

¿Normas en la familia?

En la familia, como en todas las entidades sociales, es necesario respetar ciertas normas. Éstas nacen de valores fundamentales como la convivencia y el respeto personal. Implican el reconocimiento mutuo de derechos y deberes.

Las normas regulan el qué, cuándo y de qué forma se deben realizar las acciones.

Permiten evitar comportamientos indeseables, ofrecen criterios prácticos para resolver conflictos y favorecen la transmisión de valores.

Establecer normas adecuadas ayuda a mejorar la convivencia familiar y permite reducir la probabilidad de consumo de drogas.

El respeto a las normas familiares contribuye a que nuestros hijos desarrollen de forma natural una actitud responsable ante la vida, en la medida en que se asuman como propias.

¿Qué solemos hacer?

“¡No me importa a qué hora lleguen tus amigos, a las 10 te quiero en casa!”.

A veces imponemos nuestro criterio con autoridad sin valorar la postura de ellos.

“Sí, ya sabes que fumo pero acordamos que tú no debes hacerlo”.

Olvidamos ser coherentes al establecer normas sobre drogas.

“Todos los fines de semana igual, no deberías beber alcohol. Tú sabrás lo que haces”.

Las advertencias y acusaciones no pueden ser la forma habitual de señalar una actuación incorrecta.

“¡No hay quien pueda con ellos!. Para no discutir es mejor dejarles hacer lo que quieran”.

Nos inhibimos. La comodidad y el miedo a alejarnos de ellos nos lleva a que dejemos hacer y no afrontemos a tiempo los problemas. Otras veces somos demasiado exigentes y hacemos un conflicto de cualquier cosa.

¿Qué debemos tener en cuenta?

Un ambiente familiar de comunicación y respeto es fundamental para la convivencia y la educación de nuestros hijos.

Cuando son todavía pequeños podemos ser directivos reforzando las conductas positivas de forma constante (alabanzas, premios...). A medida que van siendo mayores las normas deben ser explicadas y en la medida de lo posible consensuadas.

A partir de cierta edad debemos establecer conjuntamente unas normas flexibles, razonadas, realistas y claras, y comunicar las consecuencias concretas que tendrá el cumplimiento o no de las mismas.

Podemos ayudar a superar juntos las dificultades que pudieran surgir. El esfuerzo no es sólo de ellos, tenemos que estar atentos en todo el proceso.

Las normas existen para ser cumplidas por todos. Sin embargo, su aplicación no puede ser rígida, sino moderada por las circunstancias. A veces, aceptar su transgresión puede ser un recurso educativo, si se hace consciente e inteligentemente.

¿Qué podemos hacer?

Establecer algunas normas esenciales para todos los miembros de la familia, teniendo en cuenta la edad, personalidad... de cada hijo.

Reflexionar sobre las consecuencias que pueden tener en el comportamiento de nuestros hijos el establecimiento de las mismas.

Reconocer el cumplimiento de las normas. Las consecuencias de su incumplimiento deben ser proporcionadas a la importancia de la propia norma.

Utilizar las normas de forma flexible, y evitar actitudes excesivamente rígidas o permisivas.

Los modelos excesivamente rígidos o permisivos pueden dificultar la integración social.

Si deseas que tus hijos crezcan con una actitud responsable y saludable, RECUERDA contar con él en todo momento.

Notas para
la prevención
de las drogodependencias

PARA LOS PADRES

Normas padres-hijos

DEBES SABER

Dirigido a padres, educadores y adultos
preocupados por el problema
de las conductas adictivas

Normes en la família?

En la família, com en totes les entitats socials, és necessari respectar unes certes normes. Estes normes naixen de valors fonamentals com la convivència i el respecte personal. Impliquen el reconeixement mutu de drets i deures.

Les normes regulen què, quan i de quina forma s'han de fer les accions.

Permeten evitar comportaments indesitjables, oferixen criteris pràctics per a resoldre conflictes i afavorixen la transmissió de valors.

Establir normes adequades ajuda a millorar la convivència familiar i permet reduir la probabilitat de consumir drogues.

El respecte a les normes familiars contribuïx a fer que els nostres fills desenvolupen de forma natural una actitud responsable davant de la vida, en la mesura que les assumisquen com a pròpies.

Què solem fer?

“No m'importa a quina hora arriben els teus amics, a les 10 et vull a casa!”

A vegades imposem el nostre criteri amb autoritat sense valorar la postura d'ells.

“Sí, ja saps que fume, però vam acordar que tu no ho has de fer.”

Oblidem ser coherents en l'establir normes sobre drogues.

“Tots els caps de setmana igual... No hauries de beure alcohol. Tu sabràs el que fas.”

Les advertències i acusacions no poden ser la forma habitual d'assenyalar una actuació incorrecta.

“No són gens creguts! Per no discutir, és millor deixar-los fer el que vulguen.”

Ens inhibim. La comoditat i la por d'allunyar-nos d'ells ens porta a deixar-los fer i no afrontem a temps els problemes. Altres vegades som massa exigents i fem un conflicte de qualsevol cosa.

Què hem de tindre en compte?

Un ambient familiar de comunicació i respecte és fonamental per a la convivència i l'educació dels nostres fills.

Quan són encara xicotets, podem dirigir-los reforçant les conductes positives de forma constant (elogis, premis...). A mesura que van sent majors, les normes han de ser explicades i, en la mesura que siga possible, consensuades.

A partir d'una certa edat hem d'establir conjuntament unes normes flexibles, raonades, realistes i clares, i hem de comunicar les conseqüències concretes que tindrà el fet de complir-les o no.

Podem ajudar a superar junts les dificultats que sorgisquen. L'esforç no és només d'ells, hem d'estar atents en tot el procés.

Les normes existixen per a complir-les tots. Ara bé, no es poden aplicar rígidament, sinó de manera moderada per les circumstàncies. A vegades, acceptar la transgressió pot ser un recurs educatiu, si es fa conscientment i intel·ligentment.

Què podem fer?

Establir algunes normes essencials per a tots els membres de la família, tenint en compte l'edat, la personalitat... de cada fill.

Reflexionar sobre les conseqüències que pot tindre en el comportament dels nostres fills l'establiment de les normes.

Reconéixer el compliment de les normes. Les conseqüències de l'incompliment han de ser proporcionades a la importància de la norma.

Utilitzar les normes de forma flexible, i evitar actituds excessivament rígides o permissives.

Els models excessivament rígids o permissius poden dificultar la integració social.

Si desitges que els teus fills cresquen amb una actitud responsable i saludable, RECORDA comptar amb ells sempre.

Notes per a
la prevenció
de les drogodependències

PER ALS PARES

Normes entre pares i fills

HAS DE SABER

Adreçat a pares, educadors i adults
preocupats pel problema
de les conductes addictives