COLEGIO ALICANTE del Sol

Día internacional de la prevención del consumo de drogas

26 DE JUNIO

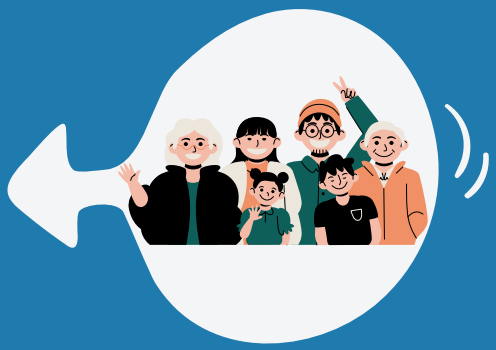
Departamento de Convivencia Escolar
Ps: Carolina González - Yaritza Aguirre

Previniendo el consumo de drogas y alcohol en nuestros hijos

La familia es considerada el eje central del desarrollo de todas las personas. Al ser el entorno más cercano y donde se gestan las primeras relaciones afectivas y sociales, su rol en la prevención es fundamental, puesto que en su seno se construyen las bases que permitirán a las personas, enfrentar las diversas situaciones que se les presentarán a lo largo de su vida.

Previniendo el consumo de drogas y alcohol en nuestros hijos

La familia es considerada el eje central del desarrollo de todas las personas. Al ser el entorno más cercano y donde se gestan las primeras relaciones afectivas y sociales, su rol en la prevención es fundamental, puesto que en su seno se construyen las bases que permitirán a las personas, enfrentar las diversas situaciones que se les presentarán a lo largo de su vida.



Los padres pueden ayudar a proteger a sus hijos del consumo de drogas facilitándoles información sobre ellas antes de que se encuentren en situaciones peligrosas. Así, será menos probable que experimenten con las drogas o que se fíen de las respuestas que les dan sus amigos.

Usted es un ejemplo para su hijo, y su forma de enfocar el consumo del alcohol, el tabaco y las drogas puede influir considerablemente en lo que piense su hijo al respecto. Por lo tanto, convierta la conducta de hablar sobre las drogas en una parte de sus conversaciones generales sobre la salud y la seguridad.

¿QUÉ FACTORES INCITAN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN NUESTROS HIJOS?

Factores de riesgo personales

- Baja autoestima
- Bajo control de los impulsos
- Dificultad para relacionarse con los demás
- Disponibilidad de dinero sin control parental
- Dificultad para expresar sentimientos y manejar las emociones
- Baja percepción de riesgo sobre las sustancias (creencias de que el consumo no genera daños)

Factores de riesgo familiares

- Ausencia de figuras de autoridad involucradas en su desarrollo.
- Miembros de la familia consumidores
- Carencia de relaciones afectivas. Comunicación cerrada, irrespetuosa o ausente.
- Mensajes permisivos sobre el consumo de sustancias psicoactivas.
- Sobreprotección y ausencia de oportunidades
- Falta de reconocimiento familiar (no se valora a la persona, sus aportes y potencialidades).
- Límites rígidos o ausencia de estos.

La presencia de estos factores, no necesariamente es un indicativo de que todas las personas expuestas a los mismos van a consumir, pero si es un elemento importante de considerar, puesto que representan un riesgo que se debe trabajar para prevenir el consumo.

Para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, es necesario que en tu familia:

Demuestres tu afecto:

Tus hijos necesitan sentirse queridos, aceptados y protegidos.
Involúcrate y muestra interés por sus actividades, gustos e intereses.
Destaca sus cualidades positivas y promueve sus habilidades y talentos.

Entregues espacios de comunicación respetuosa y abierta.

Generar la confianza para conversar acerca de los temas que les preocupan sin que se sientan juzgados es fundamental, para que puedan acercarse cuando tengan inquietudes sobre diferentes temas, o para que recurran a ti en caso de tener problemas.

Establezcas límites claros y acorde con su edad.

No olvides, también comunicarles previamente las consecuencias de su incumplimiento, mismas que tienen que ser congruentes con la acción no ejecutada y de cumplimiento real.

Enseñes y Promuevas la toma de decisiones responsable y el pensamiento crítico.

Conversa con tus hijos sobre el efecto del consumo de drogas y alcohol para que puedan analizar las diferentes situaciones e información a la que se ven expuestos.

¿CÓMO PUEDO MANTENER A MI HIJO ALEJADO DE LAS DROGAS?

1. Un ambiente familiar acogedor, cálido y abierto, donde los hijos pueden hablar libremente sobre sus sentimientos, donde se elogian sus logros y donde se alimenta su autoestima, anima a los niños a compartir sus dudas y preocupaciones.

2. Convierta el hecho de conversar con su hijo en una parte regular del día a día. Encuentre tiempo para disfrutar haciendo cosas con su familia, porque esto ayuda a que todo el mundo se sienta conectado y mantenga una comunicación abierta

3. Preste atención a cómo se siente su hijo para saber cuándo está atravesando un mal momento. Ofrézcale el apoyo que necesita o busque ayuda adicional, si fuera necesario.

La expresión de emociones y sentimientos, la toma de decisiones, el pensamiento crítico, etc., son herramientas que los fortalecerán como personas. No siempre vas a estar ahí para protegerlos por eso debes favorecer su desarrollo emocional, para que ante situaciones de riesgo ellos puedan reaccionar adecuadamente. Como padre, madre o encargado, es necesario que conozcas los amigos de tus hijos y los espacios en que se desarrollan, también es recomendable que tengas contacto con los encargados de sus amigos para que entre todos propicien su bienestar.

Departamento de Convivencia Escolar