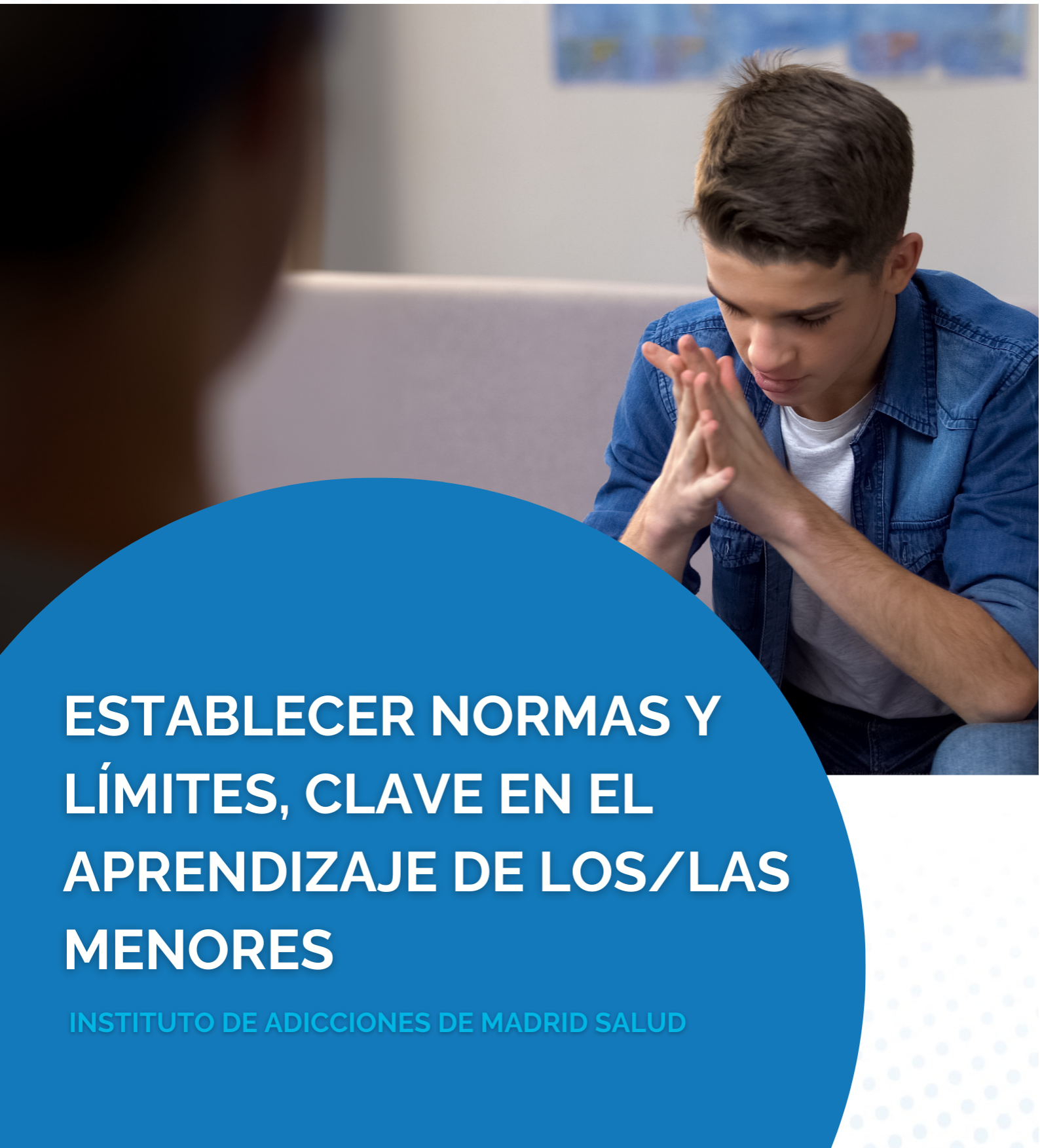
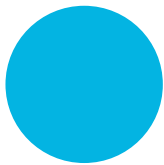




ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES, CLAVE EN EL APRENDIZAJE DE LOS/LAS MENORES

INSTITUTO DE ADICCIONES DE MADRID SALUD



¿De qué estamos hablando?

