

**A menudo los hijos se nos parecen,
Así nos dan la primera satisfacción;
esos que se menean con nuestros gestos,
echando mano a cuanto hay a su alrededor.**

**Nos empeñamos en dirigir sus vidas
sin saber el oficio y sin vocación.
Les vamos transmitiendo nuestras frustraciones
con la leche templada
y en cada canción.**

**Nada ni nadie puede impedir que sufran,
que las agujas avancen en el reloj,
que decidan por ellos, que se equivoquen,
que crezcan y que un día
nos digan adiós.**

(Extraído de *Esos locos bajitos*. Joan Manuel Serrat)



EXMO. AYUNTAMIENTO DE ARUCAS
GRAN CANARIA
CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL
PROGRAMA DE FAMILIA Y MENORES

C/ Médico Anastasio Escudero Ruíz, 3 2ª Planta Tfno: 928 600 350 – 928 600 411 – 928 621 009

EDUCAR HOY: LA FAMILIA COMO PRINCIPAL REFERENTE EDUCATIVO



LÍMITES, NORMAS Y VALORES

INTRODUCCIÓN

Frente a la realidad de desorientación de muchos/as padres y madres de cómo reconducir la educación de sus hijos e hijas reflejada por los medios de comunicación y ante la creciente demanda en este sentido, realizada al Centro Municipal de Servicios Sociales, por padres y madres de este municipio, desde el Programa de Familia y Menores del Excmo. Ayuntamiento de Arucas se quiere ofrecer a todas las personas que tengan la responsabilidad de educar a niños y niñas en el ámbito familiar, algunas pautas y herramientas que hagan dicha labor más efectiva, fácil y placentera.

En esta ocasión se desarrollan dos herramientas concretas: *la lista de normas* y *la lista de éxitos*, expuesta ambas de tal manera que resulte una guía práctica y de aplicación inmediata. Además se cuenta, por un lado, con unas ideas previas generales acerca de la relación entre los padres y madres con sus hijos e hijas y, por otro lado, como colofón, algunas pautas concretas para mejorar dicha relación.

Recordarles finalmente que no existen fórmulas mágicas y que toda labor educativa requiere de grandes dosis de paciencia, cariño y sentido común.

Disfruten de la relación con sus hijos e hijas.

TAREAS QUE PUEDE HACER SU HIJO/A: LISTA BASE

Edades a las que puede hacerse la tarea:	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lavar los platos.				XX	XX	XX	XX	---	---
Recoger sus cosas (juguetes, ropas).	XX	---	---	---	---	---	---	---	---
Limpiar la habitación, por encima.			XX	XX	XX	---	---	---	---
Limpiar a fondo su habitación.					XX	XX	XX	---	---
Dar de comer a los animales domésticos.		XX	XX	---	---	---	---	---	---
Limpiar la bañera.				XX	XX	XX	---	---	---
Sacar la basura.				XX	XX	XX	---	---	---
Barrer el patio, el porche o la terraza.				XX	XX	XX	---	---	---
Recoger los juguetes.	XX	XX	---	---	---	---	---	---	---
Limpiar el garaje.						XX	XX	XX	---
Pasar el aspirador.					XX	XX	XX	---	---
Limpiar el cuarto de baño.				XX	XX	XX	---	---	---
Poner la lavadora.						XX	XX	XX	---
Poner la mesa.				XX	XX	---	---	---	---
Quitar la mesa.				XX	XX	XX	---	---	---
Limpiar el jardín.					XX	XX	---	---	---
Limpiar los muebles, por encima.			XX	XX	XX	---	---	---	---
Limpiar los muebles, a fondo.						XX	XX	---	---
Hacerse la cama.					XX	XX	XX	---	---
Ayudar a mamá y a papá en diversas tareas.	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Cuidar de sus hermanos/as menores, durante períodos cortos.									XX
Cocinar.								XX	XX
Prepararse la merienda					XX	XX	---	---	---
Limpiar los cristales (siempre que sean fácilmente accesibles).								XX	---
Lavar el coche.							XX	XX	---
Fregar suelos.						XX	XX	---	---
Trabajar en el huerto.				XX	XX	---	---	---	---
Regar las plantas de interior.					XX	XX	---	---	---
Limpiar el rincón del perro o del gato.				XX	XX	---	---	---	---

Clave: XX A esta edad los/as niños/as pueden ser capaces de hacerlo.
 - - - A esta edad los/as niños/as deben ser capaces de hacerlo.

