



Departamento
de Prevención

Guía para Familias

Estrategias para la prevención
del consumo de alcohol y otras drogas



 **madrid** **salud**
INSTITUTO DE ADICCIONES Prevención

 **madrid** **salud**
INSTITUTO DE ADICCIONES Prevención

© Instituto de Adicciones Madrid Salud

Edita:

Departamento de Prevención
Instituto de Adicciones
Madrid Salud

C/ Juan Esplandiú, 11
28007 Madrid
Teléfono 91 480 36 96

Dirección Técnica:

Departamento de Prevención
Instituto de Adicciones
Madrid Salud

Con nuestro agradecimiento a la Fundación de Ayuda
contra la Drogadicción (FAD), por su colaboración
en la edición inicial de esta guía (año 2000).

Diseño, Maquetación: Doblehache Comunicación

Impresión:

Depósito Legal:

sumario

Prevenir en familia	2
Prevención. Un TRABAJO desde la EDUCACIÓN para la SALUD	3
Factores de riesgo. Qué son y CÓMO actúan	4
Factores de protección familiar. Cómo actuar	5
• Establecer NORMAS adecuadas	6
• Crear una buena relación AFECTIVA	7
• Mejorar la COMUNICACIÓN con nuestros hijos	8
• Favorecer un uso adecuado del tiempo libre	9
¿Qué hacer ante una situación de Consumo de Drogas?	10
• Solicitar información y ayuda	10
• Actuar con calma	10
• La comunicación es la clave para poder ayudar	10
• El apoyo familiar debe ser coherente y sostenido	11
Recuerda	12
Donde acudir	13

Prevenir en familia

La familia desempeña un papel fundamental en la **transmisión de información y experiencias**, de valores y reglas de conducta, proporcionando a los hijos perspectivas positivas de vida.

La familia es un espacio de crecimiento y aprendizaje para todos sus miembros, en el que **los padres y madres pueden actuar como agentes de prevención**.

Hacer **prevención en la familia** es tan natural como la misma convivencia entre padres e hijos. Es dar afecto y recibirlo, es comunicarse, es disfrutar juntos del tiempo libre, es poner límites y hacerlos respetar, es dar confianza y apoyo incondicional. En definitiva: es educar.

Es fundamental **disponer de una información/formación** básica que nos permita hablar con nuestros hijos del consumo de drogas sin miedo, con naturalidad y con capacidad de respuesta.

En la ciudad de Madrid, a través del Instituto de Adicciones de Madrid Salud, disponemos de un Servicio de Orientación Telefónico para la **Prevención del consumo de Alcohol y otras Drogas (pad)**, donde de forma rápida y anónima podemos resolver dudas e informarnos adecuadamente.

LUNES a VIERNES
09.00 h. a 20.00 h.

91 365 9200

C/ Doctor Esquerdo, 43 - Planta Calle
(s/q C/ Peñascales) • 28028 Madrid



Prevención

Un TRABAJO desde la EDUCACIÓN para la SALUD

La Educación para la Salud se propone como objetivo orientar el comportamiento de las personas hacia hábitos más saludables.

Con ello se pretende que los individuos y la comunidad mantengan y mejoren su salud, entendida no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como el completo bienestar físico, psíquico y social (Organización Mundial de la Salud).

El concepto de prevención se define como la preparación o precaución para evitar un riesgo, concepto que incorpora un importante componente de anticipación, con estrategias centradas en tres objetivos: mejorar la resistencia ante las situaciones de riesgo, disminuir la influencia de los agentes lesivos y optimizar el entorno para que actúe como factor de protección o barrera.

Un adecuado cuidado de la salud familiar (alimentación, ejercicio, ocio, relaciones personales, etc.) es la mejor manera de educar saludablemente a nuestros hijos y, por lo tanto, de contribuir a la prevención del consumo de drogas en nuestro entorno.

