



CHEQUEO FAMILIAR

LA CRIANZA POSITIVA PREVIENE
EL ABUSO DE LAS DROGAS



National Institute
on Drug Abuse

Índice de contenidos

Introducción	1
Comunicación	2
Motivación	4
Negociación	6
Establecimiento de límites.....	8
Supervisión	10
Conocimiento de los amigos de su hijo	12

Introducción

¿Pueden sus hijos estar en riesgo del abuso de sustancias?

Las familias luchan por encontrar la mejor manera de criar a sus hijos para que tengan una vida feliz, sana y productiva. Los padres a menudo se preocupan de que sus hijos vayan a empezar o que ya hayan empezado a consumir drogas como el tabaco, el alcohol, la marihuana y otras, incluido el uso indebido de medicamentos recetados. Las investigaciones financiadas por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de los Estados Unidos (National Institute on Drug Abuse, NIDA) han demostrado el papel fundamental que tienen los padres en la prevención del consumo de drogas de sus hijos.

Esta publicación presenta información factual preparada por el Centro Infantil y Familiar de la Universidad de Oregon (Child and Family Center at the University of Oregon). En esta se resaltan las habilidades de crianza que son importantes para prevenir conductas riesgosas y para fomentar comportamientos saludables en los jóvenes. Esta publicación también provee enlaces que puede usar para acceder a clips de video en inglés, que muestran habilidades de crianza positivas. El término “padres” en este recurso se refiere a cualquier persona que esté criando a un niño, incluidos los padres biológicos, los padrastros, los abuelos, los padres adoptivos y otras personas que brindan cuidados.

Las familias luchan por encontrar la mejor manera de criar a sus hijos para que tengan una vida feliz, sana y productiva.

Comunicación

La buena comunicación entre padres e hijos es la base de relaciones familiares fuertes. El desarrollo de buenas habilidades de comunicación ayuda a los padres a captar problemas tempranamente, a apoyar la conducta positiva y a estar conscientes de lo que está pasando en la vida de sus hijos.

Antes de que empiece:

- Asegúrese de que sea un buen momento para hablar y que pueda concentrarse cien por ciento en la comunicación con su hijo.
- Tenga un plan.
- Organice sus pensamientos antes de acercarse a su hijo.
- Mantenga la calma y sea paciente.
- Limite las distracciones.

Las habilidades claves de la comunicación incluyen:

Preguntar: la clase de información que reciba depende mucho de la forma en que haga la pregunta.

- Demuestre interés o preocupación. No culpe ni acuse. Por ejemplo, en vez de decir, “¿Cómo te metes en estas situaciones?”, diga, “Eso suena como una situación difícil. ¿Estabas confundido?”
- Fomente pensar en la resolución de los problemas. Por ejemplo: en vez de decir, “¿Qué creías que iba a pasar cuando no piensas?”, diga, “Entonces, ¿qué piensas que hubiera sido una mejor manera de manejar eso?”

Consejos adicionales

- Esté presente y conectado.
- Sea comprensivo.
- Escuche con respeto.
- Esté interesado.
- Evite emociones negativas.
- Dé ánimo.

Escuchar y observar: los jóvenes se sienten más cómodos hablando con sus padres sobre cuestiones y situaciones cuando saben que se les va a escuchar y no a acusar.

¡Mantenga la calma!

1

Controle sus acciones y pensamientos.

2

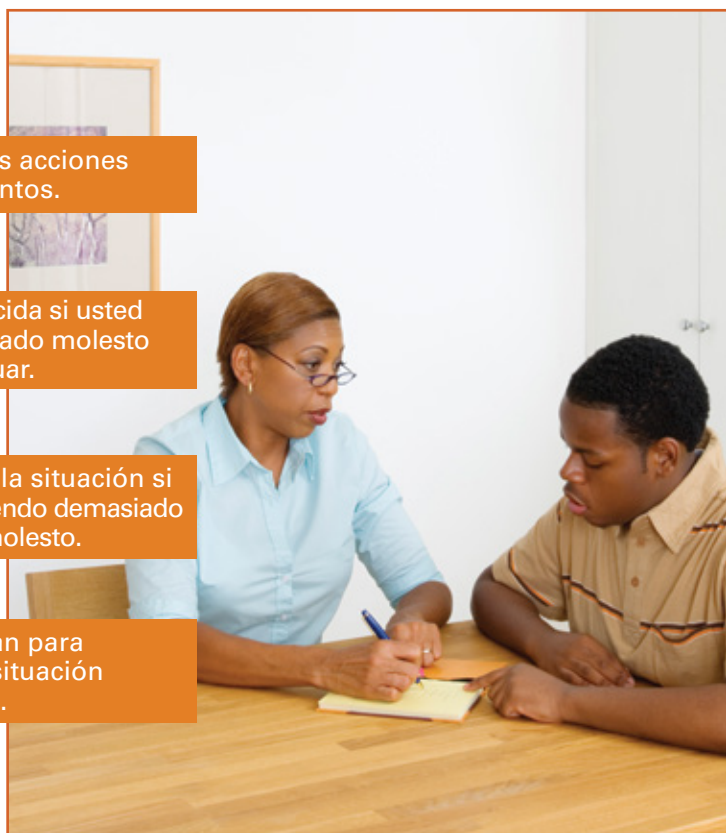
Evalué y decida si usted está demasiado molesto para continuar.

