



PROGRAMA DE

FORTALECIMIENTO

FAMILIAR PARA PADRES,

MADRES Y ADULTOS

RESPONSABLES

DE CRIANZA

Segunda parte

2026

Secretaría de
PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES

Ministerio de
SALUD



CÓRDOBA
Seguimos haciendo

AUTORIDADES

Martín Llaryora

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Myrian Prunotto

Vice Gobernadora de la Provincia de Córdoba

Dr. Ricardo Pieckenstainer

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Santos García Ferreira

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones
de la Provincia de Córdoba

EQUIPO REDACTOR SEGUNDA PARTE

Lic. Micaela Flores Aquino

Lic. Laura Font

Lic. Maria Luz Guzmán

Lic. Oscar Enzo Ramirez

Lic. Macarena Zamora

INTRODUCCIÓN	1
---------------------	---

DESARROLLO TEÓRICO 1º TALLER:	
Del impulso a la pausa: STOP y estilos parentales	2

GUÍA PRÁCTICA 1º TALLER:	
Del impulso a la pausa: STOP y estilos parentales	5

DESARROLLO TEÓRICO 2º TALLER:	
De la reacción a la acción: regulación emocional y autocuidado	9

GUÍA PRÁCTICA 2º TALLER:	
De la reacción a la acción: regulación emocional y autocuidado	11

DESARROLLO TEÓRICO 3º TALLER:	
Construyendo puentes: Cómo dialogar con mi hijo/a sobre el consumo	16

GUÍA PRÁCTICA 3º TALLER:	
Construyendo puentes: Cómo dialogar con mi hijo/a sobre el consumo	22

BIBLIOGRAFÍA	26
---------------------	----

CUADERNILLO DE FICHAS	
Ficha N°1: Estilos parentales	31
Ficha N°2: Stop	35
Ficha N°3: Habilidades de Acción Opuesta	36
Ficha N°4: Autocuidado parental [Gagliesi y Rodríguez Rey, 2023]	37
Ficha N°5: Recomendaciones	39

INTRODUCCIÓN

En el primer nivel del Programa de Fortalecimiento Familiar se desarrollaron un conjunto de habilidades generales para la crianza, orientadas al conocimiento emocional, la validación, la identificación de valores personales y la incorporación de estrategias comunicacionales y normas básicas. En este segundo nivel, el programa se propone avanzar hacia el entrenamiento en **habilidades específicas**, focalizadas en situaciones particularmente difíciles para los referentes de crianza. Se espera que los adultos aprendan herramientas para autorregularse emocionalmente en esos momentos, incorporando recursos útiles para una crianza saludable que cuide los vínculos familiares y favorezca el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes (en adelante, NNyA).

El programa se estructura en dos niveles progresivos de intervención orientados al fortalecimiento de competencias parentales. Ambos niveles se basan en el entrenamiento en habilidades sociales y en el desarrollo de flexibilidad psicológica (Polk y Schoendorff, 2014), entendida como la capacidad de actuar en función de los propios valores, incluso ante experiencias internas difíciles. En este marco, una habilidad se define como una capacidad entrenable que permite a las personas relacionarse, comunicarse y regularse de una forma más efectiva, con impacto directo en sus vínculos familiares y otros contextos significativos. Así, este segundo nivel promueve una actuación más intencional y deliberada, e introduce estrategias concretas para afrontar situaciones de alta demanda emocional y vincular, favoreciendo respuestas más eficaces y sostenidas ante los desafíos cotidianos de la crianza.

DESARROLLO TEÓRICO

1º Taller: Del impulso a la pausa: STOP y estilos parentales

■ Estilos parentales

Las pautas de crianza efectiva son principios simples que ayudan a aumentar el comportamiento efectivo en los NNyA fomentando su autonomía, mejorando las relaciones familiares y promoviendo una buena convivencia en el hogar [Polk y Schoendorff, 2014]. Tienen como objetivo alentar o desalentar comportamientos específicos enmarcados en las relaciones familiares.

Las prácticas de crianza son un proceso, esto quiere decir que son un conjunto de acciones concatenadas, que cuentan con un inicio y se van desenvolviendo conforme pasa el tiempo. No se trata de acciones y reacciones estáticas de padres e hijos, petrificadas en unas formas de comportamientos repetitivos, todo lo opuesto, las prácticas de crianza se van transformando por efecto del desarrollo de los niños, así como por los cambios suscitados en el medio social [Aguirre Dávila, 2002].

Treasure et al. (2011) desarrollaron un conjunto de analogías con animales para ilustrar distintos estilos de respuesta frente al estrés en contextos de cuidado, los cuales pueden ir variando en el tiempo y situación de la que se trate. Estas metáforas permiten identificar patrones habituales en la crianza que, aunque comprensibles desde la intención protectora, pueden resultar ineficaces o incluso contraproducentes a largo plazo. Las figuras de la medusa, avestruz, canguro, rinoceronte y terrier representan estilos automáticos, muchas veces vinculados al manejo de emociones intensas, la evitación del conflicto o el deseo de controlar. Como alternativa, los autores proponen dos estilos más equilibrados: el delfín y el San Bernardo, que combinan sensibilidad, contención, consistencia y fomento de la autonomía. Estas analogías no implican una tipología rígida, sino más bien la posibilidad de reflexionar sobre las formas de intervenir y considerar ajustes que favorezcan vínculos más saludables y efectivos.

Aquí se definirá cada estilo parental, así como también que herramientas/habilidades se pueden trabajar en cada uno para favorecer la crianza orientada a valores:

La medusa – Sólo emoción, poco control

Este estilo se caracteriza por una alta expresión emocional y cierta dificultad para regular las emociones intensas que surgen en la crianza. Quienes lo encarnan pueden sentirse abrumados frente a las demandas cotidianas y, sin proponérselo, transmitir un mensaje de tensión o vulnerabilidad. Estas emociones pueden afectar momentáneamente el equilibrio interno y la posibilidad de responder con calma o sostener límites consistentes.

Trabajar sobre este estilo implica fortalecer habilidades de regulación emocional, revisar creencias autoexigentes sobre lo que significa ser un buen cuidador, y crear espacios personales de descanso y autocuidado que permitan recuperar disponibilidad y presencia emocional en el vínculo con los hijos.



La avestruz – Evitación emocional

Este estilo se manifiesta en una tendencia a evitar el conflicto y a reducir la expresión emocional dentro del vínculo. Las situaciones difíciles o cargadas de tensión suelen quedar sin abordar, o se postergan para más adelante. Aunque en el corto plazo esto puede disminuir el malestar inmediato, a largo plazo puede generar distancia, malentendidos o transmitir la sensación de desinterés.

La ausencia de diálogo emocional limita el modelado de habilidades fundamentales para el desarrollo socioemocional, como la expresión de sentimientos, la empatía y la resolución de conflictos.

Modificar este estilo supone aprender a tolerar el malestar que implica abordar temas delicados, desarrollar una comunicación emocional abierta y generar espacios donde sea posible hablar y escuchar con autenticidad.



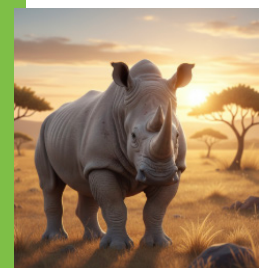
El canguro – Sobreprotección

Se manifiesta en la intervención excesiva para evitar que los hijos enfrenten dificultades o frustraciones. Al asumir muchas de las responsabilidades del niño o adolescente, se genera una relación de dependencia que puede obstaculizar el desarrollo de la autonomía. Por ejemplo, resolver tareas escolares por el niño para que no se frustre o intervenir inmediatamente cuando discute con un amigo, sin permitir que intente resolverlo solo. Aunque surge con intención de cuidado, este estilo limita las oportunidades de aprendizaje y la adquisición de recursos propios. Revisar este estilo implica permitir desafíos graduales, valorar el error como parte del crecimiento y fomentar la toma de decisiones progresiva, incluso si genera incomodidad.



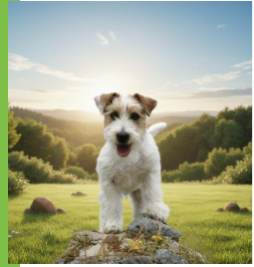
El rinoceronte – Lógica, presión y confrontación

Se caracteriza por la resolución de problemas mediante explicaciones, argumentos o imposiciones, muchas veces acompañadas de un tono autoritario. Este estilo puede generar obediencia superficial, pero no fomenta comprensión interna ni compromiso genuino, de modo que el comportamiento tiende a no sostenerse en ausencia del adulto. Por ejemplo, decir “Tienes que ordenar tu cuarto porque es lo correcto” sin escuchar los motivos del niño, o insistir en que haga su tarea usando amenazas o gritos. Modificarlo requiere incluir escucha activa, validación de emociones y espacios para que el niño construya sus propias razones y motivaciones.

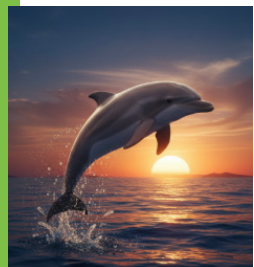


El terrier – Persistencia excesiva

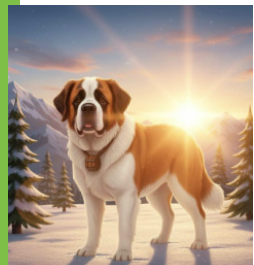
Consiste en la insistencia y la repetición constante de indicaciones, advertencias o pedidos. Puede generar sensación de asfixia o control excesivo, percibido como crítica o desconfianza, deteriorando el vínculo y generando resistencia. Por ejemplo, recordar cinco veces al día que debe lavarse los dientes, o repetir instrucciones sobre la mochila antes de salir sin permitir que el niño lo haga solo. Transformar este estilo implica seleccionar el momento y la forma de intervenir, permitir silencios y procesamiento, y diferenciar entre intervenciones necesarias y respuestas a la ansiedad del adulto.

