

Normas en casa, ¿Para qué las ponemos realmente?

Las normas no están para controlar, sino para cuidar.

- Las normas ayudan a convivir mejor, a dar seguridad y a enseñar a nuestras hijas e hijos a desenvolverse en el día a día.
- Pararnos a pensar en el sentido de las normas nos ayudará a educar con mayor claridad y menos conflicto.

¿Para qué sirven las normas en casa?

- 1. Para dar seguridad:** saber qué esperamos de ellos y ellas les da tranquilidad.
- 2. Para enseñar responsabilidad:** aprenden que sus acciones tienen consecuencias (positivas o negativas).
- 3. Para mejorar la convivencia:** ayudan a que todos los miembros de la familia estemos mejor en casa.
- 4. Para educar en valores:** transmitiendo cómo queremos que se comporten las demás personas.

¿Todas las normas son igual de importantes?

No. Es importante diferenciar entre normas innegociables y negociables.

Normas innegociables: son aquellas que no se deben romper porque afectan a:

- la seguridad (no ponerse en peligro).
- el respeto (no insultar, no agredir,...).
- el bienestar propio o de otras personas.

Estas normas deben ser claras y mantenerse siempre y ser pocas.

Normas negociables: son las que pueden adaptarse según la edad, la situación o el momento: horarios, actividades, organización de tareas...

Negociar no es "ceder en todo"; es enseñar a dialogar, buscar acuerdos y adaptarse.



¿Por qué las normas generan conflictos?

Las normas que más conflictos suelen generar en el hogar son las que afectan directamente a su independencia:

- 1. Falta de claridad:** cuando no entienden bien el porqué se pone la norma, cuesta más aceptarla.
- 2. Aplicación poco coherente:** si la norma cambia según el día o la situación, pierde valor.
- 3. Momento evolutivo:** según pasa el tiempo, niñas, niños y adolescentes buscan más autonomía y libertad.

¿Qué normas generan más conflictos en casa?

Las normas que más conflictos suelen generar en el hogar son las que afectan directamente a su independencia:

- Uso de **dispositivos tecnológicos**.
- **Horarios** (irse a dormir, llegar a casa...).
- **Responsabilidades** en casa.
- **Estudios y deberes**.

¿La razón? Están en una etapa en la que **necesitan ganar independencia**. Quieren tomar sus propias decisiones, gestionar su tiempo y sentir nuestra confianza.

Por eso, muchas veces viven estas normas como un límite a su libertad. Sin embargo, para madres y padres, las **normas son una forma de cuidar, proteger y educar**.

Y ahí es donde aparece el conflicto, son dos miradas distintas sobre una misma situación. Entender esto no elimina los límites, pero sí ayuda a **acompañar** mejor y a **reducir enfrentamientos**.

Tips para poner normas en casa

- 01 Explica el porqué de la norma.** No basta con decir lo que tienen que hacer; necesitan entender para qué. Por ejemplo: *"no llegues tarde"* → *"necesitamos que llegues a casa a esta hora para saber que estás bien y quedarnos tranquilos"*.
- 02 Busca claridad y concreción.** Evita normas ambiguas que no se entiendan bien. Ejemplo: *"Sé responsable con el móvil"* → *"El móvil se deja a las 21:30 y no se usa en la habitación por la noche"*.
- 03 Mantén la coherencia.** Si una norma cambia según el día o el humor, deja de tener sentido y pierde valor. Ejemplo: *si entre semana no hay pantallas antes de hacer los deberes, el viernes no debería cambiar "porque sí"*.
- 04 Negociar no es ceder.** Puedes escuchar y llegar a acuerdos, pero no todo es negociable. Ejemplo: se puede negociar la hora de llegada un sábado, pero no el uso del cinturón en el coche o el respeto en casa.
- 05 Adapta las normas a su edad y madurez.** Las normas deben crecer con ellas y ellos; lo que valía antes, puede quedarse corto ahora. Ejemplo: un niño pequeño no decide su horario, pero una adolescente puede participar en ajustarlo.
- 06 Involúcralos en algunas decisiones.** Cuando participan, se implican más en cumplir las normas. Ejemplo: *"¿Cómo organizamos la semana para que tengas tiempo de estudiar y también de descansar?"*
- 07 Pon límites con calma y firmeza.** No hace falta gritar para que una norma se cumpla. Ejemplo: *"Entiendo que quieras seguir jugando, pero ahora toca apagar la consola. Mañana podrás seguir"*.
- 08 Aplica consecuencias que enseñen.** Más que castigar, busca que entiendan lo que ha pasado. Ejemplo: *si no cuida su material, tendrá que responsabilizarse de arreglarlo o reponerlo*.
- 09 Reconoce cuando lo hacen bien.** Señala también las cosas positivas. Ejemplo: *"Gracias por llegar a la hora acordada, eso nos da mucha tranquilidad"*.

La idea es que las normas tengan sentido, sean claras y se mantengan en el tiempo. Eso es lo que realmente ayuda a crecer y a convivir mejor en familia.

Reflexión para familias

- ¿Todas las normas que hay en casa tienen un sentido claro?
- ¿Hay normas que se mantienen solo por costumbre y quizá hay que cambiarlas?
- ¿Estamos diferenciando entre lo importante y lo negociable?



Revisar las normas también es una forma de educar.