

## **INTRODUCCIÓN**

---

El presente documento es un aporte del CONSEP a través de la Dirección Técnica de Control de la Demanda de Drogas - Área de Prevención, cuyo objetivo es la prevención integral al consumo de drogas en la comunidad ecuatoriana.

La complejidad de la problemática causada por las adicciones en nuestro país, requiere orientar a la familia considerada como el núcleo fundamental de la sociedad, dentro de los procesos preventivos que contribuyan a promover una vida sana y productiva, fomentando actividades alternativas para nuestros hijos.



## REFLEXIONES PARA PADRES

Múltiples son los canales a través de los cuales recibimos información acerca de cómo el consumo de las drogas afecta a nuestros hijos, familia, salud pública, valores sociales, economía y al desarrollo de los pueblos.

En el largo recorrido de educación de nuestros hijos, nadie puede ocupar el lugar que corresponde únicamente a los padres, quienes son los únicos que pueden ofrecerles el afecto, comprensión y la seguridad que necesitan para enfrentarse a los retos que se le presentan día a día.

Por ello queremos compartir con ustedes, padres de familia, algunos aspectos que les permitirán enfrentar con mayor acierto el fenómeno de las drogas.

## CONOZCAMOS LA VERDAD

### ¿QUÉ PIENSAN ALGUNOS PADRES SOBRE LAS DROGAS?

Muchos de los padres creen equivocadamente que el problema de las drogas es producto de la pobreza, lo cual **NO** es cierto, puesto que la droga presenta entre sus clientes a personas de diferentes estratos sociales.

### ¿LAS DROGAS SON PROBLEMA ÚNICAMENTE DE LOS JÓVENES?

**No.** El consumo de drogas no se encuentra únicamente entre los jóvenes sino también en los niños, adultos y en la sociedad en general.

La juventud no es sinónima de irresponsabilidad; por lo tanto, debemos considerar que el hecho de ser jóvenes no debe hacerlos sospechosos de consumo o tráfico de drogas.

### ¿TODO CONSUMIDOR DE DROGAS ES UN DELINCUENTE?

**No.** Es un error afirmar que todo consumidor de drogas es un delincuente. El que algunos consumidores se vean envueltos en problemas delictivos, no quiere decir que todos sean delincuentes.

### ¿SE DEBE CALIFICAR A UN CONSUMIDOR CÓMO DROGADICTO (DEPENDIENTE)?

**No.** Todas las personas que experimentan, prueban o consumen ocasionalmente son fármaco dependientes (drogadictos).



Un dependiente a las drogas es aquel consumidor cuya personalidad, relaciones familiares, sociales y laborales se hallan afectadas de tal manera que le impiden integrarse positivamente a la sociedad.

### **¿SE DEBE ATEMORIZAR PARA QUE LA GENTE NO CONSUMA DROGAS?**

**No.** Evitar el consumo de drogas requiere rodear al individuo de un entorno positivo, que lo proteja, fortalezca y desarrolle sus potencialidades, previniendo el consumo de sustancias psicoactivas. Atemorizar no es lo más aconsejable. Los enfoques modernos en prevención nos indican que la amenaza no es efectiva.

Nuestros esfuerzos deben mas bien fundarse en el fortalecimiento de valores y habilidades humanas, la comunicación, la educación, el respeto mutuo y el amor familiar, así como el establecimiento de normas firmes, pero amorosas.

