



PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN LA FAMILIA (Kínder – 1º 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.

Consejos para hablar de drogas con los hijos según su edad

De tres a seis años de edad.

A esta edad, las actitudes y hábitos que los niños aprenden tienen gran influencia en las decisiones que tomarán cuando sean más grandes. Sus padres y madres son las personas más importantes para ellos, por lo que sus opiniones acerca de lo que “está bien” o “está mal” tienen un gran impacto, siempre y cuando se acompañe con el ejemplo. Esta es una buena etapa para poner en práctica la habilidad de tomar decisiones y solucionar pequeños problemas, lo cual los ayudará a aprender a expresar su opinión y decir no cuando se vean enfrentados a situaciones de riesgo.

¿De qué forma podemos apoyarlos?

- Demuéstreles con cariño que como padres siempre estarán cerca de ellos, que los aceptan tal cual son y que los quieren mucho. Háganselo saber física y verbalmente, a través de abrazos, elogios, felicitaciones. La demostración de afecto es el refuerzo más importante para que ellos aprendan.
- Hágase el tiempo de jugar, conversar y compartir con ellos. Esto les ayudará a crear una relación fuerte de cariño y confianza.
- Si el niño se siente frustrado, ayúdele a resolver el problema, felicitándolo cuando haga algo bien. Anímelo a preguntar cuando no sepa algo. Destaque el esfuerzo y no sólo los logros, todo esto le ayudará a fortalecer y desarrollar su confianza.
- Desarrolle en ellos la capacidad de elegir y tomar sus propias decisiones, de acuerdo a su edad. Escoger su propia ropa, sus actividades, sus compañeros de juego le ayudarán a fortalecer su autoestima, autonomía y seguridad.
- Explíqueles que hay cosas que ayudan a su salud y le hacen ser más fuertes y sanos, incluso si no son de su agrado, tales como “alimentos sanos” versus “comida chatarra”.

Ayúdelos a diferenciar y aprender que existen sustancias u objetos que "le hacen bien", y otros que "le hacen mal", como los detergentes, las colillas de cigarro, los jarabes. Por lo tanto, no deben tomar o probar nada sin el permiso o la supervisión de un adulto.

- Incentíuelos a desarrollar ciertos hábitos y rutinas diarias tales como horarios de comidas, siesta, entretención. Esto les da seguridad.

Fuente: www.conace.cl