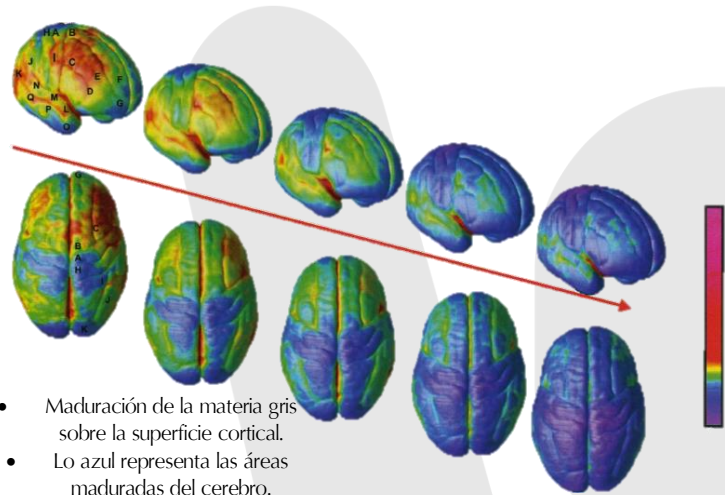


## La Familia y su Rol en la Prevención de Consumo

La prevención temprana del consumo de alcohol, cigarro, marihuana y otras conductas de riesgo constituye un foco preventivo de desarrollo reciente, tanto en Guatemala como en otras partes del mundo.



Hasta hace una década, los programas preventivos habían estado principalmente orientados a grupos de riesgo, es decir, a adolescentes y adultos jóvenes en general, que se encontraban en situación de vulnerabilidad. Los avances en la investigación del fenómeno del consumo, las evaluaciones de impacto de los programas, así como las tendencias a la disminución de la edad de inicio del consumo de alcohol y cigarro, han propiciado la focalización preventiva en edades cada vez más tempranas, desde los primeros años escolares.



Los adultos significativos son claves al momento de realizar prevención temprana de conductas de riesgo, por la influencia que tienen en el desarrollo de la identidad infantil, en sus hábitos de vida, en sus formas de expresar sus afectos y relacionarse con los demás, modelando formas básicas de interactuar con otros, de resolver conflictos, de desarrollar conductas de autocuidado, entre otros. Estos adultos son, en edad temprana, los/as profesores/as y, fuertemente, los padres. La relación que se establece con los padres, basada en el cariño y el respeto, es un vínculo intensamente significativo y protector frente a futuras situaciones complejas, propias del desarrollo de los hijos.

Un programa de prevención temprana, que aspire a tener éxito, debe contemplar el trabajo coordinado entre el profesor/ a y la familia del niño/a durante un período prolongado y consistente en el tiempo.



# Academia de Salud Integral

## ¿Cómo saber si estoy actuando de manera preventiva?

La familia desempeña un papel fundamental en la transmisión de información y experiencias, de valores y reglas de conducta, proporcionando a los hijos perspectivas positivas de vida. Hacer prevención en familia forma parte de la convivencia entre padres e hijos. Es dar afecto y recibirlo, es comunicarse, es disfrutar juntos del tiempo libre, es poner límites y hacerlos respetar, es dar confianza y apoyo incondicional. En definitiva, es educar.



## ¿Qué puedo decir a mis hijos que les sirva para enfrentarse a posibles situaciones de consumo de alcohol, cigarro y otras sustancias?

La familia es un espacio de crecimiento y aprendizaje para todos sus miembros, en el que los padres y madres pueden actuar como agentes de prevención. Es fundamental disponer de una información/formación básica que nos permita hablar con nuestros hijos del consumo de alcohol, cigarro y otras sustancias sin miedo, con naturalidad y con capacidad de respuesta.

## ¿Cómo puedo saber si los límites que pongo a mis hijos y las estrategias que para ello uso, son correctos?

El ejercicio del papel de padres conlleva la organización de la vida familiar y, para que no haya distorsiones y la convivencia sea fluida, el grupo familiar necesita normas. Esto supone que los padres ejerzan el principio de autoridad y fijen normas adecuadas y razonables.

Las normas son los criterios que indican a una persona qué, cómo y cuándo debe realizar una acción o tarea. Los padres deben tener muy claras cuáles son las normas y qué importancia tienen para ellos. En muchas ocasiones los problemas de disciplina tienen su origen en unas normas confusas. El proceso de implantación de normas requiere que los padres se pongan de acuerdo previamente con el fin de garantizar el éxito de las mismas. Es necesario que los padres estén tranquilos y calmados a la hora de establecer una norma en la casa con objeto de que se cumpla, y que planifiquen cuándo y cómo comunicarlo.

