Prevención del consumo de sustancia psicoactivas

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 10 min 30 sg

La prevención del consumo de sustancias psicoactivas empieza en la infancia, no en la adolescencia.



La verdadera prevención NO empieza en la adolescencia ni en la preadolescencia, sino en la infancia. Los datos sobre el consumo de alcohol, tabaco y cannabis son alarmantes; sobre todo en cuanto a la edad del inicio se refieren. Es por esto que hay que darle importancia a muchos aspectos que como madres y padres podemos trabajar en la casa. Darle herramientas a nuestros hijos e hijas desde que son pequeños les ayudará a tomar decisiones de manera más madura a medida que vayan creciendo.

Normas y límites

Las funciones de las normas y límites en la prevención del consumo de sustancias aditivas se pueden resumir en cuatro puntos:

1. **Proteger**: los límites dan seguridad
2. **Parar**: les ayuda a frenar, dejar de avanzar por un momento para poder seguir
3. **Pensar**: les ayuda a considerar un asunto con atención y poder ver las posibles consecuencias que puede haber
4. **Proceder**: les ayuda a ejecutar una serie de acciones de manera ordenada.

Asimismo, las rutinas les proporcionan seguridad, constancia y les ayudan a llevar un ritmo organizado, aprendiendo que hay normas que hay que respetar.

Responder frente a reaccionar

Es muy importante enseñarles a nuestros hijos y a nuestras hijas, a responder reflexivamente y no reaccionar impulsivamente para la prevención del consumo de sustancias aditivas. Está muy ligado con los límites y es muy importante enseñarles la diferencia entre "reaccionar" y "responder". Vivimos en una sociedad donde la juventud crece con el inmediato: "lo quiero y lo tengo ya". Enseñar a los niños y niñas a esperar es importante.

Si esto no es así, estamos educando niños y niñas con muy baja tolerancia a la frustración y muchas veces con muchas dificultades a la hora de tomar decisiones y dejarse llevar por la impulsividad.

Los niños y las niñas que toman decisiones de manera impulsiva tienen más problemas para identificar y manejar sus propias emociones. Ocurre todo el contrario con los niños y con las niñas que aprenden a responder, pues eso les ayuda a entender sus propios estados emocionales.

Es importante enseñar a los hijos y a las hijas a responder "reflexivamente" en lugar de reaccionar "automáticamente".

Educación emocional

Es muy importante enseñarles a nuestros hijos y a nuestras hijas educación emocional ya que es un tema importante para la prevención del consumo de sustancias aditivas. Enseñarles a sentir, a poner nombre a las emociones y aceptarlas tal como son, sin intentar modificar nada, es un trabajo largo pero fundamental.

Tolerancia a frustración

El uso inicial de bebidas alcohólicas y sustancias aditivas está muy ligado con el tiempo de ocio y diversión, pero posteriormente estas sustancias terminan convirtiéndose en un "anestésico" que ayuda a "no pensar y no sentir" aquelo que no se quiere sentir porque nos produce dolor, tristeza, irritabilidad, rabia, frustración...

Mucha juventud tiene una baja tolerancia a la frustración. Hay que perder el miedo a decir NO a hijos y hijas, a que aprendan que a veces las cosas no salen como ellos y ellas quieren y cuando ellos y ellas lo estiman oportuno.

Es necesario dotar a hijos y hijas de las herramientas necesarias para poder resolver continuos conflictos con los que se van a encontrar y que sean capaces de seleccionar, elegir y decidir. Saber DECIR NO ante la presión de su grupo de iguales los aleja de caer en conductas de riesgo. Las habilidades sociales les ayudan a tener relaciones positivas e interaccionar mejor con las demás personas.

Autonomía en la resolución de problemas

Es importante acompañar en la educación pero sin solucionar los pequeños conflictos que vayan apareciendo en su vida. A medida que vayan viendo que son capaces de hacer y resolver por sí mismos, irán tomando decisiones un poco más atrevidas. Asumir riesgos de vez en cuando, les ayudará a crecer, a ser menos vulnerables a los cambios e ir arriesgándose a tomar decisiones. Evidentemente el papel de los padres y de las madres es evitar el peligro (condición intrínseca que puede causar lesión, enfermedad, etc. Ejemplo: humo de tabaco) que es diferente al riesgo (combinación de la probabilidad de que algo ocurra y por consecuencia de no controlar el peligro.

Ejemplo: probabilidad de cáncer de pulmón).

Hacer preguntas del tipo: *¿Cómo lo solucionarías ti?*, *¿Cómo puedes resolver esto?* les ayuda a pensar y buscar posibles soluciones. Hay que permitir que se equivoquen y que vean que no pasa nada por esto.

Si imaginamos por un momento que a nuestro hijo o nuestra hija se le cae al suelo un vaso lleno de agua, podemos reaccionar de diferentes maneras, por ejemplo diciéndole alguna frase como: *"ya lo sabía yo"*, *"era visto que iba a caer"* Es importante pensar que podemos tener actitudes más empáticas y guiarlos en buscar soluciones y explicarle que equivocarse forma parte del aprendizaje, podemos usar frases como:*"ten cuidado con los cristales, ahí arriba de la mesa está el papel para poder limpiarlos"*. Da lo mismo si lo hace mal, lo importante es que lo haga.



Responsabilidad

Es otro aspecto importante en la prevención de sustancias aditivas. Nuestros hijos y nuestras hijas tienen que saber que sus actos tienen consecuencias y que se tienen que hacer cargo de ellas, les ayuda a madurar. Siguiendo con el ejemplo del vaso de agua, los niños y las niñas tienen que entender que si ellos o ellas lo tiraron, son quienes lo tienen que recoger.

Refuerzo positivo

El refuerzo positivo en la prevención del consumo de sustancias aditivas también es otro de los aspectos a tener en cuenta. Claro que hay que indicar aquello que está mal para que lo puedan cambiar, pero reforzar positivamente aquello que hacen bien, ayuda mucho más a la hora de cambiar una conducta, aumenta su autoestima y seguridad y les ayuda a ser más autónomos, creer más en ellos y a tener mayor seguridad.

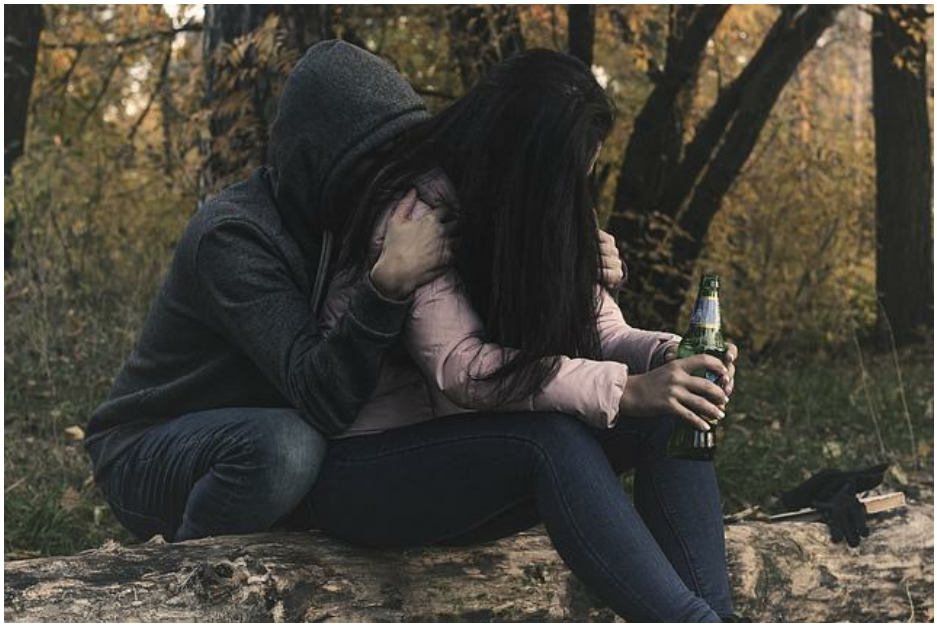
Conocer las amistades

Es muy importante conocer con quien se relacionan nuestros hijos y nuestras hijas. La importancia del grupo de iguales va aumentando a medida que van creciendo. Ocupa un lugar muy importante en su escala de valores y en los períodos de transición o cambios es cuando más atentos hay que estar. El grupo de iguales les proporciona apoyo y seguridad, ideales y valores,

entre otras cosas. Pero también tiene riesgos como dificultar las decisiones libres, la responsabilidad individual y facilitar conductas de riesgo donde aparece el acercamiento al consumo de sustancias aditivas. No se trata de invadir, interrogar, cuestionar o decidir por ellos y ellas, pero sí saber poner límites claros si observamos que algo no va bien con sus relaciones de amistad.

Control de dinero y horario

Los últimos estudios hablan de dos variables que están relacionadas con el consumo de sustancias aditivas en menores de edad y que solo dependen de las familias, estas variables son: el control del dinero de los que disponen los y las menores y el control del horario de llegada a la casa así como, de que los padres y las madres sepan donde están y con quien están sus hijos y hijas. Es muy importante que nuestros hijos y nuestras hijas no dispongan de dinero. Cuantos menos dinero tengan, menos posibilidades tienen de consumir sustancias psicoactivas (también de hacer apuestas…); también es importante hacer un control de en qué gastan el dinero cuando salen.



Enfrentarse al aburrimiento

Niños y niñas tienen que aprender a afrontar el aburrimiento, en esos espacios de tiempo tienen que usar su imaginación para gestionar el tiempo libre del que disponen, siempre que les facilitemos los materiales y recursos idóneos. A veces no hacer nada, es hacer mucho. El aburrimiento les ayuda a tener más creatividad, más capacidad de resolución y adaptarse mejor a los cambios.

Fomentar el diálogo en la familia

Desde que nacen, fomentar el diálogo con ellos y ellas es vital. Crear espacios de comunicación en la casa es clave para detectar cómo se encuentran emocionalmente. Es importante evitar elementos y demás distracciones que nos alejen de su presencia, tales como la televisión, el móvil, el ordenador… Es muy importante que ANTES de los doce años los progenitores hablen con sus hijos y con sus hijas de todos los temas a los que se van a tener que enfrentar en algún momento de su vida (consumo de sustancia psicoactivas, juego, sexo, atribuidas…), si no los y las menores buscarán la información en otros tipos de fuentes (no todas las fuentes ofrecen información fiable) y no sabrán diferenciar la información correcta de la incorrecta.

El modelado en el aprendizaje

El lenguaje y el tono de voz a veces dificulta una buena comunicación. Hay que tener claro que no somos sus amistades sino sus padres o sus madres. Y sobre todo, no se nos puede olvidar "los niños y las niñas desarrollan la mayoría de sus aprendizajes mediante la observación, la imitación y la interacción continua".

Somos el mejor ejemplo para nuestros hijos y nuestras hijas. La veces no logramos que nos hagan caso pero no dejan de observarnos.