

INDÍCE

PRESENTACIÓN

1. ¿CÓMO ESTOY CONMIGO?	3
1.2 Aprendiendo a conocerme	3
1.3 Construyendo una autoestima sana en mí y mis hijos	4
2. ¿CÓMO NOS LLEVAMOS?	5
2.1. La familia de origen.	5
2.2. Los medios de comunicación y su influencia	5
2.3. Establecimiento de límites	5
3. EL SIGNIFICADO DE SER PADRES	7
3.1. Proyecto de vida	8
3.2. La función de los padres	8
4. QUÉ SON Y CÓMO SE SIENTEN	10
4.1. Clasificación, efectos y consecuencia	11
4.2. Factores de riesgo	12
5. ÁREA DE RIESGO Y FORTALECIMIENTO PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES.	13
5.1. Área social	13
5.2. Área familiar	13
5.3. Área personal	14
6. LA FAMILIA COMO ESCUDO	15
6.1 Impacto de las adicciones en la familia	15
6.2 Herramientas para proteger a mi familia	16
CONCLUSIONES	17

Presentación

La Fundación “Caminos con Destino” se preocupa por el problema de salud pública que hoy en México representan las adicciones. Por eso busca contribuir a la prevención de adicciones y de la misma manera influir de una forma positiva en las familias. Para esto se diseñó el presente manual, con el fin de que como padre de familia y participante del taller se genere nuevas perspectivas con respecto a lo que son las adicciones, qué son las drogas, cuáles son sus características y qué consecuencias pueden tener.

La primera unidad está dedicada a hacer una auto exploración de mí mismo, cómo me siento conmigo, qué auto concepto tengo de mí, en la que como padre de familia pondrán reflexionar sobre la importancia de construir una autoestima sana tanto en los hijos como personalmente, no sólo como un aspecto socializador entre la familia, sino, como un factor que ayude a la repelencia de las adicciones.

En el segundo apartado abordaremos el cómo se da la convivencia al interior de la familias de cada uno de los asistentes, conoceremos qué papel juega cada uno de los miembros, aprenderemos la importancia de que existan límites familiares, además de analizar el lugar, trascendencia e influencia que los medios de comunicación ocupan en nuestra vida.

En la tercer unidad reflexionaremos sobre la gran importancia y responsabilidad que conllevan la paternidad, así mismo, analizaremos el proyecto de vida y las expectativas que se desprenden por parte de los padres.

La cuarta unidad de este manual está dedicada al conocimiento de las drogas en cuanto a tipos y el efecto que cada una de ellas tienen en la conducta y en el cuerpo, abordaremos aquellas drogas que por índice de consumo son las más comunes, por último, conoceremos cuáles son las consecuencias que trae el uso de sustancias.

En la quinta unidad se abordará el tema de la prevención de las adicciones y la promoción de la salud. Esta unidad es para que, como padres, comprendan los mo-



delos de prevención de adicción. Para esto se realizarán unas actividades en las que se hará consciente que se pueden prevenir las adicciones y de esta manera aplicarlo en el círculo familiar.

Y por último en la sexta unidad se buscará determinar cuáles son las actitudes que como padres de familia se puedan generar para que crear un escudo en el que los hijos podrán decir con facilidad no a las adicciones. Además reflexionaremos sobre las repercusiones que puede presentar la existencia de un miembro con algún tipo de adicción.

¿cómo estoy conmigo?

El saber qué tipo de relación llevas contigo mismo es importante, porque tienes que tomar en cuenta que gran parte de lo que tus hijos ven en ti lo aprenderán y terminarán por llevarlo a cabo, entonces, si no puedes evitar que tus hijos aprendan de ti las formas en como te ves a ti mismo, es deber tuyo como mamá o papá en llevar una buena relación contigo para que ese aprendizaje sea positivo.

Mucho de la manera en que educas a tus hijos, sin darte cuenta tiene que ver con el cómo te ves a ti mismo, si te ves a ti como una persona capaz y con seguridad lo más seguro es que en el momento de dar disciplina tengas la confianza de hacer lo correcto y pocas de las ocasiones te sientas rebasado o incapaz, pero si no es así tal vez sientas que las situaciones te rebasan y por consecuencia dudas de ti misma o mismo.

¿Cómo estoy conmigo?, es una pregunta que tal vez te es difícil de responder, porque no hay una medida establecida para saber si estoy bien o no, pero te sugeriremos una forma sencilla... solo es necesario que observes con detenimiento algunos aspectos, como puede ser el cómo te expresas de ti, cómo te ves, cómo te sientes, qué tan difícil se te hace decir lo que piensas, la facilidad o dificultad con que dices que no cuando no estás de acuerdo con algo. Estos son algunos de los aspectos cuya reflexión te podrán ayudar a que te des un vistazo y descubras cómo estas contigo.

Actividad

Ahora es momento de que comencemos a descubrir cómo estás.

Paso 1. Tendrás que estar frente a un espejo de preferencia que te permita ver tu cuerpo completo.

Paso 2. Te observarás con paciencia y detenimiento por espacio de 5 minutos.

Paso 3. En un cuaderno anota o dibuja (si no sabes escribir) que viste en ti, pero sobre todo que piensas, y te harás las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensas de la persona que está frente al espejo?
- ¿Te gusta lo que ves en ella?

- ¿Qué modificarías y que no de esta persona?
- ¿Qué tipo de ideas predominan con respecto a ti?
- ¿Cómo crees que te perciben los demás?

Enlista los conceptos positivos que ves en ti, y aplica cada día un objetivo para que los demás logren captar tus cualidades.

1.1. Aprendiendo a conocerme

En la actividad anterior tuviste la oportunidad de dar un vistazo al concepto que posees de ti, sin embargo eso no significa que sea el más real, sobre todo si éste es negativo y te genera molestia contigo, muchas de las personas poseen conceptos pobres de sí mismos y mismas, y eso no significa que se conozcan, mas bien indica lo opuesto.

