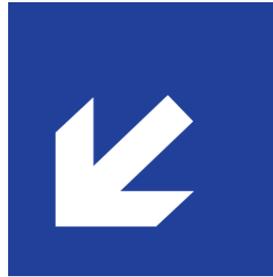


Formando a tus hijos

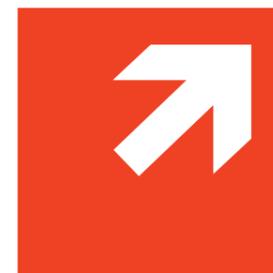
GUÍA PARA PADRES

Auspiciado por

Backus
vive responsable



Esta guía ha sido preparada por la psicóloga **Silvia Ortiz, especialista en desarrollo de la adolescencia**, en base a manuales y métodos de crianza internacionales, para ofrecerte consejos y recomendaciones que puedas aplicar en el día a día para la formación de tus hijos.



Fomenta buenas relaciones con tus hijos

Construir una familia sólida puede ser un excelente factor protector de situaciones de riesgo para tus hijos, porque les brinda capacidades para ayudarlos a salir adelante a pesar de las dificultades.

La familia es el primer agente socializador donde formamos nuestra personalidad y aprendemos a relacionarnos con otros. Por eso, tu comportamiento como padre influye de forma directa en la conducta de tus hijos.

➤ Silvia Ortiz

Bachiller Profesional en Educación • Licenciada en Psicología de la Universidad Católica del Perú • Máster en Gerencia Social • Máster en Coaching y Liderazgo • Profesora Catedrática del Instituto San Ignacio de Loyola en Desarrollo de Habilidades Cognitivas.

Contenido

Conversando puedes llegar mejor a tus hijos	4
Que tus hijos se quieran como los quieres tú	6
¿Sabías que eres el modelo de tus hijos?	8
Las reglas bien puestas	10
Bienvenidas las fiestas de tus hijos	13



Conversando puedes llegar mejor a tus hijos



Estar cerca de tus hijos desde pequeños y conversar con ellos te permite conocer sus gustos, intereses y motivaciones; esto te ayudará en la etapa de la pubertad y durante su desarrollo, porque te permitirá darte cuenta de los cambios.



Construyendo una relación sólida

- > Dedicales tiempo de forma frecuente y encuentra momentos de diversión en familia.
- > A pesar de que, en ocasiones, tus hijos se muestren distantes, en el fondo necesitan saber que son importantes para ti. Muestra tu interés.
- > Dejarlos participar de tus actividades ayudará a generar confianza entre ustedes.
- > Conoce sus gustos y pregúntales qué es lo que más les gusta hacer. Involúcrate en sus acciones y no los obligues a realizar actividades que no les agradan.
- > Acompáñalos en sus actividades para conocer su entorno y ver con quiénes pasan el tiempo.
- > Entérate de lo que ven, leen y escuchan. Algunas series o artistas pueden llegar a influenciarlos.



¿Cómo dialogar o aconsejar a tus hijos?

- > Fomenta un clima armónico y sin amenazas.
- > Escúchalos con atención y no des tu opinión de inmediato. Deja que se expresen primero.
- > Estar siempre disponible para conversar es difícil; sin embargo, no dejes de responder a sus pedidos y fija otro momento para hacerlo.
- > Toca diferentes temas para conocer sus puntos de vista y crea un espacio de diálogo.
- > Háblales sin rodeos, utiliza un lenguaje directo y acorde a sus edades.
- > Inicia un diálogo desde lo cotidiano y recuerda que una conversación no es un interrogatorio.
- > Si sospechas de algún problema, habla con ellos para saber de qué se trata. Si no quieren hablar, dales un tiempo y hazles saber que esperarás.

Propicia conversaciones sobre temas de actualidad y conoce la posición de tus hijos.

Para tener en cuenta

- La escucha activa es la habilidad de escuchar no solo lo que la persona dice, sino también lo que refleja a través de sentimientos y pensamientos.
- Es importante que converses con tus hijos, incluso de temas importantes como el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad. Ellos deben saber que no aceptas esta conducta, bajo ninguna circunstancia.
- Las actitudes de los amigos pueden definir la forma en que tus hijos se comportan, visten y hablan. Conversar con tus hijos sobre sus amistades te ayudará a detectar quiénes son una influencia importante para ellos.