**El delfín – Cuidado equilibrado**

Se caracteriza por un acompañamiento sensible y flexible, ajustando la presencia según las necesidades del niño. Este estilo combina guía, apoyo y observación, transmitiendo respeto y confianza en las capacidades del otro. Favorece la autonomía, la seguridad interna y vínculos basados en sintonía y contención emocional. Por ejemplo, ofrecer ayuda con la tarea solo cuando el niño la solicita, y guiarlo sin reemplazarlo, o esperar a que intente resolver un conflicto con un compañero antes de intervenir. Cultivarlo implica mantener una actitud reflexiva, disposición al diálogo y adaptabilidad al ritmo del niño o adolescente.

**El San Bernardo – Calidez constante**

Se manifiesta mediante estabilidad emocional, contención afectiva y presencia confiable. Este estilo transmite seguridad en contextos difíciles gracias a la coherencia, la disponibilidad y la aceptación sostenida. Por ejemplo, mantenerse calmado y disponible cuando el niño tiene un berrinche, o celebrar logros cotidianos con reconocimiento y afecto constante. Genera un clima emocional propicio para el desarrollo saludable. Mantenerlo implica paciencia, regulación emocional y constancia, incluso sin resultados inmediatos.

**Habilidad de tolerancia al malestar: STOP**

En el marco de la crianza, muchas respuestas parentales ocurren de manera automática, especialmente en contextos de alta demanda emocional. Cuando madres, padres o cuidadores se sienten abrumados, confundidos, cansados o inseguros, tienden a responder desde patrones aprendidos o impulsos inmediatos. Estos estilos, tal como lo propone el modelo de analogías animales desarrollado por Treasure et al. (2011), pueden adoptar formas que, si bien tienen una intención protectora o resolutoria, a menudo resultan ineficaces o incluso contraproducentes: la sobreprotección del canguro, la confrontación del rinoceronte, la evitación del avestruz o la insistencia del terrier.

En este sentido, la habilidad STOP, proveniente del modelo de la Terapia Dialéctico Conductual (DBT) de Marsha Linehan, representa una herramienta concreta para interrumpir

estas reacciones automáticas y generar un espacio de pausa antes de actuar. Esta habilidad es parte del módulo de Tolerancia al Malestar, la cual se define como la capacidad para experimentar eventos privados desagradables sin permitir que interfieran en la realización de acciones orientadas a metas (Twohig y Peterson, 2009 en Boggiano y Gagliesi, 2018).

STOP es un acrónimo que recuerda cuatro pasos fundamentales: detenerse, tomar distancia, observar, y proceder con valores o atención consciente. Esta secuencia permite frenar la impulsividad emocional, tomar perspectiva, y responder de un modo más alineado con los objetivos de largo plazo en la crianza.

Enseñar esta habilidad a padres y madres es especialmente relevante cuando se trabaja sobre estilos parentales, ya que les ofrece una estructura clara para salir del modo reactivo y elegir conscientemente un estilo más eficaz. Frente a situaciones desafiantes, STOP puede ser el punto de inflexión que permite pasar de un estilo impulsivo, ansioso o controlador, a uno más equilibrado y sensible, como los representados por las figuras del delfín (acompañamiento flexible) o el San Bernardo (presencia cálida y constante). De este modo, STOP no solo reduce el riesgo de respuestas que perpetúan el conflicto o la desregulación, sino que facilita el ejercicio de una parentalidad más intencional, sintonizada y coherente con los valores personales.

GUIA PRACTICA

1º Taller: Del impulso a la pausa: STOP y estilos parentales

1º MOMENTO:

Presentación de las herramientas

En esta parte del taller es importante recordar lo visto en el Primer Módulo, para introducir las herramientas que se abordarán durante este segundo Módulo, las cuales están enfocadas en Habilidades de Crianza.

Se trabajará con el reconocimiento de Estilos Parentales.

En este momento del taller se presentará ficha N° 1 mientras se les entrega la versión física a fines de aprender sobre los estilos.

Se presentará la METÁFORA DE LOS ANIMALES, se explicará brevemente cada uno de sus estilos y se les realizará la pregunta:

- *¿Con qué estilo de cuidador se sienten más identificados?*

Se los invita a conversar sobre las diversas respuestas y concluir la importancia de observar la posibilidad de movernos hacia un modo más tolerante, como San Bernardo o Delfín, para poder tener un vínculo más amable con nuestro ser querido logrando de esa manera un modo efectivo de acompañamiento.

2º MOMENTO

Realizamos un segundo ejercicio donde vamos a proponerle recordar:

- Una situación en las que tu estilo parental haya sido poco efectivo.

Describir la situación y cómo fue tu respuesta. Identifica con qué animal se asemeja tu respuesta [incluyendo tono de voz y gestos corporales].

- Una situación en la que hayas logrado darte la pausa para responder con un estilo San Bernardo o Delfín.

3º MOMENTO

Se realiza una puesta en común entre todos los participantes.

Nota para los/as coordinadores/as: Es importante conocer que no existe un único patrón de afrontamiento en las diferentes situaciones y conflictos que puedan surgir. Cualquier persona puede moverse a través de los diferentes estilos pasando de la evitación del conflicto a la confrontación directa. Podemos tener comportamientos que correspondan a diferentes animales, pero seguramente nos identificamos principalmente con alguno de ellos.

4º MOMENTO**Tolerancia al Malestar Desarrollo de la Habilidad STOP**

Presentación de la temática a trabajar e introducción del concepto de Tolerancia al Malestar. Posteriormente se presenta la herramienta STOP [FICHA N°2], explicando cada uno de sus pasos y pudiendo vivenciar/reconocer algunos de ellos en el taller.

1. Stop, detenerse: Lo primero es frenar. No reacciones de inmediato. Es posible que las emociones intensas (enojo, miedo, frustración) te empujen a actuar sin pensar. En esos momentos, lo más importante es no hacer nada. Respirá. Mantente quieto. Permítete unos segundos antes de intervenir.

2. Tomar distancia: Dale un poco de espacio a la situación. Tomate un respiro, literal o simbólicamente. Podés salir del cuarto, contar hasta diez, o simplemente mirar a otro lado unos segundos. Este paso te permite despejarte y no actuar desde la urgencia. Recordá que no todo tiene que resolverse en ese instante.



3. **Observar:** Observa qué está pasando:

- ¿Qué está haciendo tu hijo/a?
- ¿Qué estás sintiendo vos?
- ¿Qué pensamientos te están apareciendo?
- ¿Qué reacción te dan ganas de tener?

Esta mirada te permite darte cuenta si estás por responder desde un estilo que no te ayuda, como la medusa, el rinoceronte o el terrier.

4. **Proceder con valores:** Antes de actuar, volvé a conectarte con lo que realmente te importa como madre, padre o cuidador. Pregúntate:

- ¿Qué tipo de vínculo quiero construir?
- ¿Qué modelo quiero ofrecer?
- ¿Qué respuesta sería útil a largo plazo, no solo para “apagar” este momento?

Desde ahí, podés elegir una respuesta diferente. Tal vez no te salga perfecta, pero intentas acercarte a un estilo más equilibrado: quizás más firme pero afectuoso, más presente sin invadir. Como el delfín, que acompaña con respeto, o el San Bernardo, que brinda seguridad desde la calma.

5º MOMENTO

Cierre

Luego de haber abordado todas las herramientas anteriores se da por finalizado el taller, dando un espacio para devoluciones o dudas de los presentes.

“Queremos agradecerles por el tiempo, la disposición y la confianza para compartir este espacio. Cada estilo que vimos, cada herramienta que practicamos, es una invitación para acompañar a sus hijos e hijas desde un lugar más consciente, respetuoso y equilibrado.”

Los desafíos en la crianza son inevitables, pero también lo son las oportunidades para fortalecer ese vínculo tan valioso que nos une a nuestros hijos e hijas. La habilidad STOP que exploramos hoy nos ayuda a pausar, a pensar antes de actuar, y a elegir respuestas que construyan en lugar de destruir.

Invitamos a que, en el día a día, puedan poner en práctica lo aprendido y, sobre todo, que se acerquen cada vez más a ese estilo de crianza deseado.

¿Alguna pregunta, duda o reflexión final que quieran compartir antes de despedirnos?

Les esperamos en el próximo taller.”

DESARROLLO TEÓRICO

2º Taller: De la reacción a la acción: regulación emocional y autocuidado

La crianza es un proceso lleno de emociones intensas, tanto para los niños como para los adultos referentes de crianza. La frustración, la ansiedad, el enojo y el miedo son respuestas emocionales naturales ante los desafíos de la crianza. Sin embargo, cuando estas emociones llevan a reacciones impulsivas o evitativas por parte de los referentes de crianza, pueden generar consecuencias no deseadas, tales como la pérdida de control, refuerzos negativos o dificultades en la enseñanza de límites y valores.

Para poder transitar estos desafíos de una manera saludable, se propone el entrenamiento en las habilidades de **regulación emocional**, ya que ayudan a cambiar o reducir aquellas emociones que la propia persona desea modificar. Sloan y Kring (2007, citado en Boggiano y Gagliesi, 2018) señalan que la regulación emocional se refiere a los intentos que el individuo realiza para influir en las emociones que experimenta, cuándo tenerlas y cómo éstas son vividas y expresadas. La meta no es deshacerse de las emociones, dado que cumplen funciones importantes en nuestras vidas, sino identificarlas, comprender su función adaptativa y aprender a responder a ellas de manera efectiva, reduciendo así el sufrimiento. Estas habilidades también pueden disminuir la vulnerabilidad a estados emocionales extremos y aumentar la capacidad de recuperación.