En realidad en tu desenvolverte diario existen muchos aspectos que hablan de lo capaz que eres, sólo que esos aspectos no parecen ser importantes, mas definitivamente



te lo son, como la responsabilidad con que realizas tus labores, el cuidado, dedicación que brindas a los tuyos, la honestidad, el amor, habla más del tipo de persona que eres, y no los aspectos como tu peso, color de piel, si fuiste o no a la escuela.

Actividad:

Para conocerse, es necesario reflexionar, no sólo sobre tu apariencia física, sino principalmente sobre cómo respondes en las situaciones de la vida diaria, qué piensas, qué emociones predominan en ti, qué sensaciones físicas experimenta tu cuerpo (calor, frío, dolor, etc.).

1.2. Construyendo una autoestima sana en mí y mis hijos

Como ya pudimos ver la autoestima posee una gran importancia en la vida diaria y, el auto-concepto es la medida de como se conoce y se auto-proyecta cada persona.

Al hablar de construir una autoestima sana nos referimos al proceso personal de elaborar formas más adecuadas en la forma en que te concibes a ti, la manera en que te relacionas, te desenvuelves, este proceso no es fácil y en muchos de los casos no será fácil, ya que en muchos de los casos tendrás que confrontar tu historia con la forma en que te concibes.

La forma en que te ves ahora tiene que ver con las primeras experiencias que obtuviste en tu familia de origen, con la convivencia diaria con los tuyos, con los mensajes que te mandaron de ti, con el reconocimiento o descalificación de las que eras objeto, con las formas de comunicación que utilizaban en tu familia, ya que estas primeras relaciones nos marcan para toda nuestra vida, y aquellas formas en que nos enseñaron a vernos nos acompañarán como "hechizos" y en ocasiones como maldiciones.

Por desgracia muchas de estas formas las repetimos en

el momento de ser padres, tal vez te haz descubierto alguna vez repitiendo frases que a ti te dirigieron cuando niño y que te generaron dolor y una gran insatisfacción, mas es lo que tenemos en nuestro almacén y mientras no haya más recursos te encontrarás repitiendo estas pautas. Tu deber no como padre sino como persona y como adulto es precisamente éste, el hacerte de una variedad distinta de recursos que sustituyan aquellos aprendizajes y respuestas que lejos de servir entorpecen el que logres tus objetivos en cuanto a la crianza de tus hijos y en cuanto a ti mismo o misma.

Actividad

Como ya pudiste ver en el ejemplo, hay "hechizos" (mensajes) que nos discapacitan o nos limitan en nuestra vida diaria, es nuestro deber el saber cuáles son estos hechizos, ya que, una vez identificados podremos tener la oportunidad de cambiar los contenidos de éstos y de esta forma poder tener una mejor relación contigo mismo o misma.

- Reúnanse en parejas que cada uno haga una auto reflexión de 15 minutos.
- ¿De qué tipo de ladrillos esta construida tu autoestima?
- ¿Qué puedes tu hacer para cambiar los mensajes que traen los hechizos que te limitan?
- ¿Cómo puedes ayudar a construir una autoestima más sana a tus hijos?
- Cada compañero expondrá en cuestión de 3 minutos las pasadas preguntas del compañero.



¿cómo nos llevamos?



La convivencia en que se da en cada familia es fundamental para describir al tipo de persona que pertenece a ella, como padre de familia es importante que observes como se da la relación en tu casa.

La forma en la que funciona una familia se parece a una danza, cada núcleo lleva su propio ritmo; con su manera de comunicación, sus reglas, valores, etc. Y de esta forma cada familia tiene una manera de reaccionar ante los problemas y darle solución a éstos.

Si tu haces que en tu familia la relación sea más flexible, más oportunidad habrá de que la convivencia sea nutritiva, y esto te permitirá que cada uno de los miembros que forman parte se vuelvan independientes, auto-suficientes, además de que será más sencillo adaptarse y superar momentos difíciles.

En cambio si en tu familia existen reglas y formas de pensar que difícilmente son flexibles, limitará a los miembros y no solo por persona, sino en conjunto, que genera un ambiente tenso, de poca tolerancia, poco intercambio de ideas y sentimientos.

2.1. La familia de origen

Las primeras formas en las que se relaciona una persona con su familia es la manera en la que se desarrollará durante su vida, este manual sirve como modelo y guía, para saber cómo tiene que ser una familia, qué papeles juega cada miembro y las reacciones de ellos ante la vida.

Es normal que como padre de familia repitamos los patrones de conducta que se aplicaron en nuestra familia. Lo importante es realizar examen de conciencia para reconocer los comportamientos negativos que puedo estar repitiendo con mis hijos.

Rescatar las cualidades de la familia de origen ayudará a crear un buen ambiente familiar; y canalizar las debilidades ayudará a hacerlas conscientes las faltas y evitarlas en el círculo familiar.

Actividad

Contesta las siguientes preguntas y después compártelas con todo el grupo.

- ¿Qué rescato de la forma de convivir que aprendí en mi familia de origen?
- ¿Qué era lo que más me gustaba de mis padres, a qué lugares íbamos, que hacíamos en nuestros tiempos familiares, qué era lo que más gozaba cuando tenía la edad de mis hijos?
- Algunas de las cosas buenas de mi familia de origen ¿lo aplico a mis hijos en la actualidad, cómo?
- ¿La forma en que nos relacionamos mi familia y yo/nosotros me gusta?
- ¿Yo o nosotros como cabeza de familia, tenemos una manera abierta o cerrada de reaccionar con nuestros hijos, por qué los crees, ejemplos?

Colorea tu familia de origen y tu familia actual.

2.2. La influencia de los medios en la familia

La televisión, la radio, la Internet, los video juegos, publicaciones impresas, están presentes a diario en cada familia. Estos brindan conocimientos, información, entretenimiento y valores. Como padres de familia tenemos que reconocer a lo que están expuestos nuestros hijos, debido a que esta información posee contenidos que se consideran inapropiados, ofensivos, o incluso violentos.

La labor del padre de familia es filtrar los contenidos a los que están expuestos, que determine cuales son aquellos que vale la pena rescatar, e intentar darles un sentido de acuerdo a los valores que en la familia reinan. Así puedes tener la oportunidad de que esta influencia impacte de forma menos negativa a tus hijos. Estos contenidos no deben de contradecir tus valores o formas de pensar, y así podrás ayudar a tu hijo de tal forma que no sea una amenaza.



