

# **CONSEJOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA:**

Consejos e ideas para ayudarle a tener éxito

## **LA VERDAD**

La campaña anti-droga.



¿Cuál es la manera más importante para evitar que sus hijos usen drogas y alcohol?

Es ***usted.***

Los niños que aprenden por parte de sus padres o cuidadores sobre los riesgos de las drogas corren un:

- 36% menor riesgo de usar marihuana;
- 50% menor riesgo de usar inhalantes;
- 56% menor riesgo de usar cocaína; y
- 65% menor riesgo de usar LSD.\*\*

Usted es la influencia más poderosa en la vida diaria de su hijo.

El ser padre o madre es un reto y se debe de aprender y trabajar duro, aún por los mejores padres. Los siguientes consejos le darán ideas para hacer algo positivo para usted y para su hijo.

\*\*Fuente: *Keeping Your Kids Drug-Free: A How-To Guide for Parents and Caregivers; National Youth Anti-Drug Media Campaign Of National Drug Control Policy*; página 6. 2001.



# INVOLÚCRESE

Los niños que tienen una relación unida con sus padres y cuidadores corren un menor riesgo de participar en comportamientos riesgosos. Si participa más en la vida de sus hijos, ellos se sentirán más valuados y le responderán mejor a usted.

- 1. Establezca un “tiempo juntos.”** Establezca una rutina regular cada semana para hacer algo especial con su hijo - aún algo tan simple como salir a comer un helado, jugar con su bebé o niño o leerle un libro.
- 2. Coman juntos lo más que puedan.** Las comidas son una gran oportunidad para hablar sobre los eventos del día – para relajarse, fortalecer y conectar. Los estudios muestran que los niños de las familias que comen juntos por lo menos 5 veces a la semana corren un menor riesgo de involucrarse en las drogas o el alcohol. Apagar la televisión cuando comen aumenta la efectividad.
- 3. Fije reglas claras y refuércelas justamente.** Los niños deben saber cuáles son las reglas en su hogar y cuáles son las consecuencias al quebrar las reglas. A pesar de que los tipos de reglas y consecuencias en un niño pequeño son diferentes de las de un niño de 10 años, éstas deben ser reforzadas justamente.



**Solitario**



**Confuso**



**Feliz**



**Presionado**



**Enojado**



**Espantado**

# APRENDA A COMUNICARSE

Mientras más habla con un niño, más fácil será que el niño hable sobre asuntos difíciles con usted.

- 1. Escúchelos.** Haga preguntas y motívelos a que hagan lo mismo. En sus propias palabras, repítale al niño lo que él o ella le está diciendo. Pregúntele qué piensa sobre las decisiones de la familia. Al mostrar su interés en escucharlo hace que el niño se sienta más cómodo para hablar con usted.
- 2. Dé respuestas honestas.** No invente lo que usted no sabe; dígame que lo va a averiguar. Si le preguntan si usted ha usado drogas, déjeles saber lo que es importante: que usted no quiere que ellos usen drogas.
- 3. Nombre e identifique sentimientos.** Muestre maneras adecuadas de expresar sentimientos y hable sobre cómo reconocer las emociones que otros expresan. Incluya maneras y tiempos apropiados para decir “no”, juzgando la seguridad de las situaciones.





# CAMINE EL CAMINO

Sea un ejemplo – la persona que usted quiere que su hijo sea.

- 1. Sea un vivo ejemplo y a diario** de los valores importantes. Muestre la compasión, la honestidad, la generosidad y la franqueza que usted quiere que su hijo tenga.
- 2. Sepa que no existe el “haz lo que te digo, no lo que yo hago”.** Si usa drogas, usted no puede esperar que su hijo tome su consejo. Busque ayuda profesional si la necesita. Si usted fuma, trate de parar. Siempre sálgase a fumar, hasta que pare. Mantenga el aire que su hijo respira, limpio.
- 3. Establezca reglas para tomar medicinas con seguridad.** Use etiquetas de peligro en las medicinas. Hable sobre las medicinas / sustancias comunes y sus usos, y las opciones disponibles cuando no se siente bien.



# ELOGIE Y PREMIE

¿Qué motiva más a un niño que la aprobación de sus padres? La palabra correcta a la hora correcta puede fortalecer la conexión que ayuda a mantener a su hijo lejos de las drogas. Las expresiones de amor, aprecio y de agradecimiento valen mucho.

## **1. Premie el buen comportamiento, consistentemente y de inmediato.**

Provea una guía con cariño, fije límites y apóyelos. Ponga consecuencias razonables cuando se portan mal. Ayúdelos a hacer decisiones sanas y seguras.

## **2. Acentúe lo positivo.**

Enfatice las cosas que sus hijos hacen bien. Trate de no ser tan crítico. El afecto y el respeto – ayudándole al niño a sentirse bien sobre sí mismo – fortalecen la buena (y cambian la mala) conducta con más éxito que la vergüenza o la incomodidad.