### **¿EL ALCOHOL Y EL TABACO SON DROGAS?**

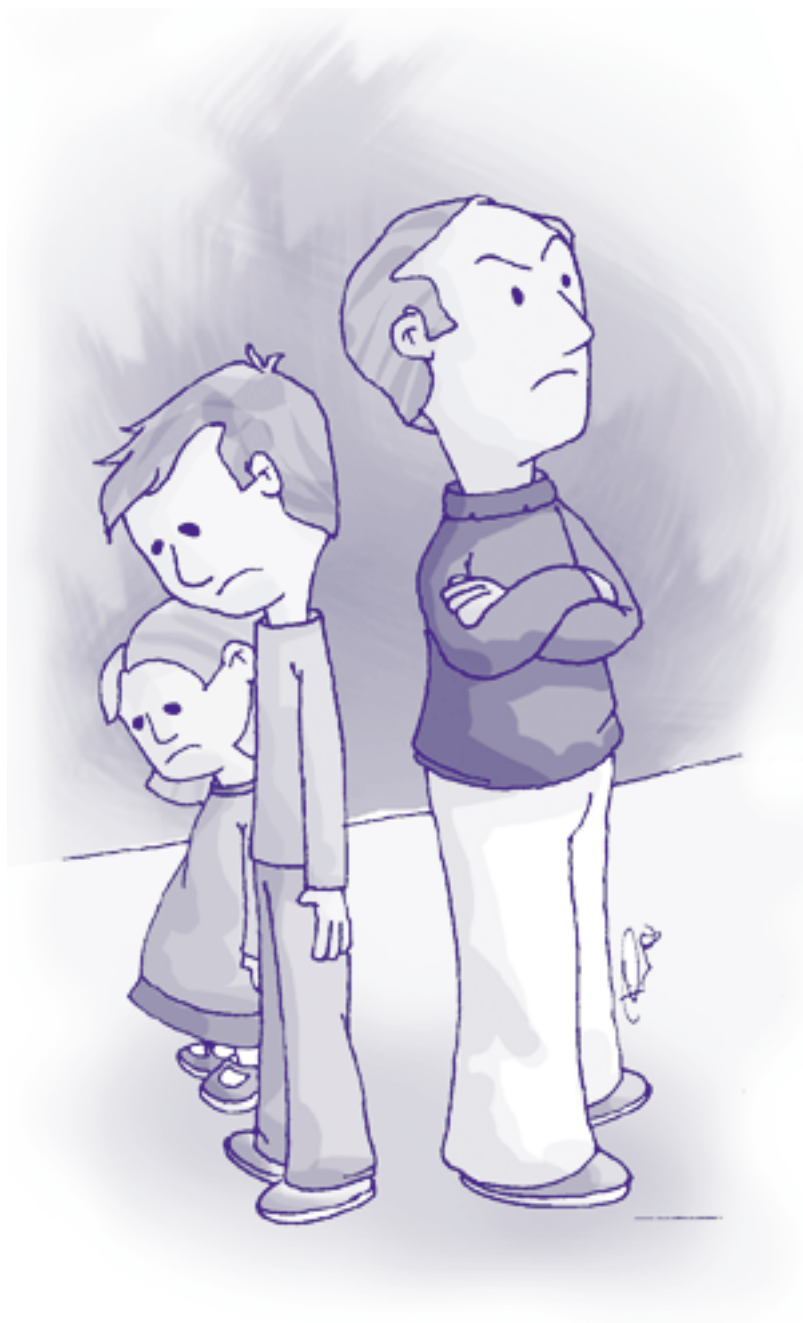
Todas las sustancias psicoactivas alcohol, tabaco, pasta de cocaína, inhalantes, marihuana son drogas y su consumo implica un riesgo para el individuo, la familia y la sociedad en menor o mayor grado.

## **CONOZCAMOS ALGO MÁS ESPECÍFICO**

### **¿POR QUÉ NUESTROS HIJOS PUEDEN CONSUMIR DROGAS?**

El ser humano vive en una búsqueda constante de satisfacción de sus necesidades entre ellas: afecto, seguridad, confianza, respeto, reconocimiento, aceptación, realización personal, etc.

La insatisfacción de una de estas predisponen al consumo de drogas y la separación paulatina de la familia, escuela y sociedad.



En tal sentido, existen múltiples causas por las cuales ciertos jóvenes consumen drogas, entre las cuales anotaremos algunas tales como:

- Deficientes relaciones afectivas en nuestras familias
- Difícil comunicación entre padres e hijos
- Deseo de escapar de la realidad: dolor, ansiedad, desesperación, frustración, etc.
- Necesidad de aceptación o presión del grupo de amigos
- Curiosidad y fácil acceso a la droga
- Imitación
- Problemas escolares, sentimentales y laborales
- Inadecuada información sobre las drogas
- Falta de tiempo y espacio para compartir en familia

Los jóvenes que consumen drogas, tienen mayores fracasos al tratar de alcanzar sus metas:

**DEBEMOS REFLEXIONAR SOBRE  
LOS SIGUIENTES HECHOS:**

1. La droga es una madre ausente o dominante y un padre ausente y además a veces débil, indiferente o agresivo o violento.
2. La droga es el camino de un mundo que ha perdido el rumbo de la existencia.
3. En la droga se entra por curiosidad y se permanece por necesidad.
4. En la droga se entra por propia voluntad y se permanece sin ella.



