

“Tejiendo liderazgos en familia”

SEMINARIO “TEJIENDO REDES DE PROTECCIÓN PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES”

¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos a evitar
conductas de riesgo?

RESUMEN NARRATIVO

TEMA 1

INTRODUCCIÓN A LAS CONDUCTAS DE RIESGO DESDE EL ENFOQUE DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Mtra. Luz Liliana Gasca Sandoval

Prohibida su reproducción sin autorización expresa del programa “Tejiendo
liderazgos en familia”

“Detrás de cada niño que cree en sí mismo, hay un padre que creyó en el primero”

Mashew L. Jacobson.

“Solo hay dos legados duraderos que podemos dejar para nuestros hijos.

Uno de estos son raíces, el otro, alas.”

Hodding Carter

El objetivo de esta ponencia es que los participantes adquieran elementos para fortalecer la protección de niñas, niños y adolescentes desde la familia o parentalidad, y promover estilos de vida saludables, con la finalidad de que los menores eviten o disminuyan la posibilidad de presentar alguna conducta de riesgo.

¿Qué son las conductas de riesgo?

Son todas aquellas acciones, realizadas por un individuo o grupo, que puede llevar a consecuencias nocivas, que atentan contra el equilibrio o desarrollo biológico, psicológico y social de la persona (Rosabal, 2015), situaciones que ponen en riesgo a la persona y que pueden traer consecuencias permanentes, como la pérdida de la vida.

Tipos de conductas de riesgo psicosocial.

1. **Consumo de sustancias.** Alcohol, drogas, tabaquismo.
2. **Prácticas sexuales de riesgo.** Iniciar una vida sexual a temprana edad con todos los riesgos que implica como: embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual y otras conductas como la pornografía.
3. **Trastornos de la alimentación.** Se refiere a la imagen corporal y a la relación que se tiene con el alimento (anorexia, bulimia, comer compulsivamente).
4. **Conductas antisociales.** Son aquellas que rompen con el orden social, el uso de armas o el delito en cualquiera de sus formas.
5. **Maltrato físico y psicológico.** El uso de la violencia en los estilos de crianza.
6. **Conductas suicidas y suicidio.** Ideación suicida y suicidio.
7. **Algunas nuevas modalidades de adicciones.** El internet, redes sociales, video juegos, celular, etc. Que se han agudizado en la actualidad, sobre todo a raíz de la pandemia.

Adolescencia y conductas de riesgo.

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por grandes cambios y por la toma de decisiones significativas que tendrán consecuencias positivas o negativas que darán rumbos diferentes al proyecto de vida.

En esta etapa todas las dimensiones de la persona sufren una transformación, la parte **física** (pubertad), la parte **cognitiva**, se deja de tener un pensamiento concreto y se empieza con un pensamiento abstracto más crítico y reflexivo, en la parte **psicosocial** en esta etapa hay una confusión en la identidad y se presentan algunas otras características que los padres y madres podrán ir identificando y profundizando, por ejemplo la separación de los papás, tendencia a pertenecer a grupos con intereses en común, entre otras.

Si durante esta etapa el adolescente logra tomar decisiones de manera consiente, responsable e informada los cambios serán vividos como parte del crecimiento personal, pero si no lo son, las consecuencias pueden ser muy dolorosas y su potencial de desarrollo puede verse frustrado.

Una de las principales características de las conductas de riesgo es la interrelación marcada que hay entre ellas, es decir que una conducta de riesgo puede desencadenar otras, por ejemplo puede iniciar fumando, después ingerir drogas, tener o provocar un accidente, adquirir o propagar una enfermedad de transmisión sexual, delinquir, ser maltratado o usar la violencia, atentar contra su vida o suicidarse.

Otra de las características que hacen más vulnerable a un adolescente tiene que ver con rasgos propios de la edad, con esta exploración y búsqueda de la identidad:

- Sensación de invulnerabilidad o mortalidad negada.
- Necesidad de alto grado de experimentación.
- Susceptibilidad a la influencia.
- Sentido de pertenencia con el grupo de pares.
- Identificación con ideas opuestas a los padres: autonomía y reafirmación de la identidad.
- Déficit para postergar, planificar y considerar consecuencias futuras (corteza prefrontal en desarrollo).
- Cambios hormonales.

TABLA 1. ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA Y CONDUCTAS DE RIESGO

Inicial: 10 a 13-14 años. Primeros intentos de la necesaria salida desde la familia al exterior. Se inician algunas conductas de riesgo, por ejemplo, consumo de alcohol y tabaco.

Media: 14-15 a 16-17 años. El hecho central es el distanciamiento afectivo de la familia y acercamiento al grupo de pares. Período de mayor posibilidad de involucramiento en conductas de riesgo.

Tardía: 17 -18 a 19 años. Última fase del camino hacia el logro de identidad y autonomía. En general el adolescente ha aprendido de sus experiencias y según cómo éstas hayan sido, y según el equilibrio con factores y conductas protectoras, las conductas de riesgo se intensificarán (o más frecuentemente disminuirán) progresivamente.

Fuente: Corona, 2011.

La pertinencia y urgencia de abordar el tema.

Las conductas de riesgo son unas de las principales causas de enfermedad y mortalidad a nivel mundial en adolescentes:

- Depresión, autolesiones y desórdenes de ansiedad, la violencia y el suicidio.
- Embarazo adolescente y abortos peligrosos.
- Consumo de sustancias. (La edad de inicio de consumo de drogas se da entre 10 y 12 años promedio, en México el 53.2% de los adolescentes ha consumido alcohol una vez en su vida y el 14.5% lo hace de manera excesiva.
- Abandono escolar.(En México cada año dejan sus estudios un millón 287 mil alumnos (INEE, 2018)
- Autoestima (se calcula que apenas el 10% de estudiantes de secundaria en Guanajuato presentan alta autoestima).

Factores de riesgo y protección.

Factores de riesgo

Son todos aquellos factores personales, familiares y sociales que aumentan la probabilidad de que un individuo presente alguna situación que afecte su integridad.

PERSONALES

- Baja autoestima.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Impulsividad.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Baja asertividad.
- Deserción escolar.
- Bajo nivel de resiliencia.
- Pertenecer a un grupo con conductas de riesgo.
- Trastornos psiquiátricos.
- Ausencia de proyecto de vida.

FAMILIARES

- Relaciones pobres o conflictivas.
- Falta de comunicación.
- Baja supervisión.
- Estilos de crianza extremos (autoritarios o permisivos).
- Conductas de riesgo en la familia.
- Violencia.
- Crisis.

SOCIALES

- Pares con conductas de riesgo.
- Desigualdad social.
- Violencia.
- Valores sociales.
- Falta de actividades extracurriculares.
- Disponibilidad de sustancias-y armas en el lugar de residencia

Factores de protección

Son todas aquellas características de un individuo, familia y comunidad que favorecen el desarrollo humano, para mantener la salud o recuperarla y que disminuyen o evitan la posibilidad de manifestar alguna conducta de riesgo.

Si un niño nace en un medio familiar y comunitario donde se le cuida y protege, de inicio tiene más probabilidades de llevar una vida sana y productiva. Sin embargo, estudios realizados por la Organización Panamericana de la Salud, OPS, demuestran que niños o adolescentes “resilientes” a pesar de vivir en situaciones adversas y ser propensos a adquirir los estilos de vida que su medio les presentaba, no desarrollaron dichas conductas y lograron funcionar adecuadamente.

Algunas de las características encontradas en estos niños y adolescentes fueron:

- Buen grado de Autoestima.
- Sensación de controlar su vida.
- Adecuado manejo del estrés

Los adolescentes que se exponen a una mayor cantidad de factores de protección, tendrán mayor resistencia a situaciones de riesgo.

PERSONALES:

- Autoestima.
- Autoeficacia.
- Manejo del estrés.
- Inteligencia emocional.
- Sentido del humor.
- Habilidades socioemocionales.
- La creencia en un ser superior-espiritualidad.
- Compromiso académico.
- Participación en actividades extracurriculares.
- Hábitos saludables.
- Autocontrol.
- Amistades sanas y participativas.
- Adecuado manejo del tiempo libre.
- Percepción de ser importante para los papás.
- Proyecto de vida.

FAMILIARES

- Presencia de los papás o tutores.
- Fuerte vínculo con al menos uno de los padres.
- Cohesión familiar.
- Sistema coherente con normas y límites.
- Confianza y respeto.
- Clima de afecto y positivo.
- Comunicación asertiva.
- Vivencia de valores
- Implicación escolar.
- Apoyo emocional.

SOCIALES

- Desarrollo de expresiones deportivas, culturales, académicas y sociales en un entorno seguro.
- Sentido de pertenencia escolar y buen ambiente educativo.
- Colaboración de autoridades escolares y familia.
- Involucrarse en actividades escolares y comunitarias.
- Proceso de acompañamiento que fortalezca el desarrollo integral.
- Modelos aspiracionales en el entorno inmediato (mentores).

Beneficios de la participación social

- Más seguridad y confianza en sí mismos.
- Creación de hábitos.
- Mejoran en su aprovechamiento académico.
- Descubren nuevos talentos y habilidades.
- Fortalecen sus redes de apoyo.
- Compromiso social.
- Ampliación de su proyecto de vida personal y educativo.

HABILIDADES PARA LA VIDA (OMS)

Cognitivas, sociales y afectivas:

La adquisición de habilidades para la vida es un método para que las y los niños y adolescentes sean capaces de aplicar un pensamiento crítico, reconocer situaciones de riesgo, protegerse de ser manipulados por influencias externas, buscar apoyos adecuados, resolver sus problemas de manera favorable, reconocer y manejar sus emociones para adquirir patrones de conducta, hábitos y valores positivos.

- Autoconocimiento.
- Empatía.
- Comunicación asertiva.
- Relaciones interpersonales.
- Toma de decisiones.
- Solución de problemas y conflictos.
- Pensamiento creativo y crítico.
- Manejo de emociones y sentimientos.
- Manejo del estrés.
- Proyecto de vida

La prevención desde la educación para la salud: estilos de vida saludable.

La OMS define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” Uno de los aspectos más importantes del enfoque de Educación para la Salud, consiste en motivar el cambio de actitud de los individuos y comunidades para elevar su nivel de bienestar integral. (Físico, mental y emocional) y desarrollarse plenamente. No es solamente decirle a las/os adolescentes: ¡cuídate de las drogas, de un embarazo, de las malas compañías, de la ociosidad!, sino hablarles de las cosas que existen y que pueden llevar a cabo para sentirse mejor:

- La buena alimentación.
- El estudio.
- El deporte.
- la convivencia con las/os amigos.
- La realización de algún pasatiempo.
- Relación con el medio ambiente
- Practicar alguna disciplina artística.

Es importante identificar fortalezas personales, ambientales y sociales, que les permitan ir forjando su desarrollo psicosocial y una salud física adecuada poniendo a su alcance estos elementos.

Tejiendo Redes de Protección para niñas, niños y adolescentes

¡¡¡IMPORTANTE!!!

Es fundamental el acercamiento afectivo de los padres. Si las niñas, niños y adolescentes reciben afecto de sus padres o de una figura sustituta, si saben escucharlos, acompañarlos y logran que puedan expresar sus dudas, temores e inquietudes, tendrán la capacidad de saber qué les hace daño y cómo protegerse.

Mtra. Luz Liliana Gasca Sandoval
delfigasa@hotmail.com

REFERENCIAS

- Centros de Integración Juvenil A,C. Habilidades para la vida. México. 2016,
- Francisca Corona H. y col. Prevención de conductas de riesgo. REV. MED. CLIN. CONDES - 2011; 22(1) 68 – 75
- <https://sambovalencia.com/6-actividades-para-mejorar-la-comunicacion-entre-padres-e-hijos/> recuperado 14 de septiembre de 2022.
- Instituto para el financiamiento e información para la educación. Manual Crece. México.2020.
- Revista Cubana de Medicina Militar. 2015;44(2):218-229 <http://scielo.sld.cu> 224.
- Rosa Santibáñez Gruber, Marta Ruiz-Narezo Manuel González de Audikana de la Hera (coords.) Factores de riesgo y conductas de riesgo en la adolescencia. Editorial síntesis. España. 2020.
- Santiago Mijangos AD, Torres Falcón MP. Conductas de riesgo y dinámica familiar del adolescente y la de sus padres. Hacia Promoc. Salud. 2019; 24 (2): 17-31. DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.2.3

