

Las Reglas: ¿Qué es justo?



Para que las familias funcionen armoniosamente, ellas necesitan reglas. Las reglas y los límites le permiten a cada uno saber qué es lo que se espera de ellos. Algunas reglas que funcionan en una familia podrían no funcionar en otra. Es importante fijar reglas para la seguridad y la unidad familiar.

Es NORMAL que los padres se molesten cuando los niños rompen las reglas. Es NORMAL que los niños digan que "las reglas no son justas porque los padres siempre son los que mandan." Los niños quieren opciones. Ellos quieren tener control sobre sus vidas, y los padres quieren y necesitan sentirse en control del hogar. Así que, ¿Qué es justo cuando se trata de reglas?

- **Se necesitan reglas de seguridad.** Ejemplos de éstas son: "No se juega en la calle," o "No muerdas a tu hermana," o "No se juega con fósforos." El mayor objetivo de las reglas de seguridad es mantener a los niños fuera del peligro.

- **Las reglas acerca la hora de la comida y de ir a dormir son importantes.** Los niños necesitan una rutina regular. Los niños necesitan dormir adecuadamente para sentirse bien y ser lo mejor que puedan ser. Los padres necesitan tiempo para sí mismos por las noches. Los niños necesitan una nutrición adecuada para triunfar y crecer. Los padres y los niños se sienten mejor cuando las horas de las comidas son regulares y agradables. Así como es importante establecer límites y reglas acerca de la hora de dormir y la hora de la comida, también es importante de vez en cuando darles a los niños a escoger la hora de irse a dormir y de comer.

- **Las reglas acerca del respeto y el aprecio son importantes y justas.** Ejemplos de éstas son: " Si vas a llegar tarde más de quince minutos nos llamas." "Antes de que gastes el dinero que te mandó La Abuela, necesitas enviarle una nota dándole las gracias."

El objetivo de establecer límites cuando los hijos aún son jóvenes es para que ellos crezcan aprendiendo la auto-disciplina. A medida que los niños crecen, ellos pueden tener más control y responsabilidad sobre sus vidas.

Demasiadas reglas pueden crear conflictos entre los padres e hijos. Los padres deben de "escoger" las cosas que son lo suficientemente importantes para que se conviertan en reglas. Ejemplos de cosas que los padres podrían "dejar pasar" y dejar que los hijos escojan, incluyen que ropa ponerse, si primero quieren comer carne o vegetales, o el estilo de cabello.

Es más probable que los niños sigan reglas si ellos ayudan a crearlas. Permítanles tomar parte en crear reglas de cosas como la hora de irse a dormir, comida, hora de ver televisión y los quehaceres de la casa. Permítanles también ayudar a decidir que sucederá [consecuencias/castigos] si las reglas se rompen.

Discuta las reglas con sus niños. Abraze y elogie a sus niños por ayudar a crear reglas en la familia y a respetarlas.