Es necesario saber qué es una emoción y qué hace por nosotros, antes de poder regularse de manera efectiva. Es por ello que estas habilidades se presentan en el Nivel II de Fortalecimiento Familiar, luego de haber aprendido las funciones de las emociones en el Nivel I.

Los objetivos de la Regulación Emocional pueden ser: Comprender y nombrar las emociones, reducir la vulnerabilidad emocional (mantener el cuerpo y mente en condiciones óptimas), disminuir la reactividad emocional (evitar escaladas innecesarias), incrementar las emociones agradables, desarrollar estrategias para manejar emociones difíciles, sin empeorar la situación.

Para el manejo de la regulación emocional existen varias herramientas. En este taller trabajaremos las habilidades de **acción opuesta y herramientas de Autocuidado**.

Acción Opuesta

La habilidad de **acción opuesta** permite actuar de manera más consciente y efectiva en situaciones de alto impacto emocional. Todas las emociones generan una tendencia de acción, es decir, nos empujan a responder de cierta manera. Sin embargo, cuando estas respuestas no encajan con los hechos o conducen a consecuencias ineficaces, podemos modificarlas.

La acción opuesta consiste en identificar la emoción, notar el impulso de acción asociado y luego elegir una acción opuesta a la reacción impulsiva inicial. Al actuar de forma contraria a la emoción en curso, es posible modificarla y regularla de manera más efectiva.

Dado que la emoción es una conducta compleja con múltiples componentes que ocurren simultáneamente, cambiar cualquier parte de la respuesta emocional—como la expresión facial, la postura o la acción—puede influir en la emoción en su conjunto. Por ello, aprender a modificar las tendencias de acción y expresión emocional es una estrategia poderosa para gestionar las emociones y responder de manera más adaptativa. Con respecto a esto último, es necesario recordar que la idea no es bloquear las expresiones de una emoción; más bien, es expresarla de forma diferente.

Ejemplo: “Tu hijo ha desobedecido una regla importante, y sientes el impulso de gritarle o castigarlo impulsivamente.”

El enojo encaja con los hechos, pero es poco probable que gritarle o castigarlo sea efectivo. Aplicando acción opuesta, en lugar de actuar según el enojo [cuyo impulso de acción es atacar], se podría tomar una respiración profunda, bajar la voz y explicar con calma las consecuencias del incumplimiento de la regla.

■ Autocuidado

El autocuidado es un aspecto esencial de la vida, ya que abarca todas aquellas prácticas y decisiones cotidianas que una persona, grupo o familia implementa para preservar su salud y mejorar su calidad de vida [Tobon Correa, 2003]. Priorizar el autocuidado no solo tiene un impacto positivo en el bienestar general, sino que también proporciona múltiples beneficios, como la reducción del estrés, el fortalecimiento de la salud mental, una mejor gestión emocional y la prevención del agotamiento o burnout.

Cuando no se prioriza el autocuidado, las consecuencias pueden afectar tanto la salud física como emocional. Factores como descuidar el tratamiento de enfermedades, una alimentación y descanso inadecuados, el consumo de sustancias que alteran el estado de ánimo y la falta de actividad física pueden aumentar la vulnerabilidad emocional. En cambio, mantener hábitos saludables y fortalecer el sentido de competencia personal ayuda a reducir los factores que nos hacen más propensos a estados emocionales desagradables.

Un aspecto clave del autocuidado es la gestión emocional. Para regular las emociones, es fundamental aprender a tolerar aquellas que no se pueden cambiar, modificar lo que sí está en nuestras manos y aceptar lo que no está bajo control. Existen diversas prácticas, ejercicios y estrategias que nos ayudan a sobrellevar estados emocionales difíciles y poder promover sentimientos orientados a lo que es valioso para cada uno. Todo esto se lleva a cabo con plena atención al presente, cultivando la aceptación y la paciencia, y dejando de lado críticas y juicios.

En el ámbito de la crianza, el autocuidado cobra aún más relevancia, ya que los padres y madres suelen priorizar las necesidades de sus hijos sobre las propias, relegando su bienestar físico y emocional. Sin embargo, cuidarse a sí mismos es una necesidad fundamental para afrontar los desafíos de la crianza con paciencia, claridad y equilibrio. Un referente que se siente bien consigo mismo podrá responder de manera más efectiva a las demandas diarias y modelar hábitos saludables para sus hijos. Por esta razón una estrategia útil es la habilidad de **construir experiencias positivas en el momento presente**,

que permite fortalecer el bienestar emocional mediante distintas alternativas:

- **Con Actividades**
- **Con búsqueda de emociones**
- **Con Otros Pensamientos**
- **Colaborando o ayudando a alguien**
- **Estimulando los 5 sentidos**

Incorporar estas estrategias en la vida cotidiana no solo mejora el bienestar individual, sino que también impacta de manera positiva en el entorno familiar, promoviendo una crianza más equilibrada y saludable.

GUIA PRACTICA

2º Taller: De la reacción a la acción: regulación emocional y autocuidado

1º MOMENTO:

Presentación de las herramientas

En esta parte del taller es importante recordar lo visto en el Primer Módulo, para introducir las herramientas que se abordarán durante este segundo Módulo, las cuales están enfocadas en Habilidades de Crianza. Puntualmente, habilidades de Regulación emocional como Acción Opuesta y Autocuidado.

De esta manera, la acción opuesta y el autocuidado en la crianza son útiles para:

- **Modelar la respuesta emocional:** Los niños aprenden observando a sus cuidadores. Si los adultos referentes de crianza responden impulsivamente al enojo o la frustración, es más probable que los niños también lo hagan. En cambio, si modelan con calma y control, los niños desarrollarán herramientas más saludables para manejar sus propias emociones.
- **Evitar reforzar el miedo o la evitación:** Muchas veces, las personas referentes de crianza tienden a evitar situaciones difíciles para sus hijos. Sin embargo, al actuar con acción opuesta y fomentar que enfrenten gradualmente sus temores, promueve la confianza en sí mismos.
- **Cuidar el vínculo con los hijos:** Reacciones impulsivas como gritos, castigos desproporcionados o evitar conversaciones incómodas pueden dañar el vínculo entre padres e hijos. La acción opuesta permite responder de manera más efectiva a estos impulsos y construir una relación basada en el respeto y la seguridad emocional.

- **Tomar decisiones más efectivas:** Cuando las personas referentes de crianza logran regular su propia emoción antes de actuar, pueden establecer límites claros y justos, resolver conflictos de manera constructiva y fomentar la autonomía de sus hijos sin que el miedo o la frustración dicten su comportamiento.

2º MOMENTO

Vamos a comenzar a trabajar sobre la primera herramienta de ACCIÓN OPUESTA.

Se comenzará realizando un ejercicio práctico donde se le pedirá a los adultos que cierren los ojos y recuerden una situación durante la semana anterior cuando se hayan sentido enojados.

Se les indicará que rememoren la situación y la interacción como si estuviera sucediendo en el momento presente, lo más vívidamente posible. Luego se les pedirá que noten cómo se sienten. Mientras siguen imaginando, se les pedirá que relajen sus dedos y sus brazos y que giren las palmas de sus manos hacia arriba sobre sus muslos (si están sentados) o al costado del cuerpo (si están de pie). Se les sugerirá que relajen los músculos de sus caras y luego giren las comisuras de sus bocas ligeramente hacia arriba. Se les indicará que noten sus emociones otra vez.

Luego de finalizado el ejercicio, corresponde pedirles que expresen cómo se sienten y si notaron algún cambio a la emoción inicial. Luego, se les explica que lo que han acabado de realizar es un ejercicio de acción opuesta con las manos y la cara.

Posterior al ejercicio se explica brevemente de qué se trata la herramienta de ACCIÓN OPUESTA y como llevarla a cabo con las diferentes emociones:

Acción opuesta es actuar en oposición al impulso emocional de hacer o decir algo.

¿Por qué actuar de manera opuesta? La acción opuesta es una forma efectiva de cambiar o reducir las emociones no deseadas cuando éstas no se ajustan a los hechos. Antes de ver cómo realizar esta habilidad, es necesario enseñar a las personas referentes de crianza a reconocer cuándo una emoción no se ajusta a los hechos.

Nota para los/as coordinadores: puedes decir que, si una emoción no se ajusta a los hechos, no está justificada, no se ajusta a lo que verdaderamente ha acontecido. Preguntar si una emoción está justificada es una forma abreviada de preguntar si se ajusta a los hechos.

3º MOMENTO

Se solicita a las personas asistentes que se dividan en grupos reducidos de 3 o 4 integrantes, para realizar un listado de ocasiones que recuerden con sus hijos e hijas, en las que podrían utilizar dicha herramienta, intentado cambiar sus propias emociones actuando de manera opuesta al impulso emocional.

Luego, proponer que elijan una y realicen un role play o la describan, indicando lo que harían diferente ahora que ya conocen la herramienta.

Continúa: ***“Deja que tu acción opuesta haga el trabajo por ti. No trates de suprimir tus experiencias o sentimientos emocionales. Si intentas suprimir una emoción mientras realizas acción opuesta, entonces no estás permitiendo que la estrategia funcione, y puede que no lo haga. Si experimentas tu emoción, mientras mantienes tus ojos, oídos y sentidos abiertos, entonces aprenderás de una manera fundamental que, de hecho, esa emoción no está justificada. Una vez que tu cerebro obtenga esa información codificada, encontrarás que tu reacción emocional va disminuyendo, disminuyendo y disminuyendo con el tiempo. La acción opuesta es una estrategia que funciona para reducir las reacciones emocionales no deseadas. Si no parece estar funcionando, dale tiempo”.***

4º MOMENTO

A fines de enseñar **a construir experiencias positivas en el momento presente**, es importante explicar a los padres la importancia de añadir experiencias positivas a su vida:

¿Por qué añadir actividades positivas a tu vida?

