

ORDENA TU CUARTO, LÁVATE LOS DIENTES

*“La importancia de las normas
en la familia”*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

01 ¿Qué son? *Pág. 3*

02 ¿Por qué son tan importantes? *Pág. 4*

03 Tipos de normas *Pág. 5*

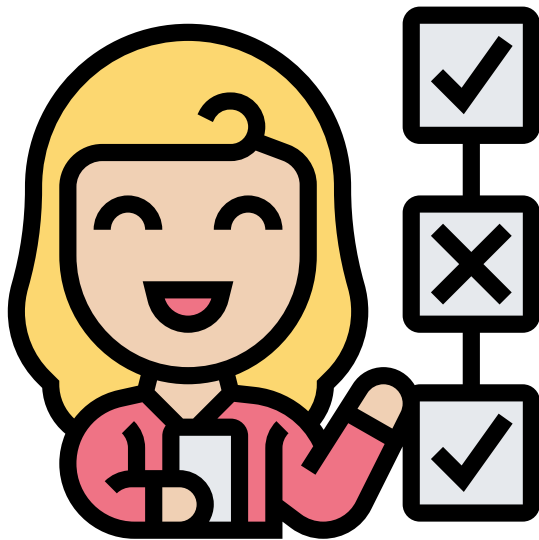
04 Categorías *Pág. 8*



01 ¿QUÉ SON?

Las normas en la familia son reglas y pautas compartidas que guían el comportamiento, las interacciones y las expectativas dentro del entorno familiar.

Estas normas son establecidas para mantener el orden, la armonía y la convivencia saludable entre sus miembros.



02 ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES?

**LAS NORMAS AYUDAN A
NUESTROS HIJOS E HIJAS A**

1. Entender e incorporar hábitos de convivencia.
2. Sentirse seguros.
3. “Portarse bien”.
4. Ser “mejores personas”.

**SON UNA HERRAMIENTA QUE NOS
PERMITE CREAR ADULTOS
RESPONSABLES E INDEPENDIENTES**



**LAS NORMAS LIMITAN LA TENDENCIA
NATURAL DE NIÑOS/AS PARA
CONSEGUIR AQUELLO QUE QUIEREN**



03 TIPOS DE NORMAS

Como ya sabemos, no todas las normas son iguales.

A efectos prácticos, vamos a hablar de tres tipos de normas en casa:

1 Fundamentales

Son las normas de los derechos y valores fundamentales de la familia y de la persona. Aquellas en que reposa la convivencia familiar y que recogen las exigencias mínimas e incuestionables: no nos pegamos, no nos quitamos cosas, no nos mentimos, no nos insultamos, etc.

- Son de obligado cumplimiento e innegociables.
- Su no cumplimiento afecta a la integridad física y moral de las personas.
- Deben ser pocas, claras y unívocas en su cumplimiento.

Ejemplos

Hablar respetuosamente
(no insultar).
Respeto a la integridad
física (no agredir), ser
sinceros (no mentir),
respeto a los bienes
materiales (no robar),
ausencia de uso de
drogas...

03 TIPOS DE NORMAS

2 Importantes

Son aquellas que tienen que ver con una correcta socialización y establecimiento de hábitos y rutinas diarias, así como las tareas de responsabilidad personal. Cuando están bien establecidas, igual que una máquina cuyas piezas encajan bien, todo funciona en casa con normalidad. Si no, la maquinaria se resiente.

Al igual que le ocurre a una máquina, es preciso con cierta periodicidad ajustar las piezas, repensar esas normas, adaptarlas a nuevas situaciones (crecimiento de los menores, cambios en la estructura familiar, etc.), incluso a veces cambiar alguna pieza,... para que siga funcionando de manera adecuada.

- Se deben respetar pero permiten cierta flexibilidad en su cumplimiento.
- Deben ser en número limitado.
- Si no se cumplen afectan a la convivencia familiar.

Ejemplos

Horarios de llegada a casa, sueño, formas de hablar, alimentación...

03 TIPOS DE NORMAS

3 Accesorias

Tienen que ver sobre todo con las aficiones los gustos, con el respeto a las preferencias de nuestros hijos/as. A través de ellas, les ofrecemos un espacio para la rebeldía y la autoafirmación (tan importante en la adolescencia). Pero siempre como padres y madres debemos tener claro hasta donde estamos dispuestos a negociar.

La negociación aquí debe ser constante y nos permitirá enseñar a nuestros hijos e hijas a tomar decisiones, a considerar los pros y los contras de cada opción, a decidir qué es lo que quiere y qué es lo que está dispuesto a hacer para conseguirlo.

Ejemplos

Teñirse o arreglarse el pelo, formas de vestir, tipos de ropa, piercings, tatuajes, actividades deportivas, de ocio, etc.

04 CATEGORÍAS

Las normas en la familia pueden clasificarse en varias categorías según el ámbito al que se pliquen y los objetivos que persigan. A continuación, se presentan algunos ejemplos de tipos de normas familiares:

1 Normas de respeto

Estas normas promueven el trato respetuoso entre los miembros de la familia, fomentando la escucha activa, la empatía y la consideración por los sentimientos y opiniones de los demás.

2 Normas de comunicación

Estas normas regulan cómo se comunican los miembros de la familia entre sí. Pueden incluir la importancia de expresar opiniones de manera asertiva, resolver conflictos de manera constructiva y evitar la comunicación agresiva o destructiva.

3 Normas de convivencia

Estas normas se refieren a las reglas que facilitan una convivencia armoniosa en el hogar. Pueden abarcar temas como la distribución de tareas domésticas, el respeto de los espacios personales y la colaboración en actividades familiares.

04 CATEGORÍAS

4 Normas de valores y ética

Estas normas están relacionadas con la transmisión y el fomento de valores morales y éticos dentro de la familia. Pueden incluir la importancia de la honestidad, la responsabilidad, la generosidad y la integridad.

5 Normas de tiempo y prioridades

Estas normas se refieren a cómo se administra el tiempo en la familia. Pueden establecer límites en cuanto al tiempo dedicado a actividades como el trabajo, los estudios y las actividades recreativas, para asegurar un equilibrio entre las responsabilidades y el tiempo de calidad en familia.

6 Normas de educación y crianza

Estas normas están relacionadas con la forma en que se educa y se cría a los hijos. Pueden incluir reglas sobre el establecimiento de límites, el apoyo emocional, la disciplina positiva y la promoción del aprendizaje.

7 Normas de cuidado personal

Estas normas se centran en el cuidado de la salud física y emocional de los miembros de la familia. Pueden incluir hábitos de higiene, nutrición, ejercicio y manejo del estrés.

04 CATEGORÍAS

8 Normas de participación familiar

Estas normas alientan la participación activa de todos los miembros en las decisiones y actividades familiares, fomentando un sentido de pertenencia y colaboración.

9 Normas de tecnología y medios

Estas normas establecen pautas sobre el uso de dispositivos electrónicos y medios de comunicación, con el objetivo de equilibrar el tiempo en línea con la interacción familiar y otras actividades.

10 Normas de privacidad

Estas normas definen los límites y el respeto hacia la privacidad individual de los miembros de la familia, estableciendo qué información y espacios son compartidos y cuáles son privados.

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández