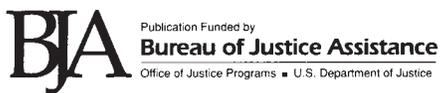




Para todos los padres

Desarrollar la resiliencia en su niño o adolescente



Su niño o adolescente puede enfrentar la intimidación, las drogas, las pandillas, la violencia entre jóvenes que salen en parejas, y otros problemas a medida que va creciendo. Sin embargo, como padre, usted puede hacer bastante para ayudar a su niño a desarrollar destrezas y a crear un ambiente en el cual él o ella puedan estar seguros.

Comprender a su niño o niña

El estado de ánimo, las peleas familiares, el ambiente escolar negativo y la violencia en la comunidad están entre los factores que pueden aumentar el riesgo de un niño a probar alcohol o drogas, asociarse con una pandilla o participar en otros comportamientos delictivos. Usted puede desarrollar la resiliencia en su niño o adolescente enseñándole destrezas de seguridad, ayudándolo a formar amistades positivas y conectando a su niño con adultos bondadosos de la escuela y la comunidad.

Lo que usted puede hacer

- Ayude a su niño o niña a desarrollar una autoestima saludable. Anime a su niño a desarrollar sus talentos y destrezas, y recuérdale que esos talentos lo hace una persona especial. Los niños que tienen confianza en su valor y destrezas tienen menos probabilidades de ser molestados por otros niños o de ceder a la presión negativa de los amigos.
- Pídale a su niño que participe en tareas y actividades en el hogar. Esto envía el mensaje de que su niño es una parte valiosa de la familia y que contribuye a la felicidad y el bienestar de la familia.
- Ayude a que su niño se sienta cómodo en la escuela. ¿Tiene su niño amigos en la escuela?

Proporcionele oportunidades de participar en clubes patrocinados por la escuela o en equipos de deporte para que pueda conocer a otras personas. ¿Tiene su niño dificultades académicas? El sentirse abrumado con las tareas escolares puede ocasionar que un niño se dé por vencido en la escuela y pueda abandonarla. Busque la ayuda de instructores o del consejero escolar para ayudar a su niño a tener éxito. Los niños menores con actitudes positivas hacia la escuela tienen menos probabilidades de abandonarla y de participar en actividades peligrosas.

- Participe en las actividades de la escuela de su niño o niña. Comuníquese con los maestros de su niño, forme parte de la organización de padres y maestros, preséntese de voluntario para ayudar en la clase o en excursiones escolares. Establecer relaciones con los maestros y con la escuela de su niño envía el mensaje de que a usted le importa el aprendizaje y el futuro de su niño.
- Hable con su niño o niña sobre la importancia de tratar bien a los demás. Háblele sobre el respeto a las personas que son diferentes y enseñe a su niño destrezas para resolver conflictos sin tornarse agresivo y sin herir a otras personas.
- Enseñe a su niño cómo tomar decisiones responsables. Hablarle sobre cómo tomar decisiones con respecto a asuntos cotidianos (como por ejemplo qué comer durante el almuerzo) lo preparará para tomar decisiones en asuntos más serios (como por ejemplo probar drogas). Cuando su niño deba tomar una decisión, pídale que piense en lo siguiente:
 - ¿Cuál es el problema?

- ¿Qué es lo que sé sobre este tema? ¿Necesito más información para tomar una buena decisión?
 - ¿Cuáles son mis opciones?
 - ¿Cuáles son las consecuencias de esas opciones?
 - ¿Cuál es la mejor opción y cómo la llevo a cabo?
 - Entérese de lo que su niño o niña hace durante su tiempo libre. ¿Qué hace su niño después de la escuela, durante los fines de semana y durante el verano? Proporcionar actividades positivas para su niño, especialmente cuando éste no tenga supervisión. Los niños que tienen maneras positivas de pasar su tiempo tienen menos probabilidades de participar en actividades delictivas.
 - Establezca reglas e impleméntelas consistentemente. Como padre, puede crear reglas para mantener a su niño seguro. Asegúrese de que su niño sepa cuáles son las reglas y cómo lo ayudan a mantenerse seguro. Si su niño quebranta una regla, imponga una consecuencia apropiada.
 - Conozca a los amigos, profesores, entrenadores y otras personas que forman parte de la vida de su hijo. Desarrollar relaciones con las personas que son cercanas a su niño lo pueden ayudar a identificar cambios negativos que podrían ser indicios de un problema. Esto ayudará también a tener una red de individuos que pueden apoyar a su niño y ayudar a mantenerlo seguro.
 - Ayude a su niño o niña a involucrarse en la comunidad. Además del hogar y la escuela, ayude a que su niño entable relaciones con otras personas en la comunidad. Conozca a sus vecinos. Preséntense juntos como voluntarios. Hable con otros jóvenes y adultos de la comunidad sobre cómo pueden todos juntos hacer que la comunidad sea más segura.
 - Sea un ejemplo positivo. Su niño aprenderá comportamientos observando cómo usted se comporta e interactúa con otros. Esfuércese en mostrar respeto a otros, en resolver conflictos sin el recurrir a la violencia y trabajar para hacer de la comunidad un lugar más seguro.
- Para obtener más información, visite www.ncpc.org.



1000 Connecticut Avenue, NW
Thirteenth Floor
Washington, DC 20036-5325

202-466-6272
Fax 202-296-1356
www.ncpc.org