

ideas para Padres

Maneras fáciles para crear relaciones positivas para y con su hijo

DATOS RAPIDOS

Valores Fundamentales #31: Limitación

Los jóvenes son más probables de crecer saludablemente cuando creen que es importante no tener relaciones sexuales o usar alcohol o drogas.

El 47% de los jóvenes encuestados por Search Institute tienen este valor en sus vidas.

¿Qué son los Valores Fundamentales?

Los Valores Fundamentales son 40 valores, experiencias y cualidades que ayudan a los niños ser exitosos. "La Limitación" es uno de los seis valores fundamentales positivos.

*Basado en las 217.277 encuestas realizadas por Search Institute a alumnos del 6to al 12mo grado en los Estados Unidos durante el año escolar de 1999-2000

Limitación: Un valor fundamental

El sexo, alcohol y otras drogas son temas que muchos padres prefieren evitar. Pero, moldear las perspectivas de nuestros hijos en estos valores crea una base importante para su desarrollo saludable. No solo sus valores influyen a sus comportamientos, pero también estos mismos valores pueden influenciar a muchas de las decisiones que toman.

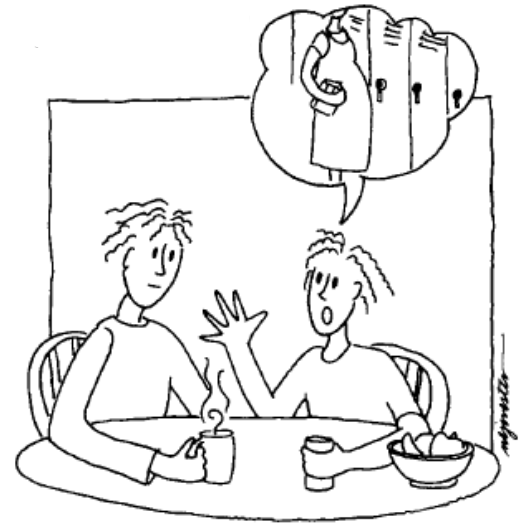
El Instituto de Investigación ha encontrado que valuar la limitación es un valor importante para reducir el riesgo de adoptar comportamientos dañinos. También los investigadores encontraron que los alumnos de entre 9no y 12avo grado que se abstienen de las relaciones sexuales mientras son adolescentes, reducen la tendencia de:

- Uso frecuente de alcohol
- Usar drogas ilegales, como la marihuana o cocaína
- Masticar tabaco o fumar cigarrillos
- Pelear, meterse en problemas con la policía, usar armas o robar
- Sentirse deprimido y considerar el suicidio
- Conducir un carro después de tomar bebida alcohólica o subir al carro de alguien que haya bebido

¿Cómo motiva usted a los jóvenes a que se abstengan del sexo, alcohol u otras drogas? Simplemente evite etiquetar a estas actividades como malas. En cambio, explique las consecuencias de estos actos. Trabaje en crear valores con sus hijos. Manténgalos informados y esté abierto a preguntas. Fomente el auto-cuidado y, por supuesto, sea un ejemplo modelo.

Preguntas Para Hacerse a Uno Mismo

- ¿Cuán seguido ha discutido usted sobre el sexo, alcohol y otras drogas con sus hijos?
- ¿Cuán seguido se acerca su hijo para preguntarle sobre estos temas y pedirle apoyo?
- ¿De cuáles temas su hijo nunca le preguntó?
- ¿Cómo está comunicando sus valores sobre el sexo, alcohol y drogas a su hijo?



Tiempo Juntos

Tres maneras para mejorar la comunicación sobre la sexualidad y drogas con su hijo:

1. Juntos elijan un libro sobre la sexualidad, alcohol y otras drogas. Los dos, usted y su hijo/a, léanlo separados y luego discútanlo juntos.
2. Sea claro sobre los límites, valores y sus razones. La mayoría de los jóvenes se alivian al escuchar a sus padres decir, "Esperamos que no tengas relaciones sexuales o tomes alcohol de joven". Explique por qué y esté abierto a preguntas.
3. Busque oportunidades para responder sobre lo que los medios muestran sobre sexualidad, alcohol y otras drogas que no involucra directamente a su hijo/a. Discuta su reacción y pregunte sobre la opinión de su hijo.

Manténgalos Seguros

Deje que su hijo sepa que si el o ella se encuentran en algún momento en una situación presionados para tener sexo, beber o drogarse, pueden llamarlo/a a usted para que los pase a buscar sin que le haga ninguna pregunta al respecto.

Una Idea Rápida:
La limitación requiere de coraje y apoyo

Hablen Juntos

Preguntas para discutir con su hijo/a:

- ¿Qué crees que tienen en común las relaciones saludables y los límites?
- ¿Crees que es bueno decir no a ciertas cosas que podrían lastimarte a ti o a otros? ¿Por qué sí y por qué no?
- ¿Cuáles son nuestros valores en cuanto a los comportamientos sexuales? ¿En cuanto al consumo de alcohol y de drogas?

Palabra Final

“Para ser claros con los niños primero debemos ser claros con nosotros mismos, reconociendo que tenemos habilidades y límites, y tomando en cuenta nuestros valores verdaderos”

-Anne C. Bernstein, Ph.D., autora de Flight of the Stork.

¿Por qué los niños dicen No?

¿Por qué algunos jóvenes se abstienen del sexo?

Investigadores del Centro de la Población de Carolina en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill encontró que los jóvenes tienden a abstenerse del sexo cuando:

- Esperan consecuencias negativas de tener sexo
- Se preocupan por embarazarse
- Piensan que les puede lastimar su reputación
- Piensan que el sexo no es saludable para su edad

Estos jóvenes son populares en sus entornos. Son considerados atractivos, socialmente exitoso y tienen citas ocasionalmente.



Más Ayuda Para Los Padres

Saying No Is Not Enough: Helping your Kids Make Wise Decisions about Alcohol, Tobacco, and Other Drugs: A Guide for Parents of Children Ages 3 through 19 (Decir No no es Suficiente: Ayudando a sus hijos a hacer decisiones sabias sobre el alcohol, tabaco y otras drogas: Una Guía para Padres de niños entre los 3 y 19 años de edad) por Robert Schwebwl, Ph.D. Este libro guía a los padres en cómo escuchar y qué decir a sus hijos cuando se habla de temas difíciles (Publicado por Newmarket Press).