

PREVENCIÓN Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

¡¡NO!!

A LAS DROGAS Y AL ALCOHOL

EL POR QUÉ DE ESTA CHARLA

- * Porque es un tema que agobia a los padres
- * Porque es un tema en el que no nos desenvolvemos muy bien.
- * Porque es un tema que puede acarrear consecuencias drásticas o al menos muy complejas para los adolescentes y su familia
- * Porque es importante saber qué se puede hacer desde el ámbito familiar para prevenir situaciones al respecto.
- * Porque en algunos ambientes se está dando un incremento alarmante y habitual de sustancias .
- * Porque nadie puede decir "A mí no me tocará"

La época en que más se produce un consumo habitual, frecuente y en muchas ocasiones abusivo de sustancias, es en la adolescencia y primera juventud.

RECUERDE.....

1. Un /a adolescente, no es un adulto
2. la adolescencia es como un sarampión.
3. El adolescente está viviendo un periodo de la vida muy completo y difícil el mismo es el primero que no se entiende ni entiende nada.
4. El adolescente está viviendo una crisis de búsqueda de su identidad, y una crisis de autoafirmación que conlleva los procesos de autonomía y de independencia.
5. no siempre es sano proteger a un adolescente. Tal vez lo más saludable es dejarle que elija y se equivoque.
6. No imponer ni negociar
 - * " Quisiera quesi esto se consiguiera yo estaría dispuesto a " * " Yo estaría dispuesto a.....si tú....."
7. Dejar que decida las consecuencias que aparecerán en el caso de que no sea responsable con lo que se le ha confiado
8. Es muy importante no perder una vía pequeña de comunicación con el adolescente.

DROGAS

TERMINOLOGÍA PARA ENTENDERENOS

- **DROGA:** "Toda sustancia que introducida en un organismo vivo, puede modificar una o varias de sus funciones" (OMS, 1969). Sin fines terapéuticos y con capacidad para generar dependencia y, en ocasiones, tolerancia.

- **DEPENDENCIA:** "Estado que resulta de la absorción periódica o repetida de una determinada droga"(OMS, 1969). Pudiéndose diferenciar:

- **Dependencia psíquica:** Un estado en el que una droga procura una sensación de satisfacción y una pulsión psíquica que motiva al sujeto a repetir su consumo para inducir el placer de sus efectos o evitar el malestar de su abstinencia.
- **Dependencia física:** Estado adaptativo caracterizado por la aparición de trastornos físicos intensos cuando suspendemos al administración de la droga.
- **SINDROME DE ABSTINENCIA:** Se compone de signos y síntomas somáticos y psíquicos que aparecen como consecuencia de cesar el consumo de la sustancia. Son característicos del tipo de droga de que se trate.
- **TOLERANCIA:** Estado de adaptación caracterizado por la disminución de las respuestas a la misma cantidad de droga o por la necesidad de una dosis mayor para provocar el mismo grado de efecto farmacodinámico.

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

ALCOHOL ETÍLICO

PRESENTACIÓN: Bebidas alcohólicas fermentadas (sidra, vino, cerveza...) y destiladas (ginebra, coñac, whisky...)

FORMA DE CONSUMO: Ingestión oral.

INTOXICACIÓN AGUDA: En función del grado de embriaguez. Lenguaje confuso, andar vacilante, visión borrosa, coma muerte.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: trastornos gástricos, hepáticos, cerebrales, demencia, conflictividad, socio – familiar, etc...

EFFECTOS GENERALES: Desinhibición, relajación, euforia, reflejo enlentecidos.

TABACO

PRESENTACIÓN:

Cigarrillos, puros, tabaco de pipa, etc.

FORMA DE CONSUMO:

Fumando

INTOXICACIÓN AGUDA:

Tos, Faringitis, dolor de cabeza, náuseas, mareos, etc.

EFFECTOS A LARGO PLAZO:

Insomnio, nerviosismo, ansiedad, etc.

EFFECTOS GENERALES:

Relajación, estimulación, irritación de las vías respiratorias.

XANTINAS

PRESENTACIÓN:

Café, té, bebidas de cola, etc.

FORMA DE CONSUMO:

Ingestión oral.

INTOXICACIÓN AGUDA:

Insomnio, nerviosismo, ansiedad,etc.

EFFECTOS A LARGO PLAZO:

Riesgos sanitarios para personas hipertensas y con antecedentes cardíacos.
EFFECTOS GENERALES: Estimulación.

CANNABIS

PRESENTACIÓN:

Hachis, marihuana..

FORMA DE CONSUMO:

Fumando

INTOXICACIÓN AGUDA:

Conjuntiva enrojecida, sequedad de boca, locuacidad, hilaridad, relajación taquicardia, riesgo de alucinaciones.

EFFECTOS A LARGO PLAZO:

Patología similar a la del tabaco. Riesgos de desencadenar trastornos psiquiátricos en personas predispuestas.

