



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**



Principios básicos para una educación eficaz

Guía práctica para la prevención de adicciones

2023

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C.

DIRECTORIO

DR. ROBERTO TAPIA CONYER

Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO

Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES

Directora General

MTRO. DAVID BRUNO DIAZ NEGRETE

Director Normativo

DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA

Director Operativo y de Patronatos

LIC. IVÁN RÉTIZ MÁRQUEZ

Director Administrativo



Los contenidos de esta publicación son propiedad intelectual y pertenecen a Centros de Integración Juvenil.
Su uso o difusión está permitido para fines educativos siempre y cuando se cite la fuente original.
Queda prohibida la comercialización de la información. ©Derechos reservados Centros de Integración Juvenil.

Presentación

En la actualidad, el ritmo de vida con diversas actividades en un solo día implica la modificación de interacciones y tareas en la familia, acortando en ocasiones los momentos de convivencia y recreación en el hogar, mismos que son esenciales en el desarrollo adecuado de los hijos.

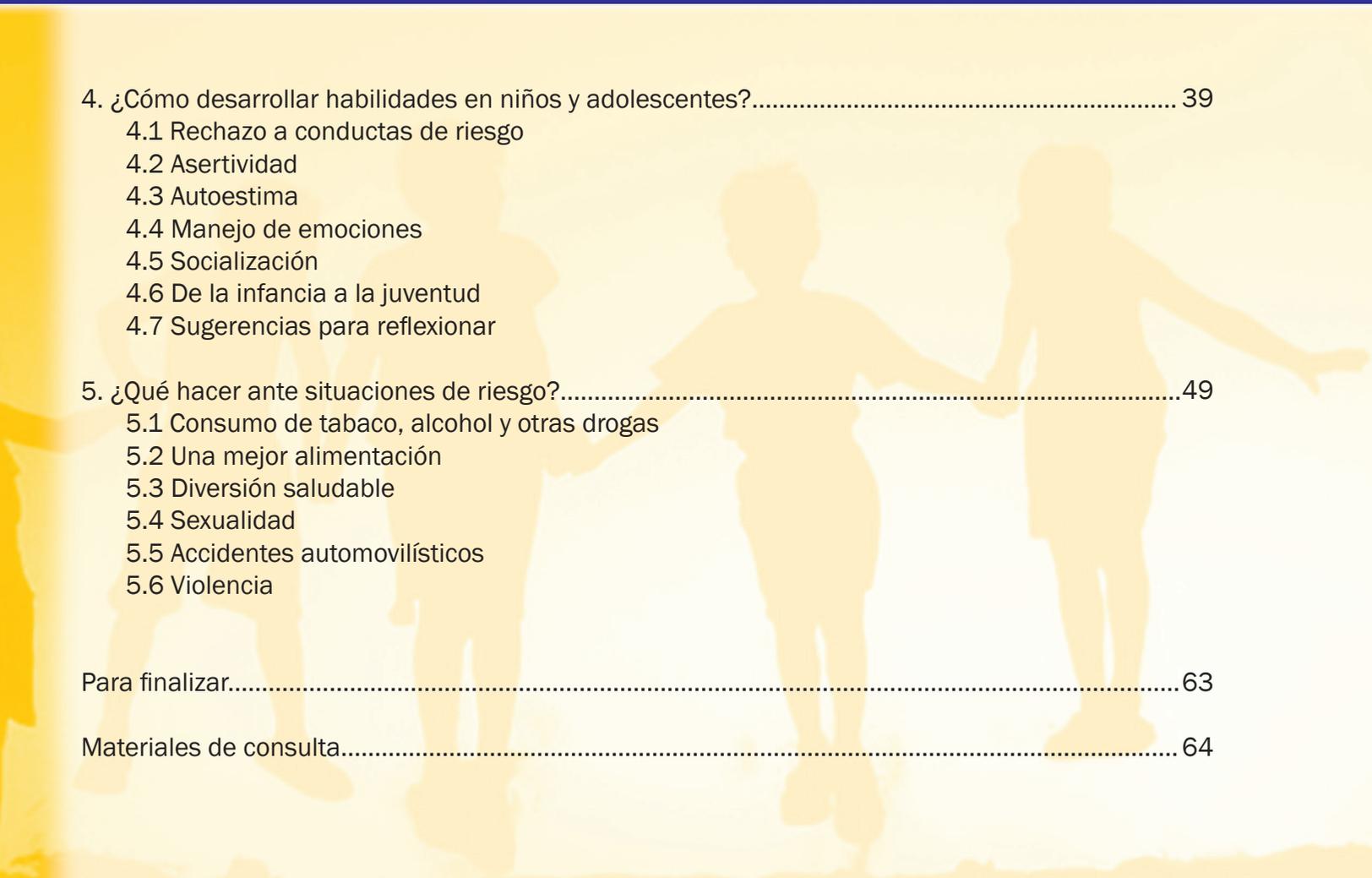
Este material tiene la finalidad de ser un recurso eficaz de apoyo y acompañamiento en el papel fundamental que desempeña usted en la familia, integrada de manera tradicional por papá, mamá e hijos; aunque hoy en día, hay otras formas de constitución que responden a los cambios socioculturales.

Las prácticas de crianza son las maneras en que los padres, madres de familia o responsables del cuidado de niños o niñas orientan su desarrollo y les transmiten un conjunto de valores y normas que facilitan la convivencia con los demás. Esta orientación está ubicada en esferas diferenciadas del desarrollo de los hijos: emocional, física, social y mental. Ubicar el estilo de crianza más óptimo para el desarrollo de hijos e hijas y saber cómo realizarlo de la mejor manera constituye una medida preventiva poderosa para protegerlos ante el consumo de drogas y otros riesgos cotidianos.

Índice

Pág.

Introducción.....	5
1. ¿Qué estilos de crianza se utilizan para educar a las niñas, niños y adolescentes?.....	7
1.1 <i>¡Porque lo digo yo!</i> : Autoritario	
1.2 <i>Me resulta difícil poner reglas en casa</i> : Permisivo	
1.3 <i>No te preocupes, yo lo hago</i> : Sobreprotector	
1.4 <i>Hoy tampoco puedo estar en tu escuela</i> : Indiferente	
1.5 <i>Cuéntame, ¿qué te pasa?</i> : Democrático	
1.6 Sugerencias para reflexionar	
2. Claves para una crianza eficaz.....	17
2.1 Competencias	
2.2 Responsabilidad	
2.3 Seguridad	
2.4 Afectividad	
2.5 Reglas y límites razonables	
2.6 Conductas positivas	
2.7 Explicar “porque...”	
2.8 Empatía	
2.9 Disciplina y hábitos	
2.10 Sugerencias para reflexionar	
3. Necesidades de las niñas y los niños.....	31
3.1 Autocuidado	
3.2 Valores en la familia	
3.3 Habilidades para la vida	



4. ¿Cómo desarrollar habilidades en niños y adolescentes?.....	39
4.1 Rechazo a conductas de riesgo	
4.2 Asertividad	
4.3 Autoestima	
4.4 Manejo de emociones	
4.5 Socialización	
4.6 De la infancia a la juventud	
4.7 Sugerencias para reflexionar	
5. ¿Qué hacer ante situaciones de riesgo?.....	49
5.1 Consumo de tabaco, alcohol y otras drogas	
5.2 Una mejor alimentación	
5.3 Diversión saludable	
5.4 Sexualidad	
5.5 Accidentes automovilísticos	
5.6 Violencia	
Para finalizar.....	63
Materiales de consulta.....	64

Introducción

El desarrollo biopsicosocial es el proceso de transformaciones que surgen en la interacción permanente del niño con el ambiente que lo rodea; es integral, gradual, continuo y acumulativo. Al transitar por diferentes etapas de la vida, el individuo va formando una visión del mundo, de la sociedad y de sí mismo, al tiempo que adquiere herramientas intelectuales, emocionales y prácticas para adaptarse a cada contexto y situación.

Es fundamental, a través de las interacciones con los padres, que los niños y las niñas lleguen a confiar en sí mismos, sentirse queridos, capaces, independientes y solidarios. Las primeras etapas del desarrollo son básicas para la formación de individuos sanos, responsables y autosuficientes, por ello, la prioridad de fortalecer la función de los padres, orientarlos sobre estilos de crianza positivos, mostrar alternativas para guiar y acompañar a los hijos en las necesidades que tienen de acuerdo con su edad, saber qué hacer ante situaciones de riesgo, además de reforzar habilidades sociales como una alternativa de protección y seguridad ante la vida.

Uno de los elementos que debe estar presente en la interacción cotidiana con los hijos es el afecto, el reconocimiento de logros por mínimos que parezcan, la confianza mutua y otros temas básicos que se plantean en este material diseñado especialmente para usted.



1. ¿Qué estilos de crianza se utilizan para educar a niñas, niños y adolescentes?

¿QUÉ ESTILOS DE CRIANZA SE UTILIZAN PARA EDUCAR A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Hay tantos tipos de padres y madres de familia como personas en el planeta, imagine, cada quien piensa y actúa de manera diferente. En la familia, se mezclan experiencias, ideas, estilos y prácticas diversas, y es allí donde surgen las actitudes que habitualmente se toman frente a la educación de los hijos, lo que ha permitido identificar estrategias desde dos dimensiones básicas:



Exigencia de los padres hacia los hijos.



Disposición de los padres a responder a las necesidades de los hijos, a estar disponibles e involucrarse afectivamente con ellos.

De la combinación de ambas dimensiones surgen los siguientes estilos educativos:

- *¡Porque lo digo yo!*: Autoritario.
- *Me resulta difícil poner reglas en casa*: Permisivo.
- *No te preocupes, yo lo hago*: Sobreprotector.
- *Hoy tampoco puedo estar en tu escuela*: Indiferente.
- *Cuéntame, ¿qué te pasa?*: Democrático.

1.1 ¡PORQUE LO DIGO YO!: AUTORITARIO

Estas son algunas características de las familias con estilos de crianza autoritarios:

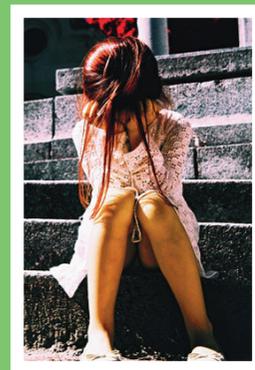
- El control paterno es rígido, minucioso y excesivo, además de combinarse con la falta de diálogo.
- Las normas tienen forma de “mandatos” incuestionables.
- No toman en cuenta las etapas de desarrollo del niño, sus deseos, pensamientos, sentimientos ni circunstancias.
- Los padres recurren menos a los halagos y más a los castigos, incluidos los físicos, que generalmente son poco razonados y responden a estados de ánimo.
- Los padres definen las necesidades de los hijos, sin la opinión de éstos. La comunicación es unidireccional y cerrada.

Recuerde:

Si existen reglas claras, que especifiquen las consecuencias positivas de cumplirlas y las sanciones por romperlas, se fortalecerá la autonomía y responsabilidad de los hijos.

Los resultados de esta estrategia generan en los hijos:

- Inhibición, timidez, baja autoestima, sometimiento a las normas y dependencia de otros.
- Un enorme deseo de transgredir normas, desafiando a la autoridad y considerando que ésta es injusta.
- En este estilo de crianza hay mayor riesgo de que la comunicación con los hijos sea limitada, el vínculo que se establece con ellos es distante y poco afectivo.



1.2 ME RESULTA DIFÍCIL PONER REGLAS EN CASA: PERMISIVO

En las familias con estilo permisivo, la falta de normas y límites es evidente.

No hay claridad sobre la distribución de tareas ni horarios en el hogar (hora de llegar a casa, de las comidas, de acostarse, tiempo y programas de televisión que se ven, etcétera).

Los padres acceden fácilmente a los deseos de los hijos, con dificultad para establecer límites.

Recuerde:

Ante la falta de normas y límites en el hogar, los hijos tienen mayor dificultad de aprender reglas y comportamientos sociales adecuados en otros escenarios, posibilitando conductas de riesgo.

- Este estilo favorece la comunicación con los hijos, el desarrollo de conductas prosociales y la autoconfianza; sin embargo, la probabilidad de que los hijos adopten conductas de riesgo como el consumo de drogas es mayor.
- La falta de normas en el hogar suele llevar, más que al desarrollo de la autonomía y a la madurez, a sentimientos de indiferencia hacia los padres, a un escaso desarrollo moral y conflictos durante la adolescencia.

1.3 NO TE PREOCUPES, YO LO HAGO: SOBREPOTECTOR

- La principal característica es que evitan a toda costa que los hijos se enfrenten a situaciones adversas y hay una preocupación excesiva porque nada les falte.
- Impiden que sus hijos se esfuercen para resolver dificultades, facilitándoles los recursos al máximo.
- Asumen que los hijos son inmaduros o incapaces de tomar sus propias decisiones.

Recuerde:

Es importante dejar que los hijos realicen las actividades que les corresponden, para que experimenten por ellos mismos las consecuencias y los logros.

- Este estilo obstaculiza el desarrollo potencial de los hijos y evita que se esfuercen para aplicar sus recursos y habilidades.
- Vuelve a los hijos inseguros y con baja autoestima. No se sienten competentes ni autónomos y demandan la aprobación permanente de los demás.
- Los hijos que han crecido en un ambiente protector, donde otros solucionaban sus problemas, pueden tener serias dificultades en la vida adulta para aceptar que las cosas no son como ellos quieren. Esta escasa tolerancia a la frustración produce infelicidad al darse cuenta de la realidad, que a veces es adversa.
- Una actitud sobreprotectora impide que los hijos desarrollen todas sus capacidades físicas, emocionales y afectivas, generando sentimientos de indefensión, pasividad y dependencia, esperando que otros hagan algo por ellos.

1.4 HOY TAMPOCO PUEDO ESTAR EN TU ESCUELA: INDIFERENTE

En este estilo los padres se caracterizan por la **NO** implicación afectiva en los asuntos de sus hijos y por la desatención en su proceso de desarrollo.

- Los padres están “ocupados” con otros compromisos y reducen su responsabilidad sólo a proveer bienes materiales.
- Suelen otorgar “recompensas” para reducir el sentimiento de culpa generado por la desatención.
- Muestran bajo compromiso en la crianza de sus hijos, no establecen mecanismos para fomentar su aprendizaje y desarrollo.
- Desconocen los avances que el niño tiene en el colegio y dan poca importancia a los asuntos de sus hijos.
- Con frecuencia dejan el cuidado de sus hijos en manos de otros.

Recuerde:

Involucrarse en las actividades de sus hijos los hace sentirse queridos y seguros. Darles orientación los ayuda a tomar buenas decisiones.

- El resultado de este tipo de educación es que el niño puede mostrarse excesivamente dependiente y apegado a los demás, busca constantemente relaciones intensas con los otros, exigiendo a los demás (muchas veces personas externas a la familia) tiempo y cariño constantes.
- Pueden convertirse en adultos desconfiados, con el temor de que los demás los traicionen y abandonen.
- Esta baja implicación emocional con los hijos dificulta el desarrollo de sus habilidades sociales, para comprender al otro y para entender y expresar sentimientos.

1.5 CUÉNTAME, ¿QUÉ TE PASA?: DEMOCRÁTICO

Los padres democráticos acompañan el desarrollo integral de sus hijos; les demuestran afecto, promueven y estimulan la responsabilidad, la creatividad y sus potencialidades.

