

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Prevention Action Alliance
6171 Huntley Road, Suite G
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Pausar, respira, pensar, actuar

En el consejo previo, [Know! El efecto de la presencia de compañeros](#), discutimos el hecho de que la mera presencia de compañeros puede llevar a un joven a tomar riesgos que normalmente no tomaría si estuviera solo, y que el culpable principal es el cerebro adolescente y centro de autocontrol no completamente desarrollado. Además, a la supervisión de padres y precaución adicional cuando permite a su preadolescente/adolescente a reunirse con amigos, los expertos dicen que podemos ayudar a nuestros hijos a refrenar esos impulsos al alentar un mayor autocontrol.

¿Cómo hacemos esto? Una estrategia es enseñar a nuestros hijos e hijas a activar su botón interno de pausa cuando una situación lo demande, permitiendo una respuesta más prudente en vez de una reacción sin pensar.

Este es un ejemplo de situación para compartir con su hijo: Estás en una fiesta de adolescentes (con mi permiso). Los padres están en la casa y no hay alcohol ni otras sustancias permitidas. Luego, algunos adolescentes más grandes se presentan con una provisión escondida de alcohol y te lo ofrecen. Estos son compañeros a los que tienes como ejemplo y con los realmente deseas conectarte, pero sabes que lo "correcto" es no aceptar su ofrecimiento. Los padres que monitorean la fiesta no saben que se trajo alcohol y sabes que si lo deseas, probablemente puedas tomar un trago sin dificultades. ¿Qué harías?

Paso 1. Reconocer las señales: Puedes sentirte presionado entre saber y hacer lo "correcto" y desear impresionar a tus amigos; tu corazón comienza a latir rápidamente, puedes sentir un pequeño nudo en el estómago o puedes sentir una sensación de excitación al pensar en tomar un riesgo

Paso 2. Presionar la pausa: Presiona el botón interno de pausa y permite que todo se detenga por un momento

Paso 3. Tomar un respiración profunda: Una inyección de oxígeno rápida al cerebro te permitirá tener más conciencia de tu presente situación; cuanto más consciente estés en el momento presente, más probabilidad de que tomes una mejor decisión

Paso 4. Pensar: No hay necesidad de actuar inmediatamente, solo piensa por un momento y considera los resultados potenciales



Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Paso 5. Actuar: Presiona el botón de “reproducir”; ahora puedes responder o tomar una acción más consciente

Mientras que este proceso de cinco pasos podría sentirse como una eternidad, pasará rápidamente. Enseñar a su hijo a darse a sí mismo unos segundos adicionales antes de reaccionar, sin embargo, puede hacer una diferencia enorme.

Tenga presente que al crecer y desarrollarse su hijo, su nivel de autocontrol también dependerá mucho de usted. Su temperamento, su estilo de crianza y su muestra (o falta) de autocontrol influenciarán enormemente a su hijo. Aunque usted no puede cambiar su temperamento básico, puede cambiar ciertos aspectos de su personalidad, si es necesario, para mejorar la manera en que cría a sus hijos. La estructura promueve la regulación propia en niños. Adoptar un estilo más autoritario de crianza, con un gran cariño hacia sus hijos, con reglas claras pero consistentes y hacer cumplir las consecuencias, también ayudará a su hijo con el autocontrol.

Este proceso de aprendizaje continuará a través de la adolescencia, y naturalmente, mejorará al crecer los hijos. Sin embargo, usted puede ayudarlos a construir esta destreza al brindarles oportunidades seguras para practicar el autocontrol. Mientras que su hijo fortalece esta habilidad, usted, en respuesta, puede gradualmente aflojar los controles externos.

Fuentes: [Nadya Andreeva: 5 Amazing Benefits of Deep Breath – Breath is Life.](#) [Huffingtonpost: Healthy Living - Breathing Exercises Could Help Teens Be Less Impulsive.](#) July 2013. [ParentMap: How to Encourage Self-Control in Tweens and Teens.](#) Adapted from [Wise-Minded Parenting: 7 Essentials of Successful Tweens and Teens](#) by [Laura S. Kastner, Ph.D., with Kristen A. Russell, published by ParentMap.](#) [Kelly Pietrangeli: Tiny Buddha: Think Before Reacting - How to Use Your Mental Pause Button.](#)