Actividad

Discutan en pequeños grupos por tiempo de quince minutos y lleguen a un acuerdo exponiendo en pequeñas frases lo siguiente:

- ¿Estoy pendiente de lo que ven mis hijos, revistas, libros, internet, televisión, celular, radio?
- ¿Cuántas y cuáles actividades de las actividades pasadas realizo con mis hijos?
- ¿Qué harías para estar monitoreando el impacto de los medios de comunicación en mis hijos?

2.3. La importancia de los límites familiares.

Los límites se encargan de brindar protección y seguridad en un ambiente libre de riesgos cuidando que cada miembro sea autosuficiente e independiente,

Por medio de los límites en la familia es que se puede prevenir los riesgos que podrían encaminar a los hijos por el camino de las adicciones. Los límites ayudan a desarrollar habilidades para corregir problemas de conductas en los hijos, lo que generará un buen clima familiar para el crecimiento, así como la adaptación a diversos contextos sociales de los hijos.

Al momento de poner límites los hijos son atraídos a romperlos, a lo que los padres reaccionan a imponer el castigo.

El castigo corporal provoca reacciones emocionales de enojo, temor o agresión y solo produce cambios temporales en la conducta del niño, en cambio si se le brinda una ilustración objetiva de romper el límite provoca una reacción más positiva que con el tiempo el niño lo entenderá y lo aplicará.

Cuando se dice que hay que señalar al niño sus conductas apropiadas, nos referimos al elogio. Es bueno tanto para el niño como para el padre hacer contacto visual y del tacto, de igual forma acercarse y decirle que hizo bien las cosas.

Los límites familiares tienen las siguientes características:

- Debe ser firme y claro, es decir que no debe modificarse según tu estado de ánimo, de igual forma no debe dar pie a ambigüedades.
- No ser humillante o atentar contra la dignidad.
- No debe representar riesgo físico.
- Es ideal que sea acorde a la edad y momento de vida de cada uno de los miembros.

La constante supervisión de los padres es de primordial importancia para la prevención de adicciones. Esto funciona mediante el establecimiento de límites y reglas familiares. Se debe fomentar en los padres el refuerzo hacia los hijos cuando éstos tengan conductas apropiadas; y de la misma manera establecer disciplinas que respeten los límites antes establecidos por los padres.

Actividad de reflexión

Forma dos grupos de padres de familia. Cada grupo de padres de familia discutirán las situaciones en las que se han puesto límites y en las que no.

Cada grupo se separa en dos (quedando en total cuatro).

Equipo 1		Equipo 2	
Caso donde existen límites	Caso donde no existen límites	Caso donde existen límites	Caso donde no existen límites

Después se hará esta reflexión exponiéndolo a todo el auditorio.

- ¿Mi familia tiene límites claros?
- ¿Son funcionales estos límites?
- ¿Qué límites me gustaría poner para mi familia?

El significado de ser padres



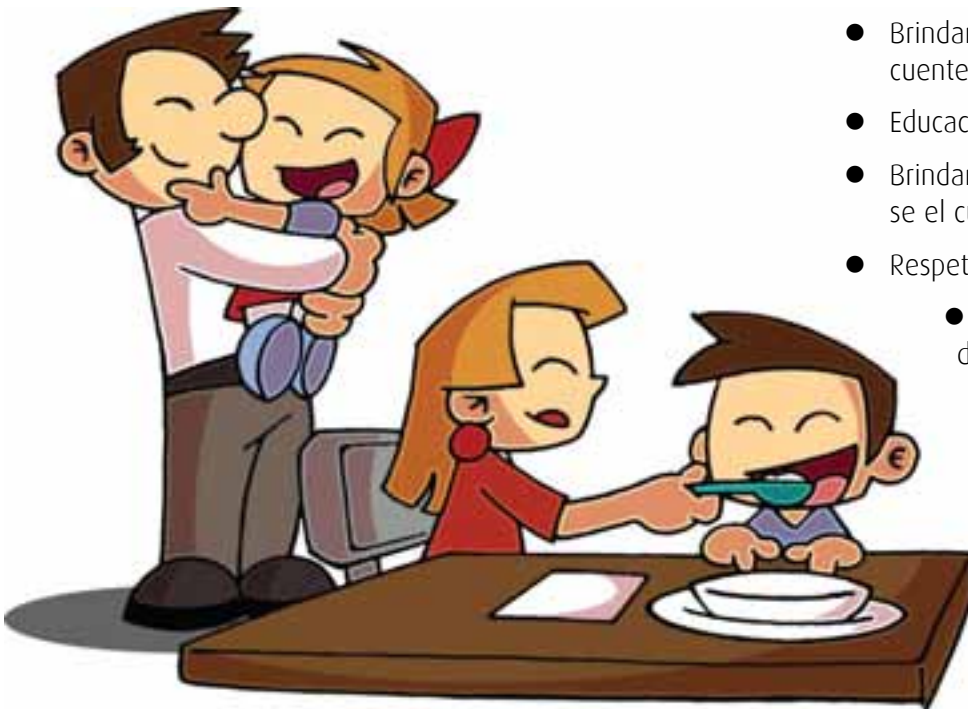
La labor de ser padres es sumamente importante, a través de ella se trasciende en el tiempo y se deja rastro de cada persona. Es la transmisión de cultura, ideas, costumbres, valores además de brindar una plataforma de autorrealización.

El ser padres es una experiencia que cada persona experimenta de forma muy particular, el momento de vida, la historia, el género, la personalidad, la madurez emocional y hasta la situación material y económica

constituyen algunos de los factores que influyen de forma determinante en el cómo será afrontada y recibida la llegada de los hijos.

Ya tendrás tu propio significado de ser madre o padre, así que mencionaremos algunas de las obligaciones y derechos a cerca de los objetivos que debes perseguir en tu labor:

- Satisfacer las necesidades tanto físicas como la alimentación y de afecto, como el que se sienta amado.
- Brindarle un nombre y una nacionalidad (que cuente con registro).
- Educación .
- Brindar un ambiente próspero donde desenvolverse el cual esté libre de violencia.
- Respeto y dignidad.
- Otorgarle atención médica y/o cuidados.
- Generar un ambiente de convivencia sin violencia.
- Otorgarle la oportunidad de que disfrute su niñez sin que se vea interrumpida para ingresar a la vida laboral.





