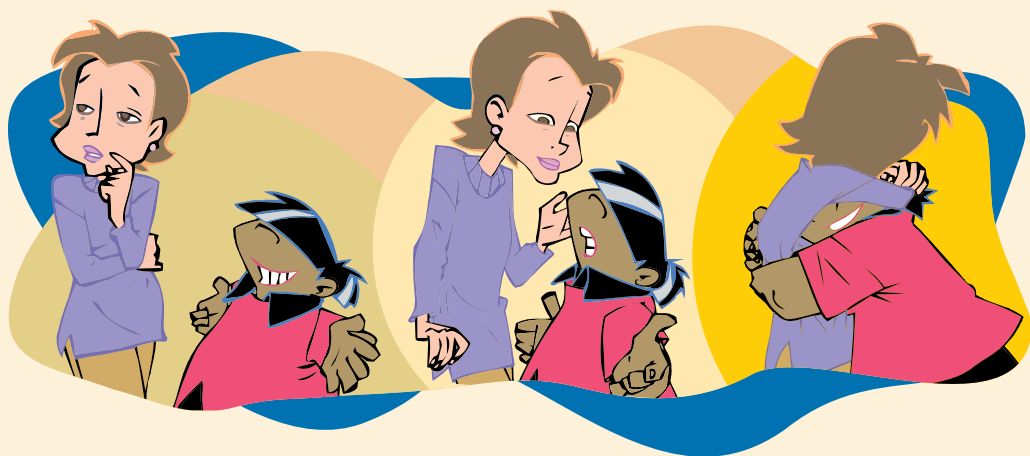




educar

a sus hijas e hijos en
hábitos saludables



© Fundación EDEX, 2026

Dirección: Roberto Flores

Texto: Iván Darío Chahín y Gladys Herrera

Tomado como referencia, entre otros documentos, el texto de OSAP (The office for Substance Abuse Prevention)

Ilustraciones: Carlos Varela

Diseño: Grupo Molino de Tinta

Edita:

Fundación EDEX

Indautxu, 9 - 48011 Bilbao

Tfno: 944 425 784

e-mail: edex@edex.es

www.edex.es

🐦 [@FundacionEDEX](https://twitter.com/FundacionEDEX)

Esta publicación forma parte del programa La Aventura de la Vida, una iniciativa de Fundación EDEX, considerado buena práctica por parte de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

(<http://www.buenaspracticasadicciones.es/>)

ISBN: 978-84-9726-813-4

Depósito Legal: BI-1567-2014

Todos los derechos reservados.

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.



educar
a sus hijas e hijos en
hábitos saludables

índice

- 3 No hay madres ni padres perfectos
- 5 Paso 1: Aprender a escuchar
- 9 Paso 2: Dialogar sobre todos los temas,
incluidos el alcohol y las demás drogas
- 13 Paso 3: Saber apreciarnos
- 17 Paso 4: Dar buen ejemplo
- 21 Paso 5: Adquirir valores firmes
y adecuados
- 25 Paso 6: Manejar la presión grupal
- 29 Paso 7: Establecer normas familiares
- 33 Paso 8: Fomentar un uso seguro
y saludable del ocio
- 37 Paso 9: Educar para la toma de decisiones
- 41 Paso 10: Actuar con responsabilidad
ciudadana



No hay **madres** ni **padres** perfectos

Madres y padres somos autodidactas. Aprendemos a educar a diario, entre pañales, discusiones, mimos, deseos, dudas, alegrías, llantos, sorpresas. A nadie le preparan lo suficiente para este oficio. La vida diaria nos toma por sorpresa y así nos brinda la oportunidad de aprender a cada instante. Nuestra ventaja es que todas las personas tenemos la humanidad y capacidad suficientes para hacerlo.

Esta guía se dirige a quienes desean autoformarse para orientar mejor a sus hijas e hijos que hoy tienen entre 8 y 12 años. Está pensada para madres y padres que les enseñan a ser personas respetuosas de sí mismas y de las demás, ciudadanas, con capacidad de transformarse y de transformar, y en especial, con capacidad de afrontar el desafío del alcohol, el tabaco y las demás drogas que hoy tienen presencia en el mundo adolescente.

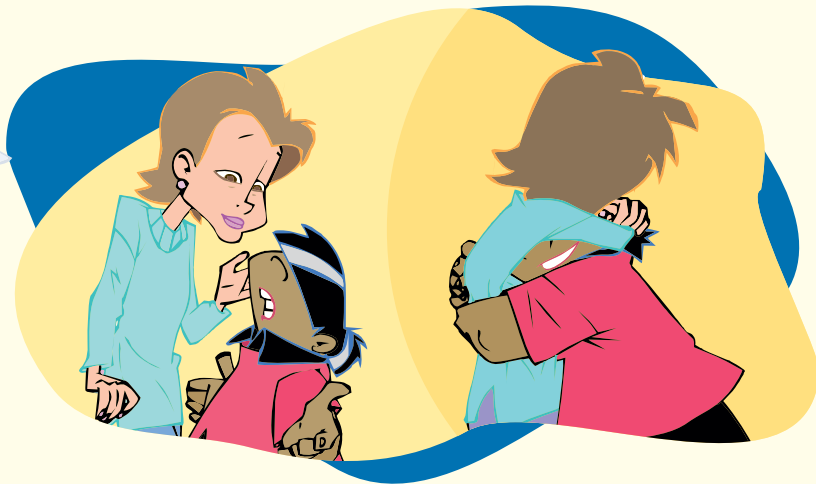
Los diez pasos que le proponemos en estas páginas no se parecen tanto a los que se dan a lo largo de una caminata, uno detrás de otro; más bien se aproximan a los que se usan para bailar. Son movimientos que, mientras se aprenden, pueden ser nombrados por separado y ensayados de manera mecánica; pero una vez que “suene la música” y se adquiera la destreza, fluirán con gracia y talento, sin un orden secuencial, con armonía, mezclándose los unos con los otros. Aunque en esta guía se presentan numerados, no consideramos que alguno sea más importante o prioritario que otro. Son diez pasos que se añaden a su aprendizaje de ser madre y/o ser padre, de cumplir con el deber de educarles para vivir feliz, intensa y saludablemente.

Al recorrer los contenidos de la guía, usted irá descubriendo que está construida sobre tres grandes ejes:

- ★ El diálogo como la estrategia central para educar, con el cual es posible expresar con claridad a nuestras hijas e hijos lo que pensamos, y, al mismo tiempo, escuchar con atención lo que tienen que decirnos.
- ★ La autonomía como objetivo esencial de la educación de nuestras hijas e hijos, para que puedan tomar decisiones que fortalezcan su bienestar. Autonomía que va de la mano de la confianza en que cada persona tiene la capacidad de resolver los desafíos de la vida diaria, siempre y cuando se le eduque para hacerlo.
- ★ El afecto familiar como el lazo que acerca y aporta la seguridad necesaria para afrontar las dudas e incertidumbres. Este afecto pleno y desinteresado, no complaciente, es el que permitirá que hijas e hijos puedan recurrir a su apoyo (madre o padre) cuando lo requieran, es la certeza de la acogida; es la confirmación permanente de saber que en la familia pueden obtener las fuerzas y “vitaminas” que la vida exige.

Sabemos que no existen madres ni padres perfectos, y que es tan posible acertar como equivocarse. También sabemos que todas las personas somos educables y mejorables y que una gran responsabilidad sobre el desarrollo de nuestros hijos e hijas se debe a la educación que reciban en la familia. Esta guía señala diez aspectos claves para mejorar nuestro rol a la hora de educarles y acompañarles. Adelante. Le invitamos a conocer los pasos, a hacerlos suyos y a ponerles la gracia que solo usted puede darles.





Aprender a escuchar

Si una persona recién nacida descubre que cada vez que llora por hambre o incomodidad aparece alguien con la disposición para atenderla, poco a poco experimentará el placer de la confianza. Si unos años después, al sentir miedo de ir a la cita odontológica, lo comunica y es comprendida, irá fortaleciendo no solo la confianza sino el afecto en su familia. Si al llegar a la adolescencia, empieza a hacerse preguntas sobre ese cuerpo nuevo en el que habita y encuentra en su padre o en su madre una actitud de cariño, atención a sus palabras y diálogo, sabrá que tiene en casa unas personas que la aman, capaces de escuchar y conversar sobre aquello que le intriga de la vida.

