

# El proceso de establecer normas

Por Fernando de la Puente

revista *Padres y Maestros*, No. 255, octubre de 2000.

---

En el artículo anterior hemos analizado las características de un buen mandato o norma y hemos visto que hay tres zonas, como los semáforos, verde, ámbar y roja en las que hay que clasificar las conductas positivas y negativas de niños y adolescentes.

Pero, ¿cuál es la estrategia de conjunto que hay que seguir para que una familia vaya estableciendo normas con "orden y concierto"? Aunque no existen procesos rígidos y hay que actuar siempre con flexibilidad dando pasos hacia atrás y hacia delante, ¿se podría hablar de un guión-modelo, de sentido común, que conviniera seguir?

Los pasos del guión que vamos a describir pueden servirnos para saber lo que hacemos bien, siempre o casi siempre, y por qué; y asimismo conocer lo que hacemos peor o lo que omitimos siempre o casi siempre, y por qué. A veces estos "porqués" son ideas previas, tradicionales, "*siempre se ha hecho así*" que tenemos como absolutos educativos sin haberlos sometido a crítica.

## 1º Saber renunciar

En primer lugar hay que definir cuáles son las conductas intolerables, las conductas negativas que no estamos dispuestos a tolerar (*semáforo rojo*, véase artículo anterior). Y cuáles son aquellas conductas negativas que no nos hacen ninguna gracia, pero que de momento vamos a tolerar, solamente ¡incitándonos a una censura razonada y serena de cuando en cuando (por supuesto a lo sumo una vez por semana).

Este es el punto más difícil. Porque queremos "ir a por todas" y suprimir todas las conductas deficientes e inmaduras de nuestros hijos, por un perfeccionismo idealista. Y porque no somos capaces de llegar a un consenso entre los padres. Cada uno tiene sus manías personales, lo que a uno le hiere más y que considera importantísimo. Pero al otro no le parece tan grave, y para ese comportamiento concreto tiene manga ancha.

Saber renunciar, llegando a un consenso es difícil pero posible. Hay que sentarse a dialogar, una, dos o tres veces hasta lograrlo. Elegir es renunciar. Escoger las dos o tres cosas que son verdaderamente importantes, por ejemplo cuando hay agresividad seria contra cosas y personas. Y a medida que vayamos corrigiendo estos extremos, podremos hacer frente a otras conductas negativas no tan graves.

Por lo tanto aclarémonos. Limitémonos a someter a censura y sanción dos o tres cosas importantes. Y no nos quedemos con nostalgia de haber dejado en el *semáforo ámbar*

las otras cosas. Hagamos la vista gorda. Esos *semáforos ámbar* al principio suelen ser amplios.

## **2º Oírles antes**

En segundo lugar es importante oírles antes de tomar decisiones. Esto no es incompatible con la autoridad. Es más, evita el autoritarismo. Ellos pueden decir algo útil, que nos ayuda a discernir. A veces nos distanciarnos mucho de su edad, de su mundo, y creemos que un niño de 6 ó 12 años puede ser capaz de controlar lo que a nosotros nos parece obvio. En todo caso oímos su voz, sus argumentos. Esto es conceder participación a los hijos a la hora de establecer las normas que van a condicionar su vida. No conviene imponer manías personales sino leyes razonables.

## **3º Crear condiciones ambientales**

La disciplina es un orden y debe reflejarse en el estilo de la casa. No podemos pretender un orden cuando el ambiente familiar está desordenado en el modo y ritmo de llevar las cosas. Una casa agradable, ordenada, sin visitas a todas horas, es un ambiente propicio para la disciplina del trabajo escolar. Desgraciadamente mandar no es solamente dictar normas sino sacrificarse un poco en crear condiciones idóneas, facilitar el ambiente.

## **4º Tornar la decisión**

Después de oír a los hijos, y en el colegio a los alumnos, es preciso que la autoridad familiar o escolar tome la decisión y exprese claramente cuáles son las normas que se van a exigir seriamente.

