

## **SESION II: LA IMPORTANCIA DE LAS NORMAS Y LOS LÍMITES**

Los objetivos de esta sesión han sido:

- Valorar la importancia de establecer normas y límites desde la familia.
- Profundizar sobre las normas y los límites:
  - Qué son.
  - Tipos de normas.
  - Cómo establecerlas.
  - Factores que dificultan el establecimiento de normas y factores que lo facilitan.
  - Relación modelos de aprendizaje/estilos de comunicación/ establecimientos de normas y límites.

Uno de los objetivos más importantes desde la familia es lograr que nuestros hijos e hijas adquieran hábitos adecuados y saludables que les permitan vivir en armonía y bienestar. Estos hábitos, convertidos en actitudes y comportamientos rutinarios, les permitirán avanzar hacia mejores cotas personales.

Los hábitos son fruto de un aprendizaje, del que las familias formamos un pilar fundamental como transmisores de pautas, valores, y marcos contextuales en los que nuestro/s hijos/as se sientan plenamente identificados, cómodos y felices. Ello le servirá como base o plataforma donde se asiente u desarrollo saludable.

Lógicamente, la implantación de esta base precisa de herramientas que, en el día a día, en lo cotidiano, nos sirvan para "marcar" territorios, contextos y espacios de convivencia. Esas herramientas son las normas y sus límites.

Las pautas son guías que ayudan a regular los comportamientos sin presiones. Señalan la orientación de éstos.

Las normas son reglas que se deben seguir; ordenanzas a las que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades, etc. y, aunque a simple vista buscan armonizar la convivencia entre las personas (bien sea a nivel familiar, bien social), su influencia e importancia es mucho mayor de lo que pensamos.

Los límites suponen las fronteras; el tope de la norma a partir del cual se considera que se ha traspasado la misma y que, en consecuencia, su extralimitación debería acompañarse por algún tipo de consecuencia negativa.

Cuando se interioriza un espacio o contexto normativo:

- Nos otorga seguridad y protección respecto a espacios sin normas.
- Ayudan a crear referentes propios, ya que, dentro de ese contexto de

reglas y límites, asumimos nítidamente lo que es válido y lo que no lo es; y valoramos nuestros comportamientos en función y relación a esos esquemas normativos.

- Nos ayuda a formar y estructurar nuestra escala de valores, así como hábitos de conducta.
- Favorecen la convivencia tanto en el espacio familiar, como en el social; promoviendo a su vez el respeto mutuo.
- Nos facilita aprender a tolerar la frustración, ante la continua adaptación entre deseos y limitaciones.

Existen tres tipos de normas:

- **Fundamentales:** están relacionadas con valores fundamentales asumidos por el sistema familiar: respeto, tolerancia, no violencia, etc. Estas normas son rígidas, de límites innegociables, y suponen el marco genérico y superior de convivencia social. Obviamente, los valores, entendidos como principios y creencias, son difícilmente trasladables como concepto formal a nuestros hijos, por lo que su implantación irá en consonancia a sus comportamientos, actitudes y creencias que estén en consonancia a nuestra propia escala de valores. En este sentido, ejercer como modelos (ver más adelante el concepto de aprendizaje vicario u observacional)es de gran importancia.+
  - Son concretas, claras, innegociables
- **Importantes:** relacionadas con la salud, socialización y responsabilidades personales e importantes para su desarrollo saludable: alimentación, higiene, tiempo y horarios de sueño, responsabilidades académicas, horarios de llegada, etc.
  - Pueden permitir cierta flexibilización, y negociación de límites en función de la edad y momento evolutivo del individuo (capacidad personal de autonomía, razonamiento, madurez y responsabilidad).
- **Accesorias:** Relacionadas con la organización y la convivencia familiar: orden, preferencias de actividades durante el ocio y tiempo libre, reparto de responsabilidades, etc. También son necesarias, pues ayudan a generalizar sus actuaciones y esquemas de pensamiento y funcionamiento a las relaciones sociales.
  - Pueden ser muy numerosas, y admiten variabilidad y cierta flexibilidad en relación a contextos concretos. Del mismo modo, son muy útiles para ensayar la negociación.

Obviamente, deben existir tanto concordancia como coherencia entre los distintos tipos/rangos de normas.

Las normas concretas dentro de cada uno de los tipos señalados pueden variar de una a otra familia.

En función de la edad, el modelo de implantación de las normas irá pasando de más directivo (edades más tempranas) a más basado en la negociación (edades posteriores y siempre condicionada ésta por premisas de madurez, autonomía, capacitación, responsabilidad...).

### **¿ Cómo establecer las normas?**

- Deben ser claras: que nuestro hijo/a entienda nítidamente cual es la norma;L el porqué de la misma (para facilitar la interiorización de lo que le aportará la misma -aunque esto irá en función de la edad-); cuáles son los límites, y cuales serán las consecuencias de su extralimitación.
- Deben ser realistas, tanto en cuanto a su nivel de capacitación para su cumplimiento, como en cuanto a nuestro compromiso de llevar a cabo las posibles consecuencias de su incumplimiento (es contraproducente sentar como consecuencia que se quedará sin bañarse ese próximo verano, si ello será imposible de cumplir).
- Consistentes en cuanto a tiempo, contextos y circunstancias donde se exige el cumplimiento de la norma.
- Deben ser coherentes con otras normas de rango superior.
- Implantadas de igual forma por los distintos miembros de la familia padre, madre (...iiy abuelos!!...) y sin distinción por motivos estrictos de género.
- La valoración del incumplimiento de una norma se deberá ejercer siempre en relación a un comportamiento o conjunto de comportamiento, pero no a la generalidad de la persona.

