

# CONFERENCIA

## Normas y limites

A partir de los doce años se debe negociar, antes no porque no tienen interiorizadas las normas, son externas y por ello se debe actuar con rigidez.

Las normas deben ser:

1. Ajustadas
2. Claras y precisas, es decir que se sepa exactamente las consecuencias de su incumplimiento.
3. Consistentes, es decir que se apliquen siempre independientemente de las circunstancias

Las normas son importantes porque:

1. Les dan seguridad
2. Les ayuda a tener tolerancia a la frustración

Sirven de referentes en cuanto a la escala de valores.

Hay tres tipos de normas:

1. Innegociables, tales como el respeto, la honestidad , no gritar, pegar, insultar...
2. Importantes, tales como los horarios
3. Accesorias, tales como las tareas de la casa (se pueden negociar en el momento).

Las normas hay que reforzarlas hasta que se conviertan en un hábito.

A la hora de poner una norma hay que mantener el control: no enfadarse, si se está alterado mejor buscar otro momento o bien usar una técnica de relajación empezando por el cuerpo de abajo arriba y luego la mente mediante la técnica de la “parada de pensamiento” que consiste en:

1. Decir ¡basta!
2. Restar de 7 en 7 desde el 1000.
3. Pensar en una situación idílica.

Las normas se ponen para evitar males mayores y/o para corregir malos hábitos.

#### Pasos a la hora de poner una nueva norma

1. Pensar con la pareja la norma y estar de acuerdo
2. Concretar la norma: cuándo, cómo, momento de empezar, consecuencias de su incumplimiento
3. Puesta en marcha que requiere un tiempo y reforzar siempre en positivo
4. Abordar las posibles consecuencias siempre adecuadamente.