

¿PODEMOS PREVENIR LA DROGODEPENDENCIA DESDE LA FAMILIA?

CAMPOS GIMÉNEZ, GUILLERMINA. Técnico Plan Drogodependencias. Ayuntamiento de Alicante.
SÁNCHEZ RÍOS, JUANA CRISTINA. Técnico Plan Drogodependencias. Ayuntamiento de Alicante.

Desde que el niño nace, los padres le inculcamos valores que determinan su personalidad y su forma de vivir. Con la educación aprenden qué comportamientos son adecuados o no. Vale la pena repasar pautas educativas conocidas por todos, pero que el ritmo de vida que llevamos favorece que se olviden o dificulten su cumplimiento.

1.- Comunicación:

Debe ser sincera, respetuosa, tolerante, permitiendo al otro expresarse sin sentirse sancionado o juzgado. Las opiniones de nuestros hijos/as pueden ser contrarias a las nuestras; si les reprimimos cuando intentan comunicárnoslas, terminarán por no contarnos nada. Expresemos sentimientos positivos. Normalmente suelen llamar más la atención sus conductas negativas. Si caemos en este error, fomentaremos su baja autoestima. Antes de criticar, mejor pararnos y pensar. Sirve para ser más constructivos y aportar soluciones que posibiliten el cambio. Limitarnos a criticar sólo crea mal ambiente. La crítica debe ir acompañada de propuestas de mejora; así ayudamos a identificar comportamientos adecuados y proporcionamos seguridad. Mejor no iniciar una conversación irritados. Podemos decir cosas improcedentes. Negociemos: Ceder por ambas partes hasta llegar a acuerdos consensuados, conseguiremos eliminar el enfrentamiento constante.

Es útil en cuestiones de horarios, dinero, estilos de diversión...

2.- Normas:

Son imprescindibles, regulan la convivencia y ayudan a nuestros hijos/as a aprender conductas sociales adecuadas. Si no son claras les estamos produciendo inseguridad, pues al desconocer cuales son los límites, no saben identificar las conductas correctas. Si no existen, les forzamos a tomar decisiones para las que quizás no están preparados. Sus consecuencias deben ser claras y expuestas en un ambiente de diálogo. Si se incumplen deben aparecer consecuencias. Tu hijo/a espera que lo cumplas. No son buenas ni la rigidez, ni la permisividad, ambas limitan el crecimiento. Si les abrumamos con un marcaje de normas, no les dejamos desarrollar su autonomía y toma de decisiones. Sin normas no orientamos sus conductas adecuadas y puede parecerles que no nos importa lo que hacen.

3.- Afectividad:

Exprésales tu cariño cuanto puedas. Evita el conflicto constante. Con un adolescente es fácil caer en ello, porque lo natural en su crecimiento es separarse del adulto y esto, a veces, requiere la provocación. Como padres debemos conocer sus momentos de crisis y afrontarlos con serenidad y paciencia. Comparte momentos gratificantes, el tiempo libre puede ser una buena ocasión.

Cuando son pequeños, los mejores juguetes son sus padres; luego les serviremos como modelos del disfrute del tiempo libre de forma saludable. En la adolescencia, se alejan de nosotros y pasan la mayor parte del tiempo con sus amigos, es fácil que nuestra casa se convierta casi en un hotel donde conviven extraños; nuestra tarea, es buscar momentos de encuentro de calidad, donde sea posible la comunicación y la afectividad.

¿Y ante los usos de drogas?

Ni los ignores, ni impongas normas sin diálogo previo. Habla de ello en ambiente tranquilo, no en el momento del consumo. Intenta conocer las circunstancias, evitando interrogatorios, lo agobiarás y no te contará nada.

Recuerda claramente tu postura ante los consumos y las responsabilidades de los hijos (horarios, dinero, resultados escolares, colaboración en casa). Alcanza acuerdos sobre el futuro que dificulten las conductas de uso de drogas. A tu hijo/a le pasan cosas importantes, difíciles, conflictivas, además de los consumos de drogas. Préstale tanta atención a todos esos temas como a si se emborracha o si ha consumido alguna droga. Si te preocupa o quieres tener más información sobre el tema, puedes buscar ayuda profesional.