Se aprende a escuchar desde que nacen nuestras hijas e hijos, día a día, enfocando la atención en identificar los pensamientos, sentimientos y necesidades que nos comunican. La madre o el padre que escucha se caracteriza por tener diálogos con características como:

- ★ Comprender, antes que juzgar o amenazar.
- ★ Valorar lo escuchado en vez de criticar, menospreciar o ridiculizar lo que nos cuentan.
- ★ Tener una vida diaria llena de actuaciones coherentes con lo que les pedimos hacer.
- ★ Proponer alternativas ante los hechos, en vez de recitar listados de consejos o de mostrarse como poseedora de todas las respuestas.



Nuestras hijas e hijos pueden hablar mejor sobre temas como alcohol, tabaco, drogas ilícitas, sexualidad, convivencia, acoso... cuando cuentan con madres y padres que saben escuchar.



Para aprender a escuchar

1 Ponga en sus propias palabras los comentarios que le hacen, para comprobar su comprensión

Al igual que las demás personas, sus hijas e hijos necesitan hablar sobre los enfados, tristezas y frustraciones de la vida diaria. Cuando están disgustados, necesitan comprensión, no soluciones. Éstas se pueden trabajar una vez que se han “desahogado”. Una manera de mostrar que les comprende es repetir con sus propias palabras lo que le han dicho.



Hijo: Me cae mal Juan; invitó a todo el mundo a su fiesta de cumpleaños menos a mí.

Madre: Parece que estás disgustado con Juan por no haberte invitado a su fiesta.

Hijo: Sí. Bueno, la verdad es que quería estar en su cumpleaños.

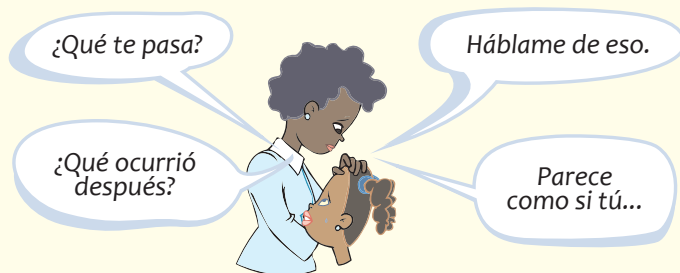
Madre: Entonces, ¿además de estar molesto, estás triste?

Hijo: Sí,... pienso que si no me invitó, fue porque yo tampoco lo hice en mi cumpleaños.

A esto se llama “escuchar reflexivamente”, una acción que cumple tres propósitos: asegura a la otra persona que usted atendió y entendió lo que le estaba diciendo; permite a sus hijas e hijos oír en palabras de otras personas sus propias afirmaciones, y de este modo facilita que reconsideren sus sentimientos.

2 Emplee frases alentadoras que demuestren su interés y mantengan viva la conversación

El uso de frases breves y alentadoras durante la conversación puede comunicar a sus hijas e hijos cuánto le interesan a usted sus asuntos, por ejemplo:



Hija: Ayer, Paula sacó una cerveza y nos dio a María y a mí. Como yo no quería, la tiré, pero Paula se enfadó.

Padre: Te veo preocupada por la reacción de Paula. Háblame de eso.

Hija: No supe qué hacer cuando me dio la cerveza.

Padre: Parece que estabas confundida y no supiste qué hacer. Ahora que ha pasado, ¿crees que podrías haber actuado de otra manera?

Hija: Pude haberle dicho: “no gracias, no quiero”.

Padre: Es difícil decirle que no a las amigas. ¿Cómo piensas actuar en el futuro, si la situación se repitiera?

Tras esta conversación, la hija tendrá muy claro que su padre se interesa por lo que le pasa, valora el diálogo con ella y confía en su capacidad de encontrar respuestas propias al desafío del alcohol.

3 Dialogue con algo más que palabras

Mientras se produce el diálogo, ofrezca una sonrisa, un abrazo, haga contacto visual, tome sus manos, es decir, use su cuerpo para decirle que está allí y que tiene completa disposición a escucharle. Cuando hable, use un tono de voz amable y reflexiva, sin que parezca sarcasmo, control de su vida privada o que lo sabe todo. Mientras dialoga con su hija o hijo, escuche también lo que comunica su rostro y cuerpo.



Hija: Ayer tuve una pelea con Javier.

Mamá: ¿De verdad?

Hija: Sí, pero no me importa, tengo más amigos en el colegio.

Mamá: (Posteriormente, la ha estado observando y ha visto que estaba distraída y callada durante la tarde. Así que se anima a preguntar mientras se acerca a ella y la abraza cariñosamente). Hija, esta tarde te he visto decaída. Parece como si estuvieras un poco triste.

Hija: Sí, un poquito, es que Javier era un buen amigo.

Mamá: Háblame de eso...

El ejemplo anterior muestra que las palabras y el lenguaje corporal a veces expresan cosas distintas. En esos casos, atiende al lenguaje corporal e incorpore sus mensajes en la conversación. Así, el diálogo se desarrollará enriquecido con palabras, gestos, posturas y todas las vías de comunicación que tenemos las personas.

Toda buena relación se cultiva en el terreno de la escucha, requiere de ella para que crezca la confianza y para mantener vivo el diálogo, sin importar lo difícil que pueda parecer el tema a tratar.

notas...





Dialogar sobre todos los temas, incluidos el alcohol y otras drogas

¿De qué temas habla usted con sus hijas e hijos? Casi siempre resulta más sencillo hablar sobre temas livianos como el clima, la moda o los teléfonos móviles, que sobre la sexualidad o el consumo de drogas. Estos temas “de peso” suelen:

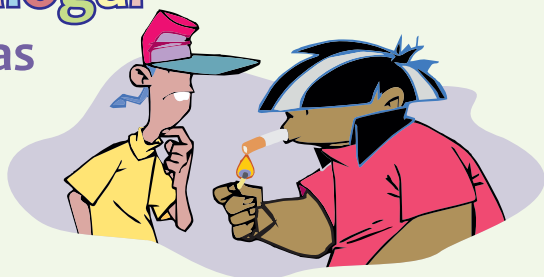
- ★ Saturar: “Otra vez me vas a hablar de eso”, con lo cual nos volvemos padres o madres “pesados”.
- ★ Esquivarse: “Es mejor no hablar de “eso”. Entonces, se opta por el silencio dejando el espacio abierto a información imprecisa.
- ★ Ensordecernos: “Solo hablas, pero no me escuchas”. Es cuando les recitamos a nuestras hijas e hijos todo un tratado de lo que deben hacer, pasando del diálogo al monólogo.

En el mismo momento en que suceden estas cosas, las personas adolescentes empiezan a encontrarse en su vida cotidiana con las ofertas de alcohol, tabaco y otras drogas, que contienen muchos “atractivos”. Es precisamente entonces cuando, como familia, necesitamos fortalecer las habilidades para dialogar de manera afectuosa, profunda y clara sobre todos los temas.



Dialogando, usted puede fortalecer la capacidad crítica de sus hijas e hijos y ayudar a cambiar las ideas que pueden tener sobre los “beneficios” y sobre “la normalidad” de fumar o consumir alcohol, entre otras cosas.

Para aprender a Dialogar sobre todos los temas



1 Desafíe las creencias

Dar algo por cierto, sin haberlo comprobado, es tener una creencia. En el campo del alcohol, el tabaco y las demás drogas, abundan las creencias, muchas de ellas avaladas por nuestras propias prácticas, que mediante una buena conversación podamos desafiar.



Ejemplos de creencias:

- Cuando las cosas van mal, tomar una copa puede ayudar.
- Fumar te ayuda a no engordar.
- Fumar me hace parecer mayor.
- Tomar una copa es la mejor manera de celebrar.
- La gente joven que fuma y bebe es más popular y aceptada.
- La mayoría de las personas jóvenes beben y fuman.

Las creencias se ponen en duda fortaleciendo el pensamiento crítico. Algunas claves para hacerlo pueden ser:

★ Convertir afirmaciones en preguntas y animarse a buscar respuestas: ¿En qué forma tomar alcohol cuando las cosas van mal representa una “ayuda”?

★ ¿Solo hay dos posibilidades extremas? Examine la gama de opciones intermedias que se pueden presentar en cualquier situación de la vida; por ejemplo, decir “no” sin molestarse, ser amigable y popular sin tener que consumir drogas, etc.

