

## ¿Por qué las drogas son un problema?

El fenómeno de las drogas no es algo nuevo, desde siempre ha existido. Las drogas forman parte de las costumbres y tradiciones de cada sociedad.

En ocasiones, la aceptación social de una droga conlleva creencias erróneas que hacen infravalorar sus efectos y las consecuencias negativas derivadas de su uso o abuso. Hoy en día no existe duda en afirmar que la adicción a las drogas es una enfermedad.

Algunos jóvenes consideran que las drogas son un objeto más de consumo, que para divertirse es necesario tomarlas, que son inmunes a cualquier consecuencia adversa y que pueden dejarlas cuando quieran.

Existe una gran diversidad de circunstancias que interactúan en el inicio y desarrollo de la adicción (factores sociales, culturales, biológicos, de personalidad ... ) que dificultan erradicar uno de los problemas que más preocupa a la sociedad en general y a los padres en particular.

La realidad es que las drogas existen y, aunque no lo deseemos, forman parte de nuestra cultura, por lo que nuestros esfuerzos deben dirigirse a saber convivir con ellas y a reducir el riesgo de que nuestros hijos se inicien en su consumo.

Si deseamos que nuestros hijos se desarrollen con autonomía, adopten una actitud responsable ante la vida y queremos evitar que consuman drogas, debemos saber que no podemos estar pasivos, ¡nuestra labor es IMPRESCINDIBLE!

## ¿Qué solemos hacer?

*“Mi hija va a uno de los mejores colegios, somos una familia “normal”. Ella nunca tomará drogas”.*

¿Todavía seguimos pensando que pertenecer a una determinada clase social o tener buen nivel económico excluye la posibilidad de padecer este problema?

*“A veces no sé qué postura tomar con él, parece que todo lo que le prohibo le interesa más. Si le digo algo, malo, y si no peor”.*

Éstas y otras dudas surgen con nuestros hijos. ¿Acaso ser padres es una tarea fácil? ¿nos enseñaron cómo hacerlo? Y sin embargo, ¿hay alguien que esté más próximo a ellos para conocerlos mejor?

*“Los drogadictos son los que van por las calles pidiendo dinero y robando”*

La imagen que tenemos de las personas drogodependientes dista mucho de la realidad actual. Hay jóvenes que tienen problemas con las drogas y no se comportan de esa manera.“

*Me paso el día trabajando. Les doy todo lo que necesitan. ¿Qué más puedo hacer?”.*

¿De verdad crees que has cubierto todas sus necesidades? ¿Hay algo más importante que tus hijos?

## ¿Qué debemos tener en cuenta?

La adolescencia es una época de cambios, de afirmación de autonomía e identidad, así como la búsqueda de nuevas experiencias. Es, sin lugar a dudas, la etapa en que pueden presentarse las conductas adictivas. En ocasiones se prueban de forma experimental y puntual, lo cual no está exento de riesgo.

Considerar que unas drogas son más peligrosas que otras es aventurado, pues todas, incluso el tabaco o el alcohol, pueden ocasionar problemas.

Ser padres implica “ser modelo”. Tenemos la ocasión de ofrecer un estilo de vida saludable.

Participar e implicarte en la vida de tu hijo/a es tener una vida común con ellos para plantar cara a las drogas.

No hay que esperar a que aparezcan problemas para abordar el tema. Negarlo o no afrontarlo no lo resuelve. Considerarlo de manera exagerada tampoco ayuda a superarlo.

Para prevenir siempre es buen momento. Dependiendo de la edad de nuestros hijos, siempre hay aspectos que cuidar, trabajar y mejorar.

## ¿Qué podemos hacer?

Prevenir la aparición de conductas adictivas, conlleva:

- \*Informarse adecuadamente sobre las drogas, aunque esto no lo es todo.
- \*Mantener una comunicación padres-hijos fluida y constante.
- \*Potenciar su autoestima. Les ayudará a fortalecerse y ser más competentes.
- \*Establecer normas en la convivencia familiar. Ello permitirá una mejor integración de las normas sociales.
- \*Fomentar actividades en las que disfruten sanamente de su tiempo libre.
- \*Mantener relaciones afectivas sólidas y satisfactorias.
- \*Participar de todos los aspectos de la vida en la Escuela.
- \*Enseñar a nuestros hijos a decir “No” a las presiones que puedan recibir de sus compañeros.
- \*Ayudarles a tomar decisiones.
- \*Promocionar la Educación para la Salud y los estilos de vida saludable. Todas estas consideraciones deben tenerse en cuenta conjuntamente para mostrar mayor eficacia.

