

Boletín Parentalidad y Prevención

CONSEJOS PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN FAMILIA



Involúcrese

Intégrese en la vida cotidiana de los niños, niñas y adolescentes. Propóngase tener espacios de tiempo compartido, donde puedan programar actividades que le interesen a él o ella; como jugar, ver una película, escuchar música, etc. Salir a comprar juntos, o aprovechar momentos de la vida cotidiana; como hacer el desayuno juntos.

Enseñe a través del ejemplo

Los niños, niñas y adolescentes están atentos a lo que hacen los adultos que los cuidan por ende evite consumir frente a ellos y ellas para que no adquieran una conducta dañina para su salud. Para que les haga sentido mantenerse alejados del consumo de sustancias, considere mantener una posición clara de negación frente al consumo de drogas y alcohol.



Genere espacios de conversación

- Aproveche el espacio de tiempo compartido, acompañe, escuche y respete las opiniones.
- Fortalezca vínculos de afecto; expresando cariño y contención emocional.
- Establezca una comunicación abierta, practicando la empatía y evitando comparaciones.
- Solucione problemas en conjunto por medio de la conversación para su resolución.



Hablen de los riesgos

Es importante que los adultos cuidadores presenten una actitud de absoluto rechazo frente al consumo de alcohol y otras drogas y transmitan esto a los niños, niñas y adolescentes a su cuidado.



Importancia del monitoreo

Converse de forma relajada con toda la familia, así como derribar tabús y abrir la conversación sobre los efectos y consecuencias del consumo de drogas. Identifique los riesgos que existen en el entorno, como en el barrio, grupo de pares, en el Establecimiento Educacional, etc. Esto permitirá estar atentos, preparados, y actuar pertinentemente.



"Para que una relación entre cuidadores e hijos sea positiva e impacte positivamente en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes, esta debe basarse en el respeto, cariño, comunicación directa y clara y entrega de cuidados". (SENDA, 2020).

BIBLIOGRAFÍA

Recabarren-Valencia, P. (2015). Involucramiento parental y consumo de drogas en escolares de Chile (Boletín N.º 19; Observatorio Chileno de Drogas, p. 7). SENDA.

SENDA. (2020). Programa de Parentalidad, Manual para Facilitadores Adaptación por contingencia COVID-19 (p. 79) [Manual].

Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., & Martín, J. C. (2010). Parentalidad Positiva y Políticas Locales de Apoyo a las Familias (p. 36) [Orientaciones Técnicas]. Federación Española de Municipios y Provincias.

Para más información sobre drogas: <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/>