



Vivir sin drogas

Información para los padres



LAS DROGAS *no son un juego de niños*

Comience forjando una buena relación entre usted y sus hijos. Muéstreles que se preocupa por ellos y que se interesa por lo que hacen. Hable con sus hijos, en lugar de arengarles, y mantenga abiertos los cauces de la comunicación. Preste atención a lo que dicen. Tal vez usted no tenga respuesta para todo. No les hable en tono condescendiente - podría sorprenderle cuánto saben de la vida y de las drogas.

Comuníquese, comuníquese, comuníquese

Esté alerta. Preste atención al lenguaje corporal. Un niño relajado sonríe, le mira a los ojos cuando le habla y no presenta señales evidentes de nerviosismo, como temblar o repiquetear con los pies, tamborilear con los dedos e inclinar la cabeza al hablar. Diríjase al servicio de orientación de la escuela si intuye que hay un problema.

Haga que los niños se sientan responsables

Nunca es demasiado pronto para que los niños aprendan a ser responsables. Asigne tareas a los niños en casa y aumente el grado de responsabilidad a medida que crecen. Dé el ejemplo: no con-

suma drogas ilegales. Los niños pierden el respeto a los adultos cuyo comportamiento sugiere: "Haz lo que digo y no lo que hago".

No abuse de medicinas ni de drogas ilegales

¿Padece usted estrés, tensión nerviosa y dolor de cabeza constantes? ¿Corre usted a adquirir remedios de venta sin receta o con receta médica? Es fácil engancharse a los fármacos o el alcohol y usted puede volverse adicto. Las drogas ilegales tampoco son la respuesta.

Elija un modo de vida sano. Recuerde que si usted recurre al alcohol, los sedantes o las drogas ilegales en situaciones de mucho estrés, está dando un mal ejemplo a sus hijos. Siga una dieta equilibrada y manténgase activo. El deporte es una actividad saludable que le ayudará a sentirse mejor física y mentalmente.

Infórmese

Sepa qué drogas y sus derivados son ilegales - la cocaína, el crack, la marihuana, el opio, la heroína y las anfetaminas. Entérese de los peligros que conllevan las drogas y de sus efectos en las personas. Si está informado, podrá ayudar a sus hijos a que adopten decisiones con fundamento. Cerciórese de que sus hijos comprenden que consumir drogas es ilegal. Si los descubren, se verán frente a la policía, a los tribunales, a posibles penas de prisión y pasarán vergüenza.



Ayude a que los niños no se dejen engañar por los vendedores de drogas

Ayude a los niños a distinguir quiénes son vendedores de drogas y dónde las venden. Los vendedores pueden decirles a los niños que las drogas los ayudarán a estudiar mejor y a aprobar los exámenes. Tal vez los alienten a que prueben drogas "sólo esta vez", diciéndoles que uno no puede engancharse si prueba drogas una sola vez. Cerciórese de que sus hijos saben que no deben hacer caso de esos consejos porque las drogas tienen efectos diferentes según las personas. Ayude a los niños a que se habitúen a decir no a las drogas. Anímelos a que practiquen algún deporte o se dediquen a algún pasatiempo y enséñeles a aprovechar el tiempo libre creativamente.

Esté atento a las señales del uso indebido de drogas

Aunque hay determinados síntomas emocionales y físicos del uso indebido de sustancias, no dé por sentado inmediatamente que su hijo consume drogas si se presentan estas señales - su hijo puede comportarse de manera inusual por otros motivos.

Señales emocionales y sociales

- Mal humor, excitación, ira, hostilidad, depresión
- Mentir y robar constantemente
- Negarse a reconocer los efectos nocivos de las drogas
- Evitar a viejos amigos o a personas que podrían plantearles cara a cara la cuestión de las modificaciones de comportamiento
- Guardar secreto sobre las llamadas telefónicas
- Tener amigos que no quieren que usted conozca o de los que no quieren hablar
- Contestar con evasivas cuando se les pregunta dónde han estado
- Pérdida de motivación
- Falta de interés en la vida cotidiana
- Faltar a clase

Signos físicos

- Somnolencia
- Temblor
- Ojos enrojecidos, pupilas dilatadas
- Falta de interés en la higiene personal y aspecto descuidado
- Arrastrar las palabras
- Pérdida o aumento del apetito
- Movimientos descoordinados
- Ojeras
- Horarios de dormir irregulares
- Frecuentes resfriados y tos
- Pérdida de peso