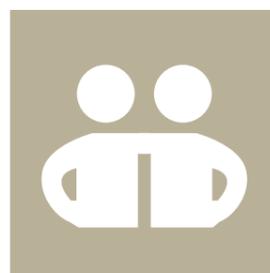
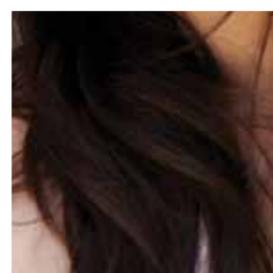


Háblales del consumo de bebidas alcohólicas

- > No pienses que es demasiado temprano para hablar con ellos: aprovecha las situaciones cotidianas para tocar el tema. Por ejemplo, puedes preguntarles qué piensan sobre alguna noticia donde aparecen situaciones de consumo de alcohol por menores de edad.
- > Conversa periódicamente sobre el tema sin llegar a ser demasiado repetitivo. Ten presente que una sola conversación no es suficiente.
- > Contesta sus preguntas y explícales con razones fundamentadas por qué no deben consumir bebidas alcohólicas antes de la mayoría de edad.
- > Sé firme en tu mensaje: "los menores de edad no deben consumir bebidas alcohólicas". No hay nada que negociar en este aspecto.
- > Asegúrate de que la primera conversación sobre el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad no sea cuando el problema ya está presente. En caso contrario, sé específico: dile cómo te sientes en relación a ello y deja clara tu posición.
- > Infórmate para tener datos precisos y argumentos sólidos. Encuentra más información en: www.hablemosdealcohol.com



Que tus hijos se quieran como los quieres tú



Tú puedes colaborar a que tus hijos se quieran a sí mismos y reconozcan sus capacidades, fortalezas y sus oportunidades de mejora. Una baja autoestima podría hacer que tengan dificultades para relacionarse y que sientan angustia. Tu rol como padre es ayudar a tus hijos a ganar seguridad.



Ayúdalos a fortalecer su autoestima y autoeficacia

- > Valora los esfuerzos y logros de tus hijos. Elogiarlos ayudará a que se sientan apreciados.
- > Dale ánimo en momentos de fracaso. Utiliza frases de aliento como "tú puedes" o "la próxima la consigues".
- > Hazles saber que los aceptas tal como son.
- > Coloca metas realistas para ayudarlos a confiar en sus posibilidades.
- > Evita criticarlos o hacer bromas que dañen su autoestima.
- > No los compares cuando tengan un comportamiento inadecuado.
- > No les exijas más de lo que pueden dar, algunos chicos podrían sentirse menos si no alcanzan las expectativas.
- > Enséñales a ver los problemas como oportunidades para aprender. Muéstrales alternativas y recuérdales tener una actitud positiva siempre.
- > Acompáñalos en su decisión de tomar actividades extracurriculares. No elijas por ellos.
- > Fomenta actividades artísticas para estimular su atención y expresión.
- > Refuerza los comportamientos positivos para generar confianza en ellos mismos.
- > Acepta que tus hijos puedan tener opiniones contrarias, escucha sus argumentos y respeta su opinión. Esto los ayudará a saber que pueden discrepar con los demás y los ayudará a decir "no" a pesar de la presión u opinión de los otros.

