

SER PADRES DE UN ADOLESCENTE

¿Y SI HABLAMOS DE ELLO?

Folleto de prevención a la atención
de los padres de adolescentes



COMUNICACIÓN



LÍMITES / REGLAS



DROGAS / MARIHUANA



ALCOHOL



TABACO



PANTALLA / ORDENADOR



TELÉFONO



VÍDEO



SEXUALIDAD



VIOLENCIAS



INFORMACIONES

SUMARIO

	Introducción	4
   	Ser padres de un adolescente	7
	Dialogar	11
   	La influencia de los demás	13
   	Los jóvenes y las pantallas	16
   	Conceder libertades, fijar límites	20
  	Las salidas y las fiestas	22
   	Abordar los problemas de alcohol, tabaco y drogas	25
   	Hablar de sexualidad y respetar su vida privada	29
 	Castigar y pegar	33
    	Tomar riesgos: ¿Necesidad? ¿Peligro?	35
	¿Más información?	36

INTRODUCCIÓN

Ser padres de un adolescente es un gran reto y al mismo tiempo una gran riqueza, tanto más en una sociedad con idiomas y culturas diferentes.

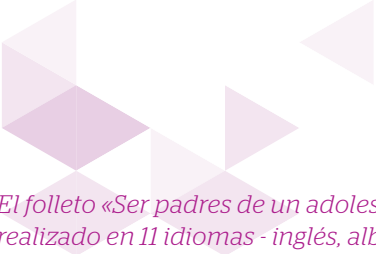
Este folleto, inspirado de los boletines informativos de Adicción Suiza para los padres, está destinado a los padres que tienen hijos (varones y mujeres sin distinción) entre 12 y 18 años. Está publicado en francés, pero también en italiano, albanés, inglés, castellano, portugués, serbocroata, somalí, turco, tamil y árabe, para que el mayor número de familias que viven en el Cantón de Vaud puedan leerlo.

El contenido del folleto trata de lo que es más o menos usual o «admitido» en Suiza. Es posible que aborde temas que preocupan a algunos padres y no a otros, que tienen tal vez costumbres diferentes propias a su origen y a su cultura. No obstante, sus hijos frecuentan también muchachos de otros orígenes. Además, viviendo todos aquí, es importante compartir de manera equilibrada los usos y las costumbres, llamados comúnmente «modo de vida del país», para facilitar una buena integración recíproca.

Este folleto no tiene la pretensión de establecer normas universales, pero trata simplemente de dar pistas, en caso de que encuentre dificultades con su adolescente.

Gustave MUHEIM
Presidente «Lausanne Région»

Pascale MANZINI
Presidenta «Dépendances
et Prévention»



El folleto «Ser padres de un adolescente: ¿Y si hablamos de ello?» ha sido realizado en 11 idiomas - inglés, albanés, italiano, castellano, francés, portugués, árabe, serbo-croata, somalí, tamil turco, en el marco de un proyecto de traducción comunitario que permitió valorizar jóvenes adultos que participaban en un programa de inserción socio-profesional (MigrAction - Appartenances), provenientes de distintas comunidades lingüísticas.

Se crearon «dúos», compuestos cada uno de un joven y de un intérprete-mediador cultural de la Asociación Appartenances. Además de efectuar la traducción del texto, los dúos pusieron en perspectiva aspectos culturales de este texto.

La particularidad de este trabajo en dúo permitió confrontar los mensajes de prevención de este folleto a las prácticas culturales de las distintas comunidades lingüísticas implicadas. Los jóvenes, recién salidos de la adolescencia, pudieron ejercer su sentido crítico con relación al contenido, también prever medios de difusión de los mensajes de prevención a los miembros de su comunidad, y así perfeccionar la traducción que efectuaban en colaboración con los intérpretes-mediadores culturales, luego de lo cual, se compartieron las reflexiones de cada dúo, definiendo entre todos los participantes los puntos que les parecían pertinentes para una lectura constructiva por los migrantes, padres de los adolescentes.

Un cuestionamiento colectivo tuvo lugar sobre la utilización que podría hacerse de este folleto. Teniendo en cuenta que la edición de estos mensajes de prevención en diferentes idiomas es una primera etapa, y que el objetivo de este folleto es que sirva de base para debates interculturales, y que responda a las necesidades de los padres migrantes, confrontados a la adolescencia de sus hijos.

*Julie MAILLARD - MBENGA
Appartenances*



SER PADRES DE UN ADOLESCENTE

7



¡Ser padres de un adolescente no es fácil! Al crecer, sus niños les hacen aún más preguntas, construyen y afirman sus propias opiniones, aunque sean diferentes de las suyas. Estos cambios en sus vidas significan también cambios en la suya. Nuevas dudas e interrogaciones emergen: Es probable que a su niño le ofrezcan alcohol, cigarrillos, o marihuana. ¿Habla de ello con ustedes? ¿Se preguntan si eso le interesa y si podría probarlos? ¿Están ustedes al tanto de estos productos y que piensan

de ellos? ¿Consumen ustedes mismos, y en qué circunstancias? ¿Su niño les enfrenta con este tema? Educar a un adolescente es un reto fantástico, porque los adolescentes cuestionan nuestros actos y nuestros límites. Se atreven a poner en duda nuestro propio consumo. Y a veces sus preguntas desestabilizan nuestras propias convicciones. Esta etapa de incertidumbre puede servirles para encontrar nuevas maneras de comunicarse con su niño.

NO SE PLANTEEN DEMASIADO SI SON O NO BUENOS PADRES. SUS NIÑOS NO NECESITAN DE PADRES PERFECTOS SINO DE PADRES COMPRENSIVOS. SER UN EJEMPLO NO SIGNIFICA SER PERFECTO, SINO SER FIEL A SÍ MISMO, ESTAR EN ACUERDO CON SUS PROPIAS NECESIDADES Y LÍMITES. A SU NIÑO LE RESULTARÁ MÁS FÁCIL DEFINIRSE EN FUNCIÓN DE ALGUIEN QUE RECONOCE SUS PROPIOS LÍMITES, PERO QUE TAMBIÉN DEMUESTRA CÓMO INTENTA SER COHERENTE EN SU VIDA, MÁS QUE DE ALGUIEN QUE PRETENDE SER PERFECTO; YA QUE, AL CONTRARIO, ESTA ACTITUD GENERARÍA DESCONFIANZA EN SU NIÑO.

Para crecer, su adolescente tiene que desarrollar su propia identidad y forjar sus propias opiniones. Una manera de hacerlo es oponerse a ustedes o a otros adultos. Es posible que sea a veces muy crítico, y por momentos agresivo, lo que no es fácil de vivir. Tengan en cuenta, sin embargo, que lo que los adolescentes expresan en un momento preciso es generalmente diferente de lo que piensan más adelante en su vida.

Los adolescentes, al convertirse en adultos, intentan ser reconocidos a través de sus propias decisiones. Y quieren que se les permita construir sus propias opiniones. Es posible que quieran probar nuevos productos, especialmente si están prohibidos

y definidos como «malos» por los adultos. No es que quieran necesariamente infringir las normas por el simple hecho de hacerlo, pero más bien porque quieren experimentar por ellos mismos. Desear que se respete una norma sin explicar la razón puede conducirlos a no respetarla. Es importante mantener siempre un espacio abierto para el debate y para compartir opiniones con su adolescente, esto les permitirá comprender mejor sus dudas y las preguntas que se plantea, y también explicarle lo que piensan del consumo de drogas y del alcohol.

Como emigrados procedentes de otro país y de otra cultura, es posible que se encuentren en una situación particularmente difícil, ya que ustedes

crecieron en un contexto con referencias culturales diferentes de las que prevalecen en este país, y que tal vez tampoco pueden contar, como padres, con la red de apoyo de su familia y la comunidad de su país. Quizás encontrarán útil reconstruir algunas redes de apoyo aquí. Por ejemplo, tal vez piensen que no son las personas indicadas para hablar de ciertos temas con su niño. En este caso, se puede recurrir a otro adulto que será una persona de referencia para su niño. A ustedes y a su niño les resultara tal vez más fácil hablar con otra persona, por ejemplo, un hermano mayor o un tío en quienes depositen su confianza.

