

Lección 1 – Cuando su hija o hijo lo sacan de quicio

Parte 3 – Aprenda a usar la técnica STOP

Usted no está solo si se siente desafiado por los comportamientos de su adolescente. Para ayudarle a contrarrestar esta sensación, existen técnicas específicas que lo pueden ayudar a prevenir o reducir el consumo de alcohol y otras sustancias de su hija o hijo, así como a la comunicación familiar del día a día. Primero, es importante comprender por qué su ser querido consume sustancias. Identificar cuáles son las necesidades de su adolescente que se están satisfaciendo de forma poco saludable puede ayudarle a entender un poco mejor su situación hoy le mostraremos estrategias para aprender a controlar sus impulsos y responder de forma más reflexiva a su hija o hijo, en lugar de reaccionar negativamente, utilizando la técnica conocida como STOP.

Revisemos en qué consiste la técnica STOP que algunos padres emplean para controlar eficazmente sus reacciones cuando enfrentan factores desencadenantes. El acrónimo STOP está diseñado para ayudarle a ser más eficaz a la hora de responder en lugar de simplemente reaccionar. STOP significa: Se detiene y pulsa el botón de pausa Toma aire profundamente Observa lo que está sucediendo y cómo le afecta la situación Procede con acciones que sean coherentes con lo que quiere ser como padre Veamos cada letra en más detalle.

Puede ser un verdadero reto detenerse y hacer una pausa cuando uno se siente abrumado por las emociones y los sentimientos, pero puede ayudar a preparar el terreno para una respuesta más eficaz. A algunos padres les resulta útil pensar en una gran señal roja de ALTO cuando se sienten provocados por las palabras o acciones de su hija o hijo.

Una vez que se haya detenido, respirar profundamente puede ayudarle a calmarse y darle tiempo para pensar.

Es importante observar lo que le ocurre:

¿Qué pensamientos pasan por su cabeza?

¿Cómo se siente su cuerpo?

¿Qué emociones está experimentando?

Quizá tiene sensaciones físicas como:

Aumento de la frecuencia cardíaca

Tensión en la mandíbula

Cerrar las manos en puño

Tensión en los hombros

Opresión en el estómago

Respiración superficial

Calor bajo el cuello

Cara enrojecida Dolor de cabeza por tensión

No dormir Incapacidad para concentrarse o enfocarse

Quizá también sienta algunas de estas emociones:

Miedo

Disgusto

Enfado

Frustración

Preocupación

Vergüenza

Desesperanza

Decepción

Tal vez pueda tener algunos de estos pensamientos:

¿Qué tengo que hacer para que deje de hacerlo?

¿No puede ver cuánto me molesta lo que hace?

Me duele mucho lo que ha dicho y siento que voy a gritar y decir cosas hirientes.

No puedo creer lo que he descubierto.

Yo no le eduqué para que fuera así.

Estoy harto/a y le voy a enseñar quién manda en esta casa.

Piense en cómo le está afectando la situación para así poder recuperarse, si lo necesita, y responder a su hija o hijo de una manera que sea útil, en lugar de empeorar las cosas. No se preocupe, le vamos a mostrar cómo hacerlo. Cuando entienda la que ocurre y pueda utilizar todos sus conocimientos, su cariño y su experiencia, estará en una mejor posición para ayudar a su hija o hijo.

Los hijos suelen reflejar las respuestas de sus padres. Por ejemplo, si usted se enfada rápidamente y hace comentarios agresivos, su hija o hijo hará lo mismo y la conversación no será productiva en lo absoluto. A medida que desarrolle su botón STOP y tenga una forma de ser consciente de lo que ocurre en su cabeza y en su corazón, calmarse le parecerá cada vez más sencillo. Después, puede proceder con acciones que sean coherentes con lo que quiere ser como padre. Calmarse significa sentirse en control y ser capaz de utilizar sus conocimientos y sabiduría para decidir lo que va a hacer a continuación. Usted y su hija o hijo

se benefician más cuando se encuentran en un lugar de calma y con los pies en la tierra, en vez de un lugar donde solo reaccionan a las emergencias y emociones.

Entonces, ¿cuál es la mejor respuesta en circunstancias difíciles? Algunos puntos a considerar son: ¿Puedo intentar ponerme en el lugar de mi hija o hijo? ¿Puedo escuchar lo que mi hija o hijo tiene que decir? ¿Qué tono de voz y qué palabras quiero utilizar? ¿Es ahora un buen momento para discutir o tomar alguna medida? ¿Debo esperar hasta más tarde, cuando ambos estemos más tranquilos? Si decido aplicar una medida, ¿es razonable y puedo cumplirla?

Si usted decide que debe calmarse antes de decidir cuál es la mejor acción que debe tomar, esto podría ayudarle:

Contar hasta 10

Dar un paseo

Hablar con un amigo

Realizar una breve práctica de meditación

Rezar una oración

Tomar un baño

Tomar una taza de té

Escribir sus pensamientos

Escuchar música relajante