Para tener en cuenta

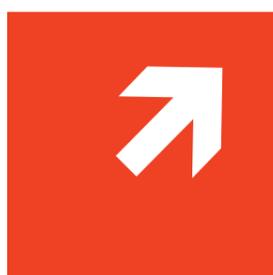
- **Autoestima:** es el sentimiento que se desarrolla en torno a nuestra autoimagen o autoconcepto, e implica la percepción emocional que se tiene sobre uno mismo.
- **Autoeficacia:** es el juicio que una persona tiene sobre sus propias capacidades y en base al cual realizará acciones, para alcanzar el rendimiento que desea.
- Son necesarios 7 elogios seguidos o en un tiempo cercano, para que una persona neutralice en su cerebro un regaño. ¿Cuántas veces has elogiado a tus hijos?
- La autoestima se construye durante toda la vida, puede cambiar y mejorar.
- Una autoestima positiva es verse como una persona exitosa y aceptarse como uno es.
- Que tus hijos aprendan a aceptar críticas les será útil para lograr el control en los conflictos o situaciones donde deban decidir.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- **Corrige sus acciones, nunca a ellos como personas. Castiga su "hacer", mas no su "ser".**
 - **Negativo:**
"¿Por qué has subido al techo? eres una irresponsable. ¡No piensas!"
 - + **Positivo:**
"Subir al techo es peligroso, pudiste haberte hecho daño, no lo vuelvas a hacer".
- **Si vas a castigarlos, evita los gritos e insultos.**
 - **Negativo:**
"¿Cuándo vas a aprender a ordenar tu cuarto?, ¡eres un cochino! ¿cómo puedes dormir en este basurero?"
 - + **Positivo:**
"Mantener la casa ordenada es importante, me molesta cuando dejas la ropa tirada por todos lados. Recógela y ordena tu cuarto".



¿Sabías que eres el modelo de tus hijos?



Los niños y jóvenes tienden a imitar los comportamientos de quienes quieren y admiran. Por eso, debes ser un ejemplo de responsabilidad y mostrar con tus acciones cómo hay que comportarse. Ser modelo no significa ser perfecto, pero debes preocuparte por el ejemplo que estás dando.



Sé el mejor ejemplo

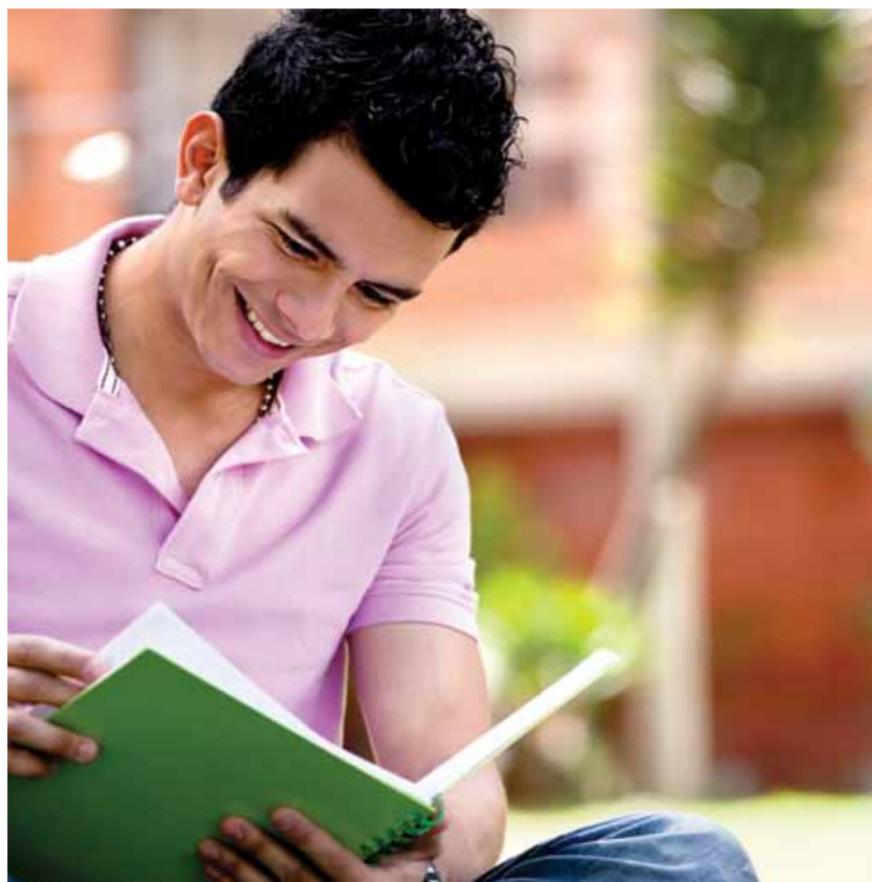
- > Lo que tus hijos ven les servirá como ejemplo al momento de tomar decisiones. Si actúas responsablemente, es probable que cuando sean adultos imiten tu conducta.
- > Provéelos de experiencias positivas. Dales ejemplos positivos y saludables de personas exitosas.
- > Procura tener una autodisciplina en relación al cuidado de la salud y a la práctica de valores.
- > No solo les digas a tus hijos que no griten, no les grites a ellos ni a nadie más.
- > Muéstrales que existen formas de enfrentar la tensión. Recomiéndales hacer ejercicios, escuchar música o conversar con alguien.
- > Muestra respeto. Para tus hijos es difícil reconocer el respeto, por eso hazles notar cuándo uno es respetuoso. Por ejemplo: cuando elijan algo (inofensivo) que no te agrada, puedes decirles "a pesar de que no es de mi total agrado, respeto tu decisión".
- > Sé consecuente. Tu conducta debe coincidir con tus valores y tu discurso.