3

Retírese de la situación si se está sintiendo demasiado enojado o molesto.

4

Haga un plan para abordar la situación en 24 horas.



Jupiterimages/Getty Images

Reducción de las emociones

Algunas veces, hablar con sus hijos trae sentimientos fuertes que impiden pensar con claridad. Los pasos sugeridos para mantener la calma pueden ayudar a un padre a que la conversación siga fluyendo en la dirección correcta.

Motivación

La motivación es clave para construir la confianza y un fuerte sentido de autoestima, y ayuda a los padres a facilitar la cooperación y reducir conflictos. Muchas personas exitosas recuerdan la motivación de sus padres, profesores u otros adultos. La motivación constante ayuda a que los jóvenes se sientan seguros de sí mismos y les da confianza para:

- probar actividades nuevas
- enfrentar tareas difíciles
- hacer nuevas amistades
- explorar su creatividad

La motivación fomenta un fuerte sentido de sí mismo porque envía tres mensajes principales a su hijo:

¡Lo puedes hacer! Los jóvenes creen que pueden hacer las cosas si los padres:

- los ayudan a separar los problemas en partes pequeñas
- les recuerdan sus fortalezas y logros anteriores
- los motivan al compartir con ellos cómo han manejado sus propios retos

¡Tienes buenas ideas! Los jóvenes creen que tienen buenas ideas si los padres:

- les piden que compartan sus opiniones y sus sentimientos
- escuchan lo que ellos tienen que decir
- les piden opiniones sobre planes o eventos familiares
- les solicitan ideas para resolver problemas familiares

¡Eres importante! Los jóvenes saben que son importantes si los padres:

- recuerdan lo que ellos les han dicho
- les dedican tiempo todos los días
- asisten a actividades académicas y extracurriculares
- les dejan saber que están pensando en ellos cuando no pueden estar con ellos
- ponen a la vista las cosas que ellos han hecho y los reconocimientos que han recibido en la escuela o la comunidad

Prácticas que no son motivacionales

- Ser sarcástico o negativo acerca de la capacidad de su hijo para tener éxito
- Comparar a su hijo con sus hermanos y hermanas
- Hacerse cargo cuando el hijo avanza lentamente en una tarea
- Recordarle al hijo los fracasos anteriores

Ejemplos de palabras motivacionales

- | | |
|------------------------------------|---|
| ■ “Sé que no fue fácil” | ■ “Me gusta como lo hiciste” |
| ■ “¡Hiciste un trabajo excelente!” | ■ “Se nota que has estado practicando” |
| ■ “Sigue intentándolo” | ■ “¡Es genial verte trabajar tan duro!” |
| ■ “Eres muy bueno para eso” | ■ “Estoy muy orgulloso de ti” |
| ■ “Estás aprendiendo mucho” | |

Negociación

Negociar las soluciones les ofrece a los padres una manera de trabajar juntos para resolver los problemas, hacer cambios, facilitar y mejorar la cooperación, y enseñarles a los jóvenes cómo:

- enfocarse en soluciones en vez de problemas
- explorar las posibles consecuencias de su comportamiento
- desarrollar sus habilidades de comunicación

Prepararse para el éxito

Cuándo: escoja un momento que no sea emocional o un momento programado previamente (no en medio de un problema).

Dónde: escoja un lugar neutral con pocas distracciones.

Cómo:

- ¡Escoja problemas que sean pequeños y específicos!
- Diga cuál es el problema de manera neutral.
- Reconozca el comportamiento positivo de la otra persona.
- Acepte parte de la responsabilidad por el problema.
- Reitere lo que escuche, muestre comprensión y pare si usted se pone demasiado molesto.

Los pasos para resolver un problema

Aporte ideas; abra su mente a toda clase de ideas:

- Que cada uno trate de pensar en tres ideas.
- Cualquier idea es buena, incluso las que parezcan tontas.
- Tomen turnos para proponer ideas.

Evalúe su lista de ideas:

- Repase la lista y mire las ventajas y los inconvenientes de cada idea.

Escoja una solución:

- Combine ideas si es necesario.
- Todos deben estar de acuerdo con la solución que escojan.

Seguimiento

- Hablen un par de veces después de haber probado la solución para ver si está funcionando.
- Si no está funcionando, regresen a la lista de ideas.
- Si es necesario, empiecen de nuevo y aporten nuevas ideas.



iStock/mikanaka

Trampas en la resolución de problemas

- No trate de resolver los problemas candentes.
- No le eche la culpa a la otra persona ni la menosprecie.
- No se defienda; trate de dejarlo pasar.
- No haga suposiciones sobre las intenciones de la otra persona.
- No mencione el pasado; evite usar palabras como “siempre” y “nunca”.
- No sermonee; decir unas frases sencillas puede ser más eficaz para comunicar su mensaje.

Establecimiento de límites

El establecer límites les ayuda a los padres a enseñar el autocontrol y la responsabilidad, a mostrar cariño y a proveer márgenes de seguridad. También provee pautas para los jóvenes y les enseña la importancia de obedecer las reglas. Esto es un proceso de dos pasos:

Paso 1: establecimiento de reglas

- Cree reglas simples, claras y específicas.
- Asegúrese de que su hijo entienda las reglas.
- Tenga una lista de consecuencias.
- Esté listo para darle seguimiento.

Paso 2: seguimiento

Las investigaciones demuestran que los padres son más eficaces en el establecimiento de límites cuando hacen seguimiento inmediato. Es más probable que los jóvenes obedezcan las reglas si saben que sus padres los están chequeando y que aplican las consecuencias de manera constante.

- Dé una consecuencia cuando se rompan las reglas.
- Ofrezca motivación cuando se respeten las reglas.

Consejos adicionales

- Establezca los límites y las consecuencias claramente.
- Tome control del problema tempranamente.
- Evite discusiones y amenazas.
- Recuerde usar un tono de voz firme y calmado.
- Dé seguimiento cada vez que se viole un límite o una regla.
- Ofrezca motivación cada vez que se respete una regla.

**El establecer límites
les ayuda a los padres
a enseñar el autocontrol
y la responsabilidad.**

Poner los límites a prueba es una parte natural del crecimiento, pero representa un reto especial para los padres. A menudo, nuestras primeras reacciones pueden venir de nuestro miedo por la seguridad de nuestros hijos, o de rabia por haber sido desobedecidos. Las siguientes pautas pueden ayudar a los padres a establecer consecuencias apropiadas cuando los jóvenes desobedecen las reglas.

1

Las consecuencias pequeñas son mejores.

2

Evite las consecuencias que lo castiguen a usted.

3

Use respuestas que no sean abusivas.

4

Aplique consecuencias eficaces (las que estén bajo su control y que no sean gratificantes para su hijo).



Alon Brik/Shutterstock

Los jóvenes pueden enojarse, comportarse mal o aislarse cuando los padres imponen las consecuencias. Su hijo lo está poniendo a prueba a usted y a sus límites. No reaccione. Sea constante con sus reglas.

Supervisión

La supervisión es el eje central de la crianza eficaz durante la infancia. Cuando los jóvenes empiezan a pasar más y más tiempo fuera de casa es un reto vigilar su comportamiento y los lugares que frecuentan. La supervisión ayuda a los padres a reconocer el desarrollo de problemas, a promover la seguridad y a estar involucrados.

Las 4 Cs de la supervisión pueden ayudarle con esta difícil tarea:

Claridad en las reglas: tenga pocas reglas que no se puedan negociar sobre el comportamiento de su hijo y dígalas claramente. Por ejemplo:

- “Dame el número telefónico de donde vas a estar”
- “Necesito que me avises 24 horas antes de que pases la noche fuera de casa o que vayas a una fiesta, baile o cualquier otro evento especial”. (Esto le da tiempo para investigar el evento).
- “No puede haber ningún amigo en la casa cuando yo no esté”

Comunicación: comunicación frecuente con otros padres y profesores:

- lo mantiene involucrado en las actividades de su hijo
- crea recursos para resolver problemas y construir una red fuerte de seguridad para su hijo
- le informa a usted de lugares o personas peligrosas

Chequeo: esto le deja saber a su hijo que a usted le importa su seguridad y que sus reglas son importantes. Esto es difícil para algunos de nosotros porque queremos confiar en nuestros hijos y ellos pueden resistirse a nuestros esfuerzos.

