

Consejos para padres

1. La familia como fuente de apoyo

La familia es uno de los apoyos principales para los niños/as y adolescentes en su proceso de desarrollo, por ello es muy importante recalcar que **el rol de los padres y cuidadores es fundamental para la prevención del consumo de sustancias** y otras conductas de riesgo que están estrechamente relacionadas con él.

Es por esto, que las familias, como agentes preventivos del consumo de sustancias, deben tener una postura clara en relación al consumo de sustancias y fortalecer su papel en la prevención, mediante: las normas familiares y comunicación, participación familiar e involucramiento parental.

Normas y comunicación

- Establecer **normas** y límites claros y flexibles
- Procurar mantener una buena **comunicación** y **confianza** entre todos los miembros de la familia
- Conversar **abiertamente** sobre las cosas que pasan en el barrio, la escuela o el trabajo
- Fomentar el sentido del **humor**
- Respetarse** y no recurrir a los gritos o a la violencia

Participación familiar e involucración parental

- Realizar actividades en **conjunto**
- Afrontar los problemas en **conjunto**
- Manifestar **interés** por cosas que les suceden a los miembros de la familia
- Participar y **compartir** actividades con los hijos
- Conocer a los **amigos**
- Permitir que los hijos traigan **amigos** a la casa
- Generar condiciones y un **ambiente** propicio para el estudio

Consumo de sustancias

- Conocer los **efectos** de las drogas y conversen abiertamente sobre ello
- Tener una clara actitud de **rechazo** hacia el consumo de sustancias

2. ¿Qué hacer si sospecho que mi hijo está consumiendo drogas?

Si piensa que su hijo o hija probablemente está consumiendo drogas o alcohol:

- Observe su comportamiento, preste atención a sus actividades y a sus amigos, demuestre interés y comuníquese con él. Escuche sus opiniones sobre los temas que puedan inquietarle y conózcalo mejor.
- Infórmese sobre los distintos efectos de las drogas.
- Hable claramente sobre las situaciones que le preocupan. El esfuerzo que haga ahora en abrir canales de comunicación con sus hijos, en conversar con él, puede hacer una gran diferencia sobre lo que ocurra en el futuro
- Es recomendable que busque una instancia tranquila y alejada de lo cotidiano para acercarse a su hijo y en donde pueda tener un espacio para conversar acerca de sus ideas, motivaciones, conflictos e intereses.
- Estimule su capacidad de decisión, de resistencia ante la presión social y de selección para escoger sus amistades y panoramas.

¿Qué hacer cuando existe consumo?

- Sostenga una postura firme y clara de oposición al consumo.
- Intente comprender lo que le ocurre a su hijo, sin tomar una actitud persecutoria, culpabilizadora o irónica.
- Pregúntele por lo que está viviendo, por sus amigos y dele espacio para que se desahogue.
- Infórmese fidedignamente y explíquele los efectos que tienen las drogas a largo plazo.
- Ofrézcale su ayuda en lo que necesite para dejar el consumo.
- Preocúpese de lo que hace y a donde va. Permita que lleve a sus amigos a la casa y comparta sus actividades.

Y Tenga presente

Si el problema continúa o cree que es demasiado complejo como para enfrentarlo solo, vaya a un centro especializado, busque ayuda profesional.

3. Los estudios y las evidencias en investigaciones, indican:

Adultos involucrados: los adultos que saben donde 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. A pesar de necesitar independencia, el adolescente requiere del apoyo y disponibilidad de los padres, el cual se desarrolla a partir de los vínculos estables con su familia y la contención.

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.

Consumo en las propias familias: Las drogas en el hogar son un factor de alto riesgo. Cuando hay personas en la casa que presentan consumo de drogas resulta más probable que los hijos tengan aproximaciones al consumo.

Cohesión familiar: se ha estudiado que bajos niveles de conexión entre padres-hijos, y las familias desligadas, son un factor de riesgo para el consumo de los adolescentes. Son elementos importantes el apoyo mutuo entre los [miembros](#) de la familia, la cercanía de los hermanos, y las relaciones familiares con al menos un pariente.

Cuando se fortalecen los **factores protectores en la familia**, se fortalece también al individuo y su forma de relacionarse con los adultos; se le protege de conflictos y disminuye las probabilidades de un inicio temprano de un consumo de sustancias.