CAPÍTULO VI
CÓMO PROTEGER A LA FAMILIA CONTRA EL USO DE DROGAS

Existen situaciones y condiciones que protegen a la familia contra el consumo de drogas, incrementan la resistencia y disminuyen el riesgo de uso.

Es muy importante que en nuestro hogar se identifiquen y fortalezcan estos elementos protectores.

A continuación se presenta una serie de factores que deben favorecer y reforzarse dentro del núcleo familiar, para evitar que sus miembros recurran a las drogas.

Recuerden que su participación es fundamental. Platiquen en familia sobre las alternativas que aquí se presentan y la forma como pueden llevarse a la práctica en su vida diaria

El cambio está en sus manos:

**"Si cuentan con información y protección ante el consumo de drogas,
pueden prevenir este grave problema"**

NUESTRA FORTALEZA ANTE LAS ADICCIONES

A través de diversas investigaciones, se ha demostrado que existen situaciones que protegen a las personas ante el consumo de drogas y que se denominan **Factores de Protección**. A continuación se presentan estos factores. Estúdielos con atención y recuerde que sirven como escudo ante el fenómeno de la drogadicción:

Enseñar valores

En las familias se espera que los hijos se comporten o sean de determinada forma; se establecen principios y normas de acción

a través de **valores**. En algunos casos, los hijos que deciden no usar drogas, lo hacen porque tienen una fuerte convicción de que su uso puede ser perjudicial; están convencidos porque tienen un sistema de valores. Los valores familiares proporcionan razones para que los hijos digan que NO y para ayudarles a mantener esta decisión.

Cómo hacerlo

- ☐ Comunique abiertamente los valores. Hable de la importancia de ciertos valores, como la confianza en sí mismo, la responsabilidad, la honestidad, entre otros. Señale la forma en que los valores ayudan a tomar decisiones acertadas. Enseñe a sus hijos que cada decisión se basa en anteriores y que una decisión acertada facilita las siguientes.

  Tarea:

  Por ejemplo, si va a hablar de responsabilidad, muestre cómo lo que hacemos tiene una consecuencia, por lo que antes de tomar decisiones debemos pensar en ella ("Si faltas tan seguido a la escuela es muy probable que repruebes el año").

- ☐ Reconozca que las acciones de los padres afectan el desarrollo de los valores de los hijos. Los niños imitan el comportamiento de los padres. Por ejemplo, cuando los padres fuman, es más probable que los hijos lo hagan. Evalúe el uso que hace usted del tabaco, alcohol, los medicamentos y otras drogas.

  Tarea:

  Si usted acostumbra tomar vino en la cena o beber ocasionalmente una cerveza, no significa que deba suspenderlo. Los hijos pueden comprender y aceptar que existan diferencias entre lo que los adultos pueden hacer legítimamente y lo que es apropiado para los niños. Cuando usted beba no mande a su hijo al refrigerador por su cerveza, ni le invite pequeños tragos de ésta. No envíe a sus hijos a comprar bebidas alcohólicas a la tienda.

- ☐ Procure que sus actos coincidan con sus palabras. Los hijos se dan cuenta cuando un comportamiento de los padres indica que pueden

mentir y hacer lo contrario, por lo que es recomendable que sea congruente entre lo que dice y lo que hace.

Tarea:

No dé órdenes para que sus hijos digan que usted no está en casa cuando alguien llama por teléfono; esto es enseñarles a mentir.

- Asegúrese de que su hijo comprenda realmente los valores familiares. Los padres suponen, a veces erróneamente, que los hijos han "absorbido" los valores, aun cuando nunca se ha hablado de ellos. Usted debe verificar que éstos formen parte de la vida de los hijos.

  Tarea:

  Para evaluar la comprensión de su hijo puede hacerle preguntas acerca de algunas situaciones cotidianas, por ejemplo, ¿qué harías si el señor de la tienda te regresa dos pesos más de cambio del que te corresponde?

Establecer y aplicar normas contra el uso de drogas

Los padres tienen la responsabilidad de señalar las normas que los hijos deben seguir. En el caso de uso de alcohol y otras drogas éstas deben ser estrictas para proteger el bienestar de la familia. Si las reglas no son cumplidas deben estar preparados para imponer sanciones.

Cómo hacerlo

- Sea específico. Explique las razones en las que se basan las normas. Dígale cuáles son y qué espera de ellos. Platique sobre las consecuencias que habrá si no se cumplen: cuáles serán las sanciones, en qué forma se aplicarán, cuánto tiempo representarán y cuál es el propósito del castigo.

  Tarea:

  Por ejemplo, si prohíbe beber cerveza, puede decirles que el castigo será no darles dinero durante quince días, por lo que no deben solicitarlo durante este periodo como lo hacen

regularmente, explicándoles que necesita sancionarlos para evitar que corran riesgos de salud como el alcoholismo.

- Sea consistente. Aclare a sus hijos que la norma de no consumir drogas permanece vigente en todo momento: en casa, en reuniones con amigos, en bares y discotecas, etcétera.

  Tarea:

  Por ejemplo, si uno de los hijos experimentó con mariguana en casa de algún amigo, aplique la sanción correspondiente (evitar las salidas nocturnas de fin de semana). No minimice lo que hizo y recuerde que en todo momento y lugar la regla es válida; si lo hace en otro espacio (calle, escuela, casa de algún familiar, etcétera) la regla será vigente y la sanción se aplicará.
- Sea razonable. No agregue nuevas consecuencias que no hayan sido convenidas antes de haberse infringido la norma. Evite amenazas irreales: "tu padre te va a matar cuando te vea en ese estado". Reaccione con calma y aplique el castigo que el hijo espera.

  Tarea:

  Por ejemplo, si el chico o la chica usó tabaco y la sanción convenida era prohibir ver la televisión durante una semana, no cambie la sanción solicitando que realice labores domésticas durante un mes.

Fortalecer la autoestima

Ayudar a los hijos a desarrollar una fuerte autoestima es una tarea importante de la paternidad. Los niños con una alta autoestima tienen grandes posibilidades de ser adultos sanos, exitosos y felices.

Desarrollar la autoestima del hijo no significa aprobar todo lo que hace, sino mostrar cariño y aceptación de su persona tanto cuando lo elogia como cuando lo corrige.

Cómo hacerlo

- Exprese sentimientos. La comunicación de sentimientos permite señalar al otro lo que estamos sintiendo en ese momento. Esta tarea puede ser gratificante si se hace de forma honesta y sin dañar.
  Tarea:

  Si va a elogiar muestre su aprecio, deleite o agradecimiento con entusiasmo y amabilidad; si va a corregir exprese su desaprobación, enojo o disgusto sin herir al otro, pero con firmeza.

- Describa de forma concreta y precisa lo que ha observado en la conducta de sus hijos y cómo afecta a los demás.

  Tarea:

  Si va a elogiar a su hijo utilice frases como: "Has llegado a tiempo"; en caso de desaprobar puede corregir diciendo la causa de descontento claramente: "No has limpiado tu cuarto".

- Evite juzgar, comparar, negar sus sentimientos, ridiculizar, elogiar excesivamente, adularle al mismo tiempo que se recuerdan sus fracasos, hacer generalizaciones, atacar, insultar, amenazar.

  Tarea:

  No utilice frases como: "Eres una porquería", "Lo que te pasa es una estupidez", "Por qué no eres como tu hermana", "Así de ridículo vas a salir a la calle", "No hay nadie mejor que tú en toda la escuela", "Tú sí eres un niño listo, no como los tontos de tus amigotes", "Pasaste de año, pero por pura suerte", "Siempre cometes el mismo error", "Eres tan imbécil".
- Reconozca los sentimientos de sus hijos. Ellos desarrollan ciertas emociones al enfrentarse al mundo, algunas son muy claras, otras son difíciles de describir. En algunas etapas de su desarrollo los cambios a los que tienen que enfrentarse hacen que estén emotivos, por lo que debemos entender y respetar sus sentimientos.

Tarea:

Reconozca los esfuerzos que hace, tanto si tiene éxito como si no consigue lo deseado: "Qué bueno que lo intentaste, estoy orgulloso de ti", "Hiciste tu máximo esfuerzo, te felicito". Cuando los niños realizan algo que a usted le incomode intente comprender los motivos de su comportamiento y respete el enojo que experimentan a partir de la corrección: "No me gusta que veas televisión después de media noche, a pesar de que sé que te encanta mirar caricaturas, existe un tiempo para dormir".

