

¿En dónde están tus valores?

La mejor inversión: **Tus Hijos/as.**
Invierte hoy en sus valores para
obtener grandes rendimientos mañana.



INSTITUTO NACIONAL
DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE

Asegura su futuro, educando con amor su presente.
Demuéstrales lo mucho que valen, ellos/as lo necesitan.

Primera Edición, 2009.
Jorge A. Villatoro Velázquez
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz,
Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales.
Calzada México-Xochimilco 101 Col. San Lorenzo Huipulco 14370
México, D.F.
TEL. (01 55) 4160 5201
e-mail: ameth@imp.edu.mx
www.inpsiquiatria.edu.mx/javv

Reservados todos los derechos
ISBN: 968-7652-58-6

Impreso en México/Printed in México,
Septiembre de 2009

Favor de citar este cuadernillo como sigue:
Amador, N. & Villatoro, J. (2009)
“¿En dónde están tus valores?”
Instituto Nacional de Psiquiatría
Ramón de la Fuente Muñiz. México, D.F.

Diseño Gráfico: Carlos Blanco
Ilustración: Daniel Domínguez

¿En dónde están tus valores?



¿Qué inversiones te dejan las mejores ganancias?

Si tienes esta información en tus manos es porque has sido seleccionado para ser miembro del selecto “Grupo de Inversionistas Activos/as” (GIA) quienes desde el primer día obtendrán grandes beneficios y al final de su inversión, disfrutarán de las mejores ganancias, todo esto, con el menor riesgo.

¿Te parece atractivo? Eso no es todo

En este grupo tendrás un equipo de asesores expertos que te dirá qué y cómo hacer para incrementar tus valores y evitar riesgos. Sólo necesitas comenzar con una pequeña inversión de... ¡Todo tu esfuerzo y ganas!

Si cumples con este requisito, ya estás dentro y obtendrás tu acceso especial reservado para los inversionistas VIP-H (Valiosos Padres Interesados en sus Hijos, por sus siglas revueltas en español)

En esta inversión, tus valores se convertirán poco a poco en UDIS (Unos Dichosos Individuos Sanos), el reto es que al final llegues a convertir tu capital en FIF's (Familias Integralmente Funcionales)

Nota aclaratoria. Si tu capital está en proceso, no te preocupes, automáticamente se te asigna la clave de inversionista VIP-HP (Valiosísimos Padres Interesados en sus Hijos en Proceso) De hecho, tendrás una ganancia acumulada por inversión anticipada.

Las sugerencias indicadas en el cuadernillo, están basadas en el PMTO (Parent Management Training) del Oregon Social Learning Center (OSLC) <http://www.oslc.org/> Además, se usó información ubicada en la página del National Institute on Drug Abuse <http://www.nida.nih.gov/NIDAEspanol.html> Asimismo, si necesita información para consultar a algún especialista en adicciones, le sugerimos llamar a la línea gratuita del CONADIC que es 01 800 911 2000



Tarjeta de miembro VIP-H



¡Bienvenido/a!

A partir de hoy, eres nuestro/a cliente más importante, puedes estar tranquilo/a, ya que cuidaremos de tus valores como si fueran nuestros.

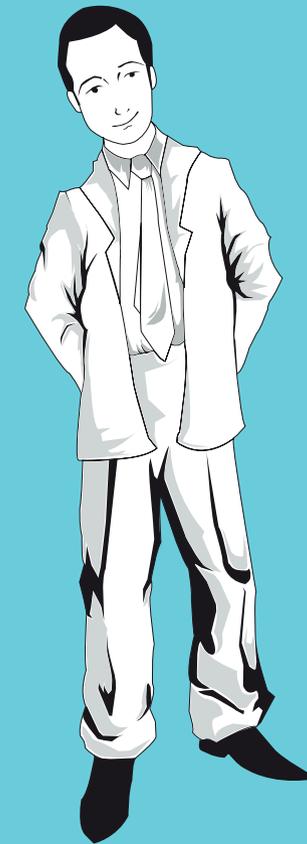
Tu asesor personal será el
Lic. en Economía Parental

“Rolando Tips”.

