

Boletín informativo para padres

CONSTRUYENDO FAMILIA

Montería-Colombia

N°02-2022

GC
**GIMNASIO
CAMPESTRE**
Enseñamos futuro



Técnicas de Disciplina Positiva para minimizar los factores de riesgo en la adolescencia

Como padres o madres, es muy común que nos invadan los sentimientos de disgusto en el momento de descubrir que un hijo o hija adolescente fuma o está comenzado a consumir alcohol u otras drogas, ya que somos conscientes de que son los principales factores de riesgo en la adolescencia. Lo más inteligente en estas situaciones es tomarnos un descanso para mitigar esas emociones que están a flor de piel y calmarnos. Esta iniciativa es lo que conocemos como tiempo «muerto» dentro de la Disciplina Positiva.

Sabemos que es bastante difícil no perder el control ante ciertos comportamientos peligrosos, pero gritar y regañar a los jóvenes solo agrava el problema. Aquí te compartimos algunas técnicas de la Disciplina Positiva que podrían ayudarte:



- **Escuchar desde el afecto, no desde el resentimiento**

Una de las principales situaciones que aqueja a los adolescentes respecto a sus padres y madres es que no suelen ser escuchados y solo se enfocan en imponer reglas y exigencias, lo cual, es un grave error. Escuchar sus inquietudes u opiniones con una conducta afectiva es clave para establecer una mejor comunicación con los hijos e hijas. Para lograrlo, se debe comenzar por apartar a un lado el disgusto y la decepción y dejar ciertas actividades en un segundo plano, para escuchar.

El televisor, el teléfono móvil o el ordenador no son muy útiles cuando los jóvenes necesitan ser escuchados.

- **Hablar con la calma y en un tono de voz adecuado**

Una vez que hayamos escuchado con atención lo que nuestro hijo o hija tenía que decirnos, podemos hacerle saber que cometer errores es tan normal como caminar o comer. Lo que es muy meritorio es el acto de corregir nuestros fallos, ya que es lo que realmente nos ayuda a crecer y a convertirnos en mejores personas. Todo con una actitud serena y un tono de voz firme, es decir, sin gritar ni regañar, a pesar de que lidiar con los factores de riesgo en la adolescencia nos puede hacer comportarnos de manera más nerviosa y efusiva.

- **Practicar la empatía**

Cuando los jóvenes ejercen conductas peligrosas que entrarían, dentro de lo que llamamos los factores de riesgo en la adolescencia, la solución no es comenzar a juzgarlo o señalarlo. Tenemos que esforzarnos en comprender por qué tomó la decisión de consumir drogas o beber alcohol. O sea, ser empático con él o ella y demostrarle que entendemos perfectamente cómo se sentía. Posteriormente, debemos ofrecerle nuestro apoyo condicional para superar tal situación.



- **Precisar la importancia de seguir las reglas**

Cuando los hijos o hijas sepan que pueden contar con nosotros, padres y madres, no está de más recordarles la importancia de cumplir las reglas de la familia para que todos los integrantes vivan en armonía. ¡Ojo!, sin iniciar una lucha de poder y alzar la voz; basta con hablar con firmeza y respeto. De hecho, ambos pueden aprovechar la ocasión para acordar nuevas normas que les permitan abrir camino a una solución consensuada.

No se trata de fijar rangos de poder, sino de establecer una relación basada en la comprensión, la empatía y la firmeza, dándole la espalda a los castigos y las reprimendas

- **Ofrecer otra oportunidad**

El castigo y la imposición de reglas solo reprime a los adolescentes. En cambio, depositar nuestra confianza en ellos permitirá la construcción de una relación más sólida y creará situaciones que les servirán para corregir sus errores.

Darle otra oportunidad a los hijos e hijas supondrá una reválida para ellos y ellas en busca de superarse y reivindicarse consigo mismo.

Qué es el "SHARENTING" y por qué deberías pensártelo 2 veces antes de compartir la vida de tus hijos en redes sociales



¿Cuánto compartes en internet sobre la vida de tus hijos? ¿Y hasta qué punto quieres ver información sobre la vida de los hijos de los demás en las redes sociales?

El "sharenting" -un anglicismo que proviene de share (compartir) y parenting (paternidad)- consiste en documentar las primeras sonrisas, palabras, pasos... y cada una de las anécdotas de los más pequeños en Facebook, Instagram y otras redes sociales. Y se ha convertido en una práctica tan habitual que el diccionario británico Collins lo incluyó en sus páginas en 2016. Desde entonces, el fenómeno no ha dejado de crecer.

Hasta ahora, no ha existido otra generación de niños con una infancia tan pública. Y es probable que, cuando crezcan, muchos no estén de acuerdo con ello.

Podría decirse que existen dos categorías de padres en las redes sociales: *Los orgullosos* y *Los protectores*. Los primeros son aquellos a quienes les encantaría que sus contactos de Facebook e Instagram lo supieran todo sobre sus hijos. Y se encargan de hacerlo publicando cada foto y anécdota a través de la red social. Los segundos son los protectores de la privacidad, no menos orgullosos de sus hijos pero mucho más cautelosos a la hora de publicar imágenes en las que aparecen los menores.

Sin embargo, La Sociedad Nacional para la Prevención de la Crueldad contra los Niños (NSPCC, por sus siglas en inglés), en Reino Unido, advierte que "cada vez que una foto o video es publicada, se crea una huella digital del niño que puede seguirlo en su vida adulta".

Recomendaciones a madres, padres y cuidadores sobre "Sharenting"



1 Ajuste la configuración de su cuenta de redes sociales para que esta sea privada , nunca pública.

2 No incluya información personal que pueda facilitar su identificación (Ej: edad, dirección, teléfono)

3 Evite utilizar hashtags que hagan referencia a palabras relacionadas con la niñez o desnudez (Ej: pijama)

4 Si quiere compartir contenido con familiares o amigos, evite el contenido directamente o por grupos cerrados, no de forma abierta o pública.

5 Tenga en cuenta la opinión de niños, niñas y adolescentes. Si el contenido les avergüenza o incomoda de alguna manera no lo publique

6 Recuerde que la información, fotos o videos publicados en internet estarán siempre disponibles, así se eliminen

7 Las fotos o videos de sus hijos desnudos o semi-desnudos, como en pijama o traje de baño o ropa interior NO SE DEBEN publicar

Fuente: **VIGUÍAS** - Centro de Internet Seguro



Miércoles 23 de Febrero

Debate de personeros

Sábado 26 de Febrero

Pre Icfes grado 11

Miércoles 2 de Marzo

Miércoles de Ceniza



Viernes 4 de Marzo

Lanzamiento Promoción 2022 (Grado 11)

Martes 8 de Marzo

Día de la mujer

Miércoles 9 de Marzo

Elecciones GOES