

procure

- Sentirse a gusto con ell@s, participando del ambiente familiar.
- **Escucharles, razonar** con ell@s y **respetar sus opiniones** aun cuando no esté de acuerdo.
- **Interesarse** por su evolución y rendimiento escolar.
- Ayudarles a **comunicar** con los demás sus **sentimientos y pensamientos**.
- **Hablar** a sus hij@s sobre el **tema de las drogas** con veracidad y credibilidad, creyendo lo que dice y admitiendo lo que no sabe.
- **Formarse** para poder informar y formar, recuperando así su papel de educador.
- Recuerde que la **información objetiva**, sincera y realista es mucho **más preventiva** que la información exagerada y sensacionalista.
- Reducir el consumo habitual de drogas tradicionales (alcohol, tabaco, fármacos...). No olvide que los adultos somos un **modelo a imitar** por nustr@s hij@s.
- Sugerir actividades de **tiempo libre**, deportivas, culturales, etc., fomentándolas desde la familia y disfrutando de ellas.
- Facilitar el contacto a sus hij@s con asociaciones juveniles, grupos deportivos y ecológicos, alentando su integración en estas actividades.
- Fomentar la **creatividad**, enseñándoles a resolver con imaginación posibles nuevas situaciones.

LO QUE LOS PADRES Y MADRES PODEMOS HACER PARA EVITAR QUE NUESTR@S HIJ@S CONSUMAN DROGAS.

- FOMENTAR LA SEGURIDAD EN SÍ MISM@S DE L@S ADOLESCENTES.
- ACEPTARL@S COMO SON.
- VALORAR SUS AVANCES Y LOGROS.
- MANIFESTARLES VERBALMENTE NUESTRA ACEPTACIÓN Y CARÍÑO.
- CREAR EXPECTATIVAS AJUSTADAS A SUS CAPACIDADES.
- AYUDARLES A MADURAR.
- ENSEÑAR A L@S HIJ@S A AUTOCONTROLARSE.
- ESTABLECER LAZOS SOCIALES Y FAMILIARES.

www.ayuntamientohuesca.es/drogodependencias
Unidad de Drogodependencias Tel. 974 292 144



información para **padres**

La información sobre drogas es el trampolín hacia la prevención. La falta de la misma nos conduce a cometer errores, por ello es indispensable que los padres y madres se informen objetivamente para poder dialogar con sus hij@s.

A medida que l@s jóvenes crecen es importante ofrecer una **información más completa y coherente**, siempre adaptada a la edad. No conviene dramatizar ni minimizar las cosas. Sería extremadamente perjudicial que esta información dada por los padres y madres fuera expuesta de una forma inadecuada o demasiado cruda, creando en los hijos un miedo terrible a las drogas.

Para decidir libremente **es necesario estar bien informado**; que el **joven tenga** suficientes elementos de criterio de lo que debe hacer cuando se encuentra ante situaciones relacionadas con las drogas.

Los **padres y madres** deben **ayudar a l@s hij@s a revisar la propia escala de valores** y a tomar posturas críticas ante situaciones que, socialmente, son aprobadas.

¿POR QUÉ EXISTE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA?

- Ciertos estilos de vida en los que el presente lo es todo, las **sensaciones fuertes** e inmediatas son preponderantes, existe un consumismo sensual y transgresor...
- Los **problemas personales**, tan frecuentes en este momento, hacen que el adolescente busque una evasión si no se dispone de otros recursos personales.
- Cuando los cambios físicos, psicológicos y sociales no se dan de una manera armónica y equilibrada, aumentan las **dificultades en relación consigo mism@** y con el entorno, volviéndose **retraíd@s, introvertid@s y desconfiad@s...**

Algunas características de su edad pueden empujar al adolescente hacia el consumo de drogas:

- La curiosidad ante todo.
- El deseo de integrarse en un grupo (a veces le lleva a aceptar cualquier condición que éste le imponga).
- El afán de disfrutar de su propio cuerpo.
- El sentimiento de rebeldía ante los adultos.
- La búsqueda de su propia identidad.

¿cómo podemos ayudar?

- Con nuestra **propia conducta**, para que tengan un modelo basado en el respeto a las personas y a la vida.
- Con el **diálogo**, para que se entienda a sí mism@, pueda comunicarse y descubra el sentido de su vida.
- Con la acción, **dándole responsabilidades** y planteándole unas normas claras y razonadas.
- **Diciendo NO** ante peticiones de l@s hij@s que creemos excesivas o que rompen los valores familiares.

evite

- Hablar a su hij@ como si lo supiera usted todo, sin escuchar sus opiniones ni darle tiempo a explicar las vivencias que tiene dentro.
- Ignorar los problemas escolares y personales de l@s hij@s porque considera que son cosas de niñ@s.
- Adoptar medidas de coacción y mano dura sin más.
- Que exista contradicción entre lo que exige usted a sus hij@s y lo que hace al respecto.
- Que exista falta de unanimidad en la educación de l@s hij@s entre padres y madres.
- No tener tiempo para ell@s.
- Ocultarles por timidez, información y su propia experiencia en aquellos temas que pueden afectar a sus hij@s ahora o en un futuro próximo.