En esta empresa el tiempo es oro, así es que no hay más que hablar, ¿Cómo se sienten?, ¿Ansiosos/as, con miedo, nerviosos/as? No se preocupen es normal tener un poco de miedo cuando se invierte...todo el capital, a mí me pasó lo mismo, pero créanme, después de conocer los beneficios verán que las posibilidades de ganar son inmensas.

Lo primero que debe quedar muy claro, es que en este grupo de inversionistas el dinero no es lo que está en juego, es algo mucho más valioso: nuestros/as hijos e hijas, así como el futuro de la familia.

Para nosotros el principal objetivo es ayudarlos/as a evitar que su familia caiga en la terrible devaluación por la que está pasando el país y, en general, el mundo entero, ya que con ello lograremos construir un mejor futuro para todos/as.





Nuestro compromiso

De manera particular nuestra meta será que tengas los mejores rendimientos (mayor comunicación, más confianza, más alegría, armonía) así como reducir las probabilidades de caer en la devaluación por consumo de drogas o conductas problemáticas, ya que destruyen a la persona y la familia, para ello debes conocer y aprender tres reglas fundamentales en el negocio de la inversión.

Recuerda lo siguiente:

- 1.- Cuando alguna estrategia no funciona a la primera, significa que debes insistir, ¡No te rindas!
- 2.- En la prevención, está la solución.
- 3.- El que no arriesga, no gana.



Para convertir tu inversión en UDIS (Unos Dichosos Individuos Sanos) deberás comenzar abriendo una cuenta de acuerdo al tipo de padre o madre que eres. Marca con una "X" dentro del círculo la opción que mejor te describa como papá o mamá y checa las sugerencias.

Estilo de Inversión

Te esfuerzas por favorecer la independencia de tus hijos/as, estableces junto con ellos/as los límites del hogar, haces uso de la disciplina y permites la negociación. Eres afectuoso/a, te interesas en tus hijos/as, en sus gustos y actividades, los/as motivas y halagas siempre que hacen las cosas bien. Conoces a sus principales amistades, brindas apoyo y ayuda en cualquier cosa que ellos/as requieran.

Estás poco involucrado/a en la vida de tus hijos/as, desconoces cuáles son sus necesidades, gustos y amistades. Siempre hay algo más importante que atender: el trabajo, los/as amigos/as, etc. La comunicación es escasa, por lo regular no sabes cómo les fue en el día, qué hicieron o dónde están.

Esperas un 100% de obediencia de tus hijos/as, estableces límites y controles firmes, utilizas amenazas verbales y privaciones dirigidas hacia ellos/as para mantener la disciplina al interior de la familia. Tu palabra es la última y no aceptas sugerencias o negociaciones hacia lo que decides.

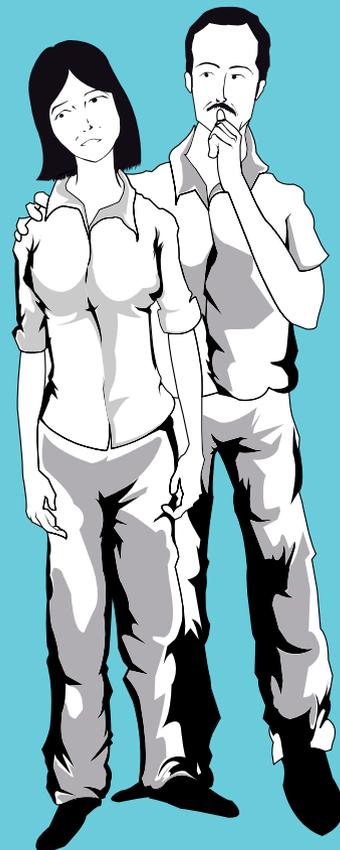
Estás muy involucrado/a en la vida de tus hijos/as, eres afectuoso/a, conoces a sus amigos/as, te interesas en sus gustos y los/as apoyas en sus actividades, siempre que hacen algo bien se los dices. Sin embargo, permites que hagan todo aquello que les gusta sin reservas, estableces pocos límites y no cumples los castigos y/o premios que les prometes.

Si elegiste el 1:

Tus ganancias están garantizadas, al actuar de esta forma estarás convirtiendo tu capital en UDIS, tus hijos/as serán personas independientes, con buenas habilidades sociales, seguros/as de sí mismos/as, tolerantes, solidarios/as y con una excelente capacidad de adaptación. Por otro lado, en la familia se creará un ambiente de confianza, solidaridad y respeto, en donde la opinión y bienestar de todos/as es importante, es decir serán FIF's.

Si elegiste el 2, 3 ó 4:

Se garantiza una baja en tus inversiones, a tus hijos/as les costará más trabajo convertirse en UDIS, tu capital tendrá pocas habilidades para entablar relaciones, pueden llegar a ser personas inseguras, ansiosas y temerosas, sus habilidades de comunicación serán muy pobres, tendrán poco autocontrol, así como dificultades para manejar bien la independencia. Presentarán dificultades para iniciar o terminar una actividad, ya que no están motivados/as a lograr algo en la vida, así como poca resistencia a la presión de amigos/as. Desafortunadamente la familia tendrá dificultades para convertirse en FIF's, el ambiente en casa será difícil ya que hará falta armonía, habrá desintegración, pobre comunicación y escaso apoyo entre los miembros para enfrentar dificultades.



¿Tu estilo marcó ganancias? ¡Muy bien! Has concluido el primer paso, automáticamente eres un/a cuentahabiente democrático, ¡Sigue así! y continúa con nosotros.

¿Tu estilo marcó pérdidas? ¡No te preocupes! Para eso estoy aquí, en este momento tienes la oportunidad de integrarte a los/as cuentahabientes democráticos/as. Deberás comprometerte contigo mismo/a en esta inversión y seguir todas nuestras sugerencias para poder comenzar a obtener ganancias.

¡Manos a la obra!

A partir de ahora nos acompañará nuestra extraordinaria asesora la Psicóloga "Prudencia Buen Querer", quien te ayudará a conocerte mejor como Padre o Madre y como persona para poder ser mejor con los/as niños/as y chavos/as.

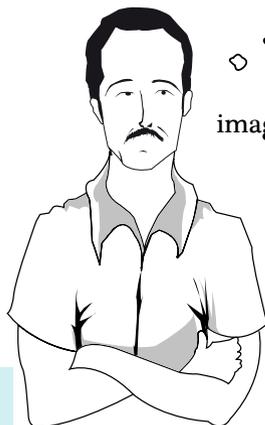


Mi lema es:
"No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho!"

1.Erich Fromm

Para comenzar

a hacerte millonario/a primero debemos proteger tu capital. Te voy a pedir que te imagines que cuentas con diez millones de pesos y que pienses... ¿Qué te gustaría hacer con ese dinero?



Perfecto, ahora quiero que te imagines que ese dinero se ha convertido en tus hijos/as, ¿Qué esperarías de ellos/as? o ¿Cómo te imaginas que serán cuando sean adolescentes o adultos/as?



Por favor escribe cuáles son tus expectativas hacia tus hijos/as, es decir, lo que esperas de ellos/as. (cooperadores, exitosos, honestos, profesionistas, obedientes, etc.)

¡Cuidado!

Plantea tus expectativas en positivo, diciendo qué es lo que te gustaría que tus hijos/as hicieran más.



Tu primer tarea

Será compartir con tus hijos/as todo lo positivo que escribiste de ellos/as, ya que en la medida en que les compartas qué es lo que esperas de ellos/as, tendrán más posibilidad de hacer cosas para cumplir con esas expectativas.

