

Crianza para la prevención

Angela Da Re, CCPS, ICPS
22 de marzo de 2023

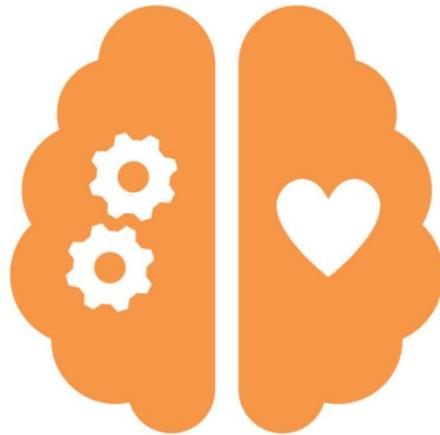


Opioid
Response
Network



La fortaleza de la vida de un niño empieza en la familia. Las familias nos guían, nos moldean y nos sustentan, pero pueden enfrentar muchos desafíos: presión, estrés, comunicaciones, obstáculos en la escuela, problemas de conducta. En este taller hablaremos de estrategias para vencer las dificultades y a la vez fortalecer los vínculos familiares a fin de prevenir los problemas y enfrentarlos juntos.

La adolescencia es un período en donde se corren riesgos Desarrollo del cerebro y la conducta

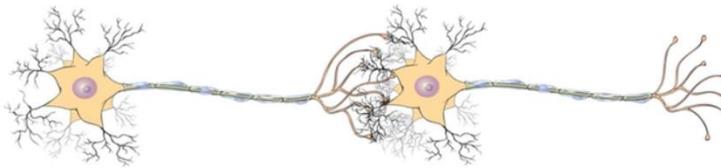


2

Comprender la conducta nuestra y la de nuestros hijos significa comprender el desarrollo del cerebro. Puesto que nuestros cerebros afectan todo en nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, es esencial que conozcamos cómo enseñarles a nuestros hijos a usar sus cerebros para desarrollar hábitos saludables y crear relaciones vitales.

Desarrollar una familia fuerte es algo que los padres de familia y los hijos/adolescentes hacen juntos. Los investigadores han descubierto que podemos emplear nuestro desarrollo cerebral para tomar mejores decisiones y que si enseñamos a los niños ciencia sobre el cerebro y la conducta ayuda a sus resultados de vida.

Hábitos y desarrollo neural



La neurona receptora no puede absorberlo todo y tiene que formar MÁS dendritas y receptores para recibirlo. Esto la convierte en un árbol dendrítico más «tupido» y en una ruta automática para esa conducta, sea buena o mala.

«Los adolescentes, por medio de sus decisiones y acciones, tienen el poder de dirigir el desarrollo de sus propios cerebros».

Dr. Jay Guidd, Instituto Nacional de Salud Mental



Su cerebro viene preconfigurado de modo que produce neuroquímicos del placer que le dan una sensación agradable cuando realiza conductas pro-sociales. (Las conductas pro-sociales son cosas que lo benefician a usted y a la sociedad). Luego, cuando hacemos algo bueno, como ayudar a otros, nos hace sentir bien. Su cerebro produce aproximadamente 150 neuroquímicos, tales como la dopamina (le hace sentir feliz), la serotonina (le hace sentir calmado) y la adrenalina (acelera los procesos de su cuerpo cuando enfrenta una amenaza).

Si pensamos sobre una acción repetidamente, o si la repetimos intencionadamente, la neurona envía más y más cantidades de ese químico. La neurona receptora no puede absorberlo todo y tiene que formar dendritas y receptores nuevos para recibirlo. Esa es la forma en la cual sus hijos configuraron sus neuronas cerebrales para enseñarle a su cuerpo a caminar, hablar y alimentarse, o a aprender matemáticas. Al principio, una habilidad podría resultar difícil, y los bebés se esfuerzan por aprenderla y continúan intentándola.

Pero ahora, caminar es una ruta automática conectada en sus cerebros. Este mismo principio se aplica al comportamiento y los niños (y usted) puede dirigir la formación de rutas nuevas.

© 2012 Strengthening Families - Dra. Karol Kumpfer y Jaynie Brown - Versión revisada para uso en línea 11/2020 – usado con permiso.

Desarrollo del cerebro



«Los adolescentes, por medio de sus decisiones y acciones, tienen el poder de dirigir el desarrollo de sus propios cerebros».

Dr. Jay Guidd, Instituto Nacional de Salud Mental



4

La salud del cerebro es vital para el comportamiento, porque frecuentemente cuando nuestros hijos eligen una conducta negativa, reciben una gratificación. Podría ser nuestra atención o algún otro tipo de gratificación social, pero para poder dirigir al cerebro para que elija conductas saludables, es necesario practicarlas. Cuanto más nuestros hijos practiquen conductas saludables, más fuerte será la conexión que sus cerebros establecerán con esas conductas saludables. Podemos ayudarles a escoger conductas saludables con unas cuantas aptitudes esenciales de la crianza que mencionaremos hoy.