- Establecen normas coherentes y son ejemplo de su aplicación.
- La toma de decisiones recae fundamentalmente en los padres, quienes explican razones lógicas.
- La comunicación es recíproca y abierta (escuchan y conversan).
- Parten de la aceptación de los derechos y las responsabilidades mutuas.
- Dedicar un tiempo especial para compartir y comunicar sentimientos, pensamientos, necesidades e intereses.
- Establecen sanciones a sus hijos cuando es necesario; los orientan y promueven la reflexión sobre las consecuencias de sus actos.
- Se involucran afectivamente con sus hijos, expresando disposición y prontitud para responder a las necesidades de los mismos.
- Se promueve gradualmente la autonomía de los niños.

Recuerde:

El estilo democrático se da a través de normas adaptadas a la etapa de desarrollo del niño, sin dejar de fomentar la reflexión crítica y permitiendo espacios para el debate y la comprensión recíproca.

- Con este estilo se fortalece un autoconcepto realista y positivo en los hijos.
- Se desarrolla la autoconfianza y autoestima.
- Existe un equilibrio entre obediencia, iniciativa personal, creatividad y madurez psicológica.
- Se fomenta la responsabilidad y fidelidad a los valores y compromisos personales.
- Se entrenan habilidades sociales como cooperación, altruismo y solidaridad.
- Disminuye la frecuencia e intensidad de conflictos entre padres e hijos.
- Se eleva la motivación para realizar actividades escolares y prosociales.

1.6 SUGERENCIAS PARA REFLEXIONAR

¿Qué estilo de crianza utilizo?

Instrucción: Marque con una “x” qué actitudes tiene con sus hijos

- | | |
|--|--|
| 1.- Permite que expresen sus sentimientos y emociones | |
| 2.- Los mandatos que da son incuestionables | |
| 3.- No establece límites y reglas con claridad | |
| 4.- No permite que asuman las consecuencias de sus actos | |
| 5.- Se interesa muy poco por las actividades de sus hijos | |
| 6.- Accede fácilmente a los deseos de sus hijos | |
| 7.- No les deja resolver sus problemas por ellos mismos | |
| 8.- Los castiga de manera frecuente | |
| 9.- Les dedica tiempo y atención | |
| 10.- Desconoce los avances de sus hijos | |
| 11.- No toma en cuenta los deseos y necesidades del niño | |
| 12.- Compensa la falta de tiempo con bienes materiales | |
| 13.- Toma las decisiones por ellos | |
| 14.- Permite cualquier tipo de comportamientos | |
| 15.- Marca las reglas considerando las edades de sus hijos | |

Autoevaluación:

Si marcó con “x” las preguntas:

- 2, 8 y 11 tiende al estilo autoritario.
- 3, 6 y 14 tiende al estilo permisivo.
- 4, 7 y 13 tiende al estilo sobreprotector.
- 5, 10 y 12 tiende al estilo indiferente.
- 1, 9 y 15 tiende al estilo democrático.

El estilo de crianza que yo utilizo:

- ¿Resulta benéfico para mi hijo? ¿Por qué?
- ¿Podría ser mejor? ¿Para qué?
- ¿Qué puedo hacer?



2. Claves para una crianza eficaz

La familia como núcleo primario donde el niño llega al mundo establece los primeros vínculos afectivos e inicia el conocimiento del entorno. Es el grupo social de mayor trascendencia para el desarrollo y equilibrio durante toda la vida.

Los padres, las madres y otros responsables de crianza familiar, además de garantizar los cuidados necesarios para la salud física, deben ofrecer pautas educativas que permitan adquirir madurez psicológica, emocional y social, facilitando la reflexión y valoración de las situaciones que se enfrentan cotidianamente y la comprensión del mundo, de los demás y de las normas sociales que rigen la sana convivencia, así como de los roles sociales que se deben desempeñar.

No es una tarea fácil, aunque puede disfrutarse si se retoman principios y sugerencias prácticas que le acompañarán en el proceso de crianza.



2.1 COMPETENCIAS

El término “competencia” hace alusión al conjunto de conocimientos, actitudes, habilidades, aptitudes y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje, que se manifiestan en su desempeño en situaciones y contextos diversos.



Recuerde:

Como padre, usted colabora en el desarrollo de competencias en sus hijos, lo que supone un aprendizaje permanente, ya que sabrán manejar la información y las circunstancias diversas en su interacción con otros, a partir de conocer, hacer y convivir.

- La competencia no es la simple suma de saberes y habilidades; es resultado de la integración de estos recursos.
- Las competencias se traducen en destrezas que permiten a las personas afrontar exitosamente las situaciones de la vida cotidiana.

2.2 RESPONSABILIDAD

Es uno de los valores que se enseñan y fomentan desde edades tempranas; los hijos paulatinamente incorporan en sus acciones cotidianas el sentido y el ejercicio de ser una persona responsable.

El niño responsable sabe valorar la situación en la que se encuentra, de acuerdo con su experiencia y lo que sus padres esperan de él. Será capaz de tomar decisiones para actuar de modo adecuado.

Cuando los hijos asumen sus responsabilidades no es necesario que los padres les digan constantemente cómo deben actuar.

El sentido de la responsabilidad se inculca en el niño cuando:

- Se le encomiendan tareas acordes con su edad.
- Se le informa sobre la eficacia de sus respuestas o reacciones.
- Se le muestran alternativas que pueden ser adecuadas para distintas situaciones.
- Se le enseña a asumir consecuencias positivas y negativas.

Recuerde:

Las pequeñas tareas de la vida cotidiana (adaptadas a cada edad) desarrollan el sentido de responsabilidad.

Si queremos adultos responsables hay que formarlos desde niños.



2.3 SEGURIDAD

Una rutina de vida, un ambiente ordenado y con horarios permiten a los hijos ir formando hábitos y desarrollando seguridad.

Si viven en un ambiente desordenado, desorganizado o sin una rutina clara, los hijos se vuelven irritables o inseguros, ya que nunca saben lo que va a pasar ni cuándo sus necesidades serán satisfechas.

Recuerde:

Un cuidado familiar permanente ayuda a los hijos a desarrollar sentimientos de confianza hacia otros seres humanos y hacia el mundo.



- La estabilidad familiar es fundamental para el desarrollo intelectual y socioemocional de los hijos.
- Un ambiente seguro facilita la concentración y la motivación de los niños en su desempeño escolar.
- En un clima familiar cálido y organizado, los niños se desarrollan psíquica y físicamente mejor, incluso, se enferman menos.

2.4 AFECTIVIDAD

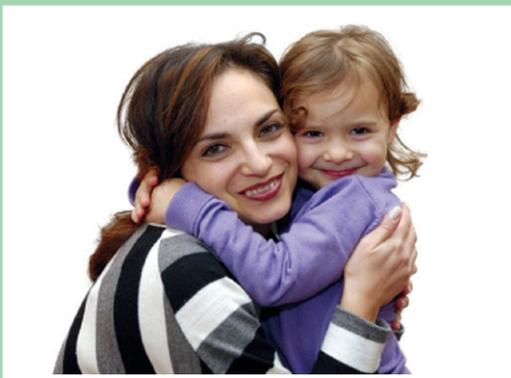
Para desarrollarse intelectual, emocional, social y moralmente, los hijos requieren un vínculo afectivo fuerte, cercano, recíproco y estable, el cual desempeña una función muy importante en su bienestar.

El vínculo o apego es una relación afectiva positiva, incondicional y duradera que se caracteriza por el placer mutuo de estar juntos y el deseo de mantener ese cariño.

Para esta relación de amor, los hijos necesitan recibir de su madre, padre, tutor o cualquier otra persona responsable de su crianza, demostraciones de cariño, cuidado y atención. Esta actitud tiene que ser continua, diaria, estable. Así, van desarrollando seguridad, confianza y el sentimiento de ser valiosos y únicos.

