

## PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL EN SU HIJO O HIJA

En la actualidad, el término droga se utiliza para designar las sustancias que se introducen en el organismo (ingeridas, inhaladas, inyectadas) para producir diferentes sensaciones que pueden resultar agradables (sedación, sensación de alegría, mayor rendimiento físico...), pero que a la vez presentan consecuencias perjudiciales para la salud:

- Crean dependencia: que quienes las utilizan con frecuencia tienen cada vez más necesidad de consumirlas, de modo que les resulta muy difícil pasar sin ellas
- Producen tolerancia: la persona que consume la droga necesita cada vez más cantidad de la misma para sentir su efecto, padeciendo ansiedad y otros trastornos si no la consume.
- Su uso frecuente y prolongado deteriora la salud haciendo aparecer enfermedades físicas o mentales.
- Para prevenir el consumo de drogas y alcohol en su hijo o hija, se recomienda:
  - Sentirse a gusto en familia, promoviendo la participación entre todos, demostrándoles su cariño, así como enseñarles a valorar su propia individualidad
  - Escucharles y razonar cuando no esté de acuerdo con sus opiniones.
  - Seguir su rendimiento escolar y atender a los problemas que vayan surgiendo en su desarrollo.
  - Ayudarles y facilitarles la comunicación con los demás, procurando que aprendan a saber esperar.
  - Informar a sus hijos o hijas sobre la prevención del consumo de drogas y del alcohol desde los 10 u 11 años, con veracidad y credibilidad, dosificándoles la información según la edad. No les oculte información en lo que les pueda afectar ahora o en un futuro.
  - Explicar con claridad por qué los y las menores no deben beber: es ilegal la venta de alcohol a menores; hace daño a su desarrollo orgánico y emocional.
  - Evite adoptar medidas de coacción, sin razonar, que limiten su libertad abusivamente, o por el contrario mantener posturas excesivamente permisivas.
  - Sea coherente entre lo que dice y lo que hace. Por ejemplo, alertar de los riesgos del alcohol a su hijo o hija y sin embargo beber en exceso.
  - Procure que no existan contradicciones, con respecto a la educación de sus hijos o hijas, entre padres y madres.

Apoyo:



Socios:

