



Consejos sobre la prevención del abuso de sustancias tóxicas

Cuándo hay que empezar a hablar sobre el consumo y el abuso de sustancias tóxicas

- En cualquier momento en que un niño pide información sobre cualquier tema relacionado con las drogas, antes de contestar tiene que averiguar de qué información dispone a fin de complementarla o modificarla.
- Debe comenzar desde las primeras edades. La información que dé dependerá de la edad y del grado de madurez del niño, y debe hacerlo de manera continua.
- A los niños muy pequeños basta darles respuestas sencillas. Por ejemplo: “El alcohol y las drogas son perjudiciales para tu salud”. De los 6 a los 11 años comienza la curiosidad por las sustancias tóxicas. Por lo tanto, tiene que dar información clara y sencilla. A partir de los 11 años ya existe riesgo de consumo; por ello ha de abordar el tema con mayor profundidad.
- Si muestra disposición a hablar del tema y a escuchar lo que tenga que decir, es posible que en el futuro acuda para pedirle ayuda.

Cómo puede actuar el padre y/o la madre en la prevención

- Aproveche las circunstancias cotidianas para hablar sobre alcohol o drogas: noticias de la televisión o consumo de alcohol, tabaco o drogas de alguien conocido.
- Ofrezca una respuesta a las preguntas de su hijo/hija y también enséñele a buscar fuentes contrastadas (con evidencia científica) y a comparar la información. Sobre todo debe estar bien informado/informada conociendo cada sustancia tóxica y las consecuencias de consumirla.
- Dé información positiva: hable de las ventajas de no consumir sustancias tóxicas y ofrezca alternativas.
- Establezca límites de conducta claros y razonables, pero firmes, en todos los aspectos de la convivencia, pero sobre todo en los horarios para salir y en la cantidad de dinero de que dispondrá cuando empiece a salir con sus amistades.
- Promueva la conciencia sobre el consumo y el uso del dinero.
- Trasmite valores: tiene que ser un modelo adecuado y coherente para su hijo/hija.
- Fomente actividades de ocio saludables y, si es posible, comparta aficiones con su hijo/hija (jugar al fútbol, al ajedrez, escuchar música...).
- Refuerce las conductas positivas y corrija las negativas, pero sin hacer descalificaciones personales.
- Guíe y acompañe a su hijo/hija en su proceso de autonomía.

- Promueva la filosofía de resistir la presión de las amistades, de manera que su hijo/hija sepa decir “no” cuando alguien le ofrezca consumir alguna sustancia tóxica, no se deje llevar por lo que hagan los demás y haga siempre lo que más le convenga.

Conductas en la familia que pueden favorecer el consumo de sustancias tóxicas

- Adoptar una actitud sobreprotectora.
- Eludir hablar de alcohol o de drogas o hacerlo dramatizando, interrogando.
- Ser incoherente con los límites modificándolos continuamente.
- Amenazar con castigos que no se pueden cumplir y/o prometer recompensas difíciles de dar.
- Proteger en exceso a su hijo/hija o justificar todo lo que hace.
- Tener una actitud excesivamente permisiva o, por el contrario, agobiar, atosigar...
- Angustiar demasiado y culpabilizarse por todo lo que pasa.
- Discutir con su pareja sobre esta materia delante de su hijo/hija: es importante tener un criterio común.

Indicadores del consumo de sustancias tóxicas

- Disminución del rendimiento escolar.
- Ausencias de clase.
- Cambio radical de grupo de amistades.
- Ausencias frecuentes de casa y a horas poco usuales.
- Cambio de carácter (más agresivo/agresiva y/o más aislado/aislada).
- Cambios en la alimentación (come mucho más o mucho menos) y/o en el sueño (duerme mucho más o mucho menos).
- Cambios de humor bruscos.
- Certeza de amistades que consumen sustancias tóxicas.
- Desaparición de objetos de valor o dinero de casa.
- Síntomas físicos: pupilas dilatadas o contraídas, ojos enrojecidos y pequeños, congestión nasal, reacción lenta de movimientos, habla pastosa... o, por el contrario, que está acelerado/acelerada.

Cómo actuar ante el consumo de sustancias tóxicas

- Hable del tema.
- No actúe a escondidas.
- Es mejor que deje pasar el primer momento de mayor alteración, angustia, rabia o enfado y que busque un momento tranquilo y relajado.

- Lo primero es conocer las razones que lo han llevado a consumir alguna sustancia tóxica y averiguar de cuál se trata. Si ha sido sólo un hecho puntual:
 - Intente no dramatizar: probar drogas es un hecho habitual entre los adolescentes y ello no significa ser adicto; pero no olvide que puede ser el inicio de un consumo problemático.
 - Refuerce sus conductas positivas y su vinculación con personas que no consumen y con el centro escolar.
 - Implique a las familias en la resolución de la problemática.
 - Establezca normas morales y de convivencia, que su hijo/hija deberá mantener y cumplir.
 - Restablezca la confianza.

Recursos en línea



PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears

<http://infodrogues.caib.es>
<http://padib.caib.es>

- Plan de adicciones y drogodependencias de las Islas Baleares (PADIB): información y asesoramiento sobre tabaco, alcohol, otras drogas y adicciones: 971 177 848 / www.infodrogues.caib.es / pladrogues@dgsanita.caib.es / families-info.com
- En Familia. *Alcohol: cómo prevenir el consumo en adolescentes.* <enfamilia.aeped.es/prevencion/como-prevenir-consumo-alcohol-en-adolescentes>.