Como padres, es probable que representen su principal ejemplo, pero deben tener en claro que no son los únicos. Ellos cruzaran el camino de otras personas que pueden influenciarlos, y desarrollaran su propia manera de pensar enfrentando distintas opiniones.

Les proponemos algunas sugerencias sobre la manera de ayudar a su adolescente a evolucionar hacia la vida adulta, para que construya sus propias opiniones y defina sus propios límites.

Traten de instaurar una buena comunicación en su familia

Den una visión positiva de los resultados de su niño. Discutan de los acontecimientos positivos del día. Introducir una especie de ritual, por ejemplo

reuniéndose durante la cena, facilitara esta actitud.

Digan lo que piensan, y alienten a su niño a hacer lo mismo

Cuando vean una película o una publicidad en la televisión, digan lo que opinan. Cerciórense de hablar en nombre propio, digan «es lo que yo pienso» y valoren los esfuerzos de su niño por forjarse sus propias opiniones, aunque sean diferentes de las suyas. Identifiquen el mensaje que la publicidad intenta hacer pasar en términos de imagen del cuerpo, o consumo de alcohol. Ayuden a su niño a desarrollar su espíritu crítico, para que esté en condiciones de resistir a las propuestas de consumir drogas y alcohol y no sea fácilmente influenciado.

Enseñen a su niño a poner sus propios límites, y respételo. Concédanle responsabilidades adaptadas a su edad

No teman poner límites a su niño, y estén dispuestos a explicárselo. También acepten el hecho de que su niño pueda tener sus propias opiniones y no quiera hacer lo que le propongan, por ejemplo algunos paseos en familia. Negocien con su niño reglas aceptables para todos ustedes, y discutan de las consecuencias posibles si no se respetan estas reglas. Por último, asegúrense que estas reglas sean respetadas por todos. Esto permitirá a su niño tomar decisiones por sí mismo en función de

lo que es aceptable para él, y de rechazar lo que no le agrada.

Es importante que su niño asuma cada vez más sus propias responsabilidades. Paso a paso, enséñenle a controlar su alimentación, su higiene, a conciliar su sueño y organizar su tiempo libre.

Es muy probable que en un momento dado su niño pruebe bebidas alcohólicas. Definan juntos las normas que harán de él alguien responsable de su propio comportamiento y consumo, y que reducirá los riesgos asociados al consumo de alcohol. Definan también juntos las consecuencias que su niño tendrá que asumir si no respeta estas normas.

Hablen de las drogas con su adolescente sin tomar un tono moralizador ni intentar asustarlo

Los jóvenes adultos deben recibir información digna de confianza. Háblenle de su propia experiencia e infórmenle con él sobre el tema. Podrían buscar juntos información sobre las drogas en los sitios www.addiction-vaud.ch y www.addictionsuisse.ch. Leyendo juntos la información disponible sobre el tema, tendrán acceso a información seria que les permitiría discutir de las drogas y de sus riesgos. Su adolescente podrá por su parte encontrar información y respuestas a sus preguntas en el sitio www.ciao.ch.

DIALOGAR



El reconocimiento, la atención y la comunicación son esenciales para ayudar al adolescente a atravesar esta etapa de su vida. Pero a veces los padres renuncian ya a la primera advertencia, frente a un adolescente que se cierra y se confina en el silencio.

Aunque los intercambios con su adolescente pueden ser extremadamente enriquecedores, pueden también ser una sucesión agotadora de conflictos y malentendidos. Invasidos por fuertes emociones, los adolescentes tienden a reaccionar vigorosamente y con agresividad. A menudo, los padres no comprenden el mensaje que su niño quiere transmitir. ¿Por ejemplo, si su adolescente vuelve a casa dando un portazo, es para provocarles? ¿O un indicio de cómo pasó el día? Para hablar con un adolescente, es necesario a veces ir más allá de las palabras y encontrar otras maneras de comunicar, por ejemplo compartiendo una

actividad (un deporte) o intercambiar sobre un tema que le interese (juego video, cantante conocido). Es a veces más fácil de hablar de sí mismo, de sus deseos y de sus miedos abordando otros temas. Al intercambiar sobre un tema, y al opinar, podrán abrirse y hablar de ustedes, y su adolescente podrá hablar de él, sin que esto le sea demasiado difícil.

Su adolescente puede también negarse a hablar con ustedes por temor de que no le escuchen verdaderamente. Cuando dialoguen con él, escuchen lo que tiene que decir aunque ello no corresponda a sus ideas y demuéstrenle que están dispuestos a discutir. Mírenle a los ojos, apaguen el televisor y pongan su libro o periódico de lado, demuéstrenle que ustedes tienen tiempo para hablar. Eviten de abordar temas delicados delante de otras personas, ya que podrían incomodarlo.

NO OLVIDEN QUE SU ADOLESCENTE TIENE QUE Oponerse a USTEDES, ES CUESTIONANDO SUS DECISIONES Y OPINIONES QUE APRENDERÁ A AFIRMARSE Y A SER AUTÓNOMO. COMO PADRES, DEBEN COMPRENDER QUE ESTOS ATAQUES NO SE DIRIGEN CONTRA USTEDES Y QUE ES UNA MANERA NECESARIA PARA ADQUIRIR SU INDEPENDENCIA. **LOS ADOLESCENTES SE SIENTEN DESGARRADOS ENTRE NECESIDADES CONTRADICTORIAS: LA NECESIDAD DE SER COMPRENDIDOS POR SUS PADRES Y DE PRESERVAR AL MISMO TIEMPO SU VIDA PRIVADA, LA NECESIDAD DE VIVIR NUEVAS EXPERIENCIAS Y DE TOMAR RIESGOS Y DE DESEAR AL MISMO TIEMPO SENTIRSE EN SEGURIDAD Y PROTEGIDO.**

A menudo las familias migrantes afrontan la separación, más aún que las familias suizas. Muchos padres están separados: mujeres y hombres que vienen solos a Suiza para trabajar, hombres encarcelados o dedicados a actividades políticas y de resistencia en su país. Cuando uno de los padres se reúne con su familia después de años, sus hijos son de algún modo desconocidos para él. Ocurre también que cuando los dos padres viven en Suiza, tienen a menudo empleos exigentes (por ejemplo trabajo de noche o en fin de semana). Por consiguiente, no es fácil darse el tiempo para reunirse y hablar; las condiciones no favorecen

el compartir momentos y actividades. Poco a poco, de tanto no verse, los miembros de la familia se convierten en extranjeros los unos para otros, y es más difícil hablar y compartir. Es importante tomar conciencia de estas dificultades, y de hablar de ello. Discuta de esta falta de tiempo y proximidad, dediquen algunos preciosos minutos «a estar juntos» - a pesar de las dificultades y las obligaciones - expliquen las razones que condujeron a la separación de la familia. Dialogar le ayudará a unir de nuevo a su familia, y será un primer paso para aprender a conocerse.

LA INFLUENCIA DE LOS DEMÁS



Su adolescente establecerá probablemente nuevas amistades y concederá cada vez más importancia a algunas personas. Ustedes observarán que se vestirá y comportará de manera diferente. Es posible que adopte el mismo aspecto o comportamiento que el de algunos de sus amigos, o que admire el mismo a un cantante o a una estrella de cine. Los padres a menudo están inquietos cuando se dan cuenta de que su hijo imita a otros, porque no saben hasta dónde puede llegar para ser aceptado. Tal vez estén preocupados de que pueda ser inducido por algunos amigos a hacer cosas que no quiera, o que podrían ser peligrosas.

Es cierto que cuando están en grupo, los adolescentes son persuadidos

a menudo a comportarse como los demás, para ser «normales». Algunos beben alcohol o fuman, porque temen ser rechazados si no lo hacen. De esta manera, pueden tomar conscientemente algunos riesgos o hacer cosas que en realidad preferirían no hacer, con el fin de ser aceptados. Sin embargo, estos grupos tienen también una influencia positiva para su niño: es a través de ellos que aprenderá a desarrollar sus propios valores y su propia concepción del mundo. Y estos amigos pueden aconsejarle y ayudarle cuando siente necesidad.

