

10 Pasos para Ayudar a su Hijo a Decir “NO”



David Gee, Sheriff

¿El problema?

¿Qué problema?

Si usted considera que es difícil de creer que un niño en educación primaria, secundaria o bachillerato (education preuniversitaria) tenga la suficiente edad para que el alcohol y las drogas sean motivo de preocupación, no se encuentra usted solo. Pero la verdad es que el alcohol y las drogas son motivo de preocupación para los niños. Una encuesta nacional conducida por “**Weekly Reader Periodicals**” (*Publicaciones Semanales para Lectores*) descubrió que:

- Cuatro de cada diez niños en sexto grado dicen que se sienten presionados por otros estudiantes para consumir alcohol y otras drogas.
- Aproximadamente el 35% de los niños en cuarto grado consideran que el consume de alcohol es un “gran problema” para niños de su edad.

Como padre de familia, usted tiene una oportunidad especial para prevenir problemas relacionados con el alcohol y otras drogas. ¿porqué? Porque el iniciar esfuerzos de prevención a una edad temprana es muy importante. La presión ejercida por compañeros empieza a edades tempranas. Este es un momento en el que usted puede discutir abiertamente con sus hijos los peligros del consumo del alcohol, el tabaco y otras drogas, y prepararlos para saber cómo responder a la presión que recibirán de sus compañero en un futuro cercano o ahora, si es el caso.

1. ¿Qué debo decir a mi hijo acerca del alcohol y de otras drogas?

Primero, elija un momento como el conocido por los educadores como un “momento apto para enseñar.” Este es simplemente un momento en el que se encuentren relajados donde usted puede mencionar casualmente el tema del alcohol y otras drogas a diferencia de tener una “plática formal”. Algunas ocasiones adecuadas podrían ser cuando usted mira situaciones donde se consume alcohol o drogas en la

televisión o en anuncios publicitarios en revistas, si alguien fuma en un restaurante, o si usted sirve alcohol como parte de una comida festiva.

Algunas encuestas han revelado información que indica que los niños y adolescentes obtienen la mayoría de sus ideas acerca del alcohol y otras drogas de la televisión y de las películas. Sin embargo, muchas de estas percepciones pueden estar equivocadas. Usted puede disipar algunos de estos mitos asegurándose de que su hijo entienda:

- » Aunque los medios de comunicación representan a las personas que beben alcohol y que fuman como atractivas y talentosas, en la vida real existe el mismo número de personas atractivas y talentosas que ni beben ni fuman.
- » El alcohol y otras drogas pueden entorpecer el juicio y el control muscular y no resuelven los problemas.
- » Beber alcohol es una actividad sólo para adultos, pero el beber alcohol no transformará a una persona menor de edad en un adulto. Beber alcohol es una actividad ilegal para menores de edad, así como fumar es ilegal en muchos estados del país. Los menores de edad pueden ser llevados a cortes juveniles especiales por quebrantar la ley.
- » Las personas no deben depender del alcohol y de otras drogas para ayudarse a crear amistades. Para crecer y convertirse en adultos bien adaptados, los niños deben de aprender las aptitudes sociales necesarias para crear amistades sin depender del alcohol y de otras drogas.
- » "Todas las personas" no beben alcohol, ni fuman ni consumen drogas. Sólo aproximadamente 10 de cada 100 personas han probado el alcohol o drogas cuando están en el sexto grado.

No obstante, los mitos no se pierden fácilmente. Una encuesta realizada en 1987 entre niños de cuarto grado reveló que el 26% de ellos piensa que sus compañeros han probado el alcohol. Esta proporción aumenta al 46% para cuando están en sexto grado.

2. ¿Cómo puedo motivar a mi hijo para que busque en mi ayuda y orientación?

Los niños de todas las edades tienen una mayor probabilidad de hablar con los padres acerca del alcohol, otras drogas, y otros asuntos importantes, si los padres saben escuchar. Pero existen ciertos tipos de respuestas de los padres que han sido demostradas a ser barreras contra las líneas de comunicación, tales como dar demasiados consejos o pretender que tienen las respuestas a todo. Escuchar efectivamente es más que simplemente “no hablar”; toma concentración y práctica. Hay cinco aptitudes para escuchar que pueden ayudar inclusive a los mejores padres a comunicarse con sus hijos. Y, en este respecto, estas aptitudes también pueden mejorar la comunicación con otros adultos.

