

La prevención del abuso de las substancias

Parte II: Información adicional



Primeros, los niños necesitan raíces para crecer... después necesitan alas para volar

Como padre o madre usted puede hacer mucho para prevenir que su hijo(a) consuma drogas. Use los siguientes consejos, para guiar las ideas y conductas de su hijo(a) en cuanto a las drogas:

- 1. Hable con su hijo(a) honestamente.** No espere a tener "la discusión sobre las drogas" con su hijo(a). Haga que las conversaciones sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas sean parte de sus conversaciones diarias. Entérese de la información acerca de cómo las drogas pueden causarle daño a su hijo(a). Corrija cualquier información errónea, tal como "todo mundo bebe" o "la marihuana no te hará daño". Aclare las reglas de la familia en cuanto al uso del tabaco, alcohol y otras drogas.
- 2. Realmente oiga lo que su hijo(a) tiene que decir.** Aliente a su hijo(a) a que le haga preguntas y le exprese sus preocupaciones acerca del tabaco, el alcohol y otras drogas. No sea usted la única persona en hablar ni dé un discurso sobre el tema.
- 3. Ayúdele a su hijo(a) a desarrollar su autoestima.** Fíjese en todas las cosas buenas de su hijo(a)—y entonces dígale lo orgulloso(a) que está. Si necesita corregir las acciones de su hijo(a), critique la acción específica, no critique a su hijo(a). Elogie sus esfuerzos y éxitos.
- 4. Ayúdele a su hijo(a) a desarrollar valores sólidos.** Hable acerca de los valores de su familia. Enséñele a tomar decisiones de acuerdo a esos parámetros, de lo que está bien y está mal. Explíquele que esos son los parámetros de su familia, sin importar lo que otras familias puedan decidir.
- 5. Dé un buen ejemplo.** Fíjese en sus propios hábitos y en sus ideas acerca del tabaco, el alcohol y otras drogas. Sus acciones son más poderosas que lo que diga.
- 6. Ayúdele a su hijo(a) a lidiar con la presión y aceptación de los amigos.** Hable sobre la importancia de ser un individuo y el significado de las verdaderas amistades. Ayúdele a su hijo(a) a comprender que no tiene que hacer algo malo para sentirse aceptado(a). Recuérdelle a su hijo(a) que a los verdaderos amigos no les importará si el (ella) no consume tabaco, alcohol y otras drogas.
- 7. Establezca reglas de familia que le ayuden a su hijo(a) a decir "no".** Hable a su hijo(a) acerca de las expectativas que usted tiene de que sepa decir "no" al consumo de drogas. Dígale exactamente lo que pasará si rompe las reglas (por ejemplo, "Mis padres me dijeron que no podía manejar el auto si bebía"). Esté preparado(a) a cumplir con las consecuencias si fuera necesario.

- 8. Estimule actividades sanas y creativas.** Busque formas de hacer que su hijo(a) participe en programas deportivos, pasatiempos, clubes escolares y otras actividades que reduzcan el aburrimiento y el tiempo libre excesivo. Estimule las amistades e intereses positivos. Entérese de las actividades que usted y su hijo(a) pueden hacer juntos.

El tabaco, el alcohol y los medios de comunicación

Los medios de comunicación tienen una gran influencia sobre la decisión de los adolescentes para consumir tabaco o alcohol. Los jóvenes de hoy en día están rodeados de mensajes en los medios de comunicación que muestran que fumar, consumir tabaco sin humo y beber alcohol son cosas normales, deseables y que no causan daño. Las compañías de productos alcohólicos y las tabacaleras gastan miles de millones de dólares cada año para promocionar sus productos por televisión, en películas, revistas, carteleras y en eventos deportivos. De hecho, los productos de tabaco y alcohol son algunos de los artículos más anunciados en el país. La gente joven es el blanco principal de muchos de esos anuncios.

Los anuncios de estos productos le son atractivos a los jóvenes, ya que sugieren que beber alcohol y fumar cigarrillos hará a dichas personas más populares, sensuales y que tengan más éxito. Ayúdele a su hijo(a) adolescente a comprender la diferencia entre los mensajes engañosos de los anuncios y la verdad acerca de los peligros del consumo del alcohol y productos de tabaco.

Lo que los padres pueden hacer:

- Hable con su hijo(a) sobre los anuncios. Ayúdele a su hijo(a) a comprender los que los mensajes quieren decir realmente.
- Enséñele a su hijo(a) a ser un consumidor precavido.
- Asegúrese de que los programas de televisión y las películas que vea su hijo(a) no glamoricen el consumo de tabaco, el alcohol y otras drogas.
- No le permita a su hijo(a) que use camisetas, chaquetas o gorros que promocionen productos alcohólicos o de tabaco.
- Hable con los administradores de la escuela de su hijo(a) acerca de cómo comenzar un programa educativo a través de medios de comunicación.

9. Reúnase con otros padres. Trabaje con otros padres para crear un ambiente sin drogas para los niños y adolescentes. Cuando los padres se unen contra el consumo de drogas, son mucho más efectivos que cuando actúan por cuenta propia. Una manera es formar un grupo con los padres de los amigos de su hijo(a). La mejor manera de impedir que un(a) niño(a) o adolescente consuma drogas es impedir también que sus amigos las usen.

10. Sepa qué hacer si su hijo(a) tiene un problema de consumo de drogas.

Esté consciente de que ningún(a) niño(a) o adolescente es inmune a las drogas. Entérese de los signos del uso de drogas. Tómese en serio cualquier preocupación que le comuniquen sus amigos, los maestros u otros niños o adolescentes acerca del posible uso de drogas de su hijo(a). Confíe en sus instintos. Si realmente cree que le está pasando algo malo a su hijo(a), es probable que ése sea el caso. Si hay algún problema, obtenga ayuda profesional.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1999.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría