

## LA LISTA DE ÚTILES

**Ps. Azucena Avalos Jara**  
**Especialista en Adicciones**

Febrero, marzo son los meses en que los padres nos preocupamos por las largas y costosas listas de útiles de nuestros hijos; para muchos adolescentes es muy chévere acompañar para hacer las compras, escoger el cuaderno de moda, las chicas los lapicitos de colores, las mochilas, el uniforme... ¡TODO TIENE QUE SER NUEVO!, dicen los chicos. Todos se preparan para reencontrarse con los amigos y dar una buena impresión el primer día de clases...

Pero, que hay con la lista de útiles o herramientas personales que sería bueno que adquirieran este nuevo año escolar

Los padres tenemos que ver mucho en la adquisición de esta lista, conversar y observar a nuestros hijos son las mejores técnicas para conocerlos. Por ejemplo preguntarles: ¿En qué desean mejorar o destacar? quieren ser más sociable, auténticos, aprender a defenderse; ¿sabes si tus hijos sienten emoción por el primer día, te cuentan sus expectativas, lo que sienten? ¿U ocurre lo contrario, demuestran rechazo, desgano, no quieren asistir al cole? ,

Esta Lista de Útiles es necesaria y permite que nuestros hijos sean felices y estén satisfechos consigo mismos, tengan un buen año escolar, una vida social plena.

Aquí algunos elementos de la Lista de Útiles:

- Varios pomos de conciencia para tomar pequeñas y grandes decisiones.
- 5-6 estrategias de cómo saber iniciar conversaciones con gente de su edad.
- 7 estrategias para afrontar situaciones frecuentes y comunes en el cole como bromas, burlas.
- 7-8 estrategias para hablar en público.
- Expresar sentimientos, opiniones, realizar críticas constructivas.
- 1 cuaderno rayado para anotar los nombres de sus amigos. Incentivar el Compañerismo (tener buenos amigos, un mejor amigo/a)
- Valores: Amistad, respeto, responsabilidad

Y si la pregunta es ¿cómo hago todo esto?, pues un primer paso es dar el EJEMPLO, los adolescentes identificarán siempre a una figura significativa, cercana (un familiar), una persona “chambeadora, por ejemplo, responsable, respetuosa, que expresa lo que siente, piensa, sociable, etc.” Por ello, terminan admirándola y replicando ese comportamiento en cierta medida.

El segundo paso también es la empatía o el buen gancho que tengo con mis hijos, conversar (ojo! sin cuestionar, ni juzgar, es difícil pero intentémoslo) creando siempre el ambiente democrático, “te escucho - tú me escuchas”, tolerar lo que vayamos a escuchar, recuerda, los tiempos cambian y habrán vivencias que le sonarán extrañas.

¿Tendrá esta lista de útiles valor monetario, realmente cuesta, podríamos invertir en esta lista?  
¿Qué piensa Usted?



¿Drogas? infórmate, decide bien

**0-800-44-400**

**[www.hablafranco.gob.pe](http://www.hablafranco.gob.pe)**