

## **BLOG PARA PADRES DEL PESTALOZZI**

Departamento Psicopedagógico

Nº 0017 – 01/09/2009



### **Drogas: ¿cómo evitar su consumo?**

**La constancia es la virtud por la que todas las otras dan su fruto.**

En la actualidad conocemos muchos casos sobre consumo de drogas en nuestra sociedad que las experimentan, en promedio, jóvenes a partir de los 13 años de edad por diferentes causas.

Es por ello que tenemos que estar alerta y saber por qué se genera este consumo a temprana edad y qué medidas tomar para evitar que los jóvenes caigan en ese mundo tan desfavorable.

Los factores principales que pueden generar la tentación de probar drogas y engancharse con éstas suelen ser los siguientes:

- *Rasgos de personalidad o estados de ánimo*; como son una baja autoestima, sentimientos de soledad, ansiedad, desesperación y rechazo o rebeldía.
- *Condiciones familiares*; un ejemplo familiar de consumo de drogas, excesiva permisividad de parte de los padres en el hogar, divorcio de los padres, pérdida de un ser querido o maltrato físico.
- *Entorno Social*; como presión grupal, publicidad y medios de comunicación social, fácil acceso a la droga o ejemplo de figuras populares.

Sin embargo, ante estos factores de riesgo, existen factores de protección que pueden prevenir el consumo de drogas en jóvenes:

- Conocer a los amigos de los hijos.
- Saber bien qué actividades realizan fuera del horario de colegio.
- Darles seguridad y confianza cuando hagan preguntas acerca del consumo de drogas y brindarles información adecuada.
- Estar alerta ante cualquier sospecha e investigar sobre de ello.
- Establecer normas y límites claros en casa e inculcando valores.
- Pretender tener un ambiente armónico en casa.
- Llevarlos o recogerlos en sus salidas o darle el encargo a alguien de confianza.
- Reconocer delante de ellos que es dañino el consumo de drogas ilegales y también legales.
- Controlar la cantidad de propina que se da a los hijos.

Se debe iniciar la prevención de consumo de drogas con una adecuada comunicación entre padres e hijos que tengan como objetivo la construcción de valores, el desarrollo de la autonomía y el fortalecimiento de la autoestima partiendo desde el entorno familiar.

Por ello, es importante la responsabilidad de los padres de mantener una relación fuerte y de amor con sus hijos, enseñar a diferenciar entre lo bueno y lo malo, establecer normas estrictas de conducta y obligar a cumplirlas, conocer todo lo relativo al alcohol y otras drogas, y escuchar realmente a sus hijos para proteger el bienestar de ellos.



Marcella Regozini

Departamento Psicopedagógico

[marcella@pestalozzi.edu.pe](mailto:marcella@pestalozzi.edu.pe)



Conectamos el *post* de esta semana con el valor **"Pensamiento crítico"**.

En el tema de prevención de drogas es muy importante que los hijos no se dejen llevar por otros sin pensar. Deben aprender a identificar y analizar críticamente las ideas de otros, para así separar los aspectos que puedan

ser erróneos. Este valor implica el desarrollo de un juicio y criterio propio para la toma de decisiones. Además nos alienta a pensar antes de actuar. El lema para la semana será:

**Si dos individuos están siempre de acuerdo en todo,  
uno de los dos piensa por ambos  
Sigmund Freud**

Ustedes como padres, sean un ejemplo siempre, y procuren que tus hijos se enorgullezcan de seguir tu ejemplo. Los niños de hoy son los líderes del mañana. La formación que los padres dan a sus hijos determina el futuro del mundo.