

# EN TORRES TOREO

## Prevenir es Cuestión de los padres.

### Conceptos Generales



Las drogas están en todas partes. Nuestros hijos con el tiempo se enfrentarán a un medicamento u otro. Es necesario por lo tanto, para hacer el trabajo de prevención, incluida la participación constante de todos los interesados en la comunidad. La acción de los padres es una prioridad, sin embargo: la educación sobre drogas debe comenzar en casa.

Muchos padres son reacios a hablar sobre el alcohol u otras drogas con sus hijos. Ellos sienten que no es mayor de edad, o que no se ven afectados. A menudo no sabemos qué decir y tienen miedo de despertar en los niños la curiosidad les puede animar a comer. De hecho, es imprescindible no esperar hasta que el niño tiene un problema. La mayoría de los jóvenes que se encuentran actualmente en los programas de Rehabilitación nos dicen que utilizan alcohol u otras drogas antes

de que sus padres se enteren. Por lo tanto, es esencial empezar pronto para hablar y estar listo para comunicarse.

Aquí hay algunas reglas generales para mejorar la comunicación entre adultos y niños:

#### *Sea un buen oyente*

Escuche lo que su hijo tiene que decir, hacer que se sienta cómodo para hacer preguntas o hablar de sus problemas. Si lo que quiere decir que no te gusta, no me enoja, pero tomar un descanso antes de continuar. Preste atención también a lo que no dice, y si no dice nada, tomar la iniciativa haciendo de su día en la escuela, por ejemplo.

#### *Estar disponible*

Los niños necesitan saber que pueden contar con adultos que les proporcione información precisa sobre temas que les interesan. Si usted no está disponible, explicar por qué y el plan con el niño en otro momento cuando se le dé toda su atención.

## ***Dar mensajes claros***



Cuando se habla de drogas, incluyendo alcohol, asegúrate de dar un mensaje claro a su hijo para que sepan exactamente lo que se espera de ellos, por ejemplo: "Con nosotros, no consumen drogas ilegales y los niños no se les permite beber alcohol."

### ***Sea un buen modelo a seguir***

Un niño aprende con el ejemplo que recibe de sus padres. Asegúrese de que sus palabras coincidan con sus acciones y que reflejan la honestidad y la sinceridad que usted espera. Sea positivo. Felicite a su hijo cuando hace algo en vez de criticar lo que ha hecho mal. Así, el niño se ganará la confianza y la autoestima que le permita confiar en sus propios juicios.

Nuestro trabajo de prevención debe por supuesto tener en cuenta las peculiaridades del niño, edad, capacidad para asimilar la información y mirar hacia el futuro: Ejemplos de actividades y actitudes que ver con a su hijo.

## **Pre-escolar**



Los niños de esta edad todavía no están preparados para asimilar información compleja sobre el alcohol y otras drogas, pero los patrones que adoptamos ahora tendrán un impacto en las decisiones que toman más tarde. A esta edad, los padres tienden a hacer cosas para ellos (que es mucho más fácil y estamos contentos de haber ayudado al niño), pero es importante dejar que el niño resuelva sus propios problemas y le permitirá tomar

decisiones a la mano, como la elección de la ropa.

Muéstrele a su niño productos peligrosos que se encuentran en su hogar (productos de limpieza, cloro, amoníaco ...). Explicar lo que estos productos y por qué son peligrosas (mantener el curso en cualquier momento fuera de su alcance).

Explíquelo a su hijo por qué se necesita una dieta sana y equilibrada. Pídale que nombre dos o tres alimentos que son buenos para él y por qué.

Explíquelo a su hijo lo que son y por qué las drogas puede ser peligroso si se usa incorrectamente. Enséñele a no tomar un medicamento que no le han dado.

### **Primaria (5-9 años)**

A esta edad el niño continúe aprendiendo de la experiencia, pero aún no entienden las consecuencias de sus acciones. Se necesita reglas para guiar el comportamiento y la información objetiva que le ayudará a tomar las decisiones correctas.



Es fundamental vincular los debates sobre el alcohol y otras drogas a los elementos concretos de la vida cotidiana de los niños o para gente que conoce. El niño es siempre muy curioso sobre su cuerpo, debe explicar cómo mantener su cuerpo sano evitando las cosas que puede ser malo para él. Alrededor de la edad de nueve años, un niño debe ser capaz de diferenciar entre las drogas, sustancias tóxicas, drogas lícitas o ilícitas y los alimentos. También debe saber qué drogas parecen, por lo que pueden ser peligrosos para su salud.

Hincapié en la importancia de la salud al hablar de lo que hacer para ser saludable: una dieta equilibrada, lavarse los dientes, etc. Haga un paralelo con lo que la gente puede hacer daño a su salud (consumo de drogas, comer cualquier cosa, etc.)