★ En las respuestas, busque más razones que tradiciones: explore los argumentos que respaldan una u otra posición y deseche aquellos que defienden la costumbre sin ofrecer argumentos.

★ Disfrute de la conversación. Fortalecer el pensamiento crítico de una persona es más valioso que aclarar un manojo de creencias sin reflexión propia.

2 Explique con claridad por qué las personas menores no deben beber, fumar ni consumir otras drogas

Nunca deje de expresar su punto de vista. Usted tiene experiencia, un conocimiento sobre los temas y la misión de ser la persona que orienta en familia. Hágalo con pocas palabras, buena dosis de afecto y mucha claridad. Al menos tres aspectos le pueden ayudar a ser más convincente en su exposición de argumentos:

- ★ Hacer lo que se dice: que los actos de su vida cotidiana no nieguen el contenido de sus palabras.
- ★ Tener normas claras: que sean negociadas, conocidas y respetadas por todas las personas de la familia.
- ★ Asegurarse de que sus hijas e hijos entienden sus razones para que las personas menores no consuman alcohol. No lo suponga, exponga sus argumentos y escuche sus opiniones al respecto.



A manera de ejemplo, puede examinar estas dos razones clave por las que las personas menores no deberían consumir alcohol:

- **Consumir alcohol es un riesgo para menores de edad**

Niñas y niños están todavía creciendo y al tener un peso menor que la gente adulta, sentirán con mayor intensidad los efectos del alcohol, aun tomando pequeñas cantidades. Debido a su inmadurez emocional, no sabrán manejar las alteraciones que se producen. Además, los efectos del alcohol sobre su cerebro dificultan los estudios y la práctica deportiva, poniendo en riesgo su futuro académico y profesional y limitando el disfrute de su tiempo libre.

- **La venta de alcohol a personas menores es ilegal**

La venta de alcohol a menores de edad está prohibida. La ley exige a las personas adultas un compromiso claro con la salud de la infancia, y venderles u ofrecerles alcohol es contrario a este principio. Sea firme a la hora de defender el derecho a la salud y el bienestar de niñas y niños.





3 Seleccione el momento adecuado para conversar

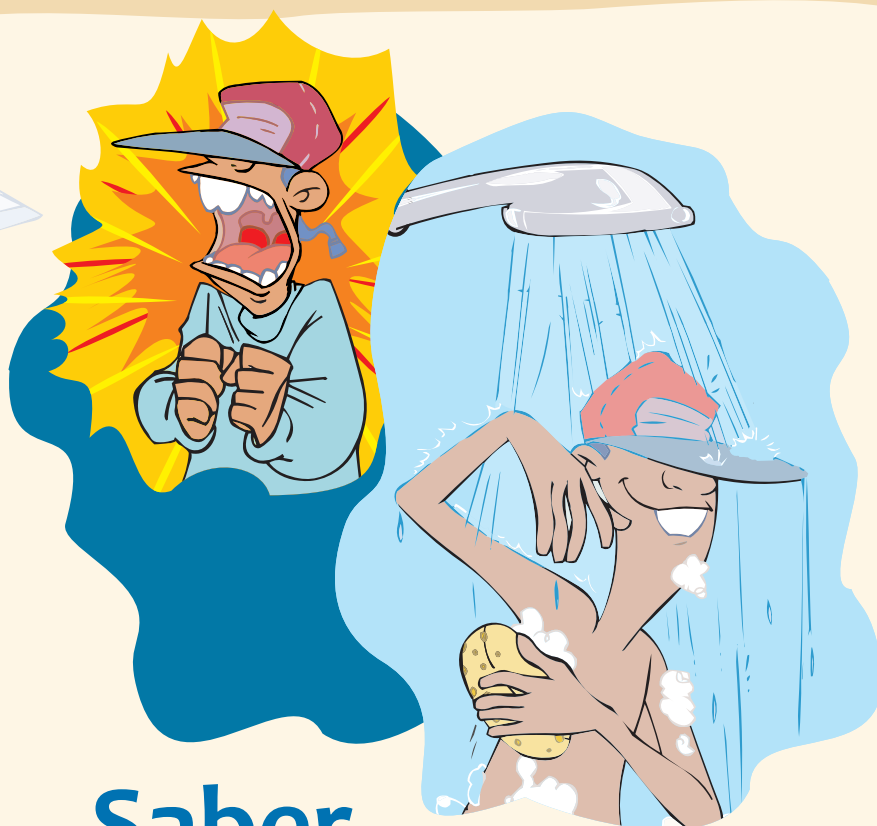
Nada peor que alguien inoportuno o que una charla formal cuando tenemos la atención puesta en otra cosa. Son preferibles los diálogos que se dan en los momentos en que en la vida cotidiana aparece el tema del alcohol. Son muchos, es cuestión de aprender a detectarlos:

- ★ Cuando en una escena de cine alguno de los actores consume alcohol.
- ★ Cuando alguien bebe excesivamente en una reunión familiar.
- ★ Cuando en las noticias informan sobre un accidente de tráfico provocado por una persona que conducía bajo los efectos del alcohol.
- ★ Cuando alguna persona adulta ofrece alcohol a una persona menor, como si no pasara nada.

Estos son momentos propicios para el aprendizaje, y se sabe que los comentarios que se hacen en ellos tienen una mayor efectividad. Si, además, programa un uso de tiempo libre compartido en familia, este tipo de momentos se multiplicarán. Puede ser acudiendo al cine, jugando, programando paseos, visitando exposiciones, entre otras.

notas...





Saber apreciarnos

Dicen que las casas requieren tanto de ventanas como de espejos. Las primeras para ver el mundo más allá de mi posición y descubrir lo distintos que son los demás mundos. Los espejos para mirar hacia dentro y reconocer aquello que solo mi mundo tiene: sus colores, formas y espacios.

La formación de las personas también requiere de espejos y ventanas. Éstas últimas son las oportunidades que tenemos de conocer a las otras personas y sus maneras de ser. Y los espejos para no perder de vista lo que somos, para reconocer ese matiz único que nos caracteriza.

Las familias que sirven de espejos para apreciarnos (en el sentido de querernos y también en el de vernos) nos ayudan a amarnos como somos y a descubrir la capacidad de mejorar aquello que nos desagrada de nuestro ser, de transformarnos.



Cuando la niñez crece apreciando imágenes íntegras de sí misma, a la par que desarrolla sentimientos de aprecio por lo que son, su autoestima se fortalece y sus posibilidades de abusar del alcohol, del tabaco o de otras drogas, disminuyen.

Para aprender a **apreciarnos**



1 Elogie el esfuerzo, no solo el éxito

La vida diaria es un repetir incesante de propósitos y tentativa de alcanzarlos. En ese camino, es inevitable y deseable que algunas veces se acierte y en otras se falle. Madres y padres podemos ayudar a nuestras hijas e hijos a leer estas experiencias y a aprender de ellas. Algunas claves pueden ser útiles:

★ Elogie el esfuerzo, no solo el éxito. Hágle saber que no siempre ha de ganar. La vida es como la geografía, tiene valles, montañas, depresiones, picos, playas... un poco de todo. Un serio esfuerzo tiene tanto mérito como un logro.

★ Revise en su compañía si las metas que se fijó eran realistas o no. Ofrézcale pistas de cómo ponerse metas posibles. Una expectativa demasiado alta puede anticipar un fracaso seguro, y esa experiencia repetida con frecuencia puede resultar un duro golpe.

★ Evite entrar en el terreno de las comparaciones. Siempre habrá personas que hacen las cosas mejor o peor.

★ Al analizar críticamente lo sucedido, no pierda de vista que se reflexiona sobre los comportamientos (una agresión, un olvido, poco esfuerzo) y no sobre la persona.



Positivo: Te felicito, ahora eres del equipo de baloncesto, es un honor. ¡Adelante!