- Formule claramente lo que espera de ellos. Al solicitar algo se debe expresar de manera sencilla y directa.

Tarea:

Pida sin rodeos y con cortesía: "La próxima vez avísame", "Espero que cumplas tu compromiso de lavar tu ropa", "Necesito que vayas de compras".

- Fomente la autonomía. Enseñar a los hijos los conocimientos y habilidades que necesitan para "dejar el nido", es una tarea básica de los padres y supone lo siguiente: fomentar la confianza, fortalecer el sentido de éxito y reforzar las capacidades sociales. Fomentar la confianza significa darles la oportunidad de ser ellos mismos, creer en sus habilidades, reforzar una imagen positiva de sí mismos. El sentido de éxito se refiere al deseo por realizar las cosas bien y la puesta en marcha de todas sus posibilidades para llegar a una meta. Por último, el reforzamiento de capacidades sociales está relacionado con el fortalecimiento de habilidades para relacionarse
con otros, poder entablar conversaciones, expresar lo que se siente y quiere sin experimentar ansiedad, etcétera.

Tareas:

- Enseñe habilidades necesarias para la independencia (tomar decisiones, autonomía en su aseo y preparación de alimentos, entre otras).

- Registre el progreso de sus hijos; recuérdeles que son más hábiles, capaces y/o comprensivos que el año pasado.

- Permita que sus hijos tengan responsabilidades en el hogar de acuerdo con su edad (levantar los trastos sucios de la mesa, tirar la basura, proteger a los hermanos pequeños, etcétera).
- Prepare a sus hijos para cambios y acontecimientos futuros (hábleles sobre las transformaciones que se presentan en la pubertad).

- Deje que practiquen las habilidades necesarias para que aprendan explorando el medio (si son pequeños permítales llevarse juguetes a la boca que no puedan tragar).

- Sea paciente, dé a sus hijos tiempo para avanzar (no los presione en cuanto a lo que deben lograr, respete su proceso de desarrollo; no puede pedirle a un niño de dos años que recite un poema de Sor Juana Inés de la Cruz).

- No presione a sus hijos para que hagan algo bien la primera vez que lo intentan (los niños no pueden manejar bicicleta la primera vez que se montan; el aprendizaje de esta habilidad se logra a través de varios ejercicios).

- Deje que los hijos pasen tiempo con otros niños para que aprendan a compartir, cooperar y negociar ("Paquito, préstame tus juguetes", "Lolita, yo soy mano y tú tras", "Pepe, tú juegas primero con la pelota y después yo").

- Aliéntelos a que participen en actividades fuera de la escuela (apóyelos para que asistan a campamentos de verano, excursiones, clubes, etcétera).

- Acoja a los amigos de sus hijos en la casa.

Hablar con su hijo y escucharlo

Muchos padres tienen dificultades para conversar con sus hijos. Un buen nivel de comunicación es una herramienta que fortalece a la familia contra el consumo de drogas.

Cómo hacerlo

- Aprenda a escuchar. Asegúrese de que su hijo se sienta cómodo transmitiéndole sus problemas o preguntas. Escuche atentamente lo que dice. No permita que la discusión vaya acompañada de enojo. Si es necesario, tome un descanso de cinco minutos para calmarse antes de continuar. Tome nota de lo que su hijo no le dice. Si no le cuenta sus problemas, tome la iniciativa y pregúntele lo que ocurre con sus amigos o amigas en otras actividades.

  Tarea:

  Esté disponible para conversar incluso sobre temas sensibles o delicados como la elección de pareja, el uso de métodos anticonceptivos, las decepciones amorosas. Los hijos necesitan saber que pueden confiar en sus padres en todo momento y que recibirán información sobre los temas que son importantes para ellos. Si sus hijos desean platicar en un momento donde usted no puede prestarles completa atención, fije otro momento para hacerlo, y hágalo.
- Brinde elogios. Destaque las cosas que sus hijos hacen bien en vez de estar pendiente de las que hacen mal.