Recuerde:

Se puede establecer un vínculo afectivo en las actividades diarias como la alimentación, la higiene, el juego y la comunicación.



- El cariño se puede demostrar por medio de caricias, palabras, gestos, besos, mensajes, detalles, etcétera.

2.5 REGLAS Y LÍMITES RAZONABLES

Cada edad o periodo de la vida de su hijo requiere de normas y límites en términos de:

- Salud
- Seguridad
- Convivencia
- Valores

Recuerde:

Al poner reglas y límites, el objetivo es la madurez, el equilibrio y la seguridad.

Las normas en casa deben fijarse de manera que no afecten el respeto y la propia estima; se trata de poner límites sin que la persona se sienta humillada, ridiculizada o ignorada.

Sugerencias para establecer reglas:

- Señale la situación problemática empleando palabras claras y concretas. Los “sermones” son poco efectivos y alteran a los jóvenes.
- Evite calificar, describa objetivamente las circunstancias.
- Manténgase firme, pero tranquilo.
- Lo que se *limita* es la conducta, no los sentimientos que la acompañan ni mucho menos a la persona. Es importante proporcionar espacios para la expresión de ideas y emociones (un rato a solas, escribir, gritar, caminar, correr o realizar alguna otra actividad agradable).



2.6 CONDUCTAS POSITIVAS

Comportarse de forma adecuada no surge necesariamente como algo natural; es producto del aprendizaje.

Todos necesitamos reconocimiento. Al motivar a los hijos, ellos aprenden cuáles son las conductas deseables, se incrementa su autoestima y se fomenta la superación.

Algunas sugerencias para felicitar a los hijos son:

- Decir algo agradable sobre algo que haya hecho el niño, mostrándole que una buena actitud es una fuente de sensaciones gratas.
- Remarcar lo positivo, aunque sea un logro pequeño.
- Reconocer lo que se hace bien, aunque sólo hayan mejorado un poco.
- Dirigirse a su hijo como persona y evitar la comparación con sus hermanos, primos u otros niños.



Recuerde:

Felicitar a su hijo cuando hace algo adecuado, aunque otras veces lo haga mal, puede estimularle a hacer lo correcto con mayor frecuencia.

2.7 EXPLICAR “PORQUE...”

Los niños y jóvenes tienden a respetar más las normas y límites cuando comprenden las razones, por ejemplo:

“No puedes andar por la calle en bicicleta porque no”; “no puedes salir este fin de semana porque no”, parecerían decisiones sin explicación ante las que regularmente hay oposición.

Ante las mismas circunstancias, las frases: “no puedes andar por la calle en bicicleta *porque hay demasiado tráfico y corres peligro*”; “no puedes desvelarte este fin de semana *porque el lunes tienes examen*”, incluyen una explicación y promueven la reflexión.

* Saber que detrás de cada norma y límite hay una razón lógica ayudará a que sus hijos sigan indicaciones.

Recuerde:

Una formación que incluye exposición de motivos, intercambio y sobre todo respeto de ideas deriva en individuos más responsables y participativos al sentirse escuchados y atendidos.



2.8 EMPATÍA

Una relación basada en la confianza mutua y en la que los hijos compartan con sus padres de forma espontánea sus actividades, es quizá la mejor estrategia para prevenir problemas externos (como el uso de drogas), sobre todo durante la adolescencia.

Ser empático con los integrantes de la familia implica mantener una actitud abierta y comprensiva, intentando ubicarse en el lugar del otro, aunque no necesariamente significa estar de acuerdo con ellos. Cuando somos capaces de respetar ideas opuestas, compartir las propias y aceptar que diversos puntos de vista pueden coexistir, la convivencia se vuelve mucho más enriquecedora.

La interiorización de reglas, valores y juicios es una parte importante del desarrollo social y moral. Por una parte, están las reglas convencionales de buenas costumbres y las normas básicas de convivencia, es decir, los aspectos sociales; por otra, las reglas que conciernen a la amabilidad y el respeto por los demás, a cumplir los compromisos, a ser honesto, etcétera. Estas últimas corresponden a aspectos morales.

Recuerde:

Los niños aprenden a autocontrolarse como parte del proceso de incorporar valores y normas de la sociedad en la que habrán de convivir y usted puede ayudarles en este proceso, con su ejemplo constante.

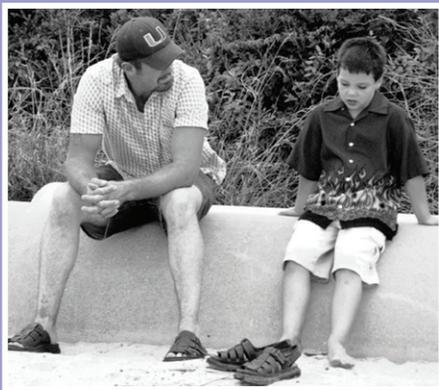


2.9 DISCIPLINA Y HÁBITOS

La disciplina es la relación entre la función de los padres de enseñar, guiar y acompañar a los hijos en su desarrollo, y la responsabilidad de éstos de adquirir el aprendizaje necesario para construirse como individuos respetuosos, productivos y saludables.

Esta facultad que tiene como padre se debe utilizar con decisión, firmeza (no violencia), seriedad, consistencia, respeto y valoración hacia el niño.

- Disciplinar es guiar con decisión, hacer cumplir las normas y los acuerdos estimulando y razonando; construir la autoestima y a la vez corregir las desviaciones en el comportamiento.
- La constancia la aprenden los niños a través del ejemplo de los padres constituyendo hábitos saludables.



Recuerde:

Es fundamental que como responsables de crianza tengamos en cuenta que las contradicciones, discrepancias o enfrentamientos pueden impedir la labor educativa y afectar el desarrollo de la personalidad de sus hijos.



2.10 SUGERENCIAS PARA REFLEXIONAR

¿Qué valores fomenta en sus hijos? ¿Cuál es la importancia de ser un modelo a seguir para sus hijos?

¿Cómo logra que su hijo respete las reglas y los límites? ¿Conoce los beneficios de seguirlos y respetarlos?

¿Reconoce los logros en sus hijos? ¿Qué tan seguido lo hace?

¿Su hijo sabe que cuenta con usted? ¿Cómo se lo hace saber?



3. Necesidades de las niñas y los niños

3.1 AUTOCUIDADO

Las etapas de vida por las que transitan los hijos están matizadas de experiencias agradables, complicadas, sencillas, desencantos y tantas cosas más, junto con logros que dirigen sus pensamientos y comportamientos. Como parte del acompañamiento y guía que los padres realizan día con día, es importante el fomento del autocuidado. Si bien es parte de la responsabilidad paterna cuidarlos y protegerlos de los riesgos, también es necesario enseñarles a cuidarse ellos mismos considerando su edad.

¿Qué es?

La habilidad de cuidarse a sí mismo, física, mental y socialmente.



El desarrollo de habilidades se ubica desde la primera infancia (desde el nacimiento hasta los 8 años), es entonces cuando estas tareas de los padres deben hacerse presentes.

¿Cómo fomentar el autocuidado?

- En edades tempranas se enseña mediante el ejemplo positivo de los adultos, es decir, hacerlo junto con ellos.
- Los niños en edad escolar, además del ejemplo, requieren explicaciones claras y breves.
- Los hijos en la adolescencia necesitan mayor información para realizar actividades de autocuidado, sin dejar de lado a los padres como modelo.
- Los jóvenes buscan diversas fuentes de información y toman decisiones considerando las sugerencias de los adultos de confianza y de sus amigos.

Es importante la expresión de afectos ante los logros de los hijos; reforzar y reconocer las actividades dirigidas al cuidado de la salud y la integridad personal, quizá con un beso, una caricia, una frase o un gesto reconfortante. Los elogios de los padres son los mejores premios para ellos, independientemente de su edad.



