

KENA MORENO
Coordinadora
de la Obra



Centros de Integración Juvenil, A.C.

JOSÉ LUIS CUEVAS
Ilustrador

-Guía práctica para padres de familia-

Cómo proteger a tus hijos contra las drogas



DIRECTORIO

DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ

Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO

Fundadora de CIJ y Presidenta de la
Comisión de Vigilancia

Coordinadora de la obra

LIC. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES

Directora General

Coordinadora de la edición

DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA

Director General Adjunto de Operación y Patronatos

L.C. HUGO BASURTO OJEDA

Director General Adjunto de Administración

DR. VÍCTOR MANUEL MÁRQUEZ SOTO

Director de Tratamiento y Rehabilitación

MTRO. ALEJANDRO SÁNCHEZ GUERRERO

Director de Prevención

DR. RICARDO SÁNCHEZ HUESCA

Director de Investigación y Enseñanza

C.P. TERESA RAMÍREZ ARELLANO

Directora de Planeación

COORDINADOR EJECUTIVO

Psic. Raúl Zapata Aguilar

COORDINADORES TÉCNICOS

Lic. Manuel Ponce Bernal

Dra. Patricia Gómez Martínez

Lic. Ma. Luisa Patiño Hernández

COLABORADORES

Pd. Gilberto Santos González

Psic. Rafael Cortés Fuentes

Psic. Vertha Hernández Cabrera

Psic. Nancy Castillo Vite

Psic. Beatriz León Parra

Psic. Ricardo León Fabela

Psic. Luisa Georgina Lemus Navarrete

AUTORES

Psic. Hugo Alcántara Moreno

Psic. Ma. del Pilar Reyes Munguía

Lic. Silvia Cruz

EDICIÓN

Martha Mayagoitia Talamante

Andrea Pérez Orozco

Miguel Martínez Curiel

FORMACIÓN Y DISEÑO DE PORTADA

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos

KENA MORENO
Coordinadora
de la Obra



JOSÉ LUIS CUEVAS
Ilustrador

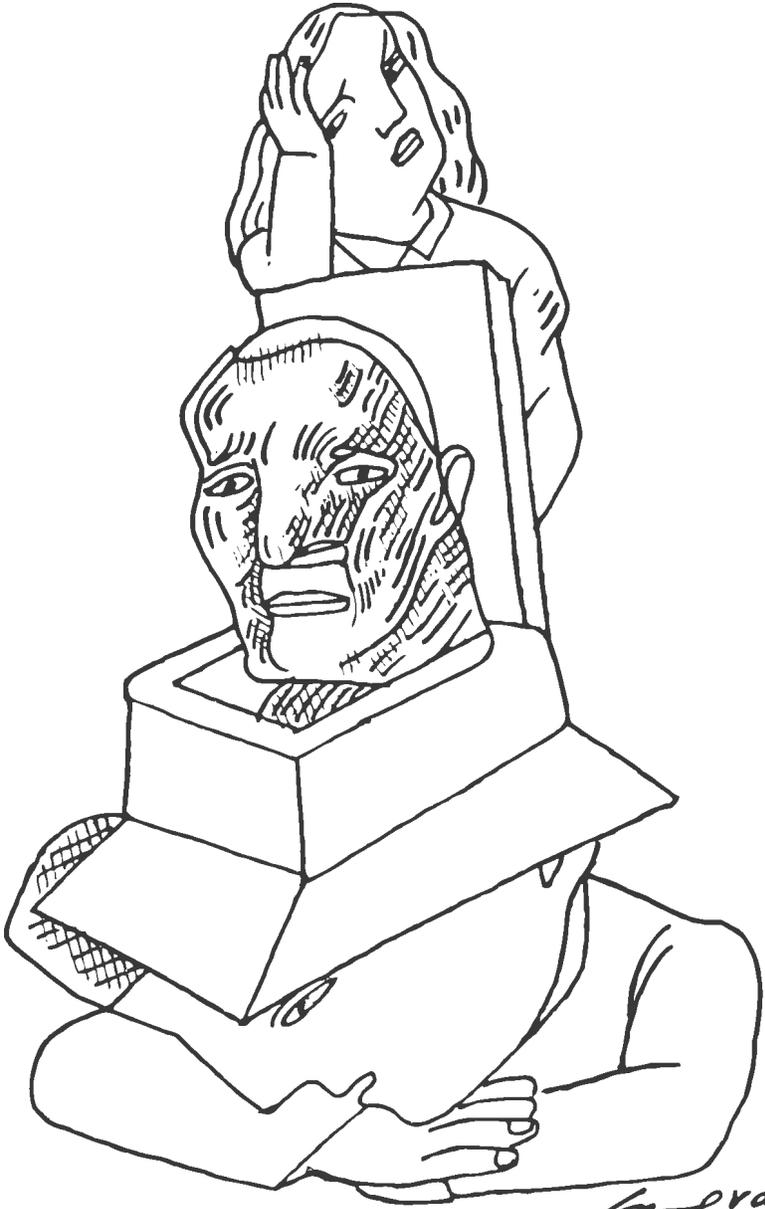
Centros de Integración Juvenil, A.C.

-Guía práctica para padres de familia-

Cómo proteger a tus hijos contra las drogas



D. R. ©1999 Centros de Integración Juvenil, A.C.
ISBN 968-5217-00-9
Tlaxcala 208, Col. Hipódromo Condesa
06100, México D.F.
Tel.: 52-12-12-12
www.cij.gob.mx



Inpras
99

PRESENTACIÓN

La llegada de este nuevo siglo ha marcado un vertiginoso cambio en los comportamientos sociales, que ocasionan un incremento en las situaciones de alto riesgo que pueden llevar al consumo de drogas. Desde esta perspectiva, la familia, en su calidad de núcleo social, juega un papel relevante como factor protector frente a los problemas que se presentan en el mundo actual, especialmente en la juventud.

Para el sector salud el crecimiento del abuso de drogas en nuestro país es preocupante, por lo que busca alternativas que mejoren la calidad y cobertura de los servicios especializados, así como elementos que fortalezcan la atención preventiva y curativa.

Lo anterior ha marcado la pauta para que las instituciones dedicadas a combatir el problema de las adicciones ubiquen al núcleo familiar como un elemento fundamental en su prevención y tratamiento. En consecuencia, se instrumentan programas encaminados a una atención integral que comprometen de manera directa a la familia, lo que redundará en una mayor efectividad en las acciones realizadas para aliviar este problema.

Prueba de ello es el presente libro editado por Centros de Integración Juvenil, ***Cómo proteger a tus hijos contra las drogas***, una excelente guía para padres de familia que explica, en un lenguaje claro y sencillo, una serie de estrategias para proteger a la familia contra el uso de drogas. Proporciona, además, elementos para comprender

las diferentes etapas de vida por las que transitan los hijos, así como las conductas típicas y atípicas de cada una de éstas.

Este libro representa una herramienta indispensable para los padres de familia preocupados por el bienestar y la salud de sus hijos, ya que en la actualidad la ignorancia e indiferencia ante estos problemas no tienen cabida. Hoy por hoy, debemos unir esfuerzos, instituciones y sociedad en su conjunto, para construir un frente común ante el terrible flagelo de las drogas.

La experiencia que Centros de Integración Juvenil ha desarrollado desde hace más de treinta años en la lucha contra el uso y abuso de drogas, respalda el contenido de este texto que, sin lugar a dudas, es muestra clara del compromiso que CIJ mantiene con la población mexicana.

Hoy más que nunca la juventud requiere de acciones concretas que le permitan un sano desarrollo, basado principalmente en una cultura de la educación para la salud. El resultado de estas políticas verá sus frutos en el florecimiento de nuevas generaciones libres de drogas.

Dr. Jesús Kumate Rodríguez
Presidente del Patronato Nacional de CIJ

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

CAPÍTULO I

LA FAMILIA.....	9
Noviazgo, 9; Formación de la pareja, 10; Cuando llegan los hijos, 15; Los hijos crecen, 18; Reencuentro de la pareja, 20; Tercera edad, 24	

CAPÍTULO II

DESARROLLO HUMANO.....	27
El primer año de vida: el momento de crecer, 27; Los padres de familia: testigos de momentos inolvidables, 28; El juego: empieza la diversión, 30; Los 2 años de vida: ¡no hay quién los detenga!, 31; De los 3 a los 4 años: necesitan comprensión, no regaños, 33; De los 5 a los 6 años: quieren aprenderlo todo, 35; Ellos aprenden jugando, 37; ¿Te cuento un cuento?, 38; El jardín de niños, 39; De los 6 a los 8 años: ¡nuevas responsabilidades!, 40; El salón de clases, 41; No me compares con los demás, 43; De los 9 a los 10 años: en busca de la perfección, 43; Un momento de equilibrio, 44; El gusto por ir a la escuela, 45; Los niños a la derecha y las niñas a la izquierda, 46; De los 11 a los 15 años: “mi cuerpo está cambiando... soy un rebelde y qué”, 47; ¡No quiero que me digas qué ropa ponerme!, 50; De los 16 a los 18 años: ¿quién soy?, 51; Situaciones riesgosas, 54; Quiero ser enfermera, y yo maestro, 54; De los 19 a los 24 años, 55; Me quiero casar con..., 57; La edad adulta: cuántos hijos queremos tener, 58; El primer nieto, 59; Los adultos mayores: los momentos de tranquilidad, 59	

EL CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO.....63
¿Cuántas personas consumen drogas?, 63; ¿Quiénes consumen drogas?, 64; ¿Qué tipo de drogas se consumen más en nuestro país?, 65; ¿Cuántas veces se usa una droga?, 66; ¿Dónde se consigue la droga?, 67; Como padres de familia es importante tomar en cuenta lo siguiente:, 67

CAPÍTULO IV

INFORMACIÓN SOBRE LAS DROGAS MÁS UTILIZADAS71
ALCOHOL, 72; Los efectos del uso de alcohol en el corto plazo incluyen:, 73; Los efectos a largo plazo incluyen:, 73; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar tiene problemas de alcoholismo?, 74

TABACO, 75; Los efectos del uso de tabaco en el corto plazo incluyen:, 76; Los efectos a largo plazo incluyen:, 77; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar tiene problemas con el tabaco?, 79

MARIGUANA, 80; Nombres populares, 81; Los efectos del uso de la mariguana en el corto plazo incluyen:, 81; Los efectos a largo plazo incluyen:, 82; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza, mariguana?, 83

COCAÍNA Y CRACK, 84; Nombres populares, 84; Los efectos del uso de la cocaína en el corto plazo incluyen:, 85; Los efectos a largo plazo incluyen:, 86; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar usa cocaína?, 87

INHALABLES, 88; Nombres populares, 89; Los efectos del uso de inhalables en el corto plazo incluyen, 89; Los efectos a largo plazo incluyen:, 89; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza inhalables?, 90

ANFETAMINAS Y METANFETAMINAS, 91; Nombres populares, 91; Los efectos del uso de anfetaminas y metanfetaminas en el corto plazo incluyen:, 91; Los efectos a largo plazo incluyen:, 92; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza anfetaminas y metanfetaminas?, 93

TRANQUILIZANTES E HIPNÓTICOS (DROGAS DE USO MÉDICO), 94; Nombres populares, 95; Los efectos del uso de tranquilizantes en el corto plazo incluyen:, 95; Los efectos a largo plazo incluyen:, 95; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza tranquilizantes?, 97

HEROÍNA, 97; Nombres populares, 98; Los efectos del uso de heroína a corto plazo incluyen:, 98; Los efectos a largo plazo incluyen:, 99; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza heroína?, 100

ALUCINÓGENOS, 101; Nombres populares, 101; Los efectos del uso de alucinógenos a corto plazo incluyen:, 101; Los efectos a largo plazo incluyen:, 102; ¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza alucinógenos?, 103

Cómo identificar y ayudar a una persona que usa drogas, 103; Si sospecha que su hijo está utilizando drogas:, 105; Si está seguro de que su hijo usa drogas, 106

CAPÍTULO V

EL SIGNIFICADO DE SER PADRES 111

PERMANECIENDO ALERTA PARA VIVIR SIN DROGAS, 117; **Conducta “antisocial” temprana** (entre los 5 y los 7 años de edad) que persiste hasta la temprana adolescencia, expresada en términos de agresividad, 118; **Aislamiento de actividades sociales**, 119; La incidencia del **síndrome infantil de hiperactividad y déficit de la atención**, 120; Altos niveles de **angustia**, 121; Creer que se tiene un **escaso control sobre la propia vida** en la adolescencia, 122; **Actitud permisiva hacia el consumo** de bebidas, alcohólicas y tabaco, 123; **Necesidad de experimentar emociones fuertes y sensaciones intensas** durante la adolescencia, 124; Baja autoestima, 125; **Problema en las relaciones** interpersonales, 126; Percepción de que los padres, madres y/o demás familiares se encuentran alejados, 127; **El uso de drogas en edades tempranas** con frecuencia conduce, posteriormente, a problemas serios de consumo, 128; Abusos alimenticios, 128; **Creatividad limitada**, 129; **Manejo inadecuado del tiempo libre**, 130; **Control limitado de los impulsos** desde la infancia, 131; **Timidez e inseguridad**, 131; **Desinterés en el desarrollo escolar**, a través de inasistencias frecuentes a clases, repudio a la permanencia en la escuela y disminución del tiempo que se dedica a las tareas escolares, 132; Altos niveles de **depresión**, 135; **Alcoholismo y/o uso de drogas ilegales por parte de los padres de familia**, 136; El consumo de drogas de los hermanos mayores incide en el consumo de los hermanos menores, 137; **Escaso involucramiento de la madre** en las actividades de los hijos, 138; **Limitadas expectativas de los padres** con respecto a la educación de sus hijos, 139; La **conducta represiva** de uno **de los padres**, coexistente con una conducta permisiva por parte

del otro, 140; Inducción de **sentimientos de culpa** como mecanismo de control, 140; **No directividad y permisividad de los padres** de familia, 141; **Comunicación negativa** (crítica, falta de respeto), 142; Falta de límites o **límites difusos**, 143; **Padres de temperamento violento** y/o no comunicativos, 144; **Escasa supervisión de los padres** de familia en las actividades extraescolares de los adolescentes, 144; **Madres poco afectuosas**, responsables y protectoras con sus hijos, que les ofrecen escasos estímulos y los presionan para llevar a cabo sus tareas, 145; **Padres aislados**. Madres solteras o ausencia de uno o ambos padres de familia, 146; **Violencia intrafamiliar**. **Maltrato físico**: golpes, violación, torturas. **Maltrato psicológico**: gritos, regaños exagerados, amenazas, 147; Tolerancia de la familia hacia el consumo de drogas. La **familia** acepta de manera disimulada que uno de los miembros sea usuario de alguna droga y **evita el enfrentamiento de la situación**, 148; **Padres mentalmente enfermos** y/o antisociales, 149; **Uso de drogas en el grupo de amigos**, 149; Falta de instalaciones deportivas, culturales y artísticas que den servicio a la población, 150; **Evitemos riesgos para nuestros hijos**, 150

CAPÍTULO VI

CÓMO PROTEGER A LA FAMILIA CONTRA EL USO DE DROGAS 153
 Nuestra fortaleza ante las adicciones, 154; Enseñar **valores**, 154; Establecer y aplicar **normas** contra el uso de drogas, 156; Fortalecer la **autoestima**, 158; **Hablar** con su hijo y **escucharlo**, 163; **Dar ternura** e intercambio afectivo, 164; **Fomentar el apego a la escuela** y el desarrollo de hábitos de estudio, 166; **Actuemos de acuerdo con la edad de los hijos**, 171; Preescolares, 171; De los 6 a los 8 años, 173; De los 9 a los 11 años, 174; En la secundaria (12 a 14 años), 176; La preparatoria (15 a 17 años), 177

CONCLUSIONES..... 179

ANEXO 1: CRONOLOGÍA HISTÓRICA DE CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL..... 183

ANEXO 2: GUÍA PARA DESARROLLAR CÍRCULOS DE LECTURA CON PADRES..... 188

ANEXO 3: TEMAS QUE DEBO LEER DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE MI FAMILIA 193

BIBLIOGRAFÍA..... 195

INTRODUCCIÓN

El propósito de esta publicación es brindar a los padres de familia información útil que los apoye en su cotidiano esfuerzo para educar a sus hijos, especialmente en situaciones de riesgo que los pueden llevar al consumo de drogas (incluye tabaco y alcohol).

Para una mejor comprensión de los temas, el lenguaje que se emplea es lo más sencillo posible. El contenido está respaldado por información científica e investigaciones sobre el problema de la drogadicción.

En los últimos años, el uso de drogas ha aumentado y la población más vulnerable se encuentra entre los 10 y 18 años de edad. En estos años transcurre la pubertad y la adolescencia; son etapas de la vida por las que atraviesa el ser humano y en las que experimenta una serie de cambios mentales, físicos y emocionales, que lo coloca en una situación de riesgo. Por ello, los padres de familia deben vigilar de manera más cercana el desarrollo de los hijos que se encuentran en estas edades.

El problema de las adicciones puede prevenirse con la participación de todos. En esta tarea la función de los padres es primordial, por ser los principales responsables del adecuado crecimiento de sus hijos.

Estamos seguros que esta tarea se verá fortalecida con la lectura de este libro, que está conformado por seis capítulos.

En el primero de ellos, **la familia**, se mencionan las diferentes etapas por las que atraviesa el grupo familiar: noviazgo, matrimonio, cuando llegan los hijos, los hijos crecen, reencuentro de la pareja y la tercera edad. Estos temas permiten identificar los cambios a los que se enfrenta el núcleo familiar; de ahí la importancia de conocerlos para poder transitarlos y superarlos de la mejor manera.

En la familia es donde se tienen las primeras experiencias de aprendizaje, se enseñan valores, se acuerdan normas, se desarrollan los primeros hábitos, se inicia la convivencia con otras personas. Asimismo, es el grupo que ofrece amor, seguridad, protección y bienestar necesarios para todo individuo; en fin, es una fuente de crecimiento para hombres y mujeres.

En el segundo capítulo se proporcionan elementos para comprender el **desarrollo humano**, es decir, las etapas de vida por las que transitan los hijos, así como la participación de los padres de familia en cada una de éstas.

En la infancia se requiere básicamente de la ayuda, cuidados y amor de los adultos. En estos primeros años, los padres de familia son testigos de diversos éxitos de sus hijos, como son: los primeros pasos, sus primeras palabras, el ingreso a maternal, por citar algunos.

En la pubertad y la adolescencia es indispensable la comprensión y orientación respecto a los cambios físicos y psicológicos característicos de estos periodos del desarrollo. En esta etapa los chicos y las chicas con frecuencia cambian de estado de ánimo, tienen demasiado interés por vestirse a la moda, tener novio o novia, etcétera.

En la juventud y la adultez, simple y sencillamente el acompañamiento en las actividades cotidianas; y finalmente cuando son adultos mayores, sentirse escuchados y comprendidos es vital para continuar el recorrido por la vida.

El capítulo tres muestra datos recientes sobre **el consumo de drogas en México**; a través del análisis que se hace se puede observar que la población más vulnerable está conformada por niños y adolescentes (10-18 años); las drogas se consiguen en la calle, en la casa y en la escuela; siendo la mariguana la droga ilegal que más se consume.

Lo anterior permite entender que el problema de las drogas es una realidad que puede afectar a la familia, por lo que es necesaria la participación de los padres en su prevención.

En el capítulo cuatro, se ofrece una descripción de las principales características (nombres populares y efectos a corto y a largo plazo) de las **drogas que más se utilizan en el país**: alcohol, tabaco, mariguana, cocaína, inhalables, anfetaminas, tranquilizantes, heroína y alucinógenos.

Estos datos tienen la finalidad de ofrecer la información necesaria para poder detectar a tiempo el posible uso o abuso de alguna sustancia por parte de los hijos.

También se incluyen sugerencias sobre qué hacer ante este hecho, como son: platicar con sus hijos, evitar reacciones violentas o exageradas, solicitar información, disponer de conocimientos sobre drogas y recurrir a ayuda profesional, como la que ofrece Centros de Integración Juvenil que es una institución especializada en la atención de la drogadicción.

En el capítulo cinco, intitulado el **significado de ser padres**, se mencionan las situaciones que pueden constituir un riesgo para los integrantes de la familia en cuanto al consumo de drogas; y además el papel de los padres como generadores de salud mental y modelos de comportamiento, así como del fortalecimiento de la autoestima, por citar algunas de sus funciones en la familia. Todo esto con el objetivo de que cada uno identifique su responsabilidad al interior del hogar e influya de manera positiva en el desarrollo de los hijos.

En relación con los factores de riesgo, algunos ejemplos son: escaso involucramiento por parte de la madre en las actividades de los hijos; el consumo de drogas en los hermanos mayores; percepción de que los padres y la familia se encuentran alejados; escasa supervisión de los padres en las actividades extraescolares, por mencionar algunos, con la intención de que los padres los identifiquen para disminuirlos o desaparecerlos.

En el capítulo seis se sugiere una serie de acciones concretas y de fácil aplicación en la vida cotidiana **para proteger a la familia contra el uso de drogas**, y que se especifican para cada etapa del desarrollo de los hijos, desde la niñez hasta la adolescencia.

Dichas sugerencias abarcan esferas como la enseñanza de valores, el establecimiento y aplicación de normas, el fortalecimiento de la autoestima, la comunicación, la expresión de amor y el apego escolar.

Deseamos que la información que se presenta favorezca la labor que significa la paternidad y la maternidad en la actualidad y, a su vez, brinde elementos que apoyen la prevención del uso de drogas en el ámbito familiar.

