

DESINFORMACION**10**

Los sistemas de desinformación de las grandes potencias son cada vez más sofisticados. Necesitan de los comunicadores. La guerra de baja intensidad y las operaciones psicológicas, también.

*Howard Frederick, Gino Lofredo, Guiomar Vega,
Nikolai Strugov, W. Soderlund, R. Price, R. Krause, W. Wagenberg.*

**COMUNICACION Y DROGAS****44**

La "transnacional de la droga" utiliza más y más a los medios de comunicación para propagar sus acciones. Y acobarda o asesina a los periodistas que la enfrentan.

Paul Little, Juan Tokatlian, Jesús Bejarano, María Jimena Duzán, Max Tello Charún, Roberto Lerner, Jack Laufer, Bruce Bagley, Wilman Sánchez, Juan Braun, Cynthia McClintock, Carlos Palenque, Cucho Vargas, USIS y la AED.



CIESPAL: NUEVA ETAPA DE TV <i>Luis Eladio Proaño</i>	7
CARRERAS DE COMUNICACION <i>José Marques de Melo</i>	92
ENTREVISTA A: LUIS RAMIRO BELTRAN <i>Juan Braun</i>	38

NOTICIAS	2
NUEVAS TECNOLOGIAS	4
ACTIVIDADES DE CIESPAL	6
LIBROS	99

Los artículos firmados no expresan necesariamente la opinión de CIESPAL o de la Redacción de CHASQUI.

Carta del editor

Desinformación, guerra o conflicto de baja intensidad, operaciones psicológicas, droga y narcotráfico son conceptos que tienen un punto fundamental en común: La violencia.

Decenas de periodistas han muerto por meterse a esclarecer el "juego de los grandes". Otros se han autocensurado. Y muchos siguen arriesgando sus vidas para que el público pueda conocer la verdad.

En honor a los colegas caídos y a la libertad de expresión, que nunca debe claudicar, CHASQUI presenta los resultados de una profunda investigación periodística sobre desinformación, —el juego propagandístico de las gran-

des potencias— y una descripción de la "transnacional de la droga" y su manejo de los medios de comunicación.

El Presidente del Ecuador, Dr. Rodrigo Borja, colocó la piedra fundacional del Estudio de Televisión de CIESPAL. Fue el 29 de Junio de 1989. Nuestro Director General, Dr. Luis E. Proaño, ratificó que "esto permitirá emprender un amplio programa de formación de profesionales y técnicos latinoamericanos en coordinación con ULCRA, la Fundación Friedrich Ebert y el Ministerio de Cooperación Exterior y la CAF de Holanda".

¡Felicitaciones!

Juan Braun

DIRECTOR: Luis E. Proaño. **EDITOR:** Juan Braun. **DIRECTOR DE PUBLICACIONES:** Jorge Mantilla Jarrín. **ASISTENTE DE EDICION:** Wilman Sánchez **COMPOSICION:** Martha Rodríguez. **DISEÑO:** Fernando Rivadeneira. **PORTADA:** Jaime Pozo. **IMPRESO:** Editorial QUIPUS. **COMITE EDITORIAL EJECUTIVO:** Asdrúbal de la Torre, Peter Schenkel, Edgar Jaramillo, Fausto Jaramillo, Gloria Dávila, Andrés León. **CONSEJO ASESOR INTERNACIONAL:** Luis

Beltrán (Bolivia); Gian Calvi (Brasil); Reinhard Keune (Alemania Federal); Humberto López López (Colombia); Francisco Prieto (México); Daniel Prieto (Argentina); Máximo Simpson (Argentina); Diego Echeverría (Chile). **Chasqui** es una publicación de CIESPAL que se edita con la colaboración de la Fundación Friedrich Ebert de Alemania Federal. Apartado 584. Quito-Ecuador. Teléfono: 544-624. Telex: 22474 CIESPAL ED. - FAX (593-2) 524-177.

