

10 PASOS

para ayudar a sus hijos/as a afrontar el desafío del alcohol y las demás drogas

Índice

- No hay padres ni madres perfectos
- 1 Paso 1. Aprenda a escuchar realmente a sus hijos
- 2 Paso 2. Hable con sus hijos acerca del alcohol, el tabaco y las otras drogas
- 3 Paso 3. Ayude a sus hijos a sentirse bien consigo mismos
- 4 Paso 4. Ofrezca un buen ejemplo
- 5 Paso 5. Ayude a sus hijos a desarrollar valores firmes y adecuados
- 6 Paso 6. Ayude a sus hijos a afrontar la presión de los compañeros
- 7 Paso 7. Establezca normas familiares claras y estables
- 8 Paso 8. Fomente actividades recreativas
- 9 Paso 9. Ayude a sus hijos a tomar decisiones
- 10 Paso 10. Actúe como padre... y como ciudadano

Para facilitar la lectura de este texto, se utiliza indistintamente el género masculino o femenino tanto para referirse a padres y/o madres como para hijos, niños y/o hijas, niñas.

No hay padres ni madres perfectos



Como padre o madre de un niño de entre 8 y 12 años de edad, tiene una oportunidad especial. Su hijo se encuentra en la edad "intermedia", es lo suficientemente mayor para entender muchos temas de las personas adultas, pero todavía joven para aceptar voluntariamente la guía de los padres. Es una época en la que podemos dialogar abiertamente con él/ella acerca de los riesgos de abusar y de consumir alcohol, tabaco y otras drogas y prepararle para afrontar la presión de los compañeros a beber o a fumar, que aparecerá en un futuro próximo..., si es que no se ha presentado ya.

10 pasos para ayudar a sus hijos/as a afrontar el desafío del alcohol y las demás drogas ha sido diseñado para

ayudar a los padres y madres a acompañar a sus hijos durante este periodo, para ayudarles a prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en el día a día. Pero muchas de las ideas que se presentan contribuyen a potenciar el desarrollo armónico e integral de sus hijos favoreciendo una buena autoestima, la adquisición de estrategias y habilidades sociales para la resolución de problemas, y facilitarán la buena comunicación entre los miembros de la familia.

Los **10 Pasos** serán una ayuda, pero nada es infalible. Los niños reciben multitud de influencias y ni padres ni madres pueden estar en todo. Además, ningún padre ni madre son perfectos. Hay momentos después de un día de mucho ajetreo en el trabajo, en el que el mejor de los padres gritaría "¡callaos!" cuando lo que quisiera decir es que no le apetece lo que hay para comer... Afortunadamente, los niños son más tenaces de lo que a veces nosotros creemos. Lo que realmente importa no es el episodio aislado de irritación o insensibilidad, sino el tono global de la relación. No se trata de sentirse culpables si, en la práctica cotidiana, no se observan estas recomendaciones. Lo importante es que les sirvan para motivar actitudes positivas y responsables. Esta guía, en consecuencia, no pretende decirle cómo ser un buen padre o una buena madre. Ustedes conocen a su hijo mejor que nadie y comparten con él una relación muy especial. Las páginas siguientes han sido preparadas para ayudarle a facilitar a su hijo unas bases sólidas para su conducta, necesarias para su desarrollo de cara a la adolescencia.

[ir al 1er paso](#) →



[ir al índice](#)

1 Aprenda a escuchar realmente a sus hijos

Sus hijos compartirán sus experiencias con usted si demuestra estar escuchando en cada momento de manera atenta y respetuosa.



Habilidad 1: Ponga en sus propias palabras los comentarios de sus hijos para hacerles ver que les ha entendido.

Habilidad 2: Cuando hable con sus hijos, observe sus rostros y el lenguaje corporal.

Habilidad 3: Brinde apoyo y estímulo no verbal.

Habilidad 4: Utilice el tono de voz adecuado a la respuesta que usted está dando.

Habilidad 5: Emplee frases alentadoras que demuestren su interés y mantengan viva la conversación.

Los niños pueden hablar mejor sobre cualquier tema (incluyendo el alcohol y las otras drogas) con aquellos padres que saben escuchar. Pero cierto tipo de respuestas de los padres hacen difícil que los preadolescentes compartan sus sentimientos. Los siguientes estilos de respuesta paterna se han mostrado inadecuados:

- Juzgar.
- Ser autovirtuoso o hipócrita.
- Dar demasiados consejos o pretender tener todas las respuestas.
- Criticar o ridiculizar.
- Tomar a la ligera los problemas del niño.
- Ser incongruente entre lo que se dice y lo que se hace.

Escuchar con atención pone de manifiesto una preocupación cariñosa por los hijos; pero escuchar supone algo más que no interrumpir mientras el otro habla. Escuchar realmente requiere concentración y práctica.

Se mencionarán a continuación cinco habilidades de escucha que pueden ayudar a cualquier padre o madre a llegar mejor a sus hijos.

habilidad siguiente →



ir al índice

2 Hable con sus hijos acerca del alcohol, el tabaco y las otras drogas



Usted puede ayudar a cambiar las ideas que pudieran tener sus hijos respecto a que “todas las personas beben alcohol, fuman tabaco o consumen otras drogas”.

Habilidad 1: Desafíe los mitos.

Habilidad 2: Explique claramente por qué los menores no han de beber.

Habilidad 3: Escoja el momento adecuado para hablar con sus hijos.

Tanto si los adultos de casa fuman o toman alcohol como si no, puede estar seguro de que los niños conocen su uso por los amigos, otros adultos, la publicidad, etc. Cuando hable con sus hijos acerca del alcohol o el tabaco, descubrirá que probablemente ya han adquirido algunas ideas erróneas.

Por otra parte, a estas edades comienzan los primeros consumos. La “Encuesta sobre drogas a la población escolar 1998” pone de relieve una preocupante tendencia, cuál es la mayor precocidad de los escolares en el contacto con las distintas drogas; además señala la creciente incorporación femenina al uso de drogas legales.

Los datos señalan la importancia de la comunicación sobre el tema entre padres e hijos, para ayudar a cambiar concepciones erróneas y actitudes equivocadas por parte de niños y niñas.

Todos estos datos señalan la importancia de la comunicación sobre el tema entre padres e hijos, para ayudar a cambiar concepciones erróneas y actitudes equivocadas.

habilidad siguiente →



ir al índice

3 Ayude a sus hijos a sentirse bien consigo mismos

Usted puede ayudar a cambiar las ideas que pudieran tener sus hijos respecto a que "todas las personas beben alcohol, fuman tabaco o consumen otras drogas".



Habilidad 1: Estimule los éxitos de sus hijos.

Habilidad 2: Elogie el esfuerzo, no sólo el éxito.

Habilidad 3: Ayude a sus hijos a fijarse metas realistas.

Habilidad 4: No compare los resultados de sus hijos con los de los demás.

Habilidad 5: Cuando corrija a sus hijos, critique el acto, no al niño.

Habilidad 6: Comunique de forma apropiada sus sentimientos.

Habilidad 7: Proporcione a sus hijos responsabilidades.

Habilidad 8: Haga bromas y cuente chistes.

Habilidad 9: Demuestre a sus hijos que los quiere.

¿Qué relación existe entre la imagen de sí mismo y el uso del alcohol y otras drogas? Los estudios ponen de manifiesto que las personas con problemas de dependencia suelen tener una baja autoestima. Un niño que se siente bien consigo mismo tiene más probabilidades de no tener problemas con el alcohol y otras drogas.

Se presentan a continuación nueve habilidades que pueden ayudarle a fomentar la autoestima de los niños.

habilidad siguiente →



ir al índice

4 Ofrezca un buen ejemplo

Los hábitos y actitudes que usted tenga respecto al consumo del alcohol y las demás drogas influirán fuertemente en las ideas que sus hijos desarrollen al respecto.



Habilidad 1: Identifique sus propios hábitos de beber y fumar.

Habilidad 2: Analice críticamente sus actitudes hacia los demás.

Habilidad 3: Si la madre o el padre es alcohólico afronte el problema.

Los padres y madres son modelos para sus hijos aunque no lo pretendan. Probablemente, ya habrá notado que a veces sus hijos actúan o hablan como uno de ustedes. Pueden utilizar este tipo de influencia para ayudarles a evitar el alcohol y otras drogas. Puede ser un modelo con sus propios hábitos saludables y en sus actitudes hacia los hábitos de los demás.

habilidad siguiente →



ir al índice

5 Ayude a sus hijos a desarrollar valores firmes y adecuados

Si sus hijos tienen valores firmes, tendrán la suficiente fuerza y firmeza para resolver de manera positiva las situaciones de riesgo, en lugar de dejarse llevar por lo que digan sus amigos.