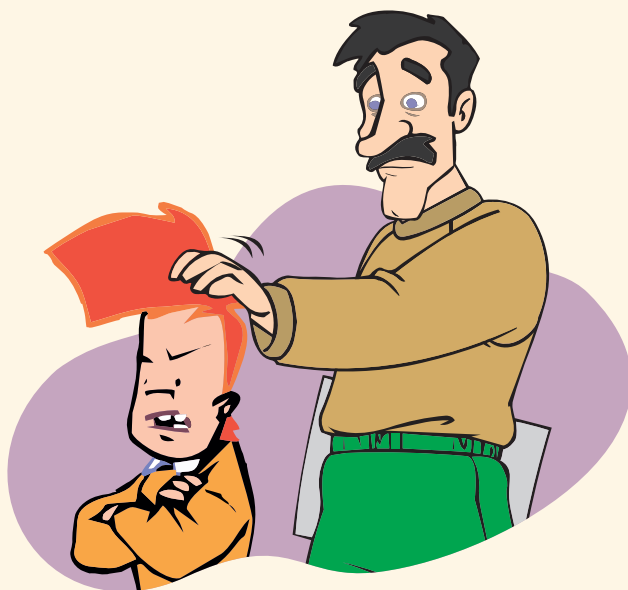
Negativo: ¿Te has inscrito al equipo de baloncesto del colegio?
¡Ahora tienes que ser la capitana!

Positivo: Es verdad que tu hermana ha sacado mejores notas. Sin embargo, esto no es una competición. A la escuela se va a aprender y tú lo estás haciendo. ¡Te felicito!

Negativo: ¿Hasta cuándo serás el que saca peores calificaciones en esta casa?

Positivo: No creo que seas una persona agresiva. Me parece que tu comportamiento con la directora del colegio fue agresivo.

Negativo: ¿Y desde cuándo eres tan agresivo con la directora del colegio?



2 Comuniqué de forma apropiada sus sentimientos

Las personas que siempre se han sentido arropadas por el afecto de su familia adquieren la seguridad y fuerza para resistir la presión de consumir alcohol, drogas ilícitas, tabaco, o actuar de manera irresponsable.

No importa si se ha presentado un divorcio en la familia, si los resultados académicos o deportivos no son los esperados o si se tienen serias dificultades en la convivencia familiar; demuéstreles siempre que les quiere. Hágales saber y sentir que el afecto que siente por él o ella no es negociable ni depende de otras situaciones. Incluso en momentos de problemas y crisis, comparta sus besos y abrazos, dígales que les quiere, hágales bromas, ríase de usted y de lo que es como persona, sume la alegría y el buen humor a sus conversaciones.

Durante la infancia, la palabra de la madre y del padre es considerada como ley. Por eso, la manera como corrige ha de ser apropiada. Expresa con firmeza, cariño y claridad el comportamiento que usted quiere que su hija o hijo modifique. Evite emplear palabras hirientes; hacen daño y comprometen su estima.



Positivo: Para mí es importante que la casa esté ordenada. Me molesta que dejes tus cosas tiradas por ahí. Es tarea tuya mantener tus cosas en orden.

Negativo: ¡Eres un desconsiderado! ¿Cuándo vas a aprender a dejar las cosas en su sitio?



3 Proporcione responsabilidades

Toda convivencia requiere normas y sanciones que sean negociadas y respetadas. Hágalas explícitas para que cada quien tenga claro bajo qué límites se mueve en casa. La vida diaria y la convivencia familiar son un excelente laboratorio para aprender a ser una persona responsable, a ponerse metas y alcanzarlas, a tener una autoimagen positiva.



Algunas normas y responsabilidades que se pueden acordar en familia:

- Cada quien plancha y recoge su ropa.
- Entre todas las personas se mantiene limpia la cocina.
- Todo el mundo aprende a cocinar.
- Cada quien mantiene su habitación ordenada.

La norma adquiere mayor valor pedagógico cuando produce una sanción en caso de no cumplirla. Dé a conocer las sanciones desde el principio y aplíquelas si se incumplen las normas.

notas...





Dar buen ejemplo

La primera forma de aprendizaje de la especie humana es la imitación. Se mantiene a lo largo de la vida y que cubre terrenos tan variados como la forma de caminar, de manejar las emociones o de reaccionar ante hechos inesperados. En la vida familiar, madres y padres se convierten en modelos a seguir por parte de hijas e hijos, aun cuando no lo pretendan.

En el caso del alcohol, el tabaco, la sexualidad o la convivencia, también se aprende a partir del ejemplo. Esto otorga el poder de enseñarles cómo relacionarse con estos temas, a partir de nuestro comportamiento y no solo de las palabras, procurando coherencia entre ambos.



Ofrecer buen ejemplo es hacer mejor lo que decimos y decir mejor lo que hacemos. No se trata de ser familias perfectas, sino coherentes.

Para ser buenos ejemplos

Las tres pautas que compartimos a continuación le ayudará a determinar qué tipo de ejemplo le está ofreciendo a sus hijas e hijos en relación con el consumo del alcohol.



1 Identifique sus propios hábitos

Algunos hallazgos significativos de distintas investigaciones sobre lo que se aprende por imitación, han encontrado que:

- ★ Buena parte de las personas se parecen a sus padres y madres en la forma en que se relacionan con el alcohol.
- ★ Quienes beben alcohol en grandes o pequeñas cantidades, o quienes no beben, tienden a tener hijas e hijos que en la edad adulta se comportan de un modo similar.
- ★ El estar en contacto con personas adultas que son capaces de abstenerse del alcohol, o utilizarlo de modo ocasional y controlado es, sin duda, un ejemplo más positivo.
- ★ No se ha demostrado que beber alcohol en su presencia sea perjudicial, pero sí se sugiere en los estudios que no es adecuado beber en exceso.

Las siguientes preguntas le ayudarán a identificar algunos de sus hábitos con el alcohol:



- ¿Por qué bebe? Para animarse, relajarse, celebrar, etc.
- ¿Cuándo bebe? Después del trabajo, mientras ve la televisión, en las comidas, cuando está con sus amistades, etc.
- ¿Qué cantidad bebe?
- ¿Cómo actúa cuando ha bebido? Conduce, trabaja, intenta resolver problemas, etc.
- ¿Qué efectos tiene el alcohol sobre su conducta? Agrede a otras personas, le da por reír o llorar sin control, etc.

Esa “imagen” que resulte de las respuestas es el ejemplo que sirve de “modelo” a sus hijas e hijos. Tenga en cuenta que usted puede cambiarlo, si lo considera inapropiado.

2 Analice críticamente sus actitudes ante el alcohol y ante quienes abusan de él

Algunas personas creen que la gente que no bebe alcohol es aburrida, que el alcoholismo es una situación de poca importancia o que una persona ebria resulta graciosa. La hija o el hijo que escuchan estos comentarios puede creer que es normal y divertido consumir alcohol. Eso puede que le anime a probarlo y a excederse en su consumo. Por eso, le sugerimos que analice críticamente sus actitudes ante el alcohol.

Mientras lo hace, le ofrecemos una muestra de actitudes que modelan otro tipo de relación con el alcohol:

- ★ No hacer del alcohol el centro de las reuniones de sus amistades.
- ★ Ofrecer bebidas no alcohólicas a aquellas personas que las prefieran.
- ★ No presionar a nadie a beber alcohol.
- ★ Evitar que conduzcan las personas invitadas que hayan consumido alcohol.



Si no bebe o no fuma, explique a su familia sus motivos. Usted no es el único ejemplo que tienen sus hijas e hijos. Exponga sus argumentos con claridad y converse sobre ellos:

- No me gusta su sabor u olor.
- Me gusta controlar mi comportamiento en todo momento.
- En mi familia hay personas alcohólicas y prefiero no arriesgarme.
- Creo que no beber es mejor para mi salud y estado físico.
- No deseo ingerir calorías que no necesito.





3 Si alguien de la familia es alcohólico, afronte la enfermedad

En cualquier familia, alguien puede padecer de alcoholismo. Si es su caso, haga lo mismo que con cualquier otra enfermedad: busque ayuda de especialistas. Además, tenga en cuenta algunas sugerencias, como:

- ★ No niegue o esconda la realidad. Niñas y niños se dan cuenta de los problemas. Cuando se reconocen, nuestra capacidad para afrontarlos aumenta.
- ★ Deje claro que el alcoholismo es una enfermedad. Se puede odiar el problema y querer a la persona que lo padece.
- ★ Hágale saber a la familia que no hay razones para sentirse culpable de esta enfermedad.
- ★ Infórmese sobre el tema y comparta tranquila y abiertamente sus conocimientos en familia. Entender las cosas elimina una parte de la ansiedad ante la enfermedad.

