



*El Camino Children & Family Services, Inc.*

# El Camino Para Tu Salud

*Volumen 10, Edición 10*

*Septiembre 27, 2000*

*Formato y traducción por  
Gloria Inés Gutiérrez M.*

## DISCIPLINA POSITIVA

*Cuántas veces como padres/madres de familia hemos querido tener más conocimientos, recursos y herramientas para entender, ayudar, estimular y disciplinar a nuestros hijos de una forma efectiva y positiva, es por ello que pensando en lo mucho que se beneficiarían incluiremos en nuestras publicaciones este segmento de Disciplina Positiva.*

### LAS REUNIONES FAMILIARES

En el libro hablan de lo importante que son las reuniones familiares porque los problemas se pueden dirimir a través de éstas, además los niños aprenden a tener destreza en resolver problemas, destreza en comunicarse, cooperación, respeto mutuo, creatividad, destreza para pensar, responsabilidad, como expresar los sentimientos y como pasar un rato agradable en familia. Recomiendan que sean mayores de 4 años los que participen en estas reuniones. A continuación varios puntos importantes:

1. Acuerden un horario para la reunión en donde todos puedan participar.
2. Cuelguen una agenda (usualmente de la nevera) en donde todos puedan escribir.
3. Comiencen con elogios para todos, esto es para que todos tengan la oportunidad de dar y sentirse validados.
4. Roten a quien preside y a quien escribe. Quien preside llama a la orden del día la reunión, lee los temas a discutirse, llama a quien desea hablar y mantiene la reunión en su curso. Quien escribe anota las sugerencias y circula la que se acordó entre todos.
5. Se debe votar por cada una de las soluciones que se propongan y todos en la familia deben estar de acuerdo antes de que ésta se implemente.
6. Si hay un problema que no atañe a toda la familia, los interesados que solicitaron ayuda para resolver el problema, pueden escoger la sugerencia que crean más conveniente. Se requiere un consenso solamente cuando involucra a toda la familia.
7. Es importante anotar que el solo hecho de discutir o escuchar los sentimientos de una persona, es suficiente para provocar un cambio en ella.
8. Repasen el calendario familiar entre todos para coordinar horarios, planes para paseos y asegurar la asistencia de todos a los eventos importantes.
9. Algunas familias les gusta terminar la reunión con un juego o un postre, las reuniones familiares deben ser productivas y divertidas.

Estas reuniones no son perfectas, lleva tiempo y paciencia. Los padres deben dejar de aleccionar y los niños se darán cuenta que se les escuchará y se les tomará en serio. Algunas familias dejan de reunirse porque piensan que las soluciones durarán para siempre. Eso está fuera de la realidad. Escoja una idea e inténtela por una semana para ver como trabaja. Si no trabaja ponga el problema otra vez en la agenda e inténtelo una y otra vez. Recuerde que los beneficios a largo plazo son más importantes que las frustraciones y fallas a corto plazo. Las fallas son simplemente una parte importante del crecimiento y del proceso de aprendizaje.

(continúa en la página 2)

---

# DISCIPLINA POSITIVA

## AMOR Y FIRMEZA

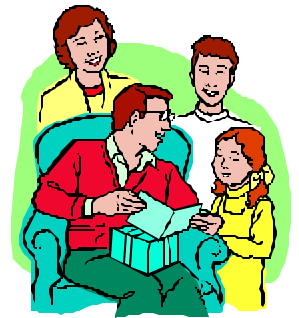
El ser amorosos resulta fácil para algunos padres/madres, pero les resulta difícil ser firmes. Esto lleva a veces a demasiada permisividad. Otros padres/madres saben como ser firmes pero se les olvida ser amorosos. Esto resulta en un exceso de severidad. Ninguno de los dos casos es saludable para los niños. La fórmula que desarrolla niños capaces es un balance entre firmeza y amor. Firmeza significa usar los principios apropiados de educación con seguridad. Ser amoroso significa mantener dignidad y respeto por usted mismo y su niño y al mismo tiempo utilizar los principios de educación. Un amor débil incita a los niños a manipular y a evadir responsabilidades. Poder dictatorial incita a los niños a desafiar y a ser rebeldes. Firmeza con amor guía a los niños a cooperar y a aprender que hay límites mientras se sienten seguros.

## MENOS ES MÁS

¿Ha escuchado la frase “menos es más”? Si habláramos menos, ayudaríamos tanto a nuestros niños a sentirse validados por sus pensamientos e ideas. Muchas veces se sienten mejor porque sienten que tienen apoyo aunque no hayan pensado en una solución.

En la próxima publicación hablaremos de 6 herramientas que le ayudarán a dejar de aleccionar o tratar de solucionar los problemas de su hijo, porque más es menos.

(Extraído del libro Positive Discipline A-Z, Segunda Edición, Revisada y Ampliada, 1999, Jane Nelsen, ED.D., Lynn Lott, M.A., M.F.C.C., y H. Stephen Glenn, Ph.D.)



# LOS ADOLESCENTES: EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Los adolescentes pueden usar drogas legales e ilegales de varias maneras. Es común que se experimente con el alcohol y las drogas durante la adolescencia. Desafortunadamente los adolescentes a menudo no ven la conexión entre sus acciones de hoy y las consecuencias del mañana. También tienen una tendencia a sentirse indestructibles e inmunes a los problemas que otros viven. El usar alcohol y tabaco a una edad temprana aumenta el riesgo de usar drogas en un futuro. Algunos adolescentes experimentarán y pararán o continuarán ocasionalmente, sin mayores problemas. Otros desarrollarán una dependencia, cambiando a drogas más peligrosas y causando un gran daño a sí mismos y posiblemente a otros.

La adolescencia es una época para probar cosas nuevas. Los adolescentes usan alcohol y otras drogas por muchas razones, incluyendo la curiosidad, porque se siente bien, reduce la tensión, para sentirse más adultos o encajar en un grupo. Es difícil saber qué adolescente experimentará y dejará de hacerlo y cuál va a ser el que va a desarrollar serios problemas. Los adolescentes que se encuentran con riesgo de desarrollar un serio problema del uso del alcohol y drogas incluyen aquellos :

- ◆ Con una familia con historial de uso del alcohol y drogas
- ◆ Quienes están deprimidos

(continúa en la página 3)

---

## Los Adolescentes: El Alcohol y Otras Drogas (viene de la página 2)

Los adolescentes abusan de una variedad de drogas, ambas legales e ilegales. Las drogas legales incluyen alcohol, medicinas recetadas, inhaladores, (las emanaciones que salen de los pegantes, aerosoles y solventes) y las medicinas que se compran en el mostrador como jarabe contra la tos, para la gripa, para el sueño y pastillas para adelgazar. Las drogas ilegales comúnmente más utilizadas son marihuana (pot), estimulantes (cocaína, crack, y speed), LSD, PCP, opios, heroína y Ecstasy. El uso de drogas ilegales ha incrementado, especialmente entre los jóvenes. El promedio de edad en el que se usa por primera vez la marihuana es de 14 años y el uso del alcohol puede empezar antes de los 12 años de edad. En las escuelas se ha convertido en algo común el uso de la marihuana y el alcohol.

Las drogas están asociadas con una variedad de consecuencias negativas, incluyendo el riesgo del uso de drogas más fuertes más adelante en la vida, fallar en la escuela, y un juicio pobre puede colocar a los adolescentes a riesgo para los accidentes, violencia, sexo no planificado y sin protección y el suicidio.

Los padres de familia pueden ayudar a través de una educación temprana acerca de las drogas, una comunicación abierta, un buen ejemplo y reconocer a tiempo si hay problemas en proceso de desarrollo.

### **Las Señales de Alerta que muestran que un Adolescente esté usando Drogas y Alcohol**

**son:**



- Físicas** Fatiga, repetidas quejas de problemas de la salud, ojos rojos y vidriosos y una tos continua.
- Emocional** Cambios en la personalidad, cambios bruscos en el carácter, irritabilidad, comportamiento irresponsable, baja estima propia, juicio pobre, depresión y un desinterés general.
- Familiar** Comienza discusiones, rompe las reglas o se aparta de la familia .
- Escolar** Disminución en el interés, actitud negativa, las calificaciones bajan, muchas ausencias, haraganería y problemas de disciplina.
- Problemas** Nuevos amigos que no están muy interesados en las actividades normales de un hogar y escolares, que tienen problemas con la ley y cambia de forma vestir para estilos menos convencionales.

(continúa en la página 4)

## ***PADRES DE CRIANZA DEL MES (Agosto)***

***Not for public view***

### **Visitas Sin Previo Aviso**

Como algunos de ustedes han observado los trabajadores sociales de El Camino Children and Family Services, FFA, han empezado a visitarlos en sus casas sin anunciarles. La razón es que El Condado de Los Angeles nos ha ordenado que el método de hacer las visitas sea de esa manera . Lamentamos cualquier inconveniente que esto les cause, pero no nos queda que seguir las órdenes del Condado. Gracias

### **Temperatura en su Hogar (Título XXII)**

? Temperatura de la casa no menos de 65° grados , no más de 85° grados .

? Temperatura del agua 105°grados.

? Temperatura de su congelador 0° grados; del refrigerador 40°.

? Temperatura para cocinar 140° grados.

### **Harvest / Halloween**

Acerca de Halloween , para su información , aunque ustedes por razones que les respetamos , no estén de acuerdo con dicha celebración y después de conversaciones con trabajadores del Condado, les hacemos saber que tenemos que permitir a los niños a nuestro cuidado que tomen parte en celebrar como es costumbre en los Estados Unidos. Ud. Puede encausar esa celebración en una forma constructiva participando en las iglesias locales, centros de recreación de sus respectivas ciudades, etc. Artículo 83079 (a) de Licencia del Estado. Título XXII.

### **Festival de la Cosecha**

En la ciudad de Montebello habrá una celebración que incluye zoológico, parque con juegos eléctricos para montar, comida, etc. sin costo alguno. .Dirección: 1300 Whittier Blvd. cruce con la Taylor.

Atentamente,

La Administración

### **Adolescentes: Alcohol y Otras Drogas**

(Viene de la página 3)

Algunas de las señales de alerta que se enlistaron pueden ser señales de otros problemas. Los padres/ madres pueden reconocer los signos de peligro pero no se espera que hagan el diagnóstico. Una manera efectiva en que los padres/madres pueden mostrar interés y preocupación es hablar abiertamente con su adolescente del uso y el posible abuso del alcohol y otras drogas.

Un buen primer paso es consultar con un doctor para descartar causas físicas como posibles causas de los signos de alerta. Esto usualmente debe seguir o ir acompañado de una evaluación por un psiquiatra para niños o adolescentes.

Extraído de La Academia Americana de Psiquiatría de Menores y Adolescentes , 1997, de la página del Internet