- ✂ Dígale exactamente lo que debe hacer y lo que no, cuando le pida algo.
- ✂ Dele en él/ella responsabilidades de la casa.
- ✂ Evite poner etiquetas a sus hijos ("mi hijo/a es un/a...")
- ✂ No deje de exigirle en aspectos morales o sociales.
- ✂ Valore la escuela y su esfuerzo, no sólo en el aspecto de notas o por aprobar, sino como medio para aprender para la vida.
- ✂ Valore en su hijo/a la idea del compromiso.
- ✂ Anímele al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, regalos, tiempo de TV, ocio...
- ✂ Debemos estar atentos a los cambios bruscos. Todo cambio fuerte tiene una causa.
- ✂ Haga lo que pueda por su hijo/a, el esfuerzo y el cariño siempre tienen recompensa.
- ✂ Permita a su hijo/a equivocarse y rectificar. Evite sentirse decepcionado/a ante el primer fracaso.

EN LOS ESTUDIOS:

- 📖 Procure que lleve una vida ordenada y descansa el tiempo necesario. Aconséjale sobre la planificación en los estudios. Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- 📖 Ofrezca su colaboración, pero no haga nada que él/ella pueda hacer solo/a.
- 📖 Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos/as tenemos alguna) y aceptemos sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.
- 📖 No oculte información al tutor/a. Analice la información que le dan.
- 📖 Trate a cada hijo/a con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- 📖 No compare a sus hijo/a con otras personas o familiares.
- 📖 Preocúpese por él/ella como persona no sólo como estudiante.
- 📖 Critique o corrija sus fallos (lo concreto), pero nunca su persona (por ejemplo "eres un desastre").
- 📖 Evite proyectar sobre sus hijos/as sus éxitos o fracasos vitales.
- 📖 Oriéntele, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.
- 📖 Tenga una visión positiva de la vida, de las personas y de su hijo/a.

CUESTIONES PREVIAS

1. Dificultades de comportamientos no implican problema emocional profundo:
 - ☹ Los/as niños/as suelen convertirse en «problemas» precisamente por el mal funcionamiento del sistema social en el que viven: su comportamiento responde, sobre todo, al trato que reciben del medio.
2. La experiencia vital de cada uno/a es completamente diferente de la de los/as demás.
 - ☺ El hecho de que varios/as niños/as se eduquen en la misma familia no supone garantía alguna de que vayan a comportarse de manera parecida.

IDEAS QUE GUÍAN LA RELACIÓN ENTRE PADRES Y MADRES E HIJOS/AS:

♥ Seguridad

- Existe en los padres y madres una responsabilidad natural en relación con la **seguridad, el apoyo y la alimentación** del niño/a.
- Esta seguridad se promueve **cuando dicen exactamente y claramente lo que pretenden, y cuando son coherentes y predecibles en su comportamiento.**

♥ Responsabilidad

- Una de las cosas más importantes que debe aprender el/la niño/a es la de ser **responsable de sus propios actos.**
- El desarrollo de su **sentido de la responsabilidad** sólo se dará cuando se les trate como responsable de sus actos.

♥ Juegos de poder

- La mayor parte de las dificultades entre padres y madres e hijos/as surgen de la lucha que se establece entre ellos/as por disponer de poder y control.
 - ☺ Los padres y madres deben saber cómo ganar esta batalla cuando sea necesario, de modo que puedan otorgar poder a sus hijos/as cuando sea lo más aconsejable.

♥ Confianza

- No tener confianza en **cómo debe actuarse es lo que hace tan difícil tomar decisiones**, dándose dos típicos comportamientos paternos, que no llevan a ninguna parte:
 - ☹ no hacen nada, salvo reaccionar a base de impulsos y de emociones;
 - ☹ intentan poner en práctica cosas nuevas continuamente, sin conceder suficiente tiempo a ninguna de ellas antes de pasar a la siguiente, con lo cual difícilmente pueden valorarse los resultados obtenidos.

♥ Decisión

- ☹ Cuando se muestran **indecisos/as** en relación con sus hijos/as, éstos/as lo perciben y ello afecta a sus sentimientos de seguridad y de bienestar, ofrecen a sus hijos/as una inmejorable oportunidad para ser caprichosos/as y dominantes.
- ☺ Cuando se muestran **decididos/as**, comprenden que dicen las cosas en serio, que están dispuestos/as a seguir adelante y que no se dejan manejar a capricho.

