

PAUTAS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

INTRODUCCIÓN

Los desafíos de la vida contemporánea, nos enfrentan a una sociedad en la que sólo se ofrece una ideología del éxito fácil, la ley del menor esfuerzo, el individualismo a ultranza y el sálvese quien pueda. Ideología en la que se construye el esquema de creencias y valores típicamente adictivo. Ej: programas televisivos del corazón o rosas, programas y series ofensivos, etc.

Para contrarrestar todo esto el desafío al que nos enfrentamos es mayor por lo que es de vital importancia que en cada escuela y en cada familia, luchemos para construir y reforzar valores sanos, apropiados, correctos, al igual que un conjunto de normas internas de conductas disciplinarias, aplicadas a las acciones indisciplinadas de nuestros hijos.

Construir su propio universo en donde las cosas sí funcionen. Esto exige una renovación y creatividad por parte de las familias y de los profesionales en las diversas áreas, para poder generar alternativas válidas que promuevan un ambiente favorable para la educación y el crecimiento de una generación de individuos funcionales y productivos para la sociedad y para sí mismos.

■ Promover conductas sanas

La prevención en adicciones clásica dependía casi exclusivamente de la información, tanto para los adolescentes, como para los padres y docentes. Esta información se refería a los tipos de drogas que existían, como se consumían y que efectos producían. Este tipo de prevención concluyó por ser en algunos casos una propaganda más que una estrategia preventiva.

Actualmente el paradigma de la prevención, su filosofía, es la promoción de conductas sanas, objetivo que sólo se puede lograr abordando al individuo desde su más temprana infancia. En esa etapa se forma su sistema de creencia, su sistema de control, sus pautas de interacción, sus valores morales y su socialización. Es en este punto donde las instituciones (como la familia, las escuelas, los políticos, etc.) ocupan un papel preponderante en la formación de un sujeto libre de conductas marginales, sujeto apto para la convivencia en sociedad.

La clave de la prevención es la capacitación de los padres y docentes, es por esto que a continuación enumeraremos algunos mínimos lineamientos para que puedan empezar.

■ La prevención comienza en la educación familiar

Hace poco tiempo las relaciones entre padres e hijos estaban teñidas por una filosofía sumamente Normativa, basada en la puesta de límites, pero muy poco diálogo. Hoy parece que esta generación se ha ido al extremo opuesto. Actualmente la filosofía es

sumamente Nutritiva, prepondera lo emocional sobre lo normativo, tenemos niños pequeños conduciendo los hogares, con todo lo que esto implica.

Por otro lado, la incorporación de la mujer al mundo laboral ha cambiado nuestro modelo en la educación de nuestros hijos: trabajando muchas horas y teniendo que estar por mucho tiempo fuera de casa, hemos tenido que recurrir a guarderías, niñeras, abuelos, etc, para que se hagan cargo de nuestros hijos. Afectando de manera variable a la educación de nuestros hijos en muchos casos.

■ **La pareja, un trabajo en conjunto**

Es necesario que nos pongamos de acuerdo, los lineamientos en casa tienen que ser parejos, no podemos decirles "no" y el otro progenitor al mismo tiempo decir "sí". Los desacuerdos maritales se ven reflejados en el síntoma de un hijo. El pondrá a prueba a la pareja. Desde bebé, el niño detecta las fisuras entre los padres y las aprovecha para poder hacer lo que él quiere. Esto le da el poder de fracturar a la pareja.

■ **Sugerencias para las diferentes etapas**

- Ⓢ **De 0 a 3 años:** El bebé en sus primeros meses de vida depende exclusivamente de nosotros, no sólo para comer, dormir y vestirse, sino para comunicarse.
 - Pasados los primeros tres meses de vida, somos nosotros con nuestras actitudes los que le iremos comunicando al bebé quién determina los tiempos de dormir, de jugar, de comer, etc.
 - También irá decodificando el tipo de pareja que tienen sus padres, si están integrados o fracturados.
 - Pongámonos de acuerdo.
 - Enseñémosle a esperar.
 - A tener lo que necesite, por ej.: juguetes.
 - Los abuelos y familiares deberán seguir con las mismas pautas de comportamientos que están realizando sus padres en la educación de sus hijos.

- Ⓢ **De 3 a 6 años:** Dedicuémosle tiempo para jugar y charlar, enseñémosle qué es en el seno familiar donde se resuelven las dudas, los miedos y las dificultades.
 - Mostrémosle que él también es responsable de algunas cosas en casa, no esperemos a la adolescencia para que se haga la cama o participe en otros trabajos domésticos como ayudar a poner y quitar la mesa, etc.
 - La escuela, será el lugar en donde el niño empezará a vivir en sociedad.
 - No mostremos asperezas con la institución escolar.
 - Comencemos a informar al niño sobre la diferencia entre lo nutritivo y lo tóxico, comenzando por los alimentos, las golosinas y las actividades en general.

- Ⓢ **De 6 a 10 años:** En esta etapa comienzan a consolidarse y fijarse las normas de la familia en la psiquis del niño. Seamos lógicos, coherentes y constantes.

- No es necesario poner límites con violencia.
- El límite con cariño es fundamental y efectivo.
- Veamos que el balance entre privilegios y responsabilidades sea viable.
- Si ponemos un castigo, ¡cumplámoslo!
- Es importante familiarizarse con las amistades de nuestros hijos; el contexto social en algunos momentos será definitivo.
- La comunicación en esta etapa va cobrando aún más relevancia. Es importante que nuestro hijo sepa que cuenta con nosotros.
- Escuchemos, transmitamos mensajes claros, seamos modelos del buen comportamiento, recordemos que la comunicación no es sólo verbal.
- Pensemos que la hora de cenar o de almorzar son espacios ideales para la comunicación, no los desaprovechemos viendo sólo la TV.

Ⓢ **De 13 a 15 años:** Muchos jóvenes comienzan en esta época a utilizar drogas.

- Conozcamos los amigos de nuestros hijos. Contrastemos la influencia del entorno, reforcemos normas y modelos a imitar.
- Expliquémosle que el efecto desfavorable de las drogas se ve con el tiempo.
- El uso de drogas es inmanejable, aunque hoy el mensaje social sea otro.
- Informémosles que es ilícito y que "no todos lo hacen".
- Enseñemos a nuestro hijo a decir "no".
- Podemos incluso ensayar situaciones supuestas en las que recibirá este tipo de propuestas y cómo hacer para rechazarlas sin sentirse "distinto a los demás".
- Estemos atentos a sus actitudes: si estas comienzan a cambiar bruscamente, recurramos a especialistas.
- Estas actitudes podrían ser: llegadas tarde a casa, cambios de humor repentinos, dormir demasiado, cambiar de amistades, bajo rendimiento escolar, etc.

Ⓢ **De 15 a 18 años:** Es una edad en la que nuestras normas familiares tienen que prevalecer.

- Van a surgir situaciones cada vez más difíciles, ya que las horas no supervisadas cada vez son mayores.
- Estimulemos a nuestro hijo para que haga actividades de acción social, deportivas, culturales, es importante reducir el tiempo libre.
- El ocio debe ser creativo.
- Comuniquémonos con los padres de sus amigos, para así poder armar una red de contención.
- Estemos en comunicación con la escuela y procuremos que la Institución también esté interesada en la prevención del consumo de sustancias.