Como ya te comentó Rolando, la devaluación por consumo de drogas cada vez es mayor entre los/as adolescentes y lamentablemente entre los/as niños/as, ¿Sabes qué nos ha llevado a este punto?, existen muchos factores de riesgo relacionados que incrementan las posibilidades de que alguien se involucre en el consumo de drogas, algunos se encuentran en la familia, otros en el individuo y otros más en la comunidad, por ejemplo:

Familia

- Se promueve y tolera el consumo de alcohol, tabaco o drogas en casa y reuniones.
- Falta de comunicación clara y efectiva.
- Falta de apoyo hacia los/as hijos/as.
- Uso de drogas por parte de algún familiar cercano.
- Maltrato físico y/o psicológico.

Personal

- Poca tolerancia a la frustración.
- Abuso Sexual.

Comunidad

- Presión de los amigos/as.
- Amigos/as consumidores/as de drogas.
- Facilidad para conseguir las drogas.
- Fracaso escolar.



¿Sabes de otros factores de riesgo?

Lo importante de conocer estos factores es poder identificar aquellos que podemos cambiar. Identifica aquellos factores que crees que puedes ayudar a cambiar, escríbelos en la columna izquierda y en la derecha escribe cómo podrías ayudar a cambiarlos.

Factor de Riesgo

-Mi hijo va mal en la escuela

Sugerencia

-Reunirme con el profesor y buscar regularización.

¡Perfecto! Ahora que sabes esto y has dado el paso para la acción, no puedes quedarte sentado/a sin hacer nada, tienes que ayudar a mejorar las cosas. Además de este excelente plan de acción, debes hacer depósitos simultáneos a tu cuenta para hacer crecer tu inversión.

Tu primer depósito debe ser de relaciones cálidas: **Amor**

“Los/as niños/as son como espejos, en presencia de amor, es amor lo que reflejan. Cuando el amor está ausente, no tienen nada que reflejar”

Anthony de Mello

- ☞ Procura mantener en tu hogar un ambiente tranquilo.
- ☞ Sé afectuoso con tu pareja (si la hay), recuerda que tus hijos/as aprenden de tu ejemplo.
- ☞ Demuéstrales amor a tus hijos/as, sobre todo con palabras cálidas, abrazos, caricias, besos.
- ☞ Cuando observes que tus hijos/as hacen algo bien, dales un halago, como: -¡Qué bien lo hiciste!, -¡Gracias por escucharme!, -¡Qué bien que terminaste tan rápido la tarea!
- ☞ Olvídate de los golpes (nalgadas, cachetadas, etc...), con ellos no consigues obediencia ni disciplina, sólo

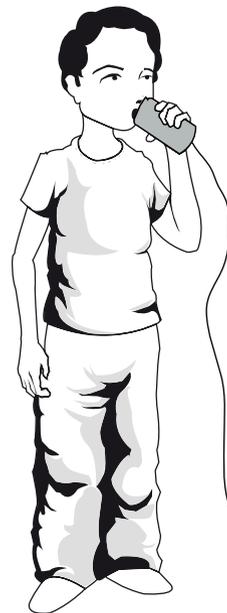
infundes miedo, pierdes respeto y lastimas dejando huellas muy dolorosas, de esta manera sólo generas más agresividad pues enseñas a los/as niños/as que la forma de resolver las cosas es a través de golpes y eso no va con nuestro grupo.

- ☞ Olvídate de las palabras que lastiman, ridiculizan o amenazan, eso devalúa tus valores afectando su autoestima y sólo empeora la situación, recuerda que tu enseñas a resolver problemas, no a hacer más.
- ☞ Diles que son personitas capaces de hacer lo que se propongan.
- ☞ Aliéntalos/as a realizar sus metas.
- ☞ Convéncelos/as de lo valiosos/as que son por ser únicos/as y diferentes.
- ☞ Enséñales a identificar sus habilidades y virtudes y a reconocer sus debilidades.
- ☞ Diles lo que quieres que hagan, en lugar de lo que no quieres que hagan.
- ☞ Sé alguien de confianza cumpliendo consistentemente con lo que dices.
- ☞ Confía en tus hijos/as, conócelos/as y cree en ellos/as, si tienes dudas, verifica y hazles saber que las mentiras y engaños no están permitidos en casa. El ejemplo ayuda.

Tu segundo depósito es de **Comunicación efectiva**

“La mayor parte del tiempo no nos comunicamos, sólo tomamos turnos para hablar”

Anónimo



- ☞ Ponte en sus zapatos, escúchalos/as y evita hacer juicios, mejor pídeles que te expliquen por qué piensan de esa manera y dales tu punto de vista al respecto.
- ☞ Olvídate de las palabras “nada” y “bien” eso no comunica... ¡alejá!
- ☞ Cuando estas palabras aparezcan di: “nada y/o bien no es suficiente” y permite que digan algo más.
- ☞ A las cosas por su nombre, expresa tus emociones dándoles su nombre y permite que tus hijos/as lo hagan siempre en un ambiente de respeto y afecto.
- ☞ Dale la importancia que merece a los sentimientos de tus hijos/as, no los subestimes, si para ellos/as es importante, para ti debe serlo también.
- ☞ Ante un conflicto: Enséñales a proponer soluciones, no resuelvas todo tú, esto permitirá que reflexionen y se comprometan.



Tu tercer depósito es de **Límites y Reglas**

“Los niños/as son profundamente afectados por el ejemplo, y en segundo lugar por las explicaciones, cuando éstas son simples y claras”

Rodney Collin

- ☞ Crea un frente común, ya sea con tu esposo/a, pareja o persona que te ayuda en la crianza de tus hijos/as, es decir, pónganse de acuerdo en las reglas y consecuencias y sean congruentes con ellas. **NO** se contradigan ni discutan frente a sus hijos/as.
- ☞ Acuerda con la persona que comparte la crianza de tus hijos/as máximo 5 reglas que guíen la conducta de toda la familia en casa y escríbelas en las siguientes líneas. Después de quince días o un mes, revisen las reglas y realicen los ajustes necesarios

Nota: Las reglas deben ser generales, flexibles y abiertas al cambio, deben enseñar lo que la regla incluye y excluye, ejemplo: *Cumplir con las obligaciones y responsabilidades oportunamente.*

1. - _____
2. - _____
3. - _____
4. - _____
5. - _____

Nota: Si deseas mayor información sobre este tema chécate el folleto “Para una mejor vida... mejores tratos” disponible en: www.inpsiquiatria.edu.mx/javv/cuadernillosy posters

- Establece junto con la persona con quien compartes la crianza de tus hijos/as, las consecuencias por incumplir alguna regla. No se permite tener como consecuencias golpes, humillaciones, quitar alimentos o actividades o acciones benéficas como leer o hacer deporte. En su lugar podemos emplear pérdidas de privilegios (como ver la tv, salir con amigos/as...) o quehaceres adicionales.
- Advierte con anticipación cuáles van a ser las consecuencias en lugar de amenazar, lo cual significa que debes comunicar a tus hijos/as, las reglas y consecuencias antes de ponerlas en marcha.
- Cumple las consecuencias que se hayan acordado ante la falta, no permitas que su cumplimiento dependa de tu estado de ánimo o de situaciones externas. Sé consistente y confiable.
- Halaga, refuerza, motiva, aquellos comportamientos positivos que observes en tu familia. Sin esto, lo demás no tiene sentido.
- Recuerda que los cambios se dan en pasos pequeños, emplea la regla noventa contra diez: Más interacciones positivas, menos negativas. Cuando esté haciendo algo bien, hácelo saber y felicítalo ¡SIEMPRE!
- Al darle una instrucción busca el contacto visual, emplea un tono de voz respetuoso, indica lo que debe hacer en forma sencilla y corta. Debe ser una aseveración, mantente en el lugar, supervisa que lo haga y agradece cuando se haya hecho.
- No te metas en discusiones, éstas provocan que el tono suba y se caiga en peleas innecesarias. Mantente enfocado/a en la instrucción y si no se hace, aplica la consecuencia correspondiente.