Programas de prevención

¿Cómo deberían ser los programas de prevención de consumo de drogas? Depende: De las experiencias acumuladas surgen una serie de recomendaciones, que se incluyen en este artículo. También, una lista de lo que no se debe hacer.

¿COMO SON ACTUALMENTE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN?

La prevención contra el abuso de las drogas es una actividad que se está desarrollando desde las bases y esto es apropiado. Si la sociedad va a cambiar algo tan fundamental como es el abuso que hacen sus ciudadanos de las sustancias químicas, todos los sectores tienen que participar en el proceso. En la prevención del abuso de las drogas cada organización y cada fuerza social influyente tiene un papel o una misión que jugar.

En varios lugares de un país y a través de varios segmentos de la sociedad, se están ensayando diversas filosofías de prevención —desde las fundamentalistas hasta las liberales— y además, una amplia gama de estrategias programáticas. Estas van desde la prevención primaria (programas que tratan con gente sana e intentan mantenerlas sanas); la prevención secundaria (programas que tratan con grupos de riesgo e intentan conseguir que estos adopten comportamientos más seguros); hasta la intervención temprana con individuos que ya están usando drogas; y finalmente, tratamiento para adictos.

Tradicionalmente, el enfoque ha sido en la prevención y en la intervención temprana. Del análisis de estas experiencias han surgido nueve estrategias, nueve maneras de pensar y catalogar los programas de prevención, a saber:

Los programas de información tienden a basarse en la suposición de que si una persona conoce ciertos detalles sobre un problema, ella o él se comportará de diferente manera. Si un programa puede proveer a una persona de suficiente información, la misma llegará a las conclusiones correctas y actuará de acuerdo a ellas.

Los programas educativos van un paso más allá; basados en la idea de que, si se suministran datos a una persona, también habrá que ayudarle a que decida cómo actuar, necesita un cambio de actitud o comportamiento.

Los programas de asistencia técnica y entrenamiento ofrecen a una persona o grupo las habilidades organizativas para afrontar el problema.

Los programas alternativos están basados en la idea fundamental de que si se puede distraer la atención de una persona hacia otras actividades, esta persona no usará drogas.

Los programas de intervención temprana cubren a todos aquellos que corren el riesgo de caer en el abuso de las drogas y además, intentan llegar a los más jóvenes.

Las estrategias de cambio del medio ambiente tratan de alterar aquellos factores que pueden conducir al uso

de las drogas como, por ejemplo, el desempleo, la pobreza, el crimen, el analfabetismo, la baja estimación de sí mismo, etc.

Las estrategias de política social son diseñadas para conseguir cambios legislativos y normativos. Los ciudadanos preocupados pueden tratar de cambiar el sistema y/o que se adopten nuevas leyes.

Las evaluaciones de control proveen mecanismos para determinar cuáles programas de prevención producen los efectos deseados.

Finalmente, los programas de investigación examinan resultados y ayudan a difundir conocimientos y las últimas novedades en los programas de prevención.

En resumen, las formas de encarar los programas preventivos contra el abuso de las drogas son muchas y variadas. Las mejores estrategias parecen



Un mural en Nueva York denuncia el consumo de "crack"

combinar varios enfoques y van dirigidas hacia distintos sectores —las escuelas, la familia, la comunidad, el lugar de trabajo— además de comprometer a la mayor cantidad de segmentos que conforman la sociedad a través de un programa global. El abuso de las drogas no es solamente un problema médico o familiar; hoy día, es un problema de la sociedad. Hasta que esto sea aceptado no se podrán diseñar y mantener programas efectivos de prevención.

QUE NO SE DEBE HACER

Lo que NO se debe hacer en la prevención contra el abuso de las drogas, especialmente la primaria, es lo siguiente:

— La educación sobre las drogas por sí sola —informar acerca de los estupefacientes, sus usos, efectos, etc.— no da resultados y en verdad, puede fomentar el hábito que el programa está tratando de prevenir. Este tipo de educación puede estimular el interés de una persona y al suplir información sobre drogas específicas y sus efectos, también puede, sin que se advierta, abrir un mercado para un producto sobre el cual una persona no sabía nada.

