

Los riesgos más grandes para nuestros adolescentes:

Uso de Drogas Actividad Sexual de Alto Riesgo Violencia

¿Qué puedes hacer para prevenir que tu adolescente se involucre en estos riesgos? Tus metas fundamentales son:

- Asegurarte de que tu adolescente **esté al tanto de los riesgos** que implica y que sabe que **no es inmune** a los riesgos.
- Enséñale a tu adolescente a **detenerse y pensar** antes de tomar decisiones.
- Ayúdale a tu adolescente a desarrollar la **valentía** y la **responsabilidad** que tomar buenas decisiones.

Depresión en el Adolescente

La depresión es una condición seria que puede llevar a conductas autodestructivas e incluso al suicidio. Sin embargo se puede tratar a través de la terapia y los medicamentos. La detección es la clave. Conoce los signos de alerta de la depresión:

- Tristeza persistente
- Inquietud; distracción
- Enojo u hostilidad
- Falta de energía
- Apatía (desinterés)
- Sentimientos de no valer nada.
- Aislamiento de los amigos, familia y actividades
- Mucha sensibilidad ante la crítica
- Cambios negativos en la alimentación o el sueño
- Hablar sobre suicidio o la muerte

Actividad de Enriquecimiento Familiar: Expresando Amor

Todos los adolescentes necesitan saber que pase lo que pase, sus padres siempre los amarán. Hay muchas formas de mostrarle amor a tus hijos adolescentes: con un beso, una palmada en la espalda, alborotando su cabello, poniendo tu brazo alrededor de sus hombros. Pero también necesitas decirle que lo amas. Las palabras “te quiero” pueden sonar raras si no estás acostumbrado a decirlas, pero son muy apreciadas por tu adolescente (aunque haga gestos de sentirse apenado).

Complementa este video con la Guía para Padres *Paternidad Activa de Adolescentes*.

Este libro-instructivo especial incluye:

- información a profundidad sobre el estilo Activo de paternidad y explicaciones completas de las habilidades enseñadas en los videos.
- perspectiva sobre los problemas actuales de los adolescentes tales como la conducta en Internet, la intimidación, la presión de los compañeros y las pandillas.
- estrategias valiosas para prevenir conductas de alto riesgo en relación a las drogas, sexualidad y violencia.
- ejemplos, tablas, herramientas de memoria y actividades para ayudarte a poner tus nuevas habilidades de paternidad en acción.

¡...y mucho más!

¡VISÍTANOS EN INTERNET PARA OBTENER MÁS!

Continúa tu experiencia de Paternidad Activa en:
www.activeparenting.com/xPADAT
donde encontrarás información sobre todas nuestro recursos para padres de habla hispana.



www.ActiveParenting.com • (800) 825-0060

©2009 Active Parenting Publishing. Permiso otorgado para reproducir únicamente cuando se utilice con el programa de *Paternidad Activa para Adolescentes*.

APP
Video Library

**Paternidad Activa
de Adolescentes :)
Tercera Edición**

VIDEO 5:

Drogas, Sexualidad y Violencia: Reduciendo los Riesgos, Parte 1

POR MICHAEL H. POPKIN, PH.D.

10 Estrategias de Prevención para Padres

Uno de los mejores regalos que le puedes hacer a tu adolescente es hablarle sobre los riesgos de las drogas, la sexualidad y la violencia. Estas diez estrategias establecen un plan para mantener a tu adolescente lejos de los problemas que conllevan estas tres conductas peligrosas.

(Las estrategias de la 5 a la 10 son tratadas en el video 6.)

ESTRATEGIA #1

Sé un modelo a seguir positivo y un maestro de valores.

Conforme tu adolescente crece y va acercándose a la vida adulta, necesitará un conjunto de valores y creencias en las que pueda basar sus acciones cuando tome decisiones. Le puedes ayudar a fortalecer estos valores hablando con él sobre estos temas y siendo un buen ejemplo para él. Recuerda que “los valores no se enseñan, se copian”. Y pregúntate:

¿Qué es lo que le enseñe a mi adolescente a través de mi conducta?

Lo que le enseñas a tu adolescente sobre las conductas riesgosas involucra tanto lo que le dices y lo que tú haces.

ESTRATEGIA #2

Educa a los adolescente sobre los riesgos.

El adolescente típico se informa sobre drogas y sexualidad a través de sus amigos. Mucha de esta información es incorrecta o sesgada con el fin de enfatizar los aspectos excitantes y minimizar los riesgos. Es el trabajo de los padres llevar por el camino correcto a sus adolescentes. Debes ser la parte más importante en la educación de tu adolescente en el tema de drogas, sexo y violencia teniendo pláticas formales con ellos. Estos consejos te ayudarán a hacer que las pláticas se lleven a cabo exitosamente:

- En lugar de tener una larga plática, ten discusiones cortas pero frecuentes.
- Prepárate. Necesitas presentar más que tus emociones sobre el tema. Investiga y obtén datos.
- Evita los enfrentamientos o hacer juicios de valor.
- Anima a tu hijo a participar y dar su opinión.
- Demuestra tu interés, no tu autoridad sobre él.

ESTRATEGIA #3

Filtra las influencias negativas y deja pasar las positivas.

Algunas veces los padres necesitan ¡INTERPONERSE! Puedes hacer que un evento tenga poco impacto sobre el Ciclo Pensar-Sentir-Hacer de tu adolescente. Céntrate en filtrar los eventos que son muy riesgosos o que promueven valores dañinos.

También es importante introducir las influencias positivas. Por ejemplo: adultos que son ejemplos a seguir (maestros, consejeros, entrenadores); compañeros con buenos valores y hábitos; una buena escuela; educación espiritual.

ESTRATEGIA #4

Establece lineamientos claros para la conducta.

Asegúrate que tu adolescente sepa que algunas conductas están prohibidas. El establecer lineamientos claros para la conducta de tu hijo le ayudará a tomar buenas decisiones cuando tenga que elegir. Una Plática sobre la Prevención de Problemas es la forma ideal para lograr:

1. Identificar problemas o riesgos potenciales.
2. Compartir pensamientos y sentimientos sobre el problema.
3. Establecer reglas por medio de la lluvia de ideas y la negociación.
4. Establecer consecuencias lógicas cuando se rompan estas reglas.
5. Dar seguimiento para asegurarte que las reglas son seguidos.



Establecer Reglas y Lineamientos

Elije cuidadosamente en qué áreas es necesario establecer lineamientos. Tener demasiado control puede provocar que tu hijo se rebelde o impedir que sea independiente. Lo mejor es comenzar con situaciones de la vida de tu adolescente que pueden presentar riesgos. Por ejemplo:

- curfews
- the use of tobacco, alcohol, or other drugs
- having friends over, or spending nights out
- going to parties
- dating
- going places that could be dangerous
- driving; using the car

Al elegir cualquier tópico de discusión, permite que tus valores sean tu guía así como tu percepción de lo que tu adolescente necesita escuchar.