

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 nuestros hijos a crecer y desarrollarse de forma integral, plena y sana.

¿Cuándo comienza la prevención?

La prevención comienza desde el hogar. Con la adquisición de un buen vínculo madre-hijo, con un padre afectuoso ejerciendo firmemente su función, con una correcta puesta de límites.

La prevención comienza enseñando a nuestros hijos a enfrentar y resolver los conflictos que se les presentan, a usar el diálogo permanentemente en lugar de la violencia. Extender la red familiar a amigos, incluir en ella la escuela y el barrio.

¿Qué factores disminuyen el consumo de drogas?

Las investigaciones identifican una serie de factores que disminuyen las posibilidades de que alguien del núcleo familiar comience a consumir drogas.

Son los llamados factores protectores, y entre ellos se destacan:

- Fuertes vínculos con la familia. Cuando la familia tiene un buen nivel de comunicación, preocupación y atención con sus hijos/as disminuyen las probabilidades de consumo.

- Padres involucrados, que saben dónde están sus hijos/as, qué hacen, con quiénes se relacionan y a dónde 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 bien claras, bien definidas y comunicadas, y adaptadas a la etapa de desarrollo de los hijos/as.

Los límites se demuestran con amor, cercanía y apoyo emocional, y trato cálido y afectuoso.

- 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 y no violentos entre los miembros de la familia.

¿Cuáles son los factores de riesgo que aumentan la posibilidad del consumo de drogas?

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

Entre estos factores se destacan:

- Deficiencias en las habilidades educativas y prácticas del manejo familiar de los padres.

- Familias disfuncionales.

- Inadecuada resolución de conflictos.

- Conflictos y problemas de relación entre padres e hijos/as.

- 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.

¿Cómo evitar el riesgo de que tus hijos/as usen drogas?

- 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.
- Ayudarlos a madurar: darles la oportunidad de tomar decisiones personales, darles autonomía y fomentar responsabilidades, adaptarse a las nuevas exigencias de los hijos/as en función de la etapa de su desarrollo.
- 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.
- Establecer lazos sociales y familiares: buscar el apoyo de redes sociales y fortalecer una adecuada identidad familiar segura y cálida pero permeable, fomentar el diálogo y la comunicación con la familia, escuela y amigos.