Aptitud de escucha 1: *Vuelva a formular los comentarios de su hijo con otras palabras para que él vea que usted entiende.*

A esto se le conoce algunas veces como “escucha reflexiva”. El escuchar reflexivamente tiene tres propósitos: le asegura a su hijo que usted escucha lo que él o ella está diciendo, le permite que su hijo “vuelva escuchar” y considerar sus propias emociones, y asegura que usted lo está entendiendo correctamente.

Aptitud de escucha 2: *Observe el rostro y el lenguaje no verbal del cuerpo de su hijo.*

Con frecuencia un niño le asegurará que él o ella no se siente triste, pero una barbilla temblorosa o unos ojos demasiado brillantes le dirán si es lo contrario. Cuando las palabras y el lenguaje no verbal del cuerpo dicen dos cosas diferentes, siempre crea lo que el lenguaje del cuerpo dice.

Aptitud de escucha 3: *Dé apoyo y aliento no verbal.*

Esto puede incluir sonreír, dar un abrazo, ceñir el ojo, dar una palmada en el hombro, asentir con la cabeza, mirar a los ojos, o tomar la mano de su hijo.

Aptitud de escucha 4: *Utilice el tono de voz correcto para la respuesta que esté dando.*

Recuerde que su tono de voz comunica información tan claramente como sus palabras. Asegúrese de que su tono de voz no suene sarcástico o como un sabelotodo.

Aptitud de escucha 5: *Utilice frases alentadoras para mostrar su interés y para mantener la conversación en marcha.*

Estas pequeñas frases útiles en la conversación pueden comunicar a su hijo cuánto se preocupa usted por él o ella. "¿De verdad?" "Cuentame", " Y luego", ¿qué pasó?"

3. **¿Como puede la autoestima mejorada ayudar a mi hijo a decir "NO" al alcohol y otras drogas?**

Puede parecer extraño que la autoestima esté directamente relacionada con el alcohol y el consumo de otras drogas, pero los estudios muestran que las personas con problemas de alcohol y drogas tienen habitualmente una baja autoestima. Un niño que tiene sentimientos positivos acerca de sí mismo tiene una mayor probabilidad de tener respeto por sí mismo para decir "NO" al consume de alcohol y de otras drogas.

Así como existen cinco aptitudes para escuchar que pueden ayudar a un padre a convertirse en una persona que sabe cómo escuchar mejor, hay cinco aptitudes para mejorar la autoestima que los padres pueden practicar para mejorar la autoestima de un niño.

Aptitud para mejorar la autoestima 1: *Elogie mucho a su hijo para reconocer sus esfuerzos así como sus logros.*

Busque logros incluso en las tareas más pequeñas y elogie a su hijo con frecuencia. También deje saber a su hijo que esforzarse es aún más importante que ganar.

Aptitud para mejorar la autoestima 2: *Ayude su hijo a establecer metas realistas.*

Si el niño o el padre espera demasiado, el fracaso resultante puede ser un golpe terrible. Es probable que su hijo no sepa que su mejor esfuerzo personal puede hacerlo a usted tan orgulloso como la insignia de un premio.

Aptitud para mejorar la autoestima 3: *Cuando corrija, critique la acción, no el niño.*

Ejemplo beneficioso: "Subirte a esa barda fue peligroso. Pudiste lastimarte, así que no lo vuelvas a hacer". Ejemplo que hiera: "No debiste haberte subido a esa barda. ¿Por qué no piensas?"

Aptitud para mejorar la autoestima 4: *Dé a su hijo responsabilidades reales.*

Los niños que tienen deberes habituales en la casa aprenden a verse a ellos mismos como una parte valiosa de un equipo, y el completar estos deberes les da un sentimiento de logro.

Aptitud para mejorar la autoestima 5: *Muestre a sus hijos que los quiere.*

Abrazos, besos y decir, "te quiero" ayudan a que su hijo se sienta bien sobre sí mismo. Los niños nunca son demasiado grandes para escuchar que son amados y muy apreciados. Y contrario a la creencia popular, las familias con padres solteros pueden darles a sus hijos las mismas bases para su autoestima que las familias que tienen a ambos padres en casa, siempre y cuando la relación entre padre e hijo sea íntima y amorosa.

