ANEXO I: CHARLA EDUCATIVA

SITUACIÓN: Instituciones educativas del distrito de Cartagena que hacen parte del proyecto "intervención para la prevención del inicio del consumo de cigarrillo en adolescentes de la ciudad de Cartagena, Construyendo Salud

TIEMPO: 2H

RESPONSABLES: Coordinadores de los colegios, coordinadora del proyecto Construyendo Salud, facilaitadoras del programa e investigadora principal.

INTRODUCCIÓN

Las charlas educativas del "programa construyendo salud" es un programa formativo que se realiza para la prevención del Consumo de cigarrillo.

Planteado desde el marco de la educación para la salud y desde la prevención inespecífica (a medio y a largo plazo) del problema del consumo de sustancias como el cigarrillo, contempla como objetivo informar y capacitar a los padres algunos aspectos que implica la importante tarea de ser padres.

Les presentamos el programa "Construyendo Salud" que se está realizando en el colegio donde estudia su hijo/a. **Con este programa queremos que los adolescentes aprendan los recursos necesarios para su vida social, personal y familiar.**

El programa "Construyendo Salud" va dirigido a los jóvenes que se encuentran entre los 11 y 15 años de edad, y su objetivo principal es prevenir la aparición de conductas problemáticas, haciendo énfasis en los primeros consumos de cigarrillo.

En este programa juegan un papel muy importante el **colegio** y la **familia.**

Con el programa "Construyendo Salud" se busca educar a los adolescentes en valores, las actitudes y las habilidades prácticas que contribuyan al desarrollo de modos de vida saludables.

Dentro del ámbito escolar, son los profesores los encargados de realizar las clases. Además, desde el colegio, los coordinadores y los profesores tienen la tarea de facilitar el trabajo que tiene el programa, apoyar a los profesores-tutores en el desarrollo de las actividades del programa y motivar a los/as estudiantes para que participen en éstas actividades.

Sin embargo, el trabajo que se realice en la escuela estará incompleto sin la participación de la familia en el programa. Como saben, la familia es fundamental en la que se desarrollan los individuos y es su primera y más importante escuela.

Desde el programa nos interesa **su colaboración con las actividades escolares que realizan sus hijos/as dentro de "Construyendo Salud"**. Esta colaboración no es más que la ayuda en la realización de las **"tareas para la casa"** que su hijo/a debe realizar junto con ustedes cada semana.

¿En qué consiste el programa "Construyendo Salud"?
En pocas palabras, el programa “Construyendo Salud" intenta, con la colaboración de la comunidad escolar y las familias, dotar a los adolescentes de habilidades personales y sociales con el fin de mejorar su competencia personal y que les permitan, además, mantenerse alejados del consumo de drogas y otras actividades antisociales .

Con este programa los adolescentes podrán:

- Tener información sobre el tabaco y el alcohol.
- Aprender a tomar decisiones responsables y desarrollar un pensamiento crítico.
- Aprender a valorar sus cualidades y a sentirse capaces de afrontar dificultades.
- Aprender estrategias para manejar sus emociones negativas (ansiedad e ira).
- Desarrollar sus habilidades de comunicación y de relación con los demás.
- Desarrollar actitudes tolerantes y cooperativas.
- Aprender a buscar alternativas de ocio nuevas y saludables.

Todos estos temas los irán tratando los adolescentes con su profesor-tutor en las clases y para ello utilizarán las horas de tutoría que tienen semanalmente. En ellas realizarán diversas actividades que les permitirán profundizar en cada uno de los aspectos que se tratan en el programa a lo largo de 9 semanas

El consumo de drogas y otras conductas que preocupan a los padres y madres
Se plantean preguntas iniciales.

¿Porque el consumo de drogas se convierte en una preocupación para los padres?
Para las familias que tienen hijos adolescentes, el consumo de drogas, los actos violentos, las conductas antisociales, las relaciones sexuales a muy corta edad, etc., son comportamientos que se ven con gran preocupación. Para muchos expertos, estas conductas se pueden agrupar bajo el nombre de "conducta problema". Estos comportamientos que se manifiestan en la adolescencia pueden ser muy diferentes entre sí; pero para los adolescentes cumplen una misma función: con ellos los jóvenes buscan expresar su rechazo a las reglas sociales; afirmar su independencia del control de los padres; sentirse miembros de un grupo; alcanzar popularidad dentro del grupo de amigos, etc.

Así, el programa "Construyendo Salud" que le hemos presentado en la primera parte de este documento, tiene como fin prevenir muchos de estos comportamientos en los adolescentes, utilizando el mismo material de trabajo. De esta forma, aunque nuestro interés es la prevención del consumo de drogas, su contenido también ha servido para evitar la aparición de otras conductas problema.

A continuación, le ofrecemos cierta información sobre el problema del consumo de drogas en los adolescentes que, esperamos, les sea de utilidad para conocer esta situación y comprender la necesidad de desarrollar programas preventivos como "Construyendo Salud".

Pero... ¿qué son las drogas? O ¿Qué entienden ustedes por drogas o sustancias psicoactivas?
Las constantes noticias, telenovelas o series sobre las drogas que escuchamos o vemos a través de los medios de comunicación (la televisión, la radio, la prensa); generalmente son relacionadas con policías y delincuentes, lo cual ha hecho que siempre que escuchemos o veamos la palabra "droga", pensemos en sustancias ilegales, que vuelven locos y mala gente a quienes las usan.

Sin embargo, el concepto de droga es mucho más amplio, pues dentro de la palabra droga están metidas muchas sustancias con las que convivimos en nuestra vida diaria, y en la relación con los demás.

En general, las drogas causan una fuerte reacción cuando entran en nuestro cuerpo, afectando de gran modo a nuestro organismo y/o nuestra mente. Según la Organización Mundial de la Salud, solamente podemos hablar de drogas cuando sea de **SUSTANCIAS** (así, la televisión, el juego o el sexo, aunque pueden generar adicción, no serían drogas). Además esas sustancias tienen que **actuar sobre el sistema nervioso y modificar su funcionamiento, alterando conductas y capacidades.**

Las drogas, pues, son SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, **es decir, sustancias que tienen la capacidad de modificar las sensaciones, los sentimientos, las ideas, los pensamientos o el estado de ánimo de las personas.**

Además, la mayoría de las drogas generan **DEPENDENCIA** y algunas de ellas **TOLERANCIA.**

La **DEPENDENCIA** es el fenómeno por el cual la persona siente una fuerte necesidad de tomar la sustancia continuamente, ya sea para sentir sus efectos (dependencia psicológica) o para evitar el malestar que produce la ausencia de esa sustancia (dependencia física).

