



# SESIÓN IV



## IMPORTANCIA DE LAS NORMAS

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Aprender a establecer normas y límites.

Aprender a negociar.

Como reforzar conductas positivas y suprimir las negativas.

**Las Normas** son reglas de comportamiento que buscan armonizar la convivencia entre las personas.

### Clases de Normas: Fundamentales y Accesorias.

**L**as Normas Fundamentales se caracterizan porque no son negociables y son la base del sistema de valores que las familias tiene como soporte básico. Derivan de los **VALORES FUNDAMENTALES**, como son el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el trabajo, el esfuerzo, la honradez, etc.

Las Normas Accesorias, por el contrario, se pueden ir modificando o negociando en función de la etapa evolutiva de las familias (el paso de la niñez a la adolescencia, en días concretos, celebraciones, etapas estacionales, etc)

Para relacionarnos en nuestra sociedad tenemos que cumplir una serie de normas, condiciones que van a favorecer la convivencia y el respeto entre las personas.

La manera de comportarnos la aprendemos principalmente por observación, es decir son las demás personas las que nos sirven de modelo para la formación de hábitos de conducta, siendo la madre y el padre los primeros y fundamentales.

Las madres y los padres modelan y son referente en la conducta de sus hijas e hijos, por lo que tenemos que tener en cuenta que está en sus manos conseguir que aprendan uno u otro comportamiento, e interioricen unas u otras normas.

Todas las personas tendemos a realizar aquellas cosas en las que hallamos una compensación, en tanto que evitamos aquellas que nos suponen un esfuerzo o una dificultad. Si nos molestamos en recompensar las conductas de nuestras hijas o hijos que queremos ver implantadas, lograremos que tales conductas representen para ellas y ellos algo satisfactorio.

¿Qué entendemos por **LIMITES**?.- El Límite es una barrera que nos marca hasta donde se puede llegar; qué línea divisoria no se puede traspasar sin dar lugar a consecuencias negativas.

El establecimiento de ciertas normas que regulen la convivencia y la vida de las hijas y los hijos se realiza a través del mantenimiento de una disciplina firme pero razonable, ejercida por madres y padres en un clima de calidez, buena comunicación y de afecto incondicional. Cuando esto ocurre, la niña o el niño **interiorizan y hacen** suyas las normas, llegando a controlar su conducta de forma autónoma. Sin embargo, cuando las hijas y los hijos crecen sin una supervisión adecuada, ya sea por la ausencia de normas (madres/padres con excesiva permisividad) o porque deben acatar unas normas rígidas y arbitrarias, impuestas por la fuerza (madres/padres que ejercen autoritarismo), tendrán dificultades para guiar su conducta de forma autónoma.

Mediante la atención, el afecto y el elogio de aquellas conductas de la niña o el niño que nos resulten positivas, conseguiremos que éstas se vuelvan a repetir.

## **Actividad 1**

# **COMO SE ESTABLECEN NORMAS Y LÍMITES EN LAS FAMILIAS**

## **Audiovisual**

1. Asumir el papel de madres o padres. Es muy importante estar de acuerdo con las normas y los límites que se establezcan en las familias.
2. Establecer claramente las normas. Tener claro como madres y padres lo que esperamos de la conducta de nuestras hijas e hijos.
3. A medida que la niña o el niño crece va pidiendo y necesitando mayor libertad, para ello debe de entrar en juego la **NEGOCIACIÓN**. De este modo sin perder de vista cuales son las normas importantes de las familias, vamos a favorecer que consigan mayor autonomía, pero también que asuman la responsabilidad que esta conlleva.
4. Establecer claramente los límites.
5. Las normas son estables, es decir nunca han de ser sobrepasadas, aunque pueden modificarse en función de las necesidades familiares y el propio desarrollo evolutivo de las hijas y los hijos.

Por ejemplo la hora de llegada a casa, la implicación en las tareas del hogar, etc.

6. Tan fundamental es comunicar a las hijas y los hijos las normas y límites que van a regir la convivencia familiar, como cuales son las **CONSECUENCIAS** de su cumplimiento e incumplimiento.

Si se cumplen: Reconocimiento de lo hecho y reforzar de manera positiva. **El premiar el cumplimiento de la norma es sólo al principio hasta que la niña o el niño la interiorice y se convierta en un hábito.**

## **COMO REFORZAR CONDUCTAS POSITIVAS Y SUPRIMIR LAS NEGATIVAS**

¿Qué es un refuerzo?.- Un refuerzo es un premio, sin olvidar que los mejores premios y refuerzos son los afectivos y emocionales.

