

¿CÓMO LOS PADRES DE FAMILIA PUEDEN DISMINUIR LOS RIESGOS DEL USO DE DROGAS EN SUS HIJOS?

Ps. Liliana Castro Deza
Especialista en Adicciones

Si usted desea disminuir la posibilidad de que su hijo o hija caiga en el consumo de drogas, le sugiero que:

1. Eduque y transmita valores personales y familiares a sus hijos e hijas
2. Fomente la seguridad en sí mismos, ya que las personas con un buen concepto de ellas mismas son seguras y se valoran positivamente, he aquí algunas claves para lograrlo:
 - a. Acéptelos como son, lo cual no significa permitir que hagan lo que quieran, sino reconocer sus características particulares y valorarlas.
 - b. Reconozca avances y logros. Fíjese en lo que su hijo e hija hace bien y dígaselo.
 - c. Sea expresivo al demostrarle aceptación y darle cariño
 - d. Cree expectativas de acuerdo a sus capacidades
3. Ayúdelo a madurar, estimulando su autonomía y responsabilidad, he aquí unas pautas:
 - a. Dándole la oportunidad de tomar decisiones y valorando las mismas.
 - b. Asignándole tareas
 - c. No haga las cosas en lugar de él o ella
 - d. Otorgándole autonomía
 - e. Enseñándole a que desarrolle el autocontrol, es decir postergar los placeres frente a las obligaciones.
 - f. Estableciendo límites y normas claras, así como las consecuencias que se derivan si no las cumple.
 - g. Trabajando en la resolución de problemas junto con su hijo e hija.
 - h. Escuche y dialogue con sus hijos, con afecto y propiciando la comunicación.
 - i. Educando con firmeza y autoridad, no con autoritarismo
 - j. Incremente las creencias racionales y enséñeles a reflexionar y pensar
 - k. Llevando un modelo de vida adecuado y coherente de rechazo a las drogas, enseñándoles hábitos saludables, ofreciéndoles alternativas y estilos de vida sanos.
 - l. Interviniendo en el proceso educativo escolarizado de sus hijos e hijas
3. Establezca lazos sociales y familiares saludables y adecuados