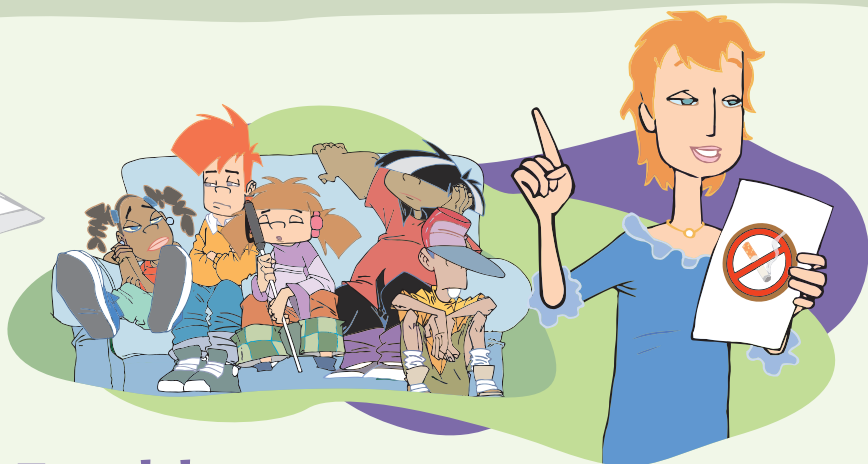
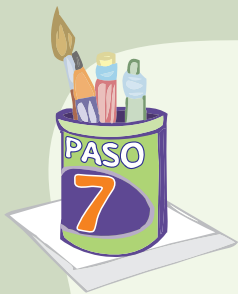




Establecer normas familiares

Las personas necesitamos normas para vivir en comunidad, tanto como en el deporte se requiere delimitar el terreno de juego o en las vías públicas tener acotados los lugares destinados a las personas y a los vehículos. Cuando no hay normas, éstas no son claras o no se cumplen, la convivencia se convierte en algo caótico en donde cada quien hace lo que quiere, se impone el más fuerte, y se vive en la desconfianza y la incertidumbre.

Madres y padres son quienes gobiernan la familia y les corresponde establecer normas, darlas a conocer, educar para que se comprenda su sentido, destacar sus beneficios y aplicarlas en todos los momentos. Sin embargo, asumir ser “el gobierno” de casa provoca temores, como por ejemplo:

- ★ Perder el afecto de hijas e hijos si se ponen condiciones. Este temor hace incierta la sanción y eso confunde. Esto hace “olvidar” la norma cada vez que debe ser aplicada y “enseña” a nuestra familia que las normas se pueden incumplir con un poco de manipulación afectiva.
- ★ Creer que la situación de conflicto nos alejará de nuestra familia. Sucede cuando se abandona el rol de referente y se asumen comportamientos complacientes.
- ★ Decidir y actuar en su nombre, por temor a que nuestras hijas e hijos salgan lastimados. El resultado es que se les inhabilita para resolver por su cuenta las situaciones que encontrarán más allá del ámbito familiar.



Resulta conveniente establecer límites claros entre los hábitos que son saludables y aquellos que no lo son, así como fijar reglas específicas acerca del consumo de alcohol, el tabaco y las demás drogas. Las sanciones deben ser conocidas por toda la familia y aplicadas cuando se requiera.

Para establecer **normas** familiares claras y estables



Al final de muchas de las leyes que se aprueban en los países se lee: “publíquese y cúmplase”. Para el caso del gobierno familiar sugerimos una variante: “Publíquese, edúquese y cúmplase”.

1 Publique sus normas

Solo si las normas son explícitas y conocidas por toda la familia cumplen su función de regular la convivencia. Madre y padre deben asumir ésta como su tarea. Lo ideal es hacerlo desde el momento mismo en que deciden ser pareja; sin embargo, se puede y necesita hacerlo a cada momento de la vida familiar, puesto que la vida es cambio y van apareciendo situaciones no previstas.