  Cuando los padres elogian más que criticar, los niños aprenden a sentirse seguros de sí mismos y desarrollan la confianza necesaria para tomar decisiones.

  Tarea:

  Usted puede elogiar a sus hijos en muchos momentos: cuando aprueban un ciclo escolar, hacen un dibujo, participan en alguna competencia deportiva, etcétera. Los elogios pueden ser tan simples como decir "bien hecho" o especificar virtudes, "eres una gran nadadora".

- Transmita mensajes claros. Diga lo que desea decir sin rodeos, solicite con amabilidad y firmeza lo que siente; no debe ocultarse, sólo aprenda a expresarlo.

  Tarea:

El uso de frases claras significa hablar lo que se desea expresar *sin dar la vuelta:* "No me gusta que llegues a esta hora", "Te amo", "Me siento feliz al tenerte cerca".

Dar ternura e intercambio afectivo

Toda persona, sea niño, joven o adulto, tiene derecho a expresar el cariño que siente por su familia. El amor es un escudo contra el consumo de drogas; se ha demostrado que la expresión del afecto a través de diversas formas, puede favorecer un ambiente de felicidad en la familia y constituirse como protector ante el peligro de las drogas.

Cómo hacerlo

- Demuéstrele cariño a través de besos, caricias, abrazos y apretones. Para dar afecto los seres humanos han desarrollado una serie de vías. Estas formas de expresión son diferentes de acuerdo con la cultura de la que se trate. Por ejemplo, el saludo de beso entre varones es común en Rusia, mientras que en otras culturas no se acostumbra, por lo que se puede afirmar que son diversas las expresiones de amor. También entre familias van a ser diferentes, lo importante es ejercitarlas.

  Tarea:

  Intente evaluar qué tanto demuestra su amor a través del contacto físico. Si no lo hace a menudo, trate de volver un hábito el dar besos de buenos días y buenas noches; acostumbre felicitar con un abrazo, palmada o caricia en la mejilla; bese a su pareja en los labios, recuerde cuando eran novios y lo hacían con frecuencia; enseñe a sus hijos a que entre hermanos es bueno abrazarse, etcétera.

- Utilice frases cariñosas. Para demostrar cariño tenemos una vía que intenta describirlo: la palabra hablada o escrita. Al acercarnos a los hijos podemos expresarles que estamos ahí junto a ellos, que cuentan con nosotros, que los amamos.

  Tarea:

Identifique la manera en la que es más fácil para usted expresar cariño. Puede ser hablada o escrita. No importa la vía, dígales: "te amo" con una sonrisa; escriba lo que significan en su vida: "eres muy importante, me gusta estar pendiente de tu bienestar"; diga metáforas que los reconforten: "iluminas mi existir porque eres un sol".

Fomentar el apego a la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio

El hábito de estudiar posibilita el desarrollo de las aptitudes intelectuales; permite desarrollar los intereses, y desarrolla motivaciones y aspiraciones vocacionales.

Cómo hacerlo

- ☐ Manifieste interés por los eventos culturales. Muestre a través del ejemplo que estas actividades son entretenidas y enriquecedoras.

  Tarea:

  Asista a eventos culturales acompañado de los hijos (acudir a museos, exposiciones, espectáculos de danza, visitas a sitios arquitectónicos, entre otros).
- ☐ Comparta y consulte con sus hijos aspectos culturales. Las conversaciones en familia pueden estar relacionadas con cuestiones de cultura. Los temas acerca de las bellas artes pueden ser muy favorecedores.

  Tarea:

  Platiquen sobre el disfrute de la danza, el teatro, la cinematografía, la escultura, la arquitectura, la elaboración de artesanías, las costumbres de los pueblos; en fin, comenten el placer que se experimenta como espectador y realizador.

- ☐ Fomente la participación de los hijos en asociaciones o grupos del barrio. Señale la importancia de realizar actividades en grupo que alimenten el espíritu o den un servicio a la comunidad.

Tarea:

Los padres pueden motivar a los hijos a que participen en un grupo de desarrollo artístico o servicio a la sociedad. Los clubes, asociaciones religiosas, *scouts*, etcétera, pueden ser una buena opción.

