

Normas para padres, madres y cuidadores en cuarentena

Tipos de normas

Hay muchos tipos de norma, aunque resulte difícil poner normas en tiempos de aislamiento, debemos tener en consideración, ya que estas nos permitirán obtener un orden en las actividades que se están desarrollando dentro del hogar. Las normas las podemos clasificar de la siguiente manera:

Normas “fundamentales”

- Temas muy básicos y muy importantes: hablar con respeto y no insultar, no pegar, etc.
- Son normas obligatorias.
- Deben ser pocas normas de este tipo, no muchas.
- Si se desobedecen afecta mucho a la familia.

Normas “importantes”

- Algunas de estas normas pueden ser: hora de comer, tareas domésticas, etc.
- Se deben cumplir en su mayoría, pero se puede ser flexible.

Normas “secundarias”

- Son normas relacionadas con la organización de casa (usar la televisión, no dejar ropa en el suelo, recoger la mesa, etc.), actividades de ocio con la familia, respetar los gustos de los demás (forma de vestir, decoración de la habitación, etc.)
- Pueden ser muchas normas.
- Se puede ser flexible y negociar entre toda la familia.

¿Por qué son importantes?

Tanto, padres, madres y cuidadores saben que es importante que haya unas normas mínimas, aunque algunos no quieren poner tantos límites y prefieren darle más libertad a su hijo o hija. Es importante recordar que unas normas adecuadas en la familia son un 'factor de protección' frente a la actual situación de aislamiento. ¿Por qué?

- **Facilitan autocontrol.** Las normas ayudan a poner límite a los impulsos. Nuestro hijo o hija se controlará mejor a sí mismo cuando piense en tomar alguna decisión
- **Ambiente más seguro para aprender.** Unas normas adecuadas en la familia crean un ambiente más seguro para aprender (en todos los sentidos). Nuestros hijos o hijas saben lo que está permitido en la familia y lo que no, tiene claros los límites que hay en la familia y eso le hace sentirse más seguro.
- **Autonomía de la persona.** Si los adolescentes saben lo que está bien y lo que está mal para sus padres y sus madres, tendrán más seguridad y también más autonomía.
- **Evitan riesgos que no pueden afrontar.** Hay situaciones y riesgos en los que nuestros hijos o hijas no está preparado para afrontar (exponerse al acoso virtual y otros medios de exposición .) Unas normas adecuadas evitarán estos riesgos. Y también, por todo esto, las normas mejoran la convivencia en la familia y hacen que nuestros hijos o hijas sea más responsable, en general, y también para evitar riesgos

- **¿Cómo se aplican las normas?**

Hay dos cosas importantes cuando se habla de las normas familiares: autoridad y afecto.

- **Autoridad:** no quiere decir ser agresivos o duros con sus hijos o hijas, sino ser firmes, seguros en las decisiones que se tomen.
- **Afecto:** no significa ser blandos con las normas, sino ser cariñosos, cercanos. El afecto tiene que existir siempre en la familia, ¡no lo olvidéis!
- **Estables y seguras.** La norma sigue igual aunque cambien las circunstancias: la hora de videojuegos aunque estemos en cuarentena, también es importante que el padre y la madre lo hagan igual y se pongan de acuerdo antes, son un equipo.
- **Adecuadas a sus capacidades.** Tienen que ser normas que su hijo o hija pueda cumplir. No todos los adolescentes son iguales, depende del grado de responsabilidad, de capacidad para el autocontrol, de su autonomía, etc.
- **Acordadas y razonadas.** Es mejor que se decidan entre toda la familia y esten todos de acuerdo. Así será más fácil cumplirlas y aceptarlas.
- **Con consecuencias.** ¿Qué pasará si no se cumple la norma? ¿Y si se cumple? Tienen que estar claras las consecuencias. Es importante conocer el esfuerzo que hacen nuestros hijos para cumplirlas... y valorarlo de forma positiva.
- **Revisables.** Las normas, sobre todo las "importantes" y las "secundarias", se pueden reformar o cambiar después de un tiempo.

En la práctica como padres como deberíamos aplicar una norma en cuarentena:

Pasos:

Aquí veras unos pasos sencillos para poner una norma en casa:

OBSERVAR. Te preocupa algún comportamiento de tu hijo o hija ¿Empieza ofender al resto de los integrantes? Si crees que empieza a ser un problema para la familia, o crees que es un tema importante: piensa claramente cuál es la norma que quieres poner. ¿Hay muchas normas ya en casa? Prioriza las más importantes.

PLANIFICAR. ¿Cómo vas a poner la norma? Hay muchas formas de hacerlo. Mira estas dos ideas:

“**Acuerdos básicos**”. Por ejemplo, ¿cómo te vas a organizar para poner y recoger la mesa? Este tema se puede hacer charlando con los niños o niñas, y no hace falta ser muy específico o con muchísimos detalles. Se va charlando con él o ella y se llega a un acuerdo. Si después de varios días se ven problemas de entendimiento, o no se cumple bien la norma... se puede poner de forma oficial, a través de un “contrato”: un acuerdo en papel o en un vídeo.

- “**El contrato**”. Es una forma “más formal” para poner una norma. Se suele utilizar cuando los acuerdos básicos no funcionan bien, o quieres dejar claros los detalles de la norma: las consecuencias, cuándo se aplica la norma, quién (o quienes) la tienen que cumplir, etc. Puede ser:
- “**Verbal**” o “**signado**”: sin escribir y sin grabar en vídeo. Es más natural y más rápido de hacer. Simplemente se charla y se ponen claros los detalles de la norma.
- “**Escrito**” o “**en vídeo**”: se escribe en un papel y se firma al final, todos, padres, madres e hijos. También lo puedes grabar en vídeo. Lo mejor es que la norma sea acordada por todos y todas. Hay situaciones especiales, o graves, en las que puede ser una norma directa acordada solo por papá y mamá (sin negociar con tus hijos o hijas).

ACORDAR Y APLICAR. Cuando ya esté clara la norma hay que empezar a aplicarla. Aquí hay algunos consejos:

- **El momento** de charlar con tus hijos y llegar a un acuerdo: busca un momento tranquilo para dialogar. Aclara por qué la norma es necesaria y da a conocer las consecuencias y todos los detalles. Para llegar a un acuerdo puede que tengas que ceder un poco, escucha a tus hijos también.
- **Las consecuencias:** deben ser atractivas y difíciles de conseguir fuera del contrato. Es importante que las consecuencias se cumplan de forma rápida.
- **El contrato:** tiene que estar en un lugar visible (en la puerta del refrigerador, en el living, etc.), si es en vídeo puede estar en el escritorio del ordenador, o de la Tablet, para que sea fácil verlo otra vez.

- **Revisa el acuerdo:** ponte de acuerdo antes de que lo revises. Es mejor cumplir todos los detalles de la norma. Si ves que se necesita cambiar o modificar un poco puedes hablar otro día con tu hijo o hija, si ves que se necesita cambiar o modificar un poco, puedes hablar otro día con tu hijo o hija. Puedes probar durante una semana y volver a hablar después. Si la norma es del tipo “fundamental” ha de ser cumplida por todos los miembros de la familia. Recuerda que eres el adulto significativo y el mejor ejemplo para tu hijo.