Algunos estudios han demostrado que los niños de padres divorciados no tienen una probabilidad mayor de consumir alcohol u otras drogas que otros niños.

4. ¿ Servirán los valores que enseño a mi hijo en casa para que se le haga más fácil decir "NO" a la presión ejercida por sus compañeros para consumir tabaco, alcohol, u otras drogas?

Los valores son, por supuesto, cosas en las que creemos y las normas que nos parecen correctas e

importantes. Inclusive a los niños pequeños tienen la suficiente edad para tener ideas sobre los que está bien y mal y para tomar decisiones con bases en las normas que son importantes para ellos. Un sistema de valores fuerte puede ayudar a los niños a negarse a fumar, beber y a utilizar otras drogas porque les da una base en la que pueden comparar los hechos.

Cada padre de familia tiene diferentes valores y no hay una sola manera de aplicarlos para prevenir el consumo del alcohol y de otras drogas. Lo más probable es que su hijo observará cómo los valores familiares afectan la conducta de usted y él o ella adoptará sus actitudes y creencias.

Algunos de los valores familiares que pueden estar relacionados con la prevención del consumo del alcohol y de otras drogas entre niños son los siguientes:

- » Tener creencias personales o religiosas que rechacen el consumo del alcohol o de otras drogas.
- » Valorar su libertad para tomar sus propias decisiones, sin tener que “seguir a la muchedumbre” (hacer lo mismo que hacen los demás).
- » Respetar el cuerpo humano y tener el deseo de un estilo de vida sano.
- » Creer que es importante tener el control sobre su propia conducta en todo momento.

Cualesquiera que sean sus valores, la clave es ayudar a que su hijo tenga normas que él o ella considere que son buenas e importantes. Y cuando la presión aumente para consumir alcohol u otras drogas, su hijo tendrá fuertes valores familiares para ayudarlo a guiar sus acciones.

5. **¿Cómo afectan a mi hijo mis propias actitudes hacia el alcohol y mis patrones de beber y hábitos de fumar?**

Los estudios muestran que la mayoría de los adultos se parecen mucho a sus padres en cuanto a sus hábitos de beber y fumar. Cuando bebe o fuma no es la única conducta que usted muestra a sus hijos. Ellos también notan por qué bebe o fuma, cuándo bebe,

y si conduce su auto, un bote, nada, o realiza cualquier otra actividad que es peligrosa de realizar cuando se combina con el alcohol. Otros estudios muestran que los niños de padres fumadores tienen una probabilidad mayor de convertirse en fumadores también.

Las investigaciones no han mostrado que el beber frente a sus hijos es dañino. Pero el mostrar a los niños que los adultos pueden abstenerse del alcohol es dar un ejemplo positivo.

Pero los padres que no beben o fuman, algunas veces cometen el error de no hablar con sus hijos acerca del consumo del alcohol o el tabaco. Estos padres necesitan recordar que ellos no son las únicas personas que dan ejemplo a sus hijos.

Algunas de las maneras en que usted puede ser un buen ejemplo a seguir para su hijo son: el tener fiestas donde el alcohol no sea la actividad que es el centro de atención, ofrecer bebidas sin alcohol a los invitados que las prefieren, nunca forzar a invitados a beber, y asegurarse de que los amigos que han bebido demasiado no conduzcan su auto de regreso a casa.

Un padre de familia cuyo cónyuge es alcohólico tiene una tarea especialmente difícil, porque tanto las acciones del padre alcohólico como las reacciones del padre que no lo es forman con frecuencia modelos de conducta dañinos para los niños. Existen, sin embargo, algunas maneras para ayudar a los niños a tratar con el alcoholismo en casa. Algunas de estas maneras se presentan en la siguiente lista:

- » No trate de esconder el problema. Los niños pueden enfrentarse a esta situación de la mejor manera cuando usted reconoce que su cónyuge es alcohólico.
- » Asegúrese de que sus hijos entiendan que el alcoholismo es una enfermedad, como el cáncer y la diabetes. Y ellos pueden odiar la enfermedad y aún amar al padre enfermo.
- » Únase a un grupo de cónyuges de alcohólicos, y ayude a sus hijos a encontrar grupos similares para hijos de alcohólicos.
- » Asegúrese de que sus hijos no se sientan culpables de la enfermedad o de "borracheras".

- » Intente proporcionar algo de constancia y hábitos para su familia. Muestre a sus hijos que hay algunas cosas de las que ellos pueden depender.

