



GOBERNACIÓN
DE BOLÍVAR

SECRETARÍA
de Salud



FAMILIAS FUERTES
Amor y límites

TIPS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL PADRES DE FAMILIA

Contrato interadministrativo
N 1143 - 2025



COMUNICACIÓN FAMILIAR

La comunicación efectiva es la base de una relación sólida entre padres e hijos. Ayuda a resolver malentendidos, fortalecer el vínculo y crear un ambiente de confianza.

CONSEJOS PARA PADRES:

Escucha activa:

Presta atención plena cuando tu hijo te hable. Esto demuestra que valoras lo que dice. Evita interrumpir y responde de manera reflexiva.

Evita los juicios rápidos:

En lugar de criticar, muestra empatía y comprensión. Usa frases como “Entiendo que esto debe ser difícil para ti”.

Establece momentos de conversación:

Dedica tiempo específico cada día para hablar con tu hijo sobre su día, sus preocupaciones o simplemente para compartir pensamientos.

Fomenta la expresión emocional:

Anima a tu hijo a expresar lo que siente sin miedo a ser juzgado. Usa preguntas abiertas como “¿Cómo te sientes hoy?” o “¿Qué te preocupa?”



HABILIDADES DE CRIANZA

Las habilidades de crianza son cruciales para guiar a los adolescentes hacia la independencia de manera saludable y responsable.



CONSEJOS PARA PADRES:

Establece límites claros: Los adolescentes necesitan saber cuáles son las expectativas y los límites. Sé claro y consistente con las reglas, pero siempre justifica las razones detrás de ellas.

Refuerza lo positivo: Premia los buenos comportamientos con reconocimiento o pequeñas recompensas. Esto refuerza la motivación para seguir comportamientos positivos.

No cedas ante las presiones: A veces los adolescentes pueden intentar manipular a los padres. Mantén tu postura firme, pero siempre explica de forma razonable las decisiones.

Promueve la independencia: A medida que tu hijo crece, permítele tomar más decisiones por sí mismo, lo que fomentará su autoconfianza y responsabilidad.

ESTABLECIMIENTO DE NORMAS FAMILIARES

Las normas familiares proporcionan un marco de referencia para el comportamiento dentro del hogar y ayudan a los adolescentes a sentirse más seguros al tener reglas predecibles.

💡 CONSEJOS PARA PADRES:

01

Sé consistente con las normas:

Es importante ser consistente en la aplicación de las reglas. No cambies las normas dependiendo del estado de ánimo o circunstancias.

02

Sé flexible cuando sea necesario:

Aunque la consistencia es clave, es importante también mostrar flexibilidad en situaciones excepcionales.

03

Involucra a tu hijo en la creación de normas:

Al permitir que tu hijo participe en el establecimiento de las reglas, le ayudas a sentir que tiene un rol en la estructura familiar y aumentas la posibilidad de cumplimiento.

04

Revisa y ajusta las normas:

Las necesidades y capacidades de los adolescentes cambian con el tiempo, así que asegúrate de ajustar las normas cuando sea necesario.





PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y CONDUCTAS DE RIESGO

La adolescencia es una etapa vulnerable, y los jóvenes enfrentan presiones de grupo y curiosidad hacia comportamientos riesgosos. Prevenir el consumo de sustancias es esencial para su salud física y mental.



CONSEJOS PARA PADRES:

Fomenta la toma de decisiones responsables: Enseña a tu hijo cómo tomar decisiones responsables y considera las consecuencias de sus actos.

Habla abiertamente sobre las sustancias: Hablar sin tabúes sobre el consumo de sustancias, los peligros y las consecuencias puede hacer que tu hijo se sienta más preparado para rechazar las presiones sociales.

Fomenta actividades saludables: Anima a tu hijo a participar en actividades que fomenten el bienestar físico y emocional, como deportes, arte o voluntariado.

Modela el comportamiento que esperas: Como padre, es importante ser un modelo a seguir. Si promueves un estilo de vida saludable, tu hijo estará más inclinado a seguir tu ejemplo.



MANEJO DEL ESTRÉS Y DE LAS EMOCIONES

El manejo adecuado del estrés y las emociones ayuda a los adolescentes a evitar conductas impulsivas y a desarrollar habilidades para afrontar las dificultades de la vida.

CONSEJOS PARA PADRES:

- 1➤ **Promueve la resiliencia:** Ayuda a tu hijo a ver los problemas como oportunidades para aprender y crecer. Fomenta la solución de problemas en lugar de centrarte solo en la queja.
- 2➤ **Técnicas de relajación:** Enseña a tu hijo a usar técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, para calmarse en situaciones estresantes.
- 3➤ **Validación emocional:** No minimices los sentimientos de tu hijo. Acepta sus emociones y ayúdale a entenderlas, en lugar de solo dar soluciones inmediatas.
- 4➤ **Sé un modelo de control emocional:** Muestra cómo manejar tus propias emociones de manera saludable, lo que ayudará a tu hijo a aprender a hacer lo mismo.

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

Los adolescentes deben aprender a tomar decisiones sabias y responsables, especialmente en situaciones que involucran riesgos.

💡 CONSEJOS PARA PADRES:

Fomenta la reflexión:

Antes de tomar una decisión importante, anima a tu hijo a pensar en las consecuencias de sus actos.

Discute las opciones:

Ayuda a tu hijo a explorar diferentes opciones y a entender las ventajas y desventajas de cada una.

Deja que tome decisiones:

A medida que tu hijo crezca, dale espacio para tomar decisiones por sí mismo, lo que fortalecerá su independencia.

