

## CÓMO poner NORMAS Y LÍMITES (Convivencia y responsabilidad)

*Todos los hijos necesitan reglas, guías y ejemplos de actuación para aprender el comportamiento adecuado.*

*No debemos confundir NORMAS Y LÍMITES con disciplina y castigo, pues de lo que se trata es de enseñar y aprender a hablar y a llegar a acuerdos y responsabilidades que nos permitan a todos convivir felices y desarrollarnos como personas.*

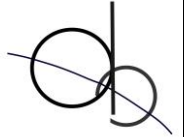


Una **NORMA** es una regla que debemos respetar y cumplir para mejorar la convivencia y no pasar de los límites establecidos.

Los **LÍMITES** son unas barreras de comportamiento que no podemos saltar y ante los que tenemos que detenernos. Se negocian las normas que ayudan a no traspasar los límites establecidos.

### PAUTAS GENERALES DE ACTUACIÓN

- Dedicar tiempo a los hijos. Muchas conductas de los hijos no se controlan simplemente porque su padre y su madre no están disponibles para atenderles e indicarles cómo se hace.
- Los hijos tienen que aprender que rebasar los límites puede traer consecuencias negativas para él. En cualquier caso, esas consecuencias deben ser proporcionadas y, a poder ser, inmediatas para que el niño lo entienda perfectamente.
- En lo posible, las reglas y los castigos deben ser pactados entre los padres y los hijos.
- La disciplina sólo la pueden ejercer adecuadamente los progenitores que sean capaces de combinar el cariño y el control.
- Conviene recordar que lo que más influye en nuestros hijos no es lo que les decimos o lo que les hacemos, sino cómo "somos". Por eso, la educación representa no sólo revisar nuestras conductas con ellos, sino nuestra forma de ser como personas.
- Es normal que los niños y adolescentes prueben tanteando a sus padres para comprobar hasta dónde pueden llegar. Es en ese momento cuando más firmes deben mostrarse los padres. Si ceden, luego será muy difícil dar marcha atrás.
- Todo ello incluye la necesidad de que los padres sean razonablemente flexibles, según las circunstancias y la edad.
- Los efectos de no poner límites moldean a un adolescente que nunca tiene suficiente, que exige cada vez más y que tolera cada vez peor las negativas, creando así un niño que crece con una escasa o nula tolerancia a la frustración.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES ADECUADOS A NUESTROS HIJOS?

### ✓ OFREZCA OPCIONES

Es importante que dejemos a los hijos margen de decisión a la hora de establecer normas y límites, ya que ofrecemos la oportunidad de intervenir en ciertas decisiones, consiguiendo que sientan que se les escucha y que valoramos su responsabilidad. En la adolescencia, la comunicación y la negociación son las mejores formas de educar y relacionarnos con nuestros jóvenes.

### ✓ EXPLICA EL POR QUÉ

Cuando una persona entiende el motivo de una regla se sentirá más dispuesta a respetarla. De este modo, lo mejor cuando se aplica un límite, es explicar el porqué tiene que obedecer. Entendiendo la razón por la que se pide la norma, se favorece el desarrollo de valores internos de conducta o comportamiento.

### ✓ SEA FIRME

En cuestiones realmente importantes, cuando existe una resistencia a seguir las reglas, se necesita aplicar el límite con firmeza. Un límite firme dice al adolescente que él debe parar con dicho comportamiento y seguir las reglas inmediatamente. Los límites firmes se aplican mejor con una voz segura, sin gritos, y un rostro serio.

### ✓ SEA CONSTANTE

Rutinas y reglas importantes en la familia deberían ser efectivas día tras día, aunque se esté cansado o indispuesto. Si das a tu hijo la oportunidad de dar vueltas a sus reglas, ellos seguramente intentarán resistir.

### ✓ CONTROLE LAS EMOCIONES

Los investigadores señalan que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a ser verbalmente y/o físicamente injustos. Hay veces en que es necesario llevar con más calma, y contar hasta diez antes de reaccionar. Tras un mal comportamiento, lo mejor es tomar un tiempo de calma y después preguntar "¿qué ha sucedido?". Es importante escuchar las explicaciones o motivos de los adolescentes, aunque nos parezcan repetitivos, no adecuados para nosotros o irresponsables. Después será el momento de ofrecer nuestra visión del asunto y de aplicar las normas establecidas previamente.

### ✓ PONER LÍMITES A LAS CONDUCTAS, NO A LOS SENTIMIENTOS

Los límites se deben orientar al comportamiento, no a la expresión de sus sentimientos. Se le puede exigir que no haga algo, pero no se le puede pedir, por ejemplo, que no sienta rabia o que no llore. Los márgenes deben fijarse sin humillar para que no se sienta herido en su autoestima. Por eso, no se debe descalificar ("eres malo"...), sino marcar el problema ("eso que has hecho o eso que dices está mal"). Conviene dar razones, pero no excederse en la explicación. Los sermones no sirven de mucho. Los niños y jóvenes responden a los hechos, no a las palabras. Un gesto de firmeza y serenidad, acompañado de pocas palabras será más efectivo que un discurso.

### ✓ ASEGÚRESE QUE LAS ACCIONES TRAIGAN CONSECUENCIAS

Si usted le dice a su hijo que debe llegar a casa a las 12 de la noche, no ignore su llegada a casa a la una. Usted pierde su credibilidad con su hijo si no hace cumplir con las consecuencias que conllevaba el incumplimiento de la regla; el adolescente perderá el respeto de sus límites en el horario. Sin embargo, el castigo debe ser proporcional a la ofensa (por ejemplo, un castigo de seis semanas parece excesivo y se castiga toda la familia). Mejor hable con él sobre cómo su tardanza le ha afectado a usted (no ha podido descansar por esperarlo, se tiene que levantar a la hora regular en la mañana, preparar el desayuno, hacer tareas de la casa, etc.). La falta de consideración de su hijo le ha causado varios inconvenientes, así que él tendrá que hacerse responsable de su conducta y realizar las tareas o los deberes que decidan.

### ¿Cómo deben ser las normas?

- DEBEN SER CLARAS, PRECISAS Y CONCRETAS.
- REALISTAS Y FÁCILES DE CUMPLIR.
- JUSTAS Y RAZONABLES.



### ¿Qué no debemos hacer?

- Imponer la disciplina con gritos o amenazas.
- Variar las normas según el día o según nos parezca.
- Incumplir una norma acordada para toda la familia.
- No adaptarnos al desarrollo y la madurez de nuestro hijo.
- No hacer cumplir las consecuencias ante las normas incumplidas.

