



## Los padres: La anti-droga

Un estudio reciente realizado por el Centro Nacional sobre la Adicción y el Abuso de Sustancias Ilícitas demuestra que el 42% de adolescentes que no fuman marihuana, indican que sus padres influyeron más que otras personas en su decisión. Se nota claramente, que los muchachos no solamente escucharán a sus padres, sino que también quieren que sus padres compartan sus valores con ellos.

### Los siguientes consejos le pueden ayudar a conversar con sus hijos acerca de las drogas:

**Comience:** Nunca es demasiado pronto para prevenir que su niño pruebe las drogas. Al crear factores protectores, tales como indicarle a su hijo que usted, desempeña un papel importante porque está protegiendo incluso a los niños más pequeños contra las drogas.

**Conecte:** Aproveche cada oportunidad para establecer mejor comunicación con sus hijos. Haga actividades con toda la familia. Pasen tiempo juntos, cenén y enséñeles que para divertirse no se necesitan drogas.

**Escuche:** Entérese de lo que sucede en la vida de sus hijos. Escuche sus preocupaciones e intereses. Sepa lo que hacen -a qué fiestas van, con quién van, y qué van a servir o habrá disponible en esas fiestas.

**Aprenda:** Los hijos de hoy son sofisticados. Para educar a su hijo sobre el peligro de las drogas, usted necesita primero que todo educarse. En muchos casos, usted y su hijo pueden aprender juntos. Siéntese con ellos para aprender acerca de los riesgos que las drogas presentan.

**Eduque:** Pase por lo menos treinta minutos con sus hijos cada mes explicándoles, con hechos simples, cómo las drogas y el alcohol pueden lastimar a los jóvenes y destruir sus sueños.

**Muéstreles interés:** Pase por lo menos algunos minutos cada día diciéndoles y mostrándoles a sus hijos que usted se interesa por ellos. Cerciórese de que ellos sepan que a usted le importa mucho que ellos estén libres de las drogas. Explíquele a su hijo que usted siempre estará allí para ellos -no importa lo que pase. Cerciórese de que sepan que pueden venir a usted primero ya sea por ayuda o por información. Los familiares también desempeñan un papel importante en influenciar la vida de un niño(a).

**Esté pendiente:** Busque señales de advertencia que indiquen que su niño pueda estar desarrollando un problema de abuso de drogas ilícitas y consiga ayuda antes de que ocurra el problema. Su pediatra puede ayudarle.

**Fije límites:** Al fijar límites en lo que es un comportamiento aceptable, usted le mostrará a sus hijos que usted se preocupa por ellos, y ayude a dirigirlos hacia un futuro más seguro libre de drogas. Declare límites: "Esta familia no usa drogas. Esta familia no pasa tiempo con personas que usan drogas." Haga cumplir estos límites. Si usted dice no a las drogas y no a conducir bajo la influencia del alcohol, la regla se aplica también al padre. Sea constante.

**Involúcrese:** La prevención eficaz se extiende más allá del hogar, va hacia la comunidad. Involúcrese en su comunidad. Asegúrese de que las calles, los parques, y las escuelas de su comunidad sean seguras y estén libres de drogas. Comience o únase a un grupo comunitario de vigilancia o a una coalición comunitaria en contra de las drogas. Participe activamente en las asociaciones de padres y maestros. Involúcrese más en su iglesia, sinagoga o religión.

**Guíe:** Los muchachos están tan enterados tanto de lo que usted hace, como de lo que usted dice. No sólo diga lo que es correcto, haga lo correcto también. Sea un buen ejemplo. Si usted mismo, tiene un problema de abuso de sustancias ilícitas, consiga ayuda.

### **La influencia más poderosa de los jóvenes**

La influencia más poderosa en contra del uso de las drogas no es la policía, ni las prisiones, ni los políticos--es usted mismo. Los jóvenes que aprenden acerca de los riesgos del uso de las drogas de parte de sus padres, tienen un 36% menos de probabilidad de fumar marihuana que aquellos jóvenes que no aprenden nada de parte de ellos. Si usted le habla a sus hijos acerca del peligro del uso de las drogas, ellos tendrán también un 50% menos de probabilidad de usar inhalantes, un 56% menos de usar cocaína y un 65% menos de usar LSD, simplemente porque usted se tomó el tiempo para hablarles del tema. Recientes investigaciones indican que los jóvenes quieren escuchar lo que sus padres piensan al respecto. Estas encuestas también muestran que el 74% de los hijos, que están en el cuarto grado de la escuela primaria, desean que sus padres les hablen acerca de las drogas.

**Por último, recuerde siempre los siguientes consejos:**

#### **1 er consejo**

Establezca reglas claras y consistentes dentro de la familia.

#### **2 do consejo**

Expresé claramente su opinión sobre el uso de las drogas.

#### **3 er consejo**

Reconozca y premie la buena conducta de sus hijos.

#### **4 to consejo**

Establezca una conversación amplia y constante con sus hijos acerca del alcohol, el tabaco y otras drogas.