EFFECTOS GENERALES:

Relajación euforia, desorientación cambios de humor.

ALUCINOGENOS

PRESENTACIÓN: LSD, Mescalina.

FORMA DE CONSUMO: Ingestión oral

INTOXICACIÓN AGUDA: Distorsión perceptiva, ilusiones, alucinaciones, delirios.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: Riesgos de psicosis

alucinatorias.

EFFECTOS GENERALES: Desorientación euforia, dificultad de concentración, alucinaciones

INHALABLES

PRESENTACIÓN: colas, gasolina.

FORMA DE CONSUMO: Inhalación.

INTOXICACIÓN AGUDA: Embriaguez, marcha insegura, lenguaje confuso, vista doble, etc..

EFFECTOS A LARGO PLAZO: Lesiones hepáticas,

renales y respiratorias.

EFFECTOS GENERALES: Visión nublada, aturdimiento, reflejos enlentecidos

TRANQUILIZANTES

PRESENTACIÓN: Valium, Tranxilium.

FORMA DE CONSUMO: Ingestión oral

INTOXICACIÓN AGUDA: Incoordinación, trastornos del equilibrio, hipotensión, hiporreflexia, excitación, somnolencia, coma.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: Ansiedad de rebote, irritabilidad, amnesia.

EFFECTOS GENERALES: Relajación, sueño

COCAINA

PRESENTACIÓN: Cloridato de cocaína

FORMA DE CONSUMO: Ingestión oral

INTOXICACIÓN AGUDA: Taquicardia, hipertensión

arritmia, agresividad, excitación alucinaciones, riesgo de paro cardíaco.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: Irritabilidad, anorexia, delgadez, psicosis paranoide.

EFFECTOS GENERALES: Estimulación, sensación de alerta, pérdida de apetito.

DROGAS DE SÍNTESIS

PRESENTACIÓN: Pastillas

FORMA DE CONSUMO: Ingestión oral

INTOXICACIÓN AGUDA: Excitación insomnio, sequedad de boca, descontrol emocional.

EFFECTOS A LARGO PLAZO: Percepciones alteradas.

EFFECTOS GENERALES: Serenidad estimulación

CONTINUUM O SECUENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS

ABSTENIENTE



EXPERIMENTADOR



CONSUMIDOR OCASIONAL



CONSUMIDOR REGULAR

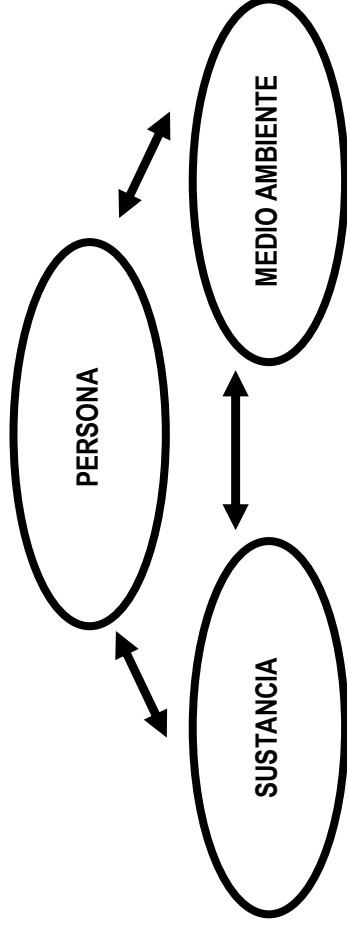


CONSUMIDOR ABUSIVO

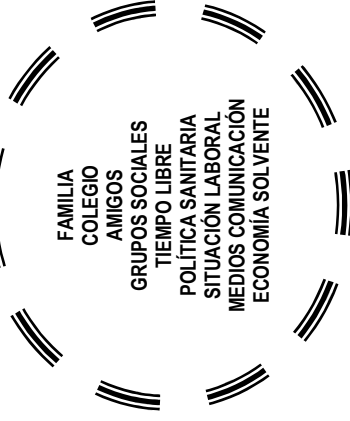


DROGODEPENDIENTE PARA SITUAR EL PROBLEMA

El problema droga es el resultado de la interacción de tres grandes factores



MEDIO AMBIENTE



PRESIÓN DE GRUPO

- En la adolescencia la referencia afectiva deja de ser hacia los padres para pasar a ser hacia los amigos.
- Los amigos son la referencia más importante en la adolescencia.
- Por ser aceptado por los amigos, el adolescente hará cualquier cosa.
- Según un estudio realizado por CONACE en 2001, los hijos de padres involucrados en el desarrollo de sus hijos, consumen entre tres a cuatro veces menos drogas ilícitas que el promedio nacional.
- La experiencia señala que los adolescentes más inseguros son los más proclives a dejarse llevar por estilos de vida poco sanos.

* Necesitan la aprobación del grupo para sentirse bien con ellos.

* La presión de las amistades hace que muchos adopten conductas de riesgo como consumir alcohol, drogas e iniciarse sexualmente sin precauciones.