♥ Disciplina

- Los padres y madres **disciplinados/as**, es decir, **coherentes**, **estructurados/as**, **razonables** y que se **comunican clara y directamente** pueden crear un sistema de pautas y servir de modelos a sus hijos/as, paso necesario para que estos/as lleguen a auto disciplinarse.

♥ Premios y Castigos

- Los padres y madres que castigan cuando el comportamiento no es el esperado no son «malos padres/madres». El **castigo** sólo es malo cuando:
 - ↪ no sirve para cambiar el comportamiento o
 - ↪ acarrea consecuencias no deseadas para el/la niño/a.

Aplicación de los premios y castigos

Deben regirse por los siguientes principios:

- ↪ **Proporcionalidad:** *El castigo o refuerzo debe ser de un “tamaño adecuado” a la conducta.*
- ↪ **Coherencia:** *Se debe aplicar siempre a cada conducta estipulada.*
- ↪ **Contingencia:** *Debe llevarse a cabo lo más cercano posible en el tiempo a la conducta realizada.*

Tipos de premios

- ↪ La distribución de premios sigue las mismas reglas generales que los castigos.
- ↪ El tipo de premios o las distintas combinaciones de ellos que se usen dependerá de los valores de cada familia y los valores que son importantes para el/la niño/a.
- ↪ En una familia en la que el dinero sea un valor importante, los/as niños/as tenderán a aceptarlo como un premio valioso para sus éxitos.
- ↪ Si se ha llegado a la conclusión de que el/la niño/a necesita un sistema de premios y el dinero es para la familia un valor destacado, entonces sí puede usarse como premio.
- ↪ **No confundir el uso del dinero como recompensa con su uso como soborno.**

A las recompensas concretas que se mencionan a continuación, hay que añadir elogios, palabras de ánimo, sonrisas y aplausos:

- ↪ Dinero.
- ↪ Juguetes o juegos que el/la niño/a haya pedido.
- ↪ Actividades con las que disfrute o que haya indicado que le gustaría hacer, como ir al parque de atracciones, pasear en barca, etcétera.

ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON SU HIJO/A:

- ↪ Hay que explicar las razones que tenemos para oponernos a algo o castigarlos.
- ↪ Debemos escuchar cuidadosamente antes de decidir sobre lo que nos piden.
- ↪ Debemos prepararlos/as en los hábitos domésticos (limpiar, fregar...) y rutinas personales (higiene personal y de su cuarto).
- ↪ Analizar más **QUÉ hace**, que **POR QUÉ** lo hace... siempre nos preguntamos por qué, pero a veces las respuestas no son fáciles....
- ↪ Debemos ser positivos, hacer que la responsabilidad que le pedimos sea sinónimo de educación, sensibilidad, organización y sensatez.
- ↪ Debemos elogiar más que castigar.
- ↪ Sea prudente, pero sobre todo, constante, no se rinda fácilmente.
- ↪ Formule sus peticiones de forma **CLARA, FIRME Y SEGURA**.
- ↪ Evite caer en comentarios hirientes o irónicos. No dé importancia a esos comentarios de su hijo/a, a no ser que sean graves.
- ↪ Si se ha equivocado reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
- ↪ Evite desacuerdos con su pareja delante de sus hijos/as.

Nombre: _____ Fecha: del 21 al 27 de septiembre

Cosas que puedes hacer	Sábado 21 sept.	Domingo 22 sept.	Lunes 23 sept.	Martes 24 sept.	Miércoles 25 sept.	Jueves 26 sept.	Viernes 27 sept.
1. Recoger los juguetes							
2. Dar de comer al perro							
3. No pegar a tu hermano pequeño							
4. Llegar a casa a la hora							
5. Hacerte la cama							
6. Lavarte los dientes							