### **Una Palabra para el Sabio**

Cuando hable con los niños sobre el alcohol y otras drogas, incluya pláticas sobre opciones saludables y otras alternativas; responda a las preguntas simple y directamente; y obtenga información si usted no sabe la respuesta. Evite historias e imágenes de miedo; no explique cómo se usan las drogas ni los efectos que éstas tienen.

# RECURSOS EN IDAHO

El ser padre es un proceso de aprendizaje continuo. Para más información sobre cómo ser un mejor padre o si necesita ayuda dejando el alcohol, el tabaco u otras drogas, llame a:



## SITIOS WEB EN IDAHO CON INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

- Centro de Información sobre la Niñez Temprana  
**<http://www.idahochild.org>** ([haga clic en el sol del logo](http://www.idahochild.org))
- Niño de Idaho  
**[www.idahochild.org](http://www.idahochild.org)**
- Centro para la Red de Recursos Regionales de Idaho para el Reconocimiento de las Drogas y el Alcohol  
**[hs.boisestate.edu/RADAR](http://hs.boisestate.edu/RADAR)**

# IDEAS PARA ACTUAR

Cada nueva etapa en el desarrollo de un niño provee una oportunidad de aprendizaje para usted y para el niño que cuida.

## ¿Qué es lo que desea cambiar sobre cómo trata a su hijo? ¿Cuál quiere que sea su deseo o meta?

- Ejemplos:
- Leer un libro con mi hijo antes de acostarse.
  - Fijar un tiempo para jugar con mi hijo.
  - Comer las comidas en la mesa.
  - Reconocer el comportamiento positivo.



**Mi deseo o meta es:**

## ¿Cuál es una cosa que usted puede hacer esta semana para acercarse a su deseo o meta?

- Ejemplos:
- Leer un libro con mi hijo antes de acostarse. Hacer esto 5 días de los 7.
  - Fijar 20 minutos diarios para jugar con mi hijo.
  - Cenar en la mesa sin ver la televisión, 5 veces esta semana.
  - Reconocer por lo menos 10 conductas positivas en mi hijo.



**Yo planeo tomar la siguiente acción esta semana para ayudarme a lograr mi deseo o meta:**

Anote su progreso en la próxima página.



Ejemplos:

# ANOTE SU PROGRESO

**META:** Jugar con el niño 20 minutos cada día.

Día	Describe la actividad	¿Cuánto tiempo? ¿Cada cuánto?	Marque "X" si lo ha hecho
Día 1	Jugamos con la pelota de fútbol.	20 minutos	X
Día 2	Leímos el periódico y jugamos.	15 minutos	X
Día 3	Cantamos y bailamos con música.	25 minutos	
Día 4	Nada	¡NUNCA!	X
Día 5	Leímos un libro juntos.	20 minutos	X
Día 6	Jugamos a la casita.	30 minutos	X
Día 7	Jugamos con bloques.	20 minutos	X

**Obtenga apoyo por parte de la familia y los amigos. Prémiese cuando haga cambios que tienen un impacto positivo en la vida de un niño – y en la suya.**

# A N O T E   S U   P R O G R E S O

Día	Describe la actividad	¿Cuánto tiempo? ¿Cada cuánto?	Marque "X" si lo ha hecho
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			



**¿Cómo le fue al tratar de lograr su deseo o meta esta semana?** (circule una)

Logré el deseo o meta

Me costó lograr el deseo o meta

**Si logró su deseo o meta, continúe anotando su progreso por 2 semanas más.** Toma cerca de 3 semanas para que un nuevo comportamiento se convierta en hábito.

**Si le costó lograr su deseo o meta:** 1. Continúe trabajando en el mismo deseo o meta O 2. Cambie su deseo o meta para que lo pueda lograr.

# **ESTA PUBLICACIÓN HA SIDO POSIBLE POR LOS SIGUIENTES SOCIOS:**

- Idaho Regional Alcohol Drug Awareness Resource (RADAR) Network Center
- Idaho Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)
- Idaho Substance Abuse Program
- Idaho Infant/Toddler Program
- Idaho Tobacco Prevention and Control Program
- Idaho CareLine
- Idaho Nurses Association

Le agradecemos a todas las organizaciones, los programas y las personas que nos dieron de su tiempo y sus habilidades para hacer este proyecto. Los revisores y los escritores incluyen a los coordinadores de las agencias locales de WIC; Georgia Girvan, M.H.E.; Emily Bush, M.S., R.D., L.D.; Linda Morton, M.P.H., R.D., L.D.; Mary Jones, B.U.S.; Galen Louis, Ph.D.; Judith Murray, R.N., Ph.D.; Terry Pappin, M.Ed.; Selina Carver, M.S. y Patricia Williams.

Adaptado con el permiso de: Office of National Drug Control Policy.  
Enero 2002.

**IDHW- .170 costo por unidad**