Tenga en cuenta que las hijas e hijos de personas alcohólicas corren un mayor riesgo de serlo también, puesto que, además del ejemplo recibido, se puede heredar cierta propensión a la enfermedad.

notas...





Adquirir valores firmes y adecuados

Cuando una persona asoma a sus ocho años, empieza a despojarse de su ropaje de infancia y a vestirse de adulta, tomando decisiones sobre lo que quiere hacer con su vida. Es un proceso gradual, lento y necesario para lograr una buena maduración, que supone aprender a enfrentarse con uno de los desafíos más intensos que vivirá en sus próximos años: la presión grupal. Para saber hasta dónde se atiende lo dicho por el grupo y cuándo se le pone límite, la persona preadolescente echará mano de lo aprendido en casa sobre lo que es bueno y lo que es malo, sobre los principios que deben guiarle a la hora de tomar una decisión.

Por eso, toda la convivencia de los primeros años en casa es un laboratorio de creación y afianzamiento de valores en donde es posible enseñarles a conocerse mejor, a ponerse en el lugar de las otras personas, a reflexionar y darle sentido a sus acciones, a entender el juego mutuo y permanente que se da entre los derechos y los deberes.



Si sus hijas o hijos han adquirido valores firmes, tendrán la suficiente fuerza para resolver de manera positiva las situaciones de riesgo, en lugar de dejarse llevar por lo que digan sus amistades.



Para adquirir valores firmes y adecuados

Una característica de los valores realmente asumidos es que impregnan todo lo que hacemos. Sin embargo, nadie es perfecto y es probable que, en ocasiones, desarrollemos comportamientos que contradiga lo que decimos. No oculte las dificultades que supone ser coherente. Muéstrese ante sus hijas e hijos como una persona auténtica que intenta ser fiel a sus principios.

Una estrategia efectiva para ser personas auténticas consiste en reflexionar de manera permanente con la familia sobre los valores que entran en juego en lo que viven a diario: el contenido de una película, las noticias del día, la letra de la canción de moda, las costumbres de la nueva familia vecina, etc. No reserve el diálogo para las situaciones de dificultad, porque terminarán asociando conversación con problema.

1 Conocerse mejor a sí misma

Cuando conocemos mejor nuestro interior son mayores las posibilidades de usar lo que somos, tenemos, podemos y sentimos, para ser aquella persona que deseamos ser.



Aproveche distintas oportunidades para que sus hijas e hijos vayan trazando un perfil de lo que son, lo que les gusta y disgusta, de lo que son capaces, de sus fortalezas, de sus debilidades, de las personas que les pueden apoyar, de los sentimientos que experimentan y la manera en que los expresan y viven; de las personas que admiran y de las que rechazan, etc.





2 Pensar en las otras personas y en el entorno

Se trata de aprender a mirar más allá de las narices e interesarse por lo que pasa en la calle, el barrio, la ciudad, el país y el mundo entero. Ayúdeles a romper la “burbuja” de su propio mundo y a mirar hacia afuera para alcanzar valoraciones y comportamientos más objetivos respecto de la propia persona y respecto de las demás. La vida humana adquiere todo su sentido cuando se tiene un pie puesto en el propio zapato y el otro en uno ajeno.

Además, edúqueles en la confianza hacia las demás personas, sin que eso le impida hacerles ver que también hay gente malintencionada, que comete abusos y agresiones. Explíqueles que, si bien no todas las personas son así, es necesario que aprendan a protegerse.



- Busque momentos para que su hija o hijo conozca las distintas zonas de su entorno: las más ricas y las más pobres, las industriales y las residenciales, las urbanas y las rurales.
- Propicie que se pueda encontrar y compartir con personas diferentes en cultura, capacidades, color de piel, ingresos económicos, religión, etc.
- Compartan eventos culturales, deportivos, sociales, políticos, en los que puedan conocer e interactuar con distintas maneras de ser y de pensar.
- Ponga en su conocimiento algunas situaciones en las que se han presentado abusos o agresiones. Hágalo con delicadeza para lograr el objetivo de que se protejan y no el de sembrarles miedo por las demás personas.



3 Cultive su sensibilidad

En este mundo en que todo transcurre con tanta velocidad, nuestras hijas e hijos necesitan ayuda para desarrollar una sensibilidad que les permita disfrutar de lo lento, lo silencioso, lo distinto. Ayúdeles a aprender a contemplar, a tener paciencia, a esperar que las cosas maduren con calma, etc.



Detalles que parecen poco importantes como comer tranquilamente y sin el televisor encendido, disfrutar de la preparación y de la ingesta de las comidas, contemplar una puesta de sol, escuchar música distinta a la habitual, ver cine de otros países alejados de las grandes productoras, caminar por el campo detallando colores y variedad de especies; inventar historias, ver el álbum familiar, conocer las andanzas de los antepasados, etc. Todo esto abre la sensibilidad más allá de la velocidad que propone la sociedad de consumo y les enseña a comprender y valorar la diversidad de personas y especies con quienes convivimos.

notas...





Manejar la presión grupal

La adolescencia es una etapa intensa. Una parte de la persona quiere seguir siendo niña, otra parte quiere ser adulta. En medio de esta tensión aparecen los grupos de amigas y amigos. Algunos de ellos se animan a explorar el mundo adulto y encuentran en el consumo de alcohol y tabaco una manera de sentirse como tales. La presión que se experimenta es fuerte: si consumes, eres mayor (algo que algunas personas adolescentes quieren); si no lo haces, sigues siendo infantil (algo que casi nadie quiere aceptar públicamente). Situaciones similares se viven ante la sexualidad, las tareas escolares, la violencia o el uso indiscriminado de Internet.

Estas presiones grupales se pueden aprender a manejar si cotidianamente se practica y se conversa sobre esa interesante tensión entre ser una persona única y a la vez ser parte de un grupo.



Hijas e hijos que han aprendido a ser personas asertivas, respetuosas, cariñosas y seguras de sí mismas, tendrán más probabilidades de manejar la presión de grupo, manteniendo actitudes y comportamientos firmes y positivos.



Para aprender a manejar la presión grupal

1 Fortalezca la habilidad de comunicar lo que siente, piensa y necesita

A esta habilidad la llaman comunicación asertiva. Consiste en que las personas puedan reflexionar con calma sobre lo que están viviendo y luego comunicar con precisión lo que sienten, lo que piensan y lo que necesitan. Esto ayuda a que hagan solo aquello que realmente desean hacer, frenando la presión de un grupo que les invite a hacer algo con lo que no están de acuerdo.

Un trío de ejemplos nos dejan ver cómo fortalecer la capacidad de ser personas asertivas ante la presión.



- Bríndeles apoyo para que puedan decir que no. Recuérdeles que tienen derecho a hacerlo. Invíteles a hacer una pausa en el momento en que sientan la presión, a buscar dentro de sí lo que realmente quieren hacer y a expresarlo. Hágales ver que la reacción del grupo ante su negativa servirá para saber si realmente son amigas estas personas, si le aprecian como es o si la aceptación depende de que se muestre como ellas y haga lo que ellas deseen.
- Prevea situaciones en las cuales se pueda presentar la presión. Un grupo de adolescentes que se va de campamento, o que pasa una tarde a solas en la casa de alguien o que se va de fiesta una noche. En situaciones como las descritas se pueden presentar presiones para consumir alcohol o tabaco. Converse con sus hijas e hijos antes de estos eventos: ¿qué harían si... les ofrecen alcohol?... ¿Si una de las personas consume drogas?... ¿Si deciden jugar a las prendas? Evite ofrecer las respuestas, mejor haga las preguntas y dialogue. La clave es entrenarse.
- No espere a la adolescencia para fortalecer esta habilidad. Desde muy pequeñas, las personas pueden conocerse a sí mismas y saber lo que realmente quieren hacer, para luego aprender a comunicarlo sin pasividad ni agresividad. Se aprende a manejar estas presiones en las prácticas y diálogos del día a día, y no en una charla formal sobre el tema.

2 Enséñeles a valorar la individualidad y la amistad

Es un placer tener amistades, sentir su calor, compartir temas para pensar y reír, sentir que se es parte de un objetivo compartido. Es también un placer hacerse una persona única, forjada al ritmo de lo que le agrada o no, de las capacidades y carencias particulares, de los sueños que cada quien cultiva para su propia vida. Enséñeles a valorar las dos posibilidades.