Premios

- ▶▶ Cada día, cuando se compruebe que el/la niño/a ha realizado alguna de las cosas relacionadas en la lista, se pondrá una estrella en la casilla correspondiente; al final del período que abarca la lista, recibirá la recompensa establecida según lo acordado previamente.
- ▶▶ Si hubiera diez cosas en la lista y el período abarcado por ésta fuera de una semana, entonces podría conseguir un máximo de una estrella por día y cosa, hasta un total de setenta estrellas a la semana.
- ▶▶ Se puede establecer, por ejemplo, que si consigue treinta estrellas durante la semana, recibirá un premio consistente en dinero, en un objeto que le apetezca o en hacer algo que desee hacer.
- ▶▶ Si ha conseguido cuarenta estrellas, el premio aumentará proporcionalmente, y lo mismo sucederá si consigue cincuenta, etcétera.
- ▶▶ En la lista se debe incluir un apartado no muy definido que también pueda proporcionarle estrellas al/la niño/a.
- ▶▶ Ahí pueden incluirse estrellas adicionales, a criterio del padre y/o la madre, cuando el/la niño/a pase un día bueno en términos generales, o cuando no se porte mal.
- ▶▶ En este sentido, el padre y/o la madre tendrán la facultad de premiar con dos estrellas cualquier aspecto concreto del comportamiento del/la niño/a cuando consideren que ha conseguido un logro especial.

A CONTINUACIÓN SE PROPONEN DOS ALTERNATIVAS O MANERAS DE ENFOCAR EL MODELO EDUCATIVO A DESARROLLAR CON NUESTROS/AS HIJOS/AS:

1. NORMAS
2. LISTA DE ÉXITOS

1. NORMAS

- ▶▶ Un conjunto de normas define:
 - ↳ cuáles son las relaciones entre los miembros de la familia,
 - ↳ ofrece pautas para tomar decisiones,
 - ↳ proporciona ideas sobre cómo deben producirse los cambios dentro de la familia.
- ▶▶ Las normas efectivas contribuyen a que el/la niño/a se sienta **seguro/a**, de modo que no tenga que comportarse mal.
- ▶▶ El procedimiento de establecer normas y límites para los/as niños/as no es inamovible.

Es decir, las normas son:

- ☛ **un planteamiento**, por el que pueda **saber qué se espera de él/ella**.
- ☛ **una descripción**, que le permita saber **cómo y cuándo se debe hacer una cosa**.
- ☛ **una definición**, que le proporcione la oportunidad de **distinguir entre lo bueno y lo malo**.
- ☛ **una comunicación**, que le permita saber **qué se espera de él/ella**.
- ☛ **un método** para organizar la vida familiar que permita saber a sus miembros **cuáles son las responsabilidades propias y las ajenas**.
- ☛ **un sistema** para reducir tensiones, con el fin de que las cosas estén claras y que todas las partes sepan con cierta precisión **qué puede ocurrir y cuándo**.

¿QUIÉNES LAS TRANSMITEN?

- Familia: Principal transmisor y elemento regulador del resto de agentes.
- Escuela: Transmisora de valores y normas sociales. Fundamental en el proceso de socialización.
- Sociedad: Vecindario, amigos, medios de comunicación,...

PASOS PARA ESTABLECER NORMAS

A. Observar cuidadosamente a los/as hijos/as.

Los/as hijos/as controlan, con mucha frecuencia, lo que quieren que vea su padre y/o madre.

¿Cómo observarles de manera efectiva?

- ☞ Observar sin que los/as niños/as se den cuenta de su presencia.
- ☞ Preguntar a amigos/as o parientes qué les parece el comportamiento de su hijo/a, incluso cuando usted forma parte de la escena.
- ☞ Evitar la tendencia a ver únicamente las cosas que hace mal, en lugar de observar su comportamiento general.
- ☞ Intentar no intervenir, cuando se encuentra observando a sus hijos/as aunque esté haciendo algo que no nos parece apropiado, de lo contrario será más difícil continuar observándole en lo sucesivo.

B. Analizar las situaciones problemáticas.

- ☞ Averigüe cuál es el problema. La mejor manera de definir un problema es identificar un comportamiento que desee usted cambiar. Hay que centrarse en **modificar el comportamiento, no el estado emocional**.
- ☞ Analizar el problema. ¿Cuándo ha surgido?, ¿Cómo?, ¿Cuáles son sus consecuencias?, ¿Qué parte de él nos corresponde?, ¿Cómo reaccionamos?, ¿Por qué reaccionamos de ese modo?, ¿Qué nos gustaría hacer?, ¿Cómo nos gustaría que se resolviese esta situación?
- ☞ Considerar las distintas posibilidades para poder resolverlo. No escoger una solución con prisas.

¿Cómo realizarla?

1. Decidir en qué aspectos les gustaría que el/la niño/a empezara a ejercer cierto control sobre su propio comportamiento
2. Fijar qué tareas les gustaría que hiciera
3. Dependiendo de la edad y de su capacidad para aguantar el aplazamiento del disfrute de las recompensas, la duración puede ser:
 - ☞ Períodos cortos, de una semana, para niños/as de menos de seis años.
 - ☞ Periodos largos, un mes, para niños/as de ocho o nueve años.
4. En el encabezamiento de la hoja ponga el nombre del/la niño/a y las fechas que abarque la lista; no se olvide de fechar también cada una de las columnas.
5. Haga un listado de todas aquellas tareas o comportamientos por los cuales el/la niño/a pueda recibir una estrella.
6. En una hoja grande de papel o de cartulina distribuya verticalmente tantas columnas como días abarque la lista.
7. Debajo, a la izquierda del papel, escriba la lista de las cosas por las que puede conseguir una estrella, dedicando una línea a cada actividad.
 - ✓ Si el comportamiento del/la niño/a, debido a problemas emocionales, es muy deficiente antes de comenzar con el programa de la lista de éxitos, el padre y/o la madre deben decidir con flexibilidad cuándo puede darse por completada una tarea o conseguido un objetivo.
 - ✓ Conforme pase el tiempo y el/la niño/a desarrolle más confianza en su capacidad por conseguir ciertos objetivos, del padre y/o la madre podrán elevar el nivel de exigencia para la terminación de las tareas establecidas.
 - ✓ Los/as niños/as que tengan un concepto muy negativo de sí mismos/as no podrán, en general, esperar tanto tiempo para recibir su recompensa, cosa que no les ocurrirá a los que posean un buen concepto de sí mismos/as.

2. LISTA DE ÉXITOS

¿Qué es?

Es una alternativa a la lista de normas. Se basa en la idea de **recompensar al/la niño/a por sus logros positivos**, reduciendo al mínimo los castigos por su comportamiento malo o inadecuado.

Objetivos

- ♫ Promover el cambio de conducta
- ♫ Crear y/o reforzar hábitos

Características

Puede:

1. llegar a abarcar hasta diez o veinte conductas distintas para cada niño/a.
2. incluir un buen número de tareas diferentes elegidas por el/la niño/a y que no reciba castigo por no llevarla a cabo ya que son voluntarias.

Criterios de elaboración

1. Los mismos que rigen para las normas:
 - ✓ tienen que ser razonables,
 - ✓ el/la niño/a debe disponer de los recursos adecuados para realizarlas
 - ✓ el/la niño/a debe tener la capacidad suficiente para acometerlas.
2. Puede tener, además de las diferentes tareas, una serie de comportamientos generales, en los que se pueden incluir tanto los positivos como los negativos.
3. También se pueden incluir otros asuntos:
 - ✓ no molestar al padre/madre pidiendo cosas inalcanzables o poco adecuadas,
 - ✓ hacerse cargo de sus objetos personales y de sus juguetes.
 - ✓ por los éxitos obtenidos en el colegio
 - ✓ las cosas agradables que se hagan por los demás miembros de la familia.

Ejemplos:

Puede recibir una estrella si:

- ✓ pasa un día entero sin rabieta y sin llorar.
- ✓ pasa un día entero sin pegar a sus hermanos/as

C. Establecer las normas.

- El momento crítico para empezar a establecer normas es cuando padre y madre se sientan juntos, discuten los problemas que plantean los/as niños/as y se ponen de acuerdo sobre **cómo y qué cuestiones** necesitan de algunas normas.
- Al escoger normas, deben ser muy conscientes de que **el objetivo es tratar un comportamiento específico** de el/la niño/a.

¿Cómo se sabe si una norma sirve o no?

Las normas deben ser razonables. Y por razonables entendemos

- ★ que el/la niño/a dispone de suficientes **recursos** para cumplirla;
- ★ que se le da suficiente **tiempo** para cumplirla (debe hacerse en un tiempo determinado)
- ★ que el/la niño/a **sea capaz** de llevar a cabo eficazmente lo encomendado. (tener en cuenta condiciones físicas y capacidades).

Deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.

- ✗ Hay que **describir las normas** con detalle.
- ✗ Las normas deben establecer **un límite de tiempo**
- ✗ Debe existir **alguna consecuencia** prevista si se rompe el cumplimiento de una norma. Pero las mismas deben ser razonables, aplicarse con coherencia y de manera inmediata.

** Las normas deben ser escritas en una hoja de papel, junto con los límites de tiempo establecidos y los castigos correspondientes.*

** Una copia debe quedar expuesta en el cuarto de los/as niños/as, como recordatorio permanente; la otra deben guardársela los adultos para el caso de que el/la niño/a pierda «sin darse cuenta» la suya.*

Hay niños/as para los/as que no sirven las reglas

Algunos síntomas que indican que las normas y los castigos pueden no funcionar como se pretende:

- ✗ Un/a niño/a que tenga una pobre idea de sí mismo/a
- ✗ Que le dé miedo intentar nuevas cosas o aceptar retos.
- ✗ Que sea muy dependiente
- ✗ Los hermanos/as de un/a niño/a muy inteligente, imaginativo/a, independiente y activo/a pueden verse comparados/as negativamente con el/la hermano/a en cuestión.
- ✗ El/la niño/a que padezca alguna incapacidad sensoriomotriz, física u orgánica.

EJEMPLOS DE NORMAS

Hora de acostarse

✍ Describir las normas con detalle

Entendemos por estar en la cama tener puesto el pijama, estar metido/a dentro de las sábanas y con la cabeza en la almohada. A las nueve se apaga la luz y no se vuelve a encender.

✍ Establecer un límite de tiempo

Hay que estar en la cama a las nueve.

✍ Debe existir alguna consecuencia prevista si se rompe el cumplimiento

Si no estás en la cama a las nueve una noche, a la siguiente te acostarás una hora antes. Y si esa noche no estás en la cama una hora antes, la siguiente noche te acostarás una hora más temprano.

Limpiar el cuarto

El cuarto estará limpio si no hay ropas tiradas por el suelo, o debajo de la cama, o encima de los muebles. La ropa limpia hay que colgarla en el armario o meterla en los cajones, según corresponda; la ropa sucia hay que meterla en el cesto de la ropa sucia. Tienes que hacer la cama como se te ha enseñado. No habrá papeles por el suelo ni debajo de la cama. Los jueves por la tarde, cuando vuelvas del colegio, pasarás el aspirador por el suelo de tu cuarto. Si no nos gusta como ha quedado, tendrás que pasarlo otra vez. A diario, tendrás que limpiar tu mesa o tu pupitre, poniendo todas las cosas que tienes encima en sus correspondientes cajones; tendrás que limpiar con un paño la mesa. Tendrás también que limpiar una vez por semana los muebles de tu habitación, y nosotros tendremos que dar el visto bueno. Esta limpieza tendrás que hacerla los miércoles por la tarde después de llegar del colegio. La limpieza diaria de la habitación y la cama tendrás que hacerla al llegar del colegio todos los días, y antes de las doce de la mañana los domingos, sábados y festivos.

Contestar

Cada vez que repliques a mamá o a papá te enviaremos a tu habitación, inmediatamente, durante media hora. Tendrás que decidir tú mismo/a qué entendemos nosotros por replicar o ser «respondón/a», para comportarte en consecuencia.

Peleas con los/as hermanos/as

Si nos parece que te estás peleando demasiado y resulta molesto para nosotros o para el resto de la casa, te lo advertiremos diciendo: «Si dentro de cinco minutos seguís discutiendo de este modo tan molesto, os mandaremos a vuestras habitaciones durante una hora.»

Hacerse pis en la cama

(Siempre y cuando el/la niño/a tenga un diagnóstico médico que confirme la ausencia de problemas de tipo orgánico.) Si te haces pis en la cama una noche, cuando te despiertes a la mañana siguiente te quitarás el pijama, lo lavarás a mano y lo tenderás para que se seque. Cambiarás también las sábanas, las escurrirás y las meterás en la lavadora. (Esta norma debe aplicarse a los/as niños/as que sean demasiado mayores como para mojar su cama.)

Discusiones coherentes

Si empiezas a discutir cuando te pida que hagas algo, tendrás dos minutos para exponer tus argumentos. Si no empiezas a hacer lo que se te dice al cabo de los dos minutos, tendrás que hacerlo y se te mandará a tu habitación durante una hora, inmediatamente. Nosotros te haremos saber cuándo nos parece excesiva la discusión.