Prevención do consumo de substancias psicoactivas

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 10 min 30 sg

A prevención do consumo de substancias psicoactivas empeza na infancia, non na adolescencia.



A verdadeira prevención NON empeza na adolescencia nin na preadolescencia, senón na infancia. Os datos sobre o consumo de alcohol, tabaco e cannabis son alarmantes; sobre todo en canto á idade do inicio se refiren. É por isto que hai que darlle importancia a moitos aspectos que como nais e pais podemos traballar na casa. Darlle ferramentas aos nosos fillos e fillas desde que son pequenos axudaralles a tomar decisións de maneira máis madura a medida que vaian crecendo.

Normas e límites

As funcións das normas e límites na prevención do consumo de substancias aditivas pódense resumir en catro puntos:

1. **Protexer**: os límites dan seguridade
2. **Parar**: axúdanlles a frear, deixar de avanzar por un momento para poder seguir
3. **Pensar**: axúdanlles a considerar un asunto con atención e poder ver as posibles consecuencias que pode haber e
4. **Proceder**: axúdanlles a executar unha serie de accións de maneira ordenada.

Así mesmo, as rutinas proporciónanlle seguridade, constancia e axúdanlle a levar un ritmo organizado, aprendendo que hai normas que hay que respectar.

Responder fronte a reaccionar

É moi importante ensinarlles aos nosos fillos e ás nosas fillas, a responder reflexivamente e non reaccionar impulsivamente para a prevención do consumo de substancias aditivas. Está moi

ligado cos límites e é moi importante ensinarlles a diferencia entre “reaccionar” e “responder”. Vivimos nunha sociedade onde a mocidade medra co inmediato: “ o quero e o teño xa”. Ensinar aos nenos e nenas a esperar é importante.

Se isto non é así, estamos educando nenos e nenas con moi baixa tolerancia á frustración e moitas veces con moitas dificultades á hora de tomar decisións e deixarse levar pola impulsividade.

Os nenos e as nenas que toman decisións de maneira impulsiva teñen máis problemas para identificar e manexar as súas propias emocións. Ocorre todo o contrario cos nenos e coas nenas que aprenden a responder, pois iso axúdalles a entender os seus propios estados emocionais.

É importante ensinar aos fillos e ás fillas a responder “reflexivamente” en lugar de reaccionar “automaticamente”.

Educación emocional

É moi importante ensinarlles aos nosos fillos e ás nosas fillas educación emocional xa que é un tema importante para a prevención do consumo de substancias aditivas. Ensinarlles a sentir, a poñer nome ás emocións e aceptalas tal como son, sen intentar modificar nada, é un traballo longo pero fundamental.

Tolerancia a frustración

O uso inicial de bebidas alcohólicas e substancias aditivas está moi ligado co tempo de ocio e diversión, pero posteriormente estas substancias terminan converténdose nun “anestésico” que axuda a “non pensar e non sentir” aquelo que non se quere sentir porque nos produce dor, tristeza, irritabilidade, rabia, frustración...

Moita mocidade ten unha baixa tolerancia á frustración. Hai que perder o medo a dicir NON a fillos e fillas, a que aprendan que as veces as cousas non saen como eles e elas queren e cando eles e elas o estiman oportuno.

É necesario dotar a fillos e fillas das ferramentas necesarias para poder resolver continuos conflitos cos que se van a atopar e que sexan capaces de seleccionar, elixir e decidir. Saber DICIR NON ante a presión do seu grupo de iguais afástaos de caer en condutas de risco. As habilidades sociais axúdanlles a ter relacións positivas e interaccionar mellor coas demais persoas.

Autonomía na resolución de problemas

É importante acompañar na educación pero sen solucionar os pequenos conflitos que vaian aparecendo na súa vida. A medida que vaian vendo que son capaces de facer e resolver por si mesmos, irán tomando decisións un pouco máis atrevidas. Asumir riscos de cando en vez, axudaralles a medrar, a ser menos vulnerables aos cambios e ir arriscándose a tomar decisións. Evidentemente o papel dos pais e das nais é evitar o perigo (condición intrínseca que pode causar lesión, enfermidade, dano a persoas ou propiedades, etc. Exemplo: fume de tabaco) que é diferente ao risco (combinación da probabilidade de que algo ocorra e a consecuencia de non controlar o perigo. Exemplo: probabilidade de cancro de pulmón).

Facer preguntas do tipo: *“Como o solucionarías ti?”*, *“Como podes resolver isto?”*... axúdalles a pensar e buscar posibles solucións. Hai que permitir que se equivoquen e que vexan que non pasa

nada por isto.

