

MATERIAL PARA PADRES

La prevención empieza por casa
Guía para padres



Proyecto
SAP-UNICEF
“Estrategias preventivas en relación al consumo de drogas en niños, niñas y adolescentes”

Año 2009

CONSUMO DE DROGAS

¿CÓMO SER UNA FAMILIA PREVENTIVA?

Prevenir en familia no es sólo anticiparse a los problemas, también es educar. Esto implica transmitir valores y actitudes, fortalecer habilidades y comportamientos que ayuden a los hijos a crecer y desarrollarse en forma integral, plena y sana.

Las investigaciones identifican una serie de factores que disminuyen la probabilidad de que alguien del núcleo familiar comience a consumir drogas. Son los llamados factores protectores y entre ellos, destacan:

FUERTES VÍNCULOS CON LA FAMILIA: Cuando los padres tienen un buen nivel de comunicación, preocupación y atención con sus hijos/as, disminuye la probabilidad de consumo en los hijos.

PADRES INVOLUCRADOS: saben dónde están sus hijos, qué hacen, con quiénes se relacionan y adónde van; conocen sus problemas, intereses y necesidades.

Estudios demuestran que se disminuye hasta tres veces las probabilidades de

consumo.

- PADRES INFORMADOS: sobre las drogas y sus efectos.
- FUERTES VÍNCULOS CON LA ESCUELA: Buen diálogo con los docentes, desde una postura de respeto hacia la institución escolar.
- NORMAS CLARAS DE CONDUCTA: dentro de la familia. Los padres protegen a sus hijos cuando establecen normas claras, bien definidas y comunicadas y adaptadas a la etapa de desarrollo de los hijos/as. Los límites demuestran amor. Cercanía, apoyo emocional y trato cálido y afectuoso a los/as hijos/as.
- FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO: de habilidades personales y sociales de cada hijo/a: autonomía, autocontrol, autoestima, resistencia a la presión del grupo y capacidad para resolver problemas y conflictos personales.
- ACTITUD Y COMPORTAMIENTOS PREVENTIVOS: frente al consumo de drogas por parte de los padres. Padres y hermanos conscientes de su rol de modelos y ejemplos de vida sana.
- ESTILOS DE COMUNICACIÓN: y resolución de conflictos adecuados, no violentos, entre los miembros de la familia.

Estudios sobre factores asociados al consumo identifican, asimismo, una serie de factores de riesgo en el funcionamiento familiar que aumentan la probabilidad de que tus hijos inicien el uso de drogas.

Entre ellos aparecen:

- Deficiencias en las habilidades educativas y prácticas de manejo familiar de los padres.
- Familias disfuncionales
- Inadecuada resolución de conflictos
- Conflictos y problemas de relación entre padres e hijos.
- Trastornos mentales y comportamientos violentos de los padres y/o adultos significativos.
- Historia de alcoholismo y de abuso de drogas en la familia.
- Predisposición genética.

ACTITUDES CLAVE PARA EVITAR EL RIESGO DE QUE LOS HIJOS USEN DROGAS

1. Fomentar la seguridad en sí mismos: aceptarlos como son, valorar sus avances y logros, manifestar amor y cariño, crear expectativas ajustadas a la realidad personal.
2. Ayudarlos a madurar: darles la oportunidad de tomar decisiones personales, darles autonomía y fomentar responsabilidades, adaptarse a las nuevas exigencias de los hijos en función de la etapa del desarrollo.
3. Enseñar autocontrol: enseñarles a dirigir adecuadamente sus emociones a través del diálogo y el ejemplo, hábitos de autocuidado, estilos de vida saludables, control de los impulsos, normas y límites claros.
4. Establecer lazos sociales y familiares: buscar el apoyo de redes sociales y fortalecer una adecuada identidad familiar segura y cálida, pero permeable, fortalecer el diálogo y la comunicación con los parientes, la escuela y los amigos.

PARA EMPEZAR... CUÁNDO EMPEZAR...

La prevención comienza desde la panza de la mamá. Con la adquisición de un buen vínculo madre-hijo, con un padre afectuoso ejerciendo firmemente su función, con una

correcta puesta de límites.

Comienza enseñando a los hijos a enfrentar y resolver los conflictos que se le presentan, a usar el diálogo permanente, no la violencia. Extender la red familiar a amigos, incluir en ella al barrio y la escuela.

“..aun si supiera que el mundo se terminara mañana, igual plantaría mi manzano...”

M L King



El árbol de la vida: simboliza el crecimiento de una familia, de una ciudad, de un pueblo, de una nación.

Grupo de Adicciones

Sociedad Argentina de Pediatría