- Haga excursiones y visitas de esparcimiento. Entre las actividades recomendadas, la visita a parques recreativos o a sitios de interés popular pueden fortalecer el interés por la cultura.

- Muestre lo satisfecho que se está cuando se comparte alguna actividad cultural. Si sus hijos ven satisfacción a la hora de disfrutar una tarea asociada a la cultura, percibirán que las actividades culturales pueden ser interesantes y satisfactorias.

- Destine un presupuesto para actividades culturales. Uno de los pretextos para no asistir a este tipo de actividades es el costo de las mismas, por lo que los padres argumentan que no pueden pagarlos.

  Tarea:

  En la administración del gasto familiar puede ahorrar una parte de éste para la asistencia a eventos culturales y sitios de interés.

- Reserve algunos fines de semana para dedicarlos a actividades culturales. En la programación de labores que se haga, los eventos de la cultura deben ocupar un sitio importante, ya que forman parte de las necesidades de sano entretenimiento que se tienen en familia. Este tiempo puede ser compartido por todos los familiares, participando democráticamente en la decisión de actividades a que se asistirá y los momentos que se destinarán a ellas.

- Los hijos, en su sano desarrollo, deben tener la posibilidad de manejar algunos asuntos a través de una toma de decisiones responsable. Esto puede generar angustia en algunos padres, debido a que sienten que sus hijos no son capaces de hacerlo o les faltan elementos para ser acertados en sus decisiones.
  Tarea:

Permita que sus hijos organicen las actividades que tienen que hacer y decidan los momentos en los que van a estudiar, elaborar tareas y convivir con sus amigos. Supervise de manera discreta sus labores y apóyelos comentando la importancia de ser responsable tanto en la planeación como en la ejecución de ellas.

- Discuta con sus hijos la necesidad de clases particulares. En algunas ocasiones es necesario contar con apoyo fuera de la escuela, para ponerse al corriente en el avance académico que se ha logrado dentro del grupo escolar. Como las exigencias son las mismas para todas las personas que revisan los programas de estudio institucionales, es probable que algunos estudiantes presenten retrasos escolares. Ante esta situación, las clases particulares pueden convertirse en una opción viable, cuando se detecta que existen dificultades en algunas áreas, a fin de darles mayor atención al estudiar.

  Tarea:

  Acuda a alguna institución educativa seria que cuente con este servicio. Solicite al profesor que evalúe en qué materias existen los retrasos e intervenga promoviendo técnicas de estudio que permitan un aprovechamiento rápido y eficaz. Por ejemplo, si el retraso es en matemáticas se debe solicitar a una persona calificada en esta área.
- Fomente el diálogo y no los métodos violentos. Aunque los retrasos escolares pueden causar desesperación en muchos padres de familia, no debe permitirse que esto provoque un alejamiento, ruptura o deterioro de la relación con los hijos. Si existe este problema platique con ellos sobre él y ayude a resolverlo.

  Tarea:

  Es importante conversar sobre el problema para detectar las causas de cualquier retraso escolar. Los hijos pueden sentir que el lugar donde estudian no es adecuado por la ventilación, iluminación y orden, o tal vez ellos crean que sus horarios para estudiar son inadecuados o existe demasiada distracción.

  En caso de que los hijos estén pasando por un momento difícil relacionado con desajustes familiares, crisis de la adolescencia, problemas emocionales, etcétera; los padres

pueden platicar con ellos y determinar si estos problemas están afectando su estudio.

- Reconozca las capacidades de los hijos. Con respecto a sus habilidades, los padres deben advertir que cada persona tiene sus propias aptitudes y es importante que las desarrollen al máximo; el menosprecio de ellas evita que se fortalezcan y empleen en momentos adecuados.

  Tarea:

  Identifique las capacidades de sus hijos ("es bueno para dibujar, para el fútbol, hace las cuentas correctamente y muy rápido"). Espere de sus hijos éxitos que puedan ser reales; permítales que ellos decidan qué materias complementarias pueden estudiar (danza o teatro; artes o ciencias; natación o karate, entre otras).

Actuemos de acuerdo con la edad de los hijos

Como vimos en el capítulo dos, los hijos van cambiando de acuerdo con su edad. Es sorprendente ver los logros que ha tenido un niño de 3 años con respecto a un bebé recién nacido. Durante su desarrollo escolar, el estudiante de secundaria se diferencia mucho del universitario.

