

Prevenir el Abuso-Indimidación (Bullying)

El abuso es violencia.

Abuso físico:

golpes, patadas, empujones, asfixiar, puñetazos

Abuso verbal:

amenazas, burlas, mofas, esparcir rumores, discurso de odio

Exclusión:

exclusión de actividades grupales o amistad

Abuso en Internet:

uso de Internet para atacar verbalmente a la víctima

Prevén a Tu Adolescente Para Que No Sea un Abusador

- Usa un estilo de paternidad Activo.
- Ten una reunión familiar sobre el abuso.
- Busca y refuerza las políticas escolares sobre abuso.
- Establece las consecuencias para la conducta de abuso.

Si Tu Adolescente Está Siendo Abusado

- Ofrécele apoyo. No lo critiques o sientas lástima.
- Usa tus habilidades de Comunicación Activa.
- Para casos graves: ¡Busca ayuda!

¿Qué pueden hacer los espectadores?

- **Alejarse.** Esto le hace saber al abusador que lo que está haciendo no es aceptable.
- **Tomar una posición.** Decirle al abusador que lo que está haciendo está mal.
- **Ofrecer su Amistad y Ayuda.** Cuando los chicos son amigos de una víctima del abuso, es menos probable que los abusadores los molesten. Tener amigos puede hacer que las víctimas tengan confianza en ellas mismas y se sobrepongan.
- **Pedir ayuda.** Algunas situaciones son muy peligrosas como para manejarlas solos.

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 6:

Drogas, Sexualidad y Violencia: Reduciendo los Riesgos Parte 2

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 1 a la 4 son tratadas en el video 5.)

ESTRATEGIA #5

Monitorea la conducta adolescente.

Los estudios e investigaciones han demostrado que los padres que se involucran de manera positiva en la vida de sus hijos son un factor muy importante para prevenir la delincuencia, el uso de drogas, el embarazo, el crimen y otros problemas de adolescentes.

- **Mantén a tu adolescente ocupado.** Alienta a tu adolescente a que tenga un pasatiempo, haga un voluntariado, se inscriba a un club o que trabaje medio tiempo con el fin de ocupar el tiempo libre.
- **Estate pendiente de dónde y con quién está tu adolescente.** Asegúrate de que tu adolescente sabe cómo comunicarse contigo o con otro adulto.

ESTRATEGIA #6

Trabaja con otros padres.

Los adolescentes comprenden que en la cantidad está la fuerza. Los padres pueden también utilizar este principio formando una red con el fin de llegar a acuerdos sobre temas como las horas de llegada, las salidas acompañadas de chaperón y el uso de drogas y alcohol. Esto ayudará a combatir la trillada respuesta de los adolescentes: “Pero todos lo hacen...”. Debido a que “todos lo hacen” ¡tú también tendrás las mismas reglas!

ESTRATEGIA #7

Da oportunidades saludables para tener desafíos.

Los adolescentes que no se sienten suficientemente desafiados pueden recurrir a las drogas, sexo o violencia como una manera fácil pero peligrosa de lograr su meta. Motivar a tu adolescente a que se involucre en...

Desafíos Físicos: escalar rocas, bicicleta de montaña, programas de aventuras al exterior, deportes organizados.

Desafíos Intelectuales y de Carácter: clubes en la escuela y competencias, voluntariado, trabajos en los que desarrolle sus habilidades, tocar un instrumento musical, bailar.

ESTRATEGIA #8

Consulta con tu adolescente sobre cómo resistir la presión de los pares.

La presión de los compañeros es más sutil y fuerte de lo que mucha gente se imagina. Con un poco de ayuda puedes aumentar las posibilidades de que tu adolescente diga “no” a las drogas, sexo, actos criminales y otras tentaciones. El resistir la presión de los compañeros requiere de tres elementos primordiales

1. **Conocer sus derechos:** Ayúdale a tu adolescente a darse cuenta de que tiene el derecho a decir “no”.
2. **El valor de hacer lo correcto:** Ayúdale a tu adolescente a reconocer que es lo suficientemente fuerte para hacer lo correcto.
3. **Una buena frase para negarse:** Los adolescentes necesitan ser capaces de decir “no” de una forma que no los haga sentirse tontos. Práctica con tu hijo actuando distintas situaciones de presión de los compañeros para ayudarlo a tener buenas respuestas a esas situaciones.

ESTRATEGIA #9

Identifica y confronta la conducta de alto riesgo.

El prevenir conductas de alto riesgo implica más que el establecimiento de reglas y el esperar que todo salga bien. Debes estar pendiente para asegurarte de que tu hijo adolescente cumple con lo acordado y se comporta de manera segura. Esto es lo que tienes que detectar:

Señales de Uso

- Gran identificación con la cultura de la droga
- Síntomas de deterioro físico
- Cambios dramáticos en el desempeño escolar
- Cambios negativos en la conducta

“Evidencia Irrefutable” de Uso

- Posesión de parafernalia relacionada con uso de drogas
- Posesión de drogas
- Olor de alcohol o drogas

Si encuentras evidencia clara de uso, planea una confrontación.

Haciendo Sentir Bien a Tu Adolescente

- Mantén la calma.
- Si estás casado o tienes un compañero en la paternidad, decidan juntos cómo manejar esto.
- No confrontes a tu adolescente mientras esté bajo la influencia de alcohol o drogas.
- Piensa en tus metas y en consecuencias lógicas para la reunión.

Etapas en el Uso de Drogas

1. **Experimentación:** La mayoría de los adolescentes prueban alcohol, tabaco o marihuana. Ellos ven que “todos lo prueban” y no quieren ser el raro.
2. **Uso Social:** Muchos adolescentes avanzan y comienzan a usar alcohol y otras drogas en fiestas y otros momentos sociales.
3. **Búsqueda:** Los adolescentes comienzan a buscar activamente lugares donde pueden encontrar drogas. Es usualmente aquí cuando comienza la adicción.
4. **Uso Habitual:** Los adolescentes que desarrollan un vicio son llevados por el deseo de usar la sustancia, a pesar de las consecuencias o efectos negativos de ello.

ESTRATEGIA #10

Maneja calmadamente una crisis.

Es muy importante mantener la calma al enfrentarse a una crisis de cualquier tipo. Ésta puede ser la clave para superarla. Ten presente siempre:

1. **Mantenerte calmado.** No te enfurezcas y no te des por vencido.
2. **No dudes en pedir ayuda.**
 - Con tu médico familiar, terapeuta o centro de salud mental comunitario.
 - Fuentes en la Guía para Padres de *Paternidad Activa de Adolescentes* y en www.ActiveParenting.com