Habilidad 1: Estimule a sus hijos a salir de vez en cuando de su universo individual.

Habilidad 2: Promueva el hecho de hablar y pensar sobre uno mismo y sobre el entorno cuando las cosas van bien.

Habilidad 3: Aporte elementos éticos a la hora de valorar las acciones y el entorno.

Habilidad 4: Edúqueles para que pisen con los pies en la tierra.

Habilidad 5: Ayúdeles a esperar.

Habilidad 6: Admita que no es perfecto, pero intente ser "auténtico".

Los preadolescentes son lo suficientemente mayores como para tener ideas propias sobre el bien y el mal, y para tomar decisiones basadas en los principios que ellos consideran importantes. Un sistema de principios y valores fuertes puede ayudarles a tomar decisiones basadas en criterios propios en la presión por parte de los compañeros.

La ética ha de estar siempre presente y explícita, así como la "mirada hacia adentro" para ayudar a sus hijos a conocerse mejor y a encontrar el sentido a sus acciones. No basta sólo con "vivir" los valores, sino que también es preciso "verbalizarlos".

habilidad siguiente →



ir al índice

6 Ayude a sus hijos a afrontar la presión de los compañeros

Los hijos que han aprendido a ser respetuosos, cariñosos y seguros de sí mismos, tendrán más probabilidades de manejar la presión de grupo negativa con alternativas firmes y positivas.



Habilidad 1: Enséñeles a valorar la individualidad.

Habilidad 2: Explore con sus hijos el significado de la palabra amistad.

Habilidad 3: Proporcióneles apoyo para decir "NO", cuando sea oportuno.

Habilidad 4: Prevea situaciones que favorecen la presión de grupo.

Habilidad 5: Utilice la presión de los compañeros.

Habilidad 6: Fomente la práctica de decir "NO" en situaciones de riesgo.

Como todas las personas, los niños y niñas desean pertenecer a un grupo. Esta necesidad es muy importante para ellos. Se ha demostrado que en este contexto grupal muchos niños se sienten presionados por sus compañeros a consumir alcohol, fumar... Como padre puede lograr que la respuesta a esta primera invitación de sus amigos sea positiva para su salud.

Muchos de los aspectos ya mencionados, como la autoestima, los principios sólidos y las actitudes familiares consecuentes, pueden darle a sus hijos un apoyo muy valioso. Las siguientes habilidades para manejar la presión de los compañeros les permitirán ayudarles aún más:

habilidad siguiente →



ir al índice

7 Establezca normas familiares claras y estables

Resulta conveniente establecer límites claros entre hábitos saludables y hábitos insanos, y reglas específicas acerca del consumo del alcohol, el tabaco y las demás drogas. Explícite la sanción que recibirá el miembro de la familia que los incumpla.



Habilidad 1: Dialogue sobre el "qué pasaría si..."

Habilidad 2: Tome postura

Habilidad 3: Establezca criterios de causa-efecto.

Padres y madres no pueden actuar como meros espectadores, sin asumir que son el motor en la incorporación a la vida social de los niños. En el marco de la familia, como padres y madres, pueden tender a evitar a sus hijos situaciones desagradables: actuando por ellos, decidiendo por ellos...

También, a veces intentan evitar el conflicto rehuendo el papel de referente, aproximándose a los hijos capitulando de entrada. Como si se temiera perder su afecto si se ponen condiciones, si se exige el cumplimiento de ciertos acuerdos.

A pesar de las dudas que puedan tener, sus hijos necesitan posturas claras, y argumentos claros e inteligibles: hay un momento para cada cosa y lo que puede ser aceptable para un adulto no tiene por qué serlo para un niño.

Se ha demostrado que, en contra de lo que cree la mayoría, los niños desean que sus vidas tengan unas pautas de acción definidas. Se comportan de una manera más responsable cuando los padres ponen límites.

Las reglas familiares verbalizadas o escritas pueden ayudarles a desarrollar el sentido de responsabilidad.

Ahora bien, los padres no pueden limitarse a establecer prohibiciones o a facilitar información. Mientras los hijos son pequeños, resulta fácil que hagan tal cosa o tal otra porque lo dice el padre o la madre. Pero los hijos se hacen mayores y habrán de tomar decisiones fuera del ámbito familiar. Cualquier tarea que emprenda ha de ir encaminada a desarrollar el sentido crítico, a afirmar el sentido de la responsabilidad, a formar personas con criterio propio.