5. Todo adicto es de una personalidad débil que se aferra a un salvavidas de plomo.
6. La miseria, la injusticia social, el abandono y la soledad son responsables o corresponsables de muchos intentos angustiosos por encontrar la “felicidad”.

## ¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN?

Es una actitud mental e idea positiva que requiere de tiempo y dedicación.

Es robustecer los aspectos positivos del ser humano, fomentando un ambiente adecuado para su desarrollo.

La mejor forma de realizar la prevención es ofreciendo alternativas para que nuestros hijos tengan la oportunidad de hacer cambios positivos en sus vidas:

- Desarrollo de actividades para mejorar la comunicación del grupo familiar.
- La búsqueda del mejoramiento de actitudes positivas a fin de que los hijos formulen sus juicios e ideas y tomen decisiones acertadas.

## ¿CÓMO ORIENTAR LA PREVENCIÓN EN EL HOGAR?

La educación familiar es la que puede formar seres humanos que digan NO al consumo de sustancias psicoactivas. EDUCACIÓN PREVENTIVA se ocupa del ser humano y de sus necesidades fundamentales como persona. Es recomendable que se actúe de esta manera:

### **Identifique**

Los problemas que afectan al desarrollo normal de la familia.

## **Planifique**

Con nuestra familia, podemos comenzar de inmediato a planificar e implementar acciones concretas que lleven a preparar a todos nuestros hijos para tomar decisiones apropiadas en cuanto a consumo de drogas se refiere.

## **Desarrolle**

Tareas y delegue responsabilidades a cada uno de sus integrantes.

## **Enseñe con el ejemplo**

Los padres de familia somos modelos para nuestros hijos. No hay nada más convincente que una persona que practica lo que predica.

## **Fomente el auto confianza y valoración**

Todos necesitamos creer en nosotros mismos. Aquel padre de familia que hace hincapié en lo fuerte y positivo de su hijo estará contribuyendo a desarrollar una actitud de autoestima y confianza en sí mismo.

## **Estimule la autonomía del niño**

Elogie lo que hace bien y reconozca sus méritos, no juzgue apresuradamente.

## **No compare**

A sus hijos entre sí, con vecinos o conocidos.

## **Destine tiempo para sus hijos**

Comparta todo el tiempo disponible con sus hijos. De esta forma usted disfrutará el goce de ser padre y podrá entender sus sentimientos, necesidades y deseos.

## **Mantenga una comunicación abierta**

Los padres de familia debemos establecer una relación basada en el respeto. Nadie más que nosotros somos los llamados a escucharlos cuando llegan preocupados, inquietos o molestos.

El conversar con nuestras familias, a través de reuniones especialmente dedicadas a ese fin, es de suma utilidad. Luego de la cena podemos reservar 15 minutos para tocar los temas del día o de la semana fortalecer de esta manera la comunicación.

Los hijos deben aprender a no temer la discusión de sus problemas, conviene saber lo más pronto posible si “algo” está sucediendo. Recuerde que las crisis familiares se deben a la acumulación de problemas cotidianos y fundamentalmente, a la falta de comunicación padres - hijos en los momentos apropiados.

### **Sea firme y cariñoso**

La mayoría de padres de familia son firmes o cariñosos; muy pocos son firmes y cariñosos al mismo tiempo. Su tono de voz puede transmitir cariño, mientras que al exigir el cumplimiento de sus responsabilidades, su voz debe demostrar firmeza.

### **Escuche a su hijo**

Cada uno de nuestros hijos tiene muchas cosas de interés que contarnos. Permita que lo hagan sin restar importancia a sus experiencias y trate de captar y comprender los sentimientos que se esconden detrás de las palabras.

### **Establezca reglas de comportamiento**

Basadas en el respeto mutuo, en la responsabilidad y consideración a los demás. Haga que sus hijos conozcan estas normas y las razones de cada una de ellas.

La familia es una de las más importantes formadoras de la autoestima; por lo que debe brindar apoyo y comprensión, a la vez que dar seguridad y confianza a sus miembros.

### **Veamos como:**

- Al hijo hay que demostrarle afecto a través del contacto físico.
- Elogiar sus logros y compartir con él sentimientos, actividades, intereses y aficiones.

