



Criando niños, niñas y adolescentes sanos.

Cómo ayudarles a prevenir conductas de riesgo.

Los padres, madres y tutores hoy en día encuentran que están criando a sus hijos e hijas en un mundo que está lleno de peligros y riesgos. Frente a este temor, algunos optan por ser muy controladores, exigiendo a sus hijos e hijas reportarse en todo momento, creyendo que con esta práctica pondrán a sus hijos a salvo.

Sin embargo, es importante advertir que la capacidad para enfrentar los riesgos que conlleva la vida es una fortaleza que nuestros estudiantes deben portar consigo, ya que no podemos acompañarles en todo momento.

Frente a esto, nos debemos hacer dos preguntas centrales: ¿tienen nuestros estudiantes la capacidad de decir “no” frente a la presión del grupo de pares? ¿son capaces de diferenciar entre un placer inmediato que probablemente será momentáneo y la construcción de un bienestar más permanente?

Estas fortalezas se construyen en el tiempo y con nuestra ayuda. Por lo tanto, no se trata de estar allí siempre presentes para advertirles el peligro, sino de ayudarles a construir la capacidad para percibir el riesgo y las consecuencias que sus decisiones pueden acarrear.

¿Cómo hacemos esto?

1) Hablando de las situaciones riesgosas de modo claro y abierto con ellos.

Esto implica tener un canal abierto de comunicación, en el que nuestros estudiantes se puedan apoyar para preguntar, comentar y contarnos acerca de lo que viven y lo que observan en su mundo social.

Es importante diferenciar entre conversar y sermonear. La conversación es de ida y vuelta: usted cuenta, escucha, pregunta. Ellos/as cuentan, escuchan, preguntan. Debemos enseñar a nuestros estudiantes a conversar, ya que es una habilidad que se está perdiendo. Como señala Sherry Turkle en un precioso libro llamado “En defensa de la conversación”: “Nosotros somos los responsables de legarles lo máspreciado que sabemos: debemos hablar con la próxima generación de nuestras experiencias, de nuestra historia; de compartir con ellos lo que creemos que hemos hecho bien y también lo que creemos que hemos hecho mal”.



Instalar el hábito de la conversación hoy no es fácil, sin embargo, es necesario. Ningún mensaje de texto puede reemplazar el acto de conversar con nuestros niños, niñas y adolescentes mirándonos a los ojos y compartiendo las experiencias de vida.

2) Dar la seguridad de estar siempre de su lado



Si nuestros niños, niñas y adolescentes pueden tener la sensación que nosotros somos sus aliados y protectores y no sus jueces, podemos contar con mayor certeza con el hecho que acudirán a nosotros antes que a sus amigos con sus preguntas, inquietudes y también con sus errores y caídas. Esto no implica que celebremos sus faltas, sino que estemos a disposición para señalar lo que está mal y, al mismo tiempo, cuenten con nosotros para orientarlos cómo hacerlo mejor la próxima vez. La actitud es: “eso no estuvo bien, te pusiste en riesgo. ¿Cómo hacemos la próxima vez que estés en esta misma situación?”

3) Ayudarles a desarrollar las habilidades socio-emocionales que se requieren para enfrentar situaciones de riesgo.



A veces, nuestros niños, niñas y adolescentes saben que está mal actuar de una manera determinada. Sin embargo, no saben cómo negarse o hacer de otra manera para enfrentar la situación. De allí que nosotros seamos vitales para enseñarles cómo hacer. Estas son habilidades para enfrentar la vida. Entre estas, están:

Asertividad: enseñarles y ayudarles a formular qué decir, cómo negarse y oponerse a las conductas que muchas veces los jóvenes despliegan para sentirse seguros y aceptados por sus pares. Por ejemplo: “no, yo no hago esto”; “yo no necesito probar esto”.

Seguridad emocional para oponerse a la presión de grupo: esto lo lograremos en la medida que sepan que cuentan con nuestro cariño incondicional y que no necesitan depender de la aprobación de los demás haciendo conductas con las que no están de acuerdo, porque los “likes” los recibe en casa.

Toma de decisiones: la vida implica optar, y optar se relaciona con elegir algo renunciando a otras cosas. Cuando se es inmaduro, cuesta tener fortaleza para, por ejemplo, renunciar a una amistad que no nos aporta o nos pone en peligro. O a tener un placer inmediato, aquí y ahora en lugar de construir un bienestar a largo plazo como es el caso de probar una droga o tener relaciones sexuales inseguras. Ponerse en situaciones antes de que ocurran es un ejercicio que les podemos ayudar a hacer, construyendo opciones, respuestas y modos de afrontamiento, de manera que si ocurren, hayan construido un repertorio que les ayude a actuar.

Trabajar para que tengan estas habilidades es un modo de acompañarles siempre.