## ¿Cómo puedo hablar con mis hijos sobre drogas (alcohol, cigarro y otras sustancias)?

Es importante abordar la situación cuando los hijos pueden entender tanto nuestros argumentos, como nuestra preocupación como padres. Por ello hay que buscar el momento propicio. Ante la sospecha o evidencia de un consumo de alcohol y cigarro es fundamental mantener la calma. Mantener la serenidad y evitar enfrentamientos facilitará la comunicación sobre el tema y podremos disponer de mayor información para tomar decisiones mejor orientadas. Buscar orientación y apoyo en el exterior tiene una doble función: sirve para dirigir correctamente la situación, y nos apoya a nivel personal, nos da seguridad en nuestra intervención con los hijos.



### ¿Mi ocio personal puede ser un modelo para mis hijos?

Los padres deben ser coherentes con los mensajes que dirijan a los hijos sobre la ocupación del ocio (al igual que en otros temas). Se predica con el ejemplo. No se puede pretender que los hijos desarrollen hábitos adecuados en la ocupación del ocio y el tiempo libre, si en la familia lo que se aprende son hábitos inadecuados: abuso de televisión, falta de actividades deportivas o culturales... Una vez más, se pone de manifiesto el papel de la familia y de los padres como modelos de imitación de comportamientos por parte de los hijos y, por lo tanto, su papel preventivo.

### ¿Cómo podría mejorar la comunicación con mis hijos?

La comunicación es eficaz si va acompañada de la suficiente capacidad de escucha. Además, es muy importante que los mensajes sean claros y concretos. Para una buena comunicación familiar, los padres deben:

- Buscar el momento adecuado
- Saber escuchar
- Saber ponerse en el lugar del otro
- Evitar hacer juicios "a priori"
- Utilizar mensajes breves y directos
- Aprender a hacer y recibir críticas
- Saber negociar



### Y con un joven adolescente ¿qué hacer?

La adolescencia es una etapa llena de importantes aprendizajes y experiencias, pero también de gran inestabilidad de emociones y sentimientos. En la familia, la relación adulto-niño debe ir evolucionando hacia una relación adulto-adulto, lo que implicará muchas renuncias para los padres. Entre ellas, tendrán que aceptar que ya no podrán ser los líderes o ídolos de su hijo. Con frecuencia, el adolescente buscará su identidad y sus modelos fuera de la familia y, de forma especial, en el grupo de amigos. En la adolescencia la relación se transforma y, por tanto, los padres debemos: Ayudarles a ganar autonomía y responsabilidad en sus decisiones Educar para ayudar a comprender los cambios en un clima de confianza No romper el diálogo, mantener una postura de confianza y apoyo.

### ¿Cómo prevenir las adicciones en la familia? ¿Se ofrece a las familias algún apoyo en su papel preventivo?

Sí, existen programas de prevención, como por ejemplo escuelas para padres que abordan el tema en específico o programas que incluyen al colegio, familia e hijos. En este último caso, Academia de Salud Integral cuenta con el programa Consentidos.

### ¿Qué es un Centro de Atención a Adicciones?

Los Centros de Atención a las Drogodependencias, desde sus equipos e instalaciones prestan atención personalizada individual y/o grupal, en régimen ambulatorio, a aquellas personas que presentan problemas de abuso o dependencia del alcohol, cigarro o de otras drogas.

### Algunos de los Centros de Atención a Adicciones en Guatemala son:

- Proyecto Ariadna (Programa adolescentes y adultos de ambos sexos)  
Teléfono: 2369-4448
- Centro Renacer (Programa para hombres adultos)  
Teléfono: 5517-0769
- Corporación Médica Antialcohólica  
Teléfono: 2230 2123

## EL ROL DE LA FAMILIA EN EL DESARROLLO DE LOS FACTORES PROTECTORES

Algunas variables del contexto familiar son protectoras del consumo de alcohol, cigarro y otras drogas, y que también, algunas de ellas, podríamos extrapolar a otras conductas de riesgo.

Diversos estudios muestran diferencias significativas en los patrones de consumo de alcohol, cigarro y drogas entre los hijos/as de padres involucrados en la educación de aquellos que no lo están, especialmente referido a si demuestran preocupación y supervisión por lo que hacen sus hijos/as. Se ha observado que padres altamente involucrados en la educación y crianza de los hijos, y con una clara postura de oposición al consumo de alcohol, cigarro y otras drogas, logran disminuir la prevalencia de consumo de manera significativa. Es por esto que resulta fundamental sensibilizar a los padres y/o adultos significativos acerca de la importancia de su papel como agentes preventivos, promoviendo el desarrollo de factores protectores.

Toda familia puede ser protectora, con solo generar lazos de afecto; cada una tiene su sello particular, su dinámica y estilo propio. La historia de la familia, la forma de demostrar el cariño, los valores que transmite, etc., constituyen la identidad, y la identidad de una familia es protectora en la medida que podemos reconocerla, apreciarla y nutrirnos de ella. Es posible potenciar los factores protectores identificados en la familia, y desarrollar otros que ayuden a hacer más preventiva la relación familiar y enriquecer nuestra forma de relacionarnos en familia.