Se trata de hacer públicas las normas de modo que a todos les sea patente su entrada en vigor. Parece que hoy les cuesta mucho a los padres cumplir este requisito. No nos decidimos a mandar, que es presentar nuestra voluntad frente a la suya, nuestro derecho a tomar la última decisión. Decimos frases suavizadas como "*ya me entiendes, desde ahora...*" y no terminamos la frase.

Quisiéramos que no existiera en la vida la autoridad y la obediencia; cuando ellos necesitan topar con algo que no ceda a su capricho egocéntrico e inmaduro. Son tan encantadores que parece que hay que armarse de valor para mandar. Pero quizás sólo hay una manera de establecer normas que es, entiéndase bien, "en seco", parándose, mirando a los ojos, infundiendo respeto (sin necesidad de infundir temor).

## **5º Explicar/entrenar las normas**

Inmediatamente después de promulgarse, deben explicarse con claridad. Cuáles son las circunstancias de aplicación de la norma, momentos, sitios, etc. Qué alternativas hay, qué excepciones (bien claras). Y hacerlo en un momento en que los niños y adolescentes estén atentos, tranquilos, sin prisas, sin hacer dos cosas a la vez, es decir, cuando puedan entender lo que se les está diciendo.

En algunos casos, sobre todo con niños pequeños, es necesario "entrenar" las normas, es decir, reproducir la situación y representar activamente el comportamiento exigido. Pensemos en cómo enseñar a los niños a comer, a sentarse, a ordenar cosas, etc. Es algo

así como ensayar las actuaciones. Como cuando en un colegio se está preparando un acto público solemne y se lleva, incluso a los alumnos mayores, al salón de actos para anticipar la escena. Deberíamos imaginarnos a niños y niñas de tal edad en los sitios asignados y sometidos a las "tentaciones" típicas de cada instante (es como una película imaginaria preventiva de una conducta infantil y juvenil).

La filosofía pedagógica de estos "entrenamientos" consiste en que no hasta la enseñanza verbal. Según la teoría de los estilos de aprendizaje, muchos niños aprenden mejor visual y dinámicamente. Y en todo caso la enseñanza mejor es la que se dirige a todos los sentidos.

## **6º Motivar las normas**

Es un paso imprescindible del proceso. Nunca se debe dar una norma sin acompañarla de una motivación. Una razón seria, que viene a ser la defensa de un valor. Exigir renuncias por un valor es la clave del arte de educar. Pero hay que pensar bien la formulación, evitando tópicos y frases hechas. Para ello:

- evitar razonamientos abstractos y largos,
- intentar demostrar que las normas defienden el buen ambiente, confianza, bienestar, amistad, el bien común,
- hablarles a la sensibilidad propia de cada edad,
- transmitirles al mismo tiempo que creemos en ellos y en su capacidad de convivencia a pesar de los fallos (esto es el medio envolvente afectivo de nuestra comunicación),
- evitar motivar normas en momentos de desilusión, frustración, tensión ambiental.

## **7º Recordar las normas**

No sólo recordar periódicamente las normas, sino sus motivaciones. El contenido de la norma y las circunstancias de su aplicación deben formularse exactamente igual que cuando entró en vigor, evitando la impresión de que la norma, fluctúa o cambia, y ante la cual nadie sabe a qué atenerse. Pero las motivaciones pueden y deberían formularse en cada ocasión con cierta variedad y lenguaje distinto, buscando argumentos y ejemplos que traten de impresionar con cierta novedad la sensibilidad del niño/adolescente.

¿Cuántas veces ha de recordarse la norma? Con mucha frecuencia si es necesario por la importancia o urgencia de la situación lo exige. Una o dos veces al mes si la norma no es muy difícil de aceptar; una o dos veces al trimestre si es fácil y evidente. El criterio sensato de frecuencia son los hechos: si realmente la norma se cumple con facilidad o no.