Recuerda que...

Amenazar es infundir miedo para que la otra persona haga algo, advertir es darle la oportunidad de decidir.

¡Enséñalos/as a decidir!

Con tu ejemplo, les das las herramientas para que escojan la opción adecuada. Así, cuando alguien los llegue a presionar para hacer algo perjudicial como robar, consumir drogas, irse de pinta o tener relaciones sexuales prematuras o de riesgo, ellos/as sabrán tomar decisiones acertadas. Si enseñas a través del miedo, es muy probable que al ser presionados con amenazas, decidan por lo perjudicial, ya que será lo que han aprendido... a reaccionar de esta manera ante las amenazas.



¡Esta acciones nos ayudarán a evitar que caigamos en la devaluación!

¿Números Rojos? ¿Banca Rota?

¿Cómo le hago?

Si tu cuenta está en números rojos...recuerda que nunca es tarde para empezar. Y para esta parte nadie mejor que nuestro asesor estrella el Dr. Johnny C.

Desafortunadamente no todos/as nuestros/as inversionistas están en posibilidad de prevenir ya que han entrado en devaluación, si queremos evitar esta situación, necesitas saber, por qué las drogas consumen tu capital.



¡Piensa rápido... y contesta!

¿Cuál de las siguientes sustancias son drogas?

El alcohol



El tabaco



Las mariguana



El valium



En realidad todas lo son, sí como lo lees, las drogas son sustancias naturales o artificiales que cuando se consumen, producen en el organismo cambios físicos, emocionales y del comportamiento. Desgraciadamente sus efectos dependen del uso que el ser humano les da.



¿A qué me refiero?

Bueno, a que las drogas en sí mismas no son buenas ni malas, todo depende del uso que se les de; por ejemplo, han sido de mucha utilidad a la humanidad, al usarlas con fines médicos en la dosis y tiempo adecuados, ayudan a calmar el dolor, a prevenir y curar enfermedades, entre otras cosas. Sin embargo cuando se abusa de ellas, es decir, cuando se usan sin ningún fin útil para el organismo y sin vigilancia médica se convierten en enemigos letales.

¡Toma Nota!

Cuando alguna persona consume drogas suceden ciertas cosas en su cuerpo que nos explican por qué se hacen adictos a esa sustancia:

- ☞ Conforme pasa el tiempo, el cuerpo requiere de dosis mayores para experimentar los mismos efectos que al principio del consumo (tolerancia), lo cual incrementa los riesgos y la posibilidad de una sobredosis.
- ☞ Se pierde la voluntad ya que se tiene una necesidad incontrolable de consumir la droga (dependencia), por eso se dice que causa adicción y que es tan difícil de dejar.
- ☞ Se presentan cambios cerebrales, algunos irreversibles que dificultan mucho la rehabilitación.
- ☞ Se afectan áreas del cerebro que traen como consecuencia dificultad para tomar decisiones, para aprender y recordar. La expresión de afectos y manejo emocional también se ven gravemente perturbadas.

Recientemente, investigadores/as expertos/as en el campo de la adicción, han descubierto:

Por qué las drogas son tan adictivas

Todo está en la cabeza, para ser más exactos en el cerebro. Para comprenderlo mejor... cierra los ojos un momento y trata de recordar algo o alguna situación que haya sido muy placentera (comer un chocolate, bailar, un beso...)
¿Recuerdas lo que sentías?, ¿Lo agradable que era? Pues bien, al hacer este ejercicio o al experimentar algo realmente placentero, se activa un área de tu cerebro llamada: zona del placer. Las drogas siguen este mismo mecanismo, entran al cerebro y si la experiencia es gratificante, se activa esta zona, de forma que si volvemos a pensar en esa situación tenemos el deseo de repetir la experiencia.

