rematar logo cun mal humor que pagamos a destempo.
- Ensinarlles o que deben facer e como facelo tamén son formas de dicirlles "non" pero dun xeito positivo. Deste modo o neno séntese orientado e non tan coartado.
- Non poñamos nunca en dúbida a nosa negativa; se hoxe dicimos "non vexas a tele máis tarde das oito" e mañá non seguimos esta indicación, perdemos credibilidade. Non vale o hoxe "branco" e mañá "negro".
- Hai que manter con firmeza as normas que decidamos, se llas deixamos saltar un día ou deixamos de vixiar o seu cumprimento, os pequenos acabarán "toureándonos". Outra cuestión é que co tempo vaiamos reformulando as nosas decisións.
- O non exclúe a aprobación. Aos nenos gústalles sentirse eloxiados e reforzados, e do mesmo xeito que se lles disputa cando fan algo mal, hai que felicitalos cando fan as cousas ben.
- Os límites deben seguir criterios educativos e non responder ao noso medo ou comodidade. Por exemplo, se nos dá medo que baixe polo tobogán é preferible que esteamos atentos antes que prohibirillo.

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
EQUIPO DE PREVENCIÓN
C/Otero Pedrayo s/n



Tlf. 982 400495
Fax - 982 405172

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención

non niet
ne NO nao
nie nu nitch **Dicindo "non"**
tamén educamos

Iso está ben, aquilo está mal, así faise, así non...

dános a impresión de que os primeiros anos dos nosos fillos os pasamos sinalando todo o que se pode e, sobre todo, o que non se pode facer. Moitos pais teñen a sensación de dicir "non" mil veces ao día. Ou, polo menos, de ter gañas de dicilo, porque con frecuencia nos frega a inseguridade de prohibir cousas aos nosos fillos. En realidade, poñer uns límites claros e razoables é unha das tarefas máis importantes para que os nenos non se convertan nuns pequenos tiranos. E canto antes, mellor.

A educación dos nenos debe ter como obxectivo fundamental o desenvolvemento de persoas maduras, responsables e autónomas. Se o afecto, a tenrura e a comunicación son instrumentos básicos para conseguir este resultado, non debemos esquecer que impoñer uns límites claros e coherentes, aínda que sexa complicado e ingrato, tamén é máis que necesario.

no

Normalmente, aos pais resúltanos máis doado ou cómodo dicir "si" a todo aquilo que piden os fillos ou deixalos facer o que queren, pero dicir un "non" a tempo tamén é conveniente e necesario. Deste xeito, ensinaremos os nenos a interiorizar unhas normas e conseguiremos transmitir unha disciplina que farán súa dende pequenos ata que, progresivamente, se responsabilicen do seu comportamento.

Resulta divertido ver como dende moi pronto os nosos fillos aprenden a dicir "non". Néganse a ir para a cama, non queren lavarse as mans antes de comer, nunca queren recoller o seu cuarto..., mentres que aos pais nos custa levarlles a contra e manter firmes certos criterios. Non se trata de ser rixidos e intolerantes, nin de converterse nuns pais despóticos e autoritarios que sempre se opoñan aos desexos dos seus fillos, senón de entender a realidade e posibilidades dos pequenos en cada etapa do seu desenvolvemento, mostrándooos convenientemente o que poden e non poden facer, o que está permitido e o que non o está.



Durante os primeiros anos o "non" é un xeito de frealos, de protexelos, xa que os nenos e nenas, levados pola súa curiosidade, comezan moi pronto a explorar o seu ámbito e o seu afán descubridor pode levarlles a miúdo a situacións perigosas: poñer os dedos nun enchufe, levarse cousas á boca, etcétera. Hai que ter en conta que, nese momento, para eles resulta difícil entender as consecuencias da súa acción e esquecen as nosas advertencias. Por iso temos a impresión de pasar todo o día coa negativa nos labios.



Apartir dos 2 ou 3 anos poden empezar a discriminar entre o que é posible e o que está prohibido. A medida que dominan a linguaxe están preparados para entender os motivos das prohibicións, por iso é o momento para explicarlles por que non deben achegarse a unha estufa acendida ou baixarse dunha beirarrúa e non simplemente dicirlles "non toques" ou "non fagas".

Nunca resulta doado dicir "non", nin todas as familias son iguais. Cada unha ten a súa forma de educar ós fillos pero, aínda que ás veces e en determinadas idades sexa difícil encontrar o termo medio entre deixalos facer e prohibirlles, o máis importante é ser coherente e manter a decisión cos razoamentos máis convenientes para cada ocasión. Tamén é normal e lóxico cometer algúns erros xa que moitas veces un "non" responde máis ao estado de ánimo dos pais ou aos nosos propios temores que á situación concreta que se está a sancionar.

Nestes casos os nenos poden decatarse da arbitrariedade da nosa decisión e, mesmo se son maiores, cuestionala. É entón cando é preciso falar con eles e ensinalles que os pais, como os fillos, tamén podemos equivocarnos e, se é necesario, debemos desculparnos asumindo a equivocación, xa que ninguén é perfecto. Por último, é preciso ter en conta que os nenos e nenas aprenden moito imitándonos e observando as nosas actitudes, valores e comportamentos, e, polo tanto, estes deben estar en consonancia coas nosas palabras xa que doutro xeito perderán, aos seus ollos, todo o seu sentido.



Fuente:
Lourdes Mantilla Fernández
Psicóloga clínica
Solohijos.com

SUXERENCIAS E COMENTARIOS:
uad@concelloedemonforte.com

