

IMPORTANCIA DE LA PARENTALIDAD POSITIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

¿Sabía usted que generar una buena relación con niños, niñas y adolescentes es fundamental para prevenir el consumo de alcohol y otras drogas?

5 principios de la parentalidad positiva



Sabemos que el consumo de alcohol tiene consecuencias negativas mayores si comienza en la pre adolescencia y en la adolescencia, tales como mayor riesgo de dependencia, daño cerebral y exposición a riesgos (accidentes, embarazo, violencia). En el caso de la marihuana, mayor probabilidad de desarrollar depresión y afectar el desempeño de funciones cerebrales de relevancia para el aprendizaje.

En este sentido, la familia cobra una importancia fundamental, ya que es el primer y más importante ambiente donde los niños comienzan a generar socialización, a partir de las enseñanzas, experiencias y modelos aprendidos de sus padres, hermanos y familiares directos. Lo que allí se aprende, es utilizado como medio de referencia para comportarse y relacionarse con otros. Por esta razón, la familia es considerada uno de los factores de protección más importante para los niños.

Los padres, madres y cuidadores que se involucran en la vida de sus hijos, contribuyen a disminuir las conductas de riesgo asociadas al consumo de alcohol y drogas. La "Parentalidad Positiva" es cuando el comportamiento de los padres surge a partir de los intereses de la niña o niño, cuando no usan la violencia hacia ellos, reconocen y respetan sus derechos como niños, tienen relaciones afectuosas, pero también establecen límites con el fin de asegurar su desarrollo integral" (UNICEF, 2018). Por tanto, la parentalidad responsable y positiva, es una manera de entender la crianza y la educación basada en el respeto de las necesidades de los niños y niñas y en la preocupación por favorecer su sano desarrollo.

RESPECTO: Por el niño o la niña, por sus opiniones y emociones. Los niños están en una etapa diferente de la vida que nosotros y, por tanto, sienten y viven las cosas de manera distinta. Cuando los respetamos, también estamos comunicándoles el mensaje de que así nos deben tratar a nosotros y a otros.

APEGO: la calidad y calidez afectiva con la que nos relacionamos con los niños y niñas. Es construir relaciones basadas en la confianza y la seguridad.

DISCIPLINA POSITIVA: es establecer claramente normas y límites y explicarles las normas que establecemos. Es poner límites sin dañar emocional o físicamente a los niños. Requiere constancia y consistencia.

PROACTIVIDAD PARENTAL: Tiene que ver con estar permanentemente aprendiendo crianza y ser activos en cómo vamos conociendo a los hijos e hijas, para poder adaptarnos a sus necesidades. Conocer las emociones que están detrás de una conducta es muy importante.

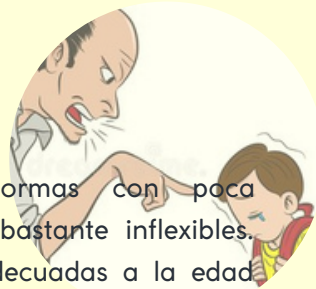
LIDERAZGO EMPÁTICO: los adultos tenemos un rol de guías en la vida de nuestros hijos. Por esto, necesitamos estar atentos a sus emociones y procurar que se sientan entendidos y escuchados.

Un estilo parental positivo, basado en la efectividad e involucramiento, en el establecimiento normas y límites, monitoreo y supervisión, se relaciona directamente con un sano desarrollo psicológico durante la infancia, lo que conllevará en la adolescencia a tener mejores índices de autoestima, mayor confianza en sí mismos, estabilidad emocional, capacidad de autocontrol, mejor desarrollo moral, mayor interés por la escuela y buen rendimiento académico, menos síntomas depresivos y bajos niveles de problemas de conducta, entre otros.

¿Cómo es tu estilo parental?

A CONTINUACIÓN, TE PRESENTAMOS ALGUNOS ESTILOS PARENTALES DE CRIANZA MÁS HABITUALES QUE PODEMOS ENCONTRAR ENTRE LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORES. TRATA DE IDENTIFICAR A CUÁL TE ACERCAS MÁS.

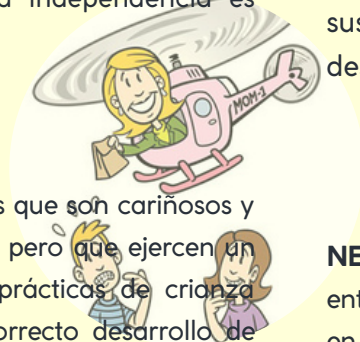
AUTORITARIO: establece normas con poca participación del niño y son bastante inflexibles. Sus exigencias suelen ser inadecuadas a la edad del niño o no considera el proceso del desarrollo en que está su hijo. Espera que sus órdenes sean obedecidas y el no cumplimiento de éstas tiene como consecuencias castigos que pueden ser poco razonables a la situación o bastante severos (tanto psicológico como físico). Es una disciplina basada en el poder del adulto por sobre el niño. La comunicación es pobre y el nivel de control es alto, por lo que el espacio para la independencia es escaso.



PERMISIVO: es un adulto que actúa de manera pasiva ante actitudes y conductas tanto positivas como negativas del niño. Evitan la afirmación de la autoridad y la imposición de restricciones, las normas y límites no siempre se cumplen, son difusos o tienen excesiva flexibilidad. Hay escaso uso de castigos/consecuencias de sus actos y pueden llegar a tolerar todos los impulsos del niño (en casos extremos suelen tener incluso temor de sus reacciones). Acceden fácilmente a los deseos de sus hijos.



SOBREPROTECTOR: son padres que son cariñosos y se comunican bien con sus hijos pero que ejercen un control parental excesivo, con prácticas de crianza inapropiadas que merman el correcto desarrollo de los niños, con la finalidad de protegerlos de cualquier riesgo, controlando agendas, resultados, y eliminando cualquier obstáculo que pudiera interferir con su comodidad. Suele ser un estilo de crianza muy común en estos tiempos, pues busca la perfección y retratar un rol de padre/madre ideal.

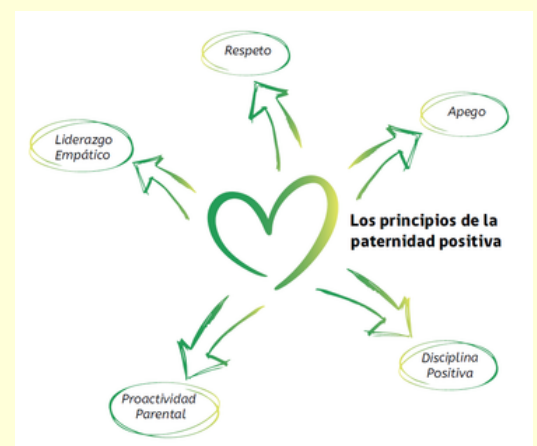


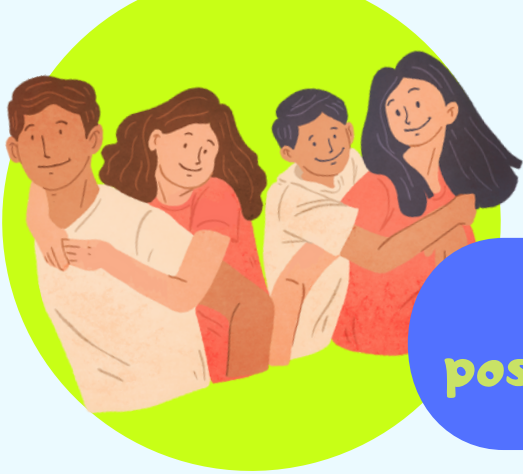
NEGLIGENTE: aquel que no pone límites y tampoco entrega mucho afecto. El adulto está más centrado en sus propias preocupaciones de la vida personal adulta y no da mucho espacio ni tiempo para compartir con sus hijos, cubrir sus necesidades y muchas veces delegan la formación valórica a la escuela. A veces estos padres se muestran hostiles con sus hijos, pues la demanda de ellos les incomoda.



DEMOCRÁTICO: aquel que es exigente de forma razonada y al mismo tiempo sensible, que acepta y alienta progresivamente la autonomía de sus hijos de acuerdo a su edad. Tiene comunicación abierta con ellos, reglas flexibles, control firme y castigos razonables a la situación y edad del niño, sin incurrir en prácticas impulsivas o punitivas. Cuida bien de ellos, además cubriendo necesidades afectivas. Reflexiona con sus hijos sobre el propósito de las reglas, está abierto a las argumentaciones de las mismas y utilizan el diálogo para llegar a acuerdos.

El estilo democrático es el que se acerca al ejercicio de la parentalidad positiva. En la página anterior puedes revisar los 5 principios que rigen la Parentalidad Positiva.





¿Qué puedo hacer para involucrarme positivamente en la vida de mis hijos/as?

- Esté al pendiente de sus actividades tanto dentro y fuera del hogar, como también en el mundo digital.
- Busque mantener una rutina con horarios fijos, tiempo para el estudio y periodos para divertirse en familia. Así podrás tener mayor orden y entregar tiempo de calidad en las distintas actividades.
- Establece normas y límites claros, sé democrático y reflexivo a la hora de establecerlos. Si tienes dificultades con tu hijo/a en este aspecto, conversa con ellos sobre éstos límites, acompáñalos a reflexionar sobre la importancia de los mismos, más que sólo lo cumplan porque sí.
- Muéstrate atento y disponible a sus emociones y habla con ellos sobre lo que les ocurre, dando un tiempo exclusivo, sin distractores.
- Conversa, pasa tiempo junto a tus hijos y realizar actividades recreativas en familia. En estos momentos evita el uso del celular u otros distractores.
- Realizar demostraciones de afecto. En caso de que tu hijo/a no sea tan receptivo, comienza progresivamente a iniciar contacto donde él lo permita o se sienta cómodo.
- Si tienes más de un hijo/a, busca espacios para otorgar tiempo exclusivo para cada uno, especialmente cuando cursan etapas del desarrollo distintas (esto evitará que se sientan desplazados el uno por el otro).
- Entender que en esta etapa del desarrollo de la pre y adolescencia pueden existir cambios esperables en actitudes, formas de comportarse y relacionarse con otros, de pensar y opinar acerca de las cosas, pues están en un proceso normal de separatividad, búsqueda y construcción de su propia identidad.
- Sintoniza con sus intereses, conversar sobre las cosas que ve en televisión o en otras plataformas digitales, de manera abierta, no enjuiciadora, pero si reflexiva en torno al contenido que observa.
- Comparte al menos 1 comida diaria durante la semana, donde se dé un espacio para hablar sobre el día que tuvieron como familia.
- Date un espacio personal para cuidar tu bienestar como padre, madre o cuidador.
- Busca ayuda en otros para apoyarte en la crianza. Tener una red de apoyo es fundamental.
- Si sientes que la crianza te está sobrepasando y si tienes muchas dudas sobre los comportamientos de tu hijo/a busca ayuda especializada.