EL PUNTO IMPORTANTE QUE DEBEMOS RECORDAR ES ESTE: ¡Todo lo que escogemos aprender, hacer y decir entonces se «conecta» con la estructura física de nuestro cerebro! Cuanto más estudiamos y aprendemos, más inteligente se torna nuestro cerebro, no solo en una sola área, sino en general. Con un poco de esfuerzo y práctica, podemos cambiar nuestro cerebro para mejorarlo, lo cual cambia nuestros hábitos y mejora nuestra vida.

© 2012 Strengthening Families - Dra. Karol Kumpfer y Jaynie Brown - Versión revisada para uso en línea 11/2020 – usado con permiso.

Hechos sobre el uso de sustancias entre los jóvenes

- ◆ La mayoría de los jóvenes no las usan
- ◆ El alcohol, la marihuana y la nicotina vaporizada son las sustancias más comúnmente usadas durante la adolescencia.*
- ◆ La adicción es una enfermedad de la niñez
- ◆ La marihuana ha cambiado de modo drástico
- ◆ El fentanilo ha cambiado las reglas del juego



2021 Encuesta Monitoring the future

5

2021 Encuesta Monitoring the future



PERO... Las familias fuertes PUEDEN crear un entorno floreciente y a la vez evitar los resultados negativos

6

«Las familias fuertes evitan muchos resultados adversos: el abuso de sustancias, embarazos en la adolescencia, fracasos académicos, agresión y la delincuencia». (Hops et al., 2001)

Las 3 habilidades necesarias para la crianza para la prevención



Vinculación

Creación de relaciones cálidas y amorosas para que el niño se sienta seguro, valorado y amado



Límites

Reglas claras y firmes en contra de la conducta antisocial, incluyendo no usar alcohol ni drogas



Supervisión

Asegurarse de que siempre permanezcan en un entorno social saludable. Y supervisar el bienestar emocional de sus hijos, como preguntar si se sienten felices, y escucharles de modo consciente.



Examinemos las tres habilidades generales de la vinculación, los límites y la supervisión para ver las sugerencias y trucos que podemos usar para cada una de ellas.

Vinculación

- ✓ Creación de relaciones cálidas y amorosas para que el niño se sienta seguro, valorado, y amado.



8

Las investigaciones han demostrado que es necesario formar vínculos con los hijos ANTES de darles consecuencias negativas, de lo contrario esas consecuencias no serán eficaces.

- Introducción 15 © 2012 Dra. Karol Kumpfer y Jaynie Brown

Habilidades de vinculación

- ✓ «Mi tiempo», dedicado uno a uno
- ✓ Busque algo bueno cada día y elógielo
- ✓ Coman juntos en familia, de modo agradable



Examinemos las siguientes habilidades de vinculación:

«Mi tiempo», dedicado uno a uno

Busque algo bueno cada día y elógielo

Coman juntos en familia, de modo agradable

«Mi tiempo», dedicado uno a uno

Haga esto:

- ✓ Diviértase jugando uno a uno con cada hijo a diario.
- ✓ Permita que su hijo pequeño o adolescente escoja la actividad.
- ✓ Bríndele su atención total por 15 minutos.
- ✓ Observe las cosas buenas que hagan sus hijos y haga comentarios positivos.



No haga esto:

- Resentir el tiempo que pasan juntos—le rendirá dividendos enormes.
- Corregir, criticar ni ofrecer sugerencias para mejorar.
- Hacer «preguntas capciosas» para enseñar alguna lección o imponer su punto de vista.

10

«Mi tiempo» cumple un propósito triple: a) entrenar a los padres a buscar lo bueno y prodigarle atención positiva a los niños diariamente, b) recordarles a los niños lo buena que es la atención positiva de los padres, para que deseen más de ella, y c) aumentar la vinculación entre los padres y los niños o adolescentes.

«Mi tiempo» es una frase acuñada por la Dra. Karol Kumpfer, creadora del programa Strengthening Families, y la usa para describir la habilidad esencial de jugar uno a uno con cada hijo por 10 a 15 minutos DIARIAMENTE. «MI TIEMPO» ES UNA DE LAS HABILIDADES MÁS IMPORTANTES que un padre o madre puede practicar en la vida de sus hijos... Las reglas básicas de Mi tiempo son: 1) El niño escoge la actividad. 2) La tarea del padre o madre es observar lo bueno y solo hacer comentarios positivos SINCEROS hacia el niño mientras juegan juntos. 3) El padre o madre no deberá hacer preguntas, dar instrucciones o sugerencias, ni criticar. Este debe ser un tiempo de juego feliz y positivo para su hijo(a). Divertirse en un tiempo de juegos uno a uno crea agentes químicos agradables de vinculación en el cerebro del niño. Al combinar un juego agradable con comentarios positivos sinceros ayuda a crear relaciones cálidas y amorosas que denominamos «vínculos», los cuales son vitales para la buena salud mental y emocional.