La **TOLERANCIA** es un fenómeno que se produce cuando el organismo se va adaptando poco a poco a la sustancia, de forma que, para sentir los mismos efectos, es necesario aumentar la cantidad de sustancia que se consume.

¿Qué tipos de drogas conocen?
En el cuadro que le presentamos a continuación encontrará una información breve, pero muy clara, sobre las drogas existentes en nuestro entorno.

	APARENCIA Y FORMA DE CONSUMO	ESTATUS LEGAL	EFECTOS	RIESGOS PARA LA SALUD
ALCOHOL	Líquido que se toma por la boca.	Sustancia legal. Su venta a menores de edad está prohibida.	Como depresor del sistema nervioso central, adormece con el tiempo su funcionamiento por lo que, si el consumidor se siente primero feliz y libre de hacer lo que quiera, al continuar la bebida puede sentir sueño o hasta perder el conocimiento.	- El abuso de alcohol genera diversos problemas sociales y sanitarios. - Trastornos de diversos órganos como el estómago, el hígado y el cerebro. - Accidentes de tráfico y laborales. - En personas jóvenes, pérdida de oportunidades de usar su tiempo libre en actividades creativas. - La dependencia psicológica y social puede transformarse en dependencia física.
TABACO	Generalmente en forma de cigarrillos, puede consumirse también como puros o pipas. Se consume encendiendo el cigarrillo y respirando el humo producido por la quema del tabaco.	Sustancia legal. Está prohibida su venta a menores de edad.	La nicotina no es una droga estimulante, aunque paradójicamente, los fumadores señalan que les ayuda a estimularse o a relajarse.	- El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad y muerte prevenible en los países desarrollados. - Es responsable del 90% de las muertes por cáncer de pulmón. - Causa el 75% de las bronquitis crónicas y enfermedades pulmonares, así como el 25% infartos coronarios y cerebrales. - Cansancio prematuro, halitosis, problemas gástricos, son entre otras, las consecuencias más inmediatas del consumo de tabaco.
TRANQUILIZANTES	Tienen las típicas presentaciones farmacéuticas, es decir, forma de comprimidos, pastillas, cápsulas, grageas, gotas, ampollas, inyectables...	Sustancia legal, aunque su venta necesita de receta médica.	En dosis bajas producen sensación de tranquilidad y desaparición de la tensión. En dosis altas disminuyen los reflejos y producen lentitud en la respiración y sueño	- Producen una dependencia muy importante. - Su uso por mucho tiempo puede producir importantes trastornos psíquicos (alteraciones de la memoria y el juicio, confusión y deterioro de la mente), neurológicos (mareo, dolores de cabeza, dificultad para hablar...) y gastrointestinales (anorexia, irritabilidad estomacal e intestinal).

MARIHUNA	Una pasta dura, de color café oscuro, conocida como "chocolate". Mezcla de hojas, tallos y semillas conocida como "hierba". Aceite oscuro y pegajoso. La forma de consumo más frecuente es enrollando un trozo de hachís o unas hojas de marihuana en un cigarrillo (normalmente mezclado con tabaco rubio) que se llama "porro".	Sustancia ilegal.	Quienes lo usan se sienten relajados y comunicativos. También se ríen de forma incontrolable y sin motivo. Puede aumentar las ganas de comer.	- Fumarlo mezclado con tabaco, incrementa los riesgos relacionados con el consumo de cigarrillos. - En personas que empiezan a fumar cigarrillos para poder fumar porro, se favorece la dependencia del cigarrillo. - Dificulta la capacidad de concentración y aprendizaje. - Las personas cuya dependencia al porro es muy grave, pueden perder la motivación y sentirse apáticos. - Puede favorecer la aparición de trastornos psiquiátricos en personas con antecedentes de enfermedades mentales.
ANFETAMINAS	Polvo gris o blanco que, generalmente, se aspira por la nariz. Pastillas o cápsulas tomadas por la boca	Sustancia ilegal.	Emoción, pérdida de apetito, cansancio, falta de sueño, aceleración del funcionamiento mental, sensación de energía e incremento de confianza en sí mismo.	- Bajo sus efectos, algunos usuarios se sienten tensos, ansiosos e hiperactivos. - Como efecto secundario tras el consumo, quienes lo usan pueden sentirse cansados y deprimidos durante algunos días. - Dosis elevadas, repetidas durante varios días, pueden causar pánico y alucinaciones. - A largo plazo puede causar dificultades del corazón. - Un uso por mucho tiempo puede causar alteraciones psiquiátricas graves.

	APARENCIA Y FORMA DE CONSUMO	ESTATUS LEGAL	EFECTOS	RIESGOS PARA LA SALUD
COCAÍNA	Polvo blanco que generalmente se aspira por la nariz, aunque en ocasiones se consume fumado o inyectado (a veces mezclado con heroína).	Sustancia ilegal.	Sensación de energía, seguridad y confianza en sí mismo. Sueño y pérdida del apetito El efecto dura alrededor de 30 minutos. Los consumidores de esta droga encuentran dificultades para frenar su consumo.	- La cocaína provoca dependencia psicológica muy intensa. - Quien la consume frecuentemente puede sentirse cansado y deprimido durante algún tiempo. - Puede causar problemas de corazón e incluso la muerte por accidentes cerebro-vasculares.
PASTILLAS O PEPAS	Pastillas de diferentes formas, tamaños y colores (a menudo blancas), con logotipos impresos sobre su superficie, que se toman por la boca	Sustancia ilegal.	Se alteran los sentidos, por lo que quienes las usan se sienten alerta y con mayor cercanía emocional hacia su entorno. Las emociones, los sonidos y el color se perciben de manera más intensa. Los usuarios pueden bailar durante horas sin descanso. Los efectos duran de 3 a 6 horas.	- Los usuarios pueden sentirse cansados y deprimidos durante días. - Riesgo de fiebre y deshidratación si los usuarios bailan enérgicamente sin descanso o sin beber suficiente líquido (deberían tomar cada hora una bebida no alcohólica, un jugo o agua). - Su uso se ha asociado a problemas de hígado o riñón. - Experimentos con animales muestran un deterioro cerebral que podría producirse en humanos.

