

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PONER REGLAS EN CASA

El poner reglas en casa no es difícil, pero mantenerlas sí que lo es: la rutina, el cansancio, el trabajo (entre muchos otros factores) terminan siendo nuestros enemigos. Lo fundamental en este proceso es tener claro ¿qué es lo que yo quiero que mis hijos hagan? Tener claro el proyecto de familia es esencial: o sea, antes de poner reglas los padres deben tener clara su escala de valores y el marco de referencia que tendrán sus hijos. Espero que estos consejos les sean útiles.

Primero coloquen en un lugar bien visible de la casa las **NORMAS DE CONDUCTA** que ustedes desean. ¿Cómo debe ser este cartel? Siga los siguientes pasos:

- Escriba reglas cortas y concretas.
- Cinco o seis reglas es lo adecuado.
- Construya las reglas de manera positiva, en lo posible sin utilizar el “NO” (*por ejemplo, es más efectiva esta frase: “Dejar los juguetes en su lugar”, que esta otra: “No dejar los juguetes tirados”*).
- Lea frecuentemente las reglas con sus hijos.
- Recuerde las reglas a sus hijos aún cuando se porten bien. No las recuerde sólo cuando estos se comporten inadecuadamente.

Alabar la conducta adecuada

Por lo general, tendemos a resaltar mucho más las conductas inadecuadas de nuestros hijos, pero es fundamental prestar atención, **sobre todo, a las conductas positivas** y a los logros de ellos, o sea, **valorar de verdad la conducta adecuada**. El actuar de esta manera supone **sorprender al niño (a) cuando se porta bien**, dirigiéndole un comentario que le haga ver que se le reconoce su esfuerzo por lograr esa buena conducta que esperamos de él o ella.

- Alabe, preste atención o sonría cuando el niño (a) esté haciendo lo que se espera que haga.
- Enseñe la conducta adecuada felicitándolo (la) por los pequeños logros que consiga.
- Alabe los esfuerzos que él (ella) hace por seguir las reglas de la casa. Por ejemplo: por recoger la basura, por ayudar a recoger la mesa o por obedecer inmediatamente sin esperar que se le tenga que repetir una indicación, un mandato o alguna instrucción.
- Trate de que sus comentarios positivos sean frecuentes y sinceros.

REGLA GENERAL: Alabe y preste atención a todas aquellas conductas del niño (a) que demuestren que se está esforzando por mejorar o llenar las expectativas que Ud. tiene de él o ella y dígame por qué lo (a) elogia.

EJEMPLOS DE COMENTARIOS REFORZANTES

- ☆ Me gusta que trabajes tranquilo (a).
- ☆ Lo estás haciendo muy bien.
- ☆ Eso sí que es un buen trabajo.
- ☆ Me gusta verte obedecer de este modo.
- ☆ Tu forma de ser me agrada.
- ☆ Estás aprendiendo bien.
- ☆ Has mejorado/mejorado bastante/mejorado mucho.
- ☆ Así es como me gusta que te comportes.
- ☆ Se ve que conoces bien las reglas.
- ☆ Lo lograste, etc.

Fuente: <http://www.cedhi.net>