



madrid
 salud

ADICCIONES

Guía

sobre normas y límites
para familias

SERVICIO PAD

Este documento es propiedad de:
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:
Subdirección General de Adicciones

Depósito legal: M-9837-2025

Madrid, abril 2025

Más información: www.madridsalud.es

Guía

sobre normas y límites para familias



Índice

1. Funciones del establecimiento de normas y límites.	3
1.1. ¿Cómo podemos aplicar las normas?.	5
2. Características y tipos de normas.	7
3. Pautas para establecer las normas en familia.	10
4. La importancia del seguimiento en el proceso normativo.	15
5. ¿Cómo fomentar la responsabilidad en los hijos y las hijas?	18

1. Funciones del establecimiento de normas y límites

Para convivir toda sociedad necesita unas normas. La familia constituye el primer grupo social al que pertenece el niño/a, en el que aprende a convivir.

El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia.

El papel de los progenitores en este ámbito se centra en establecer y aplicar unas normas claras, pertinentes y razonables. El abanico de posibilidades a la hora de inculcar esas normas en nuestros hijos e hijas abarca desde la total permisividad hasta un control absoluto. Entre un extremo y otro existe un modelo que deja espacio para la libertad, y que supone educarles en la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsable ante los diferentes retos de la vida cotidiana. Este es el modelo que proponemos desde el IAMS.

Los límites y las normas son fundamentales porque:

- Les otorgan sentimientos de seguridad y protección.
- Van creando sus propios referentes y van adquiriendo unas pautas de lo que es y no es válido, lo cual les ayudará a ir conformando su propia escala de valores.

- Ayudan a lograr una convivencia más organizada y promueven el sentido del respeto hacia las demás personas y hacia uno mismo.
- Les preparan para la vida en una sociedad que se rige por restricciones y obligaciones, que deberán aprender a cumplir, por el bien común.
- Ponen restricciones y límites al comportamiento de los hijos e hijas y les ayudan a desarrollar, de forma progresiva, la tolerancia a la frustración, es decir la capacidad para poder asimilar el sentimiento de frustración que provocará el hecho de que no siempre les salgan las cosas como les gustaría.

1.1. ¿Cómo podemos aplicar las normas?

El espacio de libertad en el que pueden moverse, está condicionado por dos aspectos fundamentales:

- **La edad:** a medida que crecen madurativamente, el margen de libertad ha de ser mayor.
- **El comportamiento:** Conforme se comporten de forma responsable y tomen decisiones adecuadas es preciso ampliar el espacio de libertad. Por el contrario, éste ha de restringirse cuando las decisiones no sean las correctas o cuando se muestren irresponsables.

Cuando son todavía pequeños/as, la indicación de las pautas ha de ser directiva, porque en este periodo la moral es básicamente externa. Inicialmente el niño y la niña cumple la norma, no porque la vea razonable, sino porque es impuesta. Aprende que es algo que hay que hacer si quiere conseguir su objetivo (alabanzas, sonrisas...) pero lo hace porque se lo mandan, no porque lo considere conveniente. Sin embargo, es aconsejable comenzar desde edades tempranas a explicar "el porqué" de cada norma, para que progresivamente comprendan su significado social.

Al principio del aprendizaje de una conducta se debe reforzar positivamente de manera constante y, a medida que se va consolidando el comportamiento, disminuye la necesidad de premiar. Cuando aprenden a hacer cosas que se consideran adecuadas dentro y fuera de la convivencia familiar, se les debe hacer saber que actúan correctamente. Felicitar por conseguir objetivos intermedios es muy importante para conseguir el comportamiento principal.

A medida que van creciendo se debe tratar de llegar a un acuerdo sobre las normas, que satisfaga tanto a progenitores como a hijos/as, pero en el caso de que no sea posible alcanzar un acuerdo, es fundamental señalar que siempre prevalecerá el criterio adoptado por los padres/madres.

2. Características y tipos de normas

Para favorecer el cumplimiento de las normas que se establecen en la familia, debemos tener en cuenta que éstas deben ser:

- **Realistas:** las normas han de ser posibles de cumplir y estar ajustadas a la realidad, la edad, habilidades y grado de maduración de los hijos.
- **Claros:** las normas han de ser entendidas para poder ser cumplidas. Los hijos deben saber exactamente qué es lo que se espera de ellos y qué clase de consecuencias pueden esperar en caso de no cumplirlas.
- **Consistentes:** la aplicación de las normas debe ser aproximadamente la misma, independientemente del estado de ánimo, de la presencia de otra persona, de las ocupaciones de ese momento.
- **Coherentes:** las normas han de ser coherentes entre sí. Los distintos miembros de una familia tienen diferentes funciones y, por otro lado, también diferentes normas, pero todas deben poder integrarse dentro de un mismo sistema.

Los padres deben tener muy claras cuáles son las normas que consideran oportunas y necesarias, así como la importancia que éstas tienen para ellos. Además, podemos dividir las normas en:

→ **Fundamentales:** Tienen que ser pocas, muy claras, poco matizables en función de las circunstancias y de cumplimiento obligado e innegociable.

Ejemplo: *Agresiones entre hermanos, respeto.*

→ **Importantes:** Deben ser poco numerosas y muy claras, pero son más matizables en función de las circunstancias. Si bien, aunque su cumplimiento global debe ser inevitable, algunos aspectos pueden negociarse.