Explique cuáles son los fármacos con ejemplos concretos. La mayoría de los niños han tenido resfriados, infecciones de oído o de garganta. Habla con él que sabe de enfermedades y explicar el uso adecuado de los medicamentos.

Hacerle ver cómo y por qué la publicidad puede estimular a los niños a consumir demasiadas cosas que no son necesariamente buenas para ellos, tales como cereales azucarados, dulces, etc. Estar alerta sobre sus hábitos alimenticios.

### **Del cuarto al sexto año (10-12 años)**

A esta edad, un amigo o grupo de amigos, compañeros, llegar a ser muy importante para el niño. ¿Qué tiene el interés superior del niño refleja las opiniones del grupo al que pertenece. Su imagen de sí mismo es en gran parte determinada por el grado en que se siente aceptado el niño y reconocido por sus colegas. Los padres deben tener especial cuidado para ofrecer mensajes claros para darle al niño una fuerte motivación para que



pueda decir no al alcohol, tabaco y otras drogas. Estos son años cruciales para los niños, aquellos en los que probablemente se enfrentará a un fármaco, o incluso invitado a comer.

El niño debe ser capaz de identificar drogas como el alcohol, tabaco, cocaína y cannabis, también debe conocer los efectos en el consumo de drogas a medio y largo plazo en general y para explicar por qué las drogas son malas para él. Por último, deben tener una buena evaluación de los efectos de las drogas en las familias y la sociedad.



Continúan practicando conductas que le enseñan a rechazar el alcohol, tabaco y otras drogas. Tiene que aprender a tomar decisiones responsables. Tenemos que llegar a comprender la diferencia entre la realidad y el mito de las drogas, y explicar cómo los anuncios tienen el glamour de las drogas legales, evitando tanto como sea posible acerca de sus fechorías. Fomentar el deporte y la educación que le dará a su hijo la oportunidad de conocer a otros niños de su edad en un ambiente seguro.

Pídale que se informe en los artículos de prensa que hablan de los daños relacionados, y explicar por qué la conducción en estado de ebriedad es un delito, y por qué el abuso de drogas causa la pérdida de gran parte de la vida y la pérdida económica para nuestro país y para los demás.

### **Secundaria 1 y 2 (13-14 años)**

La llegada de la pubertad es el niño un segundo nacimiento. Él tiene que adquirir una nueva identidad, dejando atrás el pasado. Derrotó a los lazos de amistad y muchas veces superado considera la relación de confianza que estableció con algunos adultos también se deteriora. A esta edad, el niño se vuelve capaz de entender las consecuencias de sus acciones y de razonamiento abstracto. Asegúrese de describir los efectos nocivos del alcohol, cigarrillos u otras drogas, con mayor énfasis en efectos a corto plazo, tal como el mal aliento ropa impregnada con el humo del cigarrillo, como las consecuencias A largo plazo, tales como el cáncer.

Influencia de los pares es decisiva, los jóvenes comienzan a beber, porque sus amigos lo hacen, o porque creen que "todo el mundo lo hace". Muéstrole al igual que "todo el mundo no hace" y reforzar la idea de que el alcohol, cigarrillos u otras drogas es inaceptable e ilegal a su edad.

Enséñele que las consecuencias del abuso de drogas son impredecibles y que, incluso si la gente puede vivir de apariencia normal en el abuso de drogas (se puede conocer), siempre es peligroso y se puede romper toda la vida.

## Secundarias 3-5 (15-17 años)

El niño de esta edad piensa como un adulto y tener una relación de igual a igual con ellos. A menudo se quiere compartir sus preocupaciones con ellos y cómo resolver los conflictos. Al mismo tiempo, la principal motivación de su comportamiento, sus acciones o su manera de vestir proviene de sus amigos.



A esta edad, el niño quiere ser independiente y tiene más tiempo libre fuera de la supervisión de un adulto. Sin embargo es importante mantener estrictas normas de la familia, tales como la presencia en las comidas, vacaciones u otros hábitos de la familia.

El niño debe conocer los fármacos a corto y largo plazo, específicamente y en detalle, incluyendo la transmisión de enfermedades infecciosas. Él debe saber los efectos del alcohol y otras drogas sobre el feto, debe explicar las consecuencias del consumo de drogas y el tráfico en la sociedad y ser plenamente conscientes de las consecuencias para la utilización de vehículos o de máquinas bajo la influencia del alcohol u otras drogas.

La influencia de los padres no es tan crítica como en el pasado, pero aun así siguen teniendo una

Influencia positiva en su hijo por conseguir que se involucren en actividades donde puedan desarrollar su pensamiento crítico en relación respecto a las drogas.