Las relaciones que su adolescente mantiene con otros son esenciales. Le permiten explorar nuevas maneras de expresarse, y de tener la experiencia

LA CUESTIÓN DE LA «NORMALIDAD» ES MUY IMPORTANTE PARA LOS ADOLESCENTES: A MENUDO TOMAN DECISIONES BASÁNDOSE SOBRE LO QUE ELLOS CONSIDERAN «NORMAL». POR EJEMPLO, MUCHOS ADOLESCENTES PIENSAN QUE ES «NORMAL» A SU EDAD BEBER ALCOHOL, FUMAR HIERBA O CIGARRILLOS; PUEDEN SER DE SU PROPIA INICIATIVA, JUSTAMENTE PORQUE PIENSAN QUE ES «NORMAL».

UN RECIENTE ESTUDIO REALIZADO EN SUIZA SOBRE LOS ADOLESCENTES DE 15 AÑOS HA DEMOSTRADO QUE EL CONSUMO DE ALCOHOL ES YA MUY FRECUENTE DURANTE LA ADOLESCENCIA. SEGÚN LOS RESULTADOS PUBLICADOS EN 2010, 13% DE LAS ALUMNAS Y 27% DE LOS ALUMNOS DE 15 AÑOS BEBEN UNA BEBIDA ALCOHÓLICA AL MENOS UNA VEZ POR SEMANA. 12% DE LOS JÓVENES DE 15 AÑOS FUMAN DIARIAMENTE. SIN EMBARGO, LA GRAN MAYORÍA DE LOS JÓVENES DE 15 AÑOS NUNCA CONSUMIERON MARIHUANA.

FUENTE: ADICCION SUIZA

de nuevas emociones, como el amor y la amistad. Poco a poco, su niño se vuelve autónomo y construye su propia personalidad.

Les proponemos algunas sugerencias para conocer a los amigos de su adolescente y para hacerle saber lo que valora o no en ellos.

Propongan a su adolescente de invitar a sus amigos a casa

Denle la posibilidad de invitar a sus amigos a casa. Así tendrán la posibilidad de conocerlos y de hacerse una opinión al respecto. Eso demostrará también a su adolescente que aceptan a sus nuevos amigos y que están abiertos al diálogo.

Sugieran a su hijo o hija de invitar a algunos amigos a participar a actividades con su familia, como, por ejemplo, esquiar, ir al lago, o al cine.

Desconfíen de las críticas

Puede que no aprecien a algunos amigos de su adolescente. Si no están de acuerdo con su comportamiento, expresen su opinión. **Pero tengan cuidado en distinguir entre quienes SON y sus ACCIONES.** Los adolescentes son muy sensibles a las críticas y podrían sentirse heridos y rechazar el diálogo si critican lo que «son». Digan «no nos gusta cuando Juan hace esto...» en vez de «Juan no nos gusta».

Alienten a su niño en actividades provechosas

Pueden incentivar a su adolescente y a sus amigos a emprender actividades que les guste, y con las cuales estén de acuerdo (deportes, cursos de danza, música, etc.). A menudo, los jóvenes que practican deportes pueden tener menos tendencia a beber y a fumar. Tienen a veces como modelo a grandes deportistas y pueden también, a su vez, servir de ejemplo a sus amigos.

Acepten el hecho de que no sabrán siempre todo

Cada uno de nosotros tiene un jardín secreto, y es el caso de sus niños. Muestren interés por las actividades de sus niños, por sus opiniones, y por sus gustos, pero acepten el hecho de que no les dirán todo. Manifiesten que ustedes están allí para ellos si sienten la necesidad, pero sin forzarles la mano, ya que podrían cerrarse y rechazar el diálogo.

LOS JÓVENES Y LAS PANTALLAS



Los ordenadores e Internet forman parte del cotidiano de su niño. Los adolescentes encuentran en el universo virtual la información que requieren para avanzar hacia la vida adulta. Al navegar por Internet, adquieren la capacidad de encontrar y seleccionar rápidamente la información que buscan; en las redes sociales pueden también encontrar un cierto sosiego en referencia a su normalidad y a veces hasta un cierto prestigio (por ejemplo, algunos adolescentes pueden ganar el respeto de sus camaradas gracias a su resultado en los juegos vídeo en línea). Algunos sitios Web especializados pueden darles respuestas muy precisas a sus preguntas, por ejemplo sobre el uso de las drogas o las relaciones sexuales.

Sin embargo, aunque Internet sea útil para adquirir algunas competencias, conlleva también sus riesgos. Muchos niños y adolescentes se vieron confrontados a situaciones peligrosas revelando información sobre su vida privada. Así, sin necesariamente entender la repercusión de sus acciones, podrían comunicar su dirección o sus sentimientos, convirtiéndose en una presa fácil para personas mal intencionadas. Resultado: más de un adolescente sobre dos (52 % según un sondeo efectuado por Microsoft) ha sido acosado o insultado en Internet. El tercio declaró que recurrirían a sus padres si vivieran una situación similar. De hecho, los padres deben estar predispuestos a encontrar soluciones a los problemas vinculados a Internet.

- 4 DE CADA 5 ADOLESCENTES INSCRIBEN SU NOMBRE EN SU PERFIL FACEBOOK
- 4 DE CADA 5 ADOLESCENTES SUBEN SU FOTOGRAFÍA, Y 2 DE CADA 3 ADOLESCENTES LAS FOTOS DE SUS AMIGOS: CUANDO SE LES RECUERDA QUE LA PUBLICACIÓN DE FOTOGRAFÍAS PASA AL DOMINIO PÚBLICO, LA MAYORÍA DE ELLOS NO SE INQUIETAN DE LOS RIESGOS EN SU VIDA PRIVADA. PIENSAN QUE LAS FOTOGRAFÍAS, COMBINADAS CON OTRA INFORMACIÓN DEL PERFIL, NO DAN SUFICIENTES DETALLES PARA COMPROMETER SU SEGURIDAD
- 6 DE CADA 10 ADOLESCENTES INSCRIBEN EL NOMBRE DE LA CIUDAD DONDE VIVEN
- 1 DE CADA 2 ADOLESCENTES CITA EL NOMBRE DE SU ESCUELA
- 4 DE CADA 10 ADOLESCENTES INSCRIBEN EL SEUDÓNIMO QUE UTILIZAN EN EL SERVICIO DE MENSAJERÍA (DIRECCIÓN MSN, ETC.)
- 3 DE CADA 10 ADOLESCENTES ANOTAN SU APELLIDO
- 3 DE CADA 10 ADOLESCENTES ANOTAN SU DIRECCIÓN E-MAIL
- 1 DE CADA 10 ADOLESCENTES ANOTA SU NOMBRE Y APELLIDO EN SU PERFIL «PÚBLICO»
- 1 DE CADA 20 ADOLESCENTES PUBLICA SU NOMBRE COMPLETO, SU FOTOGRAFÍA, EL NOMBRE DE SU ESCUELA Y EL NOMBRE DE SU CIUDAD EN SU PERFIL «PÚBLICO»
- 2 DE CADA 3 ADOLESCENTES LIMITAN EL ACCESO A SU PERFIL (VOLVIÉNDOLO PRIVADO, PROTEGIÉNDOLO POR UNA CONTRASEÑA, OCULTÁNDOLO COMPLETAMENTE A LA VISTA DE LOS DEMÁS,...)

LOS ADOLESCENTES CUYOS PADRES SABEN QUE TIENEN UN PERFIL EN LÍNEA SON MÁS PROPENSOS A MOSTRAR SU INFORMACIÓN PERSONAL SOLAMENTE A SUS AMIGOS, Y NO ASÍ LOS ADOLESCENTES CUYOS PADRES IGNORAN QUE TIENEN UN PERFIL.