¿Cuándo hay que motivar? En primer lugar preventivamente, antes de que se produzca la acción negativa, el educador debería anticiparse si la norma es difícil porque hay costumbre de hacer lo contrario, etc. (*"ahora podéis ver televisión pero dentro de media*

*hora serán las 7 de la tarde que es la hora de estudiar y cortaremos la televisión"). En segundo lugar a posteriori, como reflexión serena de un fallo personal, o de un éxito o mejora de comportamiento. Esto tiene relación con el siguiente punto.*

## **8° Refuerzo positivo**

Es una de las mejores maneras de ir creando hábitos y actitudes. Cuando los niños y adolescentes cumplen bien las cosas, o las cumplen por primera vez, es muy importante realizar refuerzos positivos. Son gestos o palabras personales de aprobación; en algunos casos un pequeño premio personal o al grupo de hermanos, teniendo cuidado de no abusar de premios y crear expectativas materiales.

## **9° Revisar las normas**

Si hay problemas en el cumplimiento de la norma y no logramos crear hábitos positivos es importante reflexionar de nuevo: revisar su contenido, las motivaciones, los pasos del proceso de establecer las normas que estamos comentando, si hay verdadero consenso de los padres o educadores o no, si hemos tenido en cuenta la exigencia que queremos en relación con la edad de los niños.

En consecuencia podemos introducir modificaciones, matices, lo cual no es desautorizarse porque se hace serenamente, sin improvisar, sino dando la impresión de que nos movemos en el ámbito de lo razonable y buscando el bien del niño.

## **10° Actuar frente a las transgresiones, manejando el mal humor**

Este punto será el objeto de nuestro próximo ajkculo que incluye la mirada, la censura, la reprimenda, el castigo. Todo esto merece un capítulo aparte. Pero ahora vamos a detenemos en un aspecto muy importante: manejar nuestro mal humor.

Nos invade el mal humor nuestro de cada día, que viene de otras fuentes, quizás nuestros problemas de adultos, y nos impide actuar razonablemente ante los fallos de nuestros hijos. Manejar el mal humor no significa recha- zarlo o reprimirlo sino más bien canalizarlo, aceptar la cólera sana, que también forma parte de la expresión de los sentimientos.

**Desculpabilicemos la ira.** No nos han enseñado a manejar la ira como un hecho de la vida. Se nos hizo sentirnos culpables al expresarla. Hemos creído que estar airado es malo y que dañamos a nuestros hijos con nuestra ira. La contenemos como un buceador hasta que no podemos más y estallamos repentinamente sin control insultando y dramatizando irracionalmente, haciendo y diciendo cosas a nuestros hijos que no se las hacemos a nuestro peor enemigo. Luego pasa la tormenta y nos sentimos culpables, y entonces vienen las "*compensaciones efectivas*" o la blandura-tolerancia que estropea al niño consintiéndole demasiadas cosas.

**La ira es buena en sí misma.** No tener ira transmite de hecho indiferencia al niño, no pasa nada, nada tiene importancia. Esa indiferencia en el fondo no es humana. Lo humano es perder el humor algunas veces. Los que se preocupan no pueden evitar la ira. Sólo los apáticos e indiferentes no se inmutan. La impasibilidad es inhumana.

Pero la ira humana y razonable para que sea educativa, debe cumplir algunas condiciones:

- a) en primer lugar que produzca un sano alivio al padre o al educador;
- b) pero además debe ser útil, producir una llamada de atención al hijo y algún tipo de aprendizaje específico;
- c) y finalmente no debe dañar a la persona del hijo/a.

**Expresar la cólera positivamente.** En tiempo de paz, antes de que surja el conflicto, es importante convencerse de estas verdades: 1) tal hijo mío, por su modo de ser, de vez en cuando me va a poner furioso; 2) cuando suceda algo malo, estoy autorizado, por la moral y la psicología a expresar mi indignación, incluso a veces, no tengo porqué reprimirme; 3) pero puedo expresar la cólera de tal manera que no ataque a la persona del niño, es decir, sin insultar, sin inferiorizar, sin ridiculizar, sin hacer diagnósticos negativos sobre la persona.