La prevención del consumo de drogas supone combinar y completar las acciones desarrolladas desde el marco de la educación para la salud, con intervenciones centradas específicamente en los factores de riesgo para el uso de drogas.

Factores de riesgo

QUÉ son y CÓMO actúan

Nadie mejor que la familia en general y los padres en particular para conocer a sus hijos: su estado de ánimo (tristeza, alegría, apatía, ilusión, etc.), las características de su personalidad (timidez, extroversión, impulsividad, etc.), sus gustos y preferencias (actividades de riesgo, ocio individual, etc.). Además, la familia es quien mejor puede conocer que ambientes prefiere, quienes son sus amigos y que uso hacen de su tiempo libre.

Los **factores de riesgo** son aquellas características personales o ambientales relacionadas con las drogas que aumentan la probabilidad de que una persona tenga problemas con el consumo de sustancias.

Los factores de riesgo se clasifican en tres grandes grupos:

- **Factores de riesgo relacionados con los individuos:**

Una baja autoestima, la elevada búsqueda de sensaciones nuevas, la insatisfacción en el tiempo libre, el fracaso escolar son buenos ejemplos de factores que aumentan los riesgos.

- **Factores de riesgo relacionados con las drogas:**

Las características propias de cada droga implican diferentes riesgos derivados de sus propiedades farmacológicas, de sus efectos y de su capacidad para generar dependencia. Influyendo también variables como la disponibilidad de las distintas sustancias, el precio, las modas, el diseño estético, etc.

- **Factores de riesgo relacionados con el entorno:**

Entre los muchos factores de influencia ambiental (grupo de iguales, medios de comunicación, presión para el consumo, normalización social del consumo de drogas, etc.) el entorno familiar tiene importancia clave. En ocasiones, la familia puede también actuar como un factor de riesgo si hay ciertos hábitos y tolerancia hacia el consumo de drogas, si se tiene un estilo educativo inapropiado o si el modelo de ocio familiar se vincula al consumo de alcohol y/u otras drogas.

Factores de Protección Familiar

Como actuar

Educar en valores significa enseñar a defender derechos y respetar deberes, a potenciar relaciones sociales positivas y a rechazar presiones negativas. En definitiva, **la educación en valores, es una estrategia clave para la prevención de conductas desadaptativas** y, en concreto, para la prevención de las conductas adictivas.

Frente a los estímulos y situaciones negativas a las que los menores pueden estar expuestos, **la familia debe ofrecerles** alternativas de vida y **modelos de comportamiento** que fomenten en ellos actitudes saludables. Más tarde, durante la adolescencia y juventud, ellos irán definiendo sus propias normas y valores, partiendo de aquellos que hayan adquirido durante la infancia.

Los padres podemos desarrollar **estrategias que potencien los factores de protección** de los hijos y para ello debemos tener en cuenta los aspectos que ahora enunciaremos y que desarrollaremos en las siguientes páginas:

- *Establecer normas adecuadas.*
- *Crear una buena relación afectiva.*
- *Mejorar la comunicación con los hijos.*
- *Favorecer un uso satisfactorio del tiempo libre.*

Como es lógico, a la hora de abordar cada uno de estos aspectos, hay que considerar que **cada edad tiene sus propias características** y debemos adaptarnos a ellas.

Establecer **NORMAS** adecuadas

Una de las responsabilidades de los padres es, sin duda, **establecer normas que regulen la conducta** de sus hijos.

Mantener **normas familiares, razonables pero firmes**, es esencial para prevenir el consumo de drogas.