él es cuando potencia los problemas de baja autoestima, carencia de valores, bajo rendimiento en la escuela, aislamiento social, haciendo que el niño busque cabida en un proyecto de vida aparte del de su familia con la unión de amigos antisociales que tal vez se inclinen hacia las adicciones.

3.1. Proyecto de vida

El proyecto de vida tiene relación con el rumbo en el que quieres orientar a tus decisiones, tal vez alguna vez te has preguntado: ¿quién soy?, ¿para dónde voy?, ¿qué espero de mí?, ¿qué espero de mi esposo, pareja?, ¿cuando me convertí en padre de familia qué espero de mis hijos?. Estas precisamente son las preguntas que se generan en este proyecto. Al elaborar un proyecto de vida estás mostrando las expectativas con respecto a ti mismo y a tu círculo familiar, dichas expectativas generalmente están orientadas hacia la realización personal.

Al elaborar tu proyecto de vida lo debes basar en situaciones reales, es decir, que debe tener relación directa con tus capacidades, los medios con los que cuentas, el entorno donde planeas llevarlo a cabo, además de ser flexible, ya que, si no consideras estos aspectos corres el riesgo de que tu proyecto no se realice.

Un proyecto de vida flexible te ayudará a que tú y tu familia consolide aspectos muy importantes como:

- Reconocer quiénes somos y cómo queremos ser.
- Definirnos hacia donde queremos ir.
- Solucionar problemas potenciar lo que somos.
- Adquirir hábitos y disciplina.

Para los hijos es de suma importancia sentirse dentro del proyecto de vida de los padres, al no sentirse parte de

Actividad

Has una autorreflexión de 5 minutos en los que se preguntan:

- ¿Alguna vez me propuse un proyecto de vida?
- ¿Estoy siguiendo mi proyecto de vida?
- ¿En qué ha cambiado o como ha modificado, quién me lo cambió?
- ¿Hago sentir parte de mi proyecto a mis hijos?

3.2 La función de los padres

La labor de ser padres conlleva muchas responsabilidades y obligaciones, mas todas van orientadas en un solo sentido, el brindarle a los niños y niñas los elementos para un desarrollo pleno y armónico en un ambiente libre de riesgos así como de violencia, el cual le permita el desenvolverse como un ente responsable, individual y autónomo, es decir, la labor de padre y/o madre en educar a los hijos e hijas para que un día cercano o lejano no dependan de nada ni nadie.

Tu función principal como padre o madre es educar, fomentar la unión y la relación saludable con tu hijo. La unión familiar constituye el cimiento de la relación entre padres e hijos. Se debe fortalecer la comunicación y la participación que logre que la relación sea positiva.

Las relaciones afectivas y los estilos de crianza de los padres son las funciones que pueden ser positivas o negativas en el desenvolvimiento del niño, en lo que se refiere a las conductas o actitudes.

Dentro de las relaciones afectivas con el niño se puede diferenciar dos términos importantes: castigo y refuerzo (elogio).

El castigo se refiere a toda actitud represiva hacia tu hijo. Es la limitación de privilegios como televisión, Internet, salidas, etc. Es importante que si decides poner un castigo, sea coherente con la edad del niño, y con la travesura que hizo. El castigo debe ser cumplido de no ser así se convierte en algo que para el niño no existe.

El refuerzo es la descripción clara de la conducta apropiada, señalando y maximizando la actitud que realizó. Se le explica al niño que lo que hizo es correcto y cuáles son las consecuencias de ello.

Los modelos de educación que como padre o madre de familia puedes estar recurriendo son los siguientes:

El **autoritario** se fundamenta en el castigo o la amenaza; las reglas se imponen y la comunicación que se da es unilateral, no existe reciprocidad de mensaje. El niño

puede mal entender el mensaje y tomarlo como elevado control y no apoyo por parte de los padres. **Posible consecuencia: Negativa.**



El niño al sentir que no se puede comunicar con sus padres tiende a ocultar los problemas que le sucedan,

arriesgándolo al infante a buscar aceptación en otro círculo social como el de las adicciones.

En el **permisivo** las reglas no están bien definidas, por lo tanto los padres acceden a los caprichos y deseos del niño, a lo que le permiten que sean ellos quienes regulen sus propias actividades, el control de los padres es nulo o inexistente. **Posible consecuencia: Negativa.**



No existen límites terrenales para el niño. Él a su corta edad decide erróneamente qué es lo que lo hace sentir mejor, y con la poca madurez puede irse por el camino equivocado, arriesgándolo nuevamente a la unión con amigos antisociales o adictos.

El **comunicativo o democrático**, es una mezcla entre control y apoyo por parte del padre. La imposición de límites es firme, pero puede ser flexible y las reglas son comunicadas de una manera clara y entendible para el niño. Se estimula al infante a participar en la toma de decisiones de la casa. **Posible consecuencia: Positiva.**



Cuando se reprenda al niño por una actitud o actividad negativa, se le comunica el porqué de la decisión de los padres a reprenderlo, dando por hecho que el castigo se va a imponer. Y de igual manera cuando realice una actitud positiva se le refuerza con un elogio o un premio. En este tipo de función el padre puede reconocer cuando está en un error, pero no basa sus decisiones en los deseos y caprichos de los niños.

Este tipo de modelo busca fortalecer la comunicación y la conducta que se tiene de los hijos, y de esta manera evitar el acercamiento a las adicciones.

Actividad de reflexión

A continuación realiza la siguiente reflexión para después compartirlo con los demás padres de familia.

- ¿Qué significado tuvo y tiene para ti la llegada de tu primer hijo o hija?
- ¿Cómo me calificaría en mis años de padre?
- ¿Qué tipo de educación es la que le impongo a mis hijos, me ha funcionado?
- ¿Cambiaría la manera de educar a mis hijos hasta ahora? ¿por qué?
- ¿Cómo padre o madre estoy dotando a mis hijos o hijas para hacer frente a la vida?

