

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

¿Cómo prevenir en la familia?

POR: PSICÓLOGOS ANGELA MARIA TAPIAS M. Y JULIÁN RESTREPO Correa, EQUIPO DE PSICOLOGIA INSTITUCIONAL N°4 AÑO 2011



Educación orientada a la autonomía

Implica ejercer control sobre los hijos para prevenir riesgos innecesarios pero pretendiendo que sean ellos los que vayan formando sus propios criterios. Se trata de favorecer una autoestima alta y equilibrada que les permita desenvolverse sin depender de riesgos inútiles.

Comunicación

Escuchar desde las necesidades de los adolescentes. Intentar no juzgarles, invitarles a la reflexión y respetar sus

Vínculos sanos y afectivos

Se ha comprobado que el uso de drogas por parte de los jóvenes es menos frecuente cuando las relaciones familiares son satisfactorias, poseen buenos niveles de afecto, apoyo y

coherencia

No se puede pretender que niños o adolescentes no consuman sustancias tóxicas si nosotros como adultos no somos capaces de no excedernos o de mantener una posición sin ambigüedades al respecto. Los adultos quizá seamos capaces de buscar el equilibrio pero no olvidemos que la adolescencia es una

Límites claros

Ayudando a ser autónomo no implica permitir que los chicos hagan lo que quieran. Los límites producen, entre otras cosas,

PARA HACER EN CASA...

1. Estableciendo acuerdos:

En familia van a construir las reglas que regirán el comportamiento de los hijos teniendo en cuenta que:

- ✓ Sean claras y comprensibles para el niño(a) o adolescente
- ✓ Sean adecuadas a la edad del niño(a) o adolescente
- ✓ Las sanciones Sean coherentes con la gravedad de la falta
- ✓ Se garantice el cumplimiento de las sanciones haciendo seguimiento de ellas
- ✓ Se establezca el estímulo en caso de cumplir las normas a cabalidad

2. La zona de distensión

En familia elegirán un lugar de la casa (diferente al comedor y la alcoba) para dialogar y llevar a cabo conversaciones respetuosas frente a las normas, permisos, sanciones o estímulos.

3. El motor del alma

La tarea principal será encontrar una manera diferente y creativa de manifestarse diariamente el afecto entre los miembros de la familia: un mensaje de texto, un email, una llamada, un beso inesperado, una palabra amorosa, un abrazo, son algunas ideas interesantes ¡pon a volar tu imaginación!