6. ¿Cuáles son las “aptitudes para luchar en contra de la presión ejercida por los compañeros?”

Las aptitudes para luchar en contra de la presión ejercida por los compañeros son técnicas o acciones que los padres pueden utilizar también para preparar a sus hijos a decir “NO” al tabaco, alcohol, y a otras drogas. Cinco aptitudes tales se presentan en la siguiente lista:

Aptitud contra la presión de compañeros 1:

Enseñe a su hijo a valorar la individualidad.

En un momento apto para enseñar, dígame a su hijo lo que usted piensa que hace de su hijo una persona especial y única. Hable acerca de las personas que su hijo ama y pregúntele qué hace a estas personas individuos. Pregunte a su hijo o que a él o ella le gusta respecto a su propia individualidad, y añada características agradables que su hijo no mencione.

Aptitud contra la presión de compañeros 2:

Explore con su hijo el significado de la “amistad”.

Pídale a su hijo que haga una lista de lo que significa “ser un amigo” y otra lista de lo que significa “no ser amigo”. Mientras su hijo trabaja en esto, haga usted una lista propia. Haga un juego que consista en ver cuántas de las mismas características tienen ambos de sus listas.

Aptitud contra la presión de compañeros 3: *Dé a su hijo el apoyo que necesita para decir “NO”.*

La mayoría de los padres de familia enseñan a sus hijos a ser amables, respetuosos, y agradables. Aunque estas son buenas cualidades en la mayoría de las situaciones, estos padres no preparan necesariamente a sus hijos a defenderse por sí solos. Los niños pueden necesitar “permiso” de los padres para decir “NO” a la presión ejercida por los compañeros. Dígame a su hijo que hay ciertas ocasiones

en las que uno debe insistir en el respeto. Estas ocasiones incluyen cuando los compañeros quieren obligar a su hijo a consumir alcohol o drogas.

Aptitud contra la presión de compañeros 4:

Conozca los hechos acerca del consumo de alcohol y de drogas por la juventud.

Hay situaciones que alientan la presencia de la presión juvenil entre compañeros para beber y consumir otras drogas. Usted puede ayudar a su hijo a evitar una situación incómoda al formar una regla de que su hijo no jugará en las casas de amigos cuando no están presentes los padres de éstos, ni asistirá a fiestas que no sean supervisadas por adultos.

Aptitud contra la presión de compañeros 5:

Utilice la presión ejercida por compañeros.

Muchas comunidades han descubierto que la presión ejercida por compañeros puede ser también una fuerza positiva. Algunos de los sistemas escolares y grupos juveniles, por ejemplo, patrocinan "programas de compañerismo" donde los niños apoyan mutuamente sus valores positivos. Es probable que usted desee investigar acerca de un programa tal en la escuela de su hijo.

7. ¿Qué tan importantes son las políticas familiares respecto al consumo del alcohol y de otras drogas?

Las políticas familiares son muy importantes. Algunos estudios han demostrado que, contrario a la creencia popular, los niños quieren tener estructura en sus vidas. Ellos se comportan más responsablemente cuando hablan con sus hijos sobre lo que podría suceder como resultado de ciertas acciones. Platique con su hijo por adelantado acerca de cómo espera usted que él o ella se comporte, lo que necesita hacer para llevar a cabo este comportamiento, y los resultados lógicos de llevarlo o no a cabo.



Asegúrese de que su hijo sepa que bajo ninguna circunstancia él o ella puede consumir algo de alcohol o de otras drogas. Y explique en detalle las serias consecuencias que habría. Las políticas familiares verbales o inclusive por escrito pueden ayudar a su hijo a decir "NO" al consume de alcohol y de otras drogas y a asistir en el desarrollo de la responsabilidad. También, las políticas familiares automáticamente dan a su hijo una forma sencilla de decir "NO" a la presión ejercida por sus compañeros. "No gracias. Mis padres me dijeron la semana pasada que tendría que esperar un año completo adicional para obtener mi licencia de conducir si me cogen involucrado con alcohol o drogas".

8. ¿Cómo puedo prevenir que mi hijo ponga su atención en el alcohol u otras drogas a raíz de estar aburrido o por pura curiosidad?

