

Contenido:

Técnicas para establecer normas	2
Premios y castigos	2
Los premios	2
Los castigos	3
¿Qué hacer ante una conducta inadecuada?	3
Enlaces de interés	3
La literatura romántica	4

Puntos de interés especial:

- Las normas son necesarias en la vida de un adolescente.
- Los premios más adecuados son los emocionales.
- El castigo será el último recurso a utilizar.

La necesidad de establecer normas a nuestros hijos

Las normas organizan a los adolescentes. Les van enseñando lo que pueden hacer o no y las consecuencias de sus acciones, con lo que a través de este proceso, el adolescente va aprendiendo.

En casa, es necesario que la familia establezca normas que aclaren lo que está permitido y lo que no.

Es conveniente, que

los padres, consensúen con sus hijos cuáles son las normas que se ponen en práctica en la casa y, a partir de eso, pedirle que aclare todas sus dudas.

Un aspecto importante a tener en cuenta es la necesidad de que padre y madre estén de acuerdo

y apliquen los mismos criterios y consecuencias. De esta manera, el adolescente no podrá "refugiarse" en un miembro de la familia ni aprovecharse de la situación.



Características de las normas

Aunque los adolescentes busquen libertad e independencia, el no tener normas, les "descoloca". Por eso

es aconsejable establecer normas:

- Claras
- Concretas
- Realistas

• Justas
Estas características ayudarán al adolescente a saber lo que puede y no puede hacer.

Técnicas para establecer normas

- Formula las normas definidas o totales. Por ejemplo, el decir "no vuelvas muy tarde" no sería correcto. Lo adecuado sería decir: "La hora de volver a casa son las diez".
- Formula las normas en el momento oportuno. Resulta inútil hacerlo cuando el adolescente está pendiente de un examen importante o va a salir a la calle.
- Centrarse en las acciones externas, no en las actitudes internas. Intentamos corregir comportamientos, no se puede mandar que sean de una manera o de otra.
- Conceder participación a los hijos a la hora de establecer las normas. Eso sí, después de escuchar, la familia es quien debe decidir en qué va a consistir la norma.



Los premios y los castigos

No podemos evitar el utilizar los premios y los castigos en la educación de nuestros hijos.

Cuando hablamos de premios no sólo nos referimos a los materiales (ordenador, videojuegos...) sino a aquellas palabras que refuerzan la conducta.

Desde este punto de vista, es recomendable alabar lo que nuestros hijos hacen bien y no sólo centrarse en

lo que hacen mal.

En cuanto al castigo, debe de ser el último recurso para conseguir que algo se haga o deje de hacerse.

"La recompensa NO material es la más adecuada"

Los premios

Aunque las recompensas materiales son las más utilizadas, son las recompensas sociales como los elogios y el afecto, las que nos hacen sentirnos más a gusto.

Las recompensas materiales han de decidirse de forma extraordinaria, pero siempre acompañarlas de las recompensas sociales. También es necesario tener en cuenta

que no todos los adolescentes son iguales, con lo que habrá que adaptarse a cada uno.



Los castigos

El castigo, como todo método, tiene sus ventajas y sus inconvenientes.

El castigo funciona si es inmediato, si ocurre siempre que se cometa la falta, si es conocido y es corto.

También es necesario que el adolescente tenga claro el porqué se le castiga.

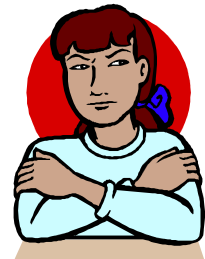
Además, el castigo no

debe asociarse a actividades de aprendizaje (copiar, pensar...) ni de comer (no cenar, sin postre...). Es necesario conocer bien a nuestros hijos para quitarles aquello que más les gusta.

Como inconvenientes, se puede decir que sólo funciona cuando está presente la persona que castiga y suele provocar agresividad en el castiga-

do.

Una forma de eliminar el comportamiento es no prestarle atención. Muchas veces, lo que nuestros hijos pretenden es que "les hagamos un poco de caso".



¿Qué hacer ante una conducta inadecuada?

Inicialmente, se debe insistir en hablar con el adolescente sobre las consecuencias que pueden tener sus acciones y además explicarle que

"El diálogo es importante a la hora de modificar las conductas"

pueden implicar un castigo. Si aún así persiste en su actitud, entonces se puede aplicar un castigo consecuente con lo que se ha hablado. El castigo será inmediato y corto en

el tiempo. Los castigos desproporcionados no ayudarán al adolescente a reflexionar sobre lo que ha hecho ni le motivan para comportarse mejor.

Enlaces de interés

http://www.educabien.es/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=50
<http://sauce.pntic.mec.es/falcon/conducta.doc>



Calle David Vázquez Martínez,
nº4

Teléfono: 985 69 51 01
Fax: 985 68 14 28

IES SANTA BÁRBARA

Correo: stabarla@educastur.princast.es

Estamos en la web
[http://
web.educastur.princast
.es/ies/stabarla](http://web.educastur.princast.es/ies/stabarla)

En febrero, La literatura romántica. Centro de interés "el amor"

*"Ir sin amor por la vida es como ir al combate sin música
como emprender un viaje sin un libro,
como ir por el mar sin estrella que nos oriente"*
Stendhal

Los propósitos de la lectura son muy diversos y responden a los diferentes intereses y necesidades de cada lector. Se lee para obtener información, para aprender, para comunicarse, para divertirse, para vivir otras realidades, para...

A continuación os presentamos una selección de los títulos que están entre los más demandados por los adolescentes, ¿por qué será?

¡Anímate a leer alguno de los que te proponemos!

Libros recomendados

1º y 2º ESO

No es un crimen enamorarse, José María Plaza.

Ideas de bombero, Andreu Martín.

Trece años de blanca, Agustín Fernández Paz.

3º y 4º ESO

El Valle de los lobos, Laura Gallego García.

Crepúsculo, un amor peligroso, Stephenie Meyer.

Vampiro Kisses, besos de vampiro, Ellen Schreiber.

En inglés:

Peter loves Anne, doesn't he?, George P. McCallum.

BACHILLERATO

Y decirte alguna estupidez, por ejemplo, te quiero, Martín Casariego Córdoba.

Cartas de amor, Fran Alonso.

En inglés:

Vanity Fair, William Makepeace Thackeray.

La Escuela de Familias seguirá con sus sesiones mensuales. El calendario es el siguiente:

Sesión 3: 17 Marzo

Sesión 4: 21 Abril

Sesión 5: 19 Mayo

Os recordamos que los temas a tratar serán propuestos por vosotros.

**INSCRÍBETE POR
TFNO.**

985 69 51 01