Fíjese la meta de dedicar 10 a 15 minutos de tiempo de juegos individual, «uno a uno» con cada uno de sus hijos cada día. Las reglas de Mi tiempo son sencillas: su

hijo(a) escoge el juego o la actividad, y el padre se abstiene de dar críticas o sugerencias. Usted se relaja, hace comentarios positivos y disfruta de pasar unos momentos juntos. Para variar, ayude a su hijo(a) a preparar una lista de juegos divertidos que puedan jugarse en 10 a 15 minutos. Corte la lista en tiras y colóquelas en un frasco. Cada día, permita que su hijo(a) saque una de las tiras y haga la actividad. El Dr. Amen, un psiquiatra renombrado y especialista en trastornos del cerebro, considera que el tiempo de juegos uno a uno es tan esencial para la salud mental del niño que lo escribe en un recetario y se lo entrega a los padres de familia para que lo cumplan.

EXISTEN MUCHOS BENEFICIOS POR TENER «MI TIEMPO»: 1) Entrena a los padres a buscar lo bueno. 2) Aumenta la capacidad que tienen los padres de decirle cosas positivas a sus hijos. 3) Crea químicos de vinculación que dan buenas sensaciones en el cerebro del niño, de modo que se siente más unido a sus padres. 4) Le muestra al niño que es valorado por sus padres que le ponen atención positiva. 5) Le recuerda al niño cómo se siente la atención positiva de los padres, a fin de que deseen más atención. 6) Fortalece los vínculos entre los padres y el niño antes de que se intenten enfoques nuevos de disciplina positiva.

<https://strengtheningfamilieslessons.org/> usado con permiso

Busque algo bueno cada día y elógielo



Use elogios que reafirmen. Los elogios que reafirman son aquellos que estimulan la buena conducta.



Absténgase de criticar. Si le es necesario dar alguna corrección, guarde una relación de 4:1 entre comentarios positivos y correcciones.



Ignore la conducta molesta menor y elogie el «opuesto positivo» de la conducta negativa.



11

Todos tenemos una «Cuenta bancaria emocional». Los elogios son como depósitos a nuestra cuenta y aumentan la vinculación y la conducta positiva. Le dicen a otros lo que hicieron bien, son disparadores de los químicos cerebrales que producen gratificación y sensación de agrado, de manera que el otro quiere continuar haciéndolo, y también fomentan la vinculación, así que el otro se agrada de usted y quiere complacerle. Los elogios son más eficaces si decimos cómo la conducta beneficia al individuo que la hace y si le añade un toque de delicadeza. Estos se conocen como «Elogios que reafirman». Hay que unir los elogios con la gentileza, de lo contrario los elogios no contarán. Las críticas son retiros de nuestra Cuenta bancaria emocional. Los niños necesitan una relación de al menos 4:1 de comentarios positivos a críticas para ser emocionalmente saludables. Elabore un plan para PONERLE UN ALTO a las críticas de los miembros de su familia.

Comer juntos

◊ P: ¿Qué te hizo reír hoy?



Otra estrategia para fomentar la vinculación es tener comidas familiares placenteras.

En un estudio de 3000 voluntarios que llevaban consigo buscapersonas en todo el mundo, se les pidió que registraran lo que hacían y su nivel de felicidad cada vez que su buscapersona sonaba. Las marcas más altas de felicidad provinieron de comer junto con familiares o amigos. Comer juntos ayuda a crear la vinculación. Las cenas familiares tienen importancia vital porque las familias necesitan momentos para conectarse cada día, y para que los niños se sientan amados y nutridos emocionalmente.

- Las investigaciones demuestran que los niños que cenan con sus familias por lo menos 3 a 5 veces por semana tienen un 33% menos de probabilidades de usar alcohol o drogas. Si no es posible cenar en familia, procure hacer del desayuno una comida principal y tiempo de vinculación. Si eso le resulta imposible, intente tener una merienda juntos antes de la hora de dormir, para establecer vínculos.

Lista de verificación de VINCULACIÓN

Crear relaciones cálidas y amorosas

- ✓ Les decimos a nuestros hijos que los amamos y luego intencionadamente buscamos y elogiamos lo bueno en cada miembro de la familia. Evitamos las críticas duras.
- ✓ Dedicamos de 10 a 15 minutos de «Mi tiempo» uno a uno con cada hijo(a) todos los días.
- ✓ Comemos juntos como familia por lo menos tres veces por semana y hacemos que el tiempo juntos sea agradable.
- ✓ Tenemos reuniones familiares semanales.

A continuación, se mencionan otras estrategias para desarrollar el hábito de la vinculación

Límites

- ✓ Reglas claras y firmes en contra del uso de las drogas y del alcohol y de la conducta antisocial.