¿Qué son y cómo se sienten?



Droga es cualquier sustancia que, una vez introducida en el organismo a través de distintas vías (inhalaada, inyectada, fumada o tragada), tiene la capacidad de alterar las funciones normales del cuerpo, las sensaciones, los estados perceptivos (vista, oído, tacto, gusto, olfato), la conducta y el ánimo.

Generalmente estas alteraciones y el efecto que producen tienen un lado placentero y además funciona como distractor, es decir, hace que la persona se olvide de sus áreas problema.

Existen muchas formas de ser adicto y muchas formas, situaciones y sustancias de las cuales puedes ser depen-

diente, muchas de estas formas te encontrarás que están validadas socialmente en tu comunidad, el fumar, el beberse una cerveza mientras se ve el fútbol o después del trabajo tomarse unas copas para "relajarse", son sólo algunos de los matices que puede tomar una adicción. Tu labor de madre y padre es reconocer aquellos factores de riesgo que están en casa, ya que sería incongruente de tu parte el tratar de proteger a tus hijos de una adicción cuando tú mismo la padeces.

A continuación te presentaremos un cuadro en donde podrás conocer algunas de las drogas más comunes, los efectos que producen y las consecuencias que generan.

4.1. Clasificación, efectos y consecuencias

Druga	Efectos	Consecuencias	Efecto en el sistema nervioso
OPIÁCEOS (Morfina, heroína codeína, opio)	Producen euforia pasajera, la que luego se convertirá en depresión, a nivel emocional, disminuyen el miedo e inseguridad.	Estreñimiento, alteración de los ciclos menstruales, depresión respiratoria, cianosis, edema popular, adquisición de VIH, falla renal,	Depresor
ALCOHOL	Desinhibición emocional, euforia, falta de coordinación psicomotriz, temblores, sudoración.	Gastritis, falta de apetito, deficiencias vitamínicas, problemas en la piel, impotencia sexual, cirrosis, daños cerebrales, alteraciones de la memoria, muerte.	Depresor
TRANQUILIZANTES E HIPNOTICOS (Benzodiacepinas)	Trastornos en el equilibrio y en el pensamiento, desinhibición emocional, somnolencia, dificultad en el habla, disminución de la frecuencia cardíaca, temblores, agresividad, delirio e inestabilidad afectiva.	Somnolencia constante, disminución de la motivación, pereza, alteraciones de memoria, cambios en la respuestas emocionales, ansiedad, aumento de peso y de apetito.	Depresor
PEGAMENTOS Y SOLVENTES	Embriaguez, ilusiones. Hemorragias nasales, falta de apetito y coordinación, reducción de los ritmos cardíaco y respiratorio, riesgos de ahogo (asfixia).	Debilidad muscular, dolores de cabeza, pérdida del olfato, náuseas, sangrados nasales, conductas violentas, daño cerebral, dificultad para el control de esfínteres.	Depresor
ANFETAMINAS Y METAANFETAMINAS	Inestabilidad, agresividad, depresión, temblores, mareos, sequedad en la boca, pérdida de apetito, apatía, insomnio, pánico, alucinaciones, delirio de persecución y riesgo de suicidio.	Desnutrición por la pérdida de apetito, irritabilidad, temblores, confusión, psicosis, accidentes vasculares, cerebrales, cambios bruscos en el estado de ánimo.	Depresor
COCAÍNA Y PIEDRA	Euforia, Insomnio, inmovilidad, sinusitis, desnutrición, deterioro intelectual, ideas de persecución, tendencias violentas, impotencia, depresión y alucinaciones.	Inquietud, náuseas, insomnio, pérdida de peso, psicosis, alucinaciones, incapacidad para expresar placer, infartos, accidentes vasculares, convulsiones.	Estimulante
MARIHUANA	Aceleración del pulso y del ritmo cardíaco, irritación de los ojos, sequedad de la boca y garganta, distorsión de la realidad, reducción de memoria y capacidad intelectual.	Bronquitis, crónica, cáncer, trastornos hormonales, dependencia psicológica, psicosis paranoide.	Psicoactivo
ALUCINÓGENOS	Fuertes alucinaciones, alteraciones sensoriales, distorsión de la realidad y de la noción del tiempo y espacio, insomnio, euforia, depresión, estados de terror y delirios de persecución, aumento de la temperatura corporal, del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, temblores.	Pánico, alteraciones de memoria, dependencia física y psicológica.	Alucinógeno

4.2. Factores de riesgo

Familiares

Por lo general hay permisividad en el seno familiar (ausencia de límites), problemas de comunicación (falta o comunicación disfuncional ejemplo: maltratos, insultos, dominancia), pobres estilos disciplinarios, rechazo parental, abuso físico y sexual (particularmente en mujeres); hogares desintegrados (divorcio, separaciones), así como la falta de adecuada supervisión familiar.

Sociales

En gran sentido nuestra sociedad valida al consumo de drogas, mediante la atribución de roles de género en donde de forma constante tenemos que estar en competencia para demostrar que somos aptos, mejores, fuertes, machos, hombres etc. Esta competencia nos lleva a una convivencia en donde se ejerce presión social entre los grupos para demostrar que somos "hombres o mujeres", es por esto que los grupos de amigos juegan un papel importante.

Psicológicos y psiquiátricos.

Los rasgos de personalidad que están generalmente asociados a las adicciones son: la impulsividad, baja autoestima, falta de toma de decisiones, problemas de disciplina, problemas con la autoridad, inseguridad, bajo rendimiento, falta de límites personales, baja tolerancia a la frustración, déficit de atención, tendencia a la depresión, poco manejo emocional, estrés.

Rasgos del consumidor

Como tuviste la oportunidad de observar, cada tipo de sustancia produce efectos distintos en la personalidad. Sólo haremos men-

ción de los rasgos más comunes que nos hablen de la presencia de una adicción.