Un par de propuestas nos muestran cómo enseñar estas valoraciones:



- **Valorar la individualidad.** Haga un listado de personas a las que quieren y admiran. ¿Qué tienen de particular estas personas, qué las hace únicas? Luego, giren la conversación hacia ustedes: ¿qué les hace ser únicas y únicos? Estas reflexiones ayudan a reconocer y valorar lo que nos hace diferentes y el sentido que tiene conservar y fortalecer esa individualidad.
- **Explorar el sentido de la amistad.** ¿Qué es ser una persona amiga? ¿Cómo son las no amigas? Dialoguen sobre las respuestas, hagan listados, caracterice a unas y a otras. Pueden aparecer respuestas como:

Personas amigas: entienden cuándo tienes un problema y te quieren ayudar; les gustas como eres; están contigo cuando otras personas se burlan de ti o te crean problemas; te expresan sus desacuerdos sin obligarte a ser como ellas.

Personas no amigas: te juzgan por la forma de vestir o por no actuar como ellas desean; quieren que hagas cosas que te pueden hacer daño o crear problemas; desaparecen cuando surgen dificultades.



3 Favorezca que tengan distintos grupos de amigas y amigos

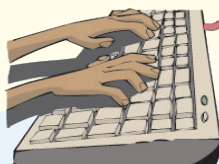
El acceso a una diversidad de grupos permite vivir distintas formas de amistad, ayuda a contrastarlas y evita que su hija o hijo sientan “temor” de quedarse sin amistades si se distancian de alguno de los grupos.

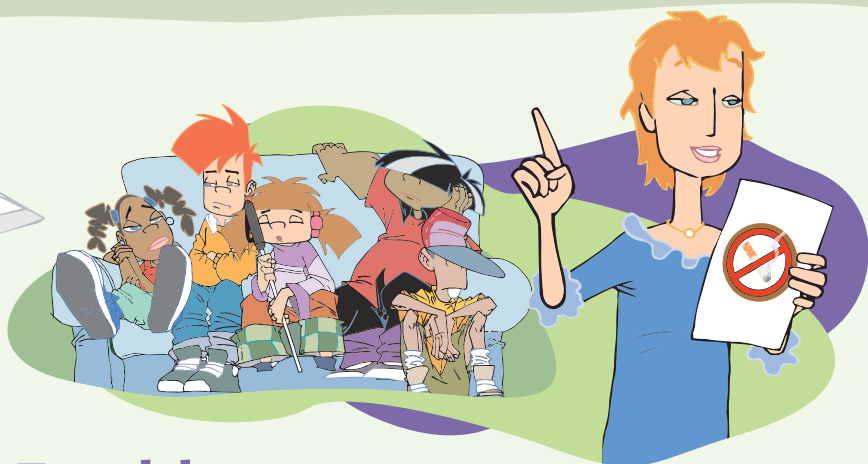
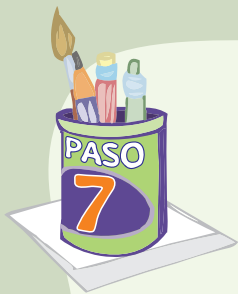
También podrá tener contacto con grupos que ejercen presiones positivas que fortalecen su decisión de no consumir alcohol, de respetar a las demás personas y de tener estilos de vida saludables y emocionantes.



Casi cualquier escenario es propicio para tener grupos de amigas y amigos: el vecindario, la escuela, el campamento, las vacaciones, el centro cultural, etc.

notas...





Establecer normas familiares

Las personas necesitamos normas para vivir en comunidad, tanto como en el deporte se requiere delimitar el terreno de juego o en las vías públicas tener acotados los lugares destinados a las personas y a los vehículos. Cuando no hay normas, éstas no son claras o no se cumplen, la convivencia se convierte en algo caótico en donde cada quien hace lo que quiere, se impone el más fuerte, y se vive en la desconfianza y la incertidumbre.

Madres y padres son quienes gobiernan la familia y les corresponde establecer normas, darlas a conocer, educar para que se comprenda su sentido, destacar sus beneficios y aplicarlas en todos los momentos. Sin embargo, asumir ser “el gobierno” de casa provoca temores, como por ejemplo:

- ☆ Perder el afecto de hijas e hijos si se ponen condiciones. Este temor hace incierta la sanción y eso confunde. Esto hace “olvidar” la norma cada vez que debe ser aplicada y “enseña” a nuestra familia que las normas se pueden incumplir con un poco de manipulación afectiva.
- ☆ Creer que la situación de conflicto nos alejará de nuestra familia. Sucede cuando se abandona el rol de referente y se asumen comportamientos complacientes.
- ☆ Decidir y actuar en su nombre, por temor a que nuestras hijas e hijos salgan lastimados. El resultado es que se les inhabilita para resolver por su cuenta las situaciones que encontrarán más allá del ámbito familiar.



Resulta conveniente establecer límites claros entre los hábitos que son saludables y aquellos que no lo son, así como fijar reglas específicas acerca del consumo de alcohol, el tabaco y las demás drogas. Las sanciones deben ser conocidas por toda la familia y aplicadas cuando se requiera.

Para establecer **normas** familiares claras y estables



Al final de muchas de las leyes que se aprueban en los países se lee: “publíquese y cúmplase”. Para el caso del gobierno familiar sugerimos una variante: “Publíquese, edúquese y cúmplase”.

1 Publique sus normas

Solo si las normas son explícitas y conocidas por toda la familia cumplen su función de regular la convivencia. Madre y padre deben asumir ésta como su tarea. Lo ideal es hacerlo desde el momento mismo en que deciden ser pareja; sin embargo, se puede y necesita hacerlo a cada momento de la vida familiar, puesto que la vida es cambio y van apareciendo situaciones no previstas.

Se trata de dialogar y definir el tipo de hija e hijo que quieren contribuir a formar, los criterios con que desean hacerlo y la manera en que sancionarán si no se respeta lo establecido. No deje esto a la costumbre o tradición. Establezca sus normas ante temas clave como alimentación, descanso, tareas domésticas, sexualidad, consumos (tv, alcohol, Internet, drogas ilícitas), violencia, etc.

Situándonos en el campo del alcohol, el tabaco y las demás drogas, algunas de las normas que pueden acordarse son:



- Deben saber que estas sustancias no son saludables, aunque algunas (como el tabaco y el alcohol) se puedan consumir de acuerdo a las leyes establecidas, bajo la responsabilidad personal adulta.
- Deben tener claro que no respetar las normas implicará una sanción.
- Cada familia tiene sus normas. Por tanto, si otras familias permiten el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas en menores de edad, no significa que en la nuestra también se consienta.

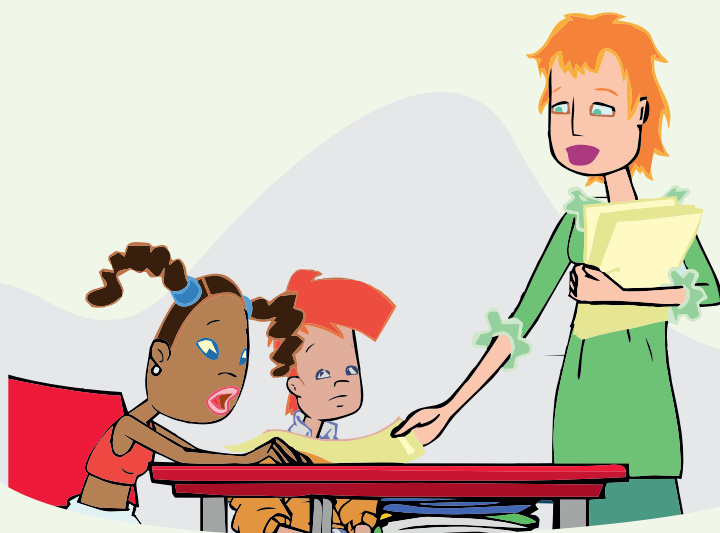
2 Eduque para el cumplimiento de la norma

La opción más sencilla -pero también la menos eficaz- sería prohibir y pedir que se obedeciera. Sin embargo, la más interesante es educar en la norma, dialogar sobre el sentido de la misma hasta asegurarse de que comprenden los motivos y valoran los beneficios que tiene para cada quien y para toda la familia el cumplimiento de lo acordado.