Apoya las decisiones responsables:

Cuando tu hijo tome una buena decisión, reconoce y celebra el proceso. Esto fortalecerá su confianza en la toma de decisiones futuras.





REFORZAMIENTO POSITIVO Y MOTIVACIÓN

El refuerzo positivo fomenta comportamientos adecuados y aumenta la motivación de los jóvenes para seguir progresando en su desarrollo.



CONSEJOS PARA PADRES:

Recompensas justas y consistentes:

Asegúrate de que las recompensas sean proporcionales al esfuerzo o logro alcanzado.

Enfócate en lo positivo:

A veces los padres se enfocan más en corregir comportamientos negativos. Asegúrate de reforzar los comportamientos positivos con elogios.

Celebra los pequeños logros:

No esperes solo grandes éxitos para reconocer el esfuerzo. Celebra las pequeñas victorias para motivar a tu hijo.

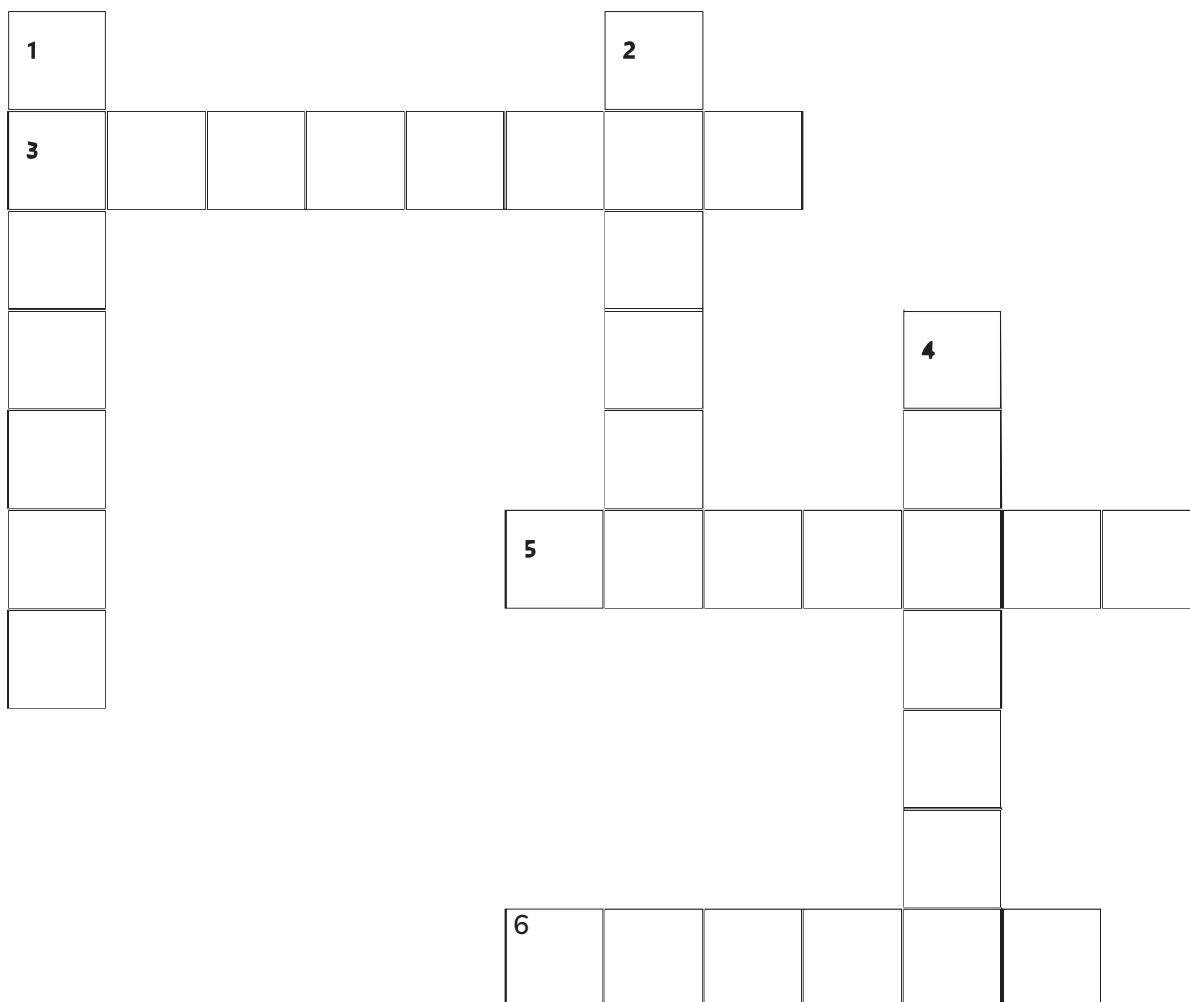
Sé específico con el reconocimiento:

En lugar de solo decir “buen trabajo”, especifica lo que te gustó: “Me gustó cómo te comportaste con tu hermano hoy”.

CRUCIGRAMA

CLAVES PARA UNA FAMILIA FUERTE

Instrucciones: Completa el crucigrama con las palabras relacionadas a los temas trabajados en esta cartilla.
Todas las respuestas están dentro del contenido que ya conoces.



Horizontal

3. Antender con atención y sin interrumpir.
5. Tipo de refuerzo que motiva conductas positivas.
6. Reglas que se ponen en la casa.

Vertical

1. Lo que hacemos cuando elegimos entre varias opciones.
2. Ayudar a los hijos a crecer y tomar buenas decisiones.
4. Decir lo que sentimos y pensamos con respeto.



FAMILIAS FUERTES

Amor y límites



GOBERNACIÓN
DE BOLÍVAR

SECRETARÍA
de Salud



Línea Hablemos
(+57) 318 3122456