

# PREVENCIÓN DE LAS DROGAS EN LA FAMILIA



Nodo: Drogas, Violencia y Desastres

Elaborado por:

Lic. Alma Cecilia Escobar de Mena

Comisión Salvadoreña Antidrogas

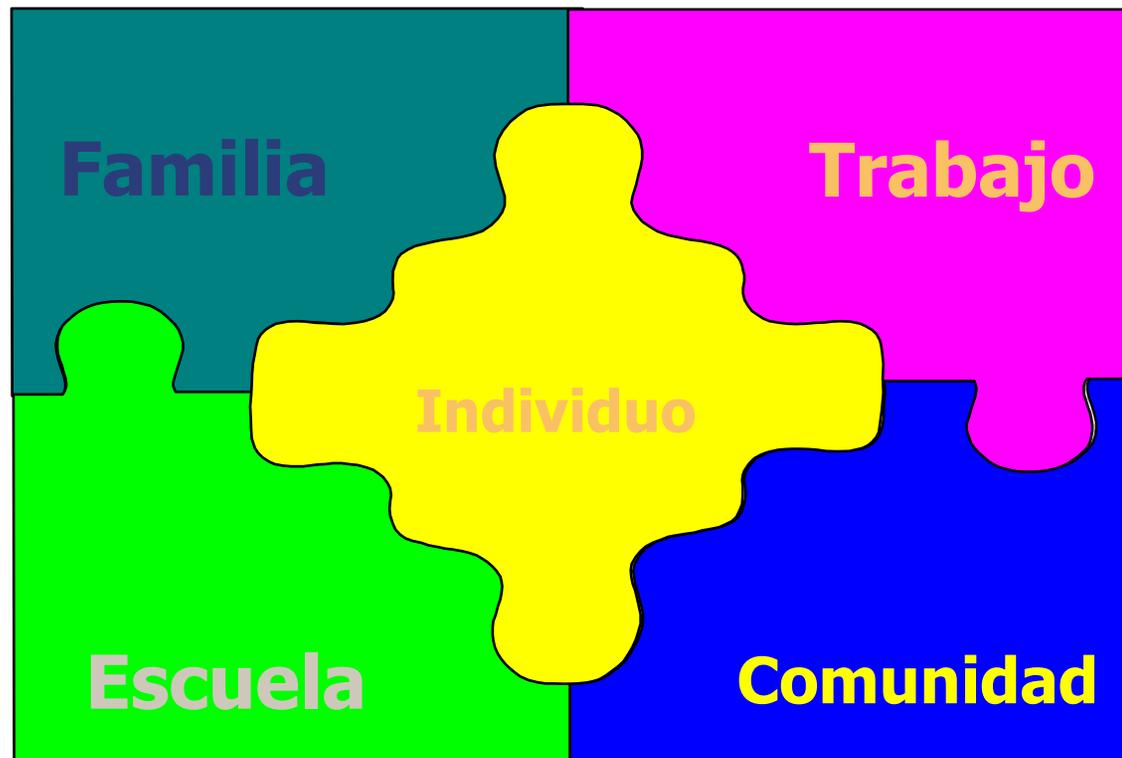
San Salvador, 21 de noviembre de 2001

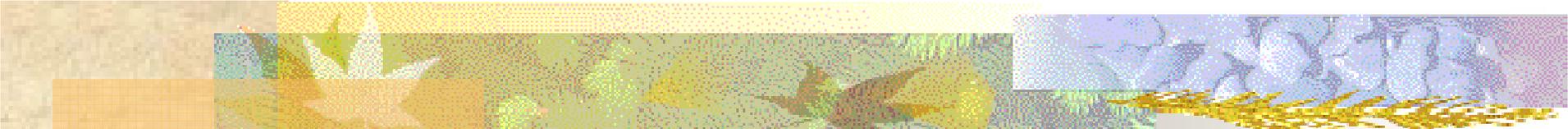
**Estrategia Nacional  
Antidrogas 2001-2008**



## El Fenómeno de las Drogas

En El Salvador, las consecuencias del fenómeno de las drogas aparecen en todos los ámbitos de la vida de los salvadoreños:





# El Fenómeno de las Drogas

- Violencia intrafamiliar.*
- Ausentismo escolar.*
- Accidentes de trabajo.*
- Ausentismo laboral.*
- Accidentes de tránsito.*
- Violencia callejera.*
- Delincuencia asociada a la demanda.*

**Esto compromete gravemente la capacidad instalada y los recursos que el Estado debe invertir en las áreas de Educación, Salud y Seguridad.**

# El Fenómeno de las Drogas

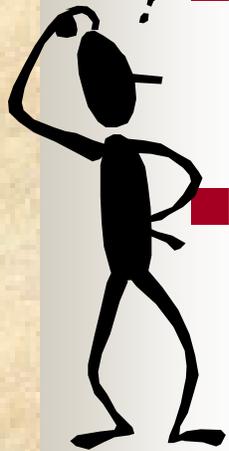


**Estrategia Nacional  
Antidrogas**

2001-2008

- 
- Los conceptos que se presentan a continuación han sido tomados de un documento denominado: La Prevención de las Drogodependencias en la Familia, elaborado por el Plan Nacional sobre Drogas de España.

# ¿ Qué es Prevención ?



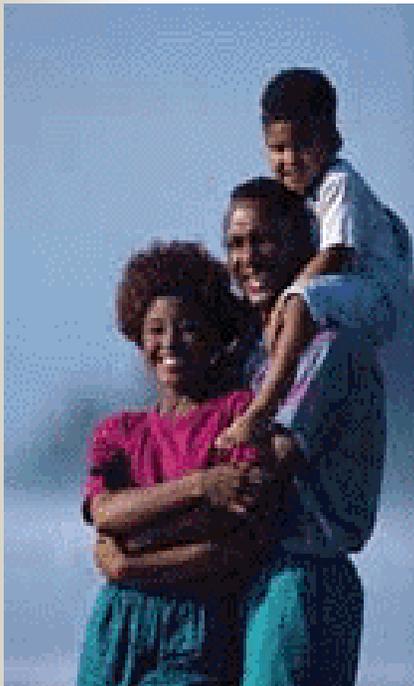
- Prevenir significa evitar un daño antes de que aparezca.
- La prevención del uso u abuso de drogas va dirigida a conseguir que no se consuman drogas, o si ya existe un problema de consumo, lograr frenar su avance y evitar que se convierta en un problema mayor.

# ¿ Qué es Prevención ?



- La prevención se centra en evitar los factores de riesgo y desarrollar factores de protección.
- La prevención en la familia, está centrada en crear condiciones que nos ayuden a que nuestros hijos no consuman drogas. Para ello tenemos que:
  - Hablar con nuestros hijos
  - Estar informados
  - Educar a nuestros hijos desde pequeños en actitudes sanas, ser ejemplo con nuestra conducta, crear un clima familiar de comprensión y comunicación que haga de la familia un lugar agradable donde los hijos se sientan a gusto y puedan desarrollar su personalidad.

# La familia y la educación



- Una de las principales funciones de la familia es la educación y transmisión de valores a los hijos.
- El papel de la familia es determinante en la educación de los hijos, por que la relación que se establece entre padres e hijos es única y porque probablemente lo más importante lo van a aprender de nosotros.

# ¿Como podemos definir la relación con nuestros hijos?



- Una relación de gran cercanía

Porque somos los que estamos mas próximos a nuestros hijos, física y afectivamente, pasamos mucho tiempo con ellos, les queremos y somos los que mas les podemos conocer.

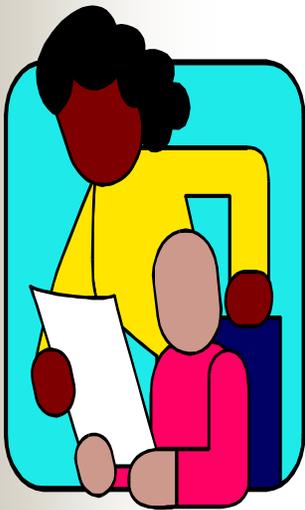
- Una relación de continuidad a lo largo del tiempo

Porque es un vínculo el de padres e hijos que se mantiene toda la vida.

- Una relación de compromiso y responsabilidad

Que se asume desde que nuestro hijo nace, de cuidarlo, protegerlo y educarlo

## ¿Qué se educa en la familia?



- En la familia se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, hábitos, estilos de vida y comportamientos, que determinan el modo de los hijos de enfrentarse a la vida y el modo de relacionarse con las drogas.
- Los padres transmitimos a los hijos nuestras creencias y actitudes, les enseñamos unos valores que para nosotros son importantes. Con nuestros hábitos, estilos de vida y comportamiento servimos de ejemplo de cómo hay que comportarse.



## ¿Qué se educa en la familia?

- Debemos pensar como padres qué actitud tenemos ante las drogas, si es una actitud de rechazo y si lo es, si ese rechazo es parcial o total, o por el contrario somos permisivos con las drogas.
- Si tuviéramos un problema de drogas en nuestra familia ¿Qué haríamos? ¿Cómo lo afrontaríamos? ¿Cómo lo solucionaríamos?



## ¿Qué se educa en la familia?

- Los **valores** son aspectos concretos a los que les damos una importancia especial, de modo que pasa a *orientar lo que hacemos*.
- Las **creencias** son las *ideas o convicciones* que tenemos acerca de las cosas y que consideramos como verdades indudables.
- La **actitud** es la disposición que tenemos a *pensar y comportarnos* de un modo determinado.
- Los **hábitos** son las *costumbres*, la capacidad y habilidad que tenemos para hacer algo por haberlo hecho en repetidas ocasiones. El **estilo de vida** es el *modo de vida* característico de una persona. Y los **comportamientos** son nuestras *conductas*, la *manera de actuar* que tenemos ante cada situación.

# ¿Cómo realizar la tarea de educar?



- Para desarrollar la tarea de educar es importante, en primer lugar, ***implicarse***, en la educación de los hijos, sentirse responsable de esta educación, tener el compromiso y la vocación de educar, y para ello es necesario dedicarle tiempo.
- Es importante, ***realizar esta tarea con gusto***, encontrando placer en educar a nuestros hijos, disfrutando de enseñarles y aprendiendo a la vez de este proceso y de ellos.
- Por último, ***mantener una coherencia*** entre la educación dada en la familia, la escuela y la comunidad, y entre lo que los padres enseñamos a los hijos y lo que nosotros hacemos.

# ¿Qué podemos hacer los padres para ayudarles frente a los riesgos?

## ■ *Fomentar la seguridad en sí mismos*

### ■ *Aceptarlos como son*

Aceptarlos no significa dejarle hacer lo que quiera “porque es así”, significa reconocer sus características particulares, las que son propias de él y valorarlas.

### ■ *Valorar sus avances y logros*

Es importante fijarse en lo que hace bien, y decírselo.

### ■ *Manifestarles nuestra aceptación y cariño*

Es importante sentirse amado, y necesario para el desarrollo de la personalidad. Que nuestro hijo sepa que es querido aumentará su seguridad.

### ■ *Crear expectativas ajustadas a sus capacidades*

No debemos esperar de un hijo más de lo que él pueda dar, pero tampoco menos. Los padres tenemos que conocerle, saber que le gusta, que es lo que quiere, qué cosas se le dan bien y cuales peor. Los padres tenemos que priorizar sus necesidades y no nuestros deseos.

# ¿Qué podemos hacer los padres para ayudarles frente a los riesgos?

## ■ *Ayudarles a madurar*

El tener responsabilidades ayuda a nuestros hijos a madurar.

### ■ *Dejarles oportunidad de tomar decisiones*

Hay muchas cosas por las que los hijos pueden decidir, sobre todo las que les atañen a ellos directamente.

Los padres tenemos que acordar cuáles son los temas importantes sobre los que los hijos no pueden decidir, porque son normas familiares que ponemos nosotros y son incuestionables, por ejemplo, no consumir drogas. Luego podemos dejar una serie de áreas de autonomía en las que el hijo puede tomar sus propias decisiones.

Hay que aprender a premiar y valorar sus decisiones.

### ■ *Darles tareas*

Es importante que el hijo tenga la responsabilidad de realizar una serie de tareas concretas. Son sus obligaciones familiares. Debe estar claro sobre cuáles son las tareas que cada miembro tiene asignadas dentro de la familia.



# ¿Qué podemos hacer los padres para ayudarles frente a los riesgos?

- ***No hacer las cosas en lugar de ellos***

Si hacemos las cosas en lugar de los hijos, no les dejamos aprender.

Tenemos que correr el riesgo de que nuestros hijos se equivoquen, aunque seguramente no se equivocarán, y dejarles hacer las cosas por sí solos.

- ***Darles autonomía***

La autonomía es la capacidad de hacer las cosas por sí solo, sin el apoyo o ayuda de otros.

Los padres podemos estimular la autonomía de nuestros hijos dándoles responsabilidades, dejándoles hacer las cosas solos, valorando la independencia y apoyando los comportamientos autosuficientes.



# ¿Qué podemos hacer los padres para ayudarles frente a los riesgos?

## ■ *Enseñar autocontrol a los hijos*

El autocontrol es la capacidad para dirigir adecuadamente las emociones (pena, ansiedad, rabia, frustración, etc.).

Los padres podemos ayudar a nuestros hijos a aumentar su autocontrol siendo ejemplo, mostrándoles con nuestra conducta un ejemplo a seguir, no perdiendo el control, mostrando serenidad ante las situaciones problemáticas o los conflictos. También podemos facilitar el reconocimiento de emociones y sentimientos, preguntando, “¿estás preocupado por algo, qué crees que es?” y permitir la expresión de esos sentimientos y emociones “llora si tienes ganas”, luego hay que ayudarles a reflexionar y buscar alternativas sobre lo que podemos hacer.



# ¿Qué podemos hacer los padres para ayudarles frente a los riesgos?

- ***Estableciendo límites y normas***

Las normas y límites regulan el funcionamiento familiar, son como las normas de tráfico que ordenan la circulación de los vehículos. Una norma impide adelantar con raya continua, un límite de velocidad impide pasar de 100 kilómetros por hora. Las normas indican a los hijos lo que pueden y no pueden hacer, cómo deben comportarse, los límites indican hasta dónde pueden llegar.

Una norma puede ser que los hijos no pasen la noche fuera de casa, un límite puede ser llegar a las diez.

Los límites y normas deben estar claros para los hijos, y también las consecuencias de no cumplir una norma.

# ¿Qué podemos hacer los padres para ayudarles frente a los riesgos?

- ***Establecer lazos sociales y familiares***

Los lazos sociales y familiares constituyen un factor de protección. Las personas que se sienten vinculadas a la sociedad o a algún grupo dentro de la comunidad, sienten que forman parte de un proyecto común, y quieren vivir de acuerdo a las normas de ese proyecto.

El pertenecer a un grupo es gratificante porque aumenta el sentido de identidad. Si perteneces a algo eres alguien.

Los miembros de la familia necesitan poder desarrollar una actividad en común y sentirse útiles y partícipes de un proyecto familiar.





## ¿Actitudes educativas en relación con las drogas?

- Educar o hablar sobre drogas con los hijos puede presentar a los padres algunas dificultades añadidas a la tarea de educar.
- Estas dificultades vienen dadas por la falta de información, confusión o ignorancia sobre el tema, por tener temor o indignación frente al fenómeno, por la negación del problema, por no querer ver que ese problema existe.



# Actitudes educativas a evitar

- La negación del problema

Las drogas existen y cualquier familia puede verse afectada por ellas. Por ello es que hay que estar conscientes y saber que hay elementos para prevenir el consumo de drogas, que nos hacen más fuertes, eficaces y capaces de enfrentarlas.

- No es adecuado infundir miedo a los hijos

- No son útiles las advertencias del tipo “si consumes drogas te vas ir mal”.



# Actitudes educativas a fomentar

- *Anticiparse e informarse*, aprender antes que sus hijos, sobre temas relacionados con las drogas, para enseñarles a ellos.
- Tener ideas claras, válidas y realistas respecto al consumo de drogas.
- Tener y mostrar una actitud firme de oposición al consumo de drogas.
- Hablar con los hijos sobre drogas, conocer qué es lo que ellos piensan y ayudarles a evaluar los riesgos que correrían si decidieran experimentar con drogas.
- Dar mensajes que exalten la capacidad de los hijos de tomar sus propias decisiones y destaquen su sentido de responsabilidad.

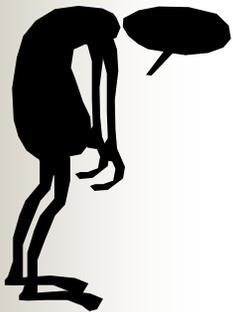


# Actitudes educativas a fomentar

- Estar alerta ante la posible aparición de un problema de drogas en un hijo, pero no asustarse ni preocuparse anticipadamente y en exceso.
- Entender que si aparece un problema de consumo de drogas es manejable por los padres.
- En el caso de que el hijo haya probado o experimentado con las drogas, deben actuar con firmeza, inmediatamente.
- Es conveniente tratar los temas de drogas con los hijos en familia, con naturalidad, sin moralizar, aclarando dudas y dejando abierto el diálogo.

# Comportamientos que se asocian al consumo de drogas

- Cambio brusco de actitud
- Descenso repentino en la asistencia a clase o cumplimiento del trabajo
- Empeoramiento de la relación con la familia o los amigos
- Resistencia repentina a la disciplina en casa o en la escuela
- Incumplimiento del horario de llegada a casa
- Brotes de malhumor inusual
- Aumento de la petición de dinero a padres o amigos, y/o robos en casa, escuela o lugar de trabajo





# Comportamientos que se asocian al consumo de drogas

- Comenzar a salir con un nuevo grupo de amigos, especialmente con aquellos que consumen drogas
- Desaparición de objetos de valor, como joyas, etc.
- Si encuentra drogas u objetos relacionados con el consumo de drogas, existe una gran probabilidad de que esté consumiendo drogas.



## ¿Qué hacer si sospecha que su hijo esta consumiendo drogas?

- Observar a su hijo, estar al tanto de sus actividades, conocer a sus amigos, etc.
- Hablar claramente con él sobre su sospecha.
- Consultar con un profesional que nos oriente sobre qué hacer.



# ¿Qué hacer si sospecha que su hijo esta consumiendo drogas?

Se pueden hacer dos cosas:

- Hablar con su hijo sobre su consumo de drogas
  - Hacerle ver que es perjudicial para él
  - Que como padres se oponen al consumo de drogas
  - El modo de decírselo debe ser comprensivo, firme, colaborador.

*“Es importante no ironizar, acusar ni culpabilizar”*



# ¿Qué hacer si sospecha que su hijo esta consumiendo drogas?

## ■ **Detener el consumo**

Si su hijo está tomando drogas, necesita su ayuda. Ofrézcasela, pero bajo unas condiciones: él tiene que dejar de consumir.

No tenga miedo a ser un padre fuerte. Esa es la mejor ayuda para sus hijos, saber que puede contar con ustedes, pero sólo para dejar las drogas, y que ustedes se mantendrán firmes en esa decisión.

Hay que determinar lo que le van a permitir y lo que no le van a permitir en relación al consumo de drogas, y definir claramente qué pasará si el hijo no cumple las normas establecidas, es decir, especificar cuáles serán las sanciones.



# Conclusiones

- Hay que enfocar la prevención a las drogas desde el seno del núcleo familiar, que es la base fundamental para evitar que los niños y jóvenes caigan en la drogadicción.
- Solo dentro de una buena comunicación es posible una relación de ayuda mutua y es cuando realmente podemos ejercer una verdadera acción educativa.
- Es necesario desarrollar campañas preventivas tendientes a orientar y proporcionar información a los padres y jóvenes sobre el tema de droga, para ello debemos desarrollar un plan coordinado interinstitucional para ampliar la cobertura y obtener mejores resultados.