FUENTE : WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

Muchos adolescentes poseen su propio blog o página Facebook. Es su deber informarles de sus responsabilidades y límites sobre lo que pueden publicar. Recuérdenles entre otras cosas que son legalmente responsables de la información que comunican en línea, que no pueden publicar fotografías o videos de otras personas sin su consentimiento (o el de los padres de los niños menores de edad) o que es ilegal compartir música y videos comerciales en los sitios P2P. Infórmenle

a juegos de video, es importante que tenga una actitud crítica con respecto a la información que le es puesta a disposición. Muéstrenle cómo interpretar las imágenes y la publicidad y cómo comprobar la información que se transmite. El sitio www.jeunesetmedias.ch le presentara una visión general de las oportunidades y riesgos de los medios digitales, así como la información actual sobre la protección de los jóvenes y los medios de comunicación.

RECOMENDAMOS A LOS PADRES DE EJERCER, EN LA MEDIDA DE SUS POSIBILIDADES, SU DERECHO A CONTROLAR EL ACCESO A INTERNET DE SU NIÑO, DE INSTALAR LOS ORDENADORES Y EL TELEVISOR EN LAS PARTES COMUNES DE LA CASA Y NO EN LA HABITACIÓN DE SU ADOLESCENTE. PUEDEN TAMBIÉN RECURRIR A FILTROS PARA BLOQUEAR EL ACCESO A ALGUNOS SITIOS WEB O DIFICULTAR EL INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN PERSONAL. A PESAR DE ELLO, NINGÚN FILTRO ES PERFECTO; MANTENER EL DIÁLOGO CON SU ADOLESCENTE SOBRE LA UTILIZACIÓN DE INTERNET ES IMPRESCINDIBLE.

que insultar o discriminar a alguien en línea puede ser objeto de una condena como en la vida «real». Es importante conocer estas normas y discutir, ya que permitirán a su niño evitar malas experiencias en Internet.

Ayuden al adolescente a tener una opinión crítica sobre Internet. Cuando navega por internet, mira la tele o juega

Los sitios www.prevention-web.ch, www.addiction-vaud.ch, www.safer surfing.ch y www.actioninnocence.org contienen informaciones útiles para los jóvenes y los padres.

Además de los riesgos ya mencionados, vinculados con una utilización normal de Internet, es importante

EN CASO DE DUDAS DE SU PARTE, PUEDEN SIN EMBARGO COMO PADRES :

- INDICAR A SU NIÑO QUE EL TIEMPO QUE PASA EN INTERNET (IPHONE, JUEGO EN LÍNEA, ETC) HACE QUE NO ESTÉ DISPONIBLE PARA OTRAS ACTIVIDADES INDISPENSABLES PARA SU DESARROLLO, COMO HACER DEPORTE, PREPARAR SUS EXÁMENES, ETC.
- **INTENTAR ESTABLECER REGLAS DE USO CON ÉL (POR EJEMPLO LIMITACIÓN DE LA DURACIÓN, UTILIZACIÓN CONDICIONADA AL HECHO DE HACER SUS DEBERES, ETC.)**
- INCITAR A AUTOEVALUAR SU UTILIZACIÓN A PARTIR DE TESTS **(POR EJEMPLO EN WWW.ADDICTION-VAUD.CH)**

saber que como el alcohol, el tabaco u otras drogas, una utilización excesiva de los nuevos medios de comunicación electrónicos (Internet, Facebook, juego de pantalla, sms, teléfono portable, etc.) puede conducir a algunos jóvenes a una forma de dependencia (sin sustancia) que los especialistas denominan «ciberadicción».

Las características de la ciberadicción son, en particular, un uso compulsivo de estos nuevos medios de comunicación, una pérdida de control de su utilización, intereses que se limitan a esta sola actividad, síntomas como, por ejemplo, el nerviosismo cuando no es posible utilizarlos, y el hecho de seguir utilizándolos a pesar de las consecuencias negativas (por ejemplo disminución de los resultados escolares).

Aquí, es importante precisar que los límites entre una utilización sin riesgo de estos nuevos medios de comunicación electrónicos, un uso excesivo y una dependencia son difíciles de establecer para alguien que no sea especialista de las adicciones. No existe un indicio unívoco como, por ejemplo, el tiempo que se pasa en Internet, que probaría la existencia de una ciberadicción.

Por último, si el comportamiento de su hijo no cambia, y su inquietud no disminuye, le aconsejamos dirigirse a un especialista (por ejemplo www.jeu-excessif.ch)

CONCEDER LIBERTADES, FIJAR LÍMITES



A medida que los niños crecen, es necesario que los padres les den más responsabilidades con el fin de desarrollar su autonomía y prepararlos para la vida adulta. Su rol de padres es establecer un nuevo equilibrio entre lo que está permitido y lo que está prohibido. No se trata de imponer prohibiciones a su niño, pero de darle progresivamente más libertad velando al mismo tiempo por su seguridad y su bienestar. Los nuevos derechos concedidos van al par con las nuevas responsabilidades y obligaciones

(derecho a salir, pero hasta una determinada hora; derecho a consumir alcohol, pero con moderación, etc.)

Su joven necesita de ustedes, de su apoyo y afecto. Pero necesita también que le fijen los límites de lo que es aceptable. Necesita una brújula para orientarse en la vida. Algunas normas son negociables y pueden discutirse. Otras dependen de ustedes, y son ustedes quienes determinan lo que está permitido en su hogar.

Hay varios puntos sobre los cuales pueden estar en desacuerdo: lenguaje, vestimenta, tiempo que pasa al teléfono, utilización de Internet, gastos, consumo de drogas y alcohol... Elabore una lista de los puntos más importantes y de los puntos sobre los cuales estarán dispuestos a negociar. Es mejor ser flexible con respecto al peinado y a la vestimenta y seguir siendo categórico sobre el consumo de las drogas. Podría ceder con su adolescente hasta un determinado punto sobre algunas normas, en particular, en lo que concierne a su intimidad, por ejemplo, no entrar en su habitación cuando no está allí, ni hurgar sus cosas.

Indiquen claramente cuáles son las sanciones si desobedece a las reglas con las cuales se puso de acuerdo. Es importante que las sanciones estén vinculadas a la regla para que su adolescente vea el sentido y no se sienta castigado sin razón. El castigo debe referirse a la transgresión de la norma pero no a la persona. No digan

a su adolescente que no sirve para nada, no lo humillen, sean más bien explícitos sobre lo que no aceptan y porqué. **Hablen de su comportamiento, de lo que él «hace»; no de lo que él «es».** Eviten de actuar bajo un ataque de ira, quizás es mejor esperar un poco antes de castigar; sin embargo, no esperen demasiado tiempo para que la relación entre la transgresión y la sanción tenga sentido.

Es importante imponer el castigo anunciado y no amenazar al adolescente con sanciones que no se aplicaran. Por ejemplo, no amenacen con echarlo de casa si no piensan realmente ponerse en contacto con una institución especializada para internarlo.

Pueden constatar que una norma es demasiado severa y decidir ablandarla. En este caso, tomen el tiempo necesario para explicar este cambio. Las reglas pueden modificarse, pero no deben ser arbitrarias.

CUANTO MÁS ANTES SE CONOCE LA SANCIÓN RELACIONADA A LA REGLA, MÁS EL ADOLESCENTE ESTARÁ EN CONDICIONES DE JUZGAR SI VALE LA PENA TOMAR EL RIESGO DE INFRINGIRLA.

POR EJEMPLO, MENCIONEN CLARAMENTE QUE SI VUELVE NUEVAMENTE TARDE A CASA, PERDERÁ SU DERECHO DE SALIR EL FIN DE SEMANA SIGUIENTE.

LAS SALIDAS Y LAS FIESTAS



Recuerdan seguramente sus primeras salidas cuando eran adolescentes. Su adolescente sueña también con vivir momentos intensos de gozo y de deseos de compartir. Cuando salen, a los adolescentes les gusta a menudo «desinhibirse». Podrían tomar riesgos, a veces consumiendo al mismo tiempo alcohol, marihuana u otras drogas, tanto para hacer frente al peligro, como para presumir o hacerse nuevos amigos.