- Cuando los hijos son pequeños, deben recibir las normas de forma clara y ver que al cumplirlas son recompensados (por ejemplo, verbalmente), y que el incumplimiento de las normas tiene efectos negativos para ellos (retirada de privilegios).
- Así, se darán cuenta de que su conducta y sus deseos tienen límites que no puede traspasar.
- Poco a poco, aprenderán a enfrentarse a la frustración que se deriva de la imposibilidad de hacer lo que uno desea. También aprenderán a demorar las gratificaciones y a esforzarse para conseguirlas.
- Serán capaces de ajustar su conducta social a las normas de convivencia y les permitirá educarse en la responsabilidad.
- Al llegar la adolescencia, la natural tendencia inconformismo puede hacer más difícil mantener el cumplimiento de determinadas normas. Para poder manejar mejor estas situaciones, sugerimos que se actúe con claridad y voluntad de negociación.

Todas las normas no pueden ser iguales. Algunas son fundamentales y su cumplimiento es indiscutible. Otras podrán ser negociadas de forma satisfactoria para ambas partes. Sin embargo, es imprescindible señalar que, cuando sea imposible llegar a un acuerdo, **prevalecerá el criterio de los padres** ya que ellos buscarán siempre lo mejor para sus hijos.

Para lograr ofrecer a los hijos una respuesta clara y, al mismo tiempo, aceptable, es necesario **conjugur autoridad, razonamiento, diálogo y afecto**.

Crear una buena relación **AFECTIVA**

Si los padres nos esforzamos en transmitir a nuestros hijos que **creemos en ellos**, si reforzamos sus conductas positivas y reconducimos sus equivocaciones, crecerán en un ambiente de seguridad y equilibrio, que les permitirá **encontrar en la familia un referente al que confiar** las dudas que pueda generarle un entorno hostil y competitivo, (disponibilidad de sustancias de abuso, violencia, presión para el consumo, publicidad tendenciosa, etc.).

Para mejorar el clima afectivo en tu familia debes:

- Reconocer tus propias emociones. Esto te ayudará a reconocer las de tus hijos.
- Expresar adecuadamente tus emociones. Les servirá como modelo para que ellos también puedan hacerlo.
- Mostrar cercanía, disponibilidad y contacto.
- Ser especialmente cuidadoso a la hora de expresar las emociones negativas.
- No amenazar con “dejar de querer” a tus hijos ante un comportamiento inadecuado. Lo que es sancionable es el comportamiento, no la persona.
- Es importante conocer las preocupaciones de los hijos y demostrarles apoyo y afecto.

Las investigaciones indican que un clima familiar negativo y una baja vinculación con la familia son un importante factor de riesgo que hace más probable el consumo de drogas.

Mejorar la COMUNICACIÓN con nuestros hijos

Una buena comunicación familiar tiene una repercusión positiva en los hijos. Aumenta su auto-confianza, les da las claves para el manejo de las presiones (de su grupo de iguales, de las modas, de los medios de comunicación, etc) y les capacita tanto para tomar decisiones adecuadas, como para saber cuando “decir NO”.

Para una buena comunicación familiar, los padres deben:

- Saber escuchar.
- Saber ponerse en el lugar del otro.
- Evitar hacer juicios “a priori”.
- Aprender a decir no.
- Aprender a hacer y recibir críticas.
- Saber negociar.
- Respetar “los espacios de intimidad” del adolescente.

En cada momento de relación, a través de mensajes verbales y no verbales, **los padres transmitimos valores y actitudes que serán imitadas desde los primeros años de vida**. La amistad, la lealtad, la honestidad, la salud, la coherencia..., se traducen en comportamientos cotidianos que, cuando son percibidos por los hijos, pueden ser asumidos como **modelos de conducta**.

Favorecer un uso adecuado del tiempo libre

El tiempo libre es otro ámbito especialmente importante para la prevención del consumo de drogas, ya que un elevado porcentaje de los consumos de alcohol y otras drogas, se realizan en el tiempo de ocio, con su grupo de iguales y fuera de entornos formales.