Desde que el ser humano comenzó a convivir en comunidad, necesitó aprender a regular la relación con las demás personas. Las costumbres y hábitos de comportamiento colectivos se convirtieron en leyes que, a su vez, se tradujeron a normas para favorecer la estructuración de la vida en sociedad.

A lo largo de la historia cada cultura ha desarrollado sus propias normas y éstas han evolucionado de acuerdo con los cambios sociales y a los avances de cada pueblo. Por eso, si miramos atrás en nuestra historia comprobaremos que las normas sociales han ido cambiando. Unas desaparecieron definitivamente y fueron sustituidas por otras nuevas, algunas se matizaron para adaptarlas a nuevas realidades colectivas, pero, en definitiva, en tiempos de paz la convivencia social se ha sustentado en normas.

Las normas, por tanto, tienen una función clave para la estabilidad de las sociedades y son imprescindibles para una convivencia pacífica y positiva. El aprendizaje de las normas es imprescindible para las personas.

La familia constituye el primer grupo social en el que aprendemos a convivir, por este motivo, madres y padres, son quienes preparan a sus hijas e hijos para su aprendizaje social y el ejercicio de la libertad responsable.

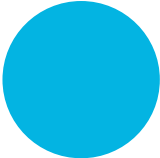
¿Qué son las normas?

Las normas son criterios que indican a una persona qué, cómo y cuándo debe realizar una acción o tarea. Son, por tanto, una sugerencia de comportamiento que implica una consecuencia positiva en caso de cumplimiento y una negativa en caso de su incumplimiento y que refleja los valores y actitudes vitales de quien pone la norma.

El establecimiento de normas y límites dentro de la familia supone un factor de protección. Gracias a ellas, aprenden a autorregularse (controlar sus impulsos), a tolerar la frustración, a demorar las gratificaciones, a respetarse y respetar... Si no les enseñamos normas y límites, favorecemos la impulsividad, la falta de autocontrol, la falta de respeto, etc..., actitudes que les pueden conducir a conductas de riesgo.

Por este motivo, establecer normas y límites en el entorno familiar, tiene las siguientes **funciones**:

- Otorgan sentimientos de seguridad y protección.
- Permiten que vayan creando sus propios referentes y adquiriendo unas pautas de “lo que es y no es válido”, lo cual les ayudará a ir conformando su propia escala de valores.
- Ayudan a lograr una convivencia más organizada y promueven el sentido del respeto hacia el resto y hacia su persona.
- Preparan para la vida en una sociedad que se rige por restricciones y obligaciones, que deberán aprender a cumplir, por el bien común.
- Ponen límites al comportamiento y les ayudan a desarrollar, de forma progresiva, el control de los impulsos y la tolerancia a la frustración, es decir la capacidad para poder asimilar que las cosas no se obtienen de forma inmediata y que no siempre ocurren tal y como habíamos deseado.



Características

Poner normas no es sencillo. Si queremos que las entiendan y las asuman, debemos tener en cuenta que las normas deben ser:

- **Realistas**, porque han de ser posibles de cumplir y estar ajustadas a la realidad, la edad, habilidades y al grado de maduración
- **Claros**, porque han de ser entendidas para poder ser cumplidas. Los hijos e hijas deben saber exactamente qué es lo que se espera de ellos y qué clase de consecuencias pueden esperar en caso de no cumplirlas.
- **Coherentes**, porque cada miembro de la familia tiene una edad, lo que implica que haya coherencia de la norma de acuerdo con el momento evolutivo y la situación de cada persona.

A la claridad, realismo y coherencia de la norma, debemos añadir otro importante aspecto a la hora de aplicarla, la **consistencia**. No debemos mostrar ambivalencia con las normas, es decir, no podemos ponerlas o quitarlas en función de nuestro estado de ánimo o de otras circunstancias. Si lo hacemos, estamos invalidando la norma y lo que es peor, generando confusión con respecto a ella y a nuestra autoridad.

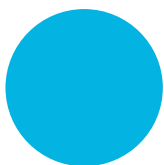
Tipos de normas

En cada sociedad hay unas normas y en cada familia también. Los padres y las madres deciden sobre cuáles son las normas que consideran más oportunas para la familia. No obstante, es importante que a la hora de articularlas lo hagan de acuerdo con los tipos de norma existentes:

- **Normas fundamentales:** Tienen que ser pocas, muy claras, poco matizables en función de las circunstancias y de cumplimiento obligado e innegociable. Ejemplo: evitar las agresiones, mantener el respeto, etc.
- **Normas importantes:** Deben ser poco numerosas y muy claras, pero son más matizables en función de las circunstancias, es decir, pueden negociarse. Ejemplo: hora de llegada a casa, diferente en días de clase o en víspera de fiesta.
- **Normas accesorias:** Regulan los aspectos más circunstanciales de la vida doméstica. En muchas ocasiones pueden negociarse siempre que la flexibilidad no altere el buen funcionamiento familiar. Ejemplo: Hacer la cama todos los días y mantener ordenadas sus cosas.

¿Cómo lo ven nuestras hijas e hijos?

Cuando llegan a la adolescencia la organización familiar cambia. Las normas de cuando eran niñas y niños ya no sirven, tienen mayor autonomía, nuevas necesidades y requieren más libertad.



En general, la adolescencia se caracteriza por un cuestionamiento de las normas existentes, por un reclamo de que se les deje vía libre en el ejercicio de su autonomía y por sentir persecución cuando se les pide que hagan algo o que asuman sus compromisos. Sin embargo, no todo el mundo adolescente se manifiesta de la misma manera. Hay quien tiene una actitud contestataria y algo provocadora, quien, toma una actitud de resistencia y hacen una oposición pasiva pero tranquila y una minoría, que asume esta nueva etapa de manera positiva y asumiendo mayor responsabilidad y madurez.

Lo cierto es que, durante la adolescencia, podemos encontrar situaciones de cuestionamiento, de réplica y contrarréplica que pueden llegar a agotar y a hacer que sintamos que se cuestiona nuestra autoridad. Es un momento, en el que el/la adolescente ya no recibe de forma pasiva nuestros argumentos, se mide, busca fisuras para reafirmarse y encontrar su sitio. Para ello, cuestionan las costumbres familiares, las normas existentes, resaltan las incoherencias adultas y el mundo que les rodea.

Desean experimentar y encontrar sus propios límites y por eso no atienden adecuadamente a lo que les ponemos. Están ensayando su identidad adulta y consideran en algunos casos que, con las normas que les indicamos, les coartamos en su intento. Subjetivamente piensan que ya saben “lo que tienen y no tienen que hacer” por eso, el discurso adulto les resulta ajeno e incluso a, sus ojos, ignorante de la realidad que están viviendo.

A veces, se levanta un muro invisible en la familia y en muchos casos buscan subterfugios y engaños para saltarlo. Algo que no debe asustarnos ya que forma parte de esta etapa y, aunque surja la tendencia a saltar la norma, debemos mantenerla ya que, de esa forma, cuando se confunden en sus actuaciones comprenden la utilidad de esta.

En resumen, es un periodo poco sencillo para la familia en lo relativo a la gestión de normas, nos obliga a establecer una nueva relación y para algunos padres y algunas madres no es fácil. En ocasiones, nos cuesta aceptar que han dejado de ser niñas y niños y sus cuestionamientos pueden hacernos sentir desorientación e incluso que se nos descalifica en nuestra labor parental, algo que si no controlamos nos puede hacer proclives a entrar en un conflicto poco constructivo para salvaguardar nuestra autoridad.

¿Qué podemos hacer como madres y padres?

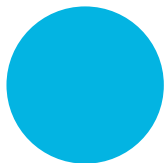
Debemos acompañarlos en esa etapa con afecto y firmeza. Tenemos que ajustar las normas a su autonomía y aumentar sus márgenes de libertad para favorecer que se responsabilicen de sus actos y de sus compromisos.

Conviene que disminuyamos nuestra actitud protectora y supervisemos sus pasos con cierta distancia para que aprendan a actuar de forma autónoma. Y debemos desarrollar habilidades de comunicación para poder negociar de forma efectiva.

La gestión de las normas y los límites en la adolescencia requieren que hagamos un gran esfuerzo. ¿Por qué?:

- Porque, a veces, no sabemos poner normas. Nuestro miedo a mostrar excesiva autoridad nos lleva a una dejación de funciones en un momento importante.
- Porque, a veces, estamos demasiado cansadas y cansados y cuando llegamos a casa, evitamos supervisar el cumplimiento de las normas, para no tener conflictos.





- Porque, a veces, entramos en discusiones en las que peleamos como si fuésemos también adolescentes.
- Porque, a veces, las contradicciones a la hora de poner las normas hacen que nos descalifiquemos.

Para ayudarles, debemos empezar por analizar que cuestiones de la convivencia deben tener normas, después, pensar en la norma que queremos poner, cómo comunicarla, cómo ponerla en marcha y evaluarla.

Asimismo, a la hora de poner las normas tenemos que contemplar si existe otra figura parental sea conviviente o no. Porque la decisión e implantación de las normas, conlleva que lleguéis a acuerdos sobre las mismas. Por otro lado, si tienes pareja, pero no es el padre o madre biológica de tus hijos/as, debes compartirlo, pero debes protagonizar tú la implantación de estas.

1.- Analiza primero si tú eres capaz de poner una norma y mantenerla.

Uno de los problemas que tenemos es que nos cuesta poner normas. A veces porque hacerlo parece que es muy autoritario y otras porque se cree que las hijas y los hijos tienen que autorregularse y también quienes lo normativizan todo y no dejan margen de maniobra a las hijas e hijos dentro de la familia.

Así, que antes de poner una norma:

- Haz una lista de las normas que te parecen fundamentales para la convivencia familiar.
- Selecciona, de la lista elaborada, aquellas en las que te sientas fuerte para mantener.
- Si estás en pareja, comprometeos a no entrar en contradicciones

No olvides que es muy importante tu coherencia para que las normas sean efectivas, si entras en contradicciones no podrán aprender.

2.- ¿Sabes cuál es el comportamiento de tu hijo/a al que quieres asignar una norma?

Además de saber qué normas consideras fundamentales para la convivencia familiar, debes definir los comportamientos concretos que quieres que modifique o aprenda. Te pueden ayudar las siguientes preguntas:

1.- ¿El comportamiento supone asignar una norma fundamental, importante o accesorio?

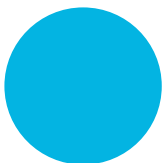
Si asignar un horario lo consideras una norma fundamental, la hora que pongas será inamovible. Si lo consideras importante, podrás negociar y si lo consideras accesorio, tendrá una importancia relativa.

2.- ¿La norma se ajusta a su edad?

Debes contemplar si tu hijo o hija tiene las suficientes habilidades para cumplirla y si está adaptada a su edad.

3.- ¿Qué repercusiones puede tener ese comportamiento y la norma asociada?

Tienes que valorar las consecuencias de esa norma. Por ejemplo, si el hecho de asignar una mayor libertad horaria podría implicar un descenso en su rendimiento escolar o por el contrario, si aumentar sus márgenes horarios, va a favorecer que asuma más responsabilidades.



4.- ¿Qué repercusiones tendría no generar una norma?

Si ante una nueva necesidad no establecemos márgenes de actuación, en realidad les estamos dejando en abandono ante la nueva situación y no les estamos ayudando a autorregularse convenientemente.

3. Piensa en la norma.

Si ya has evaluado la necesidad de la norma, debéis llegar a un acuerdo entre progenitores. Nada hará fracasar más en la implantación de las normas que entrar en desacuerdos y contradicciones.

Al reflexionar la norma a poner en marcha, debes pensar en ella de la forma más concreta posible, así como analizar las consecuencias concretas que promuevan el comportamiento deseado. Para ello sigue esta pauta:

QUÉ comportamiento.

CÓMO se debe efectuar.

CUANDO se debe hacer, cuándo se pone en vigor la norma y cuándo se aplicarán las consecuencias.

DÓNDE se debe poner en marcha la conducta

CONSECUENCIAS DEL CUMPLIMIENTO

CONSECUENCIAS DEL NO CUMPLIMIENTO

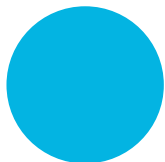
Debes tener pensadas cuales van a ser las consecuencias tanto en el caso de que se cumpla la norma como para cuando no se cumpla. En el caso de su cumplimiento, las consecuencias deben ser gratificantes y así le motivarás para que la siga cumpliendo. En el caso contrario, el incumplimiento puede ir acompañado de un castigo o de una pérdida de privilegios.

