



PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LA FAMILIA (2ºa 4º básicos)

La evidencia de los estudios

Los estudios bianuales de Conace en población escolar, desde 2001 en adelante, han demostrado que:

- La actitud de los padres ante las drogas es decisiva. Los hijos/as cuyos padres y madres expresan abiertamente su rechazo a las drogas, tienen menos posibilidades de "tentarse" que los de aquellos que no tienen una actitud clara de oposición al consumo.
- Las drogas en el hogar son un factor de alto riesgo. Cuando hay personas en la casa que las consumen, aumenta la posibilidad de consumo entre los hijos.
- Adultos involucrados. Los adultos que saben dónde están sus hijos/as, conocen a sus amigos/as, están atentos sobre cómo les va en la escuela y comparten momentos juntos, tienen hijos/as con menor probabilidad de consumir drogas.

Guía paso a paso para abordar el problema de las drogas en la familia

Cómo hablar de drogas en familia

Es fundamental enseñar a nuestros hijos desde pequeños la importancia de cuidarse a sí mismos (autocuidado) y hablarles a tiempo sobre las drogas, para que comprendan que son dañinas para la salud. Se debe prescindir de su uso para tener una vida sana en todas las etapas de la vida.

Mientras antes se aborde el tema, estarán mejor preparados para tomar decisiones acertadas y evitar su consumo. La información que le entregue debe ser acorde a su etapa de desarrollo.

Situaciones que favorecen la conversación

- Tener normas y límites claros, pero flexibles.
- Procurar tener buena comunicación y confianza entre los miembros de la familia.
- Fomentar el sentido del humor. En general, ser alegres.
- Ser respetuosos, no gritar, ni recurrir a la violencia.
- Afrontar los problemas.
- Conversar abiertamente sobre las cosas que pasan en el barrio, la escuela o el trabajo.
- No consumir drogas en la casa.
- Saber los efectos de las drogas y conversar sobre ello.
- Tener una clara actitud de rechazo hacia el consumo.
- Manifestar interés por las cosas que suceden a los miembros de la familia.
- Involucrarse en la vida de los hijos.
- Comer y realizar actividades en conjunto (ver y comentar películas, realizar paseos, hacer deporte, entre otras).
- Los amigos son bienvenidos en la casa.

De siete a 10 años de edad (escolar)

A esta edad, los niños demuestran gran interés por el mundo que está fuera de su familia y de su casa, principalmente la escuela y amigos.

Pueden mantener conversaciones más complejas, interesándose en aprender, preguntar y plantear sus opiniones.

Están más conscientes del peligro y del concepto de la muerte. Pueden sentirse fascinados por saber cómo funciona el cuerpo y cómo las drogas afectan al cerebro y otros órganos.

Éste es un momento propicio para hablar sobre los efectos del consumo de drogas.

Qué y cómo explicarles

- Que el tabaco, el alcohol, la marihuana y otras drogas afectan la salud y tienen consecuencias graves. Es bueno comentarles, por ejemplo, cómo las drogas afectan y dañan nuestro cuerpo, que pueden generar adicción, es decir, convertirse en un hábito muy difícil de abandonar y, en algunos casos, nos pueden hacer enfermar e incluso llevarnos a la muerte.
- Decirles que los medicamentos que receta un doctor y son administrados por un adulto, pueden ayudar en caso de enfermedad, pero resultan dañinos si son mal utilizados. Por lo tanto, NO deben manipular o probar sustancias desconocidas. Y es recomendable no tomar medicamentos delante de ellos.
- Explicarles que los adultos pueden beber alcohol de manera moderada, pero que no es conveniente que los niños lo consuman ni siquiera en dosis pequeñas y que el abuso en su consumo trae consecuencias para la salud.
- En muchos colegios de Chile, existen programas de prevención de drogas que CONACE entrega gratuitamente, por lo que es posible que estén participando en ellos. Si no es así, pueden consultar en el establecimiento para acceder a ellos.

Éstos contemplan actividades con los padres y apoderados, y constituyen una buena oportunidad para participar y conversar con sus hijos sobre estos temas.

- La opinión de los padres sigue teniendo gran importancia para ellos, por lo que es fundamental seguir fomentando una relación cercana.

Fuente: www.conace.cl