Factores que influyen positivamente en el establecimiento de normas y límites, sobre todo, para facilitar la interiorización del sentido de la norma:

- Un clima familiar cálido, donde prime la comunicación asertiva, el diálogo, la escucha activa y la exteriorización del afecto sin obviar la importancia de la norma que ha de ser cumplida.
- El acuerdo y coherencia entre progenitores, así como que ambos ejerzan el mismo rol ante el establecimiento de normas

### **Factores que debilitan el establecimiento de normas y límites:**

- Desacuerdo y/o incomunicación entre progenitores.
- Asunción de distinto rol en cuanto al ejercicio de la responsabilidad (uno/a cede, mientras el otro/a es firme).
- Dejadez por comodidad o para evitar conflictos.
- Incoherencia o incumplimiento de consecuencias previstas.

- Imposición a priori, sin argumentos (no sólo por la inexistencia de diálogo, sino también porque es posible que se respete la norma, pero debido al temor, y no asumiéndola, como tal, en sí misma).
- No respetar su individualidad, no escuchar sus necesidades y argumentos (no confundir con aceptarlos incondicionalmente; pero sí evitar que se rompa el canal de comunicación y escucha).

Como padres y madres, tener en cuenta la importancia que va a tener en el futuro de nuestros hijos e hijas el establecimiento de normas y límites, supondrá, a buen seguro, cierto relax en su aplicación, apoyándonos en su utilidad. Pero además de conocer los factores que influyen positiva o negativamente en el grado de instauración de la misma, existen otros dos aspectos que nos ayudarán a adecuar nuestro rol educativo en relación a estos instrumentos educativos y de desarrollo: las habilidades comunicacionales y los modelos de aprendizaje.

En cuanto a las Habilidades tanto Educativas como de Comunicación, han sido abordadas en la primera sesión; si bien, abundaremos en la necesidad de tener en cuenta la importancia de la comunicación bidireccional, asertiva, la escucha activa, la atención a las señales no verbales, la bondad de un estilo educativo de carácter democrático, en detrimento al autoritario, el pasivo, o el ausente; como aspectos facilitadores de un adecuado clima familiar, cálido y afectuoso.

En lo que respecta a modelos de aprendizaje, durante la sesión hemos revisado, aunque sin excesiva profundidad, los principales modelos de aprendizaje: el clásico (Pavlov, perro) que -someramente, insisto; para profundizar más existe abundante bibliografía- nos explica cómo se produce la asociación entre conceptos, situaciones, acontecimientos (y hasta necesidades), inicialmente inconexas entre sí; el operante (Skinner, ratas), muy importante, igualmente, para el tema que nos ocupa por describir tanto los conceptos de **premio (en cuanto a reforzador** de comportamientos), como del **castigo (inhibidor** de comportamientos), así como de sus características: cómo deben ser, en qué momentos deben utilizarse uno u otro en relación a la optimización de resultados, cuales pueden ser sus efectos contraproducentes, etc. La importancia de conocer estos aspectos estriba en el uso generalizado que hacemos (de ellos o podríamos hacer) como consecuencias positivas o negativas en el ámbito educativo con nuestros hijos e hijas. En este punto, y para no saturar más este -amplio- resumen, me remito al documento que se incluye también anexo en este capítulo, titulado "Taller de elaboración y recopilación de materiales para escuelas de padres y madres.- Unidad de trabajo: límites y normas. Premios y castigos" (Consejería de Educación, Cultura y Deportes, Comunidad Castilla-La Mancha).

El tercer modelo presentado es el de aprendizaje observacional, vicario o por imitación (Albert Bandura). Su importancia estriba en explicar cómo se produce el aprendizaje no sólo a través de la acción personal, directa o activa bien en los aprendizajes de tipo asociativo u operante, sino que, además, tenemos gran capacidad

de aprendizaje a través de la imitación; de la observación de lo que sucede a otras personas, sin que la relación asociativa o acción-consecuencia se haya producido personalmente en nosotros. Y este tipo de aprendizaje cobra gran sentido porque, nuestros hijos e hijas, a lo largo de todo su desarrollo, van a interiorizar, consciente o inconscientemente, lo que les vamos transmitiendo (ya sea de carácter verbal o no verbal; ya sea a través de incoherencias o desavenencias entre progenitores; ya sea debido a incoherencias entre lo que decimos y lo que hacemos); de ahí a tener muy en consideración muchas de las cuestiones planteadas durante las sesiones referentes tanto a Comunicación, como a las Normas y Límites, en relación a ello: si instamos a cumplir normas, a fomentar determinados estilos de vida, a fomentar estilos concretos de comunicación y educativos, pero de forma simultánea, nos comportamos de forma contraria o incoherente a lo que proponemos, no se estará facilitando la interiorización de esas propuestas.