- ⊙ Dan mejor resultado los refuerzos que se aplican en el mismo momento en que se produce la acción que queremos recompensar. Por ejemplo: después de hacer los deberes dejamos que juegue, o vea los dibujos animados, etc.
- ⊙ Al principio cuando la conducta que nos interesa no está establecida es necesario reforzarla una vez llevada a cabo; sin embargo cuando ésta se dé de manera natural en la niña o en el niño, y se haya convertido en hábito, será necesario recompensarla sólo de vez en cuando.
- ⊙ No se debe proteger a las niñas y los niños de las consecuencias que experimenten por su mala conducta. Las niñas y los niños tienen que notar las repercusiones de sus conductas para aprender de ellas. Así, hablamos de consecuencias naturales, como aquellas que son el resultado de las acciones que realicen (Pedro no quiere comerse el filete del almuerzo, como consecuencia no comerá nada más hasta la merienda). Por otro lado estarían las consecuencias lógicas que busca hacerles responsables de sus acciones (María ha roto el juguete del hermano, entonces tendrá que compartir su juguete con él)

- ⊙ Si no se cumplen: Mostrar disconformidad y expresar desacuerdo, sin dejar de mostrarse de manera afectuosa pero dejando claro que es lo que nos disgusta de su conducta o su comportamiento.
- ⊙ Es muy importante tener en cuenta que SE CRITICA LA CONDUCTA, NO A LA PERSONA.
- ⊙ La retirada de privilegios también es efectiva, pero debe ser de algo lo suficientemente importante para el hijo o la hija, para que la próxima vez se lo piense dos veces antes de hacerlo. Si se les pone un castigo tiene que ser proporcional y debe cumplirse inmediatamente y hay que cumplirlo porque si amenazamos con ello y luego no ponemos esfuerzo en llevarlo a cabo, la conducta que hemos intentado castigar volverá a producirse. Hay que tener en cuenta que los castigos no son el método más efectivo para cambiar comportamientos, es fundamental que INTERIORICE EL MOTIVO POR EL QUE LA NORMA SE TIENE QUE CUMPLIR.

## ALGUNAS CONDUCTAS QUE FORTALECEN EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES:

- ⊙ La comunicación
- ⊙ El acuerdo entre progenitores.
- ⊙ La estabilidad de las normas.
- ⊙ La negociación como práctica habitual
- ⊙ Cumplir las promesas.
- ⊙ La flexibilidad para adaptarse a las circunstancias.
- ⊙ Respetar el momento de maduración de la hija o el hijo, su individualidad.
- ⊙ Negociar y consensuar las consecuencias de No cumplir las normas y límites.

## LAS PRINCIPALES CONDUCTAS QUE DEBILITAN LA AUTORIDAD Y EL ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES CON LAS HIJAS Y LOS HIJOS.

- ⊙ El desacuerdo e incomunicación entre la madre y el padre.
- ⊙ Debatir las normas entre el padre y la madre, cuando hijas e hijos estén presentes.
- ⊙ Dejar que hagan lo que quieran por comodidad o por no hacerles sentir mal.
- ⊙ Ceder después de decir “no”.
- ⊙ Intentar que hagan todo lo que quiere la madre o el padre, anulando su personalidad, buscando sólo la obediencia por la obediencia.
- ⊙ Ser inestables con los límites y las normas : “Ayer estaba de buen humor y no me importó que pintaras la pared, pero hoy estoy muy cansada o cansado de trabajar y me he enfadado cuando has pintado la pared”.
- ⊙ No cumplir las promesas y amenazas; porque aprenden muy rápido si no se cumple lo que se dice.
- ⊙ No negociar nunca. Esto implica rigidez e inflexibilidad, y supone abuso de poder.

- ⊙ No escuchar a las hijas y los hijos. A veces nos quejamos de que nunca nos escuchan, y el problema es que tendríamos que ver cuántas veces tampoco les escuchamos.
- ⊙ Exigir éxitos inmediatos. Tener poca paciencia. No se debe olvidar que todo requiere un periodo de aprendizaje con sus errores correspondientes.

La adquisición de normas y límites dentro del núcleo de las familias no puede ser algo a poner en marcha cuando las hijas y los hijos entran en la adolescencia, o cuando comienzan a “desafiar” la autoridad de madres y padres buscando en la mayoría de los casos más libertad y autonomía, sino que deben ponerse en marcha antes, desde la niñez.

Por lo tanto, las normas deben ir adaptándose a cada edad. Con niñas y niños pequeños por ejemplo, tendrán que ver con lo relacionado con el control de las horas de juego y los deberes de clase. Con adolescentes además de lo anterior empezaremos a tener en cuenta las horas de llegada a casa tras salir con las amigas y amigos.

Las normas, que son lo que pueden y no pueden hacer, deben ser explicadas y razonadas adaptando la explicación a la edad. Que intentemos razonarles a las hijas y los hijos la importancia de las normas no significa que siempre las vayan a entender, pero tienen que aceptarlas.

Durante la niñez la supervisión de la conducta resulta relativamente sencilla, y debe tenerse en cuenta que las niñas y los niños necesitan unos límites que les indiquen hasta donde pueden llegar para aprender lo que está bien y lo que no.

## **Actividad 2**