HEROÍNA	Polvo de color blanco o café que generalmente se aspira, se fuma o se inyecta.	Sustancia ilegal.	Dosis pequeñas proporcionan al usuario placer y bienestar. Dosis mayores pueden hacerle sentir con sueño y aturdido.	- La heroína es una droga muchas posibilidades de generar dependencia (aún en el caso de que se consuma fumada). - Las personas dependientes de la heroína necesitan administrarse la droga varias veces al día para no sentirse mal. - Cantidades excesivas pueden provocar sobredosis, coma y en algunos casos muerte. - La inyección regular puede acabar dañando las venas. - Compartir los equipos de inyección pone a los usuarios en riesgo de contraer enfermedades infecciosas tales como la hepatitis B o C y el VIH.
LSD	Pequeños cuadrados de papel, en general con un dibujo sobre una de las caras, que se consumen tragándolos.	Sustancia ilegal.	Los efectos conocidos por los usuarios como "viaje" pueden durar de 8 a 12 horas. Los usuarios experimentan su entorno de manera diferente a la real, viviendo auténticas alucinaciones. La vivencia del tiempo puede ser rápida o lenta.	- Una vez que el "viaje" ha comenzado, no puede detenerse. - Quienes usan este tipo de droga pueden experimentar un "mal viaje" con reacciones de pánico difíciles de controlar. - Pueden revivirse episodios del "viaje" días después de que éste haya terminado. - Puede agravar trastornos psiquiátricos ya existentes. - Puede favorecer la aparición de trastornos psiquiátricos en personas con antecedentes de enfermedades mentales.

¿Cómo se clasifican las drogas? ¿Que pueden comentar de esto?

Las drogas pueden clasificarse de muy diferentes maneras. Dos de las formas más habituales es diferenciar las drogas según sus efectos sobre el sistema nervioso y según su grado de peligrosidad.

La clasificación que agrupa las sustancias en función de los efectos que producen sobre el sistema nervioso distingue tres tipos de drogas:

1. **Drogas que estimulan el funcionamiento del sistema nervioso** (aceleran su funcionamiento) como la cocaína, las anfetaminas, la nicotina, la cafeína.

2. **Drogas que deprimen el funcionamiento del sistema nervioso** (ponen más lento su funcionamiento, provocando efectos que pueden ir desde la desinhibición, o sentirse liberado de hacer lo que se quiera, hasta el coma) como la heroína, los tranquilizantes o el alcohol.

3. **Drogas perturbadoras del sistema nervioso** (alteran el funcionamiento del cerebro provocando alucinaciones) como el cannabis, los alucinógenos, las drogas de síntesis.

Según esta última clasificación, sustancias socialmente aceptadas como el alcohol presentan más o igual riesgo para la salud que otras mal vistas, como es el caso de la cocaína, las anfetaminas o el cannabis. En nuestra sociedad, el consumo tradicional y continuado de las llamadas drogas legales (alcohol, tranquilizantes sin receta médica y tabaco) es un hecho extendido en un amplio sector de la población que las acepta totalmente como sustancias de uso cotidiano, lo cual disminuye con frecuencia los riesgos para la salud.

Curiosamente, estas drogas entendidas como inofensivas causan miles de veces más muertes, lesiones y dependencias que las sustancias provocadoras de "grandes adicciones".

Con esta explicación sobre las drogas no queremos lanzar ningún juicio moral ni aumentar sus temores, solamente creemos que es importante que sepan que sustancias ampliamente aceptadas en nuestra cultura, como son el **TABACO** y el **ALCOHOL,** también son **DROGAS.**

¿Qué tipo de relación existe entre los adolescentes y las drogas?

Como hemos mencionado anteriormente, normalmente se entiende "el problema de la droga" como el consumo de sustancias ilegales, que tienen un alto poder adictivo y que llevan a las personas que las prueban a desarrollar una fuerte dependencia que les provocará graves conflictos personales, familiares y sociales.

Esta imagen puede llegar a ser una grave preocupación al final de la adolescencia, pero hasta llegar a ese punto el adolescente debe recorrer un largo camino y, la mejor forma de evitarlo es actuar en los primeros años de la adolescencia. **Si evitamos que se produzca un consumo muy temprano de cigarrillo y alcohol, tendremos muchas probabilidades de evitar la aparición de otros problemas futuros con las drogas.**

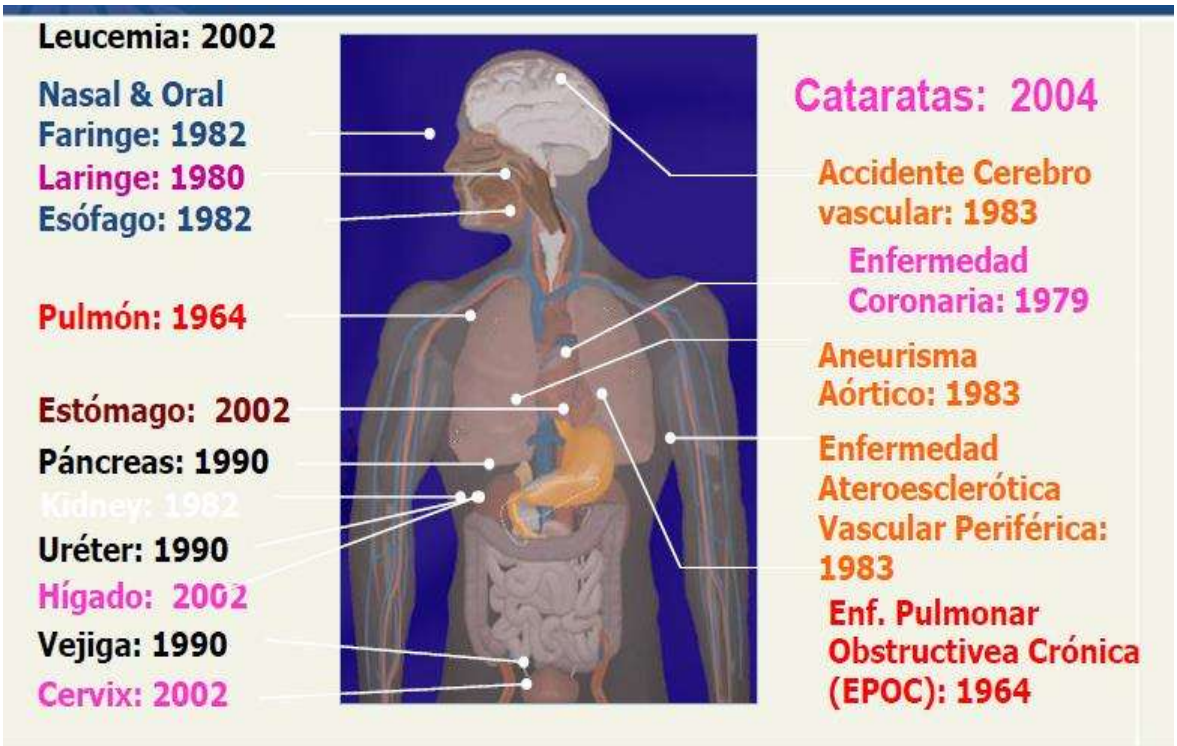
Cuando los adolescentes fuman o beben a muy corta edad, es más fácil que, con el paso del tiempo, lleguen a consumir otro tipo de drogas. De esta forma, el alcohol y el tabaco actuarían como PUERTA DE ENTRADA al consumo de otras drogas de tipo ilegal.

Por ello, les pedimos su **colaboración con el programa** y su participación en las actividades que su hijo/a deberá realizar con su ayuda. Así, les pedimos que **colaboren con su hijo/a en la realización de las "tareas para la casa"** y participen de los conocimientos y las habilidades que irá aprendiendo a lo largo del programa.

¿Qué es el tabaco? ¿Qué efectos tiene?
La finalidad de todas estas actividades es destruir las falsas creencias que sobre el tabaco pueden tener los adolescentes y demostrarles cuáles son las verdaderas consecuencias de su consumo.

Los **cigarrillos** tienen importantes **sustancias tóxicas** que el fumador inhala o respira en el humo del tabaco. Los componentes de un cigarrillo son: la nicotina, el alquitrán, el monóxido de carbono y gases irritantes, entre otros.
Todos ellos son muy malos para la salud, ya que afectan negativamente a nuestros órganos vitales (corazón y pulmones) y no dejan que nuestro organismo funcione bien.

Además, en contra de lo que alguna gente piensa, **el tabaco no relaja ni tranquiliza.** En realidad hace que el corazón se canse más y pone a las personas más nerviosas. Aún más, el tabaco **hace daño a corto y largo plazo** ya que produce mal aliento; amarillea los dientes, uñas y dedos; provoca mucha tos; dificulta hacer ejercicio físico; puede causar enfermedades del corazón; cánceres de pulmón y bronquitis crónicas; y además, dejarlo es muy difícil.



Fuente: US Surgeon General's Report, 2004

¿Cómo mejorar la relación con sus hijos?
A continuación le presentamos una serie de estrategias o actividades que puede realizar para mejorar la relación con sus hijos y con ello fortalecer la crianza y ayudarlos a prevenir las conductas desviadas.

Aprenda a escuchar realmente a sus hijos

Sus hijos compartirán sus experiencias con usted si demuestra estar escuchando en cada momento de manera atenta y respetuosa.

Los niños pueden hablar mejor sobre cualquier tema (incluyendo el alcohol y las otras drogas) con aquellos padres que saben escuchar. Pero cierto tipo de respuestas de los padres hacen difícil que los preadolescentes compartan sus sentimientos.

Los siguientes estilos de respuesta paterna se han mostrado inadecuados:

- Juzgar.
- Ser autovirtuoso o hipócrita.
- Dar demasiados consejos o pretender tener todas las respuestas.
- Criticar o ridiculizar.
- Tomar a la ligera los problemas del niño.
- Ser incongruente entre lo que se dice y lo que se hace.

Escuchar con atención pone de manifiesto una preocupación cariñosa por los hijos; pero escuchar supone algo más que no interrumpir mientras el otro habla. Escuchar realmente requiere concentración y práctica.

Se mencionarán a continuación cinco habilidades de escucha que pueden ayudar a cualquier padre o madre a llegar mejor a sus hijos.

Hable con sus hijos acerca del alcohol, el tabaco y las otras drogas

Usted puede ayudar a cambiar las ideas que tienen sus hijos respecto a que "todas las personas beben alcohol, fuman tabaco o consumen otras drogas".

Tanto si los adultos en la casa fuman o toman alcohol, como si no, puede ustedes, estar seguro de que los niños conocen su uso por los amigos, otros adultos, la publicidad, etc. Cuando hable con sus hijos acerca del alcohol o el tabaco, descubrirá que probablemente ya han adquirido algunas ideas erróneas.

Por otra parte, a estas edades comienzan los primeros consumos. La "Encuesta sobre drogas a la población escolar 1998" pone de relieve una preocupante tendencia, cuál es la mayor precocidad de los escolares en el contacto con las distintas drogas; además señala la creciente incorporación femenina al uso de drogas legales.

Los datos señalan la importancia de la comunicación sobre el tema entre padres e hijos, para ayudar a cambiar concepciones erróneas y actitudes equivocadas por parte de niños y niñas.

Todos estos datos señalan la importancia de la comunicación sobre el tema entre padres e hijos, para ayudar a cambiar concepciones erróneas y actitudes equivocadas.

Ayude a sus hijos a sentirse bien consigo mismos

Usted puede ayudar a cambiar las ideas que pudieran tener sus hijos respecto a que "todas las personas beben alcohol, fuman tabaco o consumen otras drogas".

¿Qué relación existe entre la imagen de sí mismo y el uso del alcohol y otras drogas? Los estudios ponen de manifiesto que las personas con problemas de dependencia suelen tener una baja autoestima. Un niño que se siente bien consigo mismo tiene más probabilidades de no tener problemas con el alcohol y otras drogas.

Se presentan a continuación nueve habilidades que pueden ayudarle a fomentar la autoestima de los niños.

