



Emociones

Cómo ayudar a prevenir el consumo de drogas y alcohol entre nuestros hijos

Es fundamental que los padres, vayamos dando a nuestros hijos lo que necesitan en cada momento



**Patricia
Cigaran**

Experta en
Educación

**Es fundamental que los padres
vayamos dando a nuestros hijos lo
que necesitan en cada momento**

Entre los menores de edad, el consumo de alcohol y drogas ha aumentado drásticamente en los últimos años. Y cada vez lo prueban antes. Como padres debemos de estar vigilantes, detectar comportamientos extraños, cambios de humor... cualquier pista que

nos ayude a descubrir el problema para intentar atajarlo. Os damos pistas para saber cómo hacerlo.

Para evitar que nuestros hijos las consuman, nuestra labor educadora ha de empezar a edades muy tempranas.

Una reflexión previa?

Una vez escuché, en una conferencia sobre educación, que no podíamos dar todo a nuestros hijos, porque si les damos lo que piden, y lo hacemos antes de la edad que les corresponde, llegará un momento en que nada le satisfará. ¿En ellos, pedir es lo que toca?, decía el conferenciante, ¿pero en vosotros, los padres, está la actitud de no dárselo todo, de buscar el equilibrio. Si a nuestros hijos nunca les negamos nada de lo que piden, ¿cuándo decimos que no?; si siempre tienen lo último de manera fácil, ¿realmente valoran las cosas?, ¿las disfrutan? Llegará un momento en que busquen nuevas sensaciones y una de ellas puede ser el consumo de drogas o alcohol?.

En ese momento no tenía hijos y este parlamento me pareció exagerado, pero a la vez me hizo pensar. Y es que es cierto que cuando un niño o un adolescente tiene todos los juguetes o juegos de moda, videoconsola, teléfono de última generación, ordenador, ropa de marca, complementos deportivos, instrumentos, etc., necesitará buscar sensaciones y satisfacciones nuevas.

Responsabilidad y autoestima

La educación es un proceso de ayuda a la adquisición de la madurez personal en el que, a través de diversos estímulos y diferentes situaciones, se trata de facilitar a los hijos el libre desarrollo de sus capacidades mediante la adquisición de conocimientos, hábitos y destrezas, virtudes y actitudes, que le faciliten el dominio de sus propios actos. La educación responde al intento de estimular a un sujeto para que vaya perfeccionando su capacidad de dirigir su propia vida, o dicho de otro modo, desarrollar su capacidad de hacer efectiva la libertad personal, participando, con sus características peculiares, en la vida comunitaria?, según decía el doctor en Pedagogía, Víctor García Hoz.

Para educar la libertad es preciso atender a la **totalidad de la persona**: la inteligencia, la voluntad, la afectividad y el sentido trascendente. En primer lugar enseñar a pensar, o lo que es lo mismo, enseñar a buscar la verdad; después, ayudar a fortalecer la voluntad, para estar en condiciones de adherirse libremente y de comprometerse con la verdad; enseñar también a superar las dificultades y a poner sentimientos y afectos al servicio de las decisiones libres; por último, el hombre es un ser sociable, abierto a la relación con los demás, y ha de aprender a dar, a darse y a amar.

Por todo ello, es fundamental que los **padres**, como **principales educadores**, vayamos dando a nuestros hijos lo que necesitan en cada momento y les pidamos lo que pueden ir dando según su madurez. Es la manera de enseñarles a ser responsables, la mejor forma de conseguir que, cuando tengan que tomar decisiones complicadas, como probar una

copa de alcohol o un 'porro', sepan decir 'no'.

Tratando, observando, dedicando tiempo, disfrutando, jugando, etc. es como mejor les conocemos y les ayudamos a que se conozcan, a que realicen un ejercicio de 'autoconocimiento' para que se puedan aceptar, querer y gobernar decidiendo bien o mal, pero que lo hagan por sí mismos. Esto les fortalece y les da seguridad, adquiriendo una buena autoestima, esencial para no caer en el consumo de drogas y alcohol.

Algunos consejos prácticos

Responsabilidad, autoestima? suena muy bien pero, ¿cómo inculcarles estos valores a nuestros hijos?

Apóyalos y quíereles siempre. Los hijos deben notar que sus padres están ahí para ellos incondicionalmente, hagan lo que hagan. Establece unas normas y unos límites claros desde pequeños. La exigencia no está reñida con el cariño. Ve dándoles responsabilidades adecuadas a su proceso madurativo, para que vayan resolviendo situaciones. Fomenta la comunicación, sobre todo en la adolescencia, la etapa más compleja. Si confían en ti y te cuentan sus problemas, podrás saber si el mundo de las drogas y el alcohol está cerca de ellos. Los padres somos modelo las 24 horas del día; no se puede educar en la hipocresía: si les decimos que el alcohol es malo, no nos pueden ver que bebemos en exceso. Potencia los planes familiares y el ocio con ellos. Si conocen otras diversiones, no necesitarán recurrir a drogas o alcohol. Infórmele de las drogas y sus efectos secundarios. Deben comprender que, realmente, consumir este tipo de sustancias es muy nocivo para su salud. Analiza con ellos la influencia de los medios de comunicación en el consumo de sustancias a través de los anuncios, de las películas, de las revistas, etc. Constatad cómo muchas veces transmiten una imagen falsa asociada a estas sustancias, haciendo creer que proporcionan alegría y felicidad. Edúcales en la tolerancia a la frustración: no siempre se consigue lo que se quiere.

Prevenir el consumo de drogas y alcohol ? Patricia Cigaran Directora de la FNCE

EXPERTO:

Patricia Cigaran

Experta en Educación

Experta en Educación Familiar con más de 20 años de experiencia en la dirección de colegios infantiles.