CAPÍTULO I

LA FAMILIA



Anexas
99

CAPÍTULO I

LA FAMILIA

Noviazgo

Le antecede a la unión de una pareja, el noviazgo; ese tiempo en que descubrimos a una persona, que de tan sólo verla, el corazón late tan fuerte que se nota en la cara, el sonrojo es inevitable, la voz tiembla, no sabemos si saludarla o seguir nuestro camino; pero la atracción es tal, que buscamos la oportunidad para tratarla y conocerla mejor. Casi siempre este primer acercamiento nos deja convencidos de que ella o él son maravillosos.

En la aproximación con esa persona maravillosa para una declaración de sentimientos, si resulta que hay coincidencia con los nuestros, la felicidad es inmensa, nos sentimos acompañados, comprendidos, deseados y aceptados.

Una vez que se da este primer acercamiento con la persona de nuestros sueños, empezamos a tener contacto con la realidad y tal vez nos demos cuenta de que nuestra persona ideal tiene defectos; esta situación se puede dar en un periodo relativamente corto.

Si se acepta a la pareja como es, esto puede ser el principio de una relación duradera, lo importante es que exista armonía entre ambos. La atracción física y los sentimientos recíprocos deberán estar unidos a la inteligencia y voluntad;

es importante conocer su manera de reaccionar ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida, sus intereses, el tipo de relación que establece con otras personas, lo que además dará tiempo para que la relación madure y dé paso a la unión.

En los cuentos con frecuencia leemos “se casaron y vivieron felices”, como si el matrimonio fuera el final de una etapa de la vida que garantiza la felicidad y el amor eterno, siendo en realidad el momento en que se inicia una gran cantidad de cambios y de ajustes desconocidos tanto para el hombre como para la mujer.

La elección de pareja es un intenso proceso de selección, en donde es importante que existan afinidades en cuanto a intereses económicos, familiares, sociales, culturales, etcétera; estos intereses comunes favorecen la adaptación ante esta nueva etapa de la vida.

Desde cualquier circunstancia, el noviazgo desempeña un papel determinante en la selección de pareja, pues de acuerdo con la comunicación y conocimientos que se den entre ambos, se marcará el tipo de relación que se establecerá.

Formación de la pareja

Cuando una pareja decide vivir bajo el mismo techo, un nuevo proceso se pone en marcha, al tratar de conjuntar una vida en común y adecuar sus costumbres, gustos y diferencias.

La experiencia más significativa de todo ser humano es el amor; con él fuimos creados y por él actuamos. En la familia este sentimiento se expresa a través de la convivencia diaria, en las actividades compartidas por todos y en cada uno de sus integrantes. Por ejemplo, cuando la mamá besa a su hijo pequeño, cuando el papá celebra alguna “gracia” del bebé o los hermanos comparten sus juguetes.

El matrimonio se puede considerar como el primer paso para formar una familia; es la etapa en donde realmente se conoce a la pareja. Ambos, al unirse tienen, en forma diferente, un conjunto amplio de valores, normas y conductas. Se convierten de un día a otro en esposa y esposo, conviven físicamente en un lugar que les es propio.

A través de la convivencia diaria, cada uno de los cónyuges descubre las cualidades y las deficiencias del otro, lo cual no debe ser un problema, simplemente es parte de un periodo de aprendizaje necesario para la formación de una nueva familia. Se deben establecer acuerdos que ayuden a mantener entre ellos cierto equilibrio; es conveniente que este tiempo de adaptación tenga lugar antes del nacimiento de los hijos, pues su llegada implicará nuevas modificaciones.

En algunos momentos, es probable que él o ella piense: “cuando éramos novios se preocupaba más por su arreglo personal”, “nunca me imaginé que roncara”, “¿es la persona con la que yo quiero vivir el resto de mi vida?”; estos pensamientos se dan generalmente en los primeros meses de matrimonio. El carácter de cada uno marca pequeñas diferencias entre ellos, por lo que se dice que ambas partes

deben aceptarse como son, aunque en ocasiones algunas situaciones sean molestas, el respeto mutuo favorecerá la unión y la estabilidad de la pareja.

Una comunicación adecuada es indispensable, hasta para detalles que pudieran considerarse pequeños, por ejemplo: la pareja deberá hablar acerca de los gustos por la comida, los horarios, la forma de dormir, las amistades comunes, así como la satisfacción y el significado que tienen para cada uno las relaciones sexuales.

La unión de la pareja puede resultar difícil tanto para cada uno de ellos, como para sus padres, por ser el momento en que ambos deciden formar una nueva familia y alejarse físicamente de la que tenían antes; en otras palabras, ha llegado el día de salir del hogar de los papás para establecer el propio.

El proceso de conformación de un nuevo hogar suele ser complicado, ya que implica:

- La administración del dinero, por ejemplo el pago del teléfono, la renta de la casa, la compra de ropa, etcétera.
- La distribución de quehaceres domésticos, como cocinar, lavar ropa, bañar a la mascota, entre otros.
- Establecer acuerdos para compartir el tiempo libre. Cada uno de ellos seguramente tiene actividades propias; tal vez los dos trabajen, por lo que será necesario definir los momentos que pueden destinar a

actividades conjuntas, como ir al cine, practicar algún deporte, comer, visitar a los familiares.

- Planificación de los hijos que desean. Es responsabilidad de ambos considerar el momento y el número de hijos que decidan tener; dicha responsabilidad requiere de:
 - a) una reflexión acerca de sus vidas, intereses y problemas;
 - b) una buena comunicación;
 - c) un adecuado manejo de emociones negativas (mal humor, ansiedad, egoísmo);
 - d) fomentar la confianza y la seguridad;
 - e) orientación y motivación;
 - f) ser congruentes entre lo que se dice y se hace;
 - g) proporcionar un ambiente favorable para su desarrollo físico, mental y social.

Los recién casados pasan por un periodo inicial de vida en pareja en donde comparten sus ilusiones y planean una vida juntos con la idea de que ésta sea por siempre. Esto quiere decir que el matrimonio no sólo es el encuentro de dos personas, sino el compartir sentimientos que van a dar paso a la formación de proyectos futuros.

Para los padres de la pareja, el separarse de sus hijos puede causarles tristeza, ya que independientemente de que haya más hermanas o hermanos en la familia, la partida de alguno modifica la vida familiar.

El proceso de adaptación por parte de los suegros, lleva a la aceptación del yerno o nuera; esto es cuando se escuchan comentarios como: “no pierdo una hija(o), gano un hijo(a)”. En caso de que el proceso de aceptación por parte de las familias fuera difícil, la pareja deberá buscar la forma de fortalecer su vida matrimonial y demostrarse a sí mismos y a los demás, que el amor que se tienen puede vencer todos los obstáculos que se les presenten.

En algunas familias, los recién casados deciden o se ven obligados a vivir en la casa de alguno de los padres de los cónyuges, por lo que es conveniente que se establezcan cambios en la organización, por ejemplo:

- Delimitar claramente el papel de cada uno de los integrantes. La nueva pareja debe hacerse cargo de algunas funciones dentro del hogar, tales como la administración de los gastos, participación de labores domésticas; también existen derechos que la pareja puede ejercer, como es el derecho a la privacidad, a expresar sus sentimientos, a llegar a negociaciones, etcétera.
- Establecer acuerdos sobre normas que favorezcan la convivencia familiar, tales como: respeto ante decisiones que tome la nueva familia en cuanto al cuidado y educación de los hijos, aceptación de actividades que sólo involucren a la pareja (paseos, ir al cine, comer fuera de casa).

Para establecer su identidad, la pareja debe crear sus límites, es decir, fijar sus reglas internas y apoyarse mu-

tuamente, tratando de marcar fronteras entre ellos y sus respectivas familias.

La importancia de este momento en la pareja es clave para el futuro, aunque no se pueda considerar definitivo. Si se logra superar los problemas, los desajustes, las primeras desilusiones y además se fortalece la capacidad de organización y acoplamiento matrimonial, entonces se estará en posibilidades de conformar una familia sana.

Este periodo en ocasiones coincide con el primer embarazo; cuando es así, es conveniente que la llegada del primer hijo sea deseada y se cuente con los recursos que requiere la atención de un nuevo ser (situación económica estable, información sobre desarrollo infantil y sobre todo una vida de pareja armónica).

Cuando llegan los hijos

El nacimiento del primer hijo abre una etapa diferente en la pareja; en este momento, los nuevos padres tendrán que resolver una serie de situaciones y problemas, la mayoría de ellos relacionados con la crianza de los hijos.

Es importante que cada uno de los miembros de la pareja se sienta en el papel de madre y padre, ya que esto les permitirá asumir las responsabilidades y obligaciones que haya que cumplir en relación con el crecimiento y desarrollo de los hijos, por ejemplo: habrá que estar al tanto del cuidado integral del hijo, favoreciendo su salud, llevándolo al médico, considerando el tipo de valores que se le

quieren transmitir, planeando quién lo cuidará cuando no le sea posible a los padres, indagando la escuela ideal en la que lo inscribirán, cómo debe ser educado, el tipo de alimentación que debe tener, los deportes y entretenimientos adecuados a su edad, etcétera.

La familia brinda al niño las primeras experiencias, así como los elementos necesarios para su desarrollo; los hijos son más vulnerables en este periodo, por lo que hay que brindarles apoyo. Si la familia cumple con proporcionar un ambiente seguro y protector donde los hijos pequeños inicien su aprendizaje, se obtendrán resultados exitosos.

Cuando los hijos ingresan a la escuela, los padres también modifican su organización en cuanto a algunas actividades que ahora tienen que cumplir, desde estudiar junto con ellos, hasta supervisar las relaciones que establecen con otros niños.

Durante el tiempo que los niños están en la escuela, la madre y el padre, sobre todo la madre, tendrán un poco más de tiempo, puesto que la atención que el niño requiere está compartida con sus profesores, con sus compañeros de salón, y/o con sus nuevos amiguitos.

Se presentan cambios importantes en las relaciones entre padres e hijos y en la forma como estaba funcionando la familia, porque los niños pasan más tiempo fuera de casa por actividades relacionadas con la escuela, o por jugar con sus amigos; también el papá y la mamá pasan más tiempo con otras personas que no tienen que ver con la familia (amistades del trabajo, vecinos, entre otros).

Con las nuevas enseñanzas que los niños están recibiendo, sus preguntas son más frecuentes y en ocasiones complicadas, pues surgen del aprendizaje escolar y de la información que entre compañeros se brindan; algunas preguntas en ocasiones causan incomodidad, como las relacionadas con aspectos sexuales: “¿cómo nacen los niños?”; ante esto, los padres necesitan ser claros y pacientes para propiciar un ambiente de confianza y establecer una adecuada comunicación.

Ésta es una etapa de establecimiento de relaciones sociales, tanto para los hijos como para sus padres. El círculo de amistades se hace más grande por la presencia de los amigos de los hijos, así como de los padres de esos niños. Éste es un tiempo de conocer y ampliar el contacto con otras familias; en las reuniones de padres de familia es común escuchar comentarios tales como: “mi hijo es muy inteligente”, “si vieras lo bonito que dibuja mi hijo”, “la semana pasada le dieron un diploma a Brenda”.

Las necesidades de la familia son diferentes conforme los hijos crecen y pasan de la niñez a la adolescencia y posteriormente a la vida adulta; esto implica nuevas formas de pensar, de actuar y de percibirse a sí mismos, además de las nuevas actividades y relaciones que ello conlleva; es importante que cada uno de los integrantes lo comprenda, ya que por lo general estos procesos se viven como periodos críticos. Son momentos donde la relación afectiva de los padres con los hijos es indispensable para fortalecer el vínculo familiar.

Los hijos adolescentes desean vestirse a la moda y a su modo, quieren estar solos, comer alimentos “chatarra”, y por la necesidad de pertenecer a un grupo y sentirse aceptados socialmente, en ocasiones, tienen relaciones sexuales a temprana edad e inician el consumo de cigarrillos o de alcohol. En ciertos casos, el joven puede adquirir la libertad que requiere oponiéndose a las reglas que habían regido las relaciones en la familia.

Cuando los últimos hijos han llegado a la adolescencia, la pareja cuenta con más tiempo, algo que no tenían, lo que de cierta manera altera la organización con que había estado funcionando la familia.

La familia, ante estas situaciones, busca formas diferentes para relacionarse entre sí, para poder llegar a acuerdos y atender las necesidades de los adolescentes, así como del resto de los integrantes, sin dejar de lado las reglas que permitan una sana convivencia familiar.

Los hijos crecen

El largo proceso por el que pasa una pareja, tal vez se ve más afectado durante la adolescencia de los hijos, puesto que su vida ha girado alrededor de las necesidades de ellos. Que los hijos crezcan, propicia que su estancia en la casa ya no sea constante; si antes todos los fines de semana comían juntos, ahora cada uno de los hijos realiza actividades diversas, ya no pasan tanto tiempo con la familia, se van al cine con sus amigos, organizan paseos, ven a la novia o novio. Las reglas de la casa van a tener que cambiar.

Como se observa, los diferentes momentos por los que atraviesa una familia en el transcurso de su vida, van exigiendo que tanto hijos como padres procuren ser flexibles en la forma de relacionarse, ya que cada integrante va experimentando cambios físicos y mentales inevitables y es necesario saberlo para vivirlos, transitarlos y/o superarlos de la mejor manera.

Es importante que durante todo el desarrollo de los hijos, tanto el hombre como la mujer, continúen siendo la pareja que se unió por amor, por ser compatibles, porque hicieron un plan de vida. Es decir, que no se conviertan únicamente en “la mamá” o “el papá”, ni que sólo respondan a demandas de los hijos; es necesario que los cónyuges se den tiempo para ellos, que continúen realizando actividades conjuntas y que la responsabilidad de los hijos sea compartida.

Si para la pareja los hijos son lo único que la mantiene unida, pueden emerger problemas que están relacionados con otros conflictos que no se han aclarado ni resuelto, y aunados con las situaciones actuales, es posible que llegue el momento en que no se diferencie si los problemas son de antes o del presente; esta fase de desequilibrio, si se maneja de manera adecuada, promoviendo la comunicación y la confianza, puede ser aprovechada para alcanzar otra vez una estabilidad conveniente tanto para el padre y la madre, como para los hijos.

Para favorecer este aspecto la pareja debe entablar nuevas relaciones, tener actividades comunes, aprove-

char el tiempo que están juntos; pueden buscar a alguien de confianza que cuide a los hijos pequeños, mientras ellos disfrutan su compañía en actividades tales como: ir a cenar, asistir a un baile, replantear su vida sexual, realizar algunas cosas que hacían cuando eran novios.

Los padres saben que está cercano el tiempo en que los hijos se van, lo que les hace pensar en conformarse nuevamente como pareja; esto en ocasiones provoca algunos conflictos entre ellos, precisamente por los cambios en la relación que tenían con sus hijos, pero sobre todo por el hecho de que la mamá y el papá probablemente cambiaron la relación de pareja durante el desarrollo de los hijos.

Reencuentro de la pareja

La función de la maternidad y la paternidad termina cuando los hijos ya son independientes, porque se casan o porque deciden vivir solos. Cuando la pareja sólo ha estado unida por los hijos la relación se pudo haber deteriorado a través del tiempo.

Cuando la relación de pareja ha sido descuidada, existe la posibilidad de que se presenten crisis familiares tales como: separaciones, divorcios y ocasionalmente otro tipo de problemas como la huida de los hijos, situaciones que podrán ser resueltas según la fortaleza de la unión familiar que se haya generado.

Algunas veces, estos acontecimientos hacen más fuerte la relación familiar y preparan el terreno para la

separación de los hijos; en los casos en donde el conflicto no se puede resolver, la familia requiere de nuevas formas para relacionarse y afrontar los cambios que se tengan que dar; por ejemplo, respetar las actividades individuales del otro, aceptar a los amigos o amigas de cada uno, respetar los espacios físicos que con el tiempo se han vuelto personales como la biblioteca, el cuarto de televisión, el jardín, etcétera.

Sobre todo la mujer siente invadidos sus espacios por la presencia de su esposo; es probable que ambos hayan perdido la habilidad de compartir actividades e intereses fuera de lo relacionado con el hogar. Lo que significa que la forma en que habían vivido hasta el momento ya no es la adecuada; entonces se requiere llegar a acuerdos que les permitan a los dos adaptarse a las nuevas circunstancias y lograr un estado satisfactorio de la relación.

Es conveniente que los hijos participen en la reorganización familiar, para que se mantenga una adecuada comunicación entre todos los integrantes, y así, los nuevos acuerdos, las nuevas reglas, permitirán que la familia siga brindando protección y apoyo a los hijos, sin que se altere el respeto a los espacios físicos y a la libertad individual que necesita cada uno.

Si la comunicación es suficiente y abierta, las etapas que todas las familias viven serán muy probablemente superadas de manera exitosa y la calidad de vida familiar e individual se estará protegiendo. Además se favo-

recerá un ambiente de confianza, seguridad y apoyo que les permitirá saber cómo actuar ante las diferencias.

La separación física de los hijos no representa el distanciamiento emocional; es decir, es necesario que los padres sigan brindando el apoyo incondicional que ellos requieren, por lo que se debe propiciar la confianza entre los integrantes, para que dentro de la familia se sienta realmente que cada uno recibe el cuidado de los otros.

La necesidad de tener espacios propios se refiere a que cada miembro de la familia tiene derecho a ser como desea ser, tiene una personalidad propia y requiere del respeto de los demás para desarrollarla. Formar parte de una familia no significa dejar de ser y hacer lo que el individuo desea; los acuerdos a los que se llegue al respecto, deberán considerar la importancia que esto tiene para cada uno.

Es frecuente en las personas, y particularmente en las parejas, que ante las inconformidades se queden calladas, con actitud de aceptación, para evitar posibles problemas. Por ejemplo, la mujer que espera que su pareja, al disponer de más tiempo en ciertos momentos como son los fines de semana se responsabilice de algunas tareas del hogar, cosa que no hace y, por el contrario, la absorbe con más exigencias, como “me sirves de comer”, “hace falta x”, “trae”, etcétera; esto genera molestia y conductas de enojo en la esposa, que a su vez irritan al marido pues no se cree merecedor de ese trato. Ambos saben que está pasando algo, pero no lo hablan, lo que provoca molestia e incomunicación.

Ante esa falta de comunicación, lo conveniente es hablar de manera clara y directa, respetando a la pareja tal como es, procurando negociar qué tanto participará cada quien en esas actividades sin cambiar la forma natural de ser de cada uno. Es importante insistir en que estas decisiones tienen que ser francas y honestas, empezando por quien se esté sintiendo inconforme.

De esa manera, la pareja renovará sus acuerdos y podrá enfrentar situaciones difíciles, identificando de forma conjunta lo que requiere de cambios, a partir de negociaciones tranquilas, conversaciones íntimas, descubriendo juntos cuáles son convenientes, en términos de igualdad y respeto, para ambos.

Cuando se da este reencuentro entre la pareja, casi siempre los hijos ya se han ido a vivir solos o a formar otras familias, tal vez ya hay nietos; es el momento en que es conveniente recordar que son esposos y también compañeros, como al principio, como cuando decidieron unirse para formar una familia; que sólo se tienen el uno al otro, porque los hijos están ocupados en lo mismo que a ellos les ocupó casi toda su vida, la formación de una familia, la crianza de los hijos, etcétera.

Es también tiempo de sentimientos de pérdida, de dolor y tristeza por lo que se ha ido en el transcurso de la vida, pero sobre todo, es el momento en que se empieza a pensar en la vejez y la soledad.

Tercera edad

Durante muchos años, los hijos habían dependido de los padres, ahora, la relación padres-hijos se puede invertir, tal vez la pareja empiece a depender más de los hijos.

La pareja, en el caso de que todavía cuente el uno con el otro, tendrá el suficiente tiempo para descansar, viajar, recordar, ocuparse un poco de los nietos, de sus amistades, de ellos mismos, porque habrán cumplido con los retos que la vida les planteó.

Se necesitan el uno al otro para resolver los problemas que vienen: la atención de su pareja y los cuidados durante las enfermedades. En ocasiones, el cambio de ser personas consideradas como productivas a no productivas les genera angustia y desesperación; el ingreso a grupos de la tercera edad con seguridad les abra nuevos horizontes, pero también pueden apoyar a las nuevas familias que sus hijos han formado, por ejemplo con el cuidado de los nietos; de esta manera, tendrán la cercanía familiar, así como atenciones y cariño.

Aun cuando alguno de ellos ya haya partido, los momentos de reposo estarán presentes; las familias que de ellos hayan surgido tienen el compromiso moral de cuidarlos, de comprenderlos y ayudarlos.

CAPÍTULO II

DESARROLLO HUMANO



Arévalo
99

CAPÍTULO II

DESARROLLO HUMANO

El primer año de vida: el momento de crecer

Durante el primer año de vida el pequeño manifiesta sus necesidades principalmente a través del llanto; día a día crece aceleradamente, poco a poco sus movimientos adquieren perfección, los padres aplauden sus logros y están felices por los cambios físicos que observan en el bebé y lo comentan en la casa, el mercado, el trabajo; en fin, en todos aquellos lugares en donde se encuentren conocidos con los que puedan compartir esta dicha.

Es muy importante que los padres de familia le hagan sentir al pequeño que lo quieren, ya que el niño en este primer año de vida se encuentra totalmente indefenso y necesita sentirse amado para poder crecer y desarrollarse sanamente.