HABILIDAD 1: Estimule los éxitos de sus hijos
Busque éxitos incluso en pequeños asuntos, y elogie a sus hijos a menudo. Es más probable que obtenga el comportamiento que desea si pone énfasis en las cosas positivas que si llama siempre la atención sobre lo negativo. Sus elogios ayudarán a los niños a desarrollar sentimientos positivos.

Acostúmbrelos a relacionar esfuerzo y satisfacción. Aquello que se consigue con esfuerzo, a menudo se valora mucho más que lo que no cuesta. Durante una excursión, por ejemplo, la llegada a la cima es gratificante no sólo por la belleza del paisaje, sino por el esfuerzo realizado y las dificultades que ha sido preciso vencer.

HABILIDAD 2: Elogie el esfuerzo, no sólo el éxito
Hágales saber que no siempre han de ganar. Que es necesario e importante plantearse metas, pero que tratar de dar lo mejor de sí mismo es un hecho noble. Dele pistas de cómo mejorar y conseguir las metas fijadas. Póngale ejemplos de experiencias personales suyas, de amigos o familiares.

Háblele positivamente de las personas que no se desaniman a la primera.

HABILIDAD 3: Ayude a sus hijos a fijarse metas realistas
Si las expectativas del niño o de los padres son demasiado elevadas, el hecho de no lograr todo lo que se desea puede resultar un duro golpe. A la niña que siendo una deportista aceptable, decide ser del equipo de baloncesto del colegio, se le podría sugerir que el mero hecho de formar parte del equipo es ya una meta maravillosa y un gran honor, y que, posteriormente, incluso podría llegar a ocupar posiciones cada vez más destacadas dentro del equipo.

HABILIDAD 4: No compare los resultados de sus hijos con los de los demás
Siempre habrá niños mejores o peores deportistas que los suyos, más o menos inteligentes, más o menos creativos, hábiles o simpáticos. Sus hijos deben saber que un serio esfuerzo tiene el mismo mérito que conseguir una medalla.

HABILIDAD 5: Cuando corrija a sus hijos, critique el acto, no al niño
Un comentario irreflexivo puede ser devastador para un niño. Niños y niñas todavía consideran la palabra del adulto como la ley; por eso, habrá de prestar atención a cómo corrige a sus hijos.

Ejemplo positivo: “Subirse a al techo es peligroso, pudiste haberte hecho daño, así que no lo vuelvas a hacer”.

Ejemplo negativo: “No debiste subir al techo. ¿No tienes sentido común?”

HABILIDAD 6: Comunique de forma apropiada sus sentimientos
Una forma constructiva de compartir sus propios sentimientos negativos sobre una situación particular es utilizar mensajes en primera persona. Estos mensajes no permiten que los niños se sientan atacados o que se sientan “malos” por naturaleza.

Ejemplo de “mensaje en primera persona”: “Mantener la casa ordenada es importante para mí. Me molesta que dejes tu ropa y tus libros por ahí tirados”.

Ejemplo negativo: “A veces eres un cerdo. ¿Cuándo vas a aprender a dejar las cosas en su sitio?”

HABILIDAD 7: Comunique de forma apropiada sus sentimientos
Los niños que tienen quehaceres en la casa, saben que están haciendo algo importante para ayudar. Aprenden a verse a sí mismos como personas útiles y parte integrante de un grupo. Cumplir con sus obligaciones también les produce una sensación de logro.
Hay muchas cosas que niños y niñas pueden hacer y no hacen. Si son capaces de jugar con el computador o la vídeo-juegos, también son capaces de poner y quitar la mesa u ordenar su ropa.

HABILIDAD 8 : Haga bromas y cuente chistes
El sentido del humor resulta básico para que las personas se sientan bien. Reír juntos toda la familia es una experiencia de buena convivencia, que ayuda a los niños y niñas a sentirse cómplices de los adultos. No dude en reírse de usted mismo, pues es una manera de aceptarse tal como es.

HABILIDAD 9 : Demuestre a sus hijos que les quiere

Los besos, los abrazos y los “te quiero” ayudan a sus hijos a sentirse bien consigo mismos. Los niños nunca son demasiado pequeños o mayores para decirles que son queridos y valorados.

En las familias en las que los padres se han divorciado, es importante que el padre o la madre que no vive con los niños les exprese también amor y apoyo. En contra de lo que se cree, los hijos de padres divorciados no tienen mayores probabilidades de abusar del alcohol y de otras drogas.

Cuando la relación entre el padre o la madre y los hijos es sólida y cariñosa, el padre o la madre que vive solo incluyendo los solteros o viudos, pueden darles a sus hijos las mismas bases para desarrollar una imagen positiva de sí mismos que aquellas familias en las que el padre y la madre viven juntos.

Ofrezca un buen ejemplo

Los hábitos y actitudes que usted tenga respecto al consumo del alcohol y las demás drogas influirán fuertemente en las ideas que sus hijos desarrollen al respecto.

Los padres y madres son modelos para sus hijos aunque no lo pretendan. Probablemente, ya habrá notado que a veces sus hijos actúan o hablan como uno de ustedes. Pueden utilizar este tipo de influencia para ayudarles a evitar el alcohol y otras drogas. Puede ser un modelo con sus propios hábitos saludables y en sus actitudes hacia los hábitos de los demás.

Ayude a sus hijos a desarrollar valores firmes y adecuados

Si sus hijos tienen valores firmes, tendrán la suficiente fuerza y firmeza para resolver de manera positiva las situaciones de riesgo, en lugar de dejarse llevar por lo que digan sus amigos.

Los preadolescentes son lo suficientemente mayores como para tener ideas propias sobre el bien y el mal, y para tomar decisiones basadas en los principios que ellos consideran importantes. Un sistema de principios y valores fuertes puede ayudarles a tomar decisiones basadas en criterios propios en la presión por parte de los compañeros.

La ética ha de estar siempre presente y explícita, así como la “mirada hacia adentro” para ayudar a sus hijos a conocerse mejor y a encontrar el sentido a sus acciones. No basta sólo con “vivir” los valores, sino que también es preciso “verbalizarlos”.

Ayude a sus hijos a afrontar la presión de los compañeros

Los hijos que han aprendido a ser respetuosos, cariñosos y seguros de sí mismos, tendrán más probabilidades de manejar la presión de grupo negativa con alternativas firmes y positivas.

Como todas las personas, los niños y niñas desean pertenecer a un grupo. Esta necesidad es muy importante para ellos. Se ha demostrado que en este contexto grupal muchos niños se sienten presionados por sus compañeros a consumir alcohol, fumar… Como padre puede lograr que la respuesta a esta primera invitación de sus amigos sea positiva para su salud.

Muchos de los aspectos ya mencionados, como la autoestima, los principios sólidos y las actitudes familiares consecuentes, pueden darle a sus hijos un apoyo muy valioso. Las siguientes habilidades para manejar la presión de los compañeros les permitirán ayudarles aún más:

HABILIDAD 1 : Enséñeles a valorar la individualidad
En un "momento oportuno" hábleles sobre el tema de la individualidad. Dígales qué cosas hacen a una persona única y especial. Hábleles acerca de otras personas queridas por ellos (la abuela, su mejor amigo, la profesora favorita, etc.) Pregúnteles qué es lo que hace a estas personas únicas. Pregúnteles también qué es lo que les gusta sobre sí mismos y mencione igualmente cualidades que ellos poseen. Por ejemplo, "eres un buen amigo y tienes un gran sentido del humor. Tienes pasatiempos interesantes, resulta agradable hablar contigo".

HABILIDAD 2 : Explore con sus hijos el significado de la palabra amistad
Pídales que hagan un listado de "lo que es ser un amigo" y de "lo que es no ser un amigo". Haga su propia lista. Juegue con ellos a identificar las caracterizaciones en las cuales están de acuerdo. Los siguientes son ejemplos que pueden aparecer en su lista:

¿Quién es un amigo?
- El que te entiende cuando tienes un problema, y te quiere ayudar.
- Aquel a quien le gustas tal como eres.
- El que está contigo cuando los demás se burlan de ti o te crean problemas.

¿Quién no es un amigo?
- Un amigo no te juzga por tu forma de vestir o porque no actúes como los demás.
- Un amigo no trata de que hagas cosas que te van a hace daño o te crean un problema.
- Un amigo no desaparece cuando surgen dificultades.

HABILIDAD 3 : Proporcióneles apoyo para decir "NO", cuando sea oportuno
Cuando el padre y la madre intentan educar bien a sus hijos, les enseñan a ser amables, respetuosos y agradables. Estas actitudes son muy importantes en la mayoría de las situaciones, pero se han de combinar con la firmeza cuando se trate de defender sus principios y convicciones.

Hágales saber a sus hijos que hay situaciones en las que debe exigir que se respeten sus opiniones. Estas situaciones incluyen aquellas en las que los compañeros tratan de forzarle a probar el alcohol u otras drogas.

HABILIDAD 4: Prevea situaciones que favorecen la presión de grupo
Existen situaciones que favorecen la presión del grupo de compañeros sobre el niño para inducirlo a beber. Por ejemplo, una razón por la que el joven comienza a beber a una edad temprana es que pase mucho tiempo solo y que en su casa resulte fácil consumir alcohol. Podría ser de ayuda establecer como norma no frecuentar la casa de sus amigos cuando no están sus padres, o no acudir a fiestas en las que no haya ningún adulto.

HABILIDAD 5: Utilice la presión de los compañeros
En muchas situaciones la presión del grupo puede constituir una fuerza positiva, cuando es ejercida por compañeros con ideas firmes de rechazo frente al tabaco, el alcohol u otras drogas. Una buena manera de ayudar a vuestros hijos a afrontar la presión negativa por parte del grupo es favorecer que tengan acceso a amistades de diferentes grupos.

Las encontrarán con más facilidad en escuelas y centros de tiempo libre que promueven experiencias en las que se fomentan los valores y cualidades positivas de los niños.

HABILIDAD 6 : Fomente la práctica de decir "NO" en situaciones de riesgo
Toda la familia puede discutir acerca de la dificultad que, tanto adultos como niños, tienen para decir "NO" a la presión del grupo, y poner en práctica esta habilidad. Pueden incluso ensayar diversas situaciones. Una hermana o hermano mayor puede mostrarle al niño cómo los jóvenes dicen "NO". Haga que sus hijos representen el papel de alguien que trata de presionar a los demás a beber alcohol o tomar otras drogas, y muéstrele cómo ser firme en rechazarlo. Luego pueden invertir los papeles. Pueden hablar sobre qué motiva a una persona o al grupo a presionar a los demás, sobre la necesidad de pertenecer a un grupo y hacer que otros se unan a un grupo, sobre la envidia, sobre el temor a ser rechazado, etc.

Este juego puede ser un buen entrenamiento para cuando sus hijos tengan que afrontar realmente las situaciones descritas.

Establezca normas familiares claras y estables

Resulta conveniente establecer límites claros entre hábitos saludables y hábitos insanos, y reglas específicas acerca del consumo del alcohol, el tabaco y las demás drogas. Explicite la sanción que recibirá el miembro de la familia que los incumpla.

Padres y madres no pueden actuar como meros espectadores, sin asumir que son el motor en la incorporación a la vida social de los niños. En el marco de la familia, como padres y madres, pueden tender a evitar a sus hijos situaciones desagradables: actuando por ellos, decidiendo por ellos…

También, a veces intentan evitar el conflicto rehuyendo el papel de referente, aproximándose a los hijos capitulando de entrada. Como si se temiera perder su afecto si se ponen condiciones, si se exige el cumplimiento de ciertos acuerdos.

A pesar de las dudas que puedan tener, sus hijos necesitan posturas claras, y argumentos claros e inteligibles: hay un momento para cada cosa y lo que puede ser aceptable para un adulto no tiene por qué serlo para un niño.

Se ha demostrado que, en contra de lo que cree la mayoría, los niños desean que sus vidas tengan unas pautas de acción definidas. Se comportan de una manera más responsable cuando los padres ponen límites.

Las reglas familiares verbalizadas o escritas pueden ayudarles a desarrollar el sentido de responsabilidad.

Ahora bien, los padres no pueden limitarse a establecer prohibiciones o a facilitar información. Mientras los hijos son pequeños, resulta fácil que hagan tal cosa o tal otra porque lo dice el padre o la madre. Pero los hijos se hacen mayores y habrán de tomar decisiones fuera del ámbito familiar. Cualquier tarea que emprenda ha de ir encaminada a desarrollar el sentido crítico, afirmar el sentido de la responsabilidad, a formar personas con criterio propio.

En definitiva, se trata de desarrollar la capacidad de decisión, de saber medir las consecuencias de los propios actos. El “porque lo digo yo que soy mayor” pierde vigencia con los años y es preciso asegurar que han interiorizado referentes sólidos para crecer saludables y felices.

HABILIDAD 1: Dialogue sobre el “qué pasaría si…”
Puede discutir que podría ocurrir en determinadas situaciones, antes de que éstas se presenten. Dialogue con sus hijos, por adelantado, acerca de cómo espera llevar a término este tipo de comportamiento y las consecuencias lógicas derivadas de actuar o no de esta manera.

HABILIDAD 2: Tome postura
Asegúrese de que sus hijos conozcan su opinión respecto al consumo de drogas y alcohol por parte de los niños y niñas. Sea muy claro, que sepan que todavía no tienen edad para tomar decisiones acerca del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. No se deje envolver por razonamientos engañosos: el hecho de que el padre o la madre fumen, o que el hijo de 17 años tome cava en ciertas celebraciones no supone que ellos tengan el mismo derecho. No es una cuestión de justicia.

HABILIDAD 3: Establezca criterios de causa-efecto
Asegúrese de que tengan claro que en ninguna circunstancia han de probar alcohol ni otras drogas. Comente las consecuencias que podría tener el que lo hicieran. Verbalice las normas aceptables y favorecedoras de la convivencia y el respeto mutuo. Refuerce los valores de vivir de manera saludable. Pacte las posibles sanciones para el caso de que transgrediera la norma.

Si no respetas los acuerdos, no podremos tener confianza en ti.

Que los padres de tus amigos se lo permitan hacer, no quiere decir que tú también puedas hacerlo. Cada familia tiene sus razones.

Si fumas o bebes a nuestras espaldas, te retiraremos la paga, puesto que demuestras que todavía no tienes edad para administrar el dinero.

Fomente actividades recreativas

Ocupar el tiempo libre con actividades divertidas y educativas ayudará a sus hijos a combatir el aburrimiento y a prevenir el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.

Sus hijos tienen mucho tiempo disponible fuera de la escuela. Hay muchas maneras de emplear este tiempo:

- Puede rellenarse de más escuela, prolongando la jornada escolar más allá del horario establecido, a base de complementos: inglés, informática, repaso, clases particulares…
- Puede rellenarse con el binomio televisión + deberes (con mayor o menor proporción de estos dos ingredientes)
- Puede rellenarse participando en las diversas ofertas lúdicas y/o educativas que existen en los barrios (centros de recreo, escuelas deportivas, de música, etc.)
- Puede rellenarse, también, de soledad y aburrimiento.

HABILIDAD 1: Considere el tiempo libre como un espacio educativo

En cualquier caso, el tiempo libre no está exento de influencia educativa. Muy al contrario, es en este tiempo libre cuando la educación puede resultar más incisiva y eficaz (a través de los amigos, de la televisión, la calle…)

La educación no se detiene al salir de la escuela, como no cesa al salir de casa. Es un proceso permanente en cualquier situación. Por tanto, no deje que el mercado, las modas o la dejadez, decidan qué ha de impregnar el tiempo libre de sus hijos. Dele la importancia educativa que tiene, piense para qué ha de servir.

HABILIDAD 2 : Inscriba a sus hijos en algún centro recreativo

En nuestro entorno existen Centros de tiempo libre que ofrecen muchas actividades diferentes en un clima educativo y acogedor. En ellos, pueden realizarse actividades de juego, plásticas, deportivas, de solidaridad, de naturaleza… que los niños realizan en grupo y que les ayudan a relacionarse y a interpretar mejor el medio en que se desenvuelven. Como consecuencia, el niño que va a una de estas instituciones educativas, promovidas por organizaciones no lucrativas o administraciones públicas, tiene alternativas frente a propuestas centradas en el consumo de alcohol y en la evasión. Estas instituciones son pues, un recurso con muchas posibilidades y ventajas que se pueden aprovechar.

HABILIDAD 3: Comparta el tiempo libre con sus hijos

La clave es compartir. Las encuestas ponen de manifiesto que los menores aprecian el tiempo que el padre y la madre pasan con ellos. Compartir momentos de diversión, relajados, diferentes de aquellos en los que las tareas escolares o domésticas mediatizan la relación. Realizar actividades con sus hijos quiere decir compartir ilusiones, gustos, nuevos momentos de comunicación.

Sin embargo, no se sientan molestos si sus hijos buscan momentos de soledad o prefieren pasar la tarde con el grupo de amigos en lugar de organizar una tarde familiar.

Se trata del largo camino hacia la autonomía personal que habrá de explorar poco a poco. En este proceso, se ha de estar dispuesto a acompañarlos, pero sin imponer su presencia, ni impedir experiencias nuevas y positivas.

Ayude a sus hijos a tomar decisiones

Entrenarse para la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más útiles para sus hijos. Las decisiones que tomen a lo largo de su vida les ayudarán a madurar, a valorarse y a apreciar el entorno y, en definitiva, les harán más fuertes para afrontar situaciones de riesgo.

Es tan difícil decidirse". "No puedo decidirme". Estas son frases que oímos con cierta frecuencia. Probablemente se piensa que es fácil tomar una decisión simple, como elegir la ropa que me pondré hoy, qué hacer este fin de semana o qué comprar en el mercado. Sin embargo, el asunto se complica cuando hay que realizar una elección cuyo resultado puede tener consecuencias serias. Sea cual fuere el caso, resulta vital tener la habilidad para decidir de forma inteligente, sin vacilaciones ni aplazamientos.

Sus hijos e hijas también han de tomar decisiones todos los días; algunas son poco relevantes (¿qué voy a merendar hoy?), pero ante otras más significativas se pueden mostrar indecisos o desorientados (dos amigos le han invitado a pasar el fin de semana con cada uno de ellos; los dos planes son atractivos y, además, no quieren disgustar a ninguno).