AYUDARLOS A CONFIAR EN SÍ MISMOS SEA VITAL

¿Cómo?

- * Apreciando sus cualidades personales
- * Confiando en ellos
- * Organizando un ambiente de vida sana, ordenada y disciplinada.
- * Estimulándolos a abrirse los deseos de aportar a otros, a construir relaciones y cosas nuevas, a pensar en forma positiva, a disfrutar de los éxitos y superar los fracasos.

Que aprendan a tomar decisiones responsables, evaluando los beneficios y riesgos que conllevan para sí mismos y para los demás, es otra clave.

* La idea es que no actúen impulsivamente, que sepan defender lo que piensan y no se dejen presionar.

PODEMOS APOYAR A NUESTROS HIJOS A ENFRENTAR LA PRESIÓN DE GRUPO

SI:

- Les favorecemos seguridad y confianza.
- Les fomentamos valores e ideales por los cuales luchar.
- Les enseñamos habilidades para decir que no.
- Les enseñamos a tomar decisiones.
- Les enseñamos a respetarse a sí mismos y a los demás.
- Conversamos y les informamos sobre las consecuencias de sus conductas.
- Procurando un ambiente familiar sano, ordenado y positivo.

AMBIENTE FAMILIAR

FACTORES DE CLIMA POSITIVO Y NEGATIVO

NEGATIVOS

- Falta de Diálogo
- Sobreprotección
- Despreocupación
- Autoritarismo
- Indefinición de roles
- Destrucción
- Modelo incoherente
- Falta de ideología y referencia
- Interacción defectuosa

POSITIVOS

- Diálogo
- Confianza, respeto
- Dedicación
- Desarrollo de capacidades
- Delimitación de funciones
- Recomposición
- Estilos de vida saludables
- Puntos de referencia
- Habilidades sociales

10 PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJOS E HIJAS A DECIR NO

- 1.- Hable con sus hijos e hijas de alcohol y demás drogas.
- 2.- Haga que se sientan escuchados.
- 3.- Ayude a sus hijos/as a sentirse bien consigo mismos.
- 4.- Fomente valores firmes y adecuados.
- 5.- Ofrezca un buen ejemplo.
- 6.- Entrene a sus hijos/as en el manejo de la "presión de grupo"
- 7.- Establezca reglas familiares.
- 8.- Comparta usos saludables y creativos del ocio.
- 9.- Agrúpese con otros padres.
- 10.- Infórmese sobre lo que debe hacer si tiene algún problema relacionado con el alcohol u otras drogas.

Y SI CONFIRMO MI SOSPECHA...

¿QUÉ HACER?

- * Favorecer un clima familiar lo más sereno posible.
- * Evitar comportamientos hostiles y pesimistas.
- * Favorecer actitudes de ayuda, acogida, comprensión, diálogo...
- * Pero... con firmeza y serenidad.
- * No caer en el proteccionismo, su hijo/a es el responsable del problema.
- * Debe tomar conciencia de que para salir de esta situación problemática es necesario acudir a un especialista.
- * Adoptar actitudes serenas de búsqueda de ayuda y soluciones.

CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS SI SUS HIJOS NO LAS CONSUMEN

Evite	procure
Mantener posturas excesivamente permisivas	Ayudarles y facilitarles la comunicación con los demás.
Adoptar medidas de coacción, sin razonar, que limiten su libertad abusivamente	Fomentar la creatividad, enseñándoles a afrontar y resolver posibles nuevas situaciones.
No tener tiempo para ellos	Formarse para poder formar e informar. Y recuperar su papel de educador, si es que se ha perdido.
Que dependan de usted, excesivamente y sin necesidad.	Facilitar el contacto de sus hijos con asociaciones juveniles, grupos deportivos y ecológicos, oenegés..., alentando su integración en estas actividades.
Que exista contradicción entre lo que exige a sus hijos y lo que usted mismo hace al respecto.	Reducir el consumo habitual de drogas tradicionales (alcohol, tabaco...): no olvide que somos un modelo que imitar.
Que existan contradicciones entre el padre y la madre respecto a la educación de sus hijos	Sugerir actividades de tiempo libre, deportivas, culturales..., fomentándolas desde la familia.
Ocultarles información en todo aquello que les pueda afectar ahora o en el futuro.	Informar a los hijos sobre el tema desde los 10 u 11 años, e incluso antes, con veracidad y credibilidad, dosificando la información según la edad.
Ignorar los problemas escolares y personales de los hijos porque considera que "son cosas de niños"	Seguir su rendimiento escolar y atender a los problemas que vayan surgiendo en su desarrollo.
Hablarles como si lo supiera todo, sin escuchar sus opiniones y vivencias.	Escucharles y darles razones cuando no se esté de acuerdo con sus opiniones.
Hacer de su hogar un sitio inaguantable.	Sentirse a gusto con ellos: hacerlos partícipes del ambiente familiar para que ellos participen con ustedes