Recuerde:

Predicar con el ejemplo es la herramienta más poderosa para fomentar el autocuidado en los hijos.

3.2 VALORES EN LA FAMILIA

El niño que se siente querido, valorado y respetado, aprende a valorar y respetar a los demás.



La etapa de vida en la que se adquiere el mayor número de conductas es en la primera infancia. Los valores son una guía para el despliegue de acciones socialmente aceptadas y esperadas en la convivencia cotidiana. La observación de los adultos es una de las estrategias elementales de los niños para reproducir acciones, de ahí la importancia de ser un modelo positivo y admirado por los hijos.

Generar en la familia un clima emocional positivo crea un ambiente grato para los niños y permite cultivar valores como:



- Responsabilidad: responder a las actividades asignadas y consecuencias de las mismas.
- Respeto: valorarse a sí mismo y a los demás.
- Cooperación: aportar conocimientos, experiencias y recursos para un bien común.
- Solidaridad: mostrar apoyo en situaciones difíciles.



Los niños que crecen en familias cariñosas, con valores y reglas claras tienen más posibilidades de desarrollarse sanos y felices.

3.3 HABILIDADES PARA LA VIDA

También son conocidas como habilidades psicosociales. La Organización Mundial de la Salud propone 10 como un recurso protector en los niños:

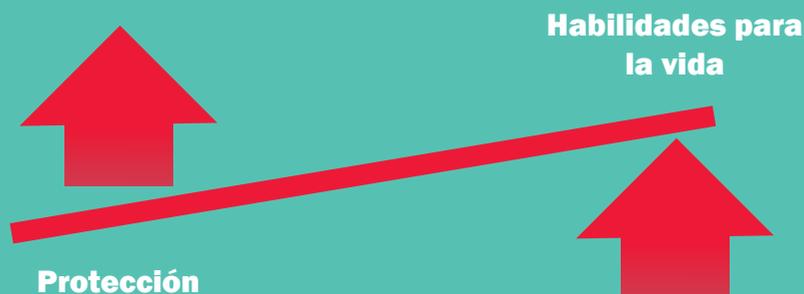
- Conocimiento de sí mismo.
- Comunicación efectiva.
- Toma de decisiones.
- Pensamiento creativo.
- Manejo de emociones y sentimientos.
- Empatía.
- Relaciones interpersonales.
- Solución de problemas y conflictos.
- Pensamiento crítico.
- Manejo del estrés.

¿Qué son?

Destrezas para hacer una tarea con facilidad, rapidez y precisión, incorporando actitudes, valores y conocimientos.

¿Para qué sirven?

Generan recursos para actuar ante cualquier situación. Se aprenden en la primera infancia, es decir, en los primeros años de vida; por tanto, los padres tienen un papel fundamental para su desarrollo.



¿Cómo generar un escenario favorable?



Afecto

- Manifestar amor de manera recurrente.
- Expresar emociones, necesidades, deseos.
- Reconocer logros por pequeños que sean.
- Escuchar cuando así lo soliciten.

Reglas claras

- Delimitar reglas y las consecuencias al no considerarlas.
- Verificar que la instrucción es entendida con base en la edad.

Ambiente agradable

- Evitar gritos, insultos y malos tratos.
- Mostrar la resolución de conflictos y la negociación.
- Enseñar con el ejemplo.
- Buscar asesoría especializada cuando se considere necesario.



4. ¿Cómo desarrollar habilidades en niños y adolescentes?

Las responsabilidades de crianza abarcan el desarrollo y fortalecimiento de habilidades que permitan a los hijos adaptarse a situaciones dinámicas de la vida, aprender a relacionarse con otros, adaptarse a las normas, reconocer la autoridad, contar con iniciativa, ser creativo, aceptar críticas, controlar impulsos, reconocer las emociones propias y de los demás, comunicarse de forma efectiva y actuar bajo un esquema de valores.

En este proceso de desarrollo y fortalecimiento de habilidades, los padres juegan un papel de gran importancia, ya que deberán promover y mantener un ambiente de bienestar en el hogar, que favorezca estilos de vida que beneficien el proceso de maduración rumbo a la adolescencia, la juventud y la vida adulta.



4.1 RECHAZO A CONDUCTAS DE RIESGO

Es importante que los adolescentes sepan cómo “decir no” a las propuestas de otras personas, cuando éstas los expongan a situaciones de riesgo o daño, como consumir alguna droga, mantener relaciones sexuales sin su consentimiento o sin protección, involucrarse en actos delictivos, dañar a otras personas, etcétera.

Para desarrollar esta habilidad es fundamental que su hijo reconozca que:

- Tiene derecho a decir “no” y a estar en desacuerdo con sus amigos, familiares u otras personas.
- Es probable que conserve a sus amigos, a pesar de estar en desacuerdo con ellos.
- Puede buscar alternativas para pertenecer a un grupo sin tener que hacer cosas que no quiere.
- En el último de los casos, puede tener otros amigos.

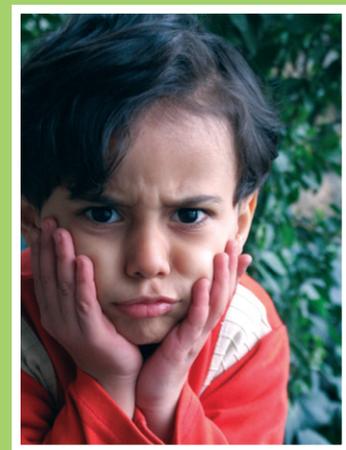
4.2 ASERTIVIDAD

Existen diferentes tipos de comunicación:

- **Agresivo:** Interrumpir a otros, gritar, no escuchar, culpar, regañar o no poner atención a quien está hablando.
- **Pasivo:** No externar opiniones; si se está a favor o en contra, da la impresión de adoptar la visión de otra persona y no la propia.
- **Asertivo:** Decir lo que piensa y siente, con seguridad pero sin agredir a nadie.

La asertividad es la habilidad de expresar sentimientos y opiniones en el momento oportuno y de la manera más adecuada, haciendo valer nuestros derechos.

Dependiendo del estilo de comunicación (agresivo, pasivo o asertivo) que utilicen las personas, será el tipo de respuesta que pueden esperar de los demás.



Como padre de familia, usted puede ayudar a sus hijos a ser asertivos, de acuerdo con la edad que tengan. En primer lugar, enseñe con el ejemplo. Además, le sugerimos:

- Pregunte: ¿Tú qué opinas? ¿Cómo te sientes? Y prepárese para la respuesta, si se trata de adolescentes, con frecuencia los puntos de vista son diferentes a los de los adultos, en particular de los padres.
- Controle su enojo para evitar juzgar a sus hijos, ellos aprenden a ser conscientes y responsables de lo que piensan y sienten.
- Tome en cuenta sus opiniones e intereses para tomar decisiones.
- Hágale notar cuando esté siendo agresivo: “por favor no grites”, “cálmate, podemos llegar a un acuerdo”.
- Si entre hermanos o amigos deciden hacer algo sin considerar los derechos de alguien, solicite que se detengan y que reconsideren lo que van a hacer, tomando en cuenta los derechos de todos. Pida que se pongan en el lugar de la otra persona.

4.3 AUTOESTIMA

La autoestima incluye un respeto amoroso y cuidado digno por uno mismo; se construye de manera progresiva desde el vientre materno y su desarrollo es resultado de un proceso dinámico y continuo.

Existe una asociación positiva entre la autoestima y el nivel de apoyo emocional que proporciona la familia.