— Las estrategias que se basan solamente en lo negativo, en las consecuencias dañinas de las drogas, no son tan efectivas para motivar cambios en el comportamiento como lo es una estrategia que incluya también aspectos de salud.

— La costumbre popularizada de usar como modelos en campañas contra el uso de las drogas a celebridades, consumidores de drogas que se han regenerado, figuras políticas prominentes, atletas, ejecutivos y estrellas de televisión, puede que no sea una estrategia efectiva y de hecho, es posible que transmita el mensaje no deseado —todo el mundo usa drogas.

— Tampoco tienen efecto los programas aislados. Por ejemplo, en las escuelas la educación sobre drogas no funciona si, además, no hay programas (lugares) a donde los jóvenes puedan acudir en busca de ayuda o políticas que expresen claramente la posición de la escuela sobre el tema. Es más eficaz una estrategia sistémica que integre la prevención primaria, elementos de intervención, consejeros, concientización y banco de datos.



Múltiples mensajes frente a un gran problema

¿POR QUE ES LA PREVENCIÓN ALGO ESPECIAL?

Cuatro factores hacen del campo de las drogas algo diferente y son:

La **prevención no produce cambios inmediatos**. Uno de los aspectos más difíciles de la prevención contra el abuso de las drogas es que el cambio nunca se produce de inmediato. Por lo tanto, un programa debe estar dispuesto a invertir en un proceso y esperar, quizá, diez años hasta tener resultados. Cuando estos aparecen, es imposible mirar hacia atrás y determinar qué estrategia, intervención o combinación de factores los produjo.

La educación sobre el abuso de las drogas es importante para todos. La prevención significa no solamente educar a los niños sino, también, reeducar a los adultos. La educación contra el abuso de la drogas no debe enfocarse en las drogas en sí mismas sino, más bien, en la prevención del abuso de sustancias y aquellas conductas a todo nivel que apoyen ese abuso.

La **relación con las drogas significa una amenaza contra la economía personal**. Los factores económicos también deben ser tratados. Mientras que los consumidores pueden estar devastados económicamente por sus hábitos, muchos —desde el joven que sostiene a su familia vendiendo drogas hasta el distribuidor internacional— se benefician enormemente. Los programas efectivos deben identificar estructuras compensatorias alternativas que compitan con este desafío.

El **abuso de las drogas es un tópico emocional**. La gente odia a los adic-

tos. Odia a los traficantes. Debido a estos sentimientos muchas personas pueden llegar a tolerar algunas medidas sociales severas de control. Hasta pueden estar dispuestas a comprometer la libertad y los derechos civiles para eliminar el problema.

EVALUACION

Una investigación sobre la prevención no debe considerar solamente los resultados finales sino, también, el proceso y los factores que intervinieron en los programas tanto escolares como los extra-escolares.

En los programas escolares se pueden medir dos tipos de resultados: inmediatos y mediatos. Las medicinas inmediatas se dirigen hacia aquellos resultados que son deseados (que la gente no se drogue o que limite su uso). Las medicinas mediatas son procesos indicadores (como ausentismo, calificaciones, participación en clase, obtención de habilidades para luchar y la fijación de metas personales); estas representan señales en el camino al éxito. Una evaluación debería, además, identificar claramente los marcos conceptuales y medir hasta qué punto se han alcanzado las diferentes etapas de una estrategia.

En la evaluación de programas extra-escolares, la medición de los resultados debería estar compuesta por variables de empleo, abstinencia, arrestos, habilidad de lucha, vida independiente y metas personales. Las medidas del proceso deberían incluir, también, el compromiso de las agencias comunitarias y el número de personas fuera de ellas relacionadas con el programa.

¿COMO SE IDENTIFICA A LA JUVENTUD DE ALTO RIESGO?

Hoy día, la juventud de alto riesgo es el desafío más grande de los programas de prevención contra el abuso de las drogas. Los siguientes factores son particularmente importantes para identificar a la juventud de alto riesgo:

Influencias del ambiente. La juventud de alto riesgo puede vivir en ambientes en los cuales las estructuras que sustentan la vida del adolescente —la familia y la comunidad— se hayan desintegrado.