Los padres, con nuestra manera de utilizar el tiempo libre, **somos un modelo clave**. No debemos olvidar que **enseñar a nuestros hijos a utilizar adecuadamente el tiempo libre**, forma parte del proceso educativo. Nuestra tarea educativa incluye fomentar aficiones y alternativas de ocio y transmitir a los hijos la idea de que es posible encontrar la diversión en actividades saludables.

Además si compartes esas actividades con tus hijos y les facilitas otras, permitiéndoles explorar sus gustos y desarrollar sus propias aficiones, será menos probable que el consumo de drogas llegue a ocupar un papel central en su tiempo libre. Por todo ello:

- Conoce los gustos y aficiones de tus hijos
- Promueve el desarrollo de aficiones.
- Sugiere actividades de ocio acorde con la edad.
- Recuerda que el tiempo libre es el espacio en que tus hijos aprenden a relacionarse.
- Interésate por conocer a los amigos de tus hijos e invítalos a compartir espacios de ocio familiares.
- Si es posible, intenta conocer y establecer criterios comunes con los padres de sus amigos. Lo que tu piensas sobre horarios, días de salida, tiempo para estudiar, etc., suele coincidir con lo que piensa la mayoría de los padres.

¿Qué hacer ante una situación de Consumo de Drogas?

1. Solicitar información y ayuda.

Este primer paso, es fundamental para no sentirnos solos y perdidos. Solicita orientación y consulta a profesionales especializados (pad)

2. Actuar con calma.

Ante la sospecha o evidencia de un consumo de drogas es fundamental actuar con calma. Mantener la serenidad y **evitar enfrentamientos**, esto facilitará la comunicación sobre el tema y podremos disponer de mayor información para **tomar decisiones mejor orientadas**.

El consumo de drogas no supone en todos los casos la evolución hacia una adicción. El establecimiento de una dependencia es un proceso lento, que transcurre en etapas sucesivas, por lo que la detección inicial de un consumo no supone necesariamente una rápida escalada, sino una situación que puede estabilizarse durante tiempo e, incluso, llegar a remitir.

Es fundamental **conocer en qué momento del proceso se encuentra** la persona, puesto que puede que esté realizado una primera experimentación o consumiendo de forma esporádica o, por el contrario, puede estar consumiendo habitualmente o depender ya de la sustancia de abuso.

En cualquiera de los casos, antes de actuar es necesario obtener toda la información posible sobre la situación. Por ello, es imprescindible mantener la comunicación y conseguirlo requiere ser capaces de actuar desde la calma.

3. La comunicación es la clave para poder ayudar.

Por encima de todo, es importante conseguir que no se rompa la comunicación o que, si ya está dañada, sea posible reestablecer el diálogo. Para ello, es imprescindible adoptar una actitud de acogida que se perciba como una disposición de ayuda y no como un rechazo. Esta actitud hacia nuestro hijo, no puede sembrar dudas sobre **nuestra firme desaprobación hacia el consumo de drogas**.

Es importante abordar la situación, cuando la persona pueda entender tanto nuestros argumentos, como nuestra preocupación como padres. Por ello hay que buscar el momento propicio, aunque ello suponga ceder al impulso de resolver la situación cuando esta se manifiesta (ante una borrachera, cuando llega a casa en "malas condiciones", etc.).

Se trata de hablar con él para llegar a conocer la realidad de lo que está pasando:

- La sustancia o sustancias que está tomando.
- La dosis y la frecuencia.
- En que situaciones consume.
- Lo hace solo o con otras personas (amigos habituales, otros grupos con los que sólo va para consumir, etc.).
- Que motivos manifiesta:
 - Para haberse iniciado y/o
 - Para mantener el consumo de drogas.
- El grado de conciencia que tiene sobre los riesgos o sobre los posibles problemas que tiene el consumo que está realizando.
- Qué valoración hace de su consumo de drogas (¿significa un problema?, ¿ha tenido alguna "mala experiencia?", etc).
- Qué tiene pensado hacer para solucionar la situación.