Entre los aspectos relevantes para desarrollar y reforzar la autoestima en los hijos se encuentran:

- Confianza
- Autonomía
- Respeto
- Identidad
- Privacidad
- Amor



Algunos consejos para que los padres fomenten la autoestima son:

- Con relación a las expectativas hacia los hijos, analice sus sentimientos, identifique qué siente y qué esperaba de ellos, acéptelos como son y valórelos conforme a lo que son y no de acuerdo con las expectativas de usted.
- No compare a sus hijos con sus hermanos, primos u otros niños o jóvenes de su edad.
- Evite situaciones que ridiculicen a alguno de sus hijos.
- Apóyelos para que se desempeñen en actividades que les gustan.
- Platique con sus hijos y descubra sus habilidades para ayudarles a reforzarlas aún más.
- Conozca a sus amistades y fomente aquellas que considere saludables y positivas.
- Dedique tiempos y espacios a cada uno de sus hijos.
- Cuide que no se pierdan el respeto y la confianza entre padres e hijos.
- Enseñe a sus hijos a establecer metas realistas y objetivos a corto plazo.
- No los regañe o evidencie frente a sus amigos o compañeros de escuela.
- Permita que sus hijos decidan y solucionen sus propios problemas. Oriéntelos y ayúdelos si así se requiere, pero no resuelva sus situaciones.
- Invite a sus hijos a realizar tareas cotidianas, por ejemplo, ir al banco o de compras, actividades en las que se requiera esperar en filas, esto le permitirá ver la importancia de esperar y favorecerá el autocontrol y la tolerancia a la frustración.



4.4 MANEJO DE EMOCIONES

Conocer las emociones y lograr reconocerlas por medio de sus efectos en nosotros y en los demás es una habilidad indispensable para la vida cotidiana.

Muchas veces, los hijos no logran reconocer ni definir sus emociones, produciendo malestar con ellos mismos y con su entorno, por ello es necesario brindarles estrategias que les ayuden a saber expresar y manejar aquellos estados de ánimo que puedan interferir en su vida diaria.

Una estrategia que pueden utilizar los padres es:

- Deténgase un momento a escuchar a sus hijos si nota algún cambio en su estado de ánimo.
- Aliéntelos a hablar de lo que sienten como una forma de enfrentar conflictos y preocupaciones.
- Evite reprimir las emociones, por el contrario, ayúdelos a expresarlas.
- Enséñeles a mantener la calma y a negociar antes de discutir.

El manejo de emociones implica identificar la sensación, sentimiento o afectos, interpretar lo que se está sintiendo y darle un nombre, además de ubicar qué la está provocando. Las emociones más comunes son:

- | | |
|------------|-------------|
| • Alegría | • Miedo |
| • Sorpresa | • Culpa |
| • Interés | • Vergüenza |
| • Ira | • Tristeza |
| • Angustia | • Celos |

Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos llevar por impulsos.



4.5 SOCIALIZACIÓN

Se trata del repertorio de capacidades que nos permiten establecer relaciones interpersonales adecuadas, así como hacer frente a situaciones riesgosas y contribuir al óptimo desarrollo personal.

Se adquieren a través de la enseñanza formal (en la escuela y otros programas educativos) y la informal (por medio de la experiencia diaria y la relación con otras personas, principalmente los padres).

Es un proceso donde se desarrollan respuestas o conductas específicas ante una situación o entorno determinado; se recomienda que sean acordes con el ambiente, lugar y tiempo en el que se desarrollen para que puedan ser efectivas.

Algunos de los elementos de la socialización que están presentes en las relaciones con otros y que se aprenden desde los primeros años de vida son:

- Miradas
- Sonrisas
- Gestos
- Postura
- Contacto físico
- Espacio personal
- Tono de voz



4.6 DE LA INFANCIA A LA JUVENTUD

Es recomendable que el acompañamiento y apoyo que se da en los primeros años de vida también esté presente en los momentos de “transición”, esto es, las etapas de cambio por las que atraviesan los hijos. Algunos ejemplos son: primeros pasos, entrada al jardín de niños, a la primaria y a la secundaria, noviazgo, titulación profesional, ámbito laboral, en fin, todos esos eventos en los que el soporte de los padres es primordial.

¿Cómo apoyar a mi hijo en los cambios?

- Mantener la calma.
- Mostrar una actitud abierta, clara y de seguridad.
- Procurar empatía y comprensión.
- Dirigirse con honestidad y respeto, sin importar la situación de la que se trate.
- Tener reglas claras y firmes.
- Supervisar actividades cotidianas.
- Estar atento a sus estados de ánimo.
- Acompañar en situaciones difíciles.
- Dialogar sobre preocupaciones.
- Expresar cariño.
- Reconocer sus logros.
- Aceptar su forma de ser.
- Conocer sus intereses y expectativas.
- Buscar apoyo de profesionales, en caso de requerirlo, pues no siempre se cuenta con todas las respuestas.

En la mayoría de las personas, la adolescencia y la juventud son etapas fundamentales para la definición de metas personales, dado que es un momento en el cual comienzan a delinear actividades, intereses y responsabilidades por iniciativa propia. En esta etapa será fundamental ayudar a sus hijos a desarrollar un proyecto de vida, el cual implica la planeación de un futuro próximo acorde con los deseos, expectativas y aspiraciones personales. Esta tarea requiere reflexionar sobre: ¿Quién soy? y ¿Quién quiero ser?



4.7 SUGERENCIAS PARA REFLEXIONAR

- 1 Ubique una consecuencia positiva de emplear en la vida cotidiana cada uno de los siguientes valores: responsabilidad, respeto, cooperación, solidaridad.
- 2 De las 10 habilidades para la vida, escoja tres e indique qué estrategias utilizaría para desarrollarlas con sus hijos.
- 3 ¿Ha enseñado a su hijo a decir “no” cuando algo le afecta?
- 4 ¿Permite a sus hijos expresar sus deseos y sentimientos?
- 5 ¿Qué estrategias emplearía para ayudar a su hijo en un momento difícil?



5. ¿Qué hacer ante situaciones de riesgo?

5.1 CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Los padres tienen una gran influencia sobre las decisiones que toman los hijos, ya que mucho de lo que han aprendido es producto de la educación y los modelos que han tenido desde que nacieron. La comunicación adecuada y los valores que transmiten a los hijos en la familia son fundamentales para protegerlos.

Para evitar el consumo de drogas en los hijos, es fundamental establecer una comunicación adecuada y estrechar la relación afectiva con ellos, fomentando la interacción abierta, respetuosa e íntima.

Se recomienda poner en práctica lo siguiente:

- Muestre interés por las actividades preferidas de sus hijos, conozca más sobre ellas y busque espacios para platicar al respecto.
- Conozca y converse con los amigos de sus hijos, ya que esta es una manera de saber más sobre sus gustos, intereses y necesidades.
- Exprese afecto y aceptación por sus hijos para fortalecer su autoestima y la confianza en sí mismos.

¿Qué puede llevar a los hijos a consumir drogas?

Las investigaciones indican que existen varias causas por las que una persona puede llegar a consumir alcohol, tabaco u otras sustancias; a estas situaciones se les conoce como factores de riesgo. Aunque no existe una combinación única que indique cuándo una persona iniciará el consumo, si se sabe que a mayor número de factores de riesgo, mayor será la probabilidad del consumo de drogas.

Algunos factores de riesgo son:

- ✗ Baja percepción de riesgo, es decir, creencias erróneas sobre los daños y las consecuencias que ocasiona el consumo de drogas, por ejemplo, que no hacen daño y que no pasa nada.
- ✗ Conductas agresivas o impulsivas, ya que dificultan la relación saludable con otros y facilitan que se cometa un delito, un acto violento o se consuman drogas.

- × Estados de depresión o ansiedad que aparecen cuando se experimentan en forma constante sentimientos de tristeza, soledad o incompreensión; en estas situaciones las personas consumen drogas para intentar modificar su estado de ánimo.
- × Dificultades escolares importantes, desinterés por la escuela, falta de habilidades para desempeñar actividades escolares, falta de atención y de concentración, y problemas de conducta, entre otros, ponen en riesgo de usar drogas a los hijos.