Las caricias que brindan los padres diariamente, además de las palabras: ¡qué lindo mi bebé! ¡cómo has crecido! ¿quién te quiere tanto chiquito? proporcionan al niño recursos para enfrentarse al mundo, totalmente desconocido para él. Por ello necesita la guía y apoyo de los padres, quienes deben mostrarse incondicionales ante las necesidades del chiquitín; es decir, si el pequeño está inquieto: revisar si es su hora del biberón o alimento, que el pañal esté seco, tocar su frente o estomaguito para confirmar su temperatura, procurar vestirlo con ropa de

algodón para que no lastime o provoque irritación en la piel delicada del niño.

La observación constante y permanente de papá y mamá ante el crecimiento y desarrollo del hijo, además de caricias y palabras de amor, son el apoyo que él requiere para poder superar las etapas de vida y ser una persona feliz; hay momentos que jamás se borrarán de la memoria de los padres.

Los padres de familia: testigos de momentos inolvidables

Tanto papá como mamá son las personas que están más al pendiente de los logros del pequeñito; en los primeros meses contemplan su sueño al pie de la cuna, ponen móviles de colores llamativos, una serie de almohadas para que lo protejan y cobijas que le den calor, juguetes con música relajante; en fin, todos los objetos posibles que mantengan la atención y exploración del pequeño para que poco a poco conozca el mundo que lo rodea, empezando por su cuarto.

Es maravilloso cuando brotan los primeros dientes, los padres quieren que constantemente el niño sonría para poder presumirle a la abuelita ¡tan grande acontecimiento! y por qué no, también a los tíos, primos, suegros y vecinos.

Llegan los momentos más excitantes, cuando por primera vez el pequeño dice “papá o mamá”, es un gran

honor para ambos padres escuchar esta palabra de los labios de su hijo, incluso puede rodar una que otra lágrima de emoción ante tal evento.

Todos los padres de familia cuando son testigos de este acontecimiento se sienten muy satisfechos, además de felices, por los logros que va teniendo el hijo y que ellos mismos han generado.

Pero ahora, llega el instante en que el pequeñín se aleje de los brazos de papá y mamá para poder conocer lo que hay más allá de su cuarto; verlo caminar por la sala tomado de los objetos y cuando se cansa empieza a gatear hasta llegar al oso de peluche que está en el sillón. Es el momento de explorar todos los rincones de la casa, incluso hasta el patio; el chiquito se las arregla para desplazarse hasta los objetos que desea conocer, todo lo que alcanza o llega a sus manos lo observa, lo prueba y su boca es la encargada de informarle la textura y el sabor de todo alimento u objeto que llega a ella.

Cuando empieza la conquista de “los primeros pasos” la participación de los padres es más intensa, deben vigilar los recorridos del pequeño para evitar accidentes; algunas recomendaciones son:

- ◆ No dejar objetos de vidrio a su alcance.
- ◆ Quitar objetos grandes y pesados de los pasillos.
- ◆ Vigilar que el pequeño no esté solo dentro de la cocina.

- ♦ Alejarlo de las escaleras.
- ♦ Ocultar los enchufes con algún objeto grande (ropero, librero, etcétera) y los que no se utilizan taparlos con tela adhesiva.

Los padres de familia siempre deben procurar la seguridad y protección del pequeño. Cuando se van a trabajar, pueden pedirle a la abuelita o persona encargada de cuidarlo estar al tanto de sus pasos y de los objetos que se lleva a la boca, ya que ésta es la principal fuente de información para él.

El juego: empieza la diversión

Una forma en que los padres de familia pueden estimular el crecimiento y desarrollo sano del hijo es mediante el juego. Tanto papá como mamá pueden compartir vivencias con el chiquito: pasarle una pelota y que la devuelva, seguir un objeto con la mirada, empujar un carrito, pedirle que señale a mamá o a papá, jugar con almohadas, ocultar y aparecer juguetes (con una tela), etcétera. El acompañamiento en el juego es una forma de enseñarle a relacionarse con las personas, permitirle que tenga éxitos, enseñarle palabras nuevas, en fin, aprender juntos.

El día de visita a los abuelos (u otros familiares) es el momento para pedirle al pequeño que muestre la “carita de conejo que le enseñó a hacer su mamá”, “cómo hace el perrito”, “baila como papá te enseñó” y otros tantos logros que el niño ha obtenido con la ayuda y participación de sus padres.

Además, alrededor de los ocho meses conoce sin error alguno quién es papá y quién es mamá, por ello, a veces, el llanto ante los extraños. Aunque no es capaz de entender todo lo que le dicen los adultos, con facilidad capta el estado de ánimo de éstos, principalmente de los padres, así que a darle rienda suelta al juego para disfrutar los logros y éxitos del hijo.

Los 2 años de vida: ¡no hay quién los detenga!

Llegó la hora de fomentar su independencia; alrededor de los 18 meses su marcha se ha establecido, puede señalar aquello que es de su interés, puede construir torres con cubos grandes, también sujeta más de dos objetos en sus manos. Mamá deposita sus juguetes en una caja, sin embargo, el pequeño disfruta voltearla para ver rodar sus pertenencias preferidas.

Los padres de familia deben contar con mucha paciencia para permitir estas travesuras, esenciales en la infancia, ya que están en juego las capacidades del niño.

En la medida en que el chiquitín experimenta, explora, observa y actúa se va generando el aprendizaje necesario para poder dominar su entorno. La única ocupación que tiene es el juego ¡qué maravilla!

Es una buena ocasión para que tanto papá como mamá participen en los juegos del pequeño, le enseñen a identificar las partes de su cuerpo, los nombres de los objetos,

de los familiares, y le permitan que intente comer solo, ponerse el pantalón, etcétera.

A medida que se acerca a los dos años es más hábil para hacer amigos y le gusta demostrarlo; cuando va tomado de la mano de mamá por la calle le sonrío a los adultos, quiere jugar con sus vecinos, le pide helado al compañero de autobús, en fin, expresa sus deseos. También aprende de las relaciones que tienen los padres con sus amigos, vecinos y familiares.

Aunque parezca extraño, a esta edad los niños se sienten más motivados a comunicarse con los adultos o con niños mayores que con otros pequeños; la razón es porque les hacen más caso que sus iguales; con los colegas únicamente permanecen a su lado, es decir, juegan juntos pero no entre sí, ya que con facilidad pelean por los juguetes.

Con las personas mayores la conexión es más fácil y sobre todo más divertida, por ejemplo: compartir el material de construcción con el tío Juan para hacer una casita.

Lo que el niño ve y percibe en su casa de cualquier forma tendrá una influencia en sus futuras relaciones sociales; si los padres de familia se muestran corteses, él también aprenderá a serlo. Cuando se utilizan habitualmente las fórmulas de cortesía: por favor, gracias, disculpa..., se vuelven parte habitual de su vocabulario y recurrirá a ellas espontáneamente cuando sea necesario.

La guía y enseñanza de los padres, así como de quienes lo cuidan, es fundamental para continuar con un desarrollo y crecimiento sano. Para ello, también hay que vigilar su alimentación, cartilla de vacunación, el estado de ánimo, su horario de sueño, entre otras cosas.

De los 3 a los 4 años: necesitan comprensión, no regaños

Esta edad se caracteriza principalmente por el egocentrismo, es la etapa en la que todo el mundo, junto con juguetes y personas le pertenecen, y cuidado con aquel compañerito que quiera invadir su terreno o propiedades. Aquí se requiere de bastante comprensión y apoyo de los padres de familia para que el niño pueda superar esta situación.

Tal actitud es normal y algunas estrategias para ayudar a los pequeños son las siguientes:

- Hay que evitar frases como “eres un niño malo, préstale el carrito”, “eres un envidioso, egoísta”, “nadie va a querer jugar contigo”, “ya no te quiero si no juegas con Chuchito”.
- Es necesario hablarles con cariño, aconsejarlos y animarlos a ser generosos, poniendo papá y mamá el ejemplo.
- Enseñarlos a compartir, por ejemplo: cuando esté con sus amiguitos pedirle que les reparta un globo a cada uno para que todos puedan jugar.

Siempre que no haya violencia o grandes peleas y los niños sean de edades parecidas, es preferible limitarse a observar y dejar que los pequeños resuelvan el incidente por sus medios. Así es como aprenden; además, se acostumbran a ceder, es decir, a ser tolerantes con la frustración, un aspecto básico para que en el futuro se conviertan en adultos equilibrados.

El acompañamiento a los hijos en estas situaciones puede resultar un poco desesperante, por lo que es conveniente tener presente que a esta edad todavía no saben jugar con otros compañeros, sólo juegan a su lado, pero sin una participación hasta los próximos años.

Ahora bien, el lenguaje constantemente se va perfeccionando. Lo bueno o malo que le sucedió al niño lo cuenta a mamá o papá, se interesa porque lea sus cuentos, las revistas, pregunta por la abuelita, ofrece noticias sencillas como “a mi tía le duele la cabeza”; identifica perfectamente a sus familiares cercanos. Su juego se torna más elaborado que en el año anterior, construye una pequeña historia con los muñecos; se sienta a la mesa y come sin ayuda, también puede seleccionar sus alimentos: “quiero sopa de letras”, “quiero comer salchichas”.

Cuando asiste al jardín domina la resbaladilla, el columpio, brinca y salta sin parar en el pasto, corre sin cesar por varios minutos ¡es un torbellino! Expresa sus necesidades sin limitación: “cómprame esa muñeca”, “llévame al circo”, “quiero un helado”, “vamos a jugar”.

La imitación predomina en esta etapa, así que los adultos son el modelo; si la tía se está poniendo esmalte la niña también quiere en sus uñas; cuando el papá se pone loción después de afeitarse, el niño también quiere hacerlo. Todas las actividades de las mujeres la niña quiere imitarlas; de igual forma sucede con los niños en relación con los varones.

En la casa se puede contar con la ayuda del pequeño, darle instrucciones claras, sencillas y cortas para realizar una actividad, por ejemplo: ayúdame a recoger tus juguetes, lleva el papel al bote de basura, cepíllate los dientes, etcétera; es muy importante asegurarse si el pequeño entendió la encomienda, para evitar regaños innecesarios.

Hay que estar al pendiente de las acciones que el niño observa de los padres, sobre todo cuando son conductas negativas para un adecuado desarrollo físico y mental (tomar bebidas alcohólicas, maltratar verbal y/o físicamente a la pareja). En esta edad los niños, parecen “esponjitas”, todo aprenden y repiten, no en vano el refrán “el espejo de los padres son los hijos”.

De los 5 a los 6 años: quieren aprenderlo todo

Ahora sí, ¡agárrense padres de familia, viene lo más prometedor! Para entender la conducta de los niños de esta edad, es preciso conocer algunos detalles de su desarrollo. Y, sobre todo, saber que a menudo ellos se sienten mayores, pero justo cuando llegan a creerse adultos, toman conciencia de lo pequeño que son. Esto les resulta muy

doloroso y es precisamente lo que les provoca ese carácter tan variable que los hace pasar de la risa al llanto, de la alegría a la agresividad.

Los chicos esperan con gran alegría el cambio de los dientes de leche y la aparición de las muelas no sólo por la visita del “ratón”, sino porque los hace sentirse mayores.

Ahora dominan sus músculos mucho mejor que en los años anteriores, a los 6 años habrán alcanzado su máxima capacidad; hasta entonces se divierten trepando en los árboles, bailando, compitiendo con los compañeros para ver quién es el mejor; en fin, están en actividad constante.

A estas alturas, sus manos han adquirido tal destreza que pasarán largos ratos desarmando juguetes, construyendo aparatejos con piezas pequeñas (carros de fricción, radios, lámparas de mano, etcétera), vistiendo las muñecas, dibujando y coloreando, recortando y pegando.

Han aprendido a utilizar correctamente los cubiertos, algo muy útil teniendo en cuenta el voraz apetito que suelen tener. No obstante, su afán por no dejar de moverse les hará cometer más de una torpeza en la mesa.

Saben manejar con destreza el cepillo de dientes, pero de vez en cuando se les olvida hacerlo después de cada comida. Pueden vestirse y desvestirse solos; algunos necesitan ayuda para atarse las agujetas o abrocharse los botones. No hay que decirles “déjalo, yo lo hago”, sino “te enseñé cómo debes hacerlo”. Conviene inculcarles el

hábito de colocar su ropa en el lugar indicado y ordenar su habitación.

Ellos aprenden jugando

En el juego existen reglas: “vamos a jugar a las escondidillas, pero no se vale salirse del escondite hasta que te encuentre...”; con facilidad hacen amistad con los niños de su misma edad, incluso con niños menores. Ya pueden compartir sus pertenencias para hacer más divertido el juego. Sin embargo, suelen reclamar la participación de un adulto, sobre todo cuando hay que solucionar un problema de justicia (“Juan perdió y no quiere darme la pelota”, “Laura no quiere jugar conmigo a la casita”).

Sus juegos ya empiezan a separarse por sexos. Las niñas prefieren actividades que impliquen movimientos más finos, como saltar la cuerda, el baile, jugar a la casita, o muestran más destreza en tareas que requieren mayor precisión (pegar, colorear sin salirse del contorno). Mientras que los niños prefieren juegos más bruscos: el fútbol, trepar el árbol más alto, las luchitas, etcétera.

A esta edad pueden entender y respetar los planteamientos del adulto respecto a las actividades escolares, del hogar, acuerdos para los horarios de juego, visitas a la casa del amigo, reglas en el salón de clases, etcétera.

Y puesto que ya son capaces de entender los razonamientos, se debe recurrir más a la palabra amable que

a la exigencia. Es una forma de fomentar el deseo ya imparable por aprender; sobre todo, necesitan que se mantengan inalterables ciertas normas y rutinas en el hogar y en la escuela, porque ello les otorga seguridad y confianza en sí mismos.

Papá y mamá deben evitar a toda costa el chantaje afectivo, es decir, retirarles el cariño por una mala acción o un berrinche, por ejemplo: “ya no te quiero, por necio”, “eres un chamaco grosero, ya no te quiero”. Estas frases se pueden cambiar por “no debes hacer eso porque te puedes lastimar”, “esa palabra se escucha muy mal, por favor no la digas”.

La seguridad y la motivación que les transmitan sus padres fortalece la toma de decisiones, la confianza en sí mismos, el respeto a los demás y sobre todo, el deseo de ser exitosos.

¿Te cuento un cuento?

La habilidad que más confianza les da es, sin duda alguna, el lenguaje. Con cinco o seis años es tal su dominio de los tiempos verbales y es tan amplio su vocabulario (cerca de las 2,000 palabras) que pueden perfectamente contar un relato o un hecho real. Lo harán, sin embargo, sin perder ningún detalle, ya que es demasiado pronto para que sepan ponerse en el lugar de quien escucha y tienden a presuponer cosas que el oyente ignora “le picó una araña a mi mamá y tiene mucha comezón, pero le puse crema; ¿quién es tu mamá?... pues, ella”.

Aunque ya distinguen mejor la vida real de la fantasía, es posible que alguna vez sus relatos se vean alterados (o enriquecidos) con algún hecho fantástico. Durante unos años más, al menos hasta los siete, la fantasía irá estableciendo los cimientos de su capacidad de crear, imaginar, pensar y proyectar.

El jardín de niños

La mayoría de los niños ya se encuentra en el jardín de niños, entonces surgen las canciones, el coloreo, tomar las tijeras para recortar, identificación de algunas letras y números, al igual que los colores; se empeñan en dibujar a mamá y papá aunque todavía no hay un dominio total de proporciones.

Los padres de familia están felices de los logros del hijo en el jardín de niños, ¡te pusieron estrellita! ¡qué bonito dibujo! ¡ya te sabes las vocales! Las actividades están encaminadas a fomentar habilidades y capacidades, es la preparación para el ingreso a la primaria.

Muchos niños a esta edad ya aprendieron a leer y se inician en la escritura y en las matemáticas. Pueden, por ejemplo, entender que si tienen dos caramelos y se le dan otros dos más, tendrán cuatro, pero serán incapaces de entender la idea de número y mucho menos de hacer operaciones aritméticas.

El paso a la primaria es un evento que requiere de mucho apoyo y acompañamiento, principalmente de los

padres, para que los hijos puedan continuar su crecimiento y desarrollo de manera favorable.

De los 6 a los 8 años: ¡nuevas responsabilidades!

El ingreso a la escuela es un cambio inevitable y necesario para los niños; quizá se torna difícil para algunos porque el salón de clases es diferente al jardín de niños. La cantidad de compañeros es mayor, hay un horario de clases más amplio, existen tareas para realizar en casa, la escuela cuenta con bastantes salones de clase, hay chicos de mayor edad; además, se tiene que cargar con una mochila repleta de cuadernos y libros, incluso en algunos casos, “ésta es más grande que el escolar”.

Ahora, se reduce el tiempo de juego, siendo que ésta era la principal actividad de los chicos en años anteriores; el horario de consumir sus alimentos también sufre modificaciones, al igual que la hora de sueño. Los cambios a los que se enfrentan en la escuela para algunos resultan divertidos, porque hacen nuevas amistades, juegan con más compañeros, los paseos fuera de la escuela son más frecuentes y hay otras actividades nuevas y diferentes al jardín de niños.

Sin embargo, para aquellos niños que tienen miedo del ingreso al primer año escolar la intervención de papá y mamá tiene que ser más intensa.

Antes del inicio de clases se debe platicar con los hijos, explicarles de forma clara, sencilla y, sobre todo,

mostrando comprensión y ayuda, para que se puedan superar los posibles miedos que se generan por la noticia “*ya vas a pasar a primer año de primaria*”.

Es necesario mencionarles por qué deben asistir a la primaria: “mira Karen, en la nueva escuela vas a tener muchos amiguitos para poder jugar, la maestra te va a enseñar nuevas canciones, podrás escribir tu nombre completo, leer los cuentos que te regaló tu tío Rubén. También, podrás armar el rompecabezas de muchas piezas que te compró tu abuelo. Mamá siempre irá por ti a la hora de salida; si algo te causa miedo, enojo o simplemente no te gusta, coméntamelo y juntas encontraremos una solución...”

Cuando los hijos salen de la escuela, inmediatamente les llueve una serie de preguntas: “¿cómo te fue?, ¿te comiste tu fruta? ¿sacaste algún diez? ¿qué te dejaron de tarea? ¿otra vez te pegó Lupita?...” Esta avalancha de interrogaciones confunde a los hijos porque no saben cuál pregunta contestar. Es mejor hacer una por una o simplemente preguntarles “¿cómo la pasaste?”; ellos se las ingenian para detallar los acontecimientos del día.

El salón de clases

Las tareas asignadas en el salón de clases deben ser cumplidas y entregadas a tiempo. Llegó la hora en que los chicos asuman su papel de alumnos, se familiaricen con las reglas que asigna la maestra o

el maestro, aprendan a respetar a sus compañeros y a reforzar el respeto hacia los adultos. Esto es, los chicos aprenden a cumplir reglas al interior de un grupo y fuera de él.

El profesor ya tiene identificados a los alumnos estudiosos, platicadores, participativos, callados, flojos, escandalosos, groseros. Por lo que su llamada de atención a los alumnos está dirigida a mantener el orden y la disciplina que se requiere para que adquieran los conocimientos correspondientes al grado escolar. Pero en algunas ocasiones los padres de familia no están de acuerdo con el recado que está en el cuaderno por “mala conducta”, “no trabaja”, “es un grosero”, etcétera.

La constante comunicación de los padres con los maestros fomenta acuerdos para apoyar a los chicos en su desempeño escolar, interés por la escuela, motivación para realizar las tareas escolares y lo más importante, que el alumno se sienta apoyado y reconocido por los adultos.

Los éxitos más sobresalientes al finalizar los tres primeros años escolares son las operaciones básicas: suma, resta, multiplicación, división y los quebrados; así como la lectura y la escritura.

Es muy significativo para los hijos el acompañamiento de papá y mamá en la elaboración de las tareas; es una forma de interacción que permite la identificación de las habilidades y capacidades, para no exigir más de lo que los chicos pueden hacer.

No me compares con los demás

En estos tres años escolares la constante y permanente motivación, así como el reconocimiento de los logros académicos y personales de los hijos constituyen la base para un desarrollo óptimo.

En algunas familias se tiende a realizar comparaciones entre los hijos en relación con sus calificaciones y habilidades, lo cual provoca una sensación de minusvalía. Es mejor identificar qué es capaz de hacer nuestro hijo para otorgar un reconocimiento (un regalo, felicitaciones, permisos); en aquellas actividades que les cuesta más trabajo llevar a cabo, brindar apoyo y comprensión: ¡No te preocupes Lolita, juntas formaremos la cabeza del payasito!

En este periodo (6 a 8 años) no hay preocupaciones por el pasado o el futuro, el presente es lo que importa; aún no son capaces de elaborar hipótesis (por ejemplo: si me levanto a las ocho de la mañana ya no encuentro la puerta de la escuela abierta); salir con los vecinos a las maquinatas, ir al parque con los amigos, intercambiar estampas y otras cosas más, es lo que importa. Por ello es necesaria la guía y comprensión por parte de los adultos.

De los 9 a los 10 años: en busca de la perfección

Es muy satisfactorio ver a los hijos a los 9 años, ¡han crecido aceleradamente! Saber que se cuenta con la ayuda de ellos en las actividades del hogar, ir a la tienda

por azúcar, preparar su ropa para la escuela, cuidar su aseo personal, entre otras cosas, resulta un gran logro en su educación.

El interés y el empeño por realizar las cosas lo mejor posible es típico de los 9 años de edad. Lo anterior les permite a los padres de familia vigilar las actividades cotidianas, ya que tienen la confianza en que los hijos las llevarán a cabo de manera adecuada.

El deseo de perfección en ocasiones puede crear conflictos, por lo que es importante que se platique con ellos y se les informe que es muy bueno hacer las cosas lo mejor que uno pueda, pero podemos cometer errores y es algo normal porque estamos aprendiendo.