- Agresividad.
- Aislamiento.
- Cambio drástico en su conducta.
- En ocasiones pérdida acelerada de peso.
- Cambio en los hábitos de sueño.
- Cambio en los hábitos alimenticios.
- Impulsividad.
- Toman cosas ajenas.
- Volubilidad emocional.
- Pérdida de interés en cosas que antes eran de su agrado.
- Náuseas frecuentes.
- Ojos rojos.
- Poca coordinación motriz.
- Mentiras constantes.

"Los carteles"

Objetivo: Evaluar los conocimientos obtenidos por parte de los participantes.

Procedimiento:

1. Se harán equipos de 5 padres de familia.
2. Se les dará por equipo 3 pliegos de papel.
3. Se les encomendará que escriban en los pliegos de papel: en uno el tipo de drogas, en otro sus efectos y en otro sus consecuencias.
4. Se les pedirá que los peguen con cinta adhesiva a los muros del salón.
5. Los padres compartirán sus carteles con los otros equipos.

Tiempo: 20 min.

Material: Pliegos de papel, marcadores, cinta adhesiva



Áreas de riesgo y fortalecimiento para la prevención de adicciones



5.1. Área Social

El área social juega un papel importante en las adicciones. Para pensar en el abatimiento del problema de salud que representan necesariamente se tiene que tomar en cuenta el entorno donde vives, cuáles son las costumbres que hay en tu comunidad, las creencias y principalmente el tipo de individuos que forman parte de ella.

Al tomar en cuenta estos factores te darás cuenta que muchas de las adicciones toman mayor sentido cuando la comunidad las avala, las permite y las facilita. Aunque también es necesario contemplar el cómo se dan las relaciones entre los habitantes de la comunidad. Muchas de las ocasiones el consumo de alguna sustancia se vuelve un elemento de convivencia, pensemos; ¿cuántas ocasiones has visto una fiesta sin que existan bebidas alcohólicas? o, ¿cuántas veces has escuchado a un grupo de personas alardeando la cantidad de cervezas que se tomaron? Por desgracia caemos en el juego de la competencia donde hay que demostrar que eres hombre o mujer no en base tus cualidades, sino en base a qué tan fuerte eres, qué tantas cosas tienes, etc.

Por si esto fuera poco existen muchas comunidades que no cuentan con alternativas para socializar debido a que existen carencias en cuanto a espacios y alternativas de actividades, además de que muchas comunidades poseen poca organización, ya que no cuentan con un plan vecinal en caso de contingencias.

A final de cuentas la combinación de éstos y muchos mas elementos se convierten en un medio apto para facilitar la existencia de las adicciones en un lugar.

Pero, ¿qué hacer para la prevención de riesgos en esta área? La organización comunitaria es fundamental, el ver el fenómeno de las adicciones como un problema de salud de la comunidad coadyuvará a la organización de los vecinos, ya sea para acercarse a las autoridades e incluso para formar sus propias acciones.

Establecer una cultura de la denuncia de los riesgos significa no callarse. Seguramente en tu comunidad has escuchado de alguien que distribuya drogas, y es aquí donde la organización comunitaria toma mayor peso.

Prestando atención a los grupos que se conforman en la comunidad, ya que en estos se incluirán los miembros de las familias.

5.2. Área Familiar

Ya hemos hablado de la importancia que la familia tiene en los procesos de formación de la personalidad, de la autoestima, auto-concepto, etc. Es por esto que la familia ocupa un papel central en la prevención de las adicciones, ya que, es donde los niños y niñas aprenden a afrontar diversas problemáticas que le permitan rescatar y aprender estrategias para hacer frente a situaciones futuras, a esto se le llama resiliencia.

Para lograr que los niños y niñas desarrollen actitudes resilientes es recomendable:

- Brindar disciplina.
- Amor y seguridad.
- Ser fiel a los valores que consideras como positivos.

- El fortalecer la autoestima de todos y cada uno de los miembros de la familia.
- Buscar el compartir intereses padres e hijos.
- Evitar juzgar.
- Favorecer una convivencia libre de todo tipo de violencia.
- La expresión de las necesidades de cada uno de los miembros de la familia.
- El facilitar que los miembros hagan un uso adecuado del tiempo libre.
- El que la relación familiar se dé libre de cualquier tipo de adicción, sin justificar a ninguno de sus miembros en caso de tener alguna.
- Reconocer los aciertos sobre los errores.
- Dedicar tiempo a la convivencia familiar.
- Dirigirse con justicia al momento de aleccionar a los integrantes.

5.3. Área personal

El área personal es otro de los factores fundamentales en la repelencia de las adicciones, cada individuo posee su propia y muy particular forma de transitar en el mundo, la forma en como piensa, siente y responde son factores determinantes en el rechazo o aceptación de una adicción. Aunque se han realizado muchos estudios en donde se pretende



determinar cuáles son los rasgos de personalidad que pueden llegar a ser factores precursores en la adquisición de un vicio, no se ha podido determinar a ciencia cierta cuales son éstos, sin embargo se ha encontrado que las personas que son impulsivas, poco tolerantes a la frustración, manipuladoras, obsesivo compulsivas, tendientes a la depresión o demasiado ansiógenas son el grupo que en su mayoría caen en el consumo de drogas, puesto que la forma en que reaccionan y afrontan problemas o resolución de conflictos, tiende a ser pobre en sus respuestas.

Es importante entonces, que conozcamos que hay factores que influyen en el consumo, pero también hay factores que pueden propiciar el rechazo.

Para facilitar las actitudes que fortalezcan su identidad y personalidad, es necesario tomar en cuenta:

- Favorecer una autoestima saludable.
- Aprender a decir que no, cuando no quieres hacer algo, es decir, ser asertivo.
- Resiliencia, se refiere a la capacidad de tenemos de aprender de nuestros errores y derrotas.
- Aprender a manejar el estrés.
- Toma de decisiones activas.
- La elaboración de un proyecto de vida realista.
- Hacer uso saludable del tiempo libre.
- Rodearte de compañías nutritivas que compartan tus valores.
- Fortalecer tus valores.
- Acercarte a buscar ayuda cuando sientas que una situación te rebasa.
- Buscar información sobre las drogas, sus efectos y las consecuencia.

La familia como escudo



A lo largo de este manual ya hemos abordado la importancia que tiene la familia en aspectos como la construcción de la autoestima, la toma de decisiones y otros tantos aspectos fundamentales en el ser humano relacionados con la adquisición de las adicciones.

6.1. Impacto de las adicciones en la familia.

La existencia de un miembro con algún tipo de dependencia es una situación trágica para cualquier familia, ya que demanda y requiere mucho gasto, tanto emocional por el gran dolor y preocupación que generan en los otros miembros, y además el gasto económico que cualquier dependencia implica.

El impacto emocional es muy intenso generalmente las familias de adictos se ven sometidas a estrés. En muchos de los casos, la dinámica de la familia sufre importantes cambios los cuales giran en torno a la adicción del miembro, la constante vigilancia que se monta, (con quién se reúne, a dónde va, a qué hora llega, qué hace, en qué gasta su dinero, etc.), el pensamiento recurrente y la preocupación por el adicto (qué estará haciendo, qué le espera, cómo va a terminar), por esta causa no

es raro encontrar familias donde además de contar con un miembro adicto, podemos encontrar a algún otro que debido al estrés al que se ve sometido genera trastornos de tipo psiquiátrico (ansiedad, depresión, por ejemplo), entonces, sin notarlo, la familia se sume en el círculo vicioso de la adicción.

Muchas familias intentan sacar al miembro de la adicción mediante amenazas o promesas, una inimaginable cantidad de objetos y concesiones, pero difícilmente este tipo de estrategias funcionan, ya que no atacan los problemas de base que son los que necesariamente deben modificar, tales como la comunicación o la convivencia.

La sociedad tiene un peso descomunal en este círculo, ya que muchas veces la familia se ve en la necesidad de cubrir la adicción, desde negándolo abiertamente, como: "¡Mi esposo no es alcohólico, nada más toma los fines de semana!" O tal vez han escuchado algo similar a esto: "¡No mi hijo no es drogadicto nada más es porque sus amigos lo incitan, pero él dice que no se le ha hecho vicio!."

Es frecuente que las familias nieguen este tipo de cuestiones, pero es importante hacer hincapié en que, mientras se intenten ocultar hechos como éste, más difícil será hacer una intervención adecuada.

6.2 Herramientas para proteger a mi familia.

Las herramientas de protección tal vez aparenten ser simples cuando no lo son, a continuación te brindamos algunos puntos que te servirán a prevenir las adicciones en tus hijos.

La comunicación afectiva y efectiva es fundamental, es decir, que en familia se tienen informar no sólo los acontecimientos de la vida diaria, sino, las formas en que nos sentimos y pensamos a cerca de estos acontecimientos.

Escuchar, ya que si bien decimos que la comunicación es importante de igual importancia es el escuchar,

sin juzgar, dando la oportunidad de que los demás nos muestren sus percepciones del mundo.

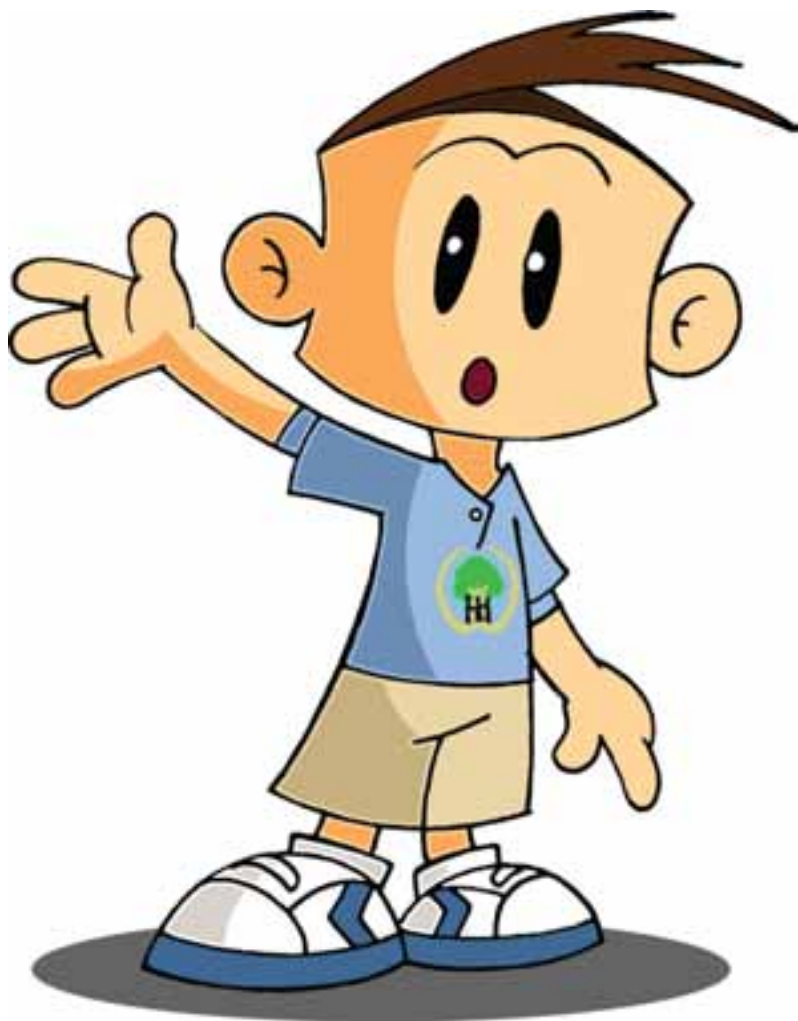
Tener información acerca de las drogas, nombres, sus efectos, consecuencias.

Establecer rutinas tanto en familia, como hábitos positivos para cada uno de los integrantes.

Buscar hacer un uso adecuado del tiempo libre, intentando equilibrar actividades físicas y escolares.

Por parte de los padres buscar estar informado de las actividades de cada uno de los miembros, así mismo acercarse a la escuela y tener una relación estrecha con el maestro o maestra de los menores.

Hacer cambio en la convivencia familiar lo cual permitan tener una relación más sana, libre de insultos, gritos o algún otro tipo de violencia.