Influencias generacionales. Los consumidores de drogas pueden ser parte de un ciclo de varias generaciones de consumidores. También pueden estar desempleados y ser miembros de una familia que tenga el mismo problema.

Influencias económicas. La emoción del poder y del dinero es muy provocativa para el consumidor joven.

Influencias sub-culturales. La influen-

cia de compañeros y los patrones de conducta que los consumidores jóvenes adopten como modelos son indicadores potenciales de peligro.

Influencias del crecimiento. Los niños pueden correr peligro cuando no han tenido "experiencias normales en su niñez", como el juego, la risa y otras interacciones. También entran en la categoría de alto riesgo, los que han tenido un desarrollo lento y experimentan sentimientos de desesperanza y falta de ayuda.

Las siguientes estrategias de prevención son consideradas efectivas para trabajar con la juventud de alto riesgo:

- Educación temprana.
- Programas tutoriales.
- Programas alternativos.
- Formación de grupos de padres.
- Programas de medicina comunitaria
- Participación comunitaria.
- Servicios globales.

¿CUALES SON LOS ESCOLLOS QUE ENFRENTA LA PREVENCION?

¿Qué es uso, qué es abuso, qué está bien y qué está mal? Muchos creen que cualquier uso que haga la juventud es abuso, que "uso" equivale a "abuso" y a "dependencia". ¿Estamos tratando de evitar que los adolescentes experimenten con el alcohol y el cigarrillo? ¿Que el obrero no fume marihuana en la fábrica? ¿Qué el ejecutivo no tome un martini antes del almuerzo?

¿Es el abuso de las drogas un problema aislado? Esto debe ser considerado dentro del contexto de los problemas sociales, incluyendo el abuso y negligencia con los niños, violencia en la familia, etc. ¿Deben los programas poner su atención solamente en prevenir el uso y abuso de sustancias químicas o deben enfocar la interacción entre el uso de químicos, negligencia, violencia y otros factores?

¿Cuánto sabe usted sobre D-R-O-G-A-S?

Las siguientes 20 preguntas prueban su conocimiento acerca de las drogas y del abuso de ellas. No es importante que usted conteste todas las preguntas correctamente. Se sorprenderá cuando coteje las respuestas. Lo que importa es que usted comience a pensar acerca del impacto de las drogas en su vida. Este cuestionario aumentará su conocimiento sobre las drogas más a menudo abusadas o mal usadas y cómo éstas pueden afectarle.

La droga más comúnmente abusada en Estados Unidos es:

- ... Marihuana
- ... Alcohol
- ... Cocaína
- ... Heroína

¿Cuál de las siguientes no es un narcótico?

- ... Heroína
- ... Marihuana
- ... Morfina
- ... Metadona

¿Cuál grupo de edad tiene el más alto porcentaje en abuso de drogas?

- ... 10-17
- ... 18-25
- ... 26-35
- ... 36-60
- ... de 61 años en adelante.

¿Qué droga no causa dependencia física?

- ... Alcohol
- ... Morfina
- ... Peyote
- ... Secobarbital
- ... Codeína

La mayoría de los consumidores de drogas hacen el primer contacto con drogas ilícitas:

- ... A través de los 'pushers'
- ... A través de los amigos
- ... Accidentalmente
- ... A través de los medios de comunicación

¿Cuál es la droga más impredecible en la calle hoy?

- ... PCP
- ... Heroína
- ... LSD
- ... Alcohol

La mayoría de los abusadores de inhalantes son:

- ... Hombres
- ... Niños
- ... Mujeres
- ... Ancianos

¿Cuál de las siguientes presenta un peligro de salud mayor para la mayoría de las personas en Estados Unidos?

