

# PREVENCIÓN

## DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL, OTRAS DROGAS Y ADICCIONES COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

INFORMACIÓN PARA PADRES Y MADRES



# ÍNDICE

<b>IDEAS Y CONCEPTOS</b>	3
<b>PROMOVER LA SALUD Y PREVENIR</b>	4
Hable con sus hijas e hijos del alcohol, tabaco y otras drogas	4
La importancia de nuestro ejemplo	5
Recomendaciones educativas	6
Relaciones familiares, afecto y comunicación	8
Centro educativo	9
Ocio y tiempo libre	9
Supervisar “estar alerta”	10
<b>¿QUÉ HACER SI UN DÍA DESCUBRO QUE TIENE ALGÚN TIPO DE ADICCIÓN?</b>	11
<b>MÁS INFORMACIÓN</b>	11

Gobierno de La Rioja  
Consejería de Salud y Políticas Sociales  
Servicio de Promoción de la Salud

Depósito legal: LR 217-2024

4ª Edición 2024



Durante la adolescencia, las madres y padres **influyen de forma importante en el comportamiento de sus hijos e hijas.**

## IDEAS Y CONCEPTOS

### Trastorno por consumo de drogas:

El trastorno por consumo de drogas implica la necesidad de consumirlas y la incapacidad de controlar su consumo a pesar de las consecuencias adversas en su salud y en su vida (familia, trabajo, escuela, ...).

### Adicciones sin sustancia o comportamentales:

En la actualidad también hay que considerar las adicciones sin sustancia o comportamentales (trastorno por uso de videojuegos, trastorno por juego de apuestas, etcétera).

### Salud mental y drogas:

Está demostrado que el consumo de drogas incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, así como agravar los problemas de salud mental existentes. Por ello es muy importante que las personas que sufren algún tipo de trastorno mental o lo han padecido no consumas drogas.



# PROMOVER LA SALUD Y PREVENIR

## HABLE CON SUS HIJAS E HIJOS DEL ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

- 1 | Hágalo de manera que la conversación posibilite un intercambio de puntos de vista y de contraste de opiniones e informaciones. Obtenga información consultando en entidades acreditadas, como Escuela de Salud La Rioja , Consejería de Salud, Ministerio de Sanidad Organización Mundial de la Salud.
- 2 | Transmítale que TODAS las drogas son perjudiciales para la salud.
- 3 | DESMITIFIQUE el consumo experimental, “por probar no me va a pasar nada”. Consumir una droga, aunque sea solo sea una vez, puede tener sus consecuencias tanto a corto plazo (sufrir una intoxicación aguda, que requiera ingreso hospitalario) como en un futuro (se puede acabar desarrollando una dependencia). No se debe banalizar la experimentación.
- 4 | Reflexione con ellos acerca de la presión de grupo.
- 5 | HABLE sobre el consumo de alcohol, comentando con ellos los siguientes aspectos:
  - Los efectos nocivos del alcohol son más perjudiciales en un organismo que está en pleno proceso de desarrollo que en un adulto; por ello la ley prohíbe la venta de alcohol a los menores de 18 años.
  - La mejor opción es NO consumir alcohol.
- 6 | Drogas ilegales (cannabis, cocaína, drogas de síntesis, otras ...), además de los problemas de salud derivados de su consumo , es importante reflexionar con ellos acerca de los riesgos que se derivan de su condición de ilegalidad: no se conoce la composición real, ni la concentración del principio activo, suelen llevar adulterantes.



## LA IMPORTANCIA DE NUESTRO EJEMPLO

Los adolescentes con padres y madres consumidores de drogas tienen mayor probabilidad de consumir y tener problemas derivados del consumo de drogas.

Se recomienda:

1

No consumir tabaco, alcohol y otras drogas.

**Si usted consume alcohol que sea por debajo de los límites de bajo riesgo y no todos los días** (al menos dos días a la semana sin consumir):

**Hombres:** 20g/día (2 copas de vino o 2 cañas).

**Mujeres:** 10g/día (1 copa de vino o una caña).

2

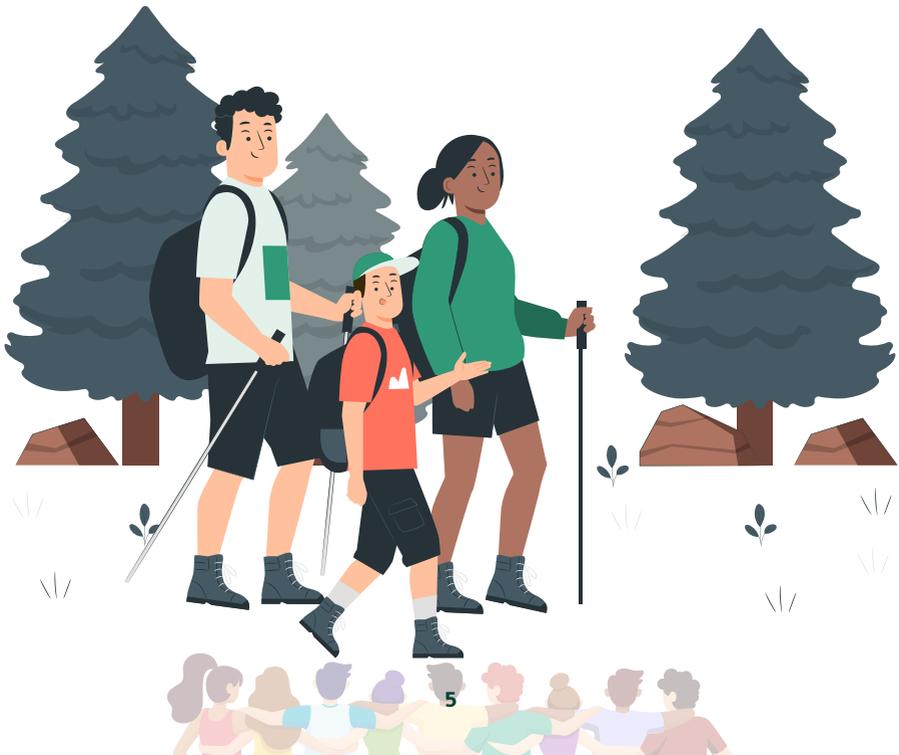
No jugar apostando.

3

Utilizar el móvil, los videojuegos y nuevas tecnologías en general, de forma responsable.

4

**Nunca** consumir alcohol si se va a conducir.



## RECOMENDACIONES EDUCATIVAS

### Establecer normas y límites:

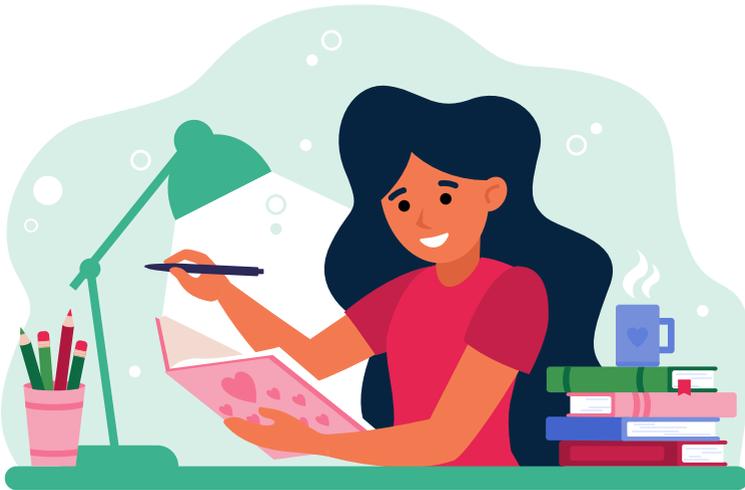
Son un marco de referencia que les da seguridad.

Deben ser razonables, claras, y adaptadas a las edades. Es importante conjugar la firmeza con el diálogo y la negociación. Las normas deben ser establecidas de común acuerdo por la pareja.

### Promover su autonomía y la toma de decisiones.

Para ello es importante:

- 1 | Valore las ventajas e inconvenientes de cada opción, reflexionando sobre las consecuencias que se derivan de cada decisión.
- 2 | A mayor responsabilidad y cumplimiento de lo establecido con autonomía mayor libertad.
- 3 | Se debe tener en cuenta que las salidas nocturnas, el horario de llegada a casa y la disponibilidad de dinero influyen en el consumo de drogas.



**Enséñeles a identificar, comprender y regular sus emociones y sentimientos (alegría, miedo, tristeza...).**



## Favorezca la confianza y seguridad en sí mismos:

Una persona con poca confianza en si misma tiene menos capacidad de expresar y sustentar sus ideas, suele tener una necesidad imperiosa de que los demás le acepten y esto le puede hacer más vulnerable, más manipulable.

Por ello es importante que los padres:

**1** **Acepten a sus hijos e hijas, tal como son:** reconocer sus características personales y valorarlas. También es muy importante tener expectativas ajustadas a sus capacidades.

**2** **Valoren lo que hacen bien,** sus logros, esfuerzos.

**3** **Eviten descalificaciones globales** como “eres un desastre”, “eres un inútil”: se trata de hacerles ver la conducta que desaprobamos, no de descalificar su persona. No se debe ridiculizar, insultar, amenazar; tampoco elogiarles en exceso.



## Transmitir valores personales y sociales:

La salud, superación personal y esfuerzo, constancia, amistad, sentido crítico, humildad, valentía, honestidad, verdad, autodisciplina, responsabilidad, justicia, empatía, optimismo, solidaridad, igualdad de género, respeto hacia las diferencias (religión, raza, nacionalidad, ideología política...).

## Promueva el pensamiento crítico:

Es preciso evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales, mass media, o influencers.



## RELACIONES FAMILIARES, AFECTO Y COMUNICACIÓN



Demuestre que le quiere: con palabras (te quiero), con gestos (un beso o un abrazo), dedicándoles tiempo, mostrando interés por ellos.



Sea modelo de respeto, afecto y comunicación en la relación entre padre-madre.



Es importante hablar sobre lo que pensamos, lo que nos preocupa, lo que sentimos. La comunicación tiene que ser bidireccional.



Sea franco y honesto, no mienta.



Escuche de forma atenta.



Muestre interés y pregúntele por sus cosas, preocupaciones, no sólo por las notas, eligiendo momentos oportunos.



Sea coherente: elimine, cuando está hablando con sus hijos/as, interferencias tales como TV, móviles o tabletas.



## CENTRO EDUCATIVO

- 1 | Muestre interés por las relaciones que tiene su hijo e hija con sus compañeros, con el profesorado...
- 2 | Acuda a las reuniones o entrevistas convocadas por los profesionales del centro educativo (docentes, orientador, jefe de estudios, director).
- 3 | Si detecta que su hijo o hija tiene algún problema relacionado con el entorno escolar, solicite cita con algún responsable; el objetivo es encontrar entre todos (centro educativo y familia) lo mejor para su hijo
- 4 | Participe en las actividades que promueva la AMPA.

## OCIO Y TIEMPO LIBRE

- 1 | **Comparta su tiempo de ocio** con ellos y ellas.
- 2 | **Sea usted modelo** de un estilo de vida saludable en la utilización de su tiempo libre.
- 3 | **Facilite que sus hijos y sus amigos puedan reunirse y estar en su casa** para disfrutar ratos de ocio.
- 4 | **Tecnologías de la información y comunicación (TIC):** se aconseja utilizar herramientas de control parental que permitan controlar tiempo de uso, descarga de aplicaciones y filtrar contenidos.  


Página web de referencia para el buen uso de las TIC:  
Instituto Nacional de Ciberseguridad.



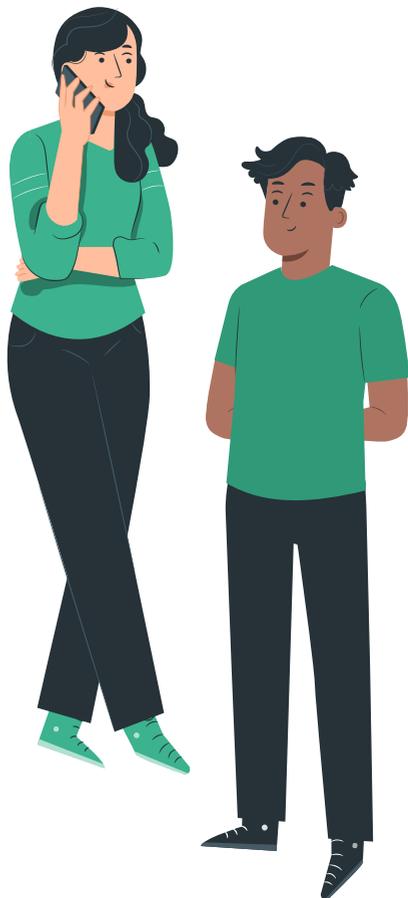
Respecto a los videojuegos el (sistema PEGI) proporciona información sobre la idoneidad de edad de un juego.



## SUPERVISAR “ESTAR ALERTA”

Es importante conocer y saber

- 1 | Quienes son sus amigos o compañeros, los lugares que frecuentan y las actividades que hacen en su tiempo de ocio.
- 2 | Dinero del que disponen, cómo lo administran, en qué se lo gastan.
- 3 | Saber “cómo llega a casa” cuando sale. Si observamos que ha consumido alcohol u otras drogas deberemos abordar la situación, pero mejor, al día siguiente.
- 4 | Si van a desplazarse (de un pueblo a otro, en la misma ciudad, de la urbanización a la ciudad), conocer cómo lo van a realizar. Asegúrese de que su hija o hijo tiene una forma segura de volver a casa por la noche.
- 5 | Acudir a las citas del tutor; también solicitar una entrevista, si lo consideramos oportuno. A veces, ellos observan lo que nosotros no percibimos.



# ¿QUÉ HACER SI UN DÍA DESCUBRO QUE TIENE ALGÚN TIPO DE ADICCIÓN?

- 1 | **Asume y afronta** lo antes posible la situación.
- 2 | **Adopta una actitud de acogida**, no de rechazo, que perciba que cuenta con vuestra ayuda, señalándole al mismo tiempo vuestra desaprobación. A la hora de abordar el problema con él o ella es importante que estén presentes el padre y la madre.
- 3 | **Expresar que le queréis** y que estáis muy preocupados por su problema de salud.
- 4 | **Hablar con él/ella** de su problema (consumo de drogas, adicción sin sustancia), cómo empezó, por qué, cómo se siente...

5 |



**Solicitar orientación y ayuda de profesionales de la salud.**

## MÁS INFORMACIÓN