Se imaxinamos por un momento que ao noso fillo ou a nosa filla se lle cae ao chan un vaso cheo de auga, podemos reaccionar de diferentes xeitos, por exemplo dicíndolle algunha frase como: "*xa o sabía eu*", "*era visto que ía a caer*"... É importante pensar que podemos ter actitudes máis empáticas e guialos en buscar solucións e explicarlle que equivocarse forma parte da aprendizaxe, podemos usar frases como: "ten coidado cos cristais, aí enriba da mesa está o papel para poder limpalos". Da o mesmo se o fai mal, o importante é que o faga.



Responsabilidade

É outro aspecto importante na prevención de substancias aditivas. Os nosos fillos e as nosas fillas teñen que saber que os seus actos teñen consecuencias e que se teñen que facer cargo delas, axúdalles a madurar. Seguindo co exemplo do vaso de agua, os nenos e as nenas teñen que entender que si eles ou elas o tiraron, son quen o teñen que recoller.

Reforzo positivo

O reforzo positivo na prevención do consumo de substancias aditivas tamén é outro dos aspectos a ter en conta. Claro que hay que indicar aquelo que está mal para que o poidan cambiar, pero reforzar positivamente aquelo que fan ben, axuda moito máis á hora de cambiar unha conduta, aumenta a súa autoestima e seguridade e axúdalles a ser máis autónomos, crer máis neles e a ter maior seguridade.

Coñecer as amizades

É moi importante coñecer con quen se relacionan os nosos fillos e as nosas fillas. A importancia do grupo de iguais vai aumentando a medida que van medrando. Ocupa un lugar moi importante na súa escala de valores e nos períodos de transición ou cambios é cando máis atentos hai que estar. O grupo de iguais proporciónalles apoio e seguridade, ideais e valores, entre outras cousas.... Pero tamén ten riscos como dificultar as decisións libres, a responsabilidade individual e facilitar condutas de risco onde aparece o acercamento ao consumo de substancias aditivas. Non se trata de invadir, interrogar, cuestionar ou decidir por eles e elas, pero si saber poñer límites claros se observamos que algo non vai ben coas súas relacións de amizade.

Control de cartos e horario

Os últimos estudos falan de dúas variables que están relacionadas co consumo de substancias aditivas en menores de idade e que so dependen das familias, estas variables son: o control dos cartos dos que dispoñen os e as menores e o control horario de chegada á casa así como, de que os pais e as nais saiban onde están e con quen están os seus fillos e fillas. É moi importante que os nosos fillos e as nosas fillas non dispoñan de cartos. Cantos menos cartos teñan, menos posibilidades teñen de consumir substancias psicoactivas (tamén de facer apostas...); tamén é importante facer un control de en que gastan os cartos cando saen.



Enfrontarse ao aburrimento

Nenos e nenas teñen que aprender a afrontar o aburrimento, neses espazos de tempo teñen que usar a súa imaxinación para xestionar o tempo libre do que dispoñen, sempre que lles facilitemos os materiais e recursos axeitados. As veces non facer nada, é facer moito. O aburrimento axúdalles a ter máis creatividade, máis capacidade de resolución e adaptarse mellor aos cambios.

Fomentar o diálogo na familia

Desde que nacen, fomentar o diálogo con eles e elas é vital. Crear espazos de comunicación na casa é clave para detectar como se atopan emocionalmente. É importante evitar elementos e demais distraccións que nos afasten da súa presencia, tales como a tele, o móbil, o ordenador... É moi importante que ANTES DOS DOCE ANOS os proxenitores falen cos seus fillos e coas súas fillas de todos os temas aos que se van ter que enfrontar nalgún momento da súa vida (consumo de sustancias psicoactivas, xogo, sexo, apostas...), se non os e as menores buscarán a información noutros tipos de fontes (non todas as fontes ofrecen información fiable) e non saberán diferenciar a información correcta da incorrecta.

O modelado na aprendizaxe

A linguaxe e o ton de voz ás veces dificulta unha boa comunicación. Hai que ter claro que non somos as súas amizades senón os seus pais ou as súas nais. E sobre todo, non se nos pode esquecer "os nenos e as nenas desenvolven a maioría das súas aprendizaxes mediante a observación, a imitación e a interacción continua".

Somos o mellor exemplo para os nosos fillos e as nosas fillas. A veces non logramos que nos fagan caso pero non deixan de observarnos.