A veces, bajo la influencia de estas sustancias, los adolescentes pueden adoptar comportamientos inadecuados, reaccionar violentamente, ponerse en peligro, como, por ejemplo, tomando el volante o como pasajeros de un coche, o también adoptando comportamientos sexuales peligrosos. Los adolescentes son plenamente conscientes de estos riesgos pero se imaginan que no les pasara nada. Tienen a menudo el sentimiento de ser invencibles.

Pidan información sobre su salida

Pregunten a su niño lo que hará, dónde piensa ir y a quien encontrará. Su adolescente no sabrá responderle, ya que a los jóvenes de esta edad les gusta trajar sin planes particulares, para no «ser excluidos», y para pasar el tiempo entre amigos y discutir. Muéstrenle que están interesados, sin hacerle demasiadas preguntas, déjenle «vivir su vida».

¿Con qué frecuencia y hasta qué hora?

La cuestión de saber «con qué frecuencia» y hasta qué hora su adolescente debería ser autorizado a salir es un tema de tensión entre padres y adolescentes. Pónganse de acuerdo en pareja para dar un mensaje claro y coherente a su adolescente. Las autorizaciones deberían tener en cuenta la edad y la actitud de su niño. Por ejemplo, un niño de 12 años no debería tener permiso de salir sin ser acompañado por un adulto. Para los niños de más edad, las salidas deberían limitarse a los fines de semana y la hora de retorno a casa debería fijarse claramente.

SU ROL DE PADRES ES ESTABLECER NORMAS CLARAS QUE REDUCIRÁN LOS RIESGOS. SON USTEDES QUIENES DECIDEN SI SU NIÑO PUEDE IR A UNA FIESTA, CUÁNTO DINERO PUEDE GASTAR Y A QUÉ HORA DEBE VOLVER A CASA. NO SERÁN «MALOS PADRES» SI IMPONEN ESTOS LÍMITES. MISMO SI SU ADOLESCENTE SE QUEJA DE QUE NO LE DAN CONFIANZA, RECUÉRDENLE QUE LA CONFIANZA SE GANA. **ESTABLEZCAN NORMAS CLARAS Y MODIFÍQUENLAS A MEDIDA QUE EL ADOLESCENTE SE MUESTRA DIGNO DE CONFIANZA.**

La cuestión del transporte

Hablen con su adolescente. ¿Lo llevarán? ¿Quién vendrá a buscarlo? ¿Cómo volverá? Recuérdenle de no subir nunca en el coche de alguien que no conoce. Díganle también claramente de nunca subir en un coche conducido por alguien que está borracho o bajo la influencia de drogas, cualquiera que sea la circunstancia. Inciten a su niño a llamarles si es necesario para que puedan ayudarlo a encontrar una solución o venirlo a buscar. Si no duerme en casa, confirmen con él que todo está organizado con los adultos que son responsables de él.

Consumo de las drogas y del alcohol

Fije límites bien claros en cuanto al consumo del alcohol, tabaco o drogas ilícitas. Aunque los adolescentes mayores de 16 años tienen derecho de consumir algunas bebidas alcohólicas

suaves como la cerveza, no le autoricen a ofrecerlas a sus amigos más jóvenes.

Hablen con su adolescente de los efectos del alcohol y las drogas sobre el comportamiento. Sea objetivo: hable tanto de los riesgos asociados al consumo de estas sustancias como de sus aspectos positivos (ambiente, gozo, bienestar). Cuanto más objetivos sean, más su adolescente les considerará legítimos para fijar límites.

Hablen juntos después de su salida

Su adolescente querrá quizá compartir con ustedes lo que paso en la reunión, lo que le gustó o al contrario lo que no apreció. Estén abiertos al dialogo y listos para escucharlo, pero también respeten el hecho de que prefiera no hablar.

¿Qué se debe hacer si no respeta las reglas?

Si su adolescente no respeta las normas establecidas, como, por ejemplo, la hora decidida, o su consumo, deberán entonces reaccionar rápida y claramente. Denle la oportunidad de explicar lo que pasó y piensen en darle una «segunda oportunidad». Pero si el problema se reproduce, no duden en aplicar una sanción en relación con la norma que no se respetó. La confianza debe ganarse y, si esta confianza no se respeta, entonces las consecuencias deberán quedar claras: ¿volvió más tarde de lo convenido? Reduzcan el tiempo de salida autorizado en el futuro. ¿Gastó su dinero para consumir productos que no le autorizan? Disminuyan la cantidad que le dan la próxima vez.

Digan a su niño de no dudar en llamarles o en **llamar al 144** si uno de sus amigos está en peligro, en una salida. Sería deplorable que su niño se encuentre en situación de peligro y no les llame por miedo a su reacción.

¿SU ADOLESCENTE ESTÁ EN PELIGRO?

SI SU ADOLESCENTE ESTA SIN NINGUNA DUDA BORRACHO O BAJO LA INFLUENCIA DE UNA SUSTANCIA CUALQUIERA AL VOLVER A CASA, GARANTICEN EN PRIMER LUGAR QUE NO ESTÉ EN SITUACIÓN DE PELIGRO INMEDIATO. INTENTEN SABER LO QUE ABSORBIÓ, CÓMO SE SIENTE. SI SU HIJO NO ESTÁ EN CONDICIONES DE RESPONDER, NO LLEGA A CONCENTRARSE, SE DESMAYA O, AL CONTRARIO, SE PONE HISTÉRICO, NO DUDEN EN LLAMAR A UN MÉDICO O LLEVARLO A URGENCIAS. UNA SOBREDOSIS DE ALCOHOL, O LA COMBINACIÓN DE ALGUNAS SUSTANCIAS PUEDEN PONER SU VIDA EN PELIGRO. **LLAME AL 144** DÓNDE EL PERSONAL DE URGENCIA LE AYUDARÁ A EVALUAR LA SITUACIÓN Y A ORGANIZAR UNA ASISTENCIA EN CASO NECESARIO.

ABORDAR LOS PROBLEMAS DE ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

25



Hoy en día, el alcohol y el tabaco forman parte del cotidiano de los adolescentes. Es normal que los adolescentes se hagan preguntas sobre estos productos y piensen en consumir. Aunque de niños, pudieron expresar una opinión bien marcada contra el consumo de estas sustancias, sus opiniones pueden cambiar cuando pasan a la adolescencia ya que comienzan a pensar que es «normal» consumir.

El uso del tabaco

En cualquiera de sus formas, el tabaco es malo para la salud. Les aconsejamos tener una posición clara sobre el uso del tabaco. Si su niño ya fuma, pueden prohibirle fumar dentro de la casa para reforzar su posición.

Aunque ustedes fumen, pueden siempre decir a sus niños que no deben hacer lo mismo. Díganle como es difícil

EN REALIDAD, NO NECESITAN TENER «PRUEBAS» DE CONSUMO PARA COMENZAR A HABLAR CON SU HIJO. DE HECHO, YA PODRÍAN AYUDAR A SU ADOLESCENTE A CONSTRUIR SU PROPIA OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y DROGAS. PARA ELLO, DEBEN HABLAR, ESTAR ABIERTOS A SUS ARGUMENTOS Y ESTAR SEGUROS DE SU PROPIA OPINIÓN. DEBERÁN DEFINIR CLARAMENTE LO QUE ES ACEPTABLE O NO SEGÚN SU PUNTO DE VISTA. PODRÍA SERLES ÚTIL REFERIRSE A LA LEY PARA AYUDAR A AFIRMAR SU POSICIÓN. SIN EMBARGO, NO SE BASEN SOLAMENTE EN LAS LEYES Y ENUNCIEN CLARAMENTE LO QUE JUZGAN ACEPTABLE O NO.

Les presentamos algunas ideas que les permitirán definir su opinión y también dialogar con su adolescente. Conocer este tipo de información puede ayudarles a estar seguros de su opinión, especialmente si sus hijos están mal informados:

dejar de fumar, una vez que se comenzó. Pueden también decirles que están conscientes que fumar es nocivo para su salud pero que no son aún capaces de dejar de fumar. Manifiesten que consideran este problema seriamente prohibiéndole, por ejemplo, fumar dentro de casa.