- ✓ Las experiencias positivas aumentan las emociones placenteras y disminuyen las emociones displacenteras.
- ✓ Todos necesitamos experiencias positivas en nuestras vidas, sin embargo, cada persona necesita cosas diferentes para ser feliz, y la misma persona puede tener distintas necesidades en diferentes momentos.
- ✓ La ausencia de experiencias positivas tiene efectos negativos, ya que reduce la felicidad, aumenta la tristeza y crea vulnerabilidad ante los eventos que provocan emociones dolorosas.
- ✓ Los eventos negativos / aversivos tienen efectos negativos que hacen que sea muy difícil sentirse feliz y contento, particularmente cuando una persona está viviendo una vida que carece de eventos positivos.

Nota para los/as coordinadores/as: Pedile a las personas asistentes ejemplos de cuando un sentimiento de privación ha tenido un impacto negativo en sus emociones y estados de ánimo. Debatan.

- ✓ Se necesitan experiencias positivas tanto a corto como a largo plazo.

Las experiencias positivas a corto plazo son aquellas que nos hacen sentir mejor ahora, en este momento. Las experiencias positivas a largo plazo son aquellas partes de nuestras vidas que evocan una sensación duradera de felicidad o satisfacción.

✓ Desarrollar eventos agradables vale el esfuerzo

Las personas a veces no se molestan en desarrollar eventos agradables, o están demasiado deprimidas, cansadas, estresadas o abrumadas para hacer el esfuerzo. A menudo, no se dan cuenta de lo importante que es agregar pequeños aspectos positivos a sus rutinas diarias.

5º MOMENTO

A fines de que los padres practiquen las herramientas en el taller, se les entregará la FICHA N° 3 y se realizará primero un ejercicio de mindfulness de los cinco sentidos:

- **Vista.** Haz que los participantes escojan una imagen en una pared o un objeto en la sala para mirar.
- **Tacto.** Lleva cosas con varias texturas para pasarse de uno a otro. Indicarles a los participantes que cierren los ojos y sostengan y examinen los objetos con las manos, y/o los froten.
- **Olfato.** Lleva cosas aromáticas, como especias, hierbas, perfumes, jabones o velas perfumadas, caramelos masticables u otros alimentos. Indicarles a los participantes que cierren los ojos y se centren en su sentido del olfato.
- **Gusto.** Lleva algo pequeños pero sabrosos para comer. Intenta llevar unos con gustos muy diferentes y otros con gustos muy similares. Haz que los participantes prueben cada bocado para comer por separado.
- **Audición.** Indicarles a las personas participantes que cierren los ojos y escuchen los sonidos en la sala.

Al finalizar, se les realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentido te resultó más fácil de conectar y cuál te costó más? ¿Por qué creés que fue así?
- ¿Notaste algún cambio en tu cuerpo o en tu estado emocional durante el ejercicio?
- ¿Cómo fue para vos prestar atención de forma intencional y sin juzgar?
- ¿En qué situaciones cotidianas sientes que podrías aplicar una pausa como esta?
- ¿Descubriste o recordaste algo sobre vos mismo al hacer este ejercicio?

A continuación, utilizando la FICHA N°4, se presentarán las acciones de autocuidado que los padres pueden realizar en su día a día, destacando la importancia de buscar un momento en el día para realizarlas, ya que no necesariamente deben durar una cantidad extensa de tiempo. En la misma, se detallan opciones para realizar las siguientes actividades:

- Con Actividades
- Con búsqueda de emociones
- Con Otros Pensamientos
- Colaborando o ayudando a alguien

ACTIVIDAD: Invitar a las personas referentes de crianza a reflexionar cuál de estas opciones les resultaría más útil o significativa en este momento de su vida. Luego, pedirles que escriban en la ficha:

- La actividad que eligen
- El día de la semana y el momento del día en que podrían realizarla

El objetivo de este paso es ayudar a concretar la intención en una acción real y posible. Asignar un día y un horario específico aumenta el compromiso y otorga valor a la práctica de autocuidado.

Finalmente, se sugiere abrir una breve reflexión grupal preguntando:

- ¿Qué obstáculos podrían surgir que dificultan llevar a cabo esta actividad?
- ¿De qué manera podrían afrontarlos o sortearlos?

6TO MOMENTO:

Cierre del proceso

En el último momento se realiza el cierre generando un espacio de devolución a los participantes, así como también dando lugar a las dudas o preguntas que los padres puedan tener sobre alguna de las herramientas o cuestiones más generales.

“Queremos agradecerles por su compromiso y participación activa en este taller. Hemos recorrido herramientas fundamentales para regular nuestras emociones, practicar la acción opuesta y cuidar de nosotros mismos en el rol tan desafiante y valioso de ser referentes.

Les invitamos a poner en práctica las acciones que eligieron hoy, a ser compasivos con ustedes cuando encuentren obstáculos, y a recordar que cada pequeño paso suma.

Nos vemos en el próximo taller.”

DESARROLLO TEÓRICO

3º Taller: Construyendo puentes: Cómo dialogar con mi hijo/a sobre el consumo

Durante todo el período de crecimiento y desarrollo de los NNyA, las y los adultos referentes de crianza son los principales agentes protectores, encargados de velar por su bienestar bio-psicosocial y seguridad, creando un espacio protegido que les permita descubrir y potenciar sus capacidades.

El rol preventivo por parte de los y las referentes adquiere gran importancia debido a que son fundamentalmente quienes acompañan en el desarrollo de las actitudes, creencias, valores, estilos de vida y comportamientos que determinarán el modo en que los NNyA se desenvolverán en la vida. La relación que se establece con las y los referentes de crianza, es un vínculo intensamente significativo y protector frente a futuras situaciones complejas, propias del desarrollo de los NNyA (CONACE, 2003). En este sentido, el diálogo intergeneracional puede resultar beneficioso en relación al consumo de sustancias, no sólo en la generación de herramientas que contribuyan a prevenir el consumo sino también a generar intervenciones apropiadas en los casos de consumo de sustancias en NNyA.

La implicación de la familia en la prevención de las adicciones es de total importancia. La familia cumple una función protectora para las personas sea cual sea su cultura, país de origen, religión o ideología. Es el primer espacio de socialización donde se adquieren creencias, actitudes, normas sociales y valores, que influyen directamente en las conductas futuras. Por ello, la intervención que se ofrece a las familias está diseñada para enseñar y ayudar a los padres y madres en cómo reducir los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección.

La finalidad de este taller es acompañar a las y los referentes en el desarrollo de una crianza orientadora y promotora de hábitos saludables y fomentar así, la adquisición de herramientas para trabajar coordinadamente en la promoción de hábitos recreativos saludables y la prevención del consumo de alcohol en NNyA.

■ Monitoreo Parental en la adolescencia

¿Qué es el Monitoreo Parental?

El Monitoreo Parental (Palacios Delgado y Andrade Palos, 2008) es una estrategia que utilizan padres y madres que implica mantenerse informados de con quién están sus hijos y qué es lo que hacen diariamente, conociendo dónde están, con quién pasan el tiempo, y si habrá supervisión de un adulto en las actividades que realizan día a día. El monitoreo es una herramienta que requiere de una buena comunicación y disciplina. Implica entregar información, aclarar lo que se espera de ellos, establecer límites donde sean necesarios y elegir la forma correcta de mantener a sus hijos dentro de esos límites.

La importancia del monitoreo parental en la adolescencia se ve reflejada en uno de los objetivos principales de ser padres o cuidadores: ayudar a que los hijos permanezcan seguros. Con esta estrategia, los adultos pueden prevenir o evitar que los adolescentes incurran en conductas de riesgo que afecten su salud, como el consumo de drogas, episodios delictivos, prácticas sexuales riesgosas, violencia o suicidalidad. Pero esto solo es posible si se conoce activamente la vida de los hijos.

Diversos estudios han demostrado que un bajo monitoreo parental se asocia significativamente con conductas problemáticas en la adolescencia, tales como consumo de sustancias, relaciones sexuales riesgosas y dificultades conductuales (Steinberg, 2001; Stattin & Kerr, 2000; Griffin et al., 2000). Para que el monitoreo sea efectivo, es fundamental contar con una buena calidad en la comunicación familiar: el diálogo abierto, sostenido y respetuoso se convierte en una herramienta central para construir confianza y promover el involucramiento de los hijos en el vínculo con los adultos.

Estrategia del Diálogo

¿Qué sabemos de los efectos de hablar y monitorear?

Hablar con NNyA sobre el consumo de sustancias es uno de los pilares fundamentales de la prevención. Transmitir información clara y objetiva acerca de los efectos que producen las sustancias y lo que ocurre con su abuso permite contrarrestar mitos o creencias erróneas que muchas veces desinforman a los jóvenes y los predisponen a adoptar comportamientos inadecuados o incluso peligrosos, asumiendo riesgos innecesarios.

En este proceso, es clave recordar que los referentes de crianza son modelos. Por eso, además de hablar abiertamente con NNyA sobre el uso de sustancias, es fundamental que exista coherencia entre lo que se dice y lo que se hace. Las acciones cotidianas comunican tanto como las palabras. Por ejemplo, es importante reflexionar: ¿los adultos referentes consumen sustancias?, ¿fuman?, ¿beben alcohol habitualmente en encuentros familiares o celebraciones?, ¿realizan comentarios que banalizan el consumo o a quienes consumen?, ¿tienen formas de ocio saludables que no se centren exclusivamente en el consumo de alcohol?, ¿han naturalizado el uso del alcohol en su vida cotidiana?

Por lo tanto, las personas referentes de crianza desempeñan un rol significativo, donde la comunicación y la interacción está influenciada por los estilos de crianza en donde los hijos e hijas extraen e interiorizan aprendizajes y comportamientos positivos o negativos. En tal sentido, “los modelos de rol conllevan una gran responsabilidad en las y los referentes significativos, ya que en el proceso de identificación se imitan conductas que pueden llevar a un óptimo potencial personal o generar problemas para sí o para terceros/as” (García Ferreira y Takaya, p. 11, 2025).

La coherencia entre el discurso y la práctica es un componente central de la estrategia preventiva. A través del diálogo y el ejemplo, las personas adultas pueden ofrecer un marco seguro para que los y las adolescentes se desarrollen con mayor conciencia, sentido crítico y recursos para tomar decisiones más cuidadas.

Ejemplos de Monitoreo Parental:

- Establecer reglas y horarios en relación con la conducta de los hijos e hijas, y ser consistente en asegurarse de que se respeten.
- Fomentar espacios de conversación que permitan conocer sus gustos, intereses y actividades.
- Conversar diariamente sobre cómo se sienten en lo físico, lo social, lo intelectual y lo emocional.
- Conocer a sus amigos, a los adultos responsables de esos amigos y a otros adultos que forman parte de su vida (como docentes o referentes de actividades).
- Estar al tanto de dónde están, con quién están y qué están haciendo en su día a día.
- Organizarse con otros padres, madres y cuidadores para establecer normas básicas en conjunto, como horarios para las fiestas, formas de regreso y supervisión adulta durante los encuentros.

■ Contextos de riesgo para los adolescentes

Durante la adolescencia, las y los jóvenes atraviesan un periodo de mayor apertura a nuevas experiencias, necesidad de pertenencia al grupo de pares y búsqueda de autonomía. En este marco, existen diversos contextos sociales y culturales que pueden implicar riesgos, especialmente cuando no hay acompañamiento ni supervisión adulta. Algunos de estos escenarios están naturalizados o incluso celebrados socialmente, lo que dificulta reconocer su potencial riesgo.

Diversas investigaciones han explorado las motivaciones de los adolescentes hacia el consumo de alcohol, y han identificado que esta práctica se instala como una forma habitual de ocio, iniciándose a edades cada vez más tempranas y caracterizándose por un consumo intensivo (Observatorio Argentino de Drogas, 2009; Cassola et al., 2005).

En estos encuentros, los tiempos de consumo son breves pero las cantidades ingeridas suelen ser elevadas, lo que incrementa el riesgo de intoxicación y otras consecuencias negativas.

Una práctica de consumo asociada al consumo de alcohol, es la previa tal como referencian Pilatti et al. (p.25, 2021):

La previa es el consumo de alcohol, usualmente en grandes cantidades y en un periodo corto de tiempo (Haas et al., 2012), antes de asistir a un evento social, deportivo o musical en el que se podrá, o no, consumir cantidades adicionales de alcohol (Labhart et al., 2017; Zamboanga et al., 2011). Esta práctica deriva en altos niveles de concentración de alcohol en aliento (Santos, Paes, Sanudo y Sanchez, 2015) y se asocia a una mayor ocurrencia de episodios de ebriedad (Barnett et al., 2013; Barry et al., 2013; Miller et al., 2016) y a una mayor cantidad de consecuencias negativas derivadas del uso de alcohol (Hummer et al., 2013; Pilatti et al., 2018).

Existen también otros eventos sociales o escolares que pueden presentar características similares a las previas en cuanto al contexto de consumo. Entre ellos se encuentran el “UPD” [Último Primer Día] y el “UUD” [Último Último Día], celebraciones comunes entre estudiantes del último año del nivel medio. También se identifican el “UDQ” [Último Día de Quinto] y las “Serenatas”, estas últimas especialmente presentes en localidades del interior de la provincia de Córdoba. Estos eventos, si bien significativos para los y las adolescentes, pueden implicar escenarios de riesgo cuando no cuentan con acompañamiento ni supervisión adecuada por parte de personas adultas.

Recomendaciones para la prevención del consumo de sustancias en NNyA

1 Escoger el momento adecuado:

Busca un momento tranquilo, en el que ambos estén relajados y puedan hablar sin interrupciones. No es recomendable hablar sobre este tema cuando hay estrés o distracción.

2 Tener charlas breves en vez de una “charla larga”

Sentarse para tener una “charla larga” sobre el consumo de sustancias podría intimidar o hacerle sentir que le van a dar una “lección”. Se pueden aprovechar las oportunidades de la vida diaria para hablar: en el auto, durante la cena o mientras realizan cualquier actividad de la vida cotidiana.

Las charlas breves no sólo incrementan las probabilidades de ser escuchados, sino que les dan a los NNyA información sobre lo que los adultos referentes piensan al respecto. Podemos usar como disparadores alguna noticia o información sobre situaciones de conocidos o compañeros donde haya estado involucrado el consumo de drogas [accidentes, problemas de salud, dificultades familiares, noticias de famosos con problemas de adicciones].

Es importante que mantengamos estas conversaciones con las NNyA desde temprana edad porque sabemos que la presión de probar por ejemplo bebidas alcohólicas aumenta cuando comienza la escuela secundaria.

3 Deje en claro su opinión y sus reglas, cuando hable sobre el consumo de sustancias

Tómese el tiempo para hablar con los NNyA sobre sus opiniones y creencias acerca del consumo de sustancias. Sea sincero/a y comunique un mensaje claro y coherente para que se entienda que el consumo entre menores no es aceptado y que conlleva grandes riesgos. Establezca sus reglas con anterioridad.

4 Recuerde que la conversación es un proceso en el que ambos participan

Aunque es esencial que los NNyA sepan lo que usted piensa sobre el consumo de sustancias, también es importante que escuchemos su punto de vista.

Conceda la oportunidad de hacer preguntas y escuche lo que tengan para decir, intentando no juzgar. Cuando las personas adultas los escuchan para saber cómo se sienten y qué les preocupa promoviendo la comunicación, esto puede ser un factor protector para prevenir el consumo de sustancias.

5 Lo que el adulto/a referente hace es tan importante como lo que dice

Además de promover la comunicación con los NNyA sobre el consumo de sustancias, es importante que esos diálogos estén acompañados de las conductas de uno/a. Por ejemplo, no beber durante esta etapa del desarrollo de ellos/as.

6 Adecuar el tipo de conversación según la etapa evolutiva de los NNyA

Considerar que las conversaciones que se sostienen con los NNyA sean acordes a la edad que tienen. Hay que asegurarse de que la información que se brinda sea adecuada para la edad, y explicitando pautas y reglas de acuerdo a la edad y el contexto de cada uno/a.

7 Anticipar qué conductas son aceptables y qué consecuencias tendrá por no cumplirlas

Habitualmente solemos enfocarnos en lo que los NNyA no hacen como esperamos, con respuestas de castigo, en lugar de favorecer y reforzar lo que sí hacen.

Es importante premiar con atención las conductas efectivas y habilidosas. De esta forma, nos enfocamos en las fortalezas y proporcionamos una guía sobre cómo actuar. Una conversación honesta, un acercamiento o una pregunta por parte de los NNyA puede ser una oportunidad para comunicar, directa o indirectamente que esta es la conducta deseada. Si respondemos de forma oportuna y contingente a estas situaciones, será más probable que los NNyA repitan esta forma de actuar y se apoyen en la familia como referentes a la hora de tomar decisiones. En este sentido, es importante pensar de antemano cómo van a recompensar los logros.

Por otro lado, si se rompe alguna regla, es importante explicar la norma quebrantada, aplicando la consecuencia que considere conveniente, sin entrar en discusiones, ni dejando lugar al cuestionamiento de pautas y normas preestablecidas que han sido explicitadas con anterioridad.

Empiece aplicando pautas y normas menos estrictas y desde allí vaya aumentando la exigencia hasta establecer los límites adecuados para la edad y características del NNyA.

8 Establezca normas y límites de forma efectiva, entendiendo su función

Brindar un mensaje claro, explicitar algunas reglas y conversar abiertamente sobre las consecuencias que puede traer no cumplir con los límites pautados. El objetivo no es intimidar sino brindar información sobre las reglas y las consecuencias de su incumplimiento.

Para los NNyA, las normas no son un punto de referencia claro e invariable con el

cual juzgar su propia conducta, orientándola y modelándola. Las normas y límites organizan la convivencia familiar, clarificando los deberes y derechos de cada uno de sus miembros y distinguen lo aceptable de lo inadecuado, lo justo de lo injusto. En lo afectivo, poner límites ayuda a los NNyA a controlar aquellos aspectos de su conducta que no pueden dominar por sí mismos. Es decir que los límites se enseñan y son los adultos/as referentes los responsables de que se incorpore la posibilidad de que exista un “no”.

La puesta de límites y de reglas en relación al consumo de sustancias es un acto de amor y de cuidado. Es fundamental que los NNyA puedan contar con límites claros desde etapas tempranas y con ejemplos sólidos que les permitan más adelante imponer sus propios límites a la hora de tomar decisiones.

9 Considere cómo va a acompañar a los NNyA en su proceso hacia el logro de autonomía e independencia

El crecimiento de los NNyA es un proceso paulatino que involucra cambios físicos pero también psicológicos. El desarrollo de la autonomía debe comenzar gradualmente y se va incrementando a medida que los y las adolescentes van creciendo. Es importante que los acompañemos mientras aprenden a gestionar y a administrar esa autonomía.

