

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 28 DE DICIEMBRE DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

## **¿COMO APLICAR NORMAS DE CONVIVENCIA EN LA FAMILIA?**

Como muchas familias sabrán, **la convivencia satisfactoria en el hogar no es algo que surja espontáneamente**, sino más bien debe practicarse de forma consciente por todos los miembros de esta y eso, en ocasiones, no es una tarea sencilla.

**Mediante la aplicación de normas de convivencia en casa**, se garantiza una convivencia y entendimientos positivos, así como se fomenta el respeto entre todos los miembros de la familia. Para ello es importante saber cómo crear y aplicar estas normas.

### **¿Por qué es necesario aplicar normas de convivencia en casa?**

Dentro de las dinámicas familiares es necesario aplicar una serie de normas de convivencia que faciliten la coexistencia y favorezcan la armonía y la concordia.

Esta elaboración y aplicación de una serie de reglas, en las que se incluyen tanto los derechos como deberes de aquellos que vivan bajo el mismo techo, es imprescindible independientemente del número de habitantes de la casa; siendo necesaria tanto para parejas sin hijos como para familias de cualquier tipo o número.

En los casos de núcleos familiares con hijos **ayudará a establecer unos límites a la conducta de los más jóvenes o pequeños**. De esta manera se podrán predecir y controlar aquellas situaciones que puedan generar un conflicto.

No obstante, el objetivo de la aplicación de normas y deberes en casa no es solamente que los hijos cumplan con una serie de obligaciones.

Es necesario que los padres comprendan que **para que sus hijos cumplan las normas ellos también deben incentivarlas**; siendo los primeros en cumplirlas y reconocer el esfuerzo de estos.

A largo plazo, el hecho de haber crecido en un contexto con reglas, el cual les proporciona una serie de deberes, desarrollará el sentido de responsabilidad de los hijos. Cosa que les ayudará en su futura vida adulta. Sin embargo, la flexibilidad es clave para que este contexto no se convierta en un suplicio para los hijos.

### **¿Cómo crear y aplicar normas en casa?**

Para llevar a la práctica la aplicación de normas de convivencia, ten en cuenta lo siguiente.

#### **Crear normas de convivencia.**

El primer paso a la hora de crear un ambiente con orden es establecer qué normas o pautas se deben seguir en casa, tanto a nivel general como individual. La razón es lógica, **no se le puede exigir a ninguna persona que siga unas normas que no conoce**. Así mismo, no se puede intentar regular el comportamiento de un niño si no se ha preestablecido qué es aceptable en casa y qué no.

En este primer paso, **los padres son los encargados de crear una serie de reglas para el hogar**. Una buena idea si los hijos ya tienen capacidad de comprensión, es crear las reglas entre todos llegando a un consenso, puesto que de esta manera el compromiso será mucho mayor.

A pesar de que cada familia puede establecer las normas según su criterio y valores familiares, estas reglas deben de cumplir una serie de características que las hacen mucho más efectivas:

**Deben ser imparciales.**

**Deben ser claras y fácilmente interpretables.**

**En las normas individuales, estas deben corresponder con el nivel de madurez de cada uno de los miembros.**

**Deben ser informadas a todos los integrantes de la familia.**

**Deben poder cumplirse y ser aceptadas por todos.**

**Pueden incluir un condicionamiento.**

**Establecer unas consecuencias.**

Tan importante como crear las normas de convivencias es establecer o determinar qué ocurrirá tanto cuando se cumplan como cuando no.

De esta forma, los efectos podrán ser positivos en el caso de que se sigan las normas o negativos en aquellos casos en los que no se lleven a cabo. Es importante saber, que las consecuencias positivas siempre van a ejercer un efecto mucho más confortable y serán más eficaces que los castigos.

La principal característica que deben tener estas consecuencias es que deben ser inmediatas. De esta manera, **tanto los castigos como las recompensas deben aplicarse lo más pronto posible** una vez efectuada, o no, la conducta. De esta forma, la relación entre acción y consecuencia será más fuerte y la conducta se automatizará de forma rápida.

Por otra parte, la segunda característica a tomar en cuenta es que la gravedad o repercusión de estas consecuencias deben de corresponder a la importancia de la norma. Es decir, las consecuencias, tanto positivas como negativas, deben ser proporcionadas a los actos.

**El papel de los padres en la aplicación de las normas.**

Aquellos padres que sientan la necesidad de aplicar normas de convivencia en casa deben saber que su papel no se limita a ser policías que vigilan el cumplimiento de las normas, sino que además, **deben guiar y favorecer los comportamientos adecuados de sus hijos** o del resto de miembros de la unidad familiar.

A pesar de que esto parezca lógico, no se cumple en todos los casos. Por lo tanto, es necesario que los padres sepan que ellos también deben respetar las reglas, puesto que son el primer punto de referencia de sus hijos. Y que en el caso de no hacerlo, esto **podría favorecer para que se den una gran cantidad de conflictos con el resto de la familia.**

## **Consejos para implantar normas de convivencia.**

### **1. Diálogo**

**Es necesario que exista un diálogo que permita socializar las reglas.** Mediante estas conversaciones todos los miembros del hogar podrán comprender el porqué de estas y su importancia.

Asimismo, este diálogo permitirá a los más pequeños expresar sus puntos de vista y facilitará el respeto a las normas por parte de todos.

### **2. Normas que faciliten la convivencia.**

Con el objetivo de que todos respeten las reglas de convivencia **estas deben poseer un fin claro y sencillo:** mejorar la convivencia familiar. Por consiguiente, estas deben ser explicadas de un modo consecuente con esta finalidad.

### **3. Beneficios para todos.**

Independientemente del contenido de estas, las normas establecidas **deben beneficiar a todos los miembros de la familia de igual manera.** Es decir, estas deben ser igualitarias y ofrecer los mismos beneficios y obligaciones para todos.

### **4. Predicar con el ejemplo.**

En muchos contextos los niños aprenden mediante imitación, por lo tanto, **el ejemplo de los padres es esencial para que ellos interioricen las conductas que los progenitores desean ver en ellos.**

## **5. Flexibilidad.**

A pesar de que uno de los objetivos de las normas es que estas se lleven a cabo, es contraproducente obsesionarse con ellas. **Tanto padres como hijos deben presentar cierto grado de flexibilidad**, de esta forma la convivencia será mucho más satisfactoria y el cumplimiento de las normas no se convertirá en una carga.

Aplicar las normas de convivencia no siempre es fácil, ya que cada miembro de la familia tiene rasgos de personalidad diferentes pero si pueden buscar ayuda psicológica para solucionar sus conflictos familiares, existen terapias de familia que pueden ayudar a cada miembro. Si crees que te falta establecer normas de convivencia o aplicarlas es importante buscar la ayuda de un especialista para poder tener una convivencia sana y feliz con tu familia ya que es en la familia donde los hijos aprenden a como relacionarse con otras personas.

**\*\*Muchas Felicidades, dios te llene de salud y bendiciones, para este año 2018 que todo te favorezca y logres tus objetivos, un fuerte abrazo con cariño \*\***

**Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.**

**TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

**E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)**

**Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico**

