



# FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

## **Bloque 2: Experto en liderazgo.**

### **Material complementario 8. Rituales y normas.**

Hoy vamos a hablar de dos importantes elementos necesarios para construir una estructura sólida, estable y consistente. Vas a pensar que soy una pesada por insistir tanto en la estructura, pero es realmente la base para que las cosas funcionen en casa.

Hoy quiero que hablemos de dos: rituales y normas. ¡Vamos a ello!

#### **RITUALES**

Un ritual es una secuencia de acciones que nos recuerda una verdad. Cuando estas acciones están muy integradas en nuestra vida, no necesitamos pensar en esa verdad: simplemente repetimos esa secuencia y, de esta manera, la verdad se integra en nosotros.

En el día a día tenemos muchas oportunidades para incorporar rituales que nos anclan y permiten que las cosas funcionen bien.

## RITUALES DE CONEXIÓN:

- Ver un partido de fútbol con tu hija a la semana.
- Ver una peli en familia.
- Contar un cuento todas las noches.
- Preguntar lo mismo todos los días a la salida del cole: “Llevaba mucho tiempo si verte. ¿Tienes algo que contarme hoy?”
- Ir a comer con los abuelos todos los sábados.
- Todas las noches nos damos “un beso, una caricia y un abrazo”.



## RITUALES PARA QUE HAGAN LAS COSAS QUE TIENEN QUE HACER:

- Cantar la canción de lavarse las manos.
- Usar todos los días la misma frase para indicar una acción (“Que nadie se escape, llega el momento apasionante de recoger la mesa entre todos”).
- (Para que no escapen por la calle corriendo). Todos los días para ir al cole, se nos pegan las manos con pegamento.
- (Para que no escapen por la calle corriendo). Vamos andando a la vez, moviéndonos igual.
- Hacemos siempre la cama juntos, y todas las veces le tapas la cabeza con la sábana.
- Tendéis la ropa juntos, y todas las veces le pides ayuda para llevar el cesto y lo hacéis juntos.
- Vais juntos al mercado y todas las veces tu hijo tiene la lista en la mano y tacha lo que ya habéis comprado.



## RITUALES PARA MARCAR LOS RITMOS TEMPORALES:

- Decorar la casa en cada estación del año.
- Celebrar los cambios de estación.
- Celebrar el final y el inicio del curso con un helado.



Los rituales dan muchísima seguridad y estabilidad. Además, son las maneras más eficaces de que se cumplan las normas porque usándolos, las normas (que equivalen a la “verdad” en la definición que te he dado al principio) van solas, no hay que mencionarlas.

Cuando los niños se van haciendo mayores es posible que los rituales no sean necesarios y no les interesen. Entonces tendréis que aplicar solo las normas, desnudas.

## NORMAS

Las normas son muy importantes, siempre. Se manifiestan a través de vuestros ritmos, vuestros rituales y vuestra estructura.

Con los niños mayores, sobre todo adolescentes, las normas son ya solo normas, y a veces es muy útil que adopten la forma de acuerdos que elaboráis a medias, discutiendo tanto las normas como las consecuencias si no se cumplen.

Las normas para un adolescente tienen que ser:

- Muy claras.
- Muy específicas y detalladas.
- Muy fáciles de entender.
- Todos las tenéis que conocer en casa.

Además, con adolescentes, a veces lo importante es que respeten el espíritu de la norma:

Por ejemplo, tienen que ordenar su habitación el domingo por la tarde. ¡Y lo hacen! Pero la habitación queda regular. No te preocupes: el espíritu de la norma se está cumpliendo; eso significa que tu adolescente sigue anclado a ti, escucha tu voz y te hace caso... aunque el resultado sea un poco pobre.

O por ejemplo, tienen que llegar a las doce de la noche a casa y llegan a las doce y media. Tú función es recordarles la normas, decirles que estás disgustada... pero por dentro, tranquilízate: el espíritu de la norma funciona, tu hijo sigue obedeciendo. Si la norma no funcionara, tu hijo llegaría a las seis de la mañana.

**¡Ánimo con los rituales y las normas!**