- ... Cigarrillo
- ... LSD
- ... Heroína
- ... Cafeína
- ... Codeína

¿Debe basarse la prevención del abuso de las drogas en un modelo de enfermedad o en uno de salud? ¿Deben las campañas de prevención enfocar la patología, los problemas y tácticas de infundir temor o deben asentarse en la promoción de la salud, sus efectos positivos, etc.? Los seguidores del modelo pro-enfermedad creen que el abuso de las drogas responde a un problema sicosocial o biomédico. Los que están a favor de un modelo pro-salud enfatizan la capacidad de cambio del individuo. Aún hay otros que creen que el abuso de las drogas es un asunto de oferta y demanda; si podemos eliminar las drogas —dicen— la gente dejará de usarlas.

¿Cooperamos suficientemente en el campo del abuso de las drogas? Todos aquellos que trabajan en diferentes aspectos del problema del abuso de las drogas, deben trabajar conjuntamente en la consecución de metas comunes.

Los psicólogos, siquiátras y funcionarios de probatoria, administradores y educadores deberían dejar de hacer algunas de sus históricas preguntas. Si son múltiples las causas del abuso de las drogas y múltiples también las consecuencias para la sociedad, la prevención tiene que hacerse dentro de ese contexto. Los profesionales deben aprender a movilizar los recursos y comprometerse a afrontar el tema desde una perspectiva global.

Qué es la educación sobre abuso de las drogas? ¿Es educación un proceso de transferencia de conocimientos, habilidades, valores, actitudes y cambios de comportamiento? ¿O es su meta ayudar a la gente a tomar sus propias decisiones, a hacerse responsables de su comportamiento personal y a escoger alternativas? Es claro que la educación

no puede limitarse al ambiente escolar formal. Los programas de educación deben llegar, también, a los que están fuera de la escuela.

¿Qué importante es la "substancia" en sí misma como base para organizar un programa? ¿Deben los programas de prevención ser específicos en cuanto a la clase de drogas contra la cual se lucha? ¿Debe haber programas contra la cocaína y contra la heroína? Tradicionalmente, el alcohol se lo ha tratado separadamente. También a los programas contra la adicción al opio y a la metadona. Recientemente, se han desarrollado programas especiales contra el uso de PCP. Ahora, el énfasis es en la epidemia del crack y en nuevos métodos de tratamiento y desintoxicación. La naturaleza del problema de las drogas y el constante cambio del "producto", deben tomarse en cuenta cuando se realiza el programa de prevención. ■

¿Cuál de las siguientes presenta un alto riesgo inmediato para los consumidores?

- ... Marihuana
- ... Nicotina
- ... LSD
- ... Inhalantes

¿Cuándo una persona se envicia con heroína?

- ... Primera vez
- ... Después de 4 ó 5 veces
- ... 20 veces o más
- ... Diferente para cada persona

¿Cuál de las siguientes no debe mezclarse nunca con alcohol?

- ... Anfetaminas
- ... Sedantes
- ... Cocaína
- ... Cigarrillos

Detener el abuso de drogas antes de que comience se llama:

- ... Prevención
- ... Abstinencia
- ... Tolerancia
- ... Educación

¿Cuánto tiempo permanece la marihuana en el cuerpo después de fumarla?

- ... Un día
- ... 12 horas
- ... Hasta un mes
- ... Una hora

El uso de drogas durante el embarazo:

- ... Debe limitarse al alcohol y al tabaco
- ... Puede ser dañino al niño por nacer
- ... Debe suspenderse a las 26 semanas.

¿Qué hace a la marihuana especialmente dañina hoy en día?

- ... Los jóvenes están usándola
- ... Es mucho más fuerte
- ... Puede afectar el desarrollo físico y mental
- ... Ninguno de esos
- ... Todos estos factores

RESPUESTAS

1. ALCOHOL
2. MARIHUANA
3. 18-25
4. PEYOTE
5. A TRAVES DE SUS AMIGOS
6. FECYCLIDINA (PCP)
7. NIÑOS
8. CIGARRILLOS
9. INHALANTES
10. DIFERENTE PARA CADA PERSONA
11. SEDANTES
12. PREVENCION
13. HASTA UN MES
14. PUEDE SER DAÑINO AL NIÑO POR NACER
15. TODOS ESOS FACTORES



Bebés adictos en proceso de desintoxicación en Harlem

Niños y drogas

Comunicación

INSTRUYASE SOBRE LOS PROBLEMAS DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS. ASUME UNA POSICION CLARA Y ENSEÑE LA REALIDAD A SUS HIJOS

Obtenga toda la información posible sobre el alcohol y otras drogas. A continuación indicamos ciertos pasos a seguir:

Prepárese para explicar la manera en que las diferentes drogas afectan el organismo y los motivos porque algunas personas las usan. Los niños sienten curiosidad por algunas drogas, especialmente cuando se las mencionan otros niños en la escuela. No tendrán tanta curiosidad si usted las ha discutido en forma natural con ellos cuando le preguntan.

Manténgase al día en la última moda de las drogas. Tanto las drogas como su jerga cambian con la misma rapidez que las modas. Si usted usa información y términos viejos y pasados de moda, sus hijos pensarán que no sabe en realidad de lo que está hablando y no le harán mucho caso.

Comente los mensajes de la televisión y del cine sobre drogas. Ayude a sus hijos a darse cuenta de la manera en que los anuncios comerciales y los personajes de algunos programas asocian el uso del alcohol con la belleza, el éxito y la diversión y cómo nos estimulan a usar drogas de todas clases. Exprese su posición.

Converse a menudo con sus hijos sobre las drogas. Si usted se sienta a conversar este tema con su hijo una sola vez, no conseguirá mucho. Para producir un impacto debe ser consistente desde pequeño. Para iniciar el tema sobre el uso de drogas, use historias de la televisión, artículos de los periódicos y películas.

Preocúpese del comportamiento y valores de los amigos de sus hijos. Por lo general, los niños se sienten presionados a usar drogas por sus amigos y no por "vendedores ilegales" desconocidos que acechan los campos de juego de las escuelas. Pregúnteles quiénes son sus amigos y trate de conocerlos.

Comience la educación de sus hijos a una edad temprana. Con seguridad un niño de cinco años de edad no comprenderá los efectos que produce fumar marihuana, pero sí comprenderá que la gente puede consumir cosas buenas y malas. En niños de poca edad es mucho más importante inculcar conceptos positivos que proporcionan información basada en hechos. Sin embargo, a los niños mayores se les deben enseñar los hechos.

"Mi hijo solo tiene 7 años —todavía no tengo que preocuparme por drogas— ¿cierto?"

FALSO. Debe preocuparse por las drogas desde antes de que su niño entre a la escuela. Si le enseña que la leche, las frutas y la buena comida le ayudan a crecer fuerte y sano, también puede enseñarle que los alimentos sin valor nutritivo, los contaminadores ambientales, el alcohol y las drogas no son buenos para la salud. Más tarde, según va creciendo, puede y debe ser más específico.

Usted puede hacer algo al respecto.

¿Por qué los jóvenes beben alcohol y usan drogas? Las razones son complicadas y diversas. Sin embargo, la influencia que usted tiene sobre su hijo, para prevenirle que use drogas y se convierta en drogadicto en el futuro, es superior a lo que usted cree. Ahora es el momento de empezar, sin tomar en cuenta si el (la) niño (a) tiene 5 ó 7 ó 10 años de edad. A continuación indicamos algunas ideas para ayudarle a criar niños sanos y fuertes que no abusarán de las drogas.

interpersonal

ENSEÑELE A SU HIJO A SENTIRSE ORGULLOSO DE SI MISMO

El niño que así se siente, tiene muchas menos probabilidades de buscar esa sensación en las drogas. Para desarrollar confianza en sí mismos y una imagen positiva, los niños necesitan adquirir la capacidad para la:

Comunicación honesta. Los niños necesitan saber la manera de expresar sentimientos tales como enfado, alegría, amor y temor y deben tener confianza de que esto es apropiado y seguro para ellos. Los niños aprenden por medio de ejemplos, por lo tanto, usted también debe aprender a expresar sus sentimientos honestamente. Acostúmbrase a preguntarle a sus hijos cómo se sienten, especialmente si usted sabe que tienen alguna preocupación, o si los ha regañado.

Cooperación. Los niños deben aprender a cooperar, negociar y a ponerse en la situación de otras personas para así poder llevarse bien con los demás. Ensaye estas prácticas llegando a acuerdos sobre los programas de televisión que mirarán o los lugares que visitarán durante las vacaciones. Cuando sus niños cooperen, prémíelos, especialmente si no han obtenido lo que ellos desean.

Responsabilidad personal. Enseñe a los niños a ser responsables desde pequeños y aumente gradualmente estas responsabilidades para ayudarles a desarrollar una imagen personal sólida. Asígneles tareas importantes que requieran del uso de sus capacidades mentales y físicas; tareas de las cuales ellos serán finalmente responsables. Asegúrese que sean capaces de desarrollar estas tareas y en el proceso ayúdelos y aconséjelos pero insista en que las cumplan.

Capacidad para formarse opiniones y tomar decisiones. Estas son herramientas muy valiosas que le ayudarán a sus hijos a poder resistir a aquellos que les ofrecen drogas. Estas experiencias las adquieren los niños cuando crecen entre gente madura que sabe opinar o tomar decisiones. Al opinar o tomar decisiones, se les ofrece a los niños la oportunidad de pensar en lo que ellos harían en la misma situación. Es también conveniente que usted permita que sus hijos formen opiniones y tomen decisiones a menudo en casos indicados. Insista en que piensen en las distintas opciones que tienen y en las consecuencias de cada una.

Capacidad para dar y recibir amor sin condiciones. Ame a sus hijos tal como son, sin tomar en cuenta sus logros ni la manera en que se desempeñan. Aún cuando usted se enfade y tenga que reprenderlos a causa de su comportamiento, muéstreles su cariño y respeto como personas;

nunca confunda la reprimenda o el castigo con el rechazo. Cuando sus hijos se enfaden con alguien, ayúdelos a distinguir entre el enfado y los buenos sentimientos que tienen hacia esa persona.

LOS NIÑOS NECESITAN EJEMPLOS POSITIVOS

Los niños imitan a los adultos que los rodean. Trate de llevar un estilo de vida sana que sus hijos puedan imitar. Por ejemplo:

Vínculos positivos. Mantenga buenas relaciones con su cónyuge, hijos y amigos; relaciones de consideración y apoyo.

Tensiones emocionales y físicas (stress). Aprenda a reconocer estas tensiones y manéjelas de manera constructiva. Enséñele a su hijo a hacerlo.

Uso mínimo de alcohol y otras drogas. Evite el uso de drogas o alcohol para aliviar presiones, tensiones o infortunios. Su hijo lo imitará.

Ejercicio y buena alimentación. Practique ejercicios que sean agradables y que los pueda continuar en el futuro. Mantenga una dieta balanceada y disminuya al mínimo los bocadillos y alimentos sin valor nutritivo.

LOS NIÑOS NECESITAN QUE LES PRESTEN ATENCION ESPECIAL

En la búsqueda de identidad, los niños necesitan sentirse como individuos importantes.

Dedique tiempo para estar a solas con su hijo. No importa lo que hagan, siempre que al hacerlo renueve o fortalezca los lazos entre ustedes.

Escuche lo que su hijo quiera decirle. Estimule a que su hijo desde pequeño le hable francamente sin temor a críticas o regaños. Si no lo hace de niño será difícil que lo haga en la adolescencia.

Pídale a su hijo opiniones respecto a problemas y decisiones familiares. Hasta los chicos de 5 años tienen mucho que ofrecer si usted les da la oportunidad.

No menosprecie a su hijo. A pesar de que los padres son mayores que los hijos, todos son seres humanos iguales que merecen un respeto mutuo. Si usted no respeta a su hijo desde niño, éste no lo respetará a usted más tarde.