### Factores protectores en la familia:

#### 1. Fuertes vínculos al interior de la familia

Cercanía, apoyo emocional, trato cálido y afectuoso con los/as hijos/as. Esto está dado por:

- Buen nivel de preocupación y atención que tienen los padres con sus hijos/as. Los hijos/as perciben que los padres tienen tiempo para ellos.
- Expresión abierta de cariño en la familia.
- Conocimiento de los problemas, intereses y necesidades de los hijos/as.

#### 2. Padres involucrados

Conocimiento de las actividades y amigos/as de los hijos/as. ¿Dónde están? ¿Qué hacen? ¿Con quién se relacionan, a dónde van y con quién? Fijarse en el programa de televisión que ven sus hijos/as, la frecuencia con que comen juntos, controlar la hora de llegada, conocer a sus amigos, etc.

### 3. Disciplina familiar adecuada y normas claras de conducta dentro de la familia.

Los padres protegen a sus hijos/as cuando establecen límites claros, compuestos por pocas normas definidas, comunicadas y adaptadas a la etapa de desarrollo de ellos.

### 4. Fortalecimiento y desarrollo de habilidades personales y sociales en los/as hijos/as.

Los factores protectores individuales, más importantes son:

- Autoconcepto y autoestima positivos
- Tolerancia a la frustración
- Adecuada resolución de conflictos
- Adecuada toma de decisiones
- Resistencia a la presión de grupo
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Capacidad para expresar adecuadamente emociones.
- Tener metas personales y un plan de vida.
- Adecuada integración escolar, social y académica.



### 5. Actitud y comportamientos preventivos frente al consumo de alcohol, cigarro y otras sustancias por parte de los padres.

Esto se expresa principalmente a través de:

- Padres, madres y hermanos/as conscientes de su rol de modelos y ejemplo de vida sana.
- Padres con actitud clara de rechazo hacia el consumo de alcohol, cigarro y drogas.

### 6. Adecuado estilo de comunicación.

Se promueve el diálogo abierto acerca de los sentimientos y opiniones, se respetan y toleran las diferencias individuales.

### 7. Adecuado estilo de resolución de conflictos.

Miembros de la familia que son capaces de generar una atmósfera relajada, con sentido del humor y alegría (sin violencia, agresividad o descalificación).



### 8. Padres informados acerca de los riesgos y factores asociados al consumo de alcohol, cigarro y otras drogas.

Conocimiento, desde sitios científicos confiables, acerca de oportunidades de acceso a alcohol, cigarro y otras drogas, de la presión social y los modelos de consumo, las creencias y mitos relacionadas con el consumo.

### 9. Fortalecimiento de los vínculos con el colegio.

Padres que se involucren en los aprendizajes y que se preocupen por la asistencia y rendimiento de sus hijos/as. Capacidad de reconocer los logros y progresos de los/as hijos/as.

## PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo es la relación que tengo con mis hijos?, ¿cuánto sé sobre sus problemas, necesidades e intereses?
2. ¿Cuánto sé acerca de lo que hacen mis hijos cuando no hay adultos cerca?, ¿cuánto me cuentan?, ¿cuánto les pregunto?
3. ¿Cómo son las normas en mi hogar?, ¿quién está a cargo de establecerlas?, ¿qué pasa cuando no son respetadas?, ¿en qué situaciones y qué normas son las que menos se respetan?, ¿por qué no son respetadas?
4. ¿Cómo reacciona mi hijo/a a la presión de un grupo de amigos?, ¿cree que cuenta con las habilidades para plantear una opinión distinta?
5. ¿Cómo ayudo a mi hijo/a a tomar decisiones?
6. ¿Qué temas son difíciles de hablar como familiar? ¿Qué temas temo hablar con mi hijo/a?
7. ¿Cómo lo ayuda cuando tiene algún problema?, ¿qué se hace en la familia cuando alguien tiene algún problema?
8. ¿Qué proyectos de vida tiene mi hijo/a?
9. ¿En qué medida el proyecto de vida que mi hijo/a ha pensado para sí mismo no es compatible con el consumo de alcohol, cigarro y otras drogas?
10. ¿Cuál es la relación que tengo con el consumo de sustancias?, ¿qué podría aprender mi hijo/a de mí acerca del consumir?
11. ¿Cuánto conozco acerca de las distintas sustancias, sus efectos y los riesgos de su consumo?
12. ¿Cómo es la comunicación que tengo con el colegio de mi hijo/a en relación a cómo lo/a perciben sus profesores?
13. ¿Qué factor protector, de los antes enunciados, creo que necesito reforzar y potenciar en la relación con mi hijo/a?

## BIBLIOGRAFÍA

- Carias, L., Kuzmanic, V. y Romagnoli, C. (2006) La familia y su rol en la prevención de conductas de riesgo: Factores protectores. Chile.
- Proyecto Hombre Madrid, Preguntas frecuentes sobre la prevención y tratamiento de las adicciones, Salud y Adicciones. España.