La respuesta a esta pregunta es fomentar actividades sanas y creativas, y aquí le presentamos dos maneras para lograrlo. Primero, apoye la participación de su hijo en actividades escolares, deportes, pasatiempos o música sin presionar a su hijo a que siempre gane o sobresalga. La actividad específica no es importante; cuando el niño tiene un interés positivo, él o ella tiene menos probabilidades de poner su atención en el alcohol, tabaco, otras drogas a raíz de la ociosidad.

La otra forma de fomentar las actividades sanas y creativas es hacerlas con su hijo. La clave en esto es la unión; algunas encuestas muestran que los niños aprecian el tiempo que los padres pasan con ellos inclusive si ese tiempo implica la realización de labores.

9. ¿Qué están haciendo otros padres de familia para luchar en contra del consumo del alcohol y de otras drogas entre los jóvenes?

Más y más padres de familia están uniendo sus esfuerzos en grupos de apoyo. Ellos han descubierto que cuando trabajan juntos, ellos pueden tomar pasos más grandes que reforzarán la orientación que proveen en casa. Usted puede unirse a un grupo que ya está organizando, o puede formar un consejo en su

vecindad. Su grupo puede tratar con el problema del alcohol y de otras drogas con organizaciones relevantes de la comunidad como las organizaciones de padres y maestros, iglesias, grupos juveniles, centros de cuidado de salud, ect. Usted puede utilizar la voz de su grupo para influenciar las políticas escolares y del gobierno local que pueden afectar el consume del alcohol y de otras drogas entre jóvenes, como por ejemplo iniciar una petición para hacer que la educación sobre el alcohol y las drogas sea parte de los cursos de educación sobre la salud en las escuelas, o convencer a los funcionarios de la ciudad a comprometerse con los programas de recreación y los centros juveniles.

Usted descubrirá, como otros padres de familia que han tomado un papel activo en la prevención, que existe mucho más poder y apoyo en la unión de muchas personas.

10. ¿Qué pasa si, a pesar de mis esfuerzos, mi hijo bebe o consume drogas?

Con la mayoría de los niños, es difícil saber si ellos han probado alcohol u otras drogas porque no consumen lo suficiente para que se note en ellos los efectos secundarios. Pero aunque su hijo no muestre señales de bar puede darle indicaciones. Cigarros o cervezas que le hagan falta, o licor que parece estar diluido o evaporándose demasiado rápido, puede indicarle que hay un problema.

Si usted sospecha que su hijo ha experimentado con su licor o cigarros, usted debe inmediatamente guardar todo bajo llave o deshacerse de sus productos.

Después, hable con su hijo, pero es probable que no sea una buena idea acusarlo de haber tomado las bebidas o los cigarros faltantes. Las acusaciones hacen que su hijo adquiera una posición defensiva y que él o ella se concentre en su ira en lugar de en su mensaje acerca del consume de alcohol y otras drogas. En lugar de esto, hable acerca del tema casualmente. Continúe haciendo énfasis en los efectos indeseables que el alcohol, la nicotina y otras drogas tienen en un cuerpo en desarrollo y las razones por las que beber, fumar, o consumir otras drogas es peligroso para los niños.

Si, por otro lado, su hijo muestra señales de un problema, es posible que sean necesarios los servicios

de un consejero para evitar futuros problemas. Señales reveladoras de problemas de alcohol o de otras drogas a las que hay que prestar atención incluyen: el dormir en horas no habituales, trabajo escolar irregular, carácter temperamental extremo, un cambio en el grupo de compañeros, y el uso frecuente de gotas para los ojos y mentas para el aliento.

Si su hijo bebe o consume otras drogas, no acepte simplemente su promesa con lágrimas de que no lo hará más. Su hijo debe tener ayuda. El o ella puede estar utilizando el alcohol u otras drogas para "auto medicar" un problema, y el consumo del alcohol o de otra droga es una exclamación silenciosa para pedir ayuda. En dichas situaciones, su medico, pastor, rabino, consejero, o las agencias juveniles locales pueden indicarle a dónde recurrir para obtener la asistencia que necesita .

No tenga miedo o se sienta apenado de pedir ayuda. Busque en el directorio telefónico local bajo el apartado de alcohol ("alcohol") o drogas ("drugs").



**Hillsborough County Sheriff's Office
Relaciones Comunitaria**

**2008 E. Eighth Avenue
Tampa, Florida 33601**

(813) 247-8115

www.hcso.tampa.fl.us