14

Las investigaciones demuestran que los niños quieren y necesitan reglas claras. Las reglas les ayudan a sentirse más seguros, a distinguir lo bueno de lo malo, a desarrollar valores pro-sociales, y a crecer como adultos más responsables. Los padres deberán decidir cuáles son las cualidades y conductas que desean ver en sus hijos y establecer reglas que las reafirmen. Los niños deberán participar en el establecimiento de las reglas, para que puedan aceptarlas.

Habilidades para fijar límites



- ✓ Establezca reglas familiares
- ✓ Elabore un sistema que recompense la buena conducta y úselo
- ✓ Asigne responsabilidades a los niños
- ✓ Desarrolle rutinas positivas
- ✓ Utilice disciplina positiva con consecuencias consistentes y leves que se han determinado de antemano

Reglas y recompensas de la familia

Pregúntese: ¿Cuáles reglas ayudarían a...

- ✓ Crear amor y paz en la familia?
- ✓ Crear un hogar ordenado y bien llevado?
- ✓ Enseñarles valores pro-sociales a los niños?
- ✓ Formar a los niños para que sean adultos responsables y considerados?
- ✓ Proteger a los niños y prevenir que usen drogas y alcohol?



Las investigaciones demuestran que los niños quieren y necesitan **reglas claras**. Las reglas les ayudan a sentirse más seguros, a distinguir lo bueno de lo malo, a desarrollar valores pro-sociales, y a crecer como adultos más responsables. Los padres deberán decidir cuáles son las cualidades y conductas que desean ver en sus hijos y establecer reglas que las reafirmen. Los niños deberán participar en el establecimiento de las reglas, para que puedan aceptarlas.

Unos consejos:

– cada familia es diferente y necesita reglas diferentes, y eso está bien. El punto crítico es recordar que no debe tener una cantidad excesiva de reglas.
– no más de ocho o diez, o los niños no las recordarán, y la vida familiar podría tornarse tensa. Estas son cinco preguntas que tal vez quiera considerar al elaborar reglas que reafirmen lo que usted quiere que suceda en su hogar:

Cuáles reglas nos ayudarían a:

- 1) Crear amor y paz en la familia?
- 2) Crear un hogar ordenado y bien llevado?
- 3) Enseñarles valores pro-sociales a los niños?
- 4) Formar a los niños para que sean adultos responsables y considerados?
- 5) Proteger a los niños y prevenir que usen drogas y alcohol?

Las **recompensas** son la mejor manera de cambiar la conducta de los niños. Las recompensas deberán ser gratificantes para los jóvenes e incluir recompensas sociales, tales como los elogios o abrazos; privilegios, como actividades o asistir a eventos especiales; o recompensas materiales, como ropa, regalos, dinero o juegos. Las recompensas sociales son las más eficaces. Las recompensas deberán ser cosas que a los niños les gustan y que valoran, de lo contrario no las verán como recompensas y no querrán esforzarse por ellas.



Responsabilidades

Las responsabilidades ayudan a los niños a:

- ✓ Aprender aptitudes importantes para la vida
- ✓ Desarrollar una ética de trabajo positiva
- ✓ Sentirse como parte de la familia
- ✓ Sentirse competentes
- ✓ Tener una mayor autoestima

Lista de verificación de LÍMITES

Establecer reglas claras y firmes

- ✓ Tenemos reglas familiares claras y firmes que son justas y que hacemos cumplir de modo consistente.
- ✓ Hablamos sobre nuestras reglas sobre no usar alcohol, tabaco ni drogas; si en una fiesta hay alcohol o drogas, los niños deben llamarnos y venirse a la casa.
- ✓ Estimulamos y apoyamos el trabajo escolar; establecemos un horario para que los niños hagan su tareas.
- ✓ Dividimos los quehaceres de la casa entre miembros de la familia.
- ✓ Tenemos reglas (horas límite) para cada uno de nuestros hijos en cuanto a cuándo deben estar en casa.
- ✓ Estimulamos a los niños a participar en actividades que fomentan una autoimagen positiva.
- ✓ Ayudamos a nuestros hijos a desarrollar habilidades para fijarse metas, comunicarse, tomar decisiones y resolver conflictos.

A continuación, se mencionan otras estrategias para desarrollar el hábito de fijarse límites

Supervisión

Asegurarse de que los niños permanezcan en un entorno social saludable. Esto incluye supervisar el bienestar emocional de sus hijos, como preguntar si se sienten felices, y escucharles de modo consciente.



19

La supervisión les dice a los niños que son tan importantes para sus padres que se esfuerzan por proveerles la supervisión que necesitan para que se sientan seguros. La supervisión evita que los niños hagan algunas cosas riesgosas. La supervisión de los padres incentiva a los niños a decir «No» a sus amigos por temor a ser sorprendidos en algo indebido, o porque la política de supervisión les da una excusa para decir que «No» sin quedar mal.