En definitiva, se trata de desarrollar la capacidad de decisión, de saber medir las consecuencias de los propios actos. El "porque lo digo yo que soy mayor" pierde vigencia con los años y es preciso asegurar que han interiorizado referentes sólidos para crecer saludables y felices.

habilidad siguiente →



ir al índice

8 Fomento actividades recreativas

Ocupar el tiempo libre con actividades divertidas y educativas ayudará a sus hijos a combatir el aburrimiento y a prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.



Habilidad 1: Considere el tiempo libre como un espacio educativo

Habilidad 2: Inscriba a sus hijos en algún centro recreativo

Habilidad 3: Comparta el tiempo libre con sus hijos

Sus hijos tienen mucho tiempo disponible fuera de la escuela. Hay muchas maneras de emplear este tiempo:

- Puede rellenarse de más escuela, prolongando la jornada escolar más allá del horario considerado estándar, a base de complementos: inglés, informática, repaso, clases particulares...
- Puede rellenarse con el binomio televisión + deberes (con mayor o menor proporción de estos dos ingredientes)
- Puede rellenarse participando en las diversas ofertas lúdicas y/o educativas que existen en los barrios (centros de recreo, escuelas deportivas, de música, etc.)
- Puede rellenarse, también, de soledad y aburrimiento.

habilidad siguiente →



ir al índice

9 Ayude a sus hijos a tomar decisiones

Entrenarse para la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más útiles para sus hijos. Las decisiones que tomen a lo largo de su vida les ayudarán a madurar, a valorarse y a apreciar el entorno y, en definitiva, les harán más fuertes para afrontar situaciones de riesgo.



Habilidad 1: Considerar todas las opciones posibles

Habilidad 2: Considerar las ventajas e inconvenientes de cada opción

Habilidad 3: Elegir

Es tan difícil decidirse". "No puedo decidirme". Estas son frases que oímos con cierta frecuencia. Probablemente se piensa que es fácil tomar una decisión simple, como elegir la ropa que me pondré hoy, qué hacer este fin de semana o qué comprar en el mercado. Sin embargo, el asunto se complica cuando hay que realizar una elección cuyo resultado puede tener consecuencias serias. Sea cual fuere el caso, resulta vital tener la habilidad para decidir de forma inteligente, sin vacilaciones ni aplazamientos.

Sus hijos e hijas también han de tomar decisiones todos los días; algunas son poco relevantes (¿qué voy a merendar hoy?), pero ante otras más significativas se pueden mostrar indecisos o desorientados (dos amigos le han invitado a pasar el fin de semana con cada uno de ellos; los dos planes son atractivos y, además, no quieren disgustar a ninguno).

Para tomar decisiones es preciso ver y clasificar las opciones, considerar las ventajas e inconvenientes, elegir y actuar en consecuencia. Ahora bien, hasta la persona más competente en esta habilidad puede, ocasionalmente, equivocarse al elegir. Los padres pueden ayudar en este proceso de aprender a tomar decisiones porque, como habilidad social que es, también se puede mejorar con la práctica.

¿Cómo ayudar, entonces, a tomar decisiones?. Es importante que ustedes acompañen a sus hijos en este aprendizaje sin sustituirles, y respetando la decisión tomada, a fin de que puedan experimentar las consecuencias de lo decidido. Comenzarán por decisiones sencillas, para ir incorporando poco a poco otras situaciones más complejas. No esperen que cuando sus hijos lleguen a ser "mayores" tomen decisiones adecuadas si no han ido incorporando paulatinamente esta habilidad a su repertorio de comportamiento y relación. Existe un método básico para tomar decisiones:

habilidad siguiente →



ir al índice

1 Actúe como padre... 0 y como ciudadano

Aprenda a reconocer los signos de los problemas asociados al consumo del alcohol, el tabaco y de otras drogas. Si lo necesita, consiga ayuda inmediatamente, únase a otros padres y contraste opiniones.



Habilidad 1: Hable sin acusar

Habilidad 2: Valore la confianza y demande un compromiso

Habilidad 3: No delegue su responsabilidad como padre o madre

Habilidad 4: Únase a otros padres y madres

Con la mayoría de los niños resulta difícil saber cuándo han probado alcohol, ya que, generalmente, no beben tanto como para que se produzcan efectos evidentes. Sin embargo, aunque sus hijos no muestren signos de haber probado, al hablar con ellos acerca de cómo ocupan su tiempo libre puede deducir si se ha iniciado o no en el consumo.

habilidad siguiente →



ir al índice