Se trata de dialogar y definir el tipo de hija e hijo que quieren contribuir a formar, los criterios con que desean hacerlo y la manera en que sancionarán si no se respeta lo establecido. No deje esto a la costumbre o tradición. Establezca sus normas ante temas clave como alimentación, descanso, tareas domésticas, sexualidad, consumos (tv, alcohol, Internet, drogas ilícitas), violencia, etc.

Situándonos en el campo del alcohol, el tabaco y las demás drogas, algunas de las normas que pueden acordarse son:



- Deben saber que estas sustancias no son saludables, aunque algunas (como el tabaco y el alcohol) se puedan consumir de acuerdo a las leyes establecidas, bajo la responsabilidad personal adulta.
- Deben tener claro que no respetar las normas implicará una sanción.
- Cada familia tiene sus normas. Por tanto, si otras familias permiten el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas en menores de edad, no significa que en la nuestra también se consienta.

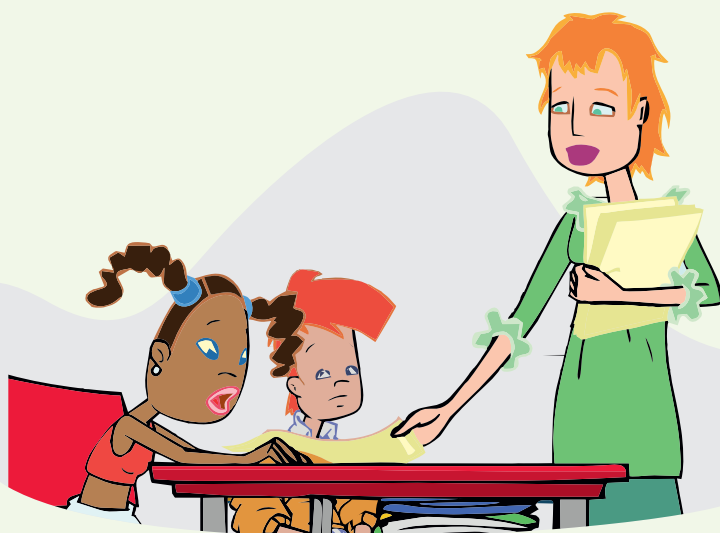
2 Eduque para el cumplimiento de la norma

La opción más sencilla -pero también la menos eficaz- sería prohibir y pedir que se obedeciera. Sin embargo, la más interesante es educar en la norma, dialogar sobre el sentido de la misma hasta asegurarse de que comprenden los motivos y valoran los beneficios que tiene para cada quien y para toda la familia el cumplimiento de lo acordado.

Para lograrlo, se requiere que la norma sea clara, argumentada y comprensible. Esto desarrolla la capacidad de decisión de sus hijas e hijos, de saber medir las consecuencias de los propios actos, y les ayuda a ser más responsables. Si las normas son confusas, pueden parecer un capricho de la madre o el padre, y eso merma su valor. Además, cuando se van haciendo adolescentes, es decisivo poder defender el sentido de la norma ante esa hija o hijo que ya no se limita a obedecer lo dicho por los padres y madres, sino que quiere saber por qué debe hacerlo. Es posible que a partir de estos diálogos usted descubra que alguna norma ha perdido sentido y deba cambiarla.



- Asegúrese de que tenga claro que en ninguna circunstancia consumirá alcohol, tabaco y otras drogas.
- Comente las consecuencias que puede tener si lo hace.
- Refuerce los valores de vivir de manera saludable.





3 Cumpla las normas

Una disculpa, un arrepentimiento, una promesa de que no pasará de nuevo, una pataleta, una manipulación afectiva u otras, son situaciones que le pueden hacer dudar a la hora de aplicar la sanción asociada al incumplimiento de una norma. Manténgase en lo acordado, sea “cariñosamente firme”. Solo así las personas aprendemos que, si dejamos de atender a una norma debemos asumir la responsabilidad que eso implica.



Negativo: Como te fue bien en el colegio, te levanto la sanción por golpear a tu hermana.

Positivo: Está muy bien que te disculpes por haber tomado alcohol; sin embargo, tu sanción por hacerlo sigue en pie.

notas...