



**The National Clearinghouse for Alcohol  
and Drug Information**

*A service of SAMHSA*

Search **PREVLINE**:

[Questions](#) | [About Us](#) | [Contact Us](#) | [Services](#) | [Site Map](#) | [Home](#) |

[Send This Page to a Friend](#)

# Reglas Claras Toma de Decisiones Presión de los Amigos

Muchos padres y madres consideramos que cuando nuestros hijos llegan a la adolescencia es cuando debemos comenzar a hablarles sobre el tema de las drogas y el alcohol. Desconocemos que precisamente es en esta etapa cuando la comunicación con los jóvenes es sólo ocasional y el diálogo se torna más difícil. Esta situación se da especialmente cuando no los hemos acostumbrado desde pequeños a mantener una comunicación constante con nosotros. Para permitirles que crezcan independientes y que confíen en sus propias decisiones, es de suma importancia enseñarles a saber cómo y por qué deben rechazar las propuestas del consumo de estas sustancias dañinas.

También es muy importante establecer en nuestros hogares una posición clara y firme respecto al consumo de alcohol y drogas. No debemos conformarnos con pensar que ellos saben que sus padres no estamos de acuerdo con ello.





**...las reglas por sí solas no bastan...**

O, convencernos que "mis hijos saben que eso estaría mal".

Es preciso establecer las reglas para la familia en conjunto con los hijos y comprometerlos a que las cumplan. Además, dejarles claro cuáles serán las consecuencias si no lo hacen.

Por tanto, es absolutamente indispensable imponer reglas en nuestros hogares. A la vez, es una realidad que el establecimiento de reglas no es suficiente para modelar el comportamiento de nuestros hijos y es necesario instruirlos sobre cómo resistir a las presiones que les impone el medio o sus amigos. Algunas de estas instrucciones son capacitarlos para resolver sus problemas y conflictos, y cómo tomar sus propias decisiones.



## Conflictos

Los conflictos son hechos constantes y normales en la vida de cualquier persona, como los son también en nuestras vidas y las de nuestros hijos. Ellos pueden encontrarse en situaciones muy conflictivas cuando son objeto de burlas por su acento al hablar en inglés; cuando a los muchachos se les cuestiona "su hombría" si rechazan las proposiciones de consumo de drogas o alcohol y; cuando se les exige un determinado comportamiento para ser aceptados como parte del grupo que frecuentan. Como podemos apreciar, los conflictos para nuestros hijos existen dentro y fuera del hogar, por

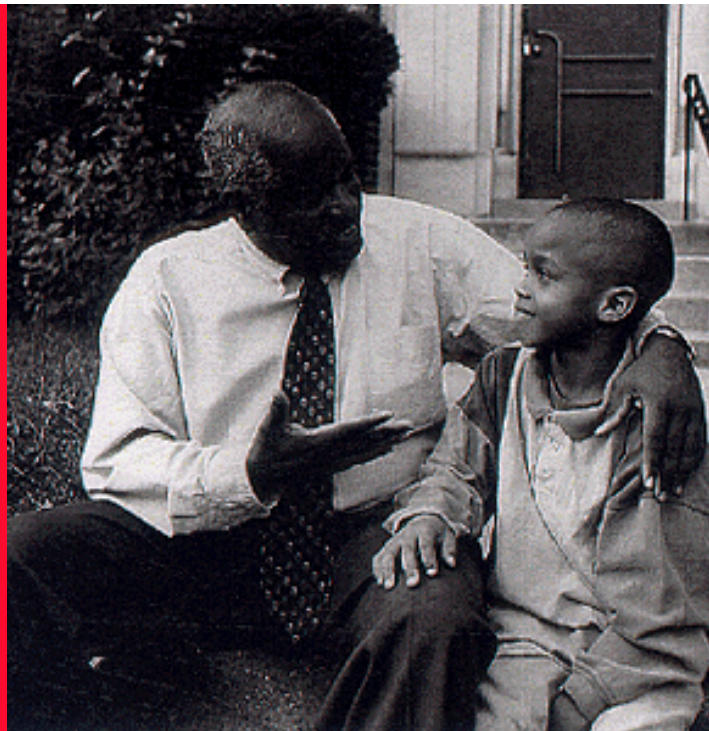
**Identifique los sentimientos de sus hijos frente a los conflictos**

tanto, es muy importante capacitarlos para que puedan resolverlos.

## ¿Cómo Resolver Problemas y Conflictos?

Para la gran mayoría de los conflictos y problemas con los hijos que surgen en nuestros hogares no tenemos los conocimientos para resolverlos. El siguiente modelo de resolución de problemas es una guía fácil y sencilla de seguir para que padres e hijos la trabajen en conjunto:

1. **Definir el problema:** En un trozo de papel escribir en términos claros, sencillos y exactos lo que está sucediendo.
2. **Explorar las causas:** Analizar las posibles causas del problema y elaborar una lista con las que se consideren de mayor importancia.
3. **Identificar las posibles soluciones:** Ser creativo. Anotar en una lista todas las soluciones que se consideren como posible ayuda para resolver el problema.
4. **Seleccionar la mejor opción:** Escoger la que parezca la mejor solución, siempre considerando la posibilidad de poder llevarla a cabo en la realidad.
5. **Desarrollar un plan de acción:** Cuando llega el momento de poner en acción lo que se haya determinado, anotar en



**Y...cada uno a cumplir sus compromisos.**

una agenda cuáles son los compromisos de cada una de las partes, además, las fechas, las horas, etc.

**6. *Implementar el plan y evaluar los progresos:***

Poner el plan de acción en marcha y establecer un plazo (días, semanas, etc.) para sostener un diálogo sobre el progreso. Revisar el plan para ver si necesita modificaciones.



## ¡GRACIAS COMADRE!

Norma y Carmen son muy buenas amigas. Ambas tienen hijos adolescentes. El hijo de Norma tiene 14 años de edad y el de Carmen es un año menor.

Norma está pasando tiempos difíciles. Desde hace ya unos meses las peleas con su hijo son más frecuentes, y además, cada vez se tornan más fuertes. Se siente muy molesta y preocupada porque no sabe cómo manejar la situación. Por tanto, decidió ir a visitar a su amiga Carmen para pedirle ayuda y consejos. Realmente, no sabía cómo enfrentar el conflicto con su hijo Ricardo...

Carmen: "¡Norma, en vez de preocuparte debes ocuparte! Hace unos meses yo tuve el mismo problema con Juan. Estaba tan desesperada que fui a pedirle ayuda a la consejera de la escuela. Ella me enseñó cómo podía intentar resolver mis diferencias con Juan... y la verdad es que hasta ahora me está dando buenos resultados".

Norma: "¡Ay, por favor cuéntame qué estás haciendo! ¡Necesito lograr la paz en este campo de batalla!"

Carmen: "Bueno, tal como me enseñó la consejera de la escuela, lo primero que hice fue sentarme a conversar con Juan, decirle lo mucho que lo quiero y que por eso es tan importante que resolvamos nuestro conflicto. Juan estuvo de acuerdo en desarrollar un plan de "rescate de la paz"; así decidimos llamarlo. Una vez que los dos estuvimos abiertos a la posibilidad de discutir nuestro problema, escribimos en forma simple y clara lo que pensábamos sobre ello. Resultó que cada vez que hablábamos sobre las salidas con sus amigos nos poníamos a pelear, nos gritábamos y nos faltábamos el respeto mutuamente. Así lo escribimos".

Norma: "¡No me digas que eso es todo!"

Carmen: "¡No, espera, eso es sólo el comienzo! Después, cada uno de nosotros elaboró una lista de causas que creíamos que eran motivo de problemas. Luego, yo le entregué mi lista a Juan y él me pasó la suya. Teníamos que analizar las causas y en seguida elegir las cinco más importantes. Tienes que ver lo que anotó Juan en

su lista... toma, ¡léela tú misma!"

La lista de Juan contenía lo siguiente:

1. Mi mamá me sobreprotege demasiado.
2. No me deja hablar.
3. Antes de que yo le pida un permiso, ya está peleando.
4. Mi mamá no entiende que ya no soy un bebé.
5. A ella no le gustan mis amigos.
6. Ella es de otra época y no entiende que hay que modernizarse.

Norma: "¡Uy!.. y la tuya ¿qué decía?"

La lista de Carmen decía:

1. Juan no acepta un "No" como respuesta.
2. Siempre tengo que dejarlo salir, si no, se enfurece.
3. Está descuidando sus estudios.
4. Él no quiere disciplina.
5. No llama a casa cuando sabe que se va a demorar en llegar.

Carmen: "Te imaginas, intercambiamos estas listas sin discutir... ¡fue tan hermoso! Todavía me emociono cuando me acuerdo ... ¡ambos estábamos entusiasmados!...Pero bueno, después de eso, el siguiente paso fue buscar las posibles soluciones. Cada uno propuso ideas y las fuimos anotando; en ese momento no tenía importancia si estábamos de acuerdo o no. El asunto era elaborar una lista con ellas para luego elegir la solución o las soluciones que a los dos nos parecieran mejores..."< ;P>

Norma: "¡Ahh...! Entonces no es tan sencillo... ¡ellos siempre van a querer la solución que más les convenga! ¡Ricardo siempre quiere negociar todo a su favor...!"

Carmen: "En eso tienes razón. Pero también es verdad que dialogando se puede llegar a diferentes acuerdos y negociaciones. Nosotros llegamos a la conclusión que lo mejor era hacer nuestro propio manual de reglas, las cuales no serían sólo para Juan, sino también para mi. Éstas fueron algunas de las cosas que acordamos."

1. Mamá se compromete a escuchar mis razones antes de decir "No" a un permiso.
2. Los dos vamos a respetarnos sobre nuestras opiniones.
3. Las calificaciones de Juan en la escuela deberán mejorar dentro de un mes.
4. Juan deberá llamar a casa cuando se pase de la hora que hemos convenido.

"En fin Norma, en el manual se pueden escribir todas las reglas y también las consecuencias que traerá el no cumplirlas. Pueden revisarlo cada mes por si es necesario ajustarlo o hacerle cambios. Juntos con Ricardo podrán ver qué es lo que funciona y qué no. De veras Norma..., con Juan hemos mejorado nuestra relación y nos hemos unido más... Lo más importante de T - O - D - O, no te olvides de incluir en tu manual este punto: ¡DECIRLE A MI HIJO, TODOS LOS DÍAS, CUANTO LO AMO!"

Norma: "¡Que lindo es contar con amigas como tú, GRACIAS COMADRE!"

# ES DIFÍCIL DECIR NO...

<b>¡No gracias, yo no tomo drogas!</b>	¡No, me quiero mucho! ¡No consumo drogas!	<b>¡Tu aliento apesta! ¡Yo no lo probaría por nada del mundo!</b>
Mis padres me dijeron que beber a mi edad es ilegal, no quiero problemas	<b>¡No quiero perder la confianza de mis padres y caer arrestado!</b>	¡Si fueras realmente mi amigo, no me ofrecerías drogas!
<b>¡Yo tengo cosas más importantes y divertidas que hacer!</b>	¡Me siento bien conmigo mismo, no necesito de drogas para sentirme bien!	<b>¡No puedo, practico deportes y me afectaría en mis resultados!</b>
¡Si consumo drogas, nunca conseguiré realizar mis sueños!	<b>No tengo tiempo, voy a encontrarme con mis amigos... ¡Adiós!</b>	¡Me gusta tener el control de mi vida, no quiero que las drogas me controlen!
<b>Te propongo mejor que vayamos al mall</b>	Yo hice un compromiso con mis padres. Los respeto y voy a cumplir mi promesa	<b>No me digas que creíste que esto te haría feliz, ¡es ridículo!</b>
¿Por qué no vamos a ver una película en vez de meternos en líos?	<b>¡No, yo no estoy de acuerdo con las drogas!</b>	Por favor, soy tu amigo, ¡no quiero que te destruyas consumiendo drogas!

[Accessibility](#) | [What's New](#) | [Alcohol & Drug Facts](#) | [Multimedia Channel](#) | [Newsroom/For Media Databases](#) | [Research/Research Briefs](#) | [NCADI Catalog](#) | [Conference Calendar](#) | [Funding](#) | [Related Links](#) | [For Kids Only](#) | [Culture & Prevention](#) | [Workplace](#)

[Links](#)
[Clearinghouses](#)
[CMHS](#)
[CSAP](#)
[CSAT](#)
[OAS](#)
[Contact Us](#)