Hay dos tipos de contenidos higiénicos para la expresión de la ira:

- a) puedo expresar mis sentimientos en general dirigiéndome a mis hijos: *"estoy indignado, furioso, esto me saca de quicio, no puedo aguantar este desorden..."*
- b) puedo incluso razonar más claramente mi ira: *"cuando veo los zapatos y el suéter por ahí tirado no puedo soportarlo, me dan como ganas de tirarlo todo por la ventana ", "me pone nervioso ver como pegas a tu hermano sin consideración ", "no puedo soportar que trates así tus libros".*

En estas frases, como vemos, se ha omitido todo tipo de insulto y descalificación personal. No se han dicho cosas como éstas: "eres un irresponsable", "eres un desastre", "esto es, una irresponsabilidad", "no te importa disgustarme ", "todo te da igual", etc. Todo esto es insulto y el insulto daría la imagen de sí mismo, excita el odio-venganza, rompe la confianza.

**Examinar las causas.** Después del conflicto examinemos las causas profundas de nuestra cólera insultante. Está bien que nos desahogemos pero es interesante preguntarse, ¿por qué me molesta tanto el mal comportamiento de ese hijo en concreto, de modo que mi cólera está contaminada de ataque personal?

Examinemos varias posibilidades:

- a) ¿Es que me desilusiona ese hijo en concreto? ¿no le acepto como es? ¿me avergüenza? ¿por qué me pongo así con él/ella y no con los demás?
- b) ¿Estoy herido porque no es cariñoso/a conmigo, quiere más a mi esposo/a que a mí? ¿me parece que se ríe de mí y no me respeta y reacciono con sentimiento de inferioridad?
- e) Finalmente, ¿tengo otros problemas de fondo que no quiero o no puedo resolver (económicos, de pareja, de realización personal) y descargo mi irritación con mi hijo/a?

Es posible que estos consejos para antes, durante y después de la expresión de nuestra cólera nos ayuden a manejar nuestro mal humor de un modo constructivo. Completaremos en el próximo artículo los modos de actuar frente a las transgresiones.

Todo esto podría constituir lo que hemos denominado un proceso de establecimiento de normas y límites. Tomado con flexibilidad quizá pueda ayudar.

---

### **Trabajo en grupo para el tema, "un examen de conciencia"**

**Recurso 1:** Examina el guión de la charla de hoy. Recórrelo despacio viendo los diversos pasos del Proceso para establecer normas, y *los modos de Manejar nuestro mal humor*.

Sabemos que son muchos detalles y que es imposible hacerlo todo bien. Pero, ¿cuáles son las dos

o tres cosas que usted suele hacer peor o no suele hacer, o lo hace de modo distinto a esos 10 pasos del proceso?

- ¿Por qué actúa usted de modo diferente a como se indica en el guión de la charla? ¿No creía usted que eran cosas o detalles importantes? ¿Le habían dicho que había que actuar de otra manera? ¿Sabía que no estaba actuando bien pero no lo podía remediar? ¿Otras causas?

- Es interesante el debatir estas cosas o criticarlas. Quizás usted tiene otras experiencias, y ha encontrado a veces un modo de proceder que le da más resultado. Es importante contrastarlo con otras opiniones del grupo.

**Recurso 11:** Piense si actualmente tiene algún problema de desobediencia en alguno de sus hijos, que le preocupa, porque se está poniendo rebelde o agresivo ante usted y se trata de un comportamiento que usted no puede tolerar. ¿Cree usted que incluso cumpliendo todas esas normas su hijo seguiría agresivo y desobediente? ¿Por qué? ¿Hay otras causas 'más profundas'? ¿Cómo habría que tratar el caso?

*Recordemos la metodología aconsejada"*

Primera parte: Reflexión individual (5-7 minutos).

Segunda parte (7-10 minutos): Comentar, en grupos reducidos, de 3 ó 4 personas, lo que se ha reflexionado en privado.

Tercera parte (30-45 minutos): Reunión y discusión general, dirigida por el Conductor del Grupo.