Con el fin de estar más cercano a cada hijo de acuerdo con su edad, se presentan algunas recomendaciones que protegen a los hijos contra el consumo de drogas:

Preescolares

- Destine cierto momento donde pueda usted dedicarle completa atención a sus hijos. Jueguen juntos, lean un libro, construyan un papalote, etcétera. Esto crea fuertes lazos de confianza y amor entre ustedes.

- Señale qué sustancias de la casa son tóxicas y perjudiciales. Mantenga lejos de ellos gasolina, *thinner*, pegamentos, etcétera. Los cuidados a sus hijos en esta edad, impiden que se intoxiquen o jueguen con estas sustancias peligrosas.

- ☐ Dígales que las medicinas pueden ser dañinas si no se utilizan como se debe. Enséñeles a no tomarlas si usted no se las ofrece. Los pequeños deben entender que los medicamentos son para curar, pero si no se administran adecuadamente pueden ser peligrosos.

- ☐ Explique por qué los niños necesitan una alimentación nutritiva y balanceada. Haga que sus pequeños nombren varios alimentos sanos que comen con regularidad y explíqueles en qué forma esa comida los hace fuertes y saludables.

- ☐ Establezca lineamientos que enseñen a sus hijos el tipo de comportamiento que usted espera. Enséñeles las normas básicas para convivir con otros niños: jugar sin pelear, compartir juguetes, tratar con respeto, etcétera.

- ☐ Estimule en sus hijos la capacidad para seguir instrucciones. Por ejemplo invítelos a ayudarle a cocinar; al seguir una receta ellos aprenden a seguir pasos para llegar a una meta. Los juegos didácticos de diferentes formas y colores también pueden ayudar.

- ☐ Aproveche la oportunidad de utilizar juegos como una forma de ayudar a sus hijos a manejar situaciones de frustración y resolver problemas simples. Por ejemplo una torre de cubos que constantemente se cae puede hacer que un niño llore. Usted puede hacerle sugerencias para que la torre no se venga abajo, pero al mismo tiempo debe preguntarle su opinión acerca de la mejor manera de hacerlo. Convertir un fracaso en un éxito refuerza la confianza de los niños en sí mismos.
- ☐ Ayude a sus hijos a tomar decisiones. Sugiérales varias opciones entre las que puedan elegir la ropa que desean usar o lo que quieren ordenar en un restaurante.

De los 6 a los 8 años

- ☐ Explique la necesidad del establecimiento de normas. Una manera de hacerlo es refiriendo las reglas de seguridad para cruzar una calle.

- ☐ Destaque la importancia de una buena salud hablando de lo que la gente hace para mantenerse sano, como cepillarse los dientes después de cada alimento, lavarse las manos con jabón antes de comer, alimentarse nutritivamente, hacer ejercicio, dormir y descansar lo suficiente.

- ☐ Analice y comente a sus hijos la forma en que los anunciantes procuran persuadir a los niños a comprar sus productos como papas fritas, cereales y juguetes con nombres de personajes de las caricaturas.

- ☐ Hábleles sobre las enfermedades que conocen y para las cuales se necesitan medicamentos recetados por un doctor; muchos niños han sufrido infecciones de garganta, oídos, tos, gripa. Hablar sobre tales enfermedades puede ayudarlos a comprender que sólo cuando están enfermos deben tomar medicamentos.
- ☐ Practique con sus hijos distintas formas de decir que no.

  Describa situaciones que puedan hacerlos sentir incómodos: si se les invita a salir en bicicleta cuando usted no les da permiso o si les ofrecen medicamentos u otras sustancias desconocidas. Enséñeles a utilizar frases para contestar ante los eventos mencionados: "No puedo salir, ya que no tengo permiso de hacerlo", "No quiero probar lo que me das, mejor vamos a hacer otra cosa".

- ☐ Prepare una lista de personas en las que sus hijos puedan confiar. Anote los números telefónicos de parientes, amigos de la familia, vecinos, profesores. Ilustre la lista con fotografías. Explíqueles el tipo de ayuda que cada persona puede brindarles en situaciones inesperadas, como cuando se les acerca un extraño o no pueden entrar a su casa.

