	Avda. Libertad 150      03205 Elche ☎ 965434137 / 965434139      ☎ Fax 965434130 <a href="http://www.iesnitdelalba.es">www.iesnitdelalba.es</a> 03014526@edu.gva.es	
	<b>Departamento de Orientación</b>	

## ¿NORMAS, CASTIGOS, LÍMITES, AUTORIDAD?

Qué límites fijar y, sobre todo, cómo hacerlo es, hoy en día, una de las más grandes preocupaciones a las que, padres y madres, nos enfrentamos. ¿Me habré pasado?, ¿es correcto gritar así?, ¿estará mi hijo traumatizándose?, ¿hasta dónde puedo llegar?, ¿es negativo el castigo? Estas, entre otras dudas, son preguntas a las que generalmente no sabemos contestar.

Esta situación genera, demasiadas veces, un sentimiento de ineficacia, de culpabilidad y otras respuestas demasiado permisivas, agresivas o fuera de lugar.

### 1. FIJAR LÍMITES

Fijar límites, poner normas y ejercer la autoridad era hace una generación una tarea mucho más fácil, con menos complicaciones. Norma no cumplida se convertía en sanción segura. Los límites eran los mismos, o muy parecidos a nivel familiar y social.

Los objetivos de la sociedad coincidían con los de la familia. Esto convertía a cada adulto en “autoridad” frente a todos los hijos e hijas, propios o ajenos. Y las normas eran casi las mismas para todas las personas adultas.

Cuando no funcionaba, aparecía la agresividad verbal y física, las amenazas y el miedo a las consecuencias por haberse saltado el límite.


La situación ha cambiado, y las relaciones interpersonales dentro de la familia son más abiertas y cercanas. Ha aumentado el diálogo, e intentamos que los modos sean más positivos.

Pero algo nos está fallando. La autoridad y la disciplina, que antes se apoyaban en la imposición, ahora es muy difícil ponerlas en práctica.

Nos resulta complicado conjugar en un modelo el respeto a los sentimientos, el diálogo y el desarrollo de responsabilidades por un lado, con el ejercicio de la autoridad y la disciplina por el otro.

Actualmente la relación con nuestros hijos e hijas ha evolucionado positivamente y es más estrecha, pero a la vez no han evolucionado los métodos de control. Y no solo no han evolucionado, sino que recursos con los que se contaba antes, agresiones físicas, castigos excesivos, etc. ahora no son considerados adecuados.

Además, los objetivos de la sociedad ya no coinciden con los de las familias. El aumento de libertad en la sociedad ha propiciado que esta sea más permisiva que las familias.

	Avda. Libertad 150      03205 Elche ☎ 965434137 / 965434139      ☎ Fax 965434130 <a href="http://www.iesnitdelalba.es">www.iesnitdelalba.es</a> 03014526@edu.gva.es	
	<b>Departamento de Orientación</b>	Pág. 2 de 4

## 2. NORMAS Y LEYES

Toda sociedad necesita tener sus normas y leyes que sean el marco dentro del cual las personas vivimos y nos relacionamos unas con otras. Son normas y leyes claras, que no admiten muchas interpretaciones y que nos dan seguridad.

Estas normas están, como característica primordial, asociadas a un castigo o responsabilidad por incumplimiento, consiguiendo que cada cual sea responsable de las consecuencias de sus conductas.

Este modelo ha de ser el mismo que funcione en la familia. Por ejemplo: El que tu hijo llegue más tarde de la hora a casa, puede tener una consecuencia inmediata, comunicada de antemano: el próximo fin de semana no saldrá.

Esta norma, correctamente entendida no es un castigo a una acción. Esta en manos de tu hijo tener la posibilidad de salir el próximo fin de semana. De la misma manera que sabe que si no llega a la hora, es él el que está decidiendo asumir la consecuencia de sus actos

Si tu hija no recoge los juguetes del suelo de su dormitorio antes de dormir, la consecuencia, que ella conoce, será que los recogerás tú y que no volverás a sacarlos en una semana.


Si conoce la norma y las consecuencias de su incumplimiento, ella será la que elige qué hacer. Y será la responsable de lo que ocurra.

**Aprender este sistema es fácil, si quien lo enseña, lo hace correctamente.**

## 3.LAS NORMAS EN CASA

¿Cómo son las normas en casa? ¿Quién las pone? La experiencia nos dice que cuando los hijos e hijas participan activamente en la elaboración de las normas, en la familia, o centros escolares, el grado de cumplimiento es muchísimo más alto, presentándose menos problemas.

Sin embargo, demasiadas veces, somos las madres y los padres quienes unilateralmente elaboramos e imponemos las normas. Y son normas que no entienden, con las que no están de acuerdo y que, a veces son innecesarias, superfluas o poco adecuadas.

	Avda. Libertad 150      03205 Elche ☎ 965434137 / 965434139      ☎ Fax 965434130 <a href="http://www.iesnitdelalba.es">www.iesnitdelalba.es</a> 03014526@edu.gva.es	
	<b>Departamento de Orientación</b>	

Otras veces no está hablado de antemano cuáles serán las consecuencias de jugar con el balón en el salón o, pintar las paredes de casa o, mentir deliberadamente para eludir un castigo, etc. Esto hace que nuestra reacción, en caliente, fije un castigo excesivo e injusto.

El problema principal es la falta de coherencia de los padres y madres que amenazan excesivamente y que llegado el momento, no cumplen con la sanción impuesta por comodidad, pena o cualquier otra causa.

Resumiendo, una familia en la que se castigue sin avisar, exigiendo muchas normas con las que hijos e hijas no están de acuerdo, y en la que se relaja o se evitan las consecuencias de sus conductas negativas es totalmente incompatible con un ambiente mínimamente disciplinado.

Habitualmente el número de normas en cada familia suele ser enorme. Tantas que su cumplimiento resulta imposible.

Como también es difícilísimo y negativo dedicar la mayor parte de nuestro tiempo a perseguirles recordándoles cada una de ellas: *“Recoge las zapatillas, lávate los dientes, ¿te has lavado las manos?, haz los deberes, no te levantes tanto de la silla”*. Convertimos las normas en una serie de órdenes, y con ello les acostumbramos a que lo que tienen que hacer se hace cuando tú les avisas.

Otras veces en vez de órdenes, son quejas: *“¿Todavía no has acabado de vestirte?, ¿es que te tengo que decir todos los días que lleves el vaso del desayuno a la cocina y lo dejes en el fregadero?”*.


Frecuentemente se trabajan como amenazas: *“Si no te quitas los zapatos al llegar a casa, despídete de ver los dibujos animados, vuelve a mentirme y te quedarás diez días sin la consola, si vuelves a dejar tirados los calzoncillos en el cuarto de baño te...”* Y para empeorar el efecto, **la mayor parte de las amenazas no las cumplimos.**

Esto se convierte en un juego entre hijos e hijas y padres y madres. Un juego con reglas cambiantes, que dependen más de cómo he pasado el día, cómo me siento y lo cansado que pueda estar. Un juego que solemos perder padres y madres.

Por tanto, para hacer la disciplina más flexible y firme tenemos que tener en cuenta una serie de aspectos esenciales.

➤ Elaborar o hablar las reglas o **normas**, su necesidad y las condiciones en las que se deben cumplir **con nuestros hijos e hijas**. Por ejemplo, por qué es necesario lavarse los dientes o, avisar cuando se va a llegar tarde o, no mentir o, ducharse todos los días o, no dejar la ropa o los juguetes tirados etc.

➤ Para evitar la excesiva repetición, tenemos que pensar qué **consecuencias** puede tener el incumplimiento de cada una de las normas. Y tratar de llegar a un acuerdo en este punto.

	Avda. Libertad 150      03205 Elche ☎ 965434137 / 965434139      ☎ Fax 965434130 <a href="http://www.iesnitdelalba.es">www.iesnitdelalba.es</a> 03014526@edu.gva.es	
	<b>Departamento de Orientación</b>	

- En los dos pasos anteriores se ha de ser **flexible**. Contar con todos los puntos de vista, y ceder un poco para que nuestros hijos e hijas aprendan igualmente a ceder.
- A partir de aquí, para que el proceso discurra positivamente se ha de ser **firme**. Y ser firme quiere decir cumplir lo hablado. No permitirles en ningún momento traspasar el límite, sin excepciones.

Aplicando estos pasos a un CASO REAL podría quedar de este modo: si nos enfrentamos a la situación de un hijo o hija que llega tarde a casa, tenemos que definir con flexibilidad qué es llegar tarde, dando un margen de tiempo. Así, si la hora de llegada son las 10, estará autorizado a llegar hasta las 10:30. En el momento de decidir qué pasará si llega tarde, incentivar también cuando se dé el comportamiento positivo, ser puntual y llegar antes de las 10. Implicarle en la decisión de cuál será el **castigo** y cuál el **incentivo**, que pudiera ser, no salir el siguiente fin de semana o poder llegar una hora más tarde.

Finalmente se formularía así: *“Si la hora de llegada son las 10 de la noche, puedes llegar hasta las 10:30. Si llegas más tarde, el próximo fin de semana no saldrás, pero si llegas antes de las 10, podrás llegar a las 11 el siguiente día que salgas”*.

A partir del momento en que quede todo definido, hay que **cumplir a rajatabla** lo decidido. Si se incumple, por ejemplo permitiendo que llegue más tarde, y no teniendo consecuencias el siguiente día, el modelo deja de funcionar.

Hay algunas situaciones en las que la elaboración de unas normas, e incluso la manera de imponerlas, puede ser menos participativa y dialogante. Y son aquellas en que existe peligro para la vida o para la salud de tu hijo o hija. En estos casos no existe la opción del incumplimiento por su parte. Por ejemplo, lavarse los dientes o la toma de medicamentos, circunstancias peligrosas como acercarse a las ventanas o cruzar las calles sin mirar, etc.

**Está comprobado que en un ambiente disciplinado, es más fácil la convivencia, se desarrolla una autoestima más alta, nuestros hijos e hijas son más autónomos y se van haciendo cada día más responsables, y todos y todas nos sentimos mejor.**