Para lograrlo, se requiere que la norma sea clara, argumentada y comprensible. Esto desarrolla la capacidad de decisión de sus hijas e hijos, de saber medir las consecuencias de los propios actos, y les ayuda a ser más responsables. Si las normas son confusas, pueden parecer un capricho de la madre o el padre, y eso merma su valor. Además, cuando se van haciendo adolescentes, es decisivo poder defender el sentido de la norma ante esa hija o hijo que ya no se limita a obedecer lo dicho por los padres y madres, sino que quiere saber por qué debe hacerlo. Es posible que a partir de estos diálogos usted descubra que alguna norma ha perdido sentido y deba cambiarla.



- Asegúrese de que tenga claro que en ninguna circunstancia consumirá alcohol, tabaco y otras drogas.
- Comente las consecuencias que puede tener si lo hace.
- Refuerce los valores de vivir de manera saludable.





3 Cumpla las normas

Una disculpa, un arrepentimiento, una promesa de que no pasará de nuevo, una pataleta, una manipulación afectiva u otras, son situaciones que le pueden hacer dudar a la hora de aplicar la sanción asociada al incumplimiento de una norma. Manténgase en lo acordado, sea “cariñosamente firme”. Solo así las personas aprendemos que, si dejamos de atender a una norma debemos asumir la responsabilidad que eso implica.



Negativo: Como te fue bien en el colegio, te levanto la sanción por golpear a tu hermana.

Positivo: Está muy bien que te disculpes por haber tomado alcohol; sin embargo, tu sanción por hacerlo sigue en pie.

notas...





Fomentar un uso seguro y saludable del ocio

“¡Qué aburrimiento!” Cuando escuchamos esa frase de la boca de nuestra hija o hijo, nos inventamos múltiples respuestas: aumentar su jornada escolar; más televisión y más deberes; más actividades lúdicas y educativas. Todo esto puede resultar si se tiene en cuenta que:

- ★ Ayudar a que disfruten de su tiempo libre no es lo mismo que llenárselo con más actividades organizadas por las personas adultas. Sin pretenderlo, es posible que un exceso de actividades les estrese.
- ★ La diversidad de actividades ayuda, distrae, refresca la mente y el cuerpo. Viene bien un poco de intelecto, otro de arte, de ejercicio físico, de socialización, contemplación, etc.
- ★ Es necesario reservar tiempo para que estén en soledad y no hagan nada. Niñas y niños necesitan aprender a vivir con pausa. Enséñeles a contemplar, a leer, a frenar. Como sucede con los automóviles, si solo tuvieran acelerador, serían un desastre.
- ★ El uso del tiempo libre sea seguro (evitando riesgos excesivos) y saludable (que fortalezca su desarrollo y bienestar personal y social).



Emplear el tiempo libre con actividades divertidas y educativas, también organizadas con su grupo de amistades, les ayudará a combatir el aburrimiento y a prevenir el abuso de Internet, móviles, videojuegos, alcohol, tabaco y otras drogas.

Para fomentar un uso seguro y saludable del ocio



1 Ayúdeles a utilizar adecuadamente Internet y las tecnologías

No es raro ver a niñas y niños pasar horas frente al ordenador o “pegados” a su móvil. A medida que aumenta la cobertura de estas tecnologías, son más las personas que abusan de ellas. Hoy, las redes sociales ocupan buena parte de su tiempo libre y son los escenarios preferidos para relacionarse. A veces se reacciona ante esta situación con prohibiciones. Le sugerimos abordarla con normas y con educación.



- Establezca un tiempo máximo de conexión diaria y unos horarios adecuados (que no interrumpan las horas de comida, estudio o sueño).
- Evite que accedan a páginas no autorizadas para menores, así como la utilización de la cámara web o el intercambio de imágenes privadas con personas desconocidas.
- Aprenda a navegar en Internet y a usar las tecnologías de la información y la comunicación. Eso le permitirá conocer ese mundo y ayudar a sus hijas e hijos a relacionarse él.
- Explore usos creativos y prácticos de Internet. Esta es una herramienta muy potente que, bien usada, aporta grandes ventajas pero usada con desacierto puede provocar graves problemas de los que seremos corresponsables.
- Fortalezca el espíritu crítico de sus hijas e hijos, haciéndoles ver que, al igual que sucede en la vida cotidiana, en la web hay personas, páginas y plataformas que probablemente no sean lo que dicen ser, que ofrecen información incorrecta o malintencionada (sobre temas como alcohol, sexualidad, tabaco, alimentación, uso de la violencia, drogas, etc.)
- Enséñeles a pedir ayuda a una persona mayor que sea de su confianza, en caso de necesitarla y a conversar en familia para esclarecer dudas o contenidos dudosos.

2 Exploren opciones de uso del ocio en familia

Con un poco de observación, es posible encontrar un abanico de posibilidades para hacer uso del tiempo libre en familia, fortaleciendo los lazos de la misma y fomentando valores positivos. La clave es compartir momentos, ilusiones, gustos y facilitar que aparezcan otros espacios de comunicación.



- Ir al cine. Se puede ir a una sala comercial, al centro cultural o alquilar una película.
- Sesión semanal de masajes. Una vez a la semana no estaría mal masajearse los pies en familia. No tiene coste y sí tiene gracias.
- Sesión de cocina. Programar un taller semanal para aprender a hacer un dulce, una ensalada o una tortilla, no solo permite adquirir una destreza necesaria para la vida sino también divertirse en familia. Se puede invitar a otras amigas y amigos.
- Ir de excursión al campo o la playa. Ideal para fines de semana, sirve para conocer, ejercitarse y jugar durante el recorrido.



3 Aumente las opciones de ocio con amigas y amigos

No todo el tiempo libre debe ser compartido en familia; acompañe sin imponer su presencia. Enríquezcalo con diversidad de actividades en las que puedan tomar parte otras niñas y niños diferentes a los que habitualmente frecuenta. Esto le quita atractivo al consumo de alcohol y de otras drogas. Así no dejará que sean la moda y la sociedad de consumo quienes decidan qué hacen sus hijas e hijos con el tiempo libre.



- Ayúdeles a identificar qué les gusta hacer y póngales en contacto con grupos que desarrollen estas actividades. Tejer, explorar el universo, bailar ballet, pintar, sembrar jardines, etc.
- Identifique ofertas recreativas cercanas, en donde pueda divertirse de manera sana con otras personas de su edad. Pueden estar en centros recreativos, casas de la juventud, grupos parroquiales, etc.

notas...





Educar para la toma de decisiones

Hay cosas que se aprenden con el ejercicio permanente, entrenándose a diario: las matemáticas, la escritura y la toma de decisiones, entre otras. Esta última es una habilidad que a cada instante de la vida puede ser reforzada:

- ★ Voy por esta calle o por aquella.
- ★ Veo televisión o hago las tareas escolares.
- ★ Comento en casa que suspendí el examen o me callo.
- ★ Acepto o no la invitación de una amiga.

Desde que tenemos uso de razón se pueden aprender los mecanismos para tomar decisiones, siempre y cuando se cuente con padres y madres que:

- ★ No tomen las decisiones en su lugar.
- ★ Les acompañen en este proceso, sin sustituirles.
- ★ Respeten la decisión tomada y brinden la oportunidad de que experimenten las consecuencias positivas y negativas de la misma.
- ★ Vayan provocando la toma de decisiones desde las situaciones más sencillas hasta las más complejas.



Entrenarse para la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más útiles para todas las personas. Las decisiones que tomen a lo largo de su vida les ayudarán a ser ellas mismas, a madurar, a valorarse y apreciar el entorno. Serán más fuertes en el momento de afrontar situaciones de riesgo.

Para enseñar a tomar decisiones



Suena bien, pero es difícil. Algunas madres y padres dicen que mejor deciden con su saber adulto, porque sus niñas y niños no tienen la preparación suficiente; otras familias temen que se equivoquen y por eso les suplantan, y no faltan las que usan las consecuencias para afirmarse a sí mismas: “Lo sabía... Ya dije que así no podía ser”.

El objetivo es que sus hijas e hijos aprendan gradualmente a tomar decisiones. Eso les hará capaces de enfrentar situaciones de riesgo que puedan encontrar en el futuro. Existe un método básico para tomar decisiones.

1 Ayúdeles a considerar todas las opciones posibles

Puede parecer que solo hay una opción o dos, cuando en realidad hay muchas más. Dialogue y explore en familia la gama de opciones.



Alguien hizo trampa en el examen de la semana anterior y la profesora se dio cuenta, pero no sabe quién es. Yo lo sé. ¿Qué hago?

- Quedarme callado y así evitar meterme en problemas.
- Contarle a la profesora, a riesgo de que mis amigos dejen de hablarme.
- Hablar con mi amiga, la que hizo la trampa, e invitarla a que asuma su responsabilidad.
- Compartir la situación con la familia y escuchar sus propuestas.
- Conversar con la profesora en privado sobre lo sucedido con el examen, pidiéndole que preserve el anonimato.
- Varias de las anteriores.

2 Considerar las ventajas e inconvenientes de cada decisión

Esta consideración es tanto un acto racional como un acto emocional. ¿Qué resulta más cercano a lo que pienso y necesito? ¿Qué se aproxima más a mis sentimientos, necesidades y deseos? ¿Qué decisión logra hacerme respetar y respetar a las otras personas?



Ayer Pablo me dijo que quiere ser mi novio. Me tomó por sorpresa; no pensaba que sus atenciones conmigo tuvieran ese significado. Hoy le tengo que contestar.

- Lo voy a aceptar; hace tiempo que no tengo novio.
- Le diré que no me gusta.
- Mejor lo acepto, con novio sí me dejan ir al cine.
- Le diré que me siento feliz de gustarle, pero que no le conozco lo suficiente, que seamos amigos y nos conozcamos mejor.
- Me da miedo ofenderlo, así que le diré que sí.
- En realidad me gusta Pedro, pero es mejor pájaro en mano que ciento volando.





3 Ayúdeles a elegir

Ayudar en este caso no es intervenir. La ayuda esencial ya ha sido dada al acompañarles en la revisión de opciones, sus ventajas e inconvenientes. Ahora, hágase a un lado, y permita que sean sus hijas e hijos quienes decidan qué hacer.

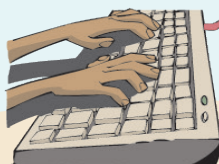
Una vez tomada la elección, invíteles a la acción, que pongan en práctica lo decidido. Luego busque la oportunidad de comentar si resultó ser o no una decisión apropiada. Coménteles que todas las personas aciertan y se equivocan en la toma de decisiones, que así es el juego de las elecciones. Lo importante es que en breve aparecerá una nueva oportunidad de escoger y entonces ya seremos un poco más diestros en esta habilidad. Una pista para tomar mejores decisiones la da el saber cuidar, el evitar hacerse daño, hacer daño a las demás personas o al medio ambiente.



Negativo: Me parece que has hecho un buen análisis; yo creo que no deberías ir a esa fiesta.

Positivo: Te felicito por tomar tu decisión, llévala a la práctica y luego hablamos sobre como resultó.

notas...





Actuar con responsabilidad ciudadana

El primer mundo que habitamos es el vientre materno; el segundo es la familia. Luego vienen la escuela, la calle, las organizaciones sociales, el trabajo y así, poco a poco, nos vamos instalando de manera permanente en el mundo social. Cuando además de ocuparnos de nuestra vida personal, empezamos a formar parte y a intervenir en la vida colectiva, nos vamos haciendo ciudadanas y ciudadanos.

La propuesta es ser padres y madres de niñas y niños propios y también de los ajenos, de aquellos que viven en la misma comunidad. Se trata de juntarse con otras familias que tienen hijas e hijos como los suyos, de intervenir en las reuniones de madres y padres de familia en la escuela, de pedir a los gobiernos que hagan y cumplan normas que protejan a la infancia del consumo de alcohol, el tabaco y las demás drogas, del abuso sexual y de otras agresiones y, en general, de que en sus decisiones prevalezca el interés superior de niñas, niños y adolescentes. Se trata de actuar para fortalecer una ética del cuidado según la cual cada quien no se limite a proteger solo a su familia, sino que procure que toda la sociedad y el entorno sean lugares confiables y saludables para crecer.



Bien dice un refrán africano que para educar a una persona se necesita la tribu entera.



Para actuar con responsabilidad ciudadana

Una de las claves de la cultura ciudadana tiene que ver con estar dispuesto a corregir y a dejarse corregir. Las tres propuestas que se formulan buscan eso, cercanía entre quienes desean y pueden adecuar el mundo para que sea respetuoso y formador de la infancia y la adolescencia.

1 Reúnase con padres, madres y familias cercanas

Es como hacer un rompecabezas en donde cada familia tiene una pieza que es parte de la imagen. Júntese con madres y padres de su comunidad que pertenezcan a otras asociaciones o con las familias de las amistades de sus hijas e hijos. Tienen en común el interés por formarles de la mejor manera.



Son variados los asuntos que pueden tratar en sus conversaciones:

- Intercambiar opiniones sobre los horarios de salida y llegada, el dinero que se pone a su disposición, las rutinas de cada quien.
- Conversar sobre alcohol, el tabaco y otras drogas, la forma en que educan, en que explican, lo que saben, lo que ignoran.
- Alcanzar acuerdos básicos o, cuando menos, conocerse, intercambiar, corregirse y dejarse corregir si fuera el caso.

2 Intégrese en la asociación o en la escuela de madres y padres

Una persona adolescente pasa en la escuela buena parte del día. Allí existen asociaciones que agrupan a padres y madres de familia. En ellas se puede conocer lo que la escuela hace ante estos temas de consumos, confrontarla, apoyarla, buscar maneras de que lo hecho en casa tenga eco en la escuela y viceversa. Es conveniente dejar atrás la idea de que estas reuniones son para recibir quejas del comportamiento de sus hijas e hijos, o que carecen de interés.

Por medio de estas asociaciones:



- Además de escuchar a especialistas, las reuniones pueden ser un espacio para que las familias compartan sus creencias, estrategias educativas, dudas, sugerencias, etc.
- Es posible incidir en las políticas escolares para que incluyan estos temas en el proyecto educativo del centro, para que chicas y chicos se conviertan en protagonistas de sus respuestas ante la sexualidad, la violencia, el tabaco, el alcohol y las demás drogas.
- Se pueden programar actividades conjuntas entre personal docente, madres, padres y alumnado para compartir una película, un recital u otra actividad cultural en la cual se aborde lúdicamente el tema, y pueda despertar una animada conversación.



3 Intervenga en las políticas de su gobierno sobre consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Es decisivo ofrecer una formación familiar y escolar fuerte y clara sobre alcohol, tabaco y otras drogas. Sin embargo, se requiere que el resto de la sociedad no niegue con hechos lo que decimos. Si en casa se propone que el alcohol no sea una alternativa de diversión para personas menores de edad, no tiene sentido que grandes corporaciones empresariales promuevan su consumo, existan espacios en donde se dispense alcohol a estas personas, o establecimientos donde lo puedan comprar sin ningún problema. También como sociedad debemos educarnos para proteger a niñas y niños de estos riesgos y, en caso necesario, acudir a las autoridades para que legislen al efecto y hagan cumplir las leyes que protegen a niñas, niños, adolescentes y jóvenes.



Hay distintas maneras de presionar y de apoyar a los gobiernos en este tipo de políticas:

- Uniendo a distintas asociaciones de familias interesadas en el tema y formulando propuestas conjuntas ante el gobierno.
- Denunciando ante los medios de comunicación cuando alguna norma de protección no se cumpla.
- Proponiendo al gobierno local que cuente con el apoyo de las asociaciones de padres y madres para formular nuevas normas o para aplicar las existentes.

notas...





educar

a sus hijas e hijos en hábitos saludables

Si usted tiene a su cargo la educación de una persona que está entre los 8 y los 12 años de edad, le invitamos a abrir esta guía y a recorrer sus 10 pasos. Han sido pensados con un doble propósito: por un lado, fortalecer el vínculo que tiene con esta persona; y por otro, ofrecerle herramientas para afrontar en familia la omnipresencia del alcohol y las demás drogas en nuestra sociedad.

Esta es una publicación hecha a la medida de madres y padres con ganas de aprender, con deseos de transformarse. Como en el baile, estos pasos servirán para pisarnos menos y disfrutarnos más.

Una iniciativa de:



Financiado por:



PROGRAMA RECONOCIDO COMO
BUENA PRÁCTICA POR EL PLAN
NACIONAL SOBRE DROGAS



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS