

Parenting Matters

PARTNERS IN PARENTING

Colorado State University

Noticiero Trimestral

Abril 1999

Para Padres de Colorado

Expectativa familiar: Realidad o no?

Para desarrollar claras expectativas, identifique esas que estan tomando lugar desde ya. La siguiente lista le podría ayudar a enfocarse en áreas que otros padres han usado para organizar y detallar sus propias expectativas:

Social - Como llevarse bien con otras personas, habilidades de conversación y de saludos, como interactuar con el sexo opuesto, ofreciendo ayudar a otros.

Académica - Hábitos de estudio, asistencia a la escuela y comportamiento, terminando tareas, respetando maestros y administradores, siguiendo las reglas

de la escuela.

Tareas familiares - Limpiando el cuarto, ayudando a la hora de la comida, ofreciendo ayuda, recogiendo regaderos después de que los hace, ayudando con quehaceres afuera en el patio, ayudando a limpiar la casa.

Apariencia personal e higiene - Baños regulares, ropas limpias, guardando artículos personales, usando jabón de baño y desodorante, vestimenta apropiada, joyas.

Tomemos un momento para ver si sus expectativas son razonables para sus hijos. Los niños se desarrollan a su propio paso. Como puede usted decir si una expectativa es razonable

o no? Si puede contestar "Si" a las siguientes tres preguntas, entonces usted probablemente tiene una expectativa razonable para su hijo.

1. Le ha enseñado la habilidad o comportamiento a su hijo/a? No tiene sentido esperar algo de ellos que usted no les ha enseñado.
2. Puede entender su hijo la expectativa? Para revisar, dígame a su hijo/a que le diga en sus propias palabras lo que usted acaba de decir.
3. Puede su hijo/a demostrar lo que usted espera? Preguntele a su hijo/a que le enseñe lo que usted le ha enseñado.

(Ver "Expectativas" en pagina 4)

Alerta acerca las Drogas

El alcohol es un depresivo del sistema nervioso central que hace trabajar las funciones del cuerpo muy despacio y puede causar intoxicación, perdida de la consciencia y aún la muerte. Debido a la amplia disponibilidad, el alcohol es la droga más comunmente abusada en este país. A pesar de que es legal para personas de más de 21 años, es justamente tan poderosa y peligrosa como cualquier otras drogas ilegales y de prescripción. De hecho, el alcohol esta involucrado en más de la mitad de todos los suicidios, homicidios, y muertes accidentales en los Estados Unidos. El alcohol reclama mas de 100,000 vidas cada año—25 veces más que todas las drogas ilegales combinadas. Debido a la diferencia en la filosofía, las mujeres pueden llegar a intoxicarse con la mitad del alcohol



Enfoque en el... Alcohol

que necesita un hombre para intoxicarse. **Cuando el nivel de alcohol en la sangre de un tomador (BAL) alcanza un 0.05% (equivalente a una persona de 150 lb. tomando dos bebidas en una hora) los efectos incluyen:** Disminuye la memoria y la habilidad de concentrarse, juicio y visión defectuosa,

prolongada reacción de tiempo, bajas inhibiciones, pobre coordinacion muscular, reducida sensibilidad de gusto y dolor, y temporales sentimientos de aflojamiento y de bienestar. **A un BAL de 0.10—0.20% (el cual la mayoría de los Estados lo consideran intoxicación normal) los efectos incluyen:** Sobre reacción emocional, coordinación defectuosa, y caminando, razonamiento y juicio seriamente deteriorado, gran alargamiento de la realidad. **A un BAL de 0.20 a—0.30%, los efectos incluyen:** Comportamiento agresivo, de grandeza, y sin cuidado, mala pronunciación, tambaleos, y emociones imprevisibles. **A un BAL de 0.30—0.40%, los efectos incluyen:** Estupidez (la persona podría estar consciente de lo que esta pasando, pero no lo entendería). **Un BAL más alto que 0.40% es extremadamente peligroso, ya que este bloquea la habilidad del cerebro para controlar la respiración y el pulso del corazón. Algunos posibles efectos incluyen:** Convulsiones, perdida de la consciencia, y muerte.

Joe Camel y los Adolescentes

Por Ray Burke, Ph.D.

Por que los adolescentes no dejan de fumar cuando ellos oyen de todos problemas que esto causa? El fumado del cigarrillo tiene consecuencias a corto y largo plazo para el que fuma. Desafortunadamente, los efectos negativos (tales como corta respiración, reducida circulación, y cancer de los pulmones son típicamente consecuencias a largo plazo, y a menudo están escondidas por beneficios inmediatos (tales como el verse popular en frente de amigos o satisfacer una necesidad física). Los efectos negativos también toman mucho tiempo para reconocerse, a un punto que el usuario o fumador desarrolla una dependencia física en los cigarrillos mucho antes de que se de cuenta de que hay problemas con el fumado.

Entonces, lecciones acerca enfermedades relacionadas con el fumado y las consecuencias naturales del fumado no son particularmente efectivas a la hora de querer cambiar el comportamiento del fumador. Una madre le dice a su hijo de que fumar es malo para la salud y el se siente mejor que nunca. Ella le dice a el de que fumar mata a las personas y el ve personas que están vivas y fuman todos los días. Cualquier cosa que le decimos a nuestros hijos acerca del fumado es contradecido en una manera u otra por el mundo que los rodea.

Dando un buen ejemplo:

Si usted es un padre y no quiere que sus hijos fumen, entonces asegúrese de que usted no fume. Si las madres fuman, entonces ella va a tener menos posibilidades de convencer al hijo de que el no debería fumar. No es imposible, pero si más difícil. Entonces, si ella fuma, ella puede buscar maneras de renunciar. Si ella continua fumando, entonces el mensaje dice "Haga lo que yo digo, y no lo que

yo hago". y ese es un duro mensaje para venderle al hijo.

Consecuencias del Fumar:

Recientemente una madre nos dijo, "Yo castigue a mi joven adolescente, no dejándola salir a ningún lado, pero ella entra y sale de la casa cuando ella quiere." En este caso, mamá está

Cualquier cosa que le decimos a nuestros hijos acerca del fumado es contradecido de una manera u otra por el mundo que los rodea

tratando de obligar consecuencias negativas que ella no puede controlar. Ella necesita encontrar consecuencias efectivas que ella pueda cumplir y controlar. Por ejemplo: Cuando la hija responde de mala manera o discute, ella pierde una parte de su permiso. Cuando la hija sale y llega muy tarde o va a un lugar al que no tiene permiso de ir, entonces ella pierde el derecho de usar el carro. Aquí hay algunas ideas que los padres han puesto en practica: No cable de televisión, no darle dinero para la gasolina, línea de teléfono desconectada, pedirle que camine o trote con el padre, informándole al entrenador del adolescente de que el joven está fumando y no quiere renunciar.

Consecuencias por oler a humo de cigarrillo:

Que deberían hacer los padres acerca el tiempo cuando el joven dice de que el/ella no estaba fumando y todavía huele a humo? Esto es a menudo un dilema para los padres. Una vez de que los padres empiezan a poner en practica las consecuencias, los jóvenes usualmente

dejan de fumar, por lo menos alrededor de la casa. Aun así, los adolescentes pasan tanto tiempo lejos de sus padres que ellos pueden fácilmente fumar con los amigos. Que hace usted cuando el joven llega a la casa oliendo a cigarrillo? Primero, usted podría establecer consecuencias negativas para cualquier vez que el joven huele a humo. La realidad es que los padres no pueden estar con sus hijos la mayor parte del día, entonces todo lo que ellos tienen para tomar decisiones es lo que ellos ven, oyen, huelen, o sienten. Si el joven llega a la casa oliendo a humo, entonces el/ella recibe una consecuencia por oler a humo. La consecuencia es a menudo la misma que recibe por haber fumado, pero es dada por oler a humo. Esto ayuda a eliminar algunos argumentos, a pesar de que el joven de seguro no va a estar muy contento por esto. Segundo, dependiendo de que tan bien usted puede confiar en el/ella, usted puede ponerlo en el sistema de honores. Cuando el/ella llega a la casa oliendo a humo, pregúntele si ha estado fumando. Si el/ella dice que "Si", entonces el/ella recibe las consecuencias por fumar. Si el/ella dice "No," entonces ella no

(Ver "Adolescentes" en la página 4)

Parenting Matters

Publicado trimestralmente por
Partners in Parenting
(Compañeros en la Crianza)
Universidad del Estado de Colorado,
Extensión Cooperativa.
Coordinadora del Programa:
Chris Whaley

Editora:

Olivia Frazee

**Preguntas o Comentarios?
Llámenos al (800) 457-2736**

Las Cuatro Condiciones de Estima Propia en los Niños



Un sentido de PODER

Los niños necesitan sentir:

- De que ellos pueden hacer las cosas que ellos dicen que van a hacer
- De que ellos tienen los recursos necesarios para lograr sus propios propósitos
- De que ellos tienen permiso de hacer o influenciar decisiones acerca las cosas que son importante para ellos
- Confortables cuando están cumpliendo con sus responsabilidades
- De que ellos saben como tomar decisiones y resolver problemas
- De que ellos pueden estar en control de ellos mismos a la hora de lidiar con presión y tensión
- De que ellos pueden usar las habilidades que han aprendido



Un sentido de CONEXIÓN

Los niños necesitan sentir:

- Conectados a un patrimonio
- Ellos pertenecen a alguien
- Algo pertenece a ellos
- Que sus conexiones son puestas en Alta Estima Propia
- Que ellos son importantes para otro
- De que ellos están conectados a sus propios cuerpos
 - Que son parientes de otros
 - De que ellos son parte de algo



Un Sentido de ÚNICO

Los niños necesitan :

- Saber de que hay algo especial acerca de ellos
- Saber y hacer cosas que nadie más puede hacer
 - Saber de que otros piensan que ellos es una manera especial, pero se expresan en su propia manera
- Usar su imaginación y agrandar la creatividad
 - Respetarse a sí mismos
- Disfrutar de ser diferentes a otros



Un Sentido de MODELOS

Los niños necesitan:

- Experimentar gente que son modelos ejemplares para sus propio comportamiento
- Tener confianza de que ellos pueden reconocer correcto de equivocado y bueno de malo
- Sentir de que sus propios valores y creencias pueden guiar sus comportamientos con éxito
- Tener amplias y variadas experiencias, para que así nuevas experiencias no sean de intimidación
- Conocer sus propias metas y sentir de que ellos pueden trabajar hacia el logro de ellas
- Sentir de que ellos pueden entender lo que está pasando en sus vidas
- Conocer las normas por las cuales su presentación será evaluada

Joe Camel y los Adolescentes (viene de la pag. 2)

recibe una consecuencia. Usted también podría decirle de que ha usted no le gusta que el/ella esté con amigos que fuman. También podría decirle de los peligros a los que está expuesta cuando está alrededor de personas que fuman y déjelo así. Solamente usted sabe cuál de estas opciones trabajará con su adolescente.

Actividades

Otro acercamiento es tratar de preguntarle a su hijo/a si quiere participar en actividades que no pueden ser practicadas mientras este fumando. Entre en más actividades el/ella esten involucrados, menos tiempo tendran para fumar. Por ejemplo: Si el/ella va a nadar o sale con el equipo de natación de la escuela, cuando el/ella este en el agua, no pueden fumar. La mamá tendrá que establecer otro tipo de incentivos para que su hijo/a pueda ir con el equipo de natación, pero estos incentivos podrían ser menos costosos que el fumado. Digamos que su hijo/a quiere ir a un concierto. El podría contribuir con el dinero que el va a

estar gastando en el fumado cada semana y ahorrarlo en una alcancía. La mamá puede poner el resto del dinero que el necesita para ir al concierto como un incentivo. El hijo podría con más rapidez ahorrar más que cualquier otra manera. La mamá solo completaría sus ahorros para cada semana que el este en el equipo de natación. La cosa más importante es que los padres sigan buscando maneras de ayudarle a sus hijos a hacer lo mejor que ellos puedan.

Deje de Fumar Recapacite

1. Envíe un mensaje claro acerca de sus pensamientos acerca del fumado
2. Use consecuencias positivas y negativas que usted puede y reforzará
3. El fumado probablemente no parará durante la noche. Los estudios muestran de que la mayoría de las personas que exitosamente dejan el habito de fumar, lo hacen después de cuatro o cinco atentados.
4. Trate de involucrar a los adolescentes en actividades físicas, que no se relacionen con el fumado, tales como: correr, nadar, o andar en bicicleta.

Universidad del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura del los Estados Unidos, y cooperación de los Condados de Colorado. Programas de Extensión Cooperativa estan disponibles a todas las personas sin discriminación.

Expectativa familiar

(viene de la pag. 1)

Hay dos partes muy importantes para aclarar las expectativas a sus hijos: Lo que usted dice, y lo que usted hace.

Lo que usted dice - Las expectativas son normalmente claras y más efectivas cuando usted las describe de una manera positiva. En vez de decirle a sus hijos que no hacer, dígalos lo que usted quiere que ellos hagan. De esta manera, usted hace clara su expectativa de lo que usted espera de el/ella. En vez de "Cuando yo le pregunto que limpie la casa, no me contestes y muevas los ojos", trate "Cuando yo le pregunto que limpie la casa, diga "Vale" y empiece el trabajo de inmediato".

Lo que usted hace - Asegurarse de que sus hijos entiendan sus expectativas involucra el premiarlos por el comportamiento que es consistente con las expectativas que usted tiene y corrigiendo el comportamiento que no es correcto. Si sus niños hacen lo que usted espera de ellos, entonces hágase saber!



Este programa completamente patrocinado por:

Colorado State University
Cooperative Extension
134 Aylesworth Hall NW
Fort Collins, CO 80523
(800) 457-2736

PARENTS/MATTERS
PARENTING