Para su información, tengan en cuenta que es ilegal vender cigarrillos a los menores en casi todos los cantones suizos.

LOS ADOLESCENTES TIENEN TRES VECES MÁS PROBABILIDADES DE COMENZAR A FUMAR SI SUS DOS PADRES FUMAN: UN CUARTO DE LOS ADOLESCENTES CUYOS DOS PADRES FUMAN COMENZARÁN TAMBIÉN A FUMAR, MIENTRAS QUE PARA LOS ADOLESCENTES CUYOS PADRES NO FUMAN, SÓLO UNO ENTRE DIEZ TIENE PROBABILIDADES DE COMENZAR A FUMAR. Y POR SUPUESTO, LOS ADOLESCENTES SON INFLUENCIADOS TAMBIÉN POR EL HECHO DE QUE SUS HERMANOS Y HERMANAS FUMAN O NO.

El consumo de alcohol

Los adultos pueden consumir ciertas cantidades de alcohol sin demasiados riesgos para su salud. Los adolescentes menores de 16 años no deberían beber alcohol, porque eso puede afectar a su organismo de manera más significativa que a los adultos: algunos de sus órganos como el cerebro o el hígado son más vulnerables a los efectos del alcohol que en los adultos. Eventualmente, en ocasiones muy especiales, como en Año Nuevo, pueden permitirles tomar un poco de alcohol si se lo piden, enseñándoles así a controlar el consumo de alcohol con moderación.

La ley prohíbe vender o proporcionar alcohol a los adolescentes menores de 16 años, y el límite de edad es aún más elevado (18 años) para los licores y los "alcopops" (refresco gaseoso que contiene un cierto porcentaje de alcohol). Cuando tienen más de 16 años, los adolescentes son autorizados legalmente a comprar cerveza o vino.

No obstante, eso no quiere decir que debe aceptar el consumo de alcohol en su casa. Pueden discutir de lo que es aceptable y de lo que no lo es, fuera o dentro de su hogar.

Muchos adolescentes dicen que beben alcohol por el placer y el bienestar que sienten y también para pasar un buen momento con sus amigos. Es importante acordarse que el placer no está necesariamente vinculado al consumo de alcohol, aunque beber puede facilitar los intercambios hasta en cierta medida. Si su adolescente piensa que el consumo de alcohol es uno de los elementos que contribuye a una buena reunión, puede decirle que el alcohol ayuda a relajar el ambiente hasta un determinado punto, pero que puede también arruinar toda la reunión.

El consumo de drogas como la marihuana

En Suiza, es ilegal consumir, poseer,

vender o cultivar la marihuana u otras drogas. Su niño puede encontrar extraño que por una parte, la droga sea ilegal pero que por otra parte, es fácil obtenerla. Los padres nunca deberían autorizar el uso de estas drogas en casa. Tampoco fomentar con dinero extra este costo y consumo. Los adolescentes olvidan a menudo que el uso de drogas «blandas» puede atraerles problemas serios.

Encontrará más información sobre el alcohol, el tabaco, la marihuana y otras drogas en los sitios

www.addiction-vaud.ch y www.addictionsuisse.ch donde es también posible descargar documentos gratuitos, así como en el sitio www.ciao.ch que permite a los jóvenes hacer preguntas anónimamente y recibir respuestas anónimas de profesionales. Ofrece igualmente informaciones, direcciones útiles y foros de discusión.

A VECES, LOS ADOLESCENTES RECURREN AL ALCOHOL O A LAS DROGAS, NO PARA PASAR UN BUEN MOMENTO, SINO MÁS BIEN PARA OLVIDAR SUS PREOCUPACIONES. EL SOSIEGO QUE RESULTA DEL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES SÓLO PASAJERO. ES NORMAL INTENTAR OLVIDAR SUS PREOCUPACIONES; PERO, ES PELIGROSO HACERLO ADOPTANDO COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS. EL CONSUMO DE DROGAS PRESENTA GRANDES RIESGOS DE PÉRDIDA DE AUTOCONTROL, PONIENDO AÚN MÁS EN PELIGRO SU SEGURIDAD.

HABLAR DE SEXUALIDAD Y RESPETAR SU VIDA PRIVADA



Hay conversaciones que son más delicadas que otras y en algunos casos los padres no son quizás los mejores interlocutores, como puede ser cuando se trata de la vida sentimental de su

adolescente. Como padres, deben aceptar que no les confíe todo. Los adolescentes tienen derecho a no decir todo, y los padres no necesitan saber todo tampoco.

SIN EMBARGO, ESTÉN ABIERTOS AL DIÁLOGO CON SU ADOLESCENTE. CUANDO HABLEN POR EJEMPLO DE LA CAPACIDAD A RECHAZAR ALGUNOS CONSUMOS, HABLEN TAMBIÉN DEL DERECHO Y LA CAPACIDAD A DECIR NO A ACTIVIDADES SEXUALES NO DESEADAS. AUNQUE NO NECESITEN CONOCER LA VIDA SEXUAL DE SUS HIJOS, HÁGANLES SABER QUE ESTARÁN ALLÍ EN CASO DE NECESIDAD.

Sus hijos atraviesan un período de interrogaciones e incertidumbres con respecto a lo que es normal y correcto. Recurrirán tal vez a Internet para encontrar información. Desgraciadamente, Internet abunda de fotografías sobre la sexualidad que valorizan las proezas sexuales y las relaciones desequilibradas. Existe sin embargo buenos sitios Web donde los adolescentes pueden plantear problemas íntimos de manera anónima y recibir respuestas de especialistas, les recomendamos en particular, el sitio www.ciao.ch.

Es posible - e incluso se espera - que su adolescente tenga acceso a preservativos. Puede ser que un día los encuentre en sus objetos personales o en su habitación. Antes de enfadarse, y cuestionarle sobre su vida sexual, pregúntese: ¿es mejor que mi hijo se proteja de las enfermedades transmitidas sexualmente o no? El hecho de que su adolescente tenga preservativos no quiere decir que los utilizará. Al contrario, es un buen signo, ya que su hijo toma en serio su salud y su seguridad.

Por otra parte, en la planificación familiar de Profa, encontrará respuestas a sus preguntas refiriéndose, en particular, a la contracepción, al embarazo y a las enfermedades sexuales. El número de teléfono **0840 844 844** está a disposición de los migrantes para apoyo y asesoramiento y la llamada es gratuita.

Matrimonio

Puede que otro problema les preocupe, por ejemplo, el matrimonio de su hijo o hija y la decisión de elegir a su compañera o compañero. Como todo padre, la felicidad de su hijo le preocupa, particularmente cuando se trata de elegir a la persona con la cual él quiere casarse. Y Ud. desearía intervenir en la decisión de elegir a su compañera, pero su hijo no lo acepta. Su tarea consiste en respetar el deseo y el derecho de su hijo de elegir con quien se quiere casar. En Suiza, la ley es muy clara: Cada persona tiene el derecho a decidir por ella misma con quien se quiere casar. Forzar a las personas a casarse constituye una violación de los derechos humanos que es condenable.



La Oficina cantonal para la integración de los extranjeros (www.vd.ch/mariage-si-je-veux) ofrece consultas y servicios especializados con respecto a los matrimonios arreglados 021 316 92 77.

Mutilaciones genitales femeninas

Al emigrar, es normal querer proteger a sus niños y apegarse a lo que se conoce: a las tradiciones del país de origen y a las costumbres de los padres. Sin embargo, cuando una de estas costumbres es dañina para su salud habría que renunciar a ella. Las mutilaciones genitales femeninas (MGF), como la escisión y la infibulación, son peligrosas para la salud: las hemorragias y las infecciones causadas por los MGF pueden tener consecuencias irreversibles sobre la vida y la salud de las muchachas.

En muchos países como Suiza se modificó las leyes con el fin de prohibir las mutilaciones genitales femeninas. Se introdujo un nuevo artículo de ley en el código penal (artículo 124) para condenar a las personas que cometen

u organizan una MGF en Suiza o en otros lugares, incluso con el acuerdo de la joven. La Oficina cantonal para la integración de los extranjeros (telf. 021 316 92 77) puede informarle u orientarle.

Violencias sexuales

Todas las personas, hombres y mujeres, migrantes y suizos pueden ser víctimas de violencia sexual. Puede tratarse de una violación con penetración, y también de otros actos de connotación sexual, de tocamientos, caricias y acoso sexual. Es importante saber que estos actos no son la consecuencia de la actitud de la víctima. No se viola a las muchachas porque llevan una falda o maquillaje, o porque se comportan de una manera «provocativa». En muchos casos, las violencias sexuales no son la prueba de una «atracción sexual» mal controlada, sino la voluntad de herir, degradar o controlar a la víctima. En la mayoría de los casos, el autor de las violencias sexuales no es un desconocido sino una persona cercana o un miembro de la familia.

Se considera que un 30% de las muchachas y un 10% de los jóvenes fueron víctimas de una forma de apremio sexual al menos una vez en su vida antes del final de sus estudios. Cerca del 6% de las jóvenes fueron violadas o sufrieron una grave agresión sexual (fuente: CONSYL).

La violencia sexual puede tener varias consecuencias en la vida y en el desarrollo, en particular, una cierta dificultad para relacionarse con los demás de manera sana, el uso de drogas o

alcohol, y tomar riesgos a nivel sexual. Si piensa que su niño fue víctima de actos de violencia sexual, es importante que esté presente y atento. Aporte su apoyo y este a la escucha, respetando al mismo tiempo su intimidad. No trate de culparlo en relación a su comportamiento o al riesgo que tomó, o «a normalizar» la violencia sufrida. Ninguna forma de violencia sexual «normal» existe.

EN CASO DE VIOLACIÓN CON PENETRACIÓN ES ESENCIAL ACUDIR CUANTO ANTES AL SERVICIO DE URGENCIAS DE UN HOSPITAL.

SI UNA VÍCTIMA DE VIOLACIÓN INGRESA AL HOSPITAL EN LOS 3 PRIMEROS DÍAS (72 HORAS), ES POSIBLE IMPEDIR UN EMBARAZO (NO SE TRATA DE UN ABORTO, SINO DE PREVENCIÓN) E INCLUSO DE IMPEDIR LA TRANSMISIÓN DEL VIH, EL VIRUS RESPONSABLE DEL SIDA.

LLAME AL 144 DONDE ENCONTRARÁ MÁS ORIENTACIÓN.

CASTIGAR Y PEGAR



Una de las principales tareas de los padres, desde la edad más temprana de su niño hasta la adolescencia, es fijar los límites, explicar las normas y asegurarse que sean respetadas. Como padres, es esencial que estén seguros de las normas que establecen, y que estén dispuestos a castigar si su niño no las respeta. Cada acción – buena o mala – tiene consecuencias; es una de las reglas fundamentales de la vida que deben enseñar a su niño. Establezca con él las consecuencias y castigos que merecerá si no respeta las normas que dispuso.

Es posible que en algunos casos, la norma fuera tan importante, el acto de desobediencia tan grave, que la única respuesta posible tendría que haber sido una corrección física. Se dice a veces que un «buen azote es necesario». ¿Pero cuáles son estas situaciones, tan extremas, para que el castigo corporal sea la única respuesta posible? ¿Cuáles son los casos donde ninguna otra forma de castigo o discusión era posible? Encontrar el buen equilibrio entre un

castigo «justo», y una violencia injustificada es tal vez uno de los mayores retos que un padre debe asumir.

Quizá encuentren que los padres Suizos son demasiado «dóciles», demasiado permisivos, que no se atreven a castigar a sus niños. Quizá se acuerden de su propia infancia, cuando sus padres eran duros, y que tal vez fue gracias a algunos de sus castigos que ustedes mismos recibieron, que se convirtieron en personas de bien. Quizá es normal en su cultura que los padres demuestren su autoridad pegando a sus niños; quizá piensan que su comunidad les juzgará negativamente si se muestran demasiado buenos.

Tal vez sea cierto, al menos en parte. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los padres que pegan a sus hijos no lo hacen porque era la única actitud posible. No es una decisión controlada y justificada; en la mayoría de los casos, los padres que pegan a sus niños lo hacen porque «ya no pueden más», por rabia o irritación, porque no llegan

a controlarse. La bofetada, el golpe, no es una prueba de la fuerza y de la autoridad del que lo da... al contrario, es una prueba de debilidad, y significa que perdió el control y se dejó llevar por la ira.

La violencia tiene múltiples facetas. Puede tratarse de violencia física, como golpes y castigos. Pero puede también tratarse de violencia psicológica, maltrato y humillaciones. Por último, la negligencia es en sí un acto de violencia

A MENUDO, EL CASTIGO CORPORAL ALIVIA SÓLO A LOS PADRES; MIENTRAS QUE UN «NO» CLARO Y NETO, MÁS UNA EXPLICACIÓN, HUBIESE SIDO MÁS EFICAZ PARA EDUCAR AL NIÑO. BUSQUE OTRAS MANERAS DE MOSTRAR SU AUTORIDAD, MANERAS QUE NO SOLAMENTE REFORZARÁN SU AUTORIDAD COMO PADRE, PERO SERVIRÁN TAMBIÉN PARA GUIAR LAS OPCIONES QUE SUS HIJOS TOMARAN EN SU VIDA DE ADULTO.

¿Es realmente el mensaje que quiere dar a su niño? ¿Quiere que aprenda que en caso de conflicto, cuando ya no tiene más argumento o cuando «ya no puede», la violencia es una manera aceptable de comunicar? Si su niño ve que hizo uso de violencia cuando está en cólera, él mismo tenderá a reproducir este mismo tipo comportamiento.

Todas las familias, incluso las «mejores» conocen la violencia; mismo si las personas tienen una buena educación y una buena posición profesional. Sin embargo, la tensión relacionada a la migración, la falta de apoyo social, las dificultades financieras, son tantos factores que pueden contribuir a aumentar los riesgos de violencia.

- punible por ley. Todos estos distintos actos de violencia contribuyen a perjudicar al buen desarrollo físico, moral e intelectual de los niños.

Si necesita ayuda para comprender mejor su situación, o para salir del círculo vicioso de la violencia, si necesita protección, o si conoce a alguien que se está confrontado a la violencia, existen servicios que le pueden ayudar.

El Servicio de Protección de Juventud puede darle consejos jurídicos y, en caso necesario, tomar medidas para proteger a los niños. No duden en pedir ayuda. **La Mano Tendida y «Telme»** están allí para ayudarle en los números **143 y 147.**

TOMAR RIESGOS: ¿NECESIDAD? ¿PELIGRO?



La adolescencia es un período en el que un gran número de jóvenes toman riesgos dedicándose por ejemplo a deportes extremos, navegando en Internet, consumiendo alcohol y drogas o en sus relaciones sexuales. A menudo padres y adolescentes no perciben estos riesgos de la misma manera: mientras que los adultos prevén las consecuencias negativas posibles de estas actividades, los adolescentes ven aún más el lado divertido, lo que les lleva a subestimar el peligro. Por su parte, los padres a menudo olvidan estos aspectos, como el placer y el reto.

Los jóvenes necesitan vivir nuevas experiencias, tener fuertes sensaciones, rozar con los límites. La curiosidad y el deseo de explorar nuevas maneras de ser, forman parte del desarrollo de los adolescentes. Es así que aprenden y adquieren nuevas competencias.

Es a menudo por curiosidad que los adolescentes beberán alcohol o fumarán. Esta experiencia no siempre tiene una consecuencia grave. Los padres deben no obstante adoptar una actitud clara respecto a estos consumos.