El problema con las drogas, a diferencia de los otros ejemplos, es que afectan la comunicación entre las células del cerebro: las neuronas, provocando un corto circuito y enviando información equivocada que hace que el funcionamiento del cuerpo se altere y cambie sus mecanismos de comunicación.

¿Complicado?

No te preocupes, ha sido suficiente para continuar.

La información que estás a punto de leer está comprobada científicamente, por lo que estoy seguro que te será de mucha utilidad para identificar cualquier señal de alarma, hoy más que nunca debemos estar preparados/as y conocer el tipo de drogas que existen, sus usos y por supuesto sus efectos en el cuerpo.

¡Analízalo bien!, entre más preparado/a estés, más rápido podrás detectar alguna señal, y más pronto podremos intervenir y salir de la devaluación.

¡Mantén tus ojos atentos y mente abierta!

Como has podido ver, el abuso de drogas no tiene nada de bueno, y hacen daño desde la primera vez, especialmente en niños/as y adolescentes que están en crecimiento, por ejemplo: el consumo elevado de alcohol retarda la comunicación cerebral, deteriora las habilidades de aprendizaje, viso-espaciales y de atención, así como cambios en la personalidad. De ahí la importancia de protegerlos/as y ayudarlos/as a evitar que caigan en ellas.

Aquí no acaba todo, para estar preparados/as debemos estar bien informados, ¿Listo/a para continuar tu asesoría? ¿Te gustaría poder identificar si alguna persona está bajo los efectos de alguna droga?

Pues bien ¡avispa tus sentidos! y ¡prepárate!

Si observas en tus hijos/as o en alguna persona, uno o varios de estos síntomas y/o señales, ¡No lo dudes! ¡Arriésgate! Pide orientación profesional a los teléfonos que aparecen en tu tarjeta de miembro VIP-H y comienza con la solución. ¡No pierdas tiempo! preocupándote no se arregla nada, ocúpate de la situación y actúa.

Psicológicos

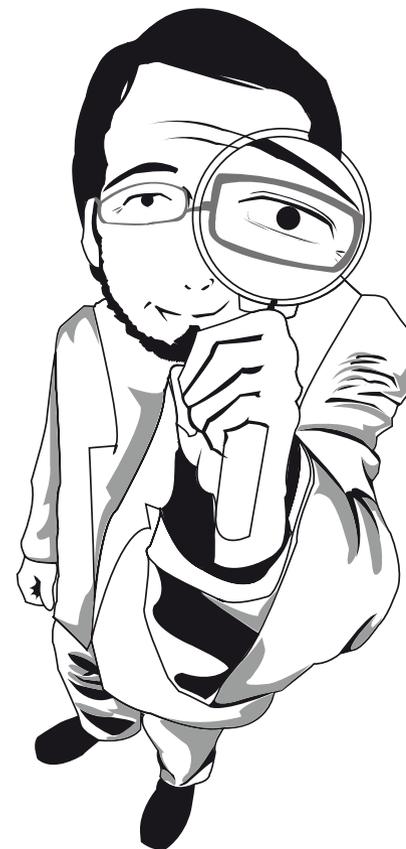
- Presenta cambios en el estado de ánimo, parece más irritable, triste, nervioso/a y/o ansioso/a.
- Dificultad para dormir.
- Parece inquieto/a e intranquilo/a.
- Distanciamiento con la familia.
- Cambios frecuentes y/o repentinos de amigos/as.
- Se observan cambios importantes de su personalidad: alguien muy sereno se torna muy agresivo.
- Falta de interés en su apariencia física.
- Dificultad para recordar cosas que acaban de suceder.