Notas para  
la prevención  
de las drogodependencias

PARA LOS PADRES

# El problema de las drogas

# DEBES SABER

Dirigido a padres, educadores y adultos preocupados por el problema de las conductas adictivas

## Per què les drogues són un problema?

El fenomen de les drogues no és nou, ha existit des de sempre. Les drogues formen part dels costums i les tradicions de cada societat.

De vegades, l'acceptació social d'una droga comporta creences errònies que fan que se n'infravaloren els efectes i les conseqüències negatives derivats de l'ús o de l'abús. Hui en dia no hi ha cap dubte a afirmar que l'addicció a les drogues és una malaltia.

Alguns jòvens consideren que les drogues són un objecte més de consum, que per a divertir-se és necessari prendre'n, que ells són immunes a qualsevol conseqüència adversa i que poden deixar-les quan vulguen.

Hi ha una gran diversitat de circumstàncies que interactuen en l'inici i el desenvolupament de l'addicció (factors socials, culturals, biològics, de personalitat...) i que dificulten eradicar un dels problemes que més preocupa la societat en general i els pares en particular.

La realitat és que les drogues existixen i, encara que no ho desitgem, formen part de la nostra cultura. Per això els nostres esforços han de dirigir-se a saber conviure amb este problema i a reduir el risc que els nostres fills comencen a consumir-ne.

Si desitgem que els nostres fills es desenvolupen amb autonomia i adopten una actitud responsable davant de la vida, i volem evitar que consumisquen drogues, hem de saber que no podem estar passius, la nostra labor és IMPRESCINDIBLE!

## Què solem fer?

*“La meua filla va a un dels millors col·legis, som una família “normal”. Ella mai prendrà drogues”.*

Encara continuem pensant que pertànyer a una determinada classe social o tindre un bon nivell econòmic exclou la possibilitat de patir este problema?

*“A vegades no sé quina postura prendre amb ell, pareix que tot el que li prohibisc li interessa més. Si li ho dic, malament i, si no, pitjor”.*

Estos i altres dubtes sorgixen amb els nostres fills. Potser ser pares és una tasca fàcil? Ens van ensenyar com fer-ho? I, no obstant això, hi ha algú que estiga més pròxim a ells i que els conega millor?

*“Els drogoaddictes són els que van pels carrers demanant diners i robant”*

La imatge que tenim de les persones drogodependents dista molt de la realitat actual. Hi ha jòvens que tenen problemes amb les drogues i no es comporten d'eixa manera.

*“Em passe el dia treballant. Els done tot el que necessiten. Què més puc fer?”*

De veritat creus que has cobert totes les seues necessitats? Hi ha alguna cosa més important que els teus fills?

## Què hem de tindre en compte?

L'adolescència és una època de canvis, d'afirmació de l'autonomia i la identitat, i també de recerca d'experiències noves. És, sense cap dubte, l'etapa en què poden presentar-se les conductes addictives. De vegades es proven de forma experimental i puntual, cosa que no està exempta de risc.

Considerar que unes drogues són més perilloses que altres és aventurat, perquè totes, fins i tot el tabac o l'alcohol, poden ocasionar problemes.

Ser pares implica “ser model”. Tenim l'ocasió d'oferir un estil de vida saludable.

Participar i implicar-te en la vida del teu fill o la teua filla és tindre una vida comuna amb ells, per a plantar cara a les drogues.

No cal esperar que apareguen problemes per a abordar el tema. Negar-ho o no afrontar-ho no ho resol. Considerar-ho de manera exagerada tampoc ajuda a superar-ho.

Sempre és bon moment per a previndre. Segons l'edat dels nostres fills, sempre hi ha aspectes que podem cuidar, treballar i millorar.

## Què podem fer?

Previndre l'aparició de conductes addictives, comporta:

- \* Informar-se adequadament sobre les drogues, encara que açò no ho és tot.
- \* Mantindre una comunicació entre pares i fills fluida i constant.
- \* Potenciar la seua autoestima. Els ajudarà a enfortir-se i ser més competents.
- \* Establir normes en la convivència familiar. Això permetrà una integració millor de les normes socials.
- \* Fomentar activitats en què disfruten sanament del temps lliure.
- \* Mantindre relacions afectives sòlides i satisfactòries.
- \* Participar de tots els aspectes de la vida en l'escola.
- \* Ensenyar als nostres fills a dir “no” a les pressions que puguen rebre dels companys.
- \* Ajudar-los a prendre decisions.
- \* Promoure l'educació per a la salut i els estils de vida saludables. Totes estes consideracions han de tindre's en compte conjuntament per tal que siguen més eficaces.

Notes per a  
la prevenció  
de les drogodependències

PER ALS PARES

# El problema de les drogues

# HAS DE SABER

Adreçat a pares, educadors i adults preocupats pel problema de les conductes addictives