Para tener en cuenta

- Los chicos cuyos padres beben de manera responsable, difícilmente se dejarán influenciar para beber alcohol siendo menores de edad.
- Si no les hablas del consumo de bebidas alcohólicas, tus hijos no sabrán qué opinas y pueden pensar que aceptas esa conducta.
- El entorno familiar es uno de los factores que más influye en la decisión de inicio de consumo de alcohol, representando el 33.5% del total de motivos. (Fuente: Devida).

Acerca del consumo de bebidas alcohólicas

- > Si bebes hazlo con responsabilidad, esto será un referente para tus hijos.
- > No menciones al alcohol como una forma de olvidar las penas.
- > Si has consumido alcohol por encima del límite legal de concentración de alcohol en sangre (0.5g/l), no manejes. De esta manera le estás dando un ejemplo a tus hijos.
- > Bajo ningún pretexto envíes a menores de edad a comprar bebidas alcohólicas.
- > Sé un adulto responsable: muestra tu DNI al comprar una bebida alcohólica, sin necesidad de que te lo pidan. Así enseñarás al vendedor y a la sociedad lo importante que es verificar la mayoría de edad al momento de adquirir una bebida alcohólica.
- > Si ves a alguien proporcionando bebidas alcohólicas a un menor de edad, conversa y reflexiona con él, adviértele sobre lo que está haciendo y recuérdale su rol como adulto.



Las reglas bien puestas



Las normas nos permiten desarrollar una convivencia armoniosa en la comunidad. Los niños y jóvenes deben aprender normas y límites para vivir en la sociedad, y como padre juegas un rol importante en este proceso de aprendizaje.



Orienta a tus hijos con reglas claras que eviten conductas riesgosas

- > Bríndales oportunidades y genera situaciones para que decidan responsablemente.
- > Enséñales a escuchar y a aceptar críticas; deben aprender que no siempre se gana.
- > Desarrolla sus capacidades para reflexionar y controlar sus impulsos. Para ello, puedes empezar por proponerles juegos de mesa o electrónicos, que son útiles para ambos.
- > Enséñales a criticar constructivamente y a no atacar si alguien no está de acuerdo con sus ideas.
- > Hazles saber que no necesitan pelear para defender su posición, que pueden utilizar frases como "yo pienso", "¿cómo podemos solucionar esto?", "¿qué piensas al respecto?", etc.
- > Enséñales a reírse de sus propias dificultades. "Tener correa" les ayudará a no alterarse con facilidad.
- > Muéstrales las claves para enfrentar una crítica: no negarla y no contra-atacarla con otra crítica.
- > Desde pequeños, enséñales a decir "no" a lo que les puede hacer daño. Pueden utilizar frases como "no, gracias", "estoy bien así", "mejor hagamos otra cosa", entre otras.
- > Promueve actividades artísticas y deportivas; estos entornos ayudarán con su identificación y socialización.
- > Enséñales que las bebidas alcohólicas son solo para adultos y que pueden divertirse sin consumir alcohol.