SIN EMBARGO INCUMBE A LOS PADRES DE DECIDIR QUÉ RIESGOS SON ACEPTABLES Y EN QUÉ CONDICIONES. NO SE TRATA SIMPLEMENTE DE PERMITIR O DE PROHIBIR ALGO, MÁS BIEN DE ENCONTRAR CON EL ADOLESCENTE LA MEJOR MANERA DE MEDIR ESTOS RIESGOS Y DE REDUCIR LAS CONSECUENCIAS.

¿MÁS INFORMACIÓN?



INTEGRACIÓN

OFICINA CANTONAL PARA LA INTEGRACIÓN DE LOS EXTRANJEROS

021 316 49 59, www.vvd.ch/integration

OFICINA DE LAUSANA PARA LOS MIGRANTES

021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

DELEGADO DE LA INTEGRACIÓN, COMUNA DE RENENS

021 632 77 95, www.renens.ch

ASOCIACIONES - COMUNIDADES - CONTACTOS EN EL MEDIO DE LA MIGRACIÓN

Encontrará todas las direcciones de las asociaciones de extranjeros del cantón de Vaud en el folleto « Contacts » de la Oficina cantonal para la integración de los extranjeros.

Puede pedir la gratuitamente a esta Oficina, Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne, 021 316 49 59, o en www.vvd.ch/integration

PARA LAS PREGUNTAS DE LOS ADOLESCENTES

WWW.CIAO.CH

Los adolescentes pueden hacer preguntas íntimas anónimamente y recibir respuestas de especialistas sobre muchos temas que fueron tratados en este folleto.

TEL ME

Para hablar de sus problemas y hacer preguntas, obtener apoyo psicológico, prevención e información para los jóvenes y los padres. Tel. 147, www.telme.ch.

APOYO SOCIAL

APPARTENANCES

Espace Mozaïk, propone actividades de formación, de encuentro y de acompañamiento psicosocial a los migrantes, que facilitan la construcción de vínculos sociales, y también una integración recíproca en la sociedad suiza, tel. 021 320 01 31, www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse=4.

ESTE FOLLETO SE ENCUENTRA EN EL SITIO DE «LAUSANNE RÉGION»

WWW.LAUSANNEREION.CH

LA FRATERNIDAD «LA FRATERNITÉ»

Centro Social Protestante, 021 213 03 53,
servicio social especializado para migrantes,
[www.csp.ch/csp/prestations/consultations/
migration/](http://www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/)

**OFICINA DE LAUSANA
PARA MIGRANTES**

021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

PUNTO DE APOYO «POINT D'APPUI»

Espacio multicultural de las iglesias -
Centro de acogida y permanencia social -
021 312 49 00.

APOYO PSICOLÓGICO**APPARTENANCES**

Consultación psicoterapéutica para
migrantes - CPM- 021 341 12 50,
www.appartenances.ch

**SERVICIO UNIVERSITARIO DEL NIÑO Y
DEL ADOLESCENTE - SUPEA**

Ofrece un dispositivo de asistencia completa
para niños y adolescentes - 0 a 18 años - que
sufren de dificultades psíquicas
[www.chuv.ch/pediatric/dpc_home/dpc_in-
fos/dpc_infos_organisation/dpc_supea.html](http://www.chuv.ch/pediatric/dpc_home/dpc_in-
fos/dpc_infos_organisation/dpc_supea.html)

TEL ME

Apojo psicológico para los jóvenes y sus
padres, tel. 147, www.telme.ch

LA MANO TENDIDA

Llamando al número 143, o por internet, en-
contrará siempre a alguien que lo escuche,
lo comprenda, sin idea preconcebida, y con
quien podrá hablar de lo que le preocupa,
www.143.ch

APOYO JURÍDICO**AYUDA JURÍDICA A LOS EXILIADOS
« AIDE JURIDIQUE AUX EXILÉS » - SAJE**

Garantiza, a nivel jurídico, la acogida, la
orientación y el seguimiento de los migran-
tes, 021 351 25 51, www.saje-vaud.ch

CENTRO SOCIAL PROTESTANTE - CSP

Consultación jurídica, 021 560 60 60,
[www.csp.ch/vd/prestations/consultations/
juridique](http://www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique)

JET SERVICE

Consultación jurídica para los jóvenes,
021 560 60 30, jet.service@csp-vaud.ch

APOYO MÉDICO**POLICLÍNICA MÉDICA
UNIVERSITARIA - PMU**

Consultaciones todos los días 24h/24,
021 314 60 60, www.polimed.ch

MIGES PLUS

Plataforma internet multilingue de informa-
ción sobre la salud, especialmente sobre la
escisión, www.migesplus.ch

**SEXUALIDAD, ENFERMEDADES
SEXUALMENTE TRANSMISIBLES,
MUTILACIONES, ETC.****PLANNING FAMILIAL**

Prevención para los migrantes, consultas
conyugales, preguntas sobre la sexualidad y las
enfermedades sexualmente transmisibles,
tel. 0840 844 844, www.profa.ch

**OFICINA CANTONAL PARA LA
INTEGRACIÓN DE LOS EXTRANJEROS**

Puede proporcionarle información u
orientación sobre las mutilaciones genitales
femeninas, tel. 021 316 92 77,
www.vvd.ch/integration

MIGES PLUS

Plataforma internet multilingue de informa-
ción sobre la salud, especialmente sobre la
escisión, www.migesplus.ch

**ASOCIACIÓN DAR EL PASO
« FAIRE LE PAS »**

Para hablar de abusos sexuales,
www.fairelepas.ch

FAMILIAS SOLIDARIAS

Apojo a las familias confrontadas a los abu-
sos sexuales, www.familles-solidaires.ch

ACCIÓN INOCENCIA

Prevención de la pedofilia en Internet,
www.actioninnocence.org

MATRIMONIOS FORZADOS**OFICINA CANTONAL PARA LA
INTEGRACIÓN DE LOS EXTRANJEROS**

Llame para obtener información al
021 316 92 77, www.vvd.ch/mariage-si-je-veux

VIOLENCIAS

SERVICIO DE PROTECCIÓN A LA JUVENTUD - SPJ

www.vvd.ch/spj

VIOLENCIA QUE HACER

Informaciones, respuestas y discusiones sobre la violencia en la relación de pareja, www.violencequefaire.ch

MALLEY-PAIRIE

Este centro ofrece un refugio a las mujeres y niños en peligro, www.malleyprairie.ch, 021 620 76 76

TEL ME

Apoyo psicológico para los jóvenes y sus padres, tel. 147, www.telme.ch

LA MANO TENDIDA

Llamando al número 143, o por internet, encontrará siempre a alguien que lo escuche, lo comprenda, sin idea preconcebida, y con quien podrá hablar de lo que le preocupa, www.143.ch

LES BORÉALES

Tel. 021 314 66 33, www.chuvch/psychiatrie

DROGAS, ALCOHOL, TABACO, INTERNET, ETC.

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

TABACO

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

ALCOHOL

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

MARIHUANA

DEPART

Detección, diagnóstico, evaluación y acompañamiento de adolescentes consumidores de sustancias, www.infoset.ch/inst/depart
www.addiction-vaud.ch

INTERNET, JUEGO

CENTRO DEL JUEGO EXCESIVO

Para toda pregunta relativa al juego excesivo, un número gratuito está disponible 24h/24, tel. 0800 801 381, ou www.jeu-excessif.ch
www.sos-jeu.ch
www.jeunesetmedias.ch

REDES SOCIALES, CHAT, TELÉFONOS PORTÁTILES, JUEGOS, DESCARGAR PROGRAMAS, ETC

www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safer surfing.ch

PROTECCIÓN DE DATOS

www.netla.ch

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divvyva VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECCHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIC WAGNIERES & Milan RISTIC - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaïk, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA

VOUS RETROUVerez CES BROCHURES SUR LES SITES

WWW.LAUSANNEREGION.CH ET WWW.MIGESPLUS.CH

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,

OU SUR MAIL@LAUSANNEREGION.CH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عربي
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKOM
SOMALI / SOOMAALI
TAMOUL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETROUVEZ TOUTES LES BROCHURES EN DIFFÉRENTES
LANGUES SUR WWW.LAUSANNEREJON.CH

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse
migesplus.ch

