Cómo prevenir el consumo de drogas por los hijos

Preguntas más frecuentes
de los padres sobre el consumo de drogas por hijos adolescentes.

¿Qué tipo de mensajes utilizar cuando hablemos sobre drogas?

Debe resaltar las ventajas de no consumir drogas antes que enfatizar lo negativo de su consumo.

Es más efectivo utilizar mensajes sencillos y simples, que incluyan ejemplos cercanos al estilo de vida familiar, que no mostrar situaciones extremas y poco comunes para enfatizar los riesgos del consumo.

Se debe cuidar el lenguaje utilizado, huyendo de términos excesivamente técnicos así como de palabras de argot, que, en un principio parece que nos acercan a los destinatarios, pero que pueden crear una confusión sobre nuestro papel con relación a ellos. Es importante que el padre y la madre sean conscientes de su papel educativo con relación a los hijos. Aunque la cercanía es positiva el papel de padre o madre
nos sitúa en una posición diferente a un amigo o compañero y esto debe también ser trasmitido a través del lenguaje utilizado.

¿Es suficiente con transmitir y manejar adecuadamente la información?

La información por sí sola, aunque es un instrumento al servicio de la prevención, no basta, ni siquiera constituye la base fundamental de la actuación de padres y madres. Para que determinada información influya en un comportamiento, ésta debe englobarse en un proceso activo de aprendizaje.

Por lo tanto, solo con hablar a los hijos sobre las drogas o los problemas relacionados con sus usos no se realiza todo lo posible en el ámbito familiar para prevenir los consumos. Es necesario que las actuaciones de padres y madres tengan un carácter educativo.

¿Qué relación tiene el consumo de drogas con el tiempo libre de nuestros hijos?

Los momentos de ocio y de tiempo libre son de especial importancia como factores relacionados con los consumos drogas. La ocupación del ocio y el tiempo libre puede ser un factor de riesgo o un factor de protección hacia los consumos de drogas, según la utilización que hagamos de los mismos.

Como factor de riesgo, porque es en estas situaciones en las que se producen, con más frecuencia, las primeras ofertas y contactos con las sustancias, tanto con las drogas legales como con las ilegales. Además, la oferta de recursos de ocio que existe en las sociedades desarrolladas pasa principalmente por centros en los que la diversión viene condicionada al consumo de drogas: bares, pubs, discotecas. Este tipo de recursos dificulta la ocupación adecuada del tiempo de ocio.

Pero, sin embargo, no es tan cierto que la oferta recreativa existente actualmente sea limitada, ni para los jóvenes ni para los adultos. La cantidad de recursos culturales (lecturas, cines, teatros, TV., radio, conciertos), deportivos (deportes de competición, deportes de aire libre, artes marciales…), para viajar y de talleres de formación sobre diferentes aspectos (música, baile, pintura, bricolaje, escritura, fotografía…) es en nuestros días muy superior a la existente en otros tiempos.

¿Podemos ejercer algún tipo de influencia en la ocupación del tiempo libre de nuestros hijos?

Los padres, como agentes educativos, deben dedicar sus esfuerzos a la búsqueda de recursos alternativos al consumo y a la motivación a los hijos para su utilización. Fomentar centros de interés que canalicen las necesidades de búsqueda de sensaciones y experiencias en los jóvenes y les dificulten su interés por el tema de las drogas, es una contribución interesante y una importante aportación en la actuación preventiva.

La coherencia que muestren los padres entre los mensajes que dirijan a los hijos sobre la ocupación del ocio (también en otros temas), y la conducta que manifiesten, debe ser siempre completa. No se puede pretender que los hijos desarrollen hábitos adecuados en la ocupación del ocio y el tiempo libre, si en la familia lo que se aprende son hábitos inadecuados en su ocupación: abuso de TV, falta de actividades deportivas o culturales… Una vez más, se pone de manifiesto el papel de la familia y de los padres como modelos de imitación de comportamientos por parte de los hijos y por lo tanto su papel preventivo.

¿Cuándo y cómo negociamos los horarios de salida y asignación de dinero?

Con respecto a las salidas de los hijos, surgen algunos aspectos que suelen crear tensión y discrepancias en el ambiente familiar. Son los horarios de salida y llegada a casa y la asignación de dinero o "paga" que se recibe.

Para establecer criterios en ambos temas se
suele emplear el recurso de comparar con otras familias lo que éstas establecen. Así, se marcan los horarios y las asignaciones teniendo en cuenta las que disfrutan los amigos o compañeros.

Como primer criterio puede ser utilizado ya que nos ofrece un primer punto de partida, además, posibilita el sentimiento de que se pertenece a un grupo que tiene normas similares, pero no hay que olvidar que a la hora de establecer las normas que regulan la convivencia familiar, la negociación debe presidir toda nuestra actuación. Tanto la asignación como el establecimiento de horarios son conceptos con los que se juega para regular el sistema de refuerzos que posibilitarán el establecimiento y mantenimiento del sistema de normas en la familia. Es decir, si el joven es capaz de cumplir con las normas que previamente negociadas se han establecido, mostrando una conducta responsable, habrá que acompañarla con un grado mayor de independencia y libertad: mayor libertad de horario y mayor autonomía en la gestión del dinero.

Por el contrario, un comportamiento irresponsable deberá traducirse en la supresión de refuerzos: menor libertad de horarios y menor autonomía para gestionar sus recursos económicos. Tiene que existir una coherencia entre el comportamiento de joven y los refuerzos que recibe.

{mos_ri}