Físicos

- Mareos o dificultad para caminar.
- Ojos rojos.
- Naúseas.
- Falta de apetito.
- Platica de cosas sin sentido.
- Realiza movimientos extraños como resultado de las alucinaciones.
- Se perciben olores a químicos en el aliento o la ropa.
- Dificultad para controlar el número de copas que bebe.
- Lo primero que hace al levantarse es fumar un cigarro.
- Sangrados nasales frecuentes sin razón médica, huellas de rascado y sangrado en la piel.
- Marcas de inyecciones en brazos, manos piernas y pies sin justificación médica.

Otros

- Cambios negativos en su desempeño escolar.
- Baja repentina de calificaciones.
- Pérdida de interés en las cosas que le gustaban.
- Amigos/as que consumen drogas.
- Parece necesitar más dinero de lo habitual para cubrir sus gastos.
- Pasa demasiado tiempo fuera de casa.
- Se encuentran envases vacíos de solventes, pegamentos o pinturas en aerosol.
- Se encuentran pastillas blancas o amarillas o con diseños muy llamativos, tiras de papel, cubos de azúcar, hojas para rasurar, vidrios o espejos pequeños para cortar la droga.
- Se observa que en casa comienzan a faltar cosas o dinero inexplicablemente.
- Se percibe olor a hierba o pasto quemado.



¡Ojo!

El hecho de que identifiques algunos de estos síntomas, no significa necesariamente que tu hijo/a este consumiendo drogas, pero son señales de alarma que no debes dejar pasar, pues indican que algo no esta bien, al atenderlas evitarás que tus valores se dañen. Platica con él/ella y mantente al pendiente de sus cambios.

Regla de oro:

“Lo que estás tratando de evitar, no desaparecerá hasta que lo enfrentes”³ ¡Actúa! y ¡Pide ayuda!

¡Muy bien! Hemos concluido la primera etapa, recuerda que este es el inicio de tu inversión, para continuar generando buenos intereses se requiere de tu constancia, consistencia y coherencia en todo lo que hagas y digas. No desistas, tus hijos/as necesitan mucho amor y comprensión, pero también necesitan límites y necesitan reglas que les permitan aprender a tomar decisiones y a ser responsables de sus actos.

3 Roger Patrón Lujan

Si amas a tus hijos/as, invierte en ellos/as hoy, para que tu familia se beneficie y ellos/as serán felices.

Dentro de nuestro servicio como grupo, necesitamos asegurarnos de la calidad de nuestra atención, por lo que te solicitamos nos informes si el servicio que te brindaron Rolando Tips, Prudencia Buen Querer y Johnny C. fue satisfactorio, además te invitamos a seguir en contacto con nosotros/as y a que nos compartas tus experiencias con esta nueva inversión.

Nos puedes escribir a gia_vip@imp.edu.mx; también puedes escribirnos a: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Dirección de investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales, Calz. México-Xochimilco 101, Col. San Lorenzo Huipulco, C.P. 14370, México, D.F. Donde tu asesor personal te atenderá.

No olvides visitar nuestra página en Internet, en donde podrás encontrar información adicional para continuar invirtiendo:

www.inpsiquiatria.edu.mx/javv

Aquí podrás encontrar mayor información sólo para ti, que ya formas parte del grupo.

¡Hasta la próxima!



Guía breve de sugerencias



☞ Procura no consumir alcohol y tabaco en casa y frente a tus hijos/as.

☞ En caso de beber alcohol, modera tu consumo y no manejes en estado de ebriedad.

☞ Elabora un directorio con los nombres, direcciones, teléfonos y correos electrónicos de los/as amigos/as de tus hijos/as.

☞ Cuando tus hijos/as salgan a algún antro o fiesta, recomiéndales que pidan que la bebida que se vayan a tomar la destapen frente a ellos/as y que vigilen cómo se las preparan.

☞ Recomendales que vigilen su bebida, y nunca acepten una bebida de algún/a desconocido/a o que no hayan visto cómo se preparó.

☞ Beber alcohol sólo si se han ingerido alimentos antes.

☞ Sólo una copa por hora y no más de tres por día.