En el próximo año de vida se presenta una etapa de tranquilidad; la perfección ya no importa tanto en las actividades del vivir cotidiano.

Un momento de equilibrio

Es momento de recoger los juguetes y guardarlos en el baúl, simplemente porque en ocasiones ya no existe interés alguno en ellos.

Resulta espectacular esta edad (10 años), es cuando los hijos se encuentran comprometidos con las actividades que incluyen a toda la familia (mamá, papá y hermanos), ¡qué tal si nos vamos de día de campo todos!

A los padres de familia se les visualiza como personas muy especiales por el apoyo y cariño que les brindan para enfrentar la vida, ¡eres genial papá! ¡eres lo máximo mamá!

Las instrucciones y deseos de los padres son órdenes para los hijos, situación por la cual existe mayor armonía y comprensión en el núcleo familiar. Incluso si existen hermanos de menor edad se ofrecen a cuidarlos, mostrándose lo más maternales y paternales posible: “no te preocupes mamá, yo cuido a mi hermanito mientras tú vas al mercado”.

Sus intereses y gustos son más definidos tanto en la escuela como en el vivir cotidiano.

Un aspecto muy típico de los 10 años, y que los padres de familia deben aprovechar al máximo, es el acercamiento y confianza que muestran los hijos por realizar actividades juntos: ¡vamos de compras mamá! ¡vamos a jugar un partidito papá!

El gusto por ir a la escuela

La asistencia a la escuela se presenta de manera voluntaria, por el simple hecho de aprender, compartir con los compañeros, convivir con la maestra o el maestro entablando un diálogo y cubrir el deseo de sentirse escuchados además de reconocidos.

Fomentar relaciones amistosas con los iguales es muy común en esta edad; tener un grupo de amigos,

sin importar si entran o salen constantemente nuevos integrantes; lo que interesa es compartir, a pesar de que el amigo sea el latoso del salón, el flojo o el aplicado.

La capacidad de guardar información sorprende al profesor, pueden aprenderse con gran facilidad la vida de Benito Juárez para la ceremonia del lunes, recitar el poema más extenso de José Martí el día de las madres; en fin, en todo lo que implique almacenar información, no hay quién les gane.

Los niños a la derecha y las niñas a la izquierda

Los niños y las niñas se empeñan en realizar actividades principalmente con los chicos del mismo sexo. Se presenta un fenómeno muy evidente, los niños no quieren relacionarse en los juegos con las niñas, y ellas tampoco con ellos.

Existe cierto rechazo por compartir con el sexo opuesto. Las niñas prefieren tener sólo una amiga secreta, a diferencia de los niños, quienes se inclinan por tener un grupo de amigos.

Una vez que se presenta el equilibrio en esta edad, la infancia se despidе para dar paso a una serie de cambios físicos conocidos como “la pubertad”, donde se requiere de la comprensión e información de los adultos para aceptarlos y superarlos de manera adecuada.

De los 11 a los 15 años: “mi cuerpo está cambiando... soy un rebelde y qué”

Mamá: ¿por qué me está creciendo el pecho? me siento extraña, mi cuerpo está cambiando... Papá: mi voz ya no se escucha igual que antes, ya no me quedan mis playeras y no quiero que me salga bigote...

Es la hora de explicar y comprender lo que viven los hijos y las hijas en esta etapa de su vida llamada “pubertad”, por todos los cambios físicos que se presentan; generalmente a partir de los 11 años comienza a manifestarse la madurez sexual, aunque no se presenta con exactitud, puede ser antes o después de esta edad. Lo anterior depende de aspectos como la herencia, étnicos, alimentación y el estado de salud, entre otras cosas.

Hay que tratar de imaginar cómo se sienten los chicos, si recordamos que a los 10 años ¡son un amor! La buena voluntad que muestran en el momento de estudiar, convivir con la familia, ayudar con las tareas de la casa, inclusive el cuidado de los hermanos pequeños, en fin; la cooperación y disposición son sus cartas de buena presentación. Pero, ahora qué le pasa a su cuerpo, por qué está sufriendo modificaciones si aún papá y mamá le dicen “mi chiquito o chiquita”, aunque sea el mayor o la mayor de edad.

El abandonar la niñez para enfrentar la pubertad es una etapa que provoca desajustes físicos y emocionales en los chicos y las chicas.

El “apapacho” por parte de papá y mamá, además de la explicación de esos cambios, son esenciales para ayudarlos a comprender y aceptar las modificaciones en su organismo.

La primera señal para identificar el paso a la pubertad en las niñas es la menstruación. Generalmente la mamá debe platicar con la hija, ya que le resulta reconfortante este acercamiento por parte de la persona más importante en su vida, además de sentirse apoyada y escuchada.

Platicar respecto al pensar, sentir y actuar de las hijas frente a dicho acontecimiento, es lo más recomendable que pueden hacer las madres de familia.

“Mira Elenita, estos cambios físicos son naturales y normales, todas las chicas de tu edad están pasando por lo mismo que tú; poco a poco te acostumbrarás a estos cambios en tu cuerpo, después no te causarán demasiada preocupación porque ya forman parte de tu vida. Cuéntame cómo te sientes...”

En los niños la señal para poder decir que se está entrando a la pubertad es *el deseo por estar cerca de las niñas y darse cuenta que esto es un poderoso motivo para experimentar una erección; en esta etapa se presentan las primeras eyaculaciones*. El padre es la persona indicada para acercarse a platicar respecto al sentir del chico cuando experimenta este deseo.

“Sabes Roberto, en esta edad vas a notar una serie de cambios en tu cuerpo, no te asustes es algo normal,

a todos los chicos de tu edad les ocurre. El sentir deseo por estar cerca de las chicas es algo que nunca antes habías experimentado, pero con el paso del tiempo será un evento que dejará de inquietarte, porque tu cuerpo madurará y podrás controlar la erección...”

Cuando se entra a la pubertad el diálogo con los chicos y las chicas de su misma edad se vuelve más intenso y frecuente, porque hay que comentar los cambios. Por su mente pasan preguntas como: qué está haciendo Susana para aceptar la menstruación y qué toallas sanitarias usará; qué piensa Alex de la atracción por Elena y de que quiere estar el mayor tiempo posible con ella; qué se sentirá darle un beso a un chico o a una chica...

Es muy importante que sus padres les expliquen que aunque su cuerpo ya está listo físicamente para concebir un nuevo ser humano, aún no están preparados para ser padres, porque todavía tienen muchas dudas y preguntas, su estado de ánimo es muy variado y hay que enfrentar otros cambios en los próximos años. Hablar sobre métodos anticonceptivos y la sexualidad es una responsabilidad que le corresponde a los adultos, específicamente padres de familia y profesores.

Otros cambios que se pueden observar en algunos muchachos y muchachas son disminución o aumento del apetito, el horario de sueño, las relaciones sociales con los adultos (“ellos no me comprenden, porque no están pasando por lo que yo estoy viviendo”), perder interés por la escuela, etcétera, como parte de ese reajuste en su organismo.

¡No quiero que me digas qué ropa ponerme!

Los padres de familia deben ser tolerantes ante los cambios bruscos en el estado de ánimo de los chicos, porque todo forma parte de la transformación que sufre su cuerpo, sus pensamientos y sus emociones.

Defienden sus derechos, suelen cuestionar las propuestas de los adultos, arman todo un drama porque no encuentran el pantalón de mezclilla preferido, no pueden estar quietos un solo instante, su curiosidad no tiene límite, evitan a toda costa estar solos, se aferran en pasar el mayor tiempo posible con los amigos de su edad, en el salón de clases les encanta demostrar a las chicas que ellos son los mejores en la tarea asignada, etcétera.

¿Ya te preparaste para tu fiesta de quince años? Toda la familia se prepara para este rito social, en donde se enfatiza dejar de ser niña para convertirse en mujer. Con los varones la celebración es más discreta, se les regala dinero, una pequeña reunión con sus amigos, un viaje, etcétera.

Cuando se presente alguna escena de enojo o desacuerdo entre padres e hijos, es mejor no continuar con el discurso de reclamos; es preferible escucharlos para llegar a un acuerdo. Hay que evitar caer en el juego del insulto, porque en el momento en que alguien empiece con la agresión las cosas se complicarán y no se solucionará nada.

Se debe observar el comportamiento de los chicos y estar pendiente de lo que les sucede. Cuando se considere que no se tiene la información necesaria de esta

etapa de desarrollo se puede recurrir a los profesores, al orientador vocacional, al psicólogo y a otros profesionales de la salud, ya que son los indicados para orientarlos.

Tanto la pubertad como la adolescencia son etapas de desarrollo necesarias para llegar a ser una persona íntegra, por lo que se requiere de la ayuda de los adultos para guiar a las próximas generaciones.

De los 16 a los 18 años: ¿quién soy?

A los 16 años de edad viene la culminación de los cambios físicos que provocan desajustes emocionales y psicológicos en el adolescente; en los próximos años alcanzará la madurez total que le permitirá ingresar al mundo de los adultos.

“La señora Mercedes me comentó que Andrés está en plena rebeldía; todo cuestiona y solamente quiere estar con sus amigos. Se pasa las horas en el teléfono y siempre quiere asistir a las fiestas de sus cuates, casi no convive con la familia...”

La etapa de la adolescencia implica una serie de reajustes en la vida de las chicas y los chicos, tanto en el interior de ellos mismos, como en las relaciones sociales con los demás.

Una de las principales demandas hacia los adultos es la independencia, la libertad de realizar actividades que son importantes para ellos.

Los adolescentes se sienten con la certeza de estar haciendo las cosas de la mejor forma posible; todo lo que está relacionado con sus propios intereses adquiere valor. Aquí empiezan los desacuerdos con los adultos, porque desean seguir dando instrucciones de cómo y qué deben hacer.

Sin embargo, en la medida que los padres de familia se muestren tolerantes con las necesidades de los hijos en esta fase de su desarrollo, se llegará a establecer convenios benéficos para ambas partes.

No sólo han crecido en lo emocional, sino también intelectualmente; conforme van habilitándose en nuevas formas de afrontar el vivir cotidiano, va disminuyendo en forma progresiva esa hostilidad y angustia con la que se conducen al entrar a los 16 años de edad.

Aunque por su ausencia en casa y la inasistencia a las reuniones familiares, pareciera que no les importa la familia, lo que sucede es que con el grupo de amigos de la misma edad se sienten comprendidos y escuchados, ya que todos están atravesando por cambios similares y por lo tanto, existe más comprensión y búsqueda conjunta para satisfacer deseos y necesidades.

Los padres de familia deben comprender la importancia del grupo de amigos de la misma edad en esta etapa de desarrollo. Ahora bien, cuando se requiere de la presencia de los hijos en casa por alguna situación de emergencia, ellos estarán presentes porque, desde su muy particular punto de vista, le dan la importancia necesaria a la familia.

Cuando se sienten totalmente desorientados o incapacitados para tomar una decisión, suelen recurrir al padre o a la madre según sea el caso; es el momento de aprovechar la puerta abierta para ingresar a su mundo. Es recomendable mostrarse comprensivos, evitando reclamos e insultos, porque es lo que menos desean escuchar.

La comunicación libre de reproches y ofensas es una forma de acompañarlos en el recorrido de esta etapa de su vida, la adolescencia.

Una de las situaciones que verdaderamente los enfada es que el padre o la madre los evidencie delante de sus cuates: ¡qué oso, su mamá lo regañó enfrente de todos los chavos! También, cuando se dan cuenta de que buscaron en sus pertenencias: en la ropa alguna carta, en la mochila algún cigarrillo, etcétera; es una de las cosas que no pueden perdonar con facilidad, porque están invadiendo su privacidad y además creen que no les tienen confianza.

Para algunos padres resulta muy difícil darse cuenta y aceptar que los hijos están creciendo; ya no son aquellos pequeños que podían llevar al jardín y jugar con ellos, ahora tienen otros intereses y demandas totalmente diferentes.

Así como los chicos y las chicas requieren de ajustes en su vida para superar la adolescencia, los padres deben hacer lo mismo para comprenderlos y, juntos, desvanecer los obstáculos que pueden aparecer en esta etapa.

Situaciones riesgosas

Una de las necesidades de mayor relevancia en esta edad es descubrir *quién soy*; esta interrogante los obliga a buscar modelos que puedan imitar, como por ejemplo los artistas; es cuando decoran todo su cuarto con fotografías, pósters, recortes de revistas, en fin, todo lo referente a su ídolo al que adoran y no se pierden ningún concierto o presentación de él. Ven en ese artista atributos que les gustaría tener: prestigio, reconocimiento, fama, etcétera.

La observación de los padres de familia en relación con las actividades que los hijos consideran recreativas es muy importante; en ocasiones no se dan cuenta de que los eventos a los cuales asisten pueden resultar peligrosos, por ejemplo: un concierto que inicia a las 11 de la noche y la distancia de la casa al lugar de interés es de dos horas.

También la etapa de la adolescencia a la vista de algunos adultos es propicia para consumir sustancias que dañan el organismo; algunos chicos de la misma edad comparten este punto de vista. De ahí la importancia de estar pendiente de las relaciones sociales con las que cuentan los muchachos. Una manera de fomentar el rechazo a este tipo de sustancias es a través del diálogo, el ejemplo y el establecimiento de límites y reglas claras.

Quiero ser enfermera, y yo maestro

Empiezan a manifestar el deseo por visualizarse como profesionistas y se perfilan para estudiar las áreas co-

respondientes a las profesiones que desean. Las chicas, en general, se inclinan por carreras relacionadas con la educación: educadora, psicóloga, maestra; los chicos por ingeniería, arquitectura, derecho, entre otras.

Alrededor de los 18 años se puede construir un proyecto de vida, están a un paso de ingresar a la vida adulta, por lo que tienen una visión a futuro respecto a su vida; ya pueden conciliar el ambiente interno con el social y el cultural.

Los padres pueden ayudarlos a seleccionar la profesión de su interés, identificando sus habilidades; juntos buscar folletos de los planteles que ofrezcan la profesión que desean, pedir asesoría del orientador vocacional o los profesores, procurando respetar su decisión final.

Cuando se respetan las decisiones concernientes a la profesión futura de los chicos, se fomenta la confianza en ellos mismos, la expresión de su pensar y sentir; asimismo, se les permite adquirir habilidades para afrontar la vida futura.

Se debe facilitar la transición a la edad adulta, aceptar que los adolescentes están creciendo y se preparan para ser adultos, por lo que defienden su libertad e independencia para el día de mañana seguir siendo seres humanos felices.

De los 19 a los 24 años

La autonomía e independencia con la que se conducen los jóvenes les permiten cumplir compromisos y asumir responsabilidades de la magnitud de los adultos.

Pueden resolver sus propios conflictos personales y necesidades internas (hambre, frío, dolor, deseos, etcétera). Están conscientes de lo que pueden o no llevar a cabo; con facilidad confiesan a un amigo o amiga su incapacidad o debilidad para resolver adversidades del vivir cotidiano.

También, es característico de esta edad entender y comprender el punto de vista de los demás. Pueden aceptar debilidades de los iguales sin disminuir su valía o aceptación por ellos.

Sus actividades están encaminadas a desempeñar una función dentro de la sociedad, por lo tanto, se encuentran realizando alguna de las siguientes tareas, incluso en algunos casos suelen combinarlas:

1. *La escuela*

En esta edad (19 a 24 años) algunos jóvenes están en el transcurso o finalizando una profesión. Generalmente combinan las tareas escolares con actividades deportivas, recreativas y culturales.

2. *El trabajo*

En la actualidad no todos los jóvenes pueden ingresar a la universidad, o inician los estudios pero no pueden terminarlos, así que se ven en la necesidad de ingresar al mundo laboral; o simplemente su deseo es obtener dinero a través de su trabajo y dejar a un lado la escuela. También se encuentran interesados en actividades recreativas, deportivas y culturales.

3. *Estudiar y trabajar*

Al combinar estas dos actividades los jóvenes tienen que organizar su tiempo para poder cubrir las demandas de ambos lugares, por lo que disminuye la posibilidad de realizar algún deporte y las actividades recreativas se vuelven ocasionales. Generalmente ingresan al ámbito laboral para poder pagar las colegiaturas y material escolar que requiere la profesión. En algunos casos, los padres de familia pueden mantener los estudios de los hijos; sin embargo, ellos también quieren aportar dinero al hogar. El orgullo que se experimenta por mencionar a los familiares y amigos “Yo estudio y trabajo” debe recibir admiración y respeto por parte de los demás.

Pocas veces solicitan orientación o consejos de los adultos para tomar una decisión que consideran importante en su vida (cambiar de trabajo, de profesión, casarse o continuar estudiando, etcétera).

Me quiero casar con...

Hay que recordar que también existe la opción de la elección de pareja y el posible matrimonio. Es muy difícil entender y sobre todo aceptar esta decisión de los jóvenes; ante los ojos de los padres aún son “infantiles” y todavía no saben lo que hacen, siendo que ya están en la posibilidad de asumir dicha responsabilidad.

En algunos casos se hacen novios desde la secundaria, y cuando están en la universidad deciden casarse por el

amor que se profesan. El novio se las arregla para trabajar y estudiar con tal de estar al lado de su amada.

En otras situaciones es necesario el matrimonio por el futuro nacimiento de un bebé, lo que genera malestares en las familias de los novios. Tal acontecimiento se puede resolver a través del diálogo, es necesario comprender que los hijos han crecido y pueden afrontar esta situación.

Ahora, la intervención de los adultos en el desarrollo de los jóvenes está centrada en el acompañamiento y en una orientación adecuada, para que ellos sean los que tomen la decisión que consideren más pertinente para su futuro.

La edad adulta: cuántos hijos queremos tener

La constitución de la nueva familia es muy importante, se ponen en juego acuerdos como: yo lavo los platos y tú vas al supermercado; te toca ir por el niño a la escuela esta quincena y yo la otra; quién paga el teléfono... etcétera.

El cumplimiento de los acuerdos se torna relevante para poder mantener una familia feliz.

La edad adulta gira principalmente en torno a las responsabilidades y deberes con los hijos; además se cuenta con un trabajo estable que garantiza el sustento económico de la familia. Generalmente ambos trabajan para poder brindar todo lo necesario y existe un acuerdo en el número de hijos que se desean tener.

Impulsar el desarrollo y crecimiento sano de los hijos resulta una tarea difícil, aunque no por ello deja de ser excitante y satisfactoria.

El primer nieto

Llegó el primer nieto, los abuelos no paran de expresar su dicha, están listos para repetir la educación y cuidados que en años anteriores ofrecieron al padre o la madre del bebé.

Se escucha mencionar que se quiere más a los nietos que a los propios hijos. Los abuelos se encargan de poner todo lo indispensable para que no le falte absolutamente nada a Carlitos y no se cansan de decir: ¡tiene toda la cara de su papá! ¡los ojos son de la mamá!

Además, no paran de hacer recomendaciones a los padres del nieto, por ejemplo, los remedios caseros que ellos utilizaron cuando estaban enfermos los hijos. Y cuidado si observan que los padres cometen algún error con los nietecitos, porque la lluvia de reproches es infalible.

Los adultos mayores: los momentos de tranquilidad

Los recuerdos y los consejos a las nuevas generaciones son característicos de esta edad. El ver crecer a los nietos, realizar actividades recreativas y entablar largas conversaciones con las personas de la misma edad son algunas de las ocupaciones cotidianas.

Las personas que se encuentran en este periodo requieren de mucho cuidado y amor para mantener la tranquilidad. El sentirse escuchados y comprendidos es vital para continuar el recorrido de la vida.

CAPÍTULO III

EL CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO



Amor
93

CAPÍTULO III

EL CONSUMO DE DROGAS EN MÉXICO

En nuestros días, el consumo de drogas (incluye tabaco y alcohol) ha aumentado considerablemente, constituyéndose como un grave problema de salud pública.

Esta situación está afectando a las familias, por lo que no debe ser ajena a los padres, ya que su interés y acciones pueden ser muy efectivas para prevenir el uso y abuso de sustancias.

Con el fin de conocer cuántas personas consumen drogas, en qué edad se inician, qué tipo de sustancias utilizan y otras características, se exponen los resultados de tres investigaciones¹ que tienen como objetivo proporcionar datos sobre la situación actual del uso de drogas en nuestra sociedad.

La información se presenta en forma de *Preguntas y Respuestas* y se relaciona con los datos específicos sobre el empleo de drogas en México.

¿Cuántas personas consumen drogas?

En 2008, el número de personas que admitieron haber consumido sustancias “alguna vez en su vida” (se excluyeron

¹*Encuesta Nacional de Adicciones* (Resultados preliminares 2008); *Consumo de Drogas en Pacientes de Primer Ingreso a Tratamiento en CIJ en 2008. Encuesta Nacional a Estudiantes de Secundaria y Bachillerato* (SEP-INP, 2006).

tabaco y alcohol) fue de 4.5 millones. En una encuesta anterior eran sólo de 3.5 millones de personas, lo que indica que ha aumentado el consumo.

Los datos anteriores muestran lo que sucede a nivel nacional. Con poblaciones específicas los resultados son diferentes. Por ejemplo, en las escuelas de secundaria y bachillerato la proporción de estudiantes que han usado drogas se eleva a 18%, por lo que puede considerarse a este grupo como de riesgo para el inicio del consumo.

A partir de estos datos puede afirmarse que aunque la mayoría de las personas no consumen drogas, es importante realizar acciones que disminuyan o impidan que el problema crezca hasta alcanzar la magnitud de otros países, como Estados Unidos.

¿Quiénes consumen drogas?

Se ha identificado que quienes usan sustancias tienen principalmente las siguientes características:

En su mayoría son hombres jóvenes; por cada mujer que consumió algún tipo de droga 5 varones lo hicieron; además, el 43% de los adolescentes y jóvenes que tienen entre 12 y 25 años admitieron haber usado sustancias.

En México, la edad en la que se utiliza por primera vez alguna droga se encuentra entre los 10 y 18 años; en el caso de la Unión Americana, los niños prueban el alcohol

a los 12 años, mientras que se experimenta por primera vez con marihuana a los 13 años.

Debido a esta situación, los padres de familia de hijos adolescentes deben estar atentos a su desarrollo, conociendo sus actividades, hábitos, grupos de reunión, etcétera. En la adolescencia se dan muchos cambios; si el muchacho se siente acompañado, amado y tomado en cuenta, contará con protección ante las drogas.

¿Qué tipo de drogas se consumen más en nuestro país?

La *marihuana* es la droga que más se usa en México, al pasar de 3.8% en 2002, a 4.4% en 2008. Después se encuentran: la *cocaína* y los *inhalables* (thinner, pegamentos, lacas, gasolina, pinturas, etcétera). De las mencionadas, el consumo de *cocaína* ha crecido notablemente; en los últimos 6 años se duplicó la cantidad de personas que la prueban. En el mismo lapso, los que experimentaron con marihuana el 13% cambia al uso frecuente; hombres y mujeres entre 12 y 17 años de edad.

La Región Noroccidental de nuestro país (Baja California, Baja California Sur, Sonora y Sinaloa) es el área donde más se usan drogas. Además de las sustancias mencionadas, esta zona es en la que más se consume heroína, comparado con los resultados nacionales.

Los datos presentados no pretenden que los padres de familia tengan un conocimiento amplio sobre las características de consumo de drogas, sino que en casos

donde existe el problema ellos sepan que pueden asistir a Centros de Integración Juvenil. El interés principal es que se contemple la gravedad del problema y la posibilidad que se tiene de actuar para evitarlo dentro de sus familias.

¿Cuántas veces se usa una droga?

El número de ocasiones que se consumen sustancias es variado. Algunas personas toman drogas sólo una vez y no vuelven a hacerlo nunca, mientras que otras las usan con regularidad.

Por ejemplo, 4.5 millones de personas han consumido alguna sustancia al menos una vez en la vida, lo que indica que probablemente para algunas de ellas esto sólo ocurrió de manera única.

Por otro lado, existen personas que sólo utilizan un tipo de droga, mientras que otras consumen más de una clase de sustancias. En nuestro país, más de la mitad de los consumidores toman varias drogas, mientras que el resto sólo usa de un tipo.

Las drogas producen tolerancia y dependencia, por lo que es posible que se incremente el número de veces que se realiza el consumo y la cantidad que se usa, ya que el organismo va necesitando más droga para obtener el mismo efecto. Por este motivo es necesario que los padres promuevan la comunicación en la familia, reduciendo riesgos y fortaleciendo la protección para impedir que los hijos se inicien en el empleo de sustancias.

¿Dónde se consigue la droga?

Los lugares donde se adquiere más frecuentemente la droga son: la calle, la casa y la escuela.

Muchos padres de familia piensan que sus hijos consumirán drogas en ambientes fuera del hogar. Aunque esto es probable, se ha observado que en casa los hijos pueden estar en contacto con drogas médicas (“pastillas para dormir”), alcohol, cigarrillos, así como consumir marihuana y cocaína. También se ha encontrado que un joven que usa tabaco tiene cinco veces más riesgo de usar una droga ilícita, que quien no lo hace.

A partir de lo anterior, es importante que estén alertas tanto de los grupos de amigos que frecuentan sus hijos, como del uso y disponibilidad de las drogas en el hogar.

Como padres de familia es importante tomar en cuenta lo siguiente:

- ♦ El consumo de drogas ha aumentado, por lo que se deben reducir riesgos y reforzar la protección en la familia. Recuerden que en esta década los estudios muestran que el número de personas que usan sustancias ha crecido.
- ♦ La población más vulnerable para iniciar el uso de drogas son los niños o adolescentes (varones), por lo que los padres deben apoyar a sus hijos en su paso por estas etapas.

- ◆ Otro dato alarmante es que la mayor parte de los consumidores usan más de un tipo de droga. Esto tiene repercusiones negativas, pues entre más variedad de sustancias se utilicen, mayores son las dificultades para el tratamiento del adicto.

Al conocer algunos datos sobre este problema, es importante tomar en cuenta que la familia puede intervenir para evitar que el consumo de drogas afecte a los hijos.

En sus manos está la posibilidad de reducir riesgos y brindar protección a sus seres queridos. La situación del uso y abuso de drogas es grave, pero si ustedes, junto con otras familias, asumen esta responsabilidad, se suman las acciones que logran resultados alentadores.

El consumo de drogas puede evitarse

Luchemos todos juntos para vivir sin drogas

CAPÍTULO IV

INFORMACIÓN SOBRE LAS DROGAS MÁS UTILIZADAS



CAPÍTULO IV

INFORMACIÓN **S**OBRE LAS **D**ROGAS MÁS **U**TILIZADAS

¿Qué son las drogas?

Las drogas son sustancias cuyos componentes químicos alteran las funciones normales de los seres humanos. Existen sustancias como el alcohol y la nicotina (tabaco) que se expenden en forma legal; otras son consideradas ilícitas porque su producción, distribución y venta, además de ser clandestinas, representan serios problemas por los fuertes daños que producen en la salud.

La mayoría de las drogas tienen la particularidad de producir adicción, ya que poseen efectos aparentemente placenteros que suelen llevar a quienes las prueban, a buscarlas nueva y reiteradamente para experimentar dichos efectos. Aunque esto no ocurre en todos los casos, las personas psicológicamente más vulnerables tienden a recurrir a ellas con más frecuencia y en cantidades cada vez más fuertes. Este fenómeno se denomina **tolerancia** y está encadenado a otra situación que se conoce como dependencia.

La **dependencia** puede ser física y psicológica. La primera se presenta cuando los agentes químicos de las sustancias invaden el cuerpo y el cerebro. La segunda es el estado emocional de búsqueda vehemente de la sustancia. Uno y otro se manifiestan por tensión, dolo-

res abdominales, sudoración, inquietud, desesperación, etcétera, que generan una fuerte necesidad de ingerirla de nuevo en forma compulsiva, para evitar las sensaciones desagradables que vienen cuando desaparecen los efectos placenteros. Es por ambos fenómenos (tolerancia y dependencia) que del uso ocasional de las drogas, puede pasarse al abuso y de ahí a la adicción. Esto ocurre tanto con las drogas legales como con las ilegales.

¿Qué drogas se utilizan con más frecuencia?

El alcohol y el tabaco son de uso común desde edades tempranas al igual que drogas ilegales como la marihuana, la cocaína, los inhalables y otras, cuyas características y efectos a corto y a largo plazo se describen a continuación.

ALCOHOL

El alcohol es una sustancia que acompaña a múltiples actos de orden social. El consumo de cerveza y bebidas preparadas con brandy, ron, tequila, whisky, vodka, etcétera, suele pasar de ser ocasional o social a habitual, provocando lo que conocemos como alcoholismo.

El alcoholismo es una enfermedad crónica, caracterizada por una conducta anormal de búsqueda de alcohol y que siempre lleva a la pérdida de control en la forma de beber. Tiene severos efectos en la salud, así como a nivel familiar y social.

Los efectos del uso de alcohol en el corto plazo incluyen:

- ◆ Sensación de mayor libertad y confianza.
- ◆ Menor coordinación motora y lentitud de reflejos.
- ◆ Lenguaje farfullante, poco claro, errores de pronunciación.
- ◆ Menor capacidad para concentrarse en un tema.
- ◆ Cambios intensos en el estado de ánimo. Se pasa de la alegría al llanto o a la agresión.
- ◆ Alteraciones en la percepción: se escuchan voces y ven cosas y personas que no están ahí.
- ◆ Alteración de la capacidad de juicio, dificultad para valorar una situación.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ◆ Gastritis.
- ◆ Pérdida del apetito.
- ◆ Deficiencias vitamínicas.
- ◆ Malestares gastrointestinales.
- ◆ Problemas cutáneos.
- ◆ Impotencia sexual.

- ◆ Daño hepático (cirrosis).
- ◆ Daños cerebrales.
- ◆ Trastornos en la memoria.
- ◆ Alteraciones en el corazón, pulmones, músculos, sangre, páncreas, etcétera.

Embarazo. Las mujeres embarazadas que consumen alcohol pueden dar a luz a niños con un síndrome feto-alcohólico; es decir, recién nacidos con diversos problemas como retardo mental y otras anormalidades físicas irreversibles. También, los hijos de padres alcohólicos tienen un alto riesgo de tener la misma enfermedad.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar tiene problemas de alcoholismo?

- ◆ Cuando es incapaz de controlar la bebida; es decir, que a pesar de que se haga el propósito de beber moderadamente, termina siempre en estado de ebriedad.
- ◆ Utiliza el alcohol como un medio para “escapar” o “solucionar” problemas que requieren pensarse; aquéllos que ameritan reflexión y capacidad para tomar decisiones.
- ◆ Presenta cambios importantes en su personalidad. Una persona habitualmente tranquila o moderada se “transforma” en una persona violenta y agresiva.

- ◆ Es muy tolerante al alcohol; es decir, bebe grandes cantidades y no muestra signos de embriaguez, hasta cierto límite.
- ◆ Ocasionalmente tiene bloqueos o “lagunas mentales”. Es incapaz de recordar lo que hizo mientras estaba bebiendo.
- ◆ Tiene problemas en el trabajo, la escuela y en sus relaciones sociales, como consecuencia de su alcoholismo.

TABACO

La nicotina es un alcaloide natural que está contenido en los cigarrillos y otros productos de tabaco tales como puros, chicles o tabaco en polvo para pipa. Fumar se considera un hábito que forma parte de la vida social y se asocia al “prestigio, éxito o mejor apariencia” o se utiliza como un rito de iniciación a la adolescencia o la vida adulta. No obstante, la nicotina es una de las drogas más adictivas cuyo uso comienza a edades cada vez más tempranas.

El consumo de tabaco persiste a pesar de la amplia difusión de sus riesgos. Éstos impactan tanto a los consumidores como a otras personas, debido a que el humo del cigarrillo contiene una gran cantidad de gases que causan infecciones y enfermedades respiratorias, cáncer u otros padecimientos. El tabaquismo afecta a la mayor parte de los sistemas en el cuerpo y es una de las principales causas de muerte a nivel mundial.

Los efectos del uso de tabaco en el corto plazo incluyen:

- ◆ Alteraciones en la conciencia y en la capacidad para percibir.
- ◆ Enojo, hostilidad y agresión.
- ◆ Insomnio.
- ◆ Sueños extraños.
- ◆ Inestabilidad en el humor y cambios en el estado de ánimo.
- ◆ Mareo y vértigo.
- ◆ Vómito.
- ◆ Dolor abdominal.
- ◆ Sudoración.
- ◆ Complicaciones circulatorias.
- ◆ Elevación del pulso.
- ◆ Aumento de la presión arterial.
- ◆ Taquicardia y arritmias cardíacas.
- ◆ Interferencia en el funcionamiento personal.

- ♦ Disminución de temperatura en los dedos de las manos y los pies.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ♦ Cambios en el estado de ánimo: muy alegre o depresivo.
- ♦ Insomnio.
- ♦ Irritabilidad.
- ♦ Sentimientos de frustración.
- ♦ Ira.
- ♦ Ansiedad.
- ♦ Dificultades en la concentración.
- ♦ Aumento o disminución en la frecuencia cardíaca.
- ♦ Incremento del apetito o peso.
- ♦ Aumento de la eliminación urinaria (orinar con más frecuencia).
- ♦ Enfermedades y complicaciones cardiovasculares.
- ♦ Lesiones cardíacas (al miocardio y coronarias).
- ♦ Elevación de la tensión arterial.

- ◆ Enfermedades pulmonares.
- ◆ Úlceras y problemas digestivos.
- ◆ Aparición de diversos tipos de cáncer: de pulmón, boca, esófago, estómago u otros.
- ◆ En los hombres, reduce la fertilidad.

Embarazo. Los efectos adversos del tabaco durante el embarazo incrementan el riesgo de abortos espontáneos en el primer trimestre. Fumar daña al feto y a la madre; da como resultado niños nacidos muertos, prematuros o de menor peso, así como muerte infantil súbita. También existe evidencia de que el uso del tabaco en mujeres embarazadas puede provocar que sus hijos corran mayor riesgo de desarrollar trastornos de conducta.

El uso de tabaco en la mujer provoca menopausia precoz, además de un mayor riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y accidentes cardiacos y cerebrales en comparación con los hombres; es el enemigo número uno de la belleza y la salud, pese a que el “hábito de fumar” en la mujer se asocia con independencia y sofisticación.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar tiene problemas con el tabaco?

- ◆ Si es incapaz de controlar sus deseos de fumar; es decir, que aun cuando se haga el propósito de no fumar, no puede evitarlo.
- ◆ Lo primero que hace en la mañana es encender un cigarro antes de iniciar cualquier otra actividad.
- ◆ Utiliza el cigarro como un medio para “controlar” sus estados de ánimo y principalmente su ansiedad, cuando se enfrenta a problemas que requieren pensarse.
- ◆ Si lo observa inquieto, impaciente e intranquilo.
- ◆ Tiene cambios importantes en su estado de ánimo y dificultades para concentrarse y dormir.
- ◆ Presenta con frecuencia ulceraciones en la boca o tos persistente.
- ◆ Aumenta su apetito y su peso o tiene deseos de comer cosas dulces.
- ◆ Presenta frecuentes dolores de cabeza.

Para cerciorarse de que tiene problemas con el tabaco, conteste las siguientes preguntas. Si obtiene más de 5 puntos, puede considerarse dependiente a la nicotina:

Preguntas	Respuestas	Puntuación
Al despertar ¿cuánto tiempo transcurre para fumar su primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos	3
	6 a 30 minutos	2
	1 a 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Le cuesta trabajo dejar de fumar en lugares donde está prohibido? (cine, teatro, hospitales, biblioteca)	Sí	1
	No	0
¿Cuál es el cigarrillo que más le cuesta evitar?	El primero de la mañana	1
	Otro	0
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	1 a 15	1
	16 a 25	2
	Más de 26	3
¿Fuma más en la mañana que en el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fuma incluso cuando está enfermo y/o en cama?	Sí	1
	No	0
¿Con qué frecuencia le da el “golpe” a su cigarrillo?	Nunca	0
	A veces	1
	Siempre	2

MARIGUANA

La mariguana es una planta ampliamente difundida en las zonas tropicales y templadas. Su nombre científico es ***cannabis sativa*** y existen dos variedades más, **la índica** y **la americana**. La mariguana recibe también otro nombre: **hashish**. Es una mezcla de hojas y flores; el **hashish** es la resina de la planta y tiene efectos más fuertes.

Nombres populares

Pasto, yerba, mota, “toque”, sin semilla, “Acapulco golden”.

Los efectos del uso de la marihuana en el corto plazo incluyen:

- ◆ Sensación de relajamiento, de tranquilidad.
- ◆ Impresión de mayor libertad y confianza.
- ◆ Aumento del apetito.
- ◆ Incremento en la percepción de los colores, sonidos y otras sensaciones; puede alterar la visión y percepción del tiempo y espacio.
- ◆ Menor coordinación motora.
- ◆ Alteraciones en la memoria para hechos recientes.
- ◆ Disminución de la habilidad para realizar tareas que implican concentración y coordinación.
- ◆ Aumento de la frecuencia cardíaca.
- ◆ Probable riesgo de alteraciones cardíacas.
- ◆ Resequedad de la mucosa oral (ulceraciones).

- ◆ Alucinaciones y psicosis paranoide: se escuchan voces y se ven personas y cosas que los demás no ven, también siente que lo vigilan o persiguen.
- ◆ Retardo en el tiempo de reacción.
- ◆ Alteraciones en el juicio (dificultad para evaluar situaciones y tomar decisiones).

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ◆ Enfermedades respiratorias y pulmonares: cáncer y bronquitis crónica.
- ◆ Disminución de los niveles de testosterona (hormona masculina) con menor número de espermatozoides y dificultad para la fecundación en varones.
- ◆ Aumento de los niveles de testosterona y mayor riesgo de esterilidad en las mujeres.
- ◆ Disminución del placer sexual.
- ◆ Dependencia psicológica.
- ◆ Psicosis paranoide, cuadro de “locura” con sintomatología semejante a la esquizofrenia.
- ◆ Síndrome amotivacional, sin deseos para actuar o llevar a cabo alguna actividad.

Embarazo. Los efectos de la marihuana durante el embarazo pueden dar como resultado un recién nacido de menor talla y peso que otros niños. También existe evidencia de que el uso de la marihuana durante el embarazo puede provocar un trastorno semejante al síndrome feto-alcohólico, caracterizado por dificultades para el aprendizaje en edades más tardías.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza marihuana?

- ◆ Cuando aparenta estar mareado o tiene dificultades para caminar.
- ◆ Presenta alteraciones emocionales (está irritable, ansioso, agresivo y deprimido; es decir, se enoja fácilmente y está intranquilo y triste).
- ◆ Su conducta es pueril, esto es, se comporta como niño, es simple y se ríe sin motivo.
- ◆ Tiene los ojos rojos y usa con frecuencia anteojos oscuros y gotas oftálmicas.
- ◆ Fallas en la memoria reciente, dificultad para recordar lo que acaba de suceder.
- ◆ Se encuentran residuos de droga, cigarrillos de mota, o se percibe olor a “petate quemado” en su recámara, en el baño o en su ropa.

- ♦ Hojas de papel arroz para “forjar” los cigarrillos, pinzas para sostener el “toque”, pipas para fumar, etcétera.
- ♦ Usa frecuentemente incienso o aromatizantes sin razón aparente.
- ♦ Tiene revistas, libros, pósters y adornos relacionados con las drogas.

COCAÍNA Y CRACK

Erythxylon coca es el nombre científico de la planta de la que se extrae la cocaína. Esta planta crece en las regiones húmedas de Los Andes que incluyen a Perú, Ecuador y Bolivia. El arbusto crece lentamente hasta adquirir una altura que va de los 2 m a los 2.5 m. Las hojas se maceran hasta formar una pasta que al refinarse da como resultado un polvo blanco y cristalino: la cocaína.

El crack se obtiene a partir de la cocaína, utilizando solventes volátiles que hacen que la droga se pueda fumar; de esta manera se obtienen efectos más intensos, ya que es la forma más directa en que la sustancia llega al cerebro.

Nombres populares

Baseball, doña blanca, blancanieves, champaña, speedball (heroína y cocaína), azúcar.

Los efectos del uso de la cocaína en el corto plazo incluyen:

- ♦ Hipertensión arterial.
- ♦ Aumento de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca.
- ♦ Euforia, sensación de bienestar, sentimiento exagerado de felicidad.
- ♦ Ansiedad.
- ♦ Disminución del apetito.
- ♦ Estados de pánico, miedo muy intenso.
- ♦ Alteraciones en la capacidad de concentración y de juicio, se le dificulta mantener la atención en un tema; le resulta difícil valorar una situación y lo hace mal.
- ♦ Indiferencia al dolor y la fatiga.
- ♦ Sentimientos de mayor resistencia física y capacidad mental.
- ♦ Pupilas dilatadas y conducta impredecible que puede incluir un comportamiento violento.
- ♦ Alteraciones en el sueño (insomnio).

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ♦ Inquietud.
- ♦ Náuseas.
- ♦ Insomnio.
- ♦ Pérdida de peso.
- ♦ Psicosis y alucinaciones de tipo paranoide, “locura” con sensaciones de ser perseguido y visiones.
- ♦ Anhedonia (incapacidad para experimentar placer) y depresión.
- ♦ Infartos cardíacos, accidentes vasculares cerebrales y enfermedades infecciosas.
- ♦ Hepatitis e infección por VIH cuando la droga se usa inyectada con jeringas contaminadas.
- ♦ Los adictos a la cocaína y al crack llegan a tener convulsiones e impotencia sexual.
- ♦ Deseo imperioso de consumir la droga.

Es importante comentar que también se presentan riesgos psicológicos como dependencia, conductas violentas, erráticas o paranoides. De igual forma se manifiestan zoopsias (sensación imaginaria de que

gran cantidad de insectos se encuentran bajo la piel), que es característica del uso crónico de cocaína.

Embarazo. Los resultados de diversas investigaciones indican que los efectos de la cocaína durante la gestación pueden ocasionar abortos, niños prematuros y muerte fetal. Debido a que la cocaína provoca una estrechez de los vasos sanguíneos, la cantidad de sangre y oxígeno que recibe el producto está disminuida, puede dar lugar a niños de menor talla y con crecimiento lento después del nacimiento. Si la cocaína se sigue utilizando antes del nacimiento, el niño puede nacer con síntomas de intoxicación como hiperactividad (movimientos excesivos) y agitación; también pueden presentarse síntomas de abstinencia que incluyen insomnio y disminución de respuesta a los estímulos.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar usa cocaína?

- ◆ Cuando presenta cambios en su estado de ánimo, está irritable, agresivo, eufórico e hiperactivo; es decir, se enoja fácilmente, agrede y se mueve excesivamente o hace muchas cosas a la vez y no termina ninguna.
- ◆ No se interesa en sus actividades cotidianas: trabajo, escuela, familia y amistades.
- ◆ Necesita disponer de mayor cantidad de dinero, ya que no le alcanza para cubrir sus gastos habituales.

- ◆ Su plástica gira con frecuencia en torno a las drogas.
- ◆ Está ansioso y busca con desesperación la sustancia.
- ◆ Está triste (deprimido).
- ◆ No puede dormir (insomnio), y no tiene apetito y pierde peso.
- ◆ Usa artículos para preparar y aspirar la cocaína, tales como: hojas de rasurar, vidrios o espejos pequeños para cortar la droga, popotes, pipas de vidrio, así como talco, carbonato de magnesio.
- ◆ Se observan huellas de rascado y sangrado en la piel, abscesos cutáneos, sangrados nasales frecuentes, úlceras nasales y perforación del cartílago nasal. Esto es característico del uso crónico de la cocaína.

INHALABLES

Los inhalables son sustancias químicas tóxicas volátiles, utilizadas a través de inhalación por la nariz o aspiración por la boca, con el fin de producir depresión del sistema nervioso central. Existen más de mil productos comerciales disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias que están a disposición de niños y jóvenes. Los jóvenes suelen abusar de los inhalables por la fácil obtención de estas sustancias, ya que muchos de estos artículos se usan rutinariamente en el hogar, escuela y trabajo, y tienen un gran potencial de convertirse en sustancias de abuso.

Nombres populares

Chemo, cemento, mona, activo, pvc, goma, thinner, gasolina.

Los efectos del uso de inhalables en el corto plazo incluyen:

- ◆ Sensación de mayor libertad y confianza.
- ◆ Excitación y risas sin motivo.
- ◆ Euforia, sensación de bienestar, sentimiento exagerado de felicidad.
- ◆ Mareos, náuseas, diarrea.
- ◆ Desorientación e incoordinación motora, incapacidad para dirigirse a voluntad y en forma armónica.
- ◆ Ojos vidriosos y rojizos, tos, flujo y sangrado nasal.
- ◆ Conductas de riesgo, “no mide el peligro” y posibilidad de accidentes.
- ◆ Palpitaciones, dolor de cabeza, dificultades para respirar.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ◆ Dolores de cabeza, debilidad muscular y dolores abdominales.

- ◆ Disminución paulatina del olfato.
- ◆ Náusea y sangrados nasales.
- ◆ Conductas violentas.
- ◆ Dificultad para el control de esfínteres (se orina y defeca involuntariamente).
- ◆ Hepatitis, daño pulmonar y renal.
- ◆ Daño cerebral irreversible.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza inhalables?

- ◆ Cuando la persona, su habitación y su ropa tienen un olor característico de tipo químico.
- ◆ Al hablar “arrastra” las palabras, como si estuviera “borracho” o mareado.
- ◆ Se le encuentran residuos de pintura, pegamento u otros productos en la ropa y cara.
- ◆ Parece tener catarro continuamente.
- ◆ Tiene manchas, enrojecimiento e inflamación alrededor de la nariz y la boca.
- ◆ Tiene náuseas con frecuencia y poco o nulo apetito.

- ◆ Está irritable, responde exageradamente o está muy inquieto.
- ◆ Suele tener varios frascos de corrector líquido a su alcance o plumones “marcadores”, tubos de pegamento, estopa y líquidos para inhalar.

ESTIMULANTES DE TIPO ANFETAMÍNICO

Anfetaminas y Metanfetaminas

Las anfetaminas y las metanfetaminas pertenecen a este grupo de drogas que estimulan el sistema nervioso central y se utilizan indiscriminadamente para adelgazar, reducir el cansancio y aumentar el rendimiento físico. La mayoría de estas sustancias se produce en laboratorios clandestinos y sus efectos pueden ser impredecibles; se venden de manera ilegal.

Los estimulantes de tipo anfetamínico pueden ser utilizados por vía oral, fumados, inhalados y también se disuelven en agua para inyectarse.

Nombres populares

Anfetas, corazones, elevadores, hielo, tacha, éxtasis, cristal.

Los efectos del uso de anfetaminas y metanfetaminas en el corto plazo incluyen:

- ♦ Aumento de la frecuencia cardíaca, de la respiración y la presión arterial.
- ♦ Sudoración y dilatación pupilar (agrandamiento de la pupila).
- ♦ Sensación de energía y confianza, inquietud, excitación y dificultad para conciliar el sueño (insomnio).
- ♦ Disminución del apetito.
- ♦ Irritabilidad, ansiedad, desasosiego, hostilidad y agresión.
- ♦ Mareos, visión borrosa, dolores abdominales y disminución de la coordinación motora.

En el caso del éxtasis los efectos son variables, dependen del ambiente en el que se utilicen; por ejemplo, en las fiestas de baile o en las fiestas “rave”, los efectos estimulantes se incrementan de modo tal que la persona puede soportar mucho tiempo en la pista de baile. La sensación de confianza promueve sentimientos de cercanía y manifestaciones de afecto con conocidos y extraños. Sudoración importante, alucinaciones, sensación de estar flotando y una conducta irracional y extraña.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ♦ Estados de desnutrición debidos a la pérdida del apetito.

- ◆ Irritabilidad, temblores, confusión, desorientación.
- ◆ Ansiedad, psicosis paranoide (“locura” caracterizada por ideas de ser perseguido) y conductas violentas.
- ◆ Pueden presentarse accidentes vasculares cerebrales.
- ◆ Hepatitis e infección por VIH cuando las drogas se usan inyectadas con jeringas infectadas.
- ◆ Cambios en el estado de ánimo: depresión y euforia.
- ◆ Dependencia psicológica importante porque existe la necesidad de consumirla.

Embarazo. Las anfetaminas y metanfetaminas pueden aumentar el riesgo de abortos, parto prematuro y complicaciones del producto al momento del nacimiento. Los efectos no son bien conocidos, por ello se recomienda no utilizar estas sustancias durante el embarazo.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza anfetaminas y metanfetaminas?

- ◆ Si necesita dormir pocas horas.
- ◆ Está sumamente irritable (se molesta con facilidad).
- ◆ Rechaza los alimentos.

- ◆ Discute frecuentemente con sus familiares.
- ◆ Tiene bajo rendimiento en la escuela, o cambia de amistades.
- ◆ Cuando está bajo el efecto de la droga, se muestra “parlanchín”, salta de un tema a otro, sin lograr concretar las ideas o tareas.
- ◆ El dinero no le es suficiente para sus gastos habituales.
- ◆ En ocasiones manifiesta ideas extrañas, poco reales, o difíciles de llevar a cabo.

TRANQUILIZANTES E HIPNÓTICOS (DROGAS DE USO MÉDICO)

La mayoría de los tranquilizantes pertenecen al grupo de drogas llamadas “benzodiacepinas”. Estos medicamentos se prescriben en nuestro país con relativa facilidad por médicos no especialistas para combatir el estrés (estado fuerte de tensión), la ansiedad y como auxiliares para conciliar el sueño. Muchos de ellos también se utilizan de manera secundaria para el tratamiento de la epilepsia, como relajantes musculares, así como para el manejo de la abstinencia al alcohol y a otras drogas adictivas.

Nombres populares

Pastas, roche, pastillas, rufis.

Los efectos del uso de tranquilizantes en el corto plazo incluyen:

- ◆ Reducción de las reacciones emocionales, relajamiento muscular, tranquilidad y disminución de la tensión y la ansiedad.
- ◆ Somnolencia, cansancio y pereza.
- ◆ Aislamiento.
- ◆ Lenguaje farfullante poco claro, errores de pronunciación.
- ◆ Escasa coordinación motora, confusión, alteraciones del juicio.
- ◆ Visión doble y ocasionalmente pérdida de la memoria.
- ◆ Cambios en el estado de ánimo caracterizados por agresividad.
- ◆ Dosis elevadas pueden ocasionar pérdida de la conciencia o coma.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ◆ Somnolencia constante.

- ◆ Disminución de la motivación, pereza para realizar actividades.
- ◆ Alteraciones en la memoria.
- ◆ Cambios en las respuestas emocionales, pasa de la alegría a la tristeza, o a la irritabilidad y violencia sin que tengan relación con una causa concreta.
- ◆ Ansiedad.
- ◆ Dificultad para conciliar el sueño o sueños desagradables.
- ◆ Náuseas, erupciones en la piel, dolores de cabeza.
- ◆ Alteraciones en los periodos menstruales, problemas sexuales.
- ◆ Aumento del apetito y de peso.
- ◆ Necesidad física y psicológica de usar la droga.

Embarazo. Se recomienda no utilizar estos medicamentos durante el embarazo, ya que tienen la capacidad de cruzar la barrera placentaria y ocasionar efectos sobre el producto, afectando el desarrollo y crecimiento del feto. El recién nacido puede tener dificultad para respirar y debilidad para succionar el pecho materno; también pueden presentarse trastornos de aprendizaje

durante la etapa escolar. Al igual que el alcohol estas sustancias son responsables de accidentes automovilísticos.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza tranquilizantes?

- ◆ Cuando dispone de pastillas (tranquilizantes) por largo tiempo.
- ◆ Hace uso constante de estas sustancias para conciliar el sueño.
- ◆ Se muestra angustiado cuando no tiene pastillas.
- ◆ Manifiesta tener necesidad de tomar los tranquilizantes para mantener su equilibrio emocional.
- ◆ Si aumenta la dosis (cantidad) con el tiempo, para obtener el mismo efecto que cuando inició el consumo.

HEROÍNA

Es una de las múltiples drogas que se derivan de la planta del opio y se clasifican como opiáceos. La palabra opio proviene del término griego *opos* que significa jugo. Al hacer incisiones en la cápsula de la planta, se obtiene un exudado resinoso de color café oscuro y olor semejante al amoníaco, que al secarse forma lo que se

conoce como polvo de opio. Al ser tratado a través de procesos químicos se obtienen derivados como morfina, codeína, metadona y meperidina, entre otros. La heroína es un analgésico muy potente, tiene la apariencia de gránulos blancos, cafés o rosáceos y su sabor es amargo. Se utiliza por vía intravenosa, aspiración nasal y fumada; la inyección de esta sustancia produce una sensación de calor y placer profundo e intenso. Es una droga ilegal que se utiliza ampliamente en la región noroccidental de México, particularmente en las ciudades fronterizas con Estados Unidos.

Nombres populares

Reina, jinete del Apocalipsis, azúcar morena, dama blanca, nieve, poderosa, H (hache).

Los efectos del uso de heroína a corto plazo incluyen:

- ◆ Placer intenso y una poderosa sensación de bienestar.
- ◆ Disminución de las sensaciones dolorosas y de la apetencia sexual.
- ◆ Retardo en las funciones corporales como frecuencia respiratoria, presión arterial y pulso.
- ◆ Náusea y vómito.
- ◆ Imaginación exaltada.

- ◆ Somnolencia y torpeza motora.
- ◆ Disminución de la temperatura corporal.
- ◆ Estrechamiento de las pupilas.
- ◆ Sensación de calor.

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ◆ Estreñimiento, alteraciones en los periodos menstruales y pérdida del deseo sexual.
- ◆ Riesgo de hepatitis o infección por VIH, debido al intercambio de jeringas contaminadas.
- ◆ Depresión respiratoria, cianosis labial (labios azules por falta de oxigenación).
- ◆ Edema pulmonar (líquido en los pulmones) caracterizado por respiración irregular y superficial.
- ◆ Arritmias cardíacas (ritmo cardíaco irregular).
- ◆ Abscesos e infecciones en la piel, venas y músculos.
- ◆ Endocarditis (infección del corazón y válvulas cardíacas, puede conducir a ruptura de válvulas, infarto y muerte).
- ◆ Infecciones articulares y óseas.

- ♦ Neumonía.
- ♦ Falla renal por infecciones.
- ♦ Manifestaciones asmátiformes (semejantes al asma), posteriores a la inhalación de vapores de la droga.
- ♦ Muertes por sobredosis derivado de la impureza de la droga.
- ♦ Importante dependencia física y psicológica a la droga.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza heroína?

- ♦ Cuando tiene poco o nulo interés en las actividades relacionadas con el estudio (problemas de reprobación o deserción escolar), con el trabajo (desempleo o cambia constantemente de trabajo) y con la familia (evita la convivencia, se aísla o pasa varias horas fuera de casa).
- ♦ No le alcanza el dinero, solicita préstamos constantes y en diferentes lados sin saldar sus deudas, o bien toma dinero o ropa y objetos de casa sin avisar ni devolverlos para venderlos y tener dinero para comprar la droga.
- ♦ No se interesa en su arreglo personal.
- ♦ Presenta cambios fuertes en sus estados de ánimo: está irritable, agresivo, eufórico y ansioso.

- ◆ Tiene marcas de inyecciones en los brazos, piernas, pies o manos, sin que exista una enfermedad que lo justifique.

ALUCINÓGENOS

Son sustancias que pueden generar depresión o estimulación del sistema nervioso central. Los alucinógenos han sido utilizados desde la antigüedad por varias culturas alrededor del mundo y sus efectos eran considerados como una experiencia mística o religiosa. Pueden producir cambios significativos en el estado de conciencia; estas drogas se ingieren por vía oral (es la forma más común de uso), inyectada o fumada. Son sustancias muy potentes que en cantidades pequeñas pueden producir efectos muy fuertes.

Nombres populares

Ácido lisérgico: LSD, cubo de azúcar, ácidos, cielo azul, rayo blanco. **Mezcalina y peyote:** cactus, mezcal, botones. **Hongos:** hongos mágicos o alucinógenos. Dentro de esta categoría también se incluye al PCP o polvo de ángel (un anestésico).

Los efectos del uso de alucinógenos a corto plazo incluyen:

- ◆ Alteraciones en la percepción auditiva, tacto, olfato y gusto, así como en la percepción del tiempo (alucinaciones).

- ♦ Alteraciones cardíacas y vasculares: taquicardia, arritmias y disminución de la presión arterial.
- ♦ Inestabilidad emocional: ansiedad, euforia, agresividad e ideas suicidas.
- ♦ Delirios y alucinaciones visuales o auditivas de tipo paranoide (visiones e ideas de ser perseguido).
- ♦ Gastritis, náuseas, vómitos, mareos.
- ♦ Temperatura corporal elevada, pérdida del apetito, insomnio, temblores y escalofríos.
- ♦ Problemas en la coordinación motora, rigidez y calambres musculares.
- ♦ Eventualmente pueden presentarse convulsiones o estados de coma.
- ♦ Visión borrosa por dilatación pupilar.
- ♦ Estados de pánico agudo (“mal viaje”).

Los efectos a largo plazo incluyen:

- ♦ **Flashbacks (repetición):** Se pueden volver a presentar los efectos días, semanas o años después de haber utilizado la droga. El usuario parece ver colores intensos y otras alucinaciones.

- ♦ Dependencia física y psicológica, sólo en el caso de uso continuo de PCP y éxtasis.

¿Cómo puedo darme cuenta de que un familiar utiliza alucinógenos?

- ♦ Cuando se aísla (da la impresión de estar ausente) y está desorientado en tiempo y espacio (no sabe qué día es, ni dónde está).
- ♦ Presenta conductas y movimientos extraños como respuesta a las alucinaciones (escucha voces y ve personas y cosas que los demás no ven).
- ♦ Habla en forma incoherente e incongruente, sin sentido ni lógica. Esto ocurre cuando está bajo el efecto de la droga.
- ♦ Sus movimientos corporales son lentos, o parece caminar sin pisar el suelo, como si estuviera flotando.
- ♦ No tiene interés y descuida sus actividades cotidianas.
- ♦ Se le encuentran pequeñas tiras de papel y cubos de azúcar que impregna con alucinógenos, así como tabletas blancas y amarillas.

¿Cómo identificar y ayudar a una persona que usa drogas?

Si como padre de familia está preocupado por saber si sus hijos están utilizando algún tipo de droga, los

siguientes signos de abuso pueden serle de gran utilidad:

- **Cambios en su comportamiento, en comparación con el que tenía anteriormente:** Si suele permanecer fuera de la casa a lo largo del día y entrada la noche, sin que exista una razón clara para ello; si se aísla mucho tiempo y tiene estados de ánimo variables y está irritable, nervioso y se ríe sin motivo.
- **Cambios en su funcionamiento:** Si tiene cambios repentinos en su rendimiento escolar; poco o nulo interés en sus distracciones habituales; evade preguntas acerca de sus amigos; empieza a mentir con frecuencia, aumentan sus gastos o “pierde” el dinero.
- **Episodios de intoxicación:** Si habla con dificultad o su lenguaje es poco claro o no pronuncia bien, está inquieto, es incapaz de expresar sus ideas con claridad, muy fantasioso, no se concentra y se refiere en ocasiones a cosas o personas que no existen.
- **Hallazgos de pastillas o sustancias que pueden parecer drogas:** Si posee pastillas u objetos como hojas de rasurar, espejos pequeños, vidrios, popotes, papeles para hacer cigarrillos, jeringas, pegamentos, etcétera.
- **Desaparición de drogas del botiquín familiar:** especialmente tranquilizantes, pastillas para dormir y pastillas para suprimir el apetito.

Es importante recordar que los signos anteriormente mencionados pueden corresponder a problemas de salud más serios y por ello se debe consultar a un médico.

Si sospecha que su hijo está utilizando drogas:

- **Evite reacciones violentas o exageradas** y hacer acusaciones contundentes o violentas. Las variaciones del estado de ánimo y el comportamiento extraño pueden relacionarse con los cambios que se presentan en la adolescencia.
- **Dé importancia a los hechos** y no deje que este tipo de conducta continúe.
- **Solicite información** confiable acerca de la farmacodependencia.
- **Infórmese** sobre las drogas y cómo actúan en el organismo.
- **Participe** activamente con su pareja en la vida de su hijo; entérese de sus intereses, sus amistades y los lugares a los que asiste, pero sobre todo, **platique con su hijo**.
- **Entérese de los problemas** que tiene su hijo, respetando la importancia que él le dé al problema; y **escuche lo que tiene que decir**.
- **Deje que continúe una conversación sobre drogas**, puede participar en ella y preguntarle cuál es su opinión. Manténgase abierto a opiniones diferentes

y sugiérale que considere que tanto él como usted, necesitan aprender más sobre el tema.

- **Evite hacer juicios moralistas.**
- **Haga preguntas directas:** “¿Estás fumando marihuana?” “¿Estás tomando alcohol u otras drogas?”. Si la respuesta es no, pero aún sospecha que su hijo las está usando, siga manteniendo un contacto estrecho con él, con sus amigos y entérese de sus actividades; es decir, **mantenga abierta la vía de comunicación.**
- **Persevere en sus esfuerzos;** aun si su hijo se resiste a sus intentos de participar más en su vida.
- **No recurra nunca a la violencia física.**
- **Consulte a un especialista,** necesitará apoyo para manejar esta situación.

Si está seguro de que su hijo usa drogas:

- Asegúrese de que tiene los elementos necesarios para hablar de la situación.
- Manténgase tranquilo, equilibrado y analice la situación con calma; evite las recriminaciones.
- Trate de obtener la mayor información posible sobre la gravedad del problema, la duración y circunstancias en que usa las drogas.

- Si su hijo acepta la ayuda para manejar el problema, ofrézcale todo su apoyo para que tenga una atención profesional apropiada.
- Los padres deben participar de manera conjunta y evitar desacuerdos; el apoyo mutuo es lo que más necesita su hijo.
- Mantenga una postura clara y firme de que el uso de drogas es inaceptable y proporcione las razones lógicas que apoyen su punto de vista, informándole sobre el efecto de las drogas en su organismo, comportamiento, estado de ánimo y vida en general.
- Promueva una plática abierta con un especialista para esclarecer actitudes y conocimientos confusos. Tanto usted como su cónyuge deben estar dispuestos a participar en cualquier tratamiento que se les recomiende; esto no quiere decir que ustedes tengan la culpa.
- Defina de nueva cuenta las normas familiares: el horario de llegar a casa por la noche, la realización de tareas, tiempo para estar con las amistades, etcétera.
- Manténgase firme, consistente y dispuesto a establecer límites.
- Reconozca los logros de su hijo, su disposición y su sentido de responsabilidad. Es de suma importancia que lo aliente.

El objetivo de actuar así como padres, es poner un alto definitivo al uso de drogas; esto requerirá de una discusión sincera y honesta dentro del ámbito familiar con la participación de todos los integrantes de la familia.

Deben saber que como resultado de una confrontación pueden manifestarse sentimientos desagradables, pero no por ello hay que retroceder en sus puntos de vista sobre las drogas.

Como padres ustedes deben desempeñar un papel determinante. En este sentido es de gran importancia el conocimiento que puedan tener sobre las drogas, la infancia y la adolescencia, y reconocer que tienen la capacidad de participar en la solución. **Si ustedes no lo hacen, ¡quién puede hacerlo!**

CAPÍTULO V

EL SIGNIFICADO DE SER PADRES



CAPÍTULO V

EL SIGNIFICADO DE SER PADRES

Por lo regular los padres protegen a sus hijos de todo peligro. Por ejemplo, cuando son pequeños evitan que se metan en medio del tránsito, los apartan del marco de una ventana, de escaleras muy largas y de la orilla de la alberca, porque son un peligro evidente. Las drogas también lo constituyen, por lo que los padres tienen el compromiso de brindar protección ante ellas.

La familia es el grupo en que los seres humanos se desarrollan desde el momento del nacimiento hasta la muerte. En ella se aprende todo lo necesario para poder tener una buena calidad de vida.

En el núcleo familiar conviven distintas personas con características físicas, emocionales y sociales diferentes. Lo físico se refiere a todo aquello que está relacionado con el cuerpo. Lo emocional tiene que ver con la manera de reaccionar ante diversas situaciones. Mientras que lo social está constituido por todos los contactos que se tienen con otros seres humanos.

Cada persona tiene cualidades que la hacen única e irrepetible y todas, absolutamente todas las personas son valiosas, independientemente de lo que las hace diferentes.

De acuerdo con las características y la forma de relacionarse, cada uno de los integrantes de la familia

ocupa un rol diferente. Este papel hace que se tengan obligaciones y derechos dentro del grupo familiar.

Como ya se ha mencionado, las funciones de los padres son muy importantes, ya que el cumplimiento responsable de ellas permite proteger a los hijos contra el consumo de drogas.

La madre juega un papel decisivo en el desarrollo de los niños, pues es la figura central en la unidad familiar. Al nacer, el primer contacto que tienen es con su madre; de ella reciben en los primeros años de vida calor, caricias, afecto, lenguaje y alimento. Generalmente pasa más tiempo con ellos que el padre. Hay estudios que señalan que la calidad del vínculo madre-hijos parece relacionarse con una serie de conductas como:

- ◆ Lograr un sentimiento de seguridad en el niño.
- ◆ Capacidad intelectual.
- ◆ Motivación para alcanzar el éxito.
- ◆ Desarrollo del lenguaje.
- ◆ Autonomía.
- ◆ Imagen y amor que se tiene por uno mismo.
- ◆ Socialización.

- ◆ Agresividad o comunicación clara y directa.
- ◆ Sentido de bienestar.

Las funciones de la madre varían dependiendo de las condiciones sociales, ideológicas y culturales en que se encuentre. Algunos autores han señalado la importancia del papel de la madre en el desarrollo tanto físico como emocional de los niños durante los primeros años de vida, dejando en un nivel secundario la función del padre. Hoy en día es más frecuente que el padre se involucre en la crianza de los hijos desde que están en el vientre materno.

En la actualidad, cada vez un mayor número de mujeres incursiona en el ámbito laboral, por lo que desempeñan diferentes papeles: esposa, madre y trabajadora. El hombre efectúa el mismo número de roles, pero en muchas familias no realiza actividades domésticas.

El padre tiene funciones muy importantes: en muchos casos es el principal sostén económico y sirve como modelo para los hijos. Él es una figura que representa protección, interviene en las decisiones en cuanto a premios y sanciones, brinda apoyo y consejos a sus hijos, etcétera.

Regularmente al padre no se le atribuye tanta responsabilidad en la educación de sus hijos. La forma más usual que tiene para relacionarse con ellos es por medio del juego, aunque ocasionalmente los cuida, alimenta, etcétera. Algunas funciones tradicionalmente asignadas al padre son las siguientes:

- ◆ Servir como modelo para la diferenciación de papeles entre hombre y mujer.
- ◆ Brindar protección a la familia.
- ◆ Aportar el dinero para la manutención.
- ◆ Poner límites y normas al funcionamiento familiar, cuidando su cumplimiento.
- ◆ Apoyar la integración de la personalidad, el desarrollo emocional y la salud psicológica de los hijos.
- ◆ Cuidar que en el desarrollo de los hijos exista un buen autoconcepto y autoestima.

Los estudiosos afirman que los padres son los encargados de transmitir a sus hijos normas sociales, costumbres, creencias, formas de vida, estilos de comunicación, hábitos, actitudes, mecanismos de solución de conflictos, forma de vestir y gustos, a través de los cuales los niños se van adaptando a la sociedad.

El papel de los padres en el cuidado de los hijos es indudable, si se toma en cuenta que los pequeños y las pequeñas no pueden valerse por sí mismos y necesitan de alguien para cubrir sus necesidades físicas básicas.

En cuanto a las necesidades psicológicas de los hijos, los padres brindan afecto y protección, indispensables en el desarrollo emocional.

El afecto es un sentimiento que los padres desean transmitir a sus hijos a través de los diferentes cuidados que les brindan. El amor hacia ellos es lo que lleva a los padres a educar de determinada manera, y toda decisión que toman en relación con los hijos se piensa en su beneficio, aun cuando se trate de castigos.

El afecto y la seguridad dan las bases para que exista confianza recíproca en la relación; es decir, los hijos saben que pueden acudir a sus padres ante cualquier situación para buscar apoyo, orientación, consuelo, etcétera. Los padres confían en que sus hijos vendrán a ellos cuando los necesiten.

El que exista confianza en una relación también se refiere a que los padres no necesitan estar presentes para que los hijos realicen o no determinadas tareas. La única manera de desarrollar este tipo de confianza en los hijos es observándolos y conociéndolos lo más completamente posible.

La mayoría de los padres conocen las habilidades de sus hijos, sus intereses y el tipo de temperamento que tienen; pueden, por ejemplo, describir que son buenos para las ciencias, que les gustan los juegos de equipo y que son alegres. Sin embargo, no siempre conocen sus preocupaciones, sus temores, las características de sus amistades, qué es lo más importante para ellos, cuáles son sus metas, qué piensan de ellos mismos o cuáles son sus sentimientos.

Los aspectos relacionados con afecto y confianza están ligados con la comprensión. Para algunos padres es

difícil comprender a los hijos, ya que consideran que no tienen problemas ni preocupaciones, o que sus conflictos son transitorios o sin importancia. Pero éste es el punto de vista de los padres, no de los hijos. Para los hijos puede ser angustiante no encontrar un juguete, terminar con su pareja, acercarse a alguien desconocido y darle un beso porque los papás le dicen “es tu tío”, o tener miedo de algo que no pueden describir. Realmente los hijos pueden sentirse angustiados, tristes o incomprendidos cuando no son tomados en cuenta o no se les atiende con la misma importancia con la que se escucha a un adulto.

Los padres pueden ponerse en el lugar de sus hijos, regresarse a su edad y pensar lo que significa para ellos alguna situación; entender que sus razonamientos son diferentes y que en ocasiones sus pensamientos son más lógicos y claros.

Para algunas personas ser padre o madre es la experiencia más importante que han tenido en su vida y encuentran una gran satisfacción y felicidad al desempeñar sus funciones. Para otras, es una constante preocupación y una limitación en su desarrollo personal; otras más, consideran que es un gran reto o una gran responsabilidad. Algunas piensan que es una manera de ir creciendo junto con los hijos; otras lo consideran una dependencia exagerada y desean que los hijos crezcan rápidamente. Hay quienes viven la maternidad y la paternidad como un constante conflicto entre su realización como padres o madres, lo cual les genera sentimientos de culpa.

La misión de la maternidad y la paternidad tiene objetivos diferentes para las personas. La mayoría desea que sus hijos sean felices, honrados, autosuficientes, independientes, sanos. También desean que se comparta amor, pero lo anterior sólo se logra a través del involucramiento positivo y real entre los padres con sus hijos.

PERMANECIENDO ALERTA PARA VIVIR SIN DROGAS

Los padres pueden detectar algunos signos, rasgos o actos que están relacionados con un riesgo para iniciar el consumo de sustancias.

A éstos se les denomina **Factores de Riesgo** y son definidos como ciertas características que existen en la comunidad, familia, escuela e individuo previo al consumo de drogas, que aumentan la probabilidad de que este fenómeno ocurra durante el desarrollo de la persona.

Estas circunstancias pueden estar relacionadas con algún (os) miembro (s) de la familia, por lo que su detección es importante, ya que a través de su identificación y de los esfuerzos que se hagan por desaparecerlas o disminuirlas, se protege a la familia.

A continuación se presenta una lista de estos factores; le sugerimos que los analice y busque alternativas que le permitan influir sobre ellos. “Estemos con los ojos bien abiertos”.

■ **Conducta “antisocial” temprana (entre los 5 y los 7 años de edad) que persiste hasta la temprana adolescencia, expresada en términos de agresividad**

Es común escuchar a padres decir que sus hijos han tenido problemas escolares con demasiada frecuencia, por lo que son citados continuamente en la dirección escolar de los planteles con el fin de informarles sobre la conducta del hijo, los daños que provocó y las sanciones a las que se hizo acreedor.

Los comportamientos de este tipo pueden ser muy variados, pero todos tienen en común el denotar agresividad. Entre los ejemplos se pueden mencionar: daños al mobiliario; riñas verbales y/o físicas; incumplimiento de normas como salir del salón sin autorización, gritar, lanzar objetos a compañeros; robos, etcétera.

Las consecuencias de estos actos son también diversas y van encaminadas a disminuir o desaparecer la conducta, aunque en muchos casos sólo la refuerzan. Entre las reacciones que pueden presentarse se encuentran actos de violencia física (golpes) y verbal (gritos e insultos).

Otras formas son ignorar al sujeto o sancionarlo quitando objetos o actividades que son placenteras para él.

La manera de reaccionar de los padres puede contribuir a la desaparición o al control de las conductas antisociales de los hijos, por lo que se recomienda que: se establezcan normas claras, precisas y congruentes con las acciones paternas; la instauración de límites; el

uso de firmeza al dar instrucciones, y la imposición de sanciones no violentas.

■ ***Aislamiento de actividades sociales***

Desde el nacimiento, hombres y mujeres empiezan a tener contacto con otros individuos de su misma especie; este hecho continúa porque forma parte de la naturaleza. Los primeros contactos interpersonales se dan dentro de la familia y posteriormente en la escuela, el trabajo y los grupos de pares (vecinos, amigos, “clubes”, pandillas, etcétera).

No en todo momento se puede mantener interacción con otros, pues existen actividades que no están relacionadas con la intervención de alguien más. Las labores individuales también forman parte de la vida cotidiana y se constituyen como elementos fundamentales de la salud mental del individuo.

El equilibrio entre acciones sociales e individuales está relacionado con características de personalidad, organización de ocupaciones diarias, permanencia dentro de determinado lugar, etcétera.

Es importante detectar si existen cambios en la frecuencia de contactos sociales que tiene un miembro de la familia. Esto es notorio cuando el sujeto no desea participar en actividades familiares, ha dejado de salir con su grupo de amigos, evita contestar llamadas de compañeros o gente que conoce, permanece mucho tiempo en

tareas individuales (ver televisión, navegar por Internet) sin permitir la involucración o acompañamiento de otros miembros en ellas y realiza labores que impiden una verdadera interacción entre personas.

Ante esto, los padres de familia deben vislumbrar alternativas. Un síntoma de depresión es precisamente el aislamiento, por lo que convendría indagar qué es lo que está causando esta situación. Asimismo, se debe favorecer la comunicación entre familiares y la programación de acciones en conjunto (ir al parque, cine, a comer, construir algún objeto, etcétera).

■ ***La incidencia del síndrome infantil de hiperactividad y déficit de la atención***

En la crianza de los hijos pueden darse casos donde los niños presentan una serie de conductas que ocasionan un sinnúmero de problemas. Estos comportamientos hacen que los profesores y padres de familia etiqueten a los niños como “niño o niña problema”, “latoso o latosa” e “incontrolable”. Los comportamientos se caracterizan por la incapacidad de dedicarse a alguna acción hasta concluirla y de fijar la atención en un estímulo durante un lapso que permita pensar que existe interés por la tarea. Lo anterior provoca que el sujeto muestre excesos motores (el niño o niña realiza una gran cantidad de actividades).

El conjunto de características antes mencionadas es llamado síndrome infantil de hiperactividad.

De acuerdo con algunas investigaciones, se ha establecido este síndrome como de riesgo para el inicio de consumo de drogas. Ante esto, los padres pueden recurrir a un profesional de la conducta (psiquiatra y psicólogo); ellos brindarán estrategias que permitan un adecuado manejo de esta situación.

■ ***Altos niveles de angustia***

En la actualidad, es común que el núcleo familiar se enfrente a una serie de acontecimientos que están relacionados con surgimiento de angustia. Existen situaciones de estrés que afectan a cada uno de los integrantes de la familia.

Por ejemplo, al papá puede afectarle el levantarse temprano para llegar a tiempo al trabajo, la urgencia de cubrir las necesidades básicas de su familia, los problemas conyugales, etcétera.

La mamá puede angustiarse por los problemas de sus hijos, la cantidad de labores que deben hacer (domésticas y/o laborales), la aparición de algunos trastornos (menopausia), etcétera.

Existen situaciones estresantes que se pueden cambiar, pero otras son continuas e inevitables, por lo que la búsqueda de alternativas es necesaria.

Algunas sugerencias para disminuir la tensión son realizar actividades relajantes o entretenidas (bailar,

practicar algún deporte, descansar, etcétera); y la modificación de pensamientos causantes de angustia, vislumbrando la vida como algo positivo y percibiendo los problemas como un desafío, más que como una amenaza.

■ ***Creer que se tiene un escaso control sobre la propia vida en la adolescencia***

La adolescencia es una etapa de cambios para asumir nuevos roles que conllevan, por lo tanto, otras responsabilidades y derechos. La inserción a la vida adulta es un proceso que requiere de la activación de todas las herramientas psicológicas con las que cuenta el adolescente. Una de estas herramientas es el autocontrol.

El autocontrol es la capacidad de gobernar nuestros actos y sentir la seguridad de que la mayor parte de los acontecimientos diarios están relacionados con nuestras capacidades (están en nuestras “manos”).

Los adolescentes, al enfrentarse a los cambios individuales que exige el nuevo papel que desempeñan, pueden percibir que carecen de un adecuado control sobre su vida.

Ante esta situación, los padres de familia deben fortalecer la convicción de que cada persona es responsable de sus propios actos. El adolescente debe tener confianza en sus habilidades para un buen desenvolvimiento en la vida diaria (capacidad de entablar conversaciones; habilidad de defender sus derechos,

expresar sus sentimientos y pensamientos, sin que esto le cause ansiedad; amor y respeto por uno mismo).

Recuerde que cualquier habilidad es producto de la práctica continua; si el adolescente se fortalece con el aprendizaje de nuevas aptitudes y desarrolla confianza en su persona, se sentirá más seguro en el control de su vida.

■ ***Actitud permisiva hacia el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco***

En la familia se establecen normas que rigen el comportamiento de sus integrantes, mas no están escritas, ya que forman parte del aprendizaje. De esta manera, existen mensajes que el sujeto va adoptando, convirtiéndose en parte de su visión del mundo.

Actualmente las estrategias de publicidad, a través de sus mensajes, han conseguido que los productos que promocionan se vuelvan parte de la vida cotidiana. Algunos de éstos se han vuelto una necesidad por todas las “virtudes” que se les atribuyen (la mayor parte de las veces falsas).

Entre estos mensajes se encuentran los relativos al uso de alcohol y tabaco, donde se glorifican sus efectos (“cómo me hace falta un cigarrillo para los nervios”), se asocia con momentos agradables (“una fiesta sin alcohol no es fiesta”), se minimizan sus consecuencias (“no te pasa nada, ándale no seas marica”).

Los mensajes no siempre son hablados, ya que con el ejemplo también se promueve el consumo.

Los padres, como agentes de prevención, deben estar pendientes de este tipo de mensajes y contrarrestarlos brindando información adecuada y oportuna sobre drogas, para evitar que sus hijos perciban el consumo de alcohol y tabaco como algo favorable.

■ ***Necesidad de experimentar emociones fuertes y sensaciones intensas durante la adolescencia***

Los seres humanos somos curiosos por naturaleza y los bebés conocen el mundo a través de la exploración que realizan de su ambiente. En este proceso de conocimiento se descubren sensaciones placenteras y otras desagradables.

El proceso de experimentación continúa a través del desarrollo del sujeto, impulsándole a seguir descubriendo estímulos gratificantes.

Para algunos adolescentes las emociones fuertes y las sensaciones intensas son una fuente de satisfacción muy importante; por lo tanto, los sucesos o las acciones que provocan este tipo de experiencias se incorporan a sus vidas.

En relación con el consumo de drogas, existe una cultura que las enaltece, a través de la promoción de sus efectos placenteros (distorsión de los sentidos, alte-

ración de estados de ánimo, aumento o disminución de la actividad, etcétera).

Los padres deben estar pendientes de las alternativas que tienen al alcance sus hijos para divertirse, promoviendo actividades que no impliquen el costo social y de salud del consumo de drogas (práctica de deportes, incorporación a algún “club” social donde no se consuman drogas, baile, entre otras).

■ ***Baja autoestima***

Uno de los atributos deseables para la constitución de tareas individuales y sociales es una adecuada valoración de sí mismo.

Algunos problemas de la gente se relacionan con la baja autoestima. Por ejemplo: dificultades para establecer relaciones con otros, incapacidad de búsqueda de actividades placenteras, angustia, fracasos escolares y laborales, inadaptación, etcétera.

Una autovaloración adecuada permite al sujeto conducirse de una manera gratificante con él mismo y con otros.

En el desarrollo de la autoestima, los padres de familia juegan un papel importante. Algunas recomendaciones para fortalecer la autoestima de los hijos son las siguientes:

1. Al comunicarse, utilice frases positivas que no pongan una etiqueta a sus hijos ni atenten contra su dignidad.

En vez de usar la frase: “Eres una niña estúpida, que nunca haces nada bien”, puede decir “Ten mayor cuidado cuando realices alguna tarea”.

2. Evitar gritos, insultos o golpes cuando se sanciona a los hijos. Cualquier tipo de violencia hace que ellos se sientan devaluados.
3. Reconocer sus actividades. Sus logros deben ser aprobados a través de palabras de aliento, pequeños obsequios u otras formas.
4. No exigir más de lo que sus hijos pueden dar. Algunos de ellos viven pendientes de la aprobación que les brindan sus padres, pero en ocasiones las expectativas de éstos son tan altas, que los hijos al ver que no las cubren desarrollan una concepción disminuida de sí mismos.
5. Prescindir de la realización de comparaciones. Los hijos son individuos únicos y por lo tanto diferentes a otros. La personalidad, habilidades, aptitudes y actitudes de ellos son diversas, por lo que las comparaciones no tienen razón de ser. Si desea puntualizar su desagrado sobre alguna conducta, hágalo saber claramente sin comparar.

■ ***Problema en las relaciones interpersonales***

Los hombres y las mujeres como seres sociales necesitan de la interacción con otros para poder sobrevivir. Algunas

maneras de comunicarnos son indirectas: la agresión, el sarcasmo, la indiferencia; otras pueden ser los halagos, las caricias, las miradas, etcétera.

De acuerdo con los estilos de relación serán los resultados que se obtengan, por lo que deben ejercitarse formas de relación libres de violencia, emitir mensajes claros y contactos afectuosos.

■ ***Percepción de que los padres, madres y/o demás familiares se encuentran alejados***

Se dice que los seres humanos construyen una representación del mundo en su cerebro; desarrollan ciertas ideas y conceptos acordes al ambiente físico y social en el que se desenvuelven. Así funciona lo que se denomina “percepciones”, los individuos captan algunos eventos o situaciones de la realidad y les otorgan un significado o valor. Las ideas que se forman a partir de estas experiencias rigen su comportamiento.

Por ejemplo, ante cierta conducta de los padres (ausencia prolongada del hogar), los hijos pueden interpretarla como falta de interés o carencia de amor a ellos.

Otro problema que puede presentarse es que los hijos perciban a los padres como ajenos o lejanos, que sientan que no forman parte de sus actividades o proyecto de vida, e inclusive que no deseen comunicarse con ellos.

Para evitar este tipo de situaciones, los padres deben estar cerca de sus hijos, involucrarse en sus actividades, iniciar o continuar conversaciones, permitiendo la libre expresión de ideas y sobre todo tener en cuenta que son el mayor soporte para ellos, por lo que su presencia, amor y cercanía resultan imprescindibles.

■ ***El uso de drogas en edades tempranas con frecuencia conduce a problemas serios de consumo***

El conocimiento profundo de los hijos permite detectar cualquier cambio en el comportamiento; si éstos aparecen y se mantienen, los padres de familia deben verificar si se relacionan con el consumo de drogas. Cuando se inicia el uso de sustancias a edades tempranas es probable que se presenten posteriormente serios problemas de abuso.

Los padres deben estar pendientes de este momento, para evitar que el problema aumente.

■ ***Abusos alimenticios***

Una de las características de cualquier tipo de adicción son los impulsos irrefrenables por realizar algo. Este fenómeno se denomina compulsión.

La compulsión se relaciona con tener excesos y la falta de límites al actuar.

Entre las compulsiones, el abuso en el consumo de alimentos, es uno de los que provoca un gran número de problemas de salud.

Es importante que los padres fomenten la salud a través de la promoción de hábitos sanos. Se recomienda cuidar el tipo de alimentos que se ingieren, estableciendo la importancia de comer sólo lo necesario.

El riesgo de las actitudes compulsivas como comer en exceso, se asocia con la posibilidad de extender esta compulsión hacia otras esferas, una puede ser la adicción a las drogas.

■ ***Creatividad limitada***

El desarrollo de la humanidad se relaciona con la capacidad de crear. Los grandes artistas, científicos e inventores, a través de su trabajo creativo, han contribuido a los avances del mundo.

Pero esta habilidad no es exclusiva de algunos personajes, es una capacidad que puede promoverse y ejercitarse.

Los padres de familia pueden fomentar la creatividad en sus hijos desde edades tempranas a través de ejercicios, de brindar ambientes ricos en estímulos, de la construcción de objetos en conjunto, etcétera.

Se ha demostrado que las personas poco creativas tienen escasas habilidades para enfrentar algunos con-

flictos de manera efectiva; recuerden que en el afrontamiento de problemas algunos sujetos deciden consumir drogas como vía de “solución”.

Además, el individuo poco creativo es vulnerable a aceptar cualquier forma de “entretenimiento”, lo que en ocasiones le impide visualizar maneras sanas de divertirse y lo pone en riesgo de usar sustancias.

■ *Manejo inadecuado del tiempo libre*

El tiempo libre es la oportunidad de realizar actividades con fines de entretenimiento y sano esparcimiento. Dentro de las necesidades y derechos que tienen los hombres y las mujeres, las actividades recreativas ocupan un papel importante.

Los padres pueden otorgar opciones para que los hijos aprovechen el tiempo libre. En algunas de las actividades que se desarrollen es conveniente la participación de los padres, siempre y cuando respeten las actividades individuales o de grupo que elijan sus hijos.

Las actividades que se realizan en familia pueden ser: asistir a un museo, cine, teatro; salir a un paseo; comer en familia, entre otras.

El aprovechamiento del tiempo libre aleja la posibilidad de consumir drogas; recuerden que el ocio es la madre de todos los “vicios”.

■ ***Control limitado de los impulsos desde la infancia***

Los seres humanos somos curiosos por naturaleza y la forma de conocer el mundo es a través de su exploración. En este descubrimiento los niños van incorporando normas sociales que rigen su comportamiento (lugares para ir al baño, momentos y maneras de saludar, prohibición para examinar algunos objetos, etcétera).

En algunas ocasiones no se establecen límites o éstos son inconsistentes para la acción de los hijos, lo que provoca en ellos confusión al decidir cuál es la conducta adecuada para la solución de un problema.

Recuerde que la ausencia de límites en cualquier área provoca caos, desorganización y anarquía, además de constituirse como factor de riesgo para el consumo de drogas.

■ ***Timidez e inseguridad***

El carácter social de la humanidad posibilita que los seres humanos mantengan vínculos con otros de su misma especie. Pero existen algunas circunstancias que impiden que estas relaciones sean satisfactorias.

Para algunas personas es difícil interactuar con otros debido a que no se sienten seguros en su forma de conducirse. Estos sujetos por lo regular evitan cualquier tipo de contacto social, y si lo tienen muestran angustia, expresada a través de sudoración, ruborización, ausencia de contacto visual, disminución del volumen de voz, etcétera.

Lo anterior se relaciona con el valor que se da uno a sí mismo. Si el sujeto se percibe sin valor, poca cosa o inferior, es probable que exprese comportamientos que lo minimicen.

Los padres pueden influir en el amor propio de los hijos y fortalecer su autoestima si reconocen sus metas (“estoy orgulloso de ti”), fomentan el respeto y aprecio por su persona (“eres valioso, cuida tu cuerpo”) y evitan ridiculizarlos (“eres un tonto”).

Otra forma de evitar la timidez e inseguridad es a través del aprendizaje de medios efectivos para comunicarse: hablar de manera clara y precisa, utilizar tonos de voz congruentes con lo que se dice, expresar ideas y pensamientos evitando la ansiedad, etcétera.

Las habilidades que tiene un sujeto para interactuar con otros de manera armónica proveen a los individuos de herramientas para evitar que la soledad y el aislamiento que provoca la inseguridad y timidez puedan constituirse en un riesgo para consumir drogas.

■ ***Desinterés en el desarrollo escolar, a través de inasistencias frecuentes a clases, repudio a la permanencia en la escuela y disminución del tiempo que se dedica a las tareas escolares***

La escuela es una institución en la que los hombres y las mujeres se desarrollan en el ámbito individual y social.

Funciona como apoyo, ya que provee a sus miembros de habilidades y los hace pertenecer a un grupo.

Existen algunos problemas que afectan el desarrollo escolar, como son los siguientes:

1. Inasistencias frecuentes a clases

En ocasiones los padres de familia no están pendientes de la frecuencia con la que sus hijos asisten a la escuela y descuidan la supervisión de sus actividades escolares. Ante esta situación es recomendable un mayor involucramiento de los padres, no sólo en la supervisión, sino en la motivación para que los hijos asistan.

Los padres pueden alentar a sus hijos a través de la presentación de la escuela como un lugar divertido donde, además de aprender, jugarán y conocerán “amiguitos”. Pueden acompañarlos al plantel para brindarles seguridad y respetar el momento cuando los hijos soliciten que ya no lo hagan. Las palabras de aliento y el reconocimiento de logros en la escuela también son efectivos, ya que los hijos asistirán con gusto al saber que están agradando a sus padres.

2. Repudio a la permanencia en la escuela

Cuando se percibe insatisfacción de los hijos en sus actividades escolares, es importante descubrir qué causas están detrás de ella.

En algunos casos, los niños no desean permanecer en la escuela por conflictos con sus compañeros, o se sienten incapaces de realizar algunas tareas debido a que no cuentan con habilidades de estudio para ello.

Los padres tienen la responsabilidad de detectar estas causas y encontrar una solución a través de la búsqueda de apoyo con el profesor, pidiéndole que esté pendiente del comportamiento del hijo o la hija dentro del aula (relación con sus “compañeritos”, atención a clase, dificultades para realizar algún ejercicio). La información brindada por el maestro dará pauta para trabajar junto con el niño donde se detecten dificultades.

Por ejemplo, si el problema es de relación con otros estudiantes, se puede enseñar al niño a tratar a los demás con cortesía. Por otro lado, si existen dificultades de aprendizaje, la enseñanza paciente de los padres puede resultar de gran ayuda.

3. Disminución del tiempo que se dedica a las tareas escolares

Esta situación puede mejorar a través de la organización y planeación de actividades. Los padres pueden participar en su diseño y supervisión, además de funcionar como motivadores para su cumplimiento.

En cualquier actividad relacionada con la escuela, es importante que los estudiantes cuenten con herramientas que permitan éxitos (hábitos de estudio, elaboración de

resúmenes y cuadros sinópticos, condiciones favorables para el estudio, reforzamiento de temas, etcétera); además fomentan en ellos un sentido de pertenencia a un grupo.

Existen estudios que han demostrado que la falta de interés por la escuela y los fracasos escolares están relacionados con riesgos para consumir drogas. Los padres de familia pueden hacer mucho para evitar que esto ocurra.

■ ***Altos niveles de depresión***

La depresión es un padecimiento caracterizado por la disminución de actividades y un profundo sentimiento de tristeza.

Entre sus principales síntomas se encuentran los siguientes:

1. Aumento o disminución del sueño.
2. Tristeza, melancolía.
3. Fatiga sin relación con las actividades que lleva a cabo.
4. Sensación de incapacidad.
5. Disminución de la actividad sexual.
6. Inhibición del apetito.

7. Ideas suicidas o intentos de suicidios.
8. Falta de atención.
9. Incapacidad de disfrutar actividades que antes eran satisfactorias.
10. Pérdida o aumento de peso.

Si se detecta una o más de las manifestaciones arriba señaladas, los padres pueden actuar a través de la búsqueda de atención con un especialista (psicólogo y/o psiquiatra).

Existen drogas que tienen el poder de cambiar el estado de ánimo de quien las consume, haciendo que el sujeto se sienta con deseos de realizar muchas actividades. Los estados de depresión pueden ser tan desagradables que los sujetos probablemente considerarán que cualquier cosa (en este caso el consumo de drogas) que los evite puede usarse.

■ *Alcoholismo y/o uso de drogas ilegales por parte de los padres de familia*

Existe un refrán que dice: “El que con lobos anda a aullar se enseña”. Como gran parte de la sabiduría popular, esto es cierto, ya que “se predica mejor con el ejemplo”.

Los padres funcionan como modelos de aprendizaje para sus hijos. Si se toma en cuenta que gran parte del

aprendizaje es por imitación, las conductas de los padres ejercerán gran influencia sobre los hijos.

Recuerden que los mensajes que se brindan deben ser congruentes con el comportamiento que se muestra; si desean que sus hijos no consuman drogas, no les enseñen a hacerlo.

Está demostrado que si los padres consumen alcohol y otras drogas se incrementa el riesgo de que las usen también los hijos.

■ ***El consumo de drogas de los hermanos mayores incide en el consumo de los hermanos menores***

Los modelos a seguir van cambiando de acuerdo con la edad que se tenga. En la infancia los modelos principales son los padres, por lo que es común escuchar expresiones como: “quiero ser como mi papá” o “cuando sea grande voy a ser doctora como tú”. En la adolescencia se desarrollan patrones de conducta influidos por otros modelos, como son otros adolescentes y adultos.

Ante esta situación, los hermanos mayores tienen una gran responsabilidad, ya que su conducta va a afectar la de los menores. Recuerden que en familia todas las acciones que se realizan influyen en las de los demás.

La evidencia indica que en la adolescencia, la influencia de los hermanos mayores y el grupo de per-

sonas de la misma edad del sujeto, resulta mayor que la que ejercen los padres.

Por lo tanto, si los hermanos mayores o amigos consumen drogas, tendrán gran influencia sobre los hermanos menores.

■ ***Escaso involucramiento de la madre en las actividades de los hijos***

Los padres pueden participar en las actividades de sus hijos independientemente de su edad. Ellos, de acuerdo con su personalidad, edad e intereses, eligen diversas tareas. Tal vez para los padres algunas acciones no sean interesantes, pero hay que recordar que para los hijos pueden ser muy importantes.

El conocimiento de los hijos y la observación de sus actividades pueden brindar información de sus preferencias. El respeto que tengamos de ellas y la participación conjunta en algunas, fomentan el acercamiento y la comunicación con ellos.

Recuerden que no se puede participar en todas las actividades de los hijos, por lo que es importante respetar las individuales e intencionar momentos para estar juntos.

Está demostrado que la lejanía entre madre e hijos, los puede hacer vulnerables para consumir drogas.

■ ***Limitadas expectativas de los padres con respecto a la educación de sus hijos***

Los padres, desde el momento de nacimiento de sus hijos, formulan hipótesis en cuanto a su futuro. Este hecho es llamado formación de expectativas y se refiere a lo que se espera de los demás.

En lo referente a la educación, los padres desarrollan ciertas expectativas en cuanto a éxitos escolares, elección de carrera profesional, recibir reconocimientos, etcétera.

Cuando se espera un limitado éxito escolar, pueden utilizarse mensajes que devalúen las capacidades de los hijos (“eres un tonto”, “para qué invierto en ti, mejor ya ponte a trabajar”). Recuerden que sus hijos tienen capacidades que pueden desarrollarse; la motivación para las actividades escolares puede promoverse a través de expectativas positivas y del apoyo cuando hay dificultades de aprendizaje.

Se ha demostrado que entre menos se espera, menos se obtiene. Por lo que es importante confiar en las capacidades de los hijos y tener la certeza de que ellos pueden dar mucho en su desarrollo como estudiantes.

Está demostrado también que si se espera poco de los hijos en su vida escolar, existe riesgo para ellos de que consuman drogas.

■ ***La conducta represiva de uno de los padres, coexistente con una conducta permisiva por parte del otro***

Los padres tienen la responsabilidad de atender a los hijos y de estar atentos a la dinámica familiar. Dentro de ésta, el establecimiento y cumplimiento de normas es importante, ya que regulan el funcionamiento de la familia.

Los padres deben estar de acuerdo con las sanciones que se establecen cuando hay incumplimiento de estas normas. Recuerden que los límites deben ser respetados y que la necesidad de sancionar en algún momento es responsabilidad conjunta de la pareja.

■ ***Inducción de sentimientos de culpa como mecanismo de control***

Existen diversas formas de controlar la conducta de los hijos. Una estrategia es el “chantaje”, en el que se les responsabiliza de malestares reales o fingidos; también puede usarse este tipo de reacción para evitar que los hijos realicen sus propias actividades, presionándolos para que atiendan a los padres “dolientes”.

El resultado de lo anterior puede provocar sentimientos de culpa en los hijos.

Los padres deben evitar este tipo de actitudes. Recuerden que existen otras formas de regular el comportamiento de los hijos, como el acuerdo democrático de

reglas claras y precisas, el establecimiento de sanciones y las negociaciones acerca de algunas situaciones inesperadas que se presenten.

El respeto por las actividades y decisiones de los hijos es importante; cada persona tiene la responsabilidad de controlar su conducta y los padres son personas que están con los hijos, pero en ningún momento son sus dueños.

■ ***No directividad y permisividad de los padres de familia***

En familia conviven distintas personas. Las diferencias se determinan por la edad, el papel que se juega (mamá, papá o hijos), el sexo (masculino o femenino) y la personalidad de sus integrantes.

Lo anterior fija los estilos de vida. En algunas ocasiones existen conductas de los hijos con las que no están de acuerdo los padres.

De alguna manera los padres tienen la función de orientar el comportamiento de los hijos. Existen problemas para establecer el punto intermedio entre lo que se permite y lo que se prohíbe, sobre todo tomando en cuenta las conductas de los hijos con las que no se está de acuerdo.

En esta decisión, los padres tienen la responsabilidad de ser flexibles, evitando una excesiva permisividad.

Los acuerdos pueden ser a través de la reflexión que se establezca entre padres e hijos.

■ **Comunicación negativa (crítica, falta de respeto)**

En algunas familias se utiliza la violencia como parte de la comunicación. Esta violencia puede ser expresada a través de las siguientes formas:

1. *Uso de frases negativas.* Se utilizan mensajes donde se acentúan aspectos para descalificar y no se especifica lo que se pide.

Ejemplos:

- Eres una estúpida, todo lo haces mal.
- Me tienes hartos, ¿cuándo dejarás de ser tan imbecil?

2. *Utilización de gritos.* El aumento del volumen de voz tiene efectos de amedrentamiento y puede inmovilizar o provocar ira en el otro.

En las pláticas que se establezcan en la familia procure utilizar un tono de voz adecuado, evite los gritos, señalando de manera clara y precisa lo que solicita, sin términos negativos y, sobre todo, respetando a su interlocutor.

Si está enojado intente relajarse antes de iniciar la conversación, para evitar el uso de frases negativas y gritos, y por ende, atentar contra la autoestima del otro.

Ejemplos:

Para el caso anterior se pueden utilizar frases como:

- Ten más cuidado al realizar tu tarea para evitar errores.
- Pon atención a las instrucciones que te doy.

■ **Falta de límites o límites difusos**

La conducta se regula a través de los límites, que son las normas que definen quiénes participan y de qué manera.

Por lo tanto, en la familia se determinan los lineamientos por los que se debe regir la conducta de sus integrantes.

Un ejemplo del establecimiento de límites en la familia puede ser el manejo de autoridad de los padres, cuando se establece que sólo ellos pueden sancionar a los hijos, restringiendo la participación de otros familiares (tíos, abuelos, primos, etcétera) en esta tarea.

Otros límites pueden ser las condiciones que deben regir el juego entre hermanos y/o primos como: evitar actos violentos, respetar las propiedades del otro, compartir juguetes, utilizar los lugares autorizados para la ejecución del juego, entre otras.

Cuando los límites no son claros se pueden presentar dificultades, pues si no se especifican las reglas, no se puede esperar que se cumplan.

La claridad impide que se den interpretaciones erróneas, por lo que es importante la constancia para evitar incongruencias; flexibilidad para adecuarse a la etapa de desarrollo en la que se encuentra la familia.

■ ***Padres de temperamento violento y/o no comunicativos***

Uno de los elementos más importantes en la dinámica familiar es la comunicación. A través de ella expresamos ideas, emociones y sentimientos. Las estrategias son diversas y van desde una simple caricia, hasta profundos diálogos.

En los procesos de comunicación es importante evitar los mensajes violentos y aumentar los momentos para entablar conversaciones.

■ ***Escasa supervisión de los padres de familia en las actividades extraescolares de los adolescentes***

Los adolescentes desempeñan varias funciones y realizan diferentes actividades. Por lo regular disponen de tiempo que utilizan para desarrollar diversas labores. Estas actividades están relacionadas con sus intereses, posibilidades y entorno.

Los padres deben interesarse en lo que hacen sus hijos, manteniéndose informados de sus labores fuera de

la escuela, solicitando que sean avisados de ellas y supervisando cualquier tipo de conducta problemática que pudiera presentarse (vínculo con consumidores de drogas, asociación de actividades con consumo de drogas...).

■ ***Madres poco afectuosas, responsables y protectoras con sus hijos, que les ofrecen escasos estímulos y los presionan para llevar a cabo sus tareas***

El afecto es una necesidad que permite a los integrantes de la familia sentirse amados y aceptados. El amor puede demostrarse de diversas formas: a través de caricias, besos, palabras de aliento, señales de aprobación, regalos, detalles, etcétera.

Si la expresión de sentimientos se dificulta, es importante que se busquen formas para manifestarlos. Recuerden que no es suficiente sentir cariño, sino también comunicarlo.

Los hijos, desde el nacimiento, requieren de ciertos cuidados y atenciones que los padres deben brindar. Mantener una actitud responsable en la asistencia de los hijos, contribuye a su buen desarrollo.

Si se toma en cuenta la posición en la que se encuentran los hijos, se analizará la importancia de protegerlos en momentos necesarios.

Una de las necesidades básicas es el sentimiento de protección. Si éste no se percibe se puede generar una

sensación de invalidez e incluso provocar indefensión ante situaciones problemáticas.

Las madres deben ofrecer una serie de estímulos para que sus hijos aprendan y se desarrollen en el ámbito intelectual y afectivo.

Un ejemplo de la importancia de ofrecer estímulos, lo constituye el lenguaje, el cual se desarrolla a partir de las palabras que escucha el bebé. Si en su entorno no escucha a gente hablando se presentarán dificultades para el desarrollo del mismo.

La situación anterior es similar a las restantes capacidades de desarrollo en el niño. Recuerde que la madre puede facilitar u obstaculizar el crecimiento de sus hijos.

Como ya se había mencionado, existen diversos mecanismos para obligarlos a realizar algunas tareas. La excesiva **presión** puede conducir a estados de angustia que afectan tanto la salud física, como mental de los sujetos.

Evite obligar a sus hijos con presión, ya que las instrucciones claras, acompañadas de estrategias de convencimiento, son efectivas y no causan daños a su salud.

■ ***Padres aislados. Madres solteras o ausencia de uno o ambos padres de familia***

La falta de contacto con los hijos es un factor de riesgo familiar para el consumo de drogas. Este aislamiento puede ser físico o emocional. En el caso físico hablamos de la

ausencia de uno o ambos padres, mientras que el emocional se refiere a un alejamiento entre padres e hijos.

Los padres deben estar atentos para evitar el alejamiento de sus hijos.

■ **Violencia intrafamiliar. Maltrato físico: golpes, violación, torturas. Maltrato psicológico: gritos, regaños exagerados, amenazas.**

La violencia es un problema de tipo social y familiar que afecta a las diferentes esferas de la vida. En la familia este trastorno se puede presentar a través de maltrato físico o psicológico.

El maltrato físico puede ser mediante golpes, violación, tortura, etcétera. Mientras que el psicológico puede ser por medio de gritos, regaños exagerados, amenazas, insultos, entre otros.

Entre las consecuencias del maltrato están las siguientes:

1. Problemas de aprendizaje.
2. Trastornos de personalidad.
3. Agresividad.
4. En los niños, fuga del hogar que repercute en el incremento de niños de la calle.
5. Delincuencia.

La violencia es un problema que debe ser atacado desde diferentes frentes. Los padres tienen la responsabilidad de evitar esta conducta. Algunas estrategias que pueden ayudar son las siguientes:

1. Controlar la ira mediante ejercicios de relajación o respiración.
2. Aprender a relacionarse a través de frases positivas.
3. Entender la dignidad que tienen hombres y mujeres en la familia.
4. Seleccionar momentos para entablar conversaciones, cuando los participantes estén tranquilos.
5. Buscar ayuda profesional.

■ ***Tolerancia de la familia hacia el consumo de drogas.***
La familia acepta de manera disimulada que uno de los miembros sea usuario de alguna droga y evita el enfrentamiento de la situación

La negación de los problemas no resuelve nada. Para atacar un problema es imprescindible identificarlo, conocer las causas que lo originaron y buscar alternativas de solución.

En algunas familias donde existen personas que consumen drogas, la situación se niega o acepta de manera disimulada.

Ante dicha situación, es recomendable reconocer que existe una problemática y se busquen estrategias de solución, como acudir a tratamiento.

■ ***Padres mentalmente enfermos y/o antisociales***

En algunas ocasiones las situaciones problemáticas que se presentan en la familia son originadas por trastornos mentales de los padres. En estos casos es importante que ellos acudan a tratamiento con especialistas, o que los hijos asistan a instituciones que den orientación.

En otros casos pueden presentarse padres que cometan alguna conducta que atenta contra el equilibrio social, como delincuencia o vandalismo. Los hijos de estos sujetos corren el riesgo de consumir drogas, por lo que la búsqueda de un nuevo ambiente y la asesoría legal son importantes.

■ ***Uso de drogas en el grupo de amigos***

La influencia que ejercen los amigos en el sujeto, puede potencializar que éste ejecute algunas conductas parecidas o similares a las de ellos.

En el ámbito grupal se dan ciertos fenómenos, entre los que se encuentra el sentido de pertenencia al mismo. Este sentido está determinado por la participación en actividades conjuntas. En los grupos que utilizan drogas estas actividades se relacionan con la droga o con su consumo.

Frente a esta situación, los padres deben estar pendientes de los grupos en los que sus hijos forman parte.

■ ***Falta de instalaciones deportivas, culturales y artísticas que den servicio a la población***

En algunas comunidades no se cuenta con servicios de recreación suficientes para atender las demandas de la población. A través de la gestión comunitaria, los padres de familia en su conjunto pueden organizarse para la obtención de estos beneficios.

Esta actividad es llamada Participación Comunitaria y consiste en la organización de la comunidad para la obtención de beneficios para todos.

Evitemos riesgos para nuestros hijos

Después de haber revisado una serie de posibles riesgos, es necesario actuar para evitarlos en la familia. La prevención del consumo de drogas implica acciones conjuntas de toda la sociedad y por supuesto del sistema familiar.

Como padres, la responsabilidad es enorme y sólo a través del reforzamiento de conductas que fortalezcan a la familia y disminuyan los riesgos en ella, se logrará un frente común contra el consumo de drogas.

¡Cuide su familia!

CAPÍTULO VI

CÓMO PROTEGER A LA FAMILIA CONTRA EL USO DE DROGAS



Enras
99

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 marihuana