Ejemplo: *Hora de llegada a casa, en días de clase o las vísperas de fiesta.*

→ **Accesorias:** Regulan los aspectos más circunstanciales de la vida doméstica. En muchas ocasiones pueden negociarse sin afectar gravemente al funcionamiento familiar.

Ejemplo: *Hacer la cama todos los días.*



3. Pautas para establecer las normas en familia

Las normas son criterios que indican a una persona qué, cómo y cuándo realizar una acción o tarea. Son, por tanto, una sugerencia de cambio de comportamiento que implica unas consecuencias positivas en caso de cumplimiento, y unas consecuencias negativas en caso de su incumplimiento.

El establecimiento de normas conlleva un proceso que se concreta en distintos pasos:

1. Mantener el control emocional.
2. Valorar la edad y el grado de maduración de los hijos e hijas.
3. Pensar en la norma.
4. Comunicar la norma.
5. Puesta en marcha.
6. Revisión y evaluación.

1

Mantener el control emocional:

Los padres/madres deben estar tranquilos y calmados a la hora de establecer una norma.

2

Valorar la edad y el grado de maduración de los hijos:

La educación sobre las normas tiene características diferentes en función de la edad. Los niños y niñas pequeñas cumplen las normas porque las viven como algo impuesto, no porque las consideren razonables. En los primeros años de vida, lo importante es establecer unas normas claras y consistentes. Basta con tener autoridad. Cuanto más clara sea la norma, más seguridad tendrá el niño o la niña en su comportamiento y en su relación con el entorno.

Cuando llegan a la adolescencia surgirá el enfrentamiento a la norma y hay que ser capaz de argumentar los motivos y hacer ver la necesidad de la norma. En la adolescencia es aconsejable la negociación de las normas accesorias, esto nos permitirá, por un lado, conseguir un grado aceptable de cumplimiento, y en segundo lugar, enseñarle a tomar decisiones y a considerar los pros y contras de cada opción.

3 Pensar en la norma:

Si los padres/madres ya han evaluado la necesidad de la norma, es necesario que sea de común acuerdo. Es conveniente que analicen conjuntamente el comportamiento que se quiere implantar.

Pueden servir de guía las siguientes preguntas:

- ¿Qué comportamiento queremos tratar?
- ¿Cómo deben actuar para cumplirla?
- ¿Cuándo entra en vigor la norma?
- ¿Cuándo se aplican las consecuencias?
- ¿Cuáles son las consecuencias del cumplimiento?
- ¿Cuáles son las consecuencias del incumplimiento?

4 Comunicar la norma:

Es importante buscar un momento adecuado para hablar y explicar por qué es necesaria esa norma. También las consecuencias positivas que se derivarán de su cumplimiento o las consecuencias negativas en caso de incumplimiento.

5 Puesta en marcha:

Es el momento de mantenerse firmes, pero colaboradores, animando en el cumplimiento y destacando los avances y éxitos. Aplicando las consecuencias previamente establecidas.

6 Revisión y evaluación:

La asunción de las normas y su cumplimiento por parte de los hijos e hijas requiere la concesión de un margen de tiempo.



4. La importancia del seguimiento en el proceso normativo

→ Se elija el castigo en función de su momento evolutivo.



Si el comportamiento se ha conseguido, se le felicitará.



Si el comportamiento no evoluciona, volver a tratar el asunto. Si es necesario, se endurecerán las consecuencias negativas, o se buscarán consecuencias positivas más atractivas.





Se define como castigo la presentación de una consecuencia negativa que sigue una conducta y que disminuye la probabilidad de que esa conducta vuelva a repetirse.



Se puede utilizar el castigo si se hace adecuadamente, es decir, siempre y cuando:

- No sea el método exclusivo para el aprendizaje de las normas.
- No implique su humillación ni descalificación y buscando el momento y el lugar adecuado.
- Se concrete con exactitud el motivo por el que se castiga para propiciar así la posibilidad de subsanar el error.
- Se aplique lo más inmediatamente posible a la aparición de la conducta a eliminar.
- Se elija un castigo proporcional a la magnitud del comportamiento problema.

5. ¿Cómo fomentar la responsabilidad en los hijos e hijas?

La responsabilidad supone la toma de conciencia e interiorización de las obligaciones y compromisos contraídos, así como la capacidad para responder a las consecuencias de los actos realizados.

Esto requiere un conjunto de estrategias y habilidades que la persona va desarrollando a lo largo de su vida.

Ser responsable supone:

- Conocer y practicar las normas familiares.
- Tener suficientes habilidades de autocontrol.
- Disponer de autonomía suficiente para tomar decisiones propias, conociendo las consecuencias tanto positivas como negativas de las mismas.
- Plantearse objetivos estables, concretos, bien delimitados y asequibles.
- Tener motivación para conseguir los objetivos que nos proponemos.

Por último, la familia puede favorecer el desarrollo de la responsabilidad a través de las siguientes estrategias:

- Facilitarles las máximas oportunidades para tomar decisiones desde que son pequeños/as.
- Crear un adecuado ambiente familiar en el que se anime a que el niño y la niña tome decisiones. Cuando se toman decisiones correctas se tiene la sensación de control sobre ciertas situaciones concretas, lo que contribuye a elevar el autoconcepto y la autoestima.
- Proporcionándoles apoyo y seguridad.
- Informándoles de los límites que existen en el comportamiento.
- Recompensándoles la iniciativa del ejercicio de responsabilidades.