Es un error bastante frecuente adoptar estilos parentales muy polarizados, es decir, o muy autoritarios/sobre protectores o bien demasiado permisivos.

Los NNyA que crecen con referentes demasiado autoritarios o sobreprotectores pueden no saber cómo manejar su libertad cuando crezcan, pudiendo asumir grandes riesgos o siendo demasiado retraídos e inhibidos.

Aquellos que crecen con referentes demasiado permisivos pueden tener dificultades para respetar reglas y normas debido a que no han desarrollado los límites. Las normas y los límites deben ir flexibilizándose a medida que el NNyA, se independizan, favoreciendo cada vez más su autonomía.

10 Practique la comunicación efectiva

Las habilidades interpersonales le permiten a una persona terminar con aquellas relaciones que son destructivas, y encontrar y construir relaciones nuevas o fortalecer las que ya formamos [Boggiano y Gagliosi, 2018]. En relación a esto, la asertividad es una habilidad que le permite a una persona expresar oposición, realizar pedidos, hacer críticas, defender derechos y al mismo tiempo expresar afecto, dar y recibir elogios, y expresar sentimientos agradables en general. Ambos, oposición y afecto, expresándolos de acuerdo con sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta [Riso, 1988].

Con respecto al consumo de sustancias es importante que hable en primera persona. Ejemplo: “Cuando consumís alcohol con tus amigos y me lo ocultas, yo me siento triste, te pido que seas sincero conmigo, así podremos tener una mejor comunicación basada en la confianza”.

Haga preguntas abiertas para favorecer la comunicación. Por ejemplo, en vez de decirle “¿La pasaste bien ayer?”, cuya respuesta es SÍ o NO, preguntarle “Contame sobre la fiesta de ayer” cuya respuesta es más amplia y habilita a que se pueda sostener una conversación.

11 Recabar información relevante sobre la actividad que realizará el NNyA

Cuando los NNyA saldrán a realizar una actividad, tomarse un momento para hacer preguntas como a dónde va y con quién, sin realizar intensamente una detrás de la otra. El objetivo es transmitirles que realmente nos importa y queremos saber cómo va a estar; no que sienta que estamos cumpliendo una rutina, o sólo queremos controlarlo o molestarlo.

12 No habilitar el consumo de alcohol ni de otras sustancias en su casa

Un mito muy difundido socialmente con respecto al consumo de alcohol es aquel que dice que: “Si les permito tomar alcohol en mi casa al menos estarán controlados y no manejarán bajo los efectos de las drogas”.

En realidad es todo lo contrario, ya que si perciben que el consumo de alcohol está “permitido en casa” tomarán más seguido y en otros lugares, multiplicándose los riesgos de tener problemas por ese consumo. Recuerde que el alcohol modifica el sistema de razonamiento y los acuerdos previos no son cumplidos cuando el o la adolescente está bajo los efectos del alcohol.

GUIA PRACTICA

3º Taller: Construyendo puentes: Cómo dialogar con mi hijo/a sobre el consumo

1º MOMENTO

Recomendaciones y Pautas

Se da inicio a las temática haciendo una breve introducción sobre la importancia de brindar recomendaciones a los adultos responsables de crianza sobre cómo dialogar y monitorear a los adolescentes intentando dialogar y reflexionar utilizando algunas preguntas disparadoras:

Se presentan algunas preguntas disparadoras para comenzar el diálogo:

- ¿HABLASTE CON TU HIJO/A ACERCA DE LAS ADICCIONES?
- ¿GENERASTE UN ESPACIO DE DIÁLOGO CON TU HIJO/A PARA PENSAR POSIBLES SITUACIONES DE RIESGO Y POSIBLES RESPUESTAS SALUDABLES Y ADAPTATIVAS?
- ¿HEMOS CONSTRUIDO UN MENSAJE CLARO ACERCA DE LO QUE ESTÁ PERMITIDO O

- NO EN NUESTRAS CASAS?
- ¿CONVERSASTE CON TU HIJO/A ACERCA DE LOS CUIDADOS QUE PUEDEN TENER SI CONSUMEN ALCOHOL?

Posteriormente se muestran algunas recomendaciones (FICHA N°) que se consideran importantes tener en cuenta al momento de dialogar y construir acuerdos con nuestros hijos.

2º MOMENTO

ACTIVIDAD:

Se dividen en grupos y a cada grupo se le asigna una situación hipotética vinculada al consumo de sus hijos o a situaciones de potencial exposición a riesgos. Se les pide que identifiquen qué herramientas de las trabajadas anteriormente podrían poner en práctica.

Ejemplo 1: Su hija/o de 16 años tiene una salida nocturna con amigos. Pide permiso con anticipación y se le es concedido. Antes de salir de casa, usted se acerca a conversar con él/ella.

- ¿Qué le diría?
- ¿Cómo se lo diría?
- ¿Qué pautas reforzaría?
- ¿Qué aspectos de la salida incluiría en esa charla?
- ¿Qué preguntas haría?

Ejemplo 2: No cumplimiento de horarios. Su hijo/a de 16 años sabe, tal como han acordado, que después de una juntada de noche tiene que volver a casa, a las 2 am. Son las 4am y su hija no ha llegado. Es la segunda vez que pasa.

- ¿Qué le diría?
- ¿Cómo se lo diría?
- ¿Establecería alguna sanción? ¿Cómo y cuándo la aplicaría? ¿Cuáles serían las consecuencias de la conducta manifestada?
- ¿Qué nuevos acuerdos se toman y cómo serán acordados?

Ejemplo 3: Su hijo/a de 15 años ha pedido permiso para juntarse en la casa de un/a amigo/a. Han acordado que puede ir, con la condición de quedarse en ese lugar hasta las 2 am (hora en la que debe regresar a casa). Esa noche, su hijo/a vuelve más tarde de lo acordado. Al llegar sostiene que se quedó en la casa de su amigo/a y que no se dio cuen-

ta de la hora. Al día siguiente usted conversa con otro padre, descubre que en realidad había ido a una fiesta en otro lado.

- ¿Qué le diría?
- ¿Cómo se lo diría?
- ¿Establecería alguna sanción? ¿Cómo y cuándo la aplicaría? ¿Cuáles serían las consecuencias de la conducta manifestada?
- ¿Qué nuevos acuerdos se toman y cómo serán acordados?

Ejemplo 4: Su hijo/a de 16 años llega alcoholizado/a a casa. Es la primera vez que sucede y usted no esperaba que sucediera.

- ¿Qué haría?
- ¿Qué le diría? ¿En qué momento?
- ¿Cómo se lo diría?
- ¿De qué modo abordaría la situación?
- ¿Qué cosas cree que le costaría hacer en ese momento?

** Se puede cambiar el ejemplo si encuentra uno más apropiado, o una situación particular que le haya sucedido a alguno como madre o padre.*

3º MOMENTO

ACTIVIDAD: En este momento se dará lugar a dialogar sobre algunos eventos a los que nuestros adolescentes asisten y participan, para poder pensar y desarrollar acuerdos que permitan trabajar coordinadamente en la promoción de hábitos recreativos saludables y la prevención el consumo en NNyA, generando capacidad participativa y promoviendo el despliegue de estrategias coordinadas de los adultos que se extiendan más allá de la instancia particular del taller.

Exponer brevemente algunos eventos como previas, UPD, UDD, Egresos, fiestas de 15, etc.?

Posteriormente realizar:

EJERCICIO: Reunidos en grupos, piensen cómo podrían generar acuerdos con otros padres en relación a las salidas y al consumo de alcohol. Piense qué estrategias desarrollarían y qué medidas tomarían frente a cada situación. Además, si hay padres que no se muestran interesados ni se involucran en este tipo de acuerdos, piensen cómo manejarse en relación a ellos.

- ACUERDOS ENTRE PADRES
- ACUERDOS CON LOS HIJOS

Se ponen en común los aspectos trabajados en cada grupo.

4º MOMENTO:

CIERRE

Se abre el espacio para preguntas o dudas que hayan quedado sin responder. Se puede realizar un balance de lo aprendido, de las técnicas más útiles y eficaces para la crianza y otros aspectos a considerar de los talleres, siempre con la colaboración de las personas participantes.

DEVOLUCIÓN FINAL

“Les agradecemos su participación en el taller, consideramos que fue un espacio agradable, de mutuo respeto y aprendizaje, por lo tanto les pedimos que colaboren respondiéndonos unas preguntas para poder mejorar y saber cómo se sintieron ustedes en este espacio. Esta devolución es anónima y nos sirve para la reevaluación constante de nuestro trabajo.

- *¿Cómo se sintieron en el taller?*
- *¿Qué opinión tienen con respecto a la modalidad de trabajo [vivencial] utilizada?*
- *¿Les resultaron comprensibles las explicaciones brindadas?*
- *¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué herramientas les sirvieron?*
- *¿Qué sugerencias tienen con respecto al taller [al equipo, modalidad de trabajo]?*
- *¿Cambiarían algo del taller?*

¡Muchas gracias!”

BIBLIOGRAFÍA

A thick yellow horizontal bar with a diagonal cut on the right side, positioned below the title.