Factores de riesgo en la familia:

- × Tener padres o hermanos consumidores.
- × Reglas poco claras y escasa disciplina.
- × Falta de participación de los padres con los hijos.
- × Violencia familiar (golpes, insultos, descuido).

Otros factores importantes son:

- × Curiosidad.
- × La presión de los amigos para usar drogas.
- × Facilidad para consumir sustancias.

Para proteger a sus hijos de los riesgos del consumo de drogas, la mejor estrategia es la convivencia saludable y el apoyo mutuo de la familia, así como enseñar y reforzar estilos de vida saludables. Ponga en práctica las siguientes recomendaciones:

- ✓ Promueva que sus hijos establezcan amistades positivas y oriéntelos a realizar actividades contrarias al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, por ejemplo, que practiquen un deporte o se involucren en actividades artísticas y culturales.
- ✓ Refuerce los lazos afectivos y emocionales con sus hijos, hágalos sentir su afecto, aceptación, respeto y apoyo.
- ✓ Aclare y fomente reglas contra el uso de drogas dentro y fuera del hogar, por ejemplo: “no está permitido beber ni fumar dentro de la casa”.
- ✓ Conozca los intereses y preferencias de sus hijos y participe con ellos en sus actividades.

Para hablar específicamente del consumo de drogas, considere la información del siguiente cuadro:



¿Cómo hablar con
mis hijos sobre
drogas?

Antes de hablar, busque información confiable y científica sobre drogas.

Evite generar miedo o amenazar.

Invite a su hija o hijo a hacerle todas las preguntas que necesite. Lo más importante es hacerles saber que usted está para escucharlos.

Oriente sobre los daños y las consecuencias del uso de drogas.

Use un lenguaje amable que genere confianza.

¿Cuáles son las señales de alerta que indican consumo de alcohol, tabaco u otras drogas?

Algunos adolescentes experimentan el uso de drogas por influencia de los amigos, curiosidad o falta de información confiable respecto al tema.

Tenga en cuenta que el hecho de que una persona haya probado alcohol, tabaco u otra sustancia no significa que sea adicto, pero está en riesgo de desarrollar un comportamiento adictivo.

Las personas que consumen sustancias comienzan a sustituir intereses, actividades y amigos por situaciones donde las drogas adquieren un significado importante.

Señales de alerta:

- Modifica su estado de ánimo (cansancio, irritabilidad).
- Muestra falta de concentración e interés por actividades diarias.
- Dice mentiras frecuentes.
- Sale sin permiso.
- Usa inciensos y desodorantes para su recámara, así como perfumes fuertes o pastillas para el aliento.
- Descuida su vestimenta, apariencia e higiene personal.
- Pierde peso.
- Mirada perdida.
- Ojos rojos y nariz congestionada.
- Disminuye su desempeño académico, no entra a clases ni se interesa por las actividades escolares, deportivas u otras que antes le interesaban.

Si tiene alguna sospecha:

- Mantenga la calma. Eso le ayudará a pensar con claridad.
- Haga preguntas directas, muéstrese seguro y transmita comprensión hacia cualquier posible respuesta.
- Mencione los cambios que ha notado y que le preocupan. Hable de sus sospechas, sin afirmar o acusar directamente del consumo de alguna droga.
- Demuéstrele su afecto y explique que por eso desea buscar junto con él una solución.
- Escuche. Si aparecen otros problemas, comente que los resolverán después, pero que por ahora lo importante es cuidar su salud.
- Si confirma el consumo, adopte una actitud solidaria y comprensiva, dejando clara su desaprobación, y solicite ayuda profesional.

5.2 UNA MEJOR ALIMENTACIÓN

Otro aspecto que resulta importante cuidar es la alimentación de los hijos, promoviendo un estilo balanceado de nutrición. Nuestro país es el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil. Se exponen algunos mitos sobre este importante tema y se presenta el platillo para establecer una alimentación balanceada y saludable.



Mito: No hay tiempo para comer mejor

Los mexicanos invertimos varias horas a la semana para ver televisión e internet. Es posible usar algunas para preparar alimentos más saludables. Por cierto, no hay nada malo en usar alimentos procesados para preparar sus comidas. Sólo recuerde que entre más confíe en las comidas rápidas/procesadas, más difícil será controlar la grasa y el contenido de sodio.

Mito: Comer nutritivamente es demasiado costoso

4 de cada 10 personas creen que las frutas, las verduras, el pescado y otros componentes de una dieta saludable cuestan más que lo que actualmente gastan en comida.

Esto no necesariamente es así. Calcule cuánto gasta en postres, panes, helados y refrescos. Las frutas y verduras generalmente son más baratas.

Mito: Es difícil comer las 5 porciones recomendadas diariamente de frutas y verduras

Comer una pieza de fruta no es la única manera de poner más productos en la dieta. Qué le parece agregar un par de rebanadas de jitomate y hojas de lechuga a un sándwich o mezclar una taza de zanahorias cortadas en tiras en una olla de salsa de espagueti.

Tips para una alimentación saludable

- Incluir verduras en el menú.
- Poner en la mesa frutas de temporada.
- Hacer juntos el jugo para el desayuno.
- Planear el menú juntos.
- Incluir ensaladas como parte de la comida.
- Evitar golosinas como premio.
- Consumir agua natural durante el día.
- Saber la preferencia de frutas y verduras de los hijos.
- Permitir que inventen su propio platillo saludable.



Recuerde:

En la medida en la que usted incluya frutas y verduras en su alimentación, aumenta la probabilidad de que los hijos también imiten un estilo saludable.

5.3 DIVERSIÓN SALUDABLE

Las actividades recreativas y de esparcimiento son parte fundamental del desarrollo psicosocial de niños y jóvenes. Es fundamental que como padres fomentemos el gusto por diferentes actividades además de las fiestas y reuniones sociales: deportes, aficiones artísticas, labores comunitarias, etcétera.

- Evite pensamientos como “es mejor que tome en casa que fuera”. Tenga en cuenta que la disponibilidad de alcohol tanto en la casa como en reuniones sociales es un factor de riesgo para el consumo y para desarrollar una adicción.
- Permita sólo actividades para sus hijos acordes con su edad, no es apto para menores acudir a “antros”, aun en compañía de amigos mayores, además de que es ilegal.
- Si su hijo hace reuniones en casa, no permita que haya alcohol o que fume.
- Conozca a sus amigos y a los padres de ellos.
- Para evitar el manejo inadecuado de internet, informe sobre los riesgos que implica compartir información personal e interactuar con desconocidos; reflexionen sobre medidas de seguridad; mantenga supervisión y comunicación constante.



5.4 SEXUALIDAD

La sexualidad forma parte del desarrollo natural del niño y del adolescente. La información es el mejor recurso para evitar un embarazo no deseado o infecciones de transmisión sexual.

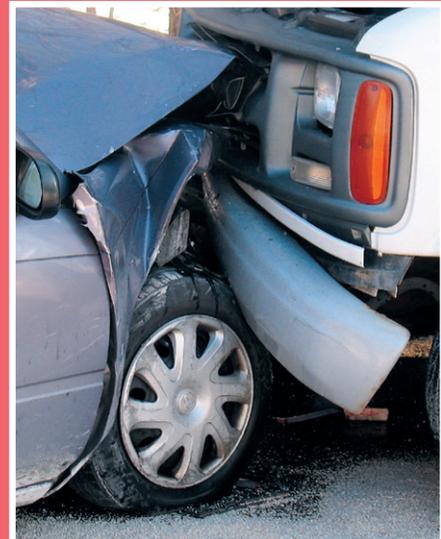
- Hable con sus hijos abiertamente sobre temas de sexualidad, uso del condón, embarazos, enfermedades, etcétera.
- Recuerde que sus hijos tendrán interés en las relaciones sexuales, pero necesitan su apoyo y orientación para que puedan tomar las mejores decisiones.



5.5 ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS

En México, los accidentes constituyen la primera causa de muerte en jóvenes de 15 a 29 años de edad.

- Fomente la responsabilidad del uso del automóvil.
- Los menores de edad no deben conducir ni es recomendable que beban alcohol.
- Recuerde que para sus hijos usted es su ejemplo.
- Enséñeles a no subir a un auto cuando el conductor ha bebido alcohol.
- Promueva y practique la modalidad de “conductor designado” o “taxi seguro”.



5.6 VIOLENCIA

En el entorno social existen diferentes tipos de violencia, por lo que es importante construir hogares seguros, apoyados en el diálogo, la negociación y la resolución eficaz de conflictos.

- No permita el comportamiento violento entre hermanos.
- La hostilidad y la agresión física, psicológica o de cualquier índole entre padres fomenta la conducta antisocial de los hijos.
- Si hay situaciones de violencia en su hogar, busque ayuda profesional de inmediato.
- Observe su propio comportamiento: ¿grita o agrede cuando tiene un incidente vial?, ¿usa apodosos o insultos para referirse a otras personas?, ¿utiliza golpes, chantajes o amenazas para hacerse escuchar?, ¿discrimina a las personas por su apariencia, creencias o prácticas? En caso de una respuesta afirmativa, hoy es un buen día para empezar a cambiar.

La violencia también está presente en la escuela y se le conoce como acoso escolar o bullying; es el maltrato que recibe una persona en edad escolar por parte de sus compañeros, mediante golpes, insultos, aislamiento o apodosos. Sin embargo, dicha agresión también llega a presentarse dentro del hogar por parte de los hermanos. En este tipo de violencia participan tres elementos: la víctima, el agresor y los testigos.



Características de la víctima:

- Ansiedad.
- Depresión.
- No quiere ir a la escuela.
- Disminución del aprovechamiento escolar.
- Mayor incidencia de problemas físicos o de lenguaje.

Características del agresor:

- Bajo rendimiento académico.
- Deserción escolar.
- Agresivos con sus padres y hermanos.
- Tendencia a romper las reglas.
- Impulsividad.



Los testigos:

Conocen a las víctimas y a los agresores. Están al tanto de la problemática que se presenta entre ellos y conocen el tipo de agresión que se ejerce, sin embargo evitan involucrarse por miedo a ser atacados.



- Tome un tiempo para hablar sobre el acoso escolar con sus hijos, comente que es una situación de la que pueden protegerse o evitar participar en ella, recuerde que fomentar un ambiente de respeto, solidaridad y empatía apoyará la disminución de esta problemática.
- Si observa que su hijo presenta algunos de estos comportamientos (víctima, agresor o testigo), es probable que esté involucrado en el bullying. En caso de observar alguna señal de alerta, ofrezca su ayuda, solicite apoyo a las autoridades escolares y busque ayuda especializada.

Para finalizar

La responsabilidad de crianza es una hermosa, gratificante y generosa expresión de amor que también resulta difícil y compleja en ocasiones, principalmente si no se cuenta con información y recursos confiables que apoyen en esta tarea.

Es necesario reiterar la importancia de compartir experiencias de vida con sus hijos; cuénteles cuáles han sido sus vivencias en diversas circunstancias, tanto positivas como negativas, de estas últimas también se aprende. Las experiencias de los adultos pueden servir de modelo para niños y adolescentes. Hágales saber que está interesado en comprender sus deseos, necesidades y problemas, de esta manera se estrecharán los lazos afectivos, la empatía y la comunicación.

Ante los retos cotidianos que este proceso supone, los esfuerzos de padres y madres de familia, docentes y especialistas tienen un objetivo común: formar niños y jóvenes física, mental y emocionalmente saludables, lo que sin duda se logra uniendo voluntades y acciones.



Materiales de consulta

- Alonso C., Salvador T., Suelves J. M., Jiménez R., Martínez I. (2004). *Prevención de la A a la Z. Glosario sobre la prevención del abuso de drogas*. Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud, Plan Nacional sobre Drogas.
- Caballo V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. España. Siglo Veintiuno.
- Centros de Integración Juvenil (2006). *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*. México: CIJ-Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.
- Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (2009). *Perfil nacional de accidentes 2008*. México: CENAPRA.
- Cuervo, A. (2010). *Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia*. Diversitas: Perspectivas en Psicología. vol. 6, núm. 1, pp. 111-121. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=67916261009>
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de la Salud, Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano (2006). *Qué significa ser padres*. Rockville, MD: Autor.
- Domínguez, L. (2008). *La adolescencia y la juventud como etapas del desarrollo de la personalidad*. Boletín electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología. vol. 4, núm. 1, pp 69-76. Recuperado de http://www.conductitlan.net/50_adolescencia_y_juventud.pdf
- Domínguez, T., Olvera, L. (2007). *Inteligencia emocional en el ámbito académico*. México: Facultad de Psicología UNAM. Disponible en: <http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psicclinica/iem/Inteligencia%20Emocional.htm>.
- Durán, G., Tebar, P., Ochando, K., Martí, C., Bueno, C., Pin, A., Cubel, A., Genis G. (2002). *Manual didáctico para la escuela de padres*. Valencia: España. Ayuntamiento de Valencia. Concejalía de Sanidad y Consumo, pp. 64-69. Recuperado de: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/EscuelaPadres.pdf>
- Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (2004). *Manual didáctico para la escuela de padres*, Valencia: Autor.
- González, Izquierdo (2003). *Padres responsables*. México, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A.C.
- Goñi, C. (2004). *Es fácil ser padres, guía práctica diaria*. México, Ariel.
- Herbert, M. (1994). *Entre la tolerancia y la disciplina*. México: D.F. Paidós.
- Lidner, L.,(s.f.). *Comer Saludablemente: Consejos para Hacerlo más Fácil*. Disponible en <http://www.prevenissste.gob.mx/Default.aspx?tabid=5446>.
- Medina-Mora, ME, Natera G, Borges G, Cravioto P, Fleiz C, Tapia-Conyer R. (2001). *Del siglo XX al tercer milenio. Las adicciones y la salud pública: drogas, alcohol y sociedad*. Salud Mental; 24(4): 3-19.
- Mestre, M., Tur, A., Samper, P., Nácher, M. Y Cortés, M. (2007). *Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial*. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 39, núm. 2, pp. 211-225. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80539201>
- Mulder, Martin, Weigel, Tanja y Collins, Kate (2007). *The concept of competence in the development of vocational education and training in selected EU member status: a critical analysis*, Journal of Vocational Education & Training, 59 (1), 67-88.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA) (2004). *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad* (2ª ed.). Maryland, EEUU: Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud, pp. 26-27.
- Powell, M. (1996). *La Psicología del Adolescente*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Secretaría de Educación de Jalisco (s.f.). Manual de orientación familiar. Jalisco, México: Autor, pp. 96-102. Recuperado de: http://www.zona-bajio.com/Manual_OF.pdf
- Secretaría de Salud. *Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria: NOM-043-SSA2-2005*. México: Diario Oficial de la Federación.
- Torres Velázquez, Laura Evelia; Garrido Garduño, Adriana; Reyes Luna, Adriana Guadalupe y Ortega Silva, Patricia. *Responsabilidades en la crianza de los hijos*. Enseñanza e Investigación en Psicología [en línea] 2008, vol. 13. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=29213107>. ISSN 0185-1594.
- UNICEF (2004). *Desarrollo psicosocial de los niños y las niñas*. Colombia: Autor. Recuperado de <http://www.unicef.org/colombia/pdf/ManualDP.pdf>



ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA CIJ CONTIGO



55 52 12 12 12 o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij #MejorInfórmate