Todos somos 1

Conclusiones

Las adicciones son un problema de salud pública muy fuerte. Los estudios señalan que las primeras experiencias de consumo se dan en la niñez y en la adolescencia. El no negar o intentar cerrar los ojos al problema que representan es una herramienta para su combate, además de buscar estar informado en todo momento ya que no sabremos en qué momento nuestros hijos e hijas puedan necesitar una orientación.

La labor de madres y padres es una tarea muy compleja la cuál exige que tú, como pilar de familia (papá o mamá), aprendas formas nuevas de cómo hacer el afrontamiento del desarrollo de tus hijos de forma emocionalmente nutritiva, ya que el objetivo de esta tarea es el que cada uno de nuestros hijos sea capaz de un día (cercano o lejano según sea el caso) desprenderse de nosotros, ser independientes y autosuficientes, y que además sean personas socialmente productivas.

El favorecer una autoestima sana, establecer límites, instaurar responsabilidades, así como reglas, es fundamental para que desde la familia podamos proteger a nuestros hijos favoreciéndolos por medio de establecimiento de personalidad madura.

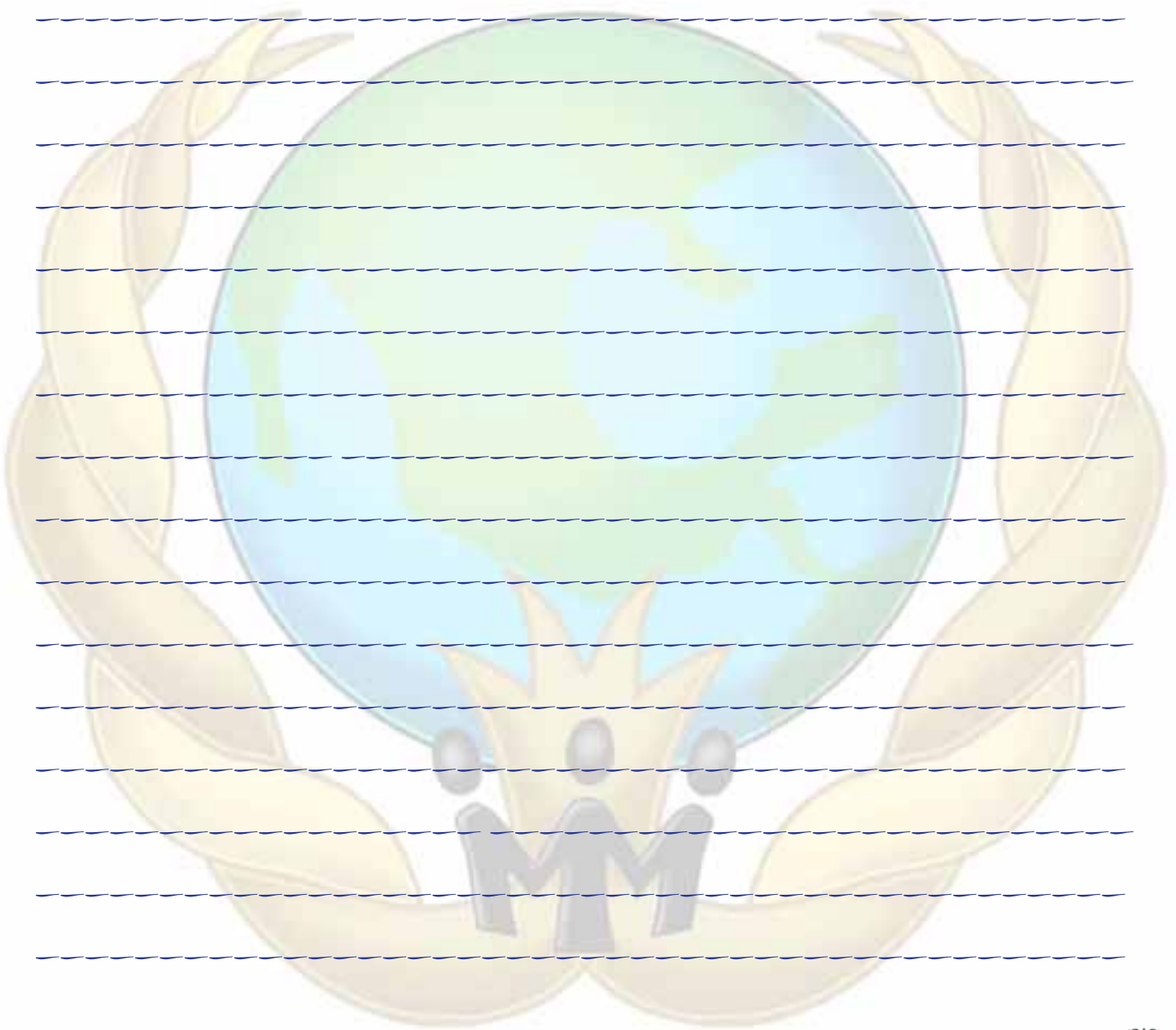
No sólo la familia es importante para hablar o entender las adicciones, la comunidad tiene un peso importante, tienes que reconocer que tú y tu familia forman

parte de una comunidad, en la cual seguramente has detectado tanto factores de riesgo y factores que brindan seguridad a los miembros que forman parte de ésta. Una de tus obligaciones de madre y/o padre es ayudar a neutralizar los riesgos en la medida de lo posible, y de no ser así, el dar herramientas específicas a tus hijos para que sean resistentes.

Los contenidos que socialmente son válidos es otro de los aspectos que es trascendentalmente importantes, mas es difícil de analizarlos debido a que muchos de éstos son invisibles para nuestros ojos, ya que los concebimos como normales, y por ello en muchas ocasiones damos justificación debido a que están íntimamente ligados con los roles que jugamos.

Al hablar de alguna adicción o proceso adictivo tendrás que tomar en cuenta que no es resultado de un solo factor (como muchas veces solemos pensar), es decir, que no se trata de los amigos con los que se reúne, si en casa existe o no violencia, la música que escucha, los juegos que prefiere, cómo utiliza su tiempo libre, o el hecho de que en tu comunidad se distribuyan drogas, más bien es una mezcla de cada uno de los factores, el que puedas vislumbrarlos te dará la oportunidad de hacer cambios de verdad importantes.

Notas



Notas