- Aguirre Dávila, E. [2002]. Prácticas de crianza y pobreza. En Diálogos 2. Discusiones en la psicología contemporánea [pp. 11–30]. Universidad Nacional de Colombia.
- Boggiano, J. P. y Gagliesi, P. [2018]. Terapia dialéctico conductual: Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional. Tres Olas Ediciones.
- Cassola, I., Pilatti, A., Alderete, A., y Godoy, J. C. [2005]. Conductas de riesgo, expectativas hacia el alcohol y consumo de alcohol en adolescentes de la ciudad de Córdoba. Evaluar, 5[1], 38–54. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v5.n1.539>
- CONACE [2003]. Programa de prevención del consumo de drogas para las familias. Chile.
- Gagliesi, P. y Rodríguez Rey, G. [Eds.] [2023]. Comer consciente: Habilidades para lidiar con el descontrol alimentario. Tres Olas Ediciones.
- García Ferreira, S. y Takaya, P. [2025]. Modelo de Rol Sano: fundamentos teóricos. Secretaría de adicciones, Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba. Argentina.
- Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., Diaz, T. & Miller, N. L. [2000]. Parenting practices as predictors of substance use, delinquency, and aggression among urban minority youth: Moderating effects of family structure and gender. Psychology of Addictive Behaviors, 14[2], 174–184. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.14.2.174>
- Observatorio Argentino de Drogas – SEDRONAR [2009]. El consumo de drogas como consumo cultural. La problemática del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes desde la cultura del consumo.
- Palacios Delgado, J. R. y Andrade Palos, P. [2008]. Influencia de las prácticas parentales en las conductas problema en adolescentes. Ciencias Sociales y Humanidades. 7[7]. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2986557.pdf>
- Pilatti, A., Caneto, F., Camerano Echavarría, M. F., Verde, M. P. y Pautassi, R. M. [2021]. Tomar alcohol antes de salir: la previa en adolescentes argentinos y su relación con normas sociales y motivos de previa. Interdisciplinaria, 38[1], 23–40. <https://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path%5B%5D=514&path%5B%5D=pdf>
- Polk, K. L. y Schoendorff, B. [Eds.] [2014]. La matriz ACT: Un nuevo enfoque para desarrollar la flexibilidad psicológica en diferentes entornos y poblaciones. New Harbinger Publications, Inc.
- Riso, W. [1988]. Entrenamiento asertivo: aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Rayuela.
- Stattin, H., & Kerr, M. [2000]. Parental monitoring: A reinterpretation. Child Development, 71[4], 1072–1085.
- Steinberg, L. [2001]. We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect. Journal of Research on Adolescence, 11[1], 1–19.

- Tobón Correa, O. [2003]. El autocuidado. Una habilidad para vivir. Hacia Promoc. Salud, 8, 38-50. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondela-salud/article/view/1870>
- Treasure, J., Smith, G., y Crane, A. [2011]. Los trastornos de la alimentación: Guía práctica para cuidar de un ser querido. Desclée De Brouwer. ISBN: 978-84-330-2483-1

ANEXO

A thick yellow horizontal bar with a diagonal cut on the right side, extending from the left edge of the page.

**Cuadernillo
de fichas**

CUADERNILLO FICHAS TALLERES DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR NIVEL 2

El presente cuadernillo contiene una serie de actividades y de fichas para llevar a cabo la realización de los talleres.

Herramientas del taller N° 1

- Estilos parentales (FICHA N°1).
- STOP (FICHA N°2).

Herramientas del taller N°2

- Habilidades de acción opuesta (FICHA N°3).
- Autocuidado parental (FICHA N°4).

Herramientas del taller N°3

- Recomendaciones (FICHA N°5).

MEDUSA

Se muestra emocionalmente desbordada o con reacciones muy intensas.

Respuesta tipo Medusa - Siente tristeza, angustia o culpa de forma muy profunda. - Se juzga por no poder resolver lo que está pasando con su hijo/a. - Piensa cosas como: "Esto me supera", "Debería poder con esto", "No entiendo cómo llegamos a esto".	¿Qué consecuencias puede tener? - Las emociones desreguladas dificultan el descanso y la comunicación. - Pueden aparecer llanto, enojo, discusiones o sentimientos de culpa. - La persona adulta puede aislarse o reaccionar de forma impulsiva.
¿Qué efectos produce? - Las emociones se acumulan hasta que explotan. - Otros miembros de la familia pueden sentirse confundidos, asustados o molestos. - Se genera un clima emocional tenso.	¿Qué termina ocurriendo? - En lugar de aliviar el malestar, se incrementa la tensión familiar. - Los hijos/as pueden sentirse responsables o replicar esas emociones.



AVESTRUZ

Tiende a evitar los problemas y a no involucrarse emocionalmente.

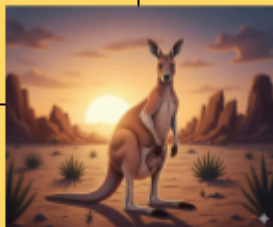
Respuesta tipo Avestruz - Prefiere no enfrentar el conflicto ni hablar sobre lo que está pasando. - Siente incomodidad, vergüenza o culpa, y cree que intervenir no va a cambiar nada. - Suele pensar frases como: "Mejor no digo nada", "Ya se le va a pasar", "No es tan grave" o "No puedo hacer nada para ayudar".	¿Qué consecuencias puede tener? - Este estilo puede generar aislamiento y distancia emocional. - Deja al niño/a sin un adulto disponible, aunque no sea esa la intención. - Puede ser percibido como indiferencia o falta de interés.
¿Qué efectos produce? - El malestar tiende a aumentar. - Los chicos/as se sienten solos, sin guía ni contención. - Se pierde la oportunidad de construir un vínculo basado en la escucha.	¿Qué termina ocurriendo? - Evitar el problema no lo resuelve: muchas veces lo agrava. - La desconexión emocional se profundiza y ambos se sienten más solos.



CANGURO

Crea un espacio de protección constante para sus hijos/as.

Respuesta tipo Canguro - Frente a situaciones difíciles, busca evitar cualquier tipo de malestar para sus hijos/as. - Siente temor de que algo les ocurra o de equivocarse como madre/padre. - Tiende a tomar el control y hacer todo por ellos, con la intención de evitarles sufrimiento o frustraciones.	¿Qué consecuencias puede tener? - Limita la posibilidad de que los niños/as desarrollen autonomía, tolerancia a la frustración y habilidades para afrontar la vida. - Puede generar una sensación de encierro o infantilización. - También es común que aparezcan reacciones de enojo o rechazo por parte de los hijos/as.
¿Qué efectos produce? - Se incrementa la ansiedad y la tensión. - La relación puede volverse dependiente y desgastante. - El adulto se agota, y el niño/a no adquiere herramientas para afrontar dificultades.	¿Qué termina ocurriendo? - El malestar crece en ambas partes. - Lo que inicialmente buscaba proteger, termina obstaculizando el crecimiento y la conexión auténtica.



RINOCERONTE

Reacciona con fuerza, urgencia y control frente a los conflictos.

Respuesta tipo Rinoceronte - Frente a una situación difícil, responde con enojo y necesidad de controlar rápidamente. - Actúa desde la ansiedad y el miedo, pero los expresa como firmeza excesiva o tono autoritario. - Busca resolver el problema de forma inmediata, enfocándose solo en lo lógico.	¿Qué consecuencias puede tener? - Este estilo genera confrontaciones constantes. - Puede volverse una forma de coerción que no favorece el diálogo ni el aprendizaje. La relación se vuelve tensa y basada en la obediencia por miedo.
¿Qué efectos produce? - Los niños/as pueden sentirse rechazados, no escuchados o poco comprendidos. - Se debilita el vínculo de confianza, se reduce la comunicación y aumentan las respuestas agresivas.	¿Qué termina ocurriendo? - El conflicto escala y se intensifica. - El problema no se resuelve y todos los involucrados se ven más afectados.



TERRIER

Permanece en alerta constante y actúa con insistencia.

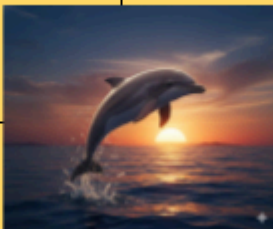
Respuesta tipo Terrier - Se mantiene muy atento a lo que hacen sus hijos/as y responde con intervenciones frecuentes. - Suele hablar mucho, repetir indicaciones o recordatorios, y anticiparse a las conductas. - La comunicación tiende a centrarse más en corregir o señalar que en escuchar, y puede aparecer dificultad para esperar el momento adecuado antes de intervenir.	¿Qué consecuencias puede tener? - La reiteración constante de mensajes puede perder efectividad con el tiempo. - Los NNyA pueden dejar de registrar lo que se les dice o responder con resistencia. - La intervención persistente puede vivirse como presión, aun cuando la intención sea acompañar.
¿Qué efectos produce? - Se genera cansancio y frustración en el vínculo. - El niño/a puede sentir que se confía poco en sus capacidades o que no hay espacio para expresarse. - Disminuyen las oportunidades de diálogo genuino y de escucha mutua.	¿Qué termina ocurriendo? - En lugar de favorecer el aprendizaje y la autonomía, este estilo puede reforzar la dependencia o la oposición. - La falta de pausa y de escucha atenta dificulta encontrar el momento y la forma más adecuados para intervenir, y el malestar relacional tiende a aumentar.



DELFIN

Acompaña con cercanía, sin invadir, respetando el ritmo del otro.

Respuesta tipo Delfin - Está presente de forma atenta y cuidadosa. - Ofrece ayuda sin presionar ni imponer, equilibrando el apoyo con la autonomía. - Actúa con sensibilidad, guiando con pequeños gestos y confianza en el proceso del otro.	¿Qué consecuencias puede tener? - Este estilo favorece la independencia emocional y el desarrollo de recursos propios. - El niño/a siente acompañamiento sin perder su autonomía.
¿Qué efectos produce? - El niño/a se siente sostenido pero no invadido. - Aprende a contar con un adulto disponible, que confía en su proceso.	¿Qué termina ocurriendo? - Se genera un vínculo respetuoso y flexible que facilita el crecimiento y la seguridad emocional.



