

## POR QUE SE CONSUMEN Y QUÉ SE PUEDE HACER

No existe una causa concreta por qué una persona comienza a consumir drogas. Parece más adecuado hablar de la existencia de diversas condiciones que se combinan y favorecen este proceso. Los factores de riesgo que facilitan el consumo son los siguientes:

**Curiosidad por experimentar:** una característica natural y deseable de la adolescencia que es preciso educar para que se convierta en una fuente de maduración e impedir que se concentre en situaciones de riesgo.

**Presión del grupo de iguales:** Las amistades ejercen una presión que facilita la adopción de determinadas señas de identidad (forma de vestir, música, etc.), pero que también puede llevar al inicio en el consumo de las drogas.

**Búsqueda de placer:** El consumo de drogas a estado siempre vinculado al deseo de desconectar de las exigencias más agobiantes de la realidad, en un intento de disfrutar al máximo del tiempo de ocio. Si en la infancia y en la adolescencia no se aprende otras formas de diversión, las drogas pueden ocupar un lugar estelar.

**Control familiar inconsistente:** Cuando las normas familiares son excesivamente rígidas, relajadas o variables, a los niños y adolescentes se les hace difícil la interiorización de unas pautas de comportamiento claras, por lo que su socialización fuera de la familia se ve afectada.

**Disponibilidad de drogas:** Si en el medio en el que la adolescente vive su tiempo de ocio existe una presencia notable de drogas, el inicio en el consumo resulta favorecido.

## TAMBIEN EXISTEN FACTORES DE PROTECCIÓN

Se ha identificado un número amplio de factores que disminuyen la probabilidad de que una persona se adentre en consumos de drogas. Algunos de ellos tienen que ver con cambios culturales y legislativos de nuestra sociedad (eliminar la publicidad de bebidas alcohólicas y tabacos, aumentar el precio, cumplir regulosamente las leyes que prohíben su venta a menores, generalizar la prevención en la escuela, etc.). Otros factores de protección tienen que ver con características del propio sujeto, que a lo largo de su vida se ve en la tesitura de tomar la decisión de consumir o no drogas.

Algunos de estos factores son los siguientes:

**Canalizar positivamente la curiosidad** del adolescente hacia actividades constructivas.

Compartir con los adolescentes una **información adecuada** y veraz sobre las drogas y los riesgos asociados a su consumo, a fin de favorecer una toma de decisiones libre ante la previsible oferta de drogas de la que tarde o temprano serán objeto.

**Educación a niños y adolescentes en valores y actitudes** de aprecio, respeto y responsabilidad para con la salud propia y la de la comunidad.

**Estimular la autoestima de niños y adolescentes**, con objeto de reducir el riesgo de que se interesen por las drogas para apuntalar un amor propio frágil.

**Desarrollar habilidades sociales** que les ayuden a comportarse con una aceptable autonomía en la relación con sus amigos, a neutralizar positivamente las presiones de sus compañeros hacia el consumo de drogas y, en su caso, a cambiar de ambiente.

**Promover una vivencia rica y diversa del tiempo libre** que ayude a adolescentes a encontrar satisfacciones que no pongan en peligro su desarrollo. Ayudarle a construir modos positivos de disfrutar el ocio a partir de las posibilidades del lugar donde vive.

**Favorecer un ejercicio razonable de autoridad paterna** que permita y adolescentes interiorizar unas normas aceptables de convivencia, y les ayuda a tomar decisiones responsables aun cuando actué movidos por la curiosidad y el placer

**Reducir la presencia de las drogas** en los lugares en los que se mueven los adolescentes

### ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Las presiones al consumo de drogas crecen y parece cada vez más normal tomarlas, pero no lo es ni debe serlo. Los padres pueden hacer mucho para prevenir esta conducta. La familia es el principal entorno protector frente al consumo de drogas, aunque también puede convertirse en un entorno en condiciones adversas.

Hay una gran cantidad de elementos preventivos que pueden ser potenciados por los padres y que se convierten en los más importantes factores de protección para sus hijos. Veamos algunos de ellos:

**Los valores:** En la familia se aprenden los principales valores del ser humano aunque la escuela y el entorno también influyen. Si usted es padre o madre, no delegue en otros esta importante función. Dedique tiempo a sus hijos, Transmítale los valores que para usted son importantes, y muestre coherencia entre lo que usted dice o hace. Los niños, especialmente durante la adolescencia, son muy sensibles a las contradicciones en el decir y el hacer de los padres

**La comunicación:** Hable con su hijo, manténgase al tanto de lo que hace, de sus gustos e inquietudes. Dedique un tiempo al día a hablar con él. Solo con una buena comunicación con los hijos, en unos climas de afecto, lograra usted crear unos vínculos fuertes que protejan a su hijo de imprudencias externas negativas.

**La supervisión parental:** Saber lo que sus hijos hacen, con quien, donde están, etc.,Es uno de los más importantes factores de protección. ¿Sabía usted que el consumo adolescente de drogas tiene una gran relación con los horarios de vuelta a casa por la noche? Sé a demostrado que las posibilidades de emborrache se multiplican si el regreso a casa se retrasa mas allá de las 12 de la noche. En concreto, los jóvenes entre 14 y 18 años que salen durante las noches de fin de semana y llegan a casa después de

medianoche multiplican por 2,5 veces la posibilidad de emborracharse en relación con los adolescentes que llegan antes de esa hora.

**El estilo educativo** tiene una fuerte influencia en la aparición de problemas de conducta en los hijos. Se habla de tres patrones educativos:

- El autoritario, que impone normas pero no enseña, no educa.
- El estilo *laissez-faire*. Ni impone ni educa, deja a los hijos máxima libertad en sus decisiones
- El estilo positivo: establece normas y límites con el objetivo de que sean asimilados interiorizados, es decir, que sean verdaderamente educativos. Estas normas y límites se adecúan a la edad y a la capacidad de tomar decisiones de cada hijo, tanto en su contenido como en la manera de imponerlas. Este estilo fomenta la autonomía. Para ejercerlos se necesita dedicar tiempo a estar, compartir y comunicarse con los hijos. Pero, ¡Ojo!: Comunicarse con los hijos no significa negociar todo con ellos. Habrá cosas que usted considerara no negociables.
- **Fomente hábitos de vida saludables**, estimule a sus hijos para que realicen actividades positivas que les gratifiquen y que les sirvan para ocupar su tiempo libre en el futuro.
- **Ayúdele a crearle una imagen positiva de sí mismo**. Fíjese en sus virtudes y dígaselas; esto le ayudara a quererse, cuidarse, sentirse seguro de sí y ser menos vulnerable a las influencias externas negativas.

Si quieres saber más sobre drogas, visita la página web:

<http://www.sindrogas.es/>