No olvides que, si tienes que penalizar, debes hacerlo de manera inmediata, aunque buscando el mejor momento. Los castigos solamente son efectivos cuando quedan asociados al comportamiento inadecuado, por eso si lo demoras en el tiempo, no podrás asociarlo correctamente a su incumplimiento y perderás efectividad.

Penalizar una conducta es presentar una consecuencia negativa que sigue a una conducta y que disminuye la probabilidad de que esa conducta vuelva a repetirse.

Se puede utilizar el castigo si se hace adecuadamente, es decir, siempre y cuando:





- No sea el método exclusivo para el aprendizaje de las normas.
- No implique humillación ni descalificación, ni agresión y buscando el momento y el lugar adecuado.
- Se concrete con exactitud el motivo por el que se penaliza para propiciar así la posibilidad de subsanar el error.
- Se aplique lo más inmediatamente posible a la aparición de la conducta a eliminar
- Se elija de forma proporcional a la magnitud del comportamiento problema.
- Se elija en función del momento evolutivo.

4. La importancia de comunicar bien la norma

A la hora de transmitir normas, debes tratar de buscar un momento adecuado para hablar, facilitando el diálogo distendido y la comunicación. Cuando lo hagas, tienes que transmitir una actitud abierta a las sugerencias y ser flexible con respecto a las modificaciones que te planteen.

Es necesario explicar por qué es necesaria esa norma y las consecuencias positivas que se derivarán de su cumplimiento. Esto contribuirá a aumentar la motivación.

Una vez comunicada la norma, te interesarás por conocer y hablar con tu hijo/a las posibles dificultades para su adecuado cumplimiento. Será necesario también que ajustes también las consecuencias tanto positivas como negativas que has contemplado.

5. Puesta en marcha, revisión y evaluación de la norma

La puesta en marcha de la norma exige el esfuerzo por parte de todo el grupo familiar, debéis prestar atención e implicaros en el desarrollo de esta.

En la incorporación de nuevas normas y su cumplimiento, tenemos que dar un margen de tiempo para que todo se vaya adaptando. No te impacientes, porque ese intervalo sirve para el ajuste del comportamiento y para la revisión de su cumplimiento. Tendrás en cuenta dos cuestiones:

- Si el comportamiento se ha conseguido de modo estable, felicítale por el cumplimiento.
- Si el comportamiento no evoluciona favorablemente, vuelve a tratar el asunto para ver más detenidamente las dificultades. Si es necesario endurece las consecuencias negativas y a la vez busca consecuencias positivas más atractivas o motivadoras.

Estos sencillos consejos, te servirán para conocer un poco más cómo establecer normas en casa. No obstante, el aprendizaje emocional requiere de un entrenamiento práctico y más completo. *En el Servicio de Prevención de Adicciones podemos ayudarte.* Llámanos



Recuerda que...

- *La adolescencia se caracteriza por la reorganización de la convivencia familiar y hay que reajustar las normas de convivencia de acuerdo con su edad*
- *Las normas deben ser realistas, claras y coherentes.*
- *Debes distinguir entre normas fundamentales, importantes y accesorias.*
- *Antes de poner una norma asegúrate de que es posible aplicarla de manera consistente (no hoy si y mañana no) para que la aplicación sea efectiva.*
- *Nunca pongas las normas en función de tu estado de ánimo.*
- *Las consecuencias del incumplimiento de una norma deben ser inmediatas, no obstante, debes encontrar un buen momento para hacerlo (cuidado con las emociones porque es posible que seas proclive a discusiones acaloradas, tampoco si tu adolescente no está en condiciones).*

¡Podemos ayudarte!



 **madrid**
salud

¿Eres madre, padre o tutor/a y tienes dudas o sospechas de que tu hijo o hija pueda tener problemas con el **consumo de drogas**, el **abuso de pantallas** o el **juego de azar**?

CONTACTA CON EL SERVICIO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR!

  699 480 480 (L-V 10:00-20:00)
 91 480 00 80 (L-V 10:00-20:00)
 prevencionadicciones@madrid.es

Establecer normas y límites es clave en el aprendizaje del menor.