De los 9 a los 11 años

- ☐ Dedique momentos para conversar con sus hijos. Procure darles atención completa. El diálogo puede hacerse en la habitación del hijo, una visita a un restaurante, entre otros.

- ☐ Estimule a su hijo para participar en actividades sanas que le permita conocer a nuevos amiguitos y divertirse. Los deportes y los grupos auspiciados por la iglesia o la comunidad

constituyen excelentes medios para que conozcan a otros niños de su misma edad.

- ☐ Enséñeles a conocer las formas sutiles en las que se promueve el uso de alcohol y tabaco. Analice la forma en que los niños se ven bombardeados con mensajes en la televisión, las letras de las canciones, carteleras, anuncios en los que el uso de estas sustancias es atractivo.

- ☐ Practique con sus hijos las formas de decir NO, recalcando maneras de rechazar alcohol y otras drogas. Es común que a los niños de sexto grado de primaria se les ofrezca cerveza y cigarrillos y que conozcan a otros niños que los consumen.

- ☐ Pida a sus hijos que hojeen el periódico de la mañana y que señalen con un marcatextos cualquier sección relacionada con el uso de alcohol y otras drogas. Sin duda habrá artículos sobre crímenes relacionados con drogas, problemas de países vinculados con narcotráfico y accidentes automovilísticos ocasionados por beber alcohol. Hábleles acerca de cómo afecta a la salud, la enorme pérdida de vidas y de recursos ocasionada por la drogadicción.

- ☐ Hágase amigo de los padres de los amigos de sus hijos, para apoyar los esfuerzos por enseñarles a los niños buenos hábitos personales o sociales. Una reunión de vecinos, un evento deportivo o una cita en la escuela, son lugares apropiados para encontrarse con ellos.

En la secundaria (12 a 14 años)

- ☐ Continúe practicando con sus hijos las formas de decir que NO. Enséñeles a reconocer las situaciones que pueden ocasionar problemas, tales como ir a casas donde no haya adultos y donde los jóvenes fumen o beban alcohol. Presente una situación donde usted les pide a sus hijos que prueben alcohol o drogas y deje que practiquen la forma de decir NO.

- ☐ Ayúdeles a desarrollar una imagen positiva de sí mismos, asegurándose de que luzcan bien y se sientan sanos. Además, proporcióneles alimentos balanceados.

- ☐ Identifique lo que sus hijos consideran importante en su vida en este momento. Pueden tener temores acerca de su sexualidad, la posibilidad de parecer diferentes a los amigos y el ingreso a la escuela secundaria. Lo anterior constituye problemas reales que merecen la preocupación y atención de los padres. Platique de éstos y otros temas con ellos para que sientan su apoyo.

- ☐ Revise y actualice las normas de la casa y las responsabilidades de los hijos con respecto a las labores del hogar, las horas para ver la televisión y el horario de regreso durante los días de clase y los fines de semana.

- ☐ Hable con sus hijos acerca de la amistad. Indique que los verdaderos amigos no les piden que hagan cosas sabiendo que están mal y que pueden ser peligrosas.
- ☐ Organice fiestas supervisadas u otras actividades en su casa que reflejen la norma contra el uso de alcohol y otras drogas. Por ejemplo, pueden reunirse para comer hamburguesas y ver una película.

La preparatoria (15 a 17 años)

- ☐ Siga hablando con los hijos sobre el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. Es muy posible que tengan amigos que consumen o que conozcan a personas que lo hacen. Explíqueles acerca de la forma en que el uso de sustancias amenaza la vida y limita oportunidades en el futuro.

- ☐ Planifique estrategias para limitar horas no supervisadas que sus hijos pasan en casa mientras usted trabaja.

- ☐ Estimule a sus hijos a que se integren, como voluntarios, en una institución dedicada a la prevención de la drogadicción, como Centros de Integración Juvenil.

- ☐ Invítelos a que consideren la posibilidad de asociarse a un club deportivo, teatro, artesanías, danza, etcétera. Cuanto más ocupados estén, menos probable será que se aburran y que busquen escape en el alcohol y otras drogas.

- Planee actividades con otras familias durante las vacaciones escolares.