



¿Qué son  
LAS **NORMAS**  
Y LOS  
**LÍMITES?**



---

**Un límite le dice al niño:  
“Hasta aquí puedes llegar. Más allá, no”.**

---

**La norma es la forma en que se traducen  
los límites en la práctica.**



**E**n una casa la norma puede ser cenar toda la familia junta, mientras en otra puede ser que los niños lo hagan antes que los adultos y siempre a la misma hora. Cada familia establece sus propias normas.

Los límites proporcionan seguridad al niño para enfrentarse al mundo. Las normas marcan la organización necesaria para que una familia y, por extensión, cualquier otra forma de convivencia funcionen. A través de las normas el pequeño aprende qué está permitido y qué está prohibido, y para eso es necesario decirle “no” y mantenerlo siempre que sea necesario.

### **Los estilos de comunicación en la familia**

La forma en que nos comunicamos en la familia es fundamental para establecer con éxito los límites y las normas.

Todas las cosas que hacemos en la vida se acompañan de comunicación. Cuando no se expresa claramente un mensaje o el interlocutor no entiende

lo que se le quiere decir, aparecen barreras que producen dificultades en las relaciones.

Con los hijos pasa lo mismo: si los padres son claros en el mensaje que quieren transmitir, si se cercioran de que sus hijos los entienden, si escuchan con atención lo que éstos tienen que decir, se puede establecer una relación de respeto y entendimiento. En caso contrario es muy probable que surjan las discusiones y no se llegue a ningún punto en común.

Tener una buena comunicación en casa es fundamental para establecer una convivencia tranquila, feliz y sosegada. En este capítulo nos proponemos definir los elementos que facilitan la comunicación y las dificultades que se presentan con más frecuencia.

La comunicación sirve para:

- Establecer contacto con las personas.
- Dar o recibir información.
- Expresar o comprender lo que pensamos.
- Transmitir nuestros sentimientos.
- Compartir o poner en común algo con alguien.
- Relacionarse.

### Elementos que facilitan la comunicación

Son tres –escuchar activamente, habilidad para motivar, empatía– y cuando se ponen en marcha aumentan la probabilidad de que el niño entienda lo que se desea de él. También consiguen que el pequeño se sienta escuchado.

- Esta forma de escuchar consiste en mantener una conducta que le dé a entender al niño que se está atendiendo lo que dice, como por ejemplo mirarlo a la cara, o colocarse a su altura para hablar con él.
- La habilidad para motivar, también conocida como refuerzo social, consiste en señalar al niño cuánto nos gusta comu-

nicarnos con él diciéndole cosas como: “Me encanta que hablemos” o “ahora entiendo lo que quieres”, y mantener la atención sin dejar que nada nos distraiga. Es importante buscar el momento adecuado y hablar a menudo con los hijos.

- La empatía está muy ligada a la habilidad para ponerse en el lugar del otro... Se trata de entender lo importante que son para el niño sus cosas, aunque para los adultos sean naderías. Los padres han de saber transmitir a sus hijos que lo suyo también es importante.

Si se quiere poner en marcha estos elementos facilitadores, habrá que desarrollar habilidad como las siguientes:

**Dar información positiva.**

**Emitir mensajes coherentes, que no den lugar a contradicciones.**





## EL DIÁLOGO

Tanto el exceso como la falta de diálogo dificultan la comunicación y producen, en la mayoría de los casos, distanciamiento entre padres e hijos.

### EL exceso de DIÁLOGO

Hay padre que, con la mejor de las intenciones, procuran crear un clima de diálogo con sus hijos e intentan verbalizar absolutamente todo. Sin darse cuenta, caen en el papel de interrogadores, en el de sermoneadores o en ambos.

Los hijos acaban por no escuchar o se escapan con evasivas.

Este tipo de padres confunden el diálogo con el monólogo y creen que la comunicación equivale a dar largos y aleccionadores consejos sobre cómo hacer las cosas.

Esta actitud no permite que el hijo exprese su opinión; si se anima a hacerlo no se sentirá atendido, porque para estos padres sólo es válido su propio criterio, el único que merece ser escuchado. Un padre que actúa así, provoca que sus hijos se desconecten de lo que les dice, incluso antes de empezar su sermón y, por supuesto, su mensaje cae en saco roto. Los niños suelen responder “sí, papá”, “vale, papá” o “tienes razón, papá”, porque saben qué es lo que su padre quiere escuchar y porque así acabará antes.

Un discurso no cambia al niño, Si alguien se reconoce en esta situación, puede intentar modificar la forma de comunicación. ¿Cómo hacerlo?

Hay que dar tiempo al pequeño para que entienda lo que se le ha dicho.

Tras una pausa se le puede preguntar qué opina. Así es más fácil ponerse en su lugar, adoptar una postura de escuchar activamente y demostrar que estamos prestando atención a lo que dice.

Esta manera de actuar facilitará que se repitan las situaciones de diálogo.

Un diálogo es una interacción y, para que sea posible, es necesario que los silencios permitan la intervención de todos los participantes.

Los silencios son fundamentales en el diálogo.

Para evitar lecciones magistrales, además de las pautas de silencio, es preciso:

- Dejar que el otro se exprese.
- Darle la posibilidad de réplica.
- Recoger su argumento y admitir que puede no coincidir con el nuestro.
- Aceptar que su opinión cambie nuestro punto de vista.

### La FALTA DE DIÁLOGO

No hablar con los hijos supone una grave limitación a la comunicación. Las prisas, llegar cansados a casa o no dar importancia a charlar todos los días con el niño son actitudes que le transmiten que no es importante, que su vida cotidiana no tiene interés para sus padres.

Existen muchas familias cuyos miembros viven bajo el mismo techo, pero son grandes desconocidos.

Es cierto que, debido a la falta de diálogo, disminuyen los conflictos, ya que no se habla y el roce es menor.

Pero se pierde la oportunidad de disfrutar de esos maravillosos ratos en los que todos cuentan cosas que los vinculan afectivamente. Gracias a esos momentos, dejan de ser un grupo de personas que viven juntas y se convierten en una familia que convive.