- Cuando su hijo le dé el número telefónico de su amigo, llame y hable con los padres.
- Conozca a todos los padres de los amigos de su hijo para asegurarse de que las nuevas situaciones sean seguras y estén supervisadas.
- Averigüe la información de las fiestas y los eventos especiales a los que su hijo quiera asistir para asegurarse de que lo supervisen adultos responsables.

Constancia: la supervisión es más eficaz cuando los padres establecen límites claros y aplican las consecuencias por el mal comportamiento. También, sea constante para dar reconocimientos e incentivos cuando se respeten las reglas.

¿Cómo puede supervisar cuando no esté en casa?

- Sepa el horario de su hijo.
- Llame a su hijo a diferentes horas.
- Haga que su hijo lo contacte a usted o a otra persona que lo cuide cuando llegue a casa.
- Haga que su hijo lo contacte cuando llegue a su destino.
- Sorprenda a su hijo con una visita o llamada que no esté planeada.
- Siga comunicándose con los adultos que interactúan con su hijo.

Consejos adicionales

- Manténgase involucrado.
- Pase tiempo escuchando a su hijo.
- Sepa quiénes son los amigos de su hijo y observe cómo su hijo interactúa con ellos y los demás.
- Hable con los padres de los amigos de su hijo.



iStock/IPGGutenbergUKLtd

Conocimiento de los amigos de su hijo

La infancia es un periodo de gran crecimiento y cambio. Los jóvenes tienden a dudar de sí mismos y de cómo “encajan” y, a veces, se pueden sentir agobiados por la necesidad de complacer e impresionar a sus amigos. Estos sentimientos pueden dejar a los niños vulnerables a la presión social. Conocer a los amigos y compañeros de su hijo ayuda a los padres a mejorar la comunicación, reducir conflictos y enseñar responsabilidad.

Usted puede ayudar a su hijo y aumentar su influencia al:

Conocer a los amigos de su hijo en el barrio y la escuela:

- Comuníquese con los amigos y sus padres siempre que sea posible.
- Vaya a la escuela; observe el comportamiento en la escuela y con quién pasa tiempo su hijo.
- Observe el comportamiento, el habla y la actitud, y reconozca y fomente el comportamiento positivo.

Mantenerse involucrado en las actividades de su hijo:

- Ayúdele a su hijo a entender sus sentimientos.
- Dialogue sobre las ideas nuevas de su hijo.
- Sea responsable de la información sobre el sexo y las drogas.
- Comparta sus valores y creencias; esto le da a su hijo una base inicial.

Consejos adicionales

- Mantenga las líneas de comunicación abiertas.
- Sea paciente y observe, no reaccione, puede que la situación pase.

Hablar con su hijo cuando surge un problema, como:

- pasar tiempo con amigos que usted no conoce
- cambiar su modo de hablar y sus actitudes
- cambiar el rendimiento académico
- decir mentiras y escabullirse

Influencia de los compañeros

Los jóvenes no siempre toman decisiones sabias cuando escogen a sus amigos. Ayúdeles a entender los atributos que deberían valorar en los amigos, como la honestidad, la participación en la escuela y el respeto.

Para reducir la influencia negativa de los compañeros, pasen tiempo juntos y prueben estas ideas:

- Juegue juegos de mesa o al aire libre.
- Lea con su hijo o cuénteles historias de la familia.
- Apoye los intereses de su hijo (como los dibujos, la curiosidad científica, la música y la cocina).
- Incluya a su hijo en eventos sociales o culturales en la comunidad.
- Incluya a los amigos de su hijo en las actividades familiares.

Ayude a los niños a entender los atributos que deberían valorar en los amigos, como la honestidad, la participación en la escuela y el respeto.



National Institute
on Drug Abuse

Pub. No. 16-DA-8016S del NIH

Revisada en septiembre de 2016

Esta publicación está disponible para su uso y puede ser reproducida, **en su totalidad**, sin pedir autorización al NIDA. Se agradece la citación de la fuente, de la siguiente manera: Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas; Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.