Para tomar decisiones es preciso ver y clasificar las opciones, considerar las ventajas e inconvenientes, elegir y actuar en consecuencia. Ahora bien, hasta la persona más competente en esta habilidad puede, ocasionalmente, equivocarse al elegir. Los padres pueden ayudar en este proceso de aprender a tomar decisiones porque, como habilidad social que es, también se puede mejorar con la práctica.

¿Cómo ayudar, entonces, a tomar decisiones?. Es importante que ustedes acompañen a sus hijos en este aprendizaje sin sustituirles, y respetando la decisión tomada, a fin de que puedan experimentar las consecuencias de lo decidido. Comenzarán por decisiones sencillas, para ir incorporando poco a poco otras situaciones más complejas. No esperen que cuando sus hijos lleguen a ser "mayores" tomen decisiones adecuadas si no han ido incorporando paulatinamente esta habilidad a su repertorio de comportamiento y relación. Existe un método básico para tomar decisiones:

HABILIDAD 1: Considerar todas las opciones posibles

Por ejemplo, sus hijos desean acudir al cine y de las películas que están en cartelera, tres les llaman la atención, por lo que tiene que escoger una de ellas. Lo primero que tendrán que hacer es identificar las tres opciones una por una.

HABILIDAD 2: Considerar las ventajas e inconvenientes de cada opción
Siguiendo con el ejemplo anterior, ayude a sus hijos a pensar sobre las ventajas e inconvenientes de cada película: la película 1 dicen que es buena, pero la entrada es más cara que en el resto. La película 2 parece buena, pero el cine donde la proyectan está muy lleno. De la película 3 no tiene referencias, pero la proyectan cerca de casa; además, no quiere quedarse sin ver ninguna.

HABILIDAD 3: Elegir
Una vez vistos y analizados los aspectos anteriores, se elige aquella opción que parece la más adecuada. Son sus hijos, y no ustedes, los que deciden ir a ver la película 3.

Finalmente, queda un paso: actuar, ir al cine, en este caso. Con posterioridad, se comentará si la decisión fue correcta. Hable con sus hijos de las decisiones que van tomando, descubran juntos las consecuencias de sus opciones, y "ensaye" decisiones en situaciones imaginarias. En definitiva, acompañe a sus hijos en el proceso de aprender a decidir y, sobre todo, no decida por ellos.

Actúe como padre… y como ciudadano

Aprenda a reconocer los signos de los problemas asociados al consumo del alcohol, el tabaco y de otras drogas. Si lo necesita, consiga ayuda inmediatamente, únase a otros padres y contraste opiniones.

Con la mayoría de los niños resulta difícil saber cuándo han probado alcohol, ya que, generalmente, no beben tanto como para que se produzcan efectos evidentes. Sin embargo, aunque sus hijos no muestren signos de haber probado, al hablar con ellos acerca de cómo ocupan su tiempo libre puede deducir si se ha iniciado o no en el consumo.

HABILIDAD 1: Hable sin acusar
Si sospecha que sus hijos están consumiendo alcohol, hable con ellos sin acusarlos. Las acusaciones harán que se pongan a la defensiva y le darán más importancia a su enfado que al mensaje que les transmite acerca del uso del alcohol. Hable de los efectos indeseables que tiene sobre el organismo en desarrollo, y de los peligros que conlleva el que los niños lo consuman. La prensa y la televisión son un buen recurso para hablar de hechos reales que resultan del abuso de drogas y alcohol.

Analice con sus hijos los resultados, para uno mismo y para los demás, de las conductas irresponsables.

HABILIDAD 2: Valore la confianza y demande un compromiso
Si sus hijos de entre 8 y 12 años, por iniciativa propia, le cuentan que han experimentado con el alcohol, las siguientes sugerencias pueden ser útiles:

- Alabe su honestidad y confianza.
- Escuche cómo se sienten ante esta experiencia.
- Repita las razones por las cuales los niños y niñas de esta edad no deben beber.
- Haga que se comprometan no volver a beber.
- Ayúdeles a pensar en formas posibles de decir "NO" al alcohol en el futuro.

- Permítales que, si lo creen conveniente, le utilice a usted como excusa cuando se enfrente a la presión del grupo.

  Por ejemplo: “Me gustaría hacerlo amigos, pero si se enteran mis padres de lo que he bebido nadie me va a librar de su sanción”. Esto puede ayudar a su hijo cuando no quiere hacer lo mismo que los demás, pero tiene dificultades para decir “NO” por sus propias razones. Procure siempre, de todos modos, que desarrolle sus propios motivos y se atreva a expresarlos.

HABILIDAD 3: No delegue su responsabilidad como padre o madre
Cuando los hijos crecen y caminan hacia la adolescencia, se inicia una nueva etapa de relación padres-hijos, y es preciso prepararse. Se hacen mayores y su autonomía se consolida poco a poco, es un momento deseado y temido a la vez. Podría pensar que ya vuelan solos, que su opinión cada vez cuenta menos. Como padres y madres pueden no tener tan claro su papel, pero lo cierto es que su presencia es necesaria.
No ceda protagonismo a otras instancias educativas (escuela, asociaciones, etc.). No delegue en ellas ni piense que son las que deben resolver estos problemas. Como padres y como ciudadanos, ustedes juegan un papel fundamental en la educación de sus hijos.

HABILIDAD 4: Únase a otros padres y madres
Ahora bien, si desea contrastar sus opiniones y orientaciones con otras familias, si está preocupado o interesado por facilitar a sus hijos un ambiente más saludable, únase a otros padres y madres. Cuando las familias se unen en asociaciones, dan grandes pasos para reforzar las orientaciones que ofrecen en el hogar:

Podrían intercambiar opiniones acerca del dinero de que disponen sus hijos los fines de semana, o para fijar la hora de regreso y discutir las estrategias más convenientes para que estas normas sean aceptadas y respetadas. Sentarían así una base consensuada para negociar luego con sus respectivos hijos.

Podrían, además, abordar el tema del alcohol y las otras drogas con organizaciones comunitarias como asociaciones de jóvenes, organismos de salud, asociaciones de padres y madres, profesorado, etc.

Podrían utilizar la voz del grupo para influir sobre las políticas escolares o gubernamentales que puedan afectar al uso de alcohol por parte de los menores.

Podrían presionar a las autoridades locales para que hagan cumplir la prohibición de vender alcohol a menores y pongan en marcha iniciativas de prevención.

GRACIAS.