Habilidades de supervisión

- ◆ Enséñeles que el alcohol, el tabaco y las drogas hacen daño al cerebro en desarrollo de un adolescente. Ayúdeles a practicar decir que no.
- ◆ *Hable, ¡ellos le escuchan!*
- ◆ Enseñe a sus hijos a que escojan a sus amigos con prudencia, supervise sus actividades y su bienestar emocional, conozca a los amigos de sus hijos y a los padres de ellos, y comparta sus reglas sobre «no alcohol ni drogas» con ellos.
- ◆ Comparta valores familiares pro-sociales; disfrute de sus tradiciones familiares.



20

Examinemos las siguientes habilidades de supervisión

Enséñeles que el alcohol, el tabaco y las drogas hacen daño al cerebro en desarrollo de un adolescente. Ayúdeles a practicar decir que no.

Hable, ¡ellos le escuchan!

Enseñe a sus hijos a que escojan a sus amigos con prudencia, supervise sus actividades y su bienestar emocional, conozca a los amigos de sus hijos y a los padres de ellos, y comparta sus reglas sobre «no alcohol ni drogas» con ellos.

Comparta valores familiares pro-sociales; disfrute de sus tradiciones familiares.

5 metas de conversación

Hable, ¡ellos le escuchan!

1. Muestre que usted desapruueba del uso de alcohol y otras drogas por menores de edad.
2. Muestre que a usted le importa la salud, el bienestar y el éxito de sus hijos adolescentes.
3. Demuestre que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol y otras drogas.
4. Demuestre que está prestándoles atención y así desalentará las conductas riesgosas.
5. Desarrolle las habilidades de sus hijos y estrategias para evitar el consumo del alcohol y de las drogas.

<https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you>

Los padres de familia tienen mucha más influencia sobre la vida de sus adolescentes que lo que frecuentemente creemos. Los hijos frecuentemente dicen que sus padres son la influencia más importante en sus vidas, aún más que sus semejantes. También indican que la desaprobación del alcohol por sus padres es la razón principal por la cual no beben; cuando los padres establecen reglas claras de no usar alcohol y supervisan las actividades de sus adolescentes, éstos tienen muchas menos probabilidades de participar en conductas riesgosas.

La conversación nacional que le escuchan defender se basa en la premisa de que los padres de familia influyen la toma de decisiones en equipo. Estas son cinco metas que marcarán una diferencia grande cuando hable con sus hijos sobre este tema tan importante.

Muestre que usted desapruueba del uso de alcohol y otras drogas por menores de edad. Más del 80% de los jóvenes de 10 a 18 años dicen que sus padres son la influencia principal sobre su decisión de beber alcohol o no beberlo. Por favor, no asuma que ellos ya saben lo que usted piensa sobre beber alcohol y usar otras sustancias. Dele un mensaje claro y firme de que usted desapruueba de que menores de edad beban alcohol y del uso o mal uso de otras drogas.

Muestre que a usted le importa la salud, el bienestar y el éxito de sus hijos adolescentes. Es más probable que los adolescentes le escuchen si saben que usted está de su lado. Reafirme por qué usted no quiere que sus hijos beban ni usen drogas: porque usted quiere que sean felices y estén a salvo. Esta conversación irá mucho mejor si usted tiene actitud abierta y demuestra que le preocupa el bienestar de ellos.

Demuestre que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol y otras drogas. Usted quiere que sus hijos adolescentes tomen decisiones informadas en cuanto al alcohol y otras drogas, con información fidedigna en cuanto a los peligros que presentan. Usted no quiere que ellos aprendan sobre el alcohol y otras drogas de fuentes no fidedignas. Establézcase como una fuente fidedigna de información.

Demuestre que está prestándoles atención, y así desalentará las conductas riesgosas. Los jóvenes tienen mayores probabilidades de beber o usar drogas si piensan que nadie se percatará de ello. Demuestre que usted está consciente de lo que su hijo adolescente pretende hacer, pero hágalo de manera delicada y procure no husmear en sus vidas. Pregunte sobre las amistades y sus planes porque le importa con sus hijos, y no por juzgarlos; esto aumenta las probabilidades de tener una conversación abierta.

Desarrolle las habilidades de sus hijos y estrategias para evitar el consumo del alcohol y de las drogas. Aun si usted no cree que su hijo(a) quiere beber o probar drogas, la presión de grupo es poderosa. Tener un plan para evitar el consumo de alcohol y de las drogas puede ayudar a sus hijos a tomar mejores decisiones. Hable con sus hijos sobre lo que harían si se enfrentan con una decisión difícil en cuanto al alcohol y las drogas. Practique decir «No, gracias» con ellos en un entorno seguro y sin ponerles presión. No se preocupe; no es necesario comunicarles todo en una sola plática. Planee conectarse con sus hijos con pláticas breves y mantenga abiertas las líneas de comunicación.

