

PREVENCION DE ADICCIONES

Las adicciones pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, nivel de educación o clase social. Una adicción es cuando la persona siente el deseo incontrolable de recurrir al consumo de determinadas sustancias, por lo general químicas, ya sea de modo continuo o periódico. La adicción al alcohol y las drogas debe ser vista como un problema que afecta no solo al que se intoxica con esas sustancias, sino como un conflicto de todo el grupo familiar al que pertenece el adicto. El cariño y la atención hacia los hijos e hijas juegan un papel muy importante en la familia. Si los niños y niñas crecen con amor y seguridad, si tienen confianza para comunicarse, si se tienen comprendidos y valorados, pero además en la familia no hay adicciones, será difícil que busquen el camino de las drogas.

La comunicación eficaz entre padres, madres e hijos no siempre es fácil de conseguir. Los jóvenes y los adultos tienen estilos de comunicación diferentes y maneras distintas de responder en una conversación. Además el momento y el ambiente pueden determinar el éxito que tendrá la comunicación. Madres y padres deben buscar el momento de hablar con sus hijos(as) de una manera tranquila, sin prisas. Las siguientes sugerencias tratan de ayudarte a lograr una mejor comunicación:

- Escuchar
- Prestar Atención
- No Interrumpir
- No preparar la respuesta mientras su Hijo(a) esta hablando
- Reservar los juicios hasta que su hijo(a) haya terminado de hablar y le haya pedido una respuesta.
- Mirar a los ojos
- Durante la conversación, muestra que reconoces lo que tu hijo(a) te esta diciendo.
- Si están sentados(as) inclina tu cuerpo hacia delante, si pasean, tóquele un hombro, o asiente con la cabeza y mantenga el contacto visual.

¿Cuáles son las señales de alerta?

- Hostilidad
- Aislamiento
- Dificultad para conciliar el sueño
- Alteración de hábitos alimenticios
- Bajo rendimiento escolar y/o laboral
- Cambios físicos y en el estado de animo

¿Qué podemos hacer para proteger a nuestra familia de las adicciones?

- Brindar tiempo de calidad
- Tener actividades recreativas, deportivas y culturales en familia
- Distribuir responsabilidades del hogar
- Establecer normas y valores
- Informar sobre las consecuencias del uso de sustancias adictivas
- Lograr una comunicación abierta y directa
- Demostrar afecto.

¿Tienes Problemas con las bebidas alcohólicas?

- Brindar tiempo de calidad
- Tener actividades recreativas, deportivas y culturales en familia.
- Distribuir responsabilidades del hogar
- Establecer normas y valores
- Informar sobre las consecuencias del uso de sustancias adictivas
- Lograr una comunicación abierta y directa
- Demostrar afecto

¿Tiene problemas con las bebidas alcohólicas?

1. ¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber por una semana o mas sin haber logrado cumplir el plazo?
2. ¿Le gustaría que la gente no se metiera en lo que no le importa, dejando de decirle que tiene que hacer con respecto a su bebida?
3. ¿Ha llegado a cambiar de una bebida a otra con la esperanza de que eso le ayude a no emborracharse?
4. ¿Durante el último año, ha tomado un trago por la mañana?
5. ¿Envidia a la gente que puede beber sin meterse en dificultades?
6. ¿Durante el último año, ha tenido problemas que estén relacionados con la bebida?
7. ¿Ha causado su manera de beber dificultades en el hogar?
8. ¿Ha intentado obtener tragos “adicionales” en una fiesta, debido a que no obtuvo los suficientes?
9. ¿Se dice a si mismo que puede dejar de beber en el momento que quiera, aunque continua emborrachándose sin tener la intención de hacerlo?
10. ¿Ha faltado algunos días a su trabajo a causa de la bebida?
11. ¿Ha tenido “lagunas mentales” ?
12. ¿Ha llegado a sentir que su vida seria mejor si no bebiera?

NOTA: ¿Contesto SI a 4 o mas preguntas? Si así fue es probable que tenga problemas serios con su manera de beber y requiera ayuda profesional