Para tener en cuenta

- El tiempo libre de los chicos representa casi un 50%, por eso es importante tener reglas para que ellos sepan utilizarlo de manera sana.
- Tener reglas familiares bien planteadas reforzará el concepto de pertenencia de tus hijos.
- Las reglas familiares deben ser:
 - **Realistas:** que se puedan cumplir.
 - **Claros:** tus hijos deben saber cuál es el límite.
 - **Consistentes:** firmeza respecto a su cumplimiento.
 - **Coherentes:** tener lógica y ser cumplidas por toda la familia.



Establece límites

- > Sé específico y diles lo que está, o no, permitido hacer.
- > Algunos adolescentes quieren imponer su posición. En este caso, no te pongas a la defensiva y trata de negociar ciertas normas.
- > Establece reglas razonables considerando horarios de estudios, trabajos, hora de dormir, tareas domésticas, etc.
- > Nunca dejes sin sanción el incumplimiento de una norma; pide explicaciones y toma medidas proporcionales a la falta cometida.
- > Ambos padres deben estar de acuerdo antes de poner límites. Sus posiciones no deben contradecirse, ni desautorizarse.
- > Evita establecer demasiadas normas.
- > Refuerza las reglas en el tiempo, no basta decirlas una sola vez.

8,760 horas

tiene un año y los chicos dedican su tiempo a tres actividades:



49,31%
Tiempo libre



33.3%
Dormir



17,35%
Estudiar

Fuente: "Desarrollando nuestras habilidades sociales",
Ministerio de Educación. Año 2004.

Sé firme con tus hijos
y muestra que no todo está
permitido.



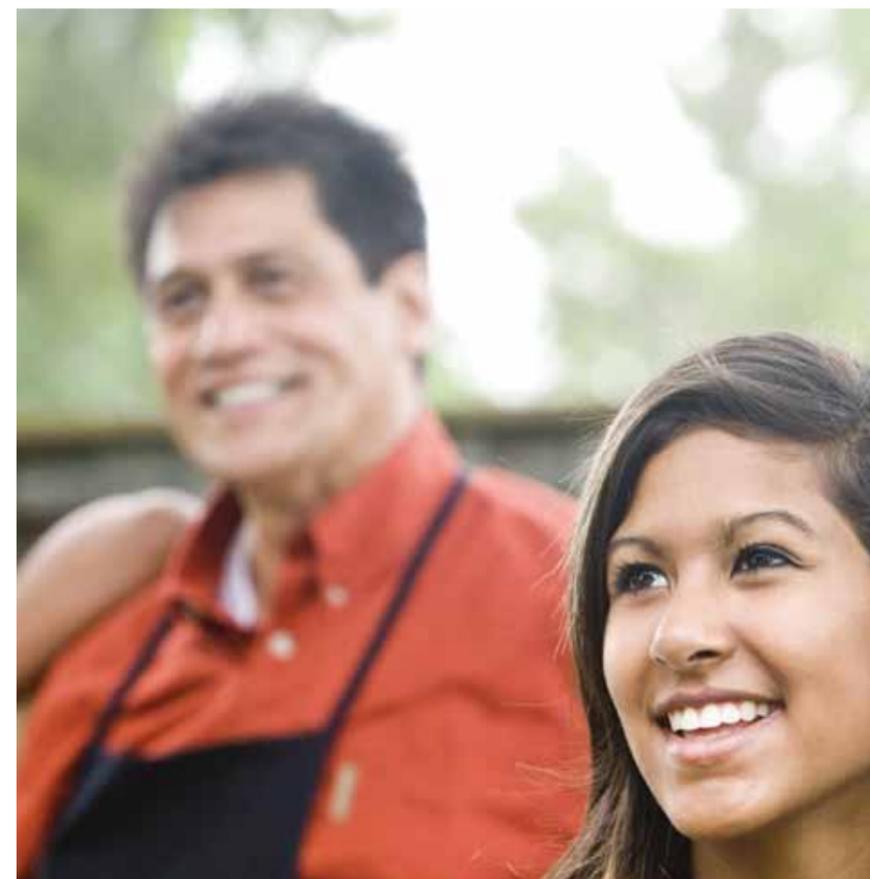
Reglas para evitar el consumo de bebidas alcohólicas

- > Tus hijos deben tener claro que hay reglas que no son negociables, como el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad. Deben saber que tu posición es de "cero tolerancia".
- > Ponte de acuerdo con otros padres para formular reglas para que los menores de edad no consuman bebidas alcohólicas.
- > Sé consecuente con las normas que estableces. Enseña con el ejemplo.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Puedes establecer normas como:

- "Los chicos no beberán hasta que cumplan los 18 años, es por salud y por ley".
- "Aunque haya una fiesta, en esta casa los menores de edad no consumirán alcohol".
- "Los hermanos mayores no fomentarán el consumo de alcohol entre sus hermanos menores, no darán alcohol, ni permitirán que otros les den".
- "Los menores de edad no deben ir a comprar bebidas alcohólicas".



Bienvenidas las fiestas de tus hijos



¿Sabes dónde está tu hijo o hija en estos momentos y con quién? Tu supervisión adecuada es una forma de protegerlos y puede ayudar a que estén seguros.



No pierdas de vista a tus hijos

- > Acostúmbrales a que te llamen para decirte dónde están. Puedes utilizar el celular, el correo o las redes sociales.
- > Si tu hija o hijo pasa la noche en la casa de un amigo, busca alternativas para saber si todo estuvo bien, sin perturbar.
- > Tus hijos deben sentir tu presencia aunque no estés, haz que te llamen cuando lleguen.
- > Entérate de su desempeño académico. Preocúpate por el cumplimiento de sus tareas.
- > Los *emails* y chats permiten comunicarse con personas desconocidas. Para evitar exponerlos a riesgos, conversa con ellos sobre estas amistades.
- > Tus hijos están creciendo y necesitan privacidad. Busca el equilibrio entre respetar su independencia y no dejar de estar presente.



Cuando tus hijos acuden a fiestas en otro lugar

- > Ayúdalos a coordinar la ida y vuelta, cómo y con quién irán y regresarán a casa.
- > Recuérdales que si no saben con quién van a regresar, tú estás disponible para recogerlos.
- > Pídeles que te informen sobre cualquier cambio de planes.
- > Si tus hijos quieren retirarse por algún motivo de la fiesta, deben saber que siempre estás disponible para traerlos a casa.
- > Trata de estar despierto cuando tus hijos regresen y observa si hay señales de consumo de alcohol. Debes reforzar el cumplimiento de horarios y tener una muy breve conversación sobre cómo les fue.
- > Si crees que han incumplido alguna regla, espera al día siguiente para conversar.
- > De no cumplir las reglas, sé firme con las consecuencias.



Las fiestas o reuniones en tu casa

Si la fiesta es de tus hijos menores de edad

- > Acuerda cuáles son los comportamientos aceptables e inaceptables.
- > Hazles saber que estarás en casa durante toda la fiesta y trata de dar una vuelta, sin entrometerte.
- > Define las áreas de la casa que se usarán.
- > No dejes que fuera de casa se acumulen muchos jóvenes, ya que esto podría ser inseguro.
- > Recuérdales que los menores de edad no deben consumir bebidas alcohólicas y que, por lo tanto, no aceptarás el ingreso de estos productos a la reunión.

Si en la fiesta participan adultos y menores de edad

- > Acuerda con los miembros de la familia cuáles son los comportamientos aceptables e inaceptables.
- > Asegura que a los invitados menores de edad no se les sirva bebidas alcohólicas.
- > Ofrece a tus invitados alimentos y bebidas sin alcohol.



Conversa
y fomenta
buenas
relaciones

Da el ejemplo
a tus hijos

Orienta
y establece
reglas y límites

Unión de Cervecerías Peruanas
Backus y Johnston S.A.A.
Av. Nicolás Ayllón 3986 - Ate Vitarte
Lima - Perú
T. (511) 311 3000

Descarga este material en
www.backus.com.pe

Auspiciado por
Backus
viveresponsable