Habilidades de supervisión

Tres habilidades y cinco preguntas

3 HABILIDADES

1. Haga preguntas antes de que sus hijos/adolescentes salgan y verifique la información.
2. Establezca horas límite y exija que las cumplan.
3. Conozca a los padres de los amigos de sus hijos; comparta sus reglas sobre «no alcohol ni drogas» y pídale que les



5 PREGUNTAS

1. ¿A dónde vas?
2. ¿Con quiénes vas?
3. ¿Qué van a hacer?
4. ¿Cuándo regresas?
5. ¿Habrá alcohol ahí?

Para lograr el éxito, los padres deberán tener tres habilidades de supervisión: 1) Hacer preguntas antes de que sus hijos/adolescentes salgan y verifique la información. 2) Establecer horas límite y exigir que las cumplan. 3) Conocer a los padres de los amigos de sus hijos; compartir sus reglas sobre «no alcohol ni drogas» y pedirles que les ayuden en la supervisión. Refrán para los padres: «Confía, pero verifica». Es de importancia vital que incluya a los padres de los amigos de sus hijos en la supervisión porque sus hijos podrán pasar tiempo en los hogares de aquéllos.

Cinco preguntas que se hacen para verificar:

1. ¿A dónde vas?
2. ¿Con quiénes vas?
3. ¿Qué van a hacer?
4. ¿Cuándo regresas?
5. ¿Habrá alcohol ahí?

Esto no se trata únicamente de lo que pudieran hacer, sino de a lo que pudieran quedar expuestos.

Lista de verificación de SUPERVISIÓN
Saber dónde están sus hijos, con quiénes están y qué están haciendo

- ✓ Averiguamos dónde van nuestros hijos, con quiénes estarán, qué estarán haciendo y cuándo volverán a casa antes de que salgan.
- ✓ Conocemos a los padres de los amigos de nuestros hijos y les compartimos nuestras reglas en cuanto a no consumir alcohol, tabaco ni otras drogas.
- ✓ Velamos por que nuestros hijos permanezcan en un entorno libre del alcohol y de las drogas.
- ✓ Nos aseguramos de que nuestros hijos no tengan acceso a nuestro alcohol, tabaco o medicamentos recetados.
- ✓ Promovemos actividades alternativas divertidas y positivas en lugar del consumo del alcohol y de las drogas por adolescentes.

A continuación, se mencionan otras estrategias para desarrollar el hábito de la supervisión:

Tradiciones familiares y ritos de familia feliz



24

Las investigaciones demuestran que las tradiciones familiares y ritos de familia feliz ayudan a que los niños sientan vínculos más fuertes con sus familias, lo cual ayuda a protegerlos de la conducta antisocial, incluyendo el consumo de alcohol y de drogas.

Las tradiciones familiares también les dan a los niños algo divertido que pueden anticipar. Una tradición familiar es una actividad que reúne a la familia y les da un sentido de pertenencia. Puede ser algo que se hace a una hora determinada, como un **Viernes de película en familia, o Cena del domingo**. O puede ser una forma única de celebrar eventos especiales tales como cumpleaños, días festivos o éxitos en la familia. Las tradiciones familiares son formas de celebrar eventos o sucesos que ayudan a que los niños se entretengan, pero que también aportan un sentido de identidad, pertenencia y conexión. Una tradición también puede ser una «aclamación en familia» que celebra algún éxito, como buenas calificaciones o un abrazo en grupo por haber salido adelante en un día difícil.

Un rito de familia feliz es una forma establecida y amorosa de hacer o decir algo que mejora el significado de un evento y fomenta los vínculos familiares. Estos incluyen formas cariñosas de saludarse, y otras formas de decir: «Te amo». («¡Te amo más allá del cielo!») Algunas familias tienen un rito nocturno que incluye leer un cuento antes de dormir, o darse masajes en la espalda o cantar canciones para que el niño

se sienta amado y seguro. A medida que los adolescentes crecen, esto podría ser una merienda especial cuando llegan a casa de la escuela, a la vez que comparten «lo mejor y lo peor del día», o una conversación callada antes de dormir que termina con un: «Te quiero mucho. Gracias por ser mi hijo o mi hija». Estos momentos ayudan a que los miembros de la familia se sientan amados y apreciados.

Los ritos de familia feliz son pequeños actos de gentileza que se hacen con regularidad, cada día o cada semana, para mostrar interés, unidad y afecto, lo cual fortalece los vínculos familiares y comunica a los miembros de la familia que son amados.

- Ejemplos incluyen:
- Al salir: abrazo de grupo, dichos memorables: «¡Que tengas un día fenomenal!»
- Noches: canciones, historias, masajes, abrazos, música calmada, oraciones
- Mañanas: abrazos, música, ejercicio



Está científicamente demostrado que el entretenimiento en familia fortalece los vínculos familiares y fomenta el desarrollo saludable de los niños. La ciencia lo deja en claro. Jugar juntos en familia es una de las cosas más importantes que puede hacerse por el bienestar de la familia. El juego es esencial para el desarrollo porque aporta al bienestar cognitivo, físico, social y emocional de los niños y jóvenes. El juego también ofrece una oportunidad ideal para que los padres interactúen plenamente con sus hijos.