4. El apoyo familiar debe ser coherente y sostenido.

Los padres deben unirse para abordar esta situación. Y es fundamental la cohesión de los miembros tanto para la toma de decisiones, como para llevarlas a cabo.

La unidad familiar permitirá:

- Reforzar la postura de "no consumo".
- Evitar el desgaste y que el peso de la situación recaiga en un solo miembro de la familia. Esto hará más fácil que las decisiones que se acuerden, se lleven a cabo y se mantengan.

Para apoyar a nuestros hijos podemos:

- Ofrecerles información fiable y realista sobre los efectos nocivos de las sustancias que consume y sobre los riesgos de su uso.
- Ayudarles a analizar los motivos por los que consume.
- Motivarles hacia nuevas aficiones, despertar intereses y nuevos entretenimientos.
- Estar a su lado si intuimos que tienen algún conflicto escolar; amoroso, de relaciones sociales, de identidad, etc. Hay que hacerles ver que pueden contar con nosotros para compartir sus problemas y para ayudarles buscando conjuntamente posibles soluciones.

Recuerda

- La familia debe constituir siempre **una estructura de apoyo** ante las presiones que el entorno pueda ejercer sobre los hijos.
- La **familia es un modelo clave** de valores y conductas.
- La familia debe tener una **postura de rechazo firme ante el consumo de drogas**. Y las actitudes y conductas deben ser coherentes con ese rechazo.
- En nuestro entorno social, (medios de comunicación, publicidad, etc.) se consume alcohol y, en ocasiones, también otro tipo de drogas. La familia debe dirigir su tarea educativa sobre esta realidad, para **fomentar una actitud crítica** frente a los mensajes que favorecen estos consumos.
- **Educar para un ocio saludable** también es una función de la familia. Enseña a tus hijos a utilizar adecuadamente su tiempo libre.
- **Marcar horarios y normas** de convivencia en casa facilita el clima de entendimiento en la familia y ayuda a controlar riesgos. Una vez establecidas estas normas es importante mantenerlas.
- **Las funciones de la familia y la escuela** han de ser paralelas y complementarias. La comunicación entre familia y escuela es un factor protector y preventivo de dificultades y comportamientos no deseados.
- No olvides que una de las **características propias de la adolescencia** es que, generalmente, no existe una percepción real del peligro y los riesgos (Principio de Invulnerabilidad del Adolescente).
- Si sospechas o tienes evidencia de que tu hijo **ha tomado contacto con las drogas**, debes actuar cuanto antes:
 - **Solicitar información y ayuda a profesionales.**
 - **No ocultes el problema al resto de la familia** (compártelo con aquellos **adultos** que puedan apoyar la búsqueda de soluciones).
 - La **relación afectiva** y la **comunicación** con tu hijo es ahora más importante que nunca.
 - En este problema, **tu hijo es la pieza clave**. Mantener una postura de confianza y apoyo, te permitirá conocer mejor la realidad.

Dónde acudir

Servicio de Orientación para la **Prevención** del consumo de **Alcohol** y otras **Drogas**

LUNES a VIERNES
09.00 h. a 20.00 h.

91 365 9200



C/ Doctor Esquerdo, 43 - Planta Calle
(s/q C/ Peñascales) • 28028 Madrid

Es un **SERVICIO de PREVENCIÓN**, compuesto por un equipo interdisciplinar (**médicos, psicólogos, trabajadores social y psicopedagogos**) expertos en **drogodependencias e intervención familiar**.

El **PAD** ofrece:

- Inmediatez de la atención.
- Confidencialidad.
- Intervención personalizada, adaptada a cada caso.
- Si es necesario, facilita una adecuada derivación.

El PAD tiene como objetivo sensibilizar y orientar a las familias sobre la prevención de los problemas relacionados con el consumo de alcohol y otras drogas. Intentando acercarles las principales estrategias de intervención familiar que le orientarán en la educación para la salud de sus hijos.