- Se le debe dar oportunidad de expresar sus ideas (así sean divergentes) y escuchar sus opiniones.
- Hay que permitirle que enfrente cuestiones que sean de su propia responsabilidad; que experimente el fracaso y pueda corregir sus errores.
- La familia debe ayudar al hijo a establecer objetivos razonables, empezando por cosas sencillas; las normas y exigencias deben ser dosificadas.

Lo mencionado contribuirá a desarrollar la vinculación del niño con la familia, y le capacitará para que desarrolle sus habilidades fuera del núcleo familiar.

## **RECUERDE QUE LO SIGUIENTE:**

**LA FAMILIA ES LA ENTIDAD EN DONDE DEBEMOS COMENZAR NUESTROS ESFUERZOS.**

El autoestima lo aprendemos en nuestra familia. Este concepto se modifica con el tiempo, pero es ella el núcleo en donde se cimienta y se crece.

## **AUTOESTIMA**

Autoestima es valorarnos, querernos y aceptarnos como somos. El autoestima comprende sentimientos, pensamientos, experiencias, habilidades y limitaciones que hemos tenido en nuestra vida.

El autoestima constituye un componente de vital importancia en el desarrollo de una personalidad ajustada a las demandas del medio ambiente social, donde el joven debe encontrar todo aquello que propenda al logro de una identidad saludable, que involucre:



- Autovaloración
- Actitud positiva hacia mismo
- Adecuada interacción con su medio ambiente
- Fomento de valores y éxitos de cada persona

Hay una buena autoestima cuando se han desarrollado cuatro condiciones:

## **SEGURIDAD**

Se traduce en un conocimiento pleno de las capacidades y limitaciones que toda persona posee y sobre las cuales se proyecta en su vida.

## **INDIVIDUALIDAD**

Resultado del conocimiento y respeto que el hijo siente por aquellas cualidades que le hacen único frente a los demás.

## **VINCULACIÓN**

Consecuencia de la satisfacción que obtiene el hijo al establecer relaciones o vínculos importantes para él.

## **PAUTAS**

Reflejo de la sensibilidad del hijo para descubrir ejemplos humanos, filosóficos y prácticos que le sirvan para establecer su escala de valores.

## **¿CÓMO DESARROLLAR EL AUTOESTIMA?**

### **AUTOCONOCIMIENTO**

Es saber las partes que conforman la personalidad. ¿Cuáles son las habilidades de hijos y de padres, los papeles que viven como individuos?

### **AUTORRESPECTO**

Es atender y satisfacer valores y necesidades, manejar en forma conveniente sentimientos y emociones.

**AUTOCONCEPTO**

Es la serie de conceptos que tiene acerca de sí mismo y que se manifiestan en las actitudes positivas frente a la vida.

**AUTOADAPTACIÓN**

Es la que permite reconocer qué debo cambiar para poder crecer en mi autoestima y superarme en la vida como persona.

**AUTOEVALUACIÓN**

Es la capacidad interna de evaluar las cosas que son buenas y malas para el individuo y para los demás.

**¿CÓMO CONSTRUIR UN CLIMA POSITIVO Y QUE RESULTE FACTOR PROTECTOR PARA LOS HIJOS?**

- Tomar conciencia del rol de la familia en la problemática del consumo de drogas.
- Los padres deben estar bien informados sobre las distintas drogas que existen.
- Destinar tiempo para el hogar y tiempo para convivir con los hijos.
- Crear un ambiente de paz, estabilidad emocional y respeto.
- Los padres deberán involucrarse en los deportes de sus hijos.
- No incurrir en contradicciones sobre el daño que hacen los vicios.
- Invitar a los amigos de los hijos a convivir en casa.
- Mantener informados a los hijos de las noticias sobre las drogas.

- Conocer todos los síntomas que delatan al menor que consume drogas para detectar a tiempo el problema.

Uno de los sentimientos mas trascendentales en la vida de un ser humano es el que proviene de asumir la responsabilidad de brindar lo mejor de nosotros para el mantenimiento de un ambiente familiar sano, acogedor, que es la clave en lograr para nuestros hijos la posibilidad de una vida libre de drogas.

**LA LIBERTAD NO ES MAS QUE UNA  
OPORTUNIDAD DE SER**

**LIBRE DE DROGAS  
ES NUESTRA DECISIÓN**