El juego es tan esencial para el desarrollo óptimo de los niños que la Alta Comisión de las Naciones Unidas ha reconocido que el juego es un Derecho Humano de todo niño. El juego (o tiempo libre disponible en el caso de los niños mayores y adolescentes) es esencial para el bienestar cognitivo, físico, social y emocional de los niños y los adolescentes.

Si tiene poco tiempo, asegúrese de al menos tener un período de «Mi tiempo» con ellos, y luego añada unas actividades familiares divertidas, quizás un juego de cartas o momento de baile, o jugar a las escondidas dentro de la casa. Algunas actividades hasta pueden hacerse cuando uno está en marcha. Quizás mientras viaja en su automóvil se puede jugar un juego con las matrículas de otros vehículo, o jugar «Veo, veo», o identificar canciones.

Si tiene más tiempo, piense en otras actividades divertidas que pueden hacerse en familia. Busque actividades locales. ¿Hay cosas que estén sucediendo en la comunidad a las cuales podría asistir? Puede ser un parque o un sendero por la naturaleza.

Kenneth R. Ginsburg; y el Comité de Comunicaciones, y el Comité de Aspectos Psicosociales de la Salud del Niño y de la Familia
Pediatrics, enero de 2007, 119 (1) 182-191; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697> <https://pediatrics.aappublications.org/content/119/1/182>



Qué hacer si sospecha que están usando alguna sustancia

Drugfree.org – Asociaciones para eliminar las adicciones – Prepárese a tomar acción

Si llega a descubrir o si abriga sospechas de que su hijo(a) está usando nicotina, alcohol o drogas, lo primero que debe hacer es sentarse y respirar profundo. Sabemos que esto es atemorizante, pero usted está en el lugar correcto. Haga una pausa y prepárese para la conversación que le espera. Una preparación ahora puede establecer un fundamento para obtener resultados positivos más adelante.

Acceda a drugfree.org para obtener éste y otros recursos.

https://drugfree.org/article/prepare-to-take-action/?gclid=CjwKCAiAgvKQBhBbEiwAaPQw3GhSmv5MPuic_9KbzCyUfq4kKP3Kihwro6xP-gBl252KAWHIMJI1mxoCF9kQAvD_BwE

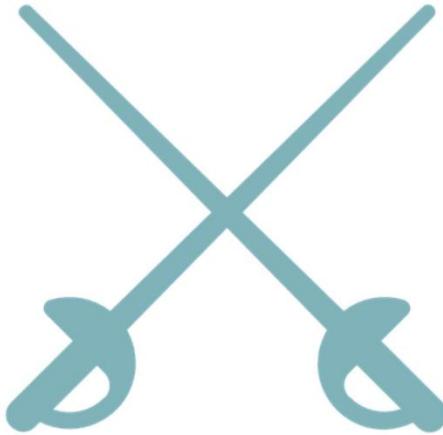
Colóquese en el mismo plano que otros padres de familia que están en la vida de sus hijos



Todos conocemos el antiguo truco que hacen los niños de acudir a un padre cuando el otro le ha dicho que no. Es mejor que usted y que todos los que comparten responsabilidades de crianza con usted se pongan de acuerdo en cuanto al uso de sustancias antes de abordar este tema con sus hijos.

- Recuérdense unos a otros que no hay que culpar a nadie.
- Pónganse de acuerdo en cuanto a la postura que adoptarán.
- Aun si no están de acuerdo, comprométanse a presentar un frente unido.
- Comprométanse a no socavar ni a hablar mal unos de otros.
- Recuerde de partir desde un punto de amor al hablar con sus hijos.

Prepárese a que le digan que es hipócrita



28

Su hijo(a) podría preguntarle: «¿Alguna vez probaste las drogas?» Hay formas de responder con honestidad y alejar el énfasis de usted, y centrarlo más en lo que usted desea para su hijo(a). Por ejemplo, usted podría explicar que fumó, bebió o probó las drogas para encajar con sus amigos, solo para descubrir que esa nunca es una buena razón para hacer algo. Céntrese en el hecho de que las sustancias nos afectan a todos de manera diferente. Tan solo porque su vida no se vio perjudicada por el uso de sustancias, usted ha visto que sí le hizo daño a muchos otros individuos.

No permita que su respuesta sea una justificación del uso de sustancias. Enfóquese en el tema inmediato. Usted quiere mantener a su hijo(a) saludable y a salvo, y esto significa evitar el uso de sustancias.

- Sea honesto, pero asegúrese de que sus hijos sepan que usted no quiere que usen sustancias.
- Si usted usa cigarrillos electrónicos o tabaco y su hijo(a) se los señala, mencione que usted es adulto y que sí puede hacerlo puesto que es legal, pero que usted comprende que no debiera hacerlo y que no es saludable. Subraye lo difícil que es dejarlo como adulto y que desea ayudar a su hijo(a) a que no cometa los mismos errores.
- Si usted se encuentra en rehabilitación, piense en su uso de sustancias pasado como una experiencia que puede utilizar para ayudar a mejorar el futuro de su hijo(a). Dígale a su hijo(a): «Hice esas cosas, pero fueron malas decisiones, y quiero que conozcas la historia de tu familia».

Recolecte la evidencia



29

Es comprensible que sienta dudas en cuanto a husmear por la habitación de su hijo(a) o revisar sus pertenencias. Recuerde que su responsabilidad principal es proteger su bienestar. Cuando recolecte evidencia, procure anticipar las diferentes maneras en las que podrían negar su responsabilidad, tales como la excusa: «La estoy guardando para un amigo». Aun si usted no tiene pruebas definitivas, estará mejor preparado(a) para la conversación importante que tiene por delante.

Entre los lugares comúnmente usados para ocultar cosas tenemos:

- Gavetas de una cómoda, debajo de la ropa o entre ella
- Gavetas de un escritorio
- Cajas pequeñas como de joyería, de lápices, etc.
- Mochilas, carteras u otros bolsos
- Debajo de la cama
- En una planta, en la tierra
- Entre libros o dentro de ellos
- En envases diseñados para ocultar cosas: tubos de lápiz labial falsos, latas de bebidas falsas, etc.
- Dentro de envases de medicamentos de venta libre (Tylenol, Advil, etc.)

Anticipe el enojo, resuelva guardar la calma

Practique FIRST

Guarde la calma

 **Worried about possible use?**
It's important to take any substance use seriously, but before acting on impulses, take a breath and explore strategies for communicating effectively and encouraging positive behavior change.
• How worried should I be?
• Is my child using drugs?
• My child uses drugs, what should I do?



✦ <https://drugfree.org/article/start-talking/>



30

Si piensa que la conversación será incómoda para usted, imagíneselo cómo lo será para su hijo(a).

Esté preparado para que le diga cosas que le asombrarán, que niegue aún las pruebas más convincentes, que le acuse de desconfianza o algo peor.

Prepárese para manejar una reacción de enojo o resentimiento de su hijo(a). Practique, con ayuda: <https://drugfree.org/article/start-talking/>
Resuelva guardar la calma, no importa lo que diga su hijo(a).

Procure no dejarse provocar para responder con su propio enojo.

Si la conversación se torna acalorada, haga una pausa y reanúdela después.

No olvide decirle a su hijo(a) que usted lo (la) ama, y que por eso es que esto le preocupa.

Establezca metas realistas



31

Las cosas avanzarán de manera más suave si usted tiene pensado un resultado deseado para esa conversación inicial con su hijo(a). Está bien, y probablemente es lo mejor, si tiene pocas expectativas. Podría ser poco realista esperar que su hijo(a) reconozca que está usando y que se comprometa a dejarlo. Un objetivo más razonable, como expresar que usted no quiere que usen sustancias, puede ser una victoria.

Mantenga las expectativas al mínimo, especialmente si esta es la primera conversación. Establezca una meta pequeña y avance hacia ella, un paso a la vez.

Establezca reglas claras y consecuencias



32

Antes de iniciar la conversación, piense en las reglas que le gustaría establecer y las consecuencias que acarrearía romperlas. Esto puede ayudarle a aclarar la meta de la conversación, y a fijar el paso siguiente. Lea más en las secciones de Límites y Supervisión de conducta.

Al entrar en la conversación, tenga una meta clara de las reglas y consecuencias que le gustaría establecer.

Asegúrese de que su pareja o el otro progenitor estén preparados para hacer cumplir estas reglas.

Escuche los comentarios de su hijo(a). Es más probable que obedezcan a las reglas si han ayudado a crearlas.

No establezca consecuencias que es poco probable que usted haga cumplir.

Reconozca si hay adicciones en la familia



Es importante que su hijo(a) comprenda que, si hay antecedentes de adicción en la familia, esto los pone bajo un riesgo mayor de un trastorno por uso de sustancias o una adicción. Usted puede explicarles que sus genes los hacen más vulnerables, lo cual es una razón mucho más fuerte para evitar las sustancias.

Busque ayuda temprano



34

Cuanto antes, mejor

Recursos

- ✦ <https://strengtheningfamilieslessons.org/>
- ✦ <https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources>
- ✦ <https://thefamilydinnerproject.org/Resource>
- ✦ <https://www.mkewithkids.com/post/family-that-plays-together-stays-together/>
- ✦ https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/mj_parents_facts_brochure.pdf
- ✦ https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/NIAAA_Underage_Drinking_1.pdf

 <https://drugfree.org/>