SAN BERNARDO

Transmite seguridad emocional desde la calma y la presencia constante.

Respuesta tipo San Bernardo - Brinda apoyo con afecto, firmeza y sin dramatismo. - No se deja arrastrar por el caos emocional ni por las reacciones impulsivas. - Permanece presente incluso en momentos difíciles y actúa antes de que la situación se desborde.	¿Qué consecuencias puede tener? - Este estilo fortalece el vínculo y genera un ambiente predecible y seguro. - Favorece la contención emocional y el desarrollo de la confianza en uno mismo.
¿Qué efectos produce? - La persona adulta se mantiene centrada y disponible, lo que facilita la regulación emocional del niño/a. - Reduce la intensidad de los conflictos y evita que escalen.	¿Qué termina ocurriendo? - Disminuye el malestar y se crean condiciones para resolver los problemas desde el cuidado y el respeto.



FICHA N°2 STOP

1. Stop, detenerse

Lo primero es frenar. No reacciones de inmediato. Es posible que las emociones intensas (enojo, miedo, frustración) te empujen a actuar sin pensar. En esos momentos, lo más importante es no hacer nada. Respirá. Mantente quieto. Permite unos segundos antes de intervenir.

2. Tomar distancia

Dale un poco de espacio a la situación. Tomate un respiro, literal o simbólicamente. Podés salir del cuarto, contar hasta diez, o simplemente mirar a otro lado unos segundos. Este paso te permite despejarte y no actuar desde la urgencia. Recordá que no todo tiene que resolverse en ese instante.

3. Observar

Observa qué está pasando: ¿Qué está haciendo tu hijo/a? ¿Qué estás sintiendo vos? ¿Qué pensamientos te están apareciendo? ¿Qué reacción te dan ganas de tener? Esta mirada te permite darte cuenta si estás por responder desde un estilo que no te ayuda, como la medusa, el rinoceronte o el terrier.

4. Proceder con valores

Antes de actuar, volvé a conectarte con lo que realmente te importa como madre, padre o cuidador. Pregúntate:

- ¿Qué tipo de vínculo quiero construir?
- ¿Qué modelo quiero ofrecer?
- ¿Qué respuesta sería útil a largo plazo, no solo para apagar este momento?

FICHA N°3: Habilidades de Acción Opuesta

ACCIÓN OPUESTA PASO A PASO (Gagliesi y Rodriguez Rey, 2023):

1. Identificá los hechos para estar seguro/a de que la reacción emocional no esté justificada (ej. sentir miedo cuando no hay un peligro real a la vida o la salud) o no sea efectiva (ej. sentir enojo y gritar e insultar no resuelve el problema).
2. Identifica los impulsos de acción asociados con tu emoción.
3. Actúa de forma opuesta a tus impulsos. Identifica las acciones que son opuestas a tu impulso. Realiza la acción opuesta. Hacelo en todos los sentidos completamente en la postura, en la expresión facial, en el pensamiento, en el discurso, en el tono de voz. No suprimas la experiencia emocional o los sentimientos y deja que la acción opuesta haga el trabajo por vos.
4. Continúa la acción opuesta hasta que la emoción disminuya y vos lo puedas percibir.
5. Repetí una y otra y otra vez, cada cambio que obtengas, repetilo hasta que tu sensibilidad emocional a ese evento desencadenante disminuya

Ejemplos de acción opuesta en otras emociones:

Miedo: Hacé lo que tenes miedo de hacer... una y otra y otra vez. Acércate a lo que le tenés miedo. Hacé lo que te da un sentido de control y capacidad.

Enojo: Gentilmente evita. Hacé algo amable. Imagina entender: ponete en los zapatos del otro. Ponete en una postura relajada y respira suave y profundamente.

Tristeza: Activá el movimiento. Hacé cosas que te hagan sentir competente o que te den confianza.

Vergüenza/culpa: Hacé lo que te hace sentir avergonzado/culpable... una y otra y otra vez. Realiza público tu comportamiento (con personas que no te van a rechazar).

Asco/Rechazo: Acercate. Buscá la belleza en algún aspecto del objeto/de la persona que dispara rechazo.

FICHA N°4: Autocuidado Parental [Gagliesi y Rodríguez Rey, 2023]

Con Actividades: Dedicándose a realizar ejercicios o hobbies, limpiando, asistiendo a reuniones, visitando o llamando a un amigo/a, jugando con la computadora, caminando, trabajando, practicando deportes, saliendo a comer, tomando té o café descafeinado, cuidando el jardín o jugando a los videojuegos.

Con Búsqueda de Emociones: Leyendo libros, cuentos emotivos o cartas antiguas; viendo películas emotivas; escuchando música que genera diferentes emociones. Algunas ideas incluyen películas de terror, libros de chistes, comedias, discos graciosos, música religiosa o marchas. También puede resultar útil visitar una tienda y leer tarjetas divertidas.

Con Otros Pensamientos: Contando hasta 10; identificando colores en una pintura o contando árboles, ventanas o cualquier otro elemento; resolviendo enigmas; mirando televisión o leyendo.

Ayudar: Colaborando con alguien, realizando tareas voluntarias, ofreciendo algo a otra persona, haciendo algo agradable por alguien o llevando a cabo un gesto sorpresivo y considerado.

ESTA SEMANA PUEDO PRACTICAR:

Estimulando los 5 sentidos:

VISIÓN: Compra una linda flor; haz espacio en una linda habitación; enciende una vela y observa la llama. Arma un lindo lugar en la mesa, utilizando tus mejores cosas, para una comida. Concorre a un museo a ver arte. Siéntate en la recepción de un lindo hotel. Mira la naturaleza que te rodea. Sal en medio de la noche y mira las estrellas. Camina por una zona bonita de la ciudad. Arréglate las uñas para que se vean bien.

AUDICIÓN: Escucha música agradable o relajante, o música excitante y energizante. Presta atención a los sonidos de la naturaleza (olas, aves, lluvia, hojas). Canta tus canciones favoritas. Tararea una melodía relajante. Aprende a tocar un instrumento. Escucha un audio de tu hijo o alguien a quien estimes. Sé consciente de los sonidos que vas encontrando, déjalos entrar por una oreja y salir por la otra.

OLFATO: Usa tu perfume o loción favorita, o pruébatelos en un negocio; rocía fragancia en el aire; enciende una vela perfumada. Pon aceite de limón en tus muebles. Pon mezcla de perfumes en un bowl en tu habitación. Hierve canela; haz galletas, tortas o pan. Huele las rosas. Camina en un área arbolada y respira conscientemente los aromas frescos de la naturaleza.

TACTO: Toma un baño de espuma; pon sábanas limpias en la cama. Acaricia a tu mascota. Recibe masajes; remoja tus pies. Pon una emulsión en todo tu cuerpo. Ponte una compresa fría en la frente. Siéntate en una silla muy cómoda en tu casa, o busca una en la recepción de un hotel de lujo. Ponte una blusa, un vestido o un pañuelo de seda. Pruébate guantes o abrigos en una tienda. Cepíllate el cabello por un buen rato. Abraza a alguien. Experimenta lo que estés tocando; nota que el contacto es relajante.

GUSTO:

Disfruta lentamente de una infusión caliente, prestando atención a su sabor y temperatura. Prueba pequeños bocados de frutas frescas, dejando que el sabor se despliegue en tu boca. Saborea un chocolate o un caramelo suave, comiéndolo despacio y con atención plena. Prueba una comida que te guste mucho, en porciones pequeñas, comiendo sin distracciones. Degusta distintos tipos de té o café como una experiencia sensorial. Mastica chicle o caramelos con sabores intensos y agradables. Cocina algo sencillo con ingredientes que disfrutes, poniendo atención al proceso y luego al gusto del resultado. Practica el "comer consciente", observando cómo cambia el sabor a medida que masticas.

FICHA N°5: Recomendaciones

1. Elegí el momento adecuado

Conversa cuando estén tranquilos, sin apuro ni distracciones, para que el diálogo sea efectivo.

2. Charlas breves y cotidianas

Aprovechá momentos del día para hablar de manera natural; no hace falta una gran charla, sino muchas pequeñas conversaciones.

3. Comunicar opinión y reglas claras

Expresa con claridad que el consumo no está permitido y explica por qué; tus reglas deben estar establecidas de antemano.

4. Escuchar también es importante

Dales lugar para hablar y preguntar; escucharlos sin juzgar fortalece la relación y protege.

5. Predicar con el ejemplo

Tu conducta es tan importante como tus palabras; evitá consumir frente a ellos.

6. Adapta la conversación a su edad

Dales información acorde a su etapa evolutiva, siempre con claridad y respeto.

7. Reforzar lo que hacen bien

Valorá y reforzá las conductas que te gustaría que repitan, y anticipá consecuencias cuando no se cumplan las reglas.

8. Establecer límites con sentido

Poné reglas claras y explica sus razones; los límites ayudan a construir seguridad y responsabilidad.

9. Acompañar el camino hacia la autonomía

Evitá los extremos: ni muy autoritario/a ni demasiado permisivo/a; ayúdalos a aprender a decidir.

10. Practicar la comunicación efectiva

Hablá desde tu experiencia, hacé preguntas abiertas y expresá tus emociones sin herir.

11. Interésate genuinamente por sus actividades

Preguntá con interés dónde va, con quién y qué va a hacer, mostrando cuidado sin invadir.

12. No habilites el consumo en casa

Permitir el consumo en casa no lo vuelve más seguro; al contrario, aumenta los riesgos.



Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD

