

CONSEJOS PARA LOS PADRES

Es esencial que los padres de hoy en día reconozcan sus consejos al igual que sus acciones.

El Dr. Phillippe Cunningham, Científico Investigador del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Sur, explica: "Los jóvenes que mantienen una relación estrecha con sus padres están menos propensos a comportamientos de riesgo con el consumo de drogas o el abuso de alcohol".

Los padres necesitan mantener un diálogo continuo con sus hijos sobre las drogas que incluya elogiar todas aquellas actividades que son apropiadas y establecer reglas en el hogar para que ellos entiendan que el uso de las drogas es inaceptable. Esto puede ser tan sencillo como indicarles que: "En esta casa no fumamos marihuana". Una frase clara y firme como ésta, puede lograr muchas cosas positivas.

■ Otros consejos y hábitos sencillos son:

- Inicie conversaciones con sus hijos sobre las drogas y sus consecuencias mientras realizan actividades cotidianas. Busque el momento propicio para hablarles del tema, por ejemplo: después de la cena, antes de acostarse, antes de salir para la escuela, en el camino hacia y desde la escuela y durante otras actividades. Una vez estas oportunidades se presenten, trate de dirigir la conversación hacia el tema de las drogas y explíquele sus efectos dañinos.
- Establezca un vínculo de comunicación diaria con sus hijos. Esto significa hablar con ellos todos los días después de la escuela, estar al tanto de qué sitios frecuentan y quienes son sus amigos, y ayudarlos a manejar su tiempo libre. La participación de los padres en la vida de sus hijos es un arma poderosa en la prevención del consumo de las drogas. Aunque sus hijos adolescentes exijan la oportunidad de ser más independientes, la realidad es que ellos necesitan sus consejos y quieren que usted forme parte de sus vidas.
- Siéntase cómoda diciendo cosas como: "Yo me sentiría muy decepcionada si comienzas a consumir drogas aunque sea una sola vez para probarlas" o "Yo te quiero y quiero lo mejor para ti, por eso confío en que decidirás no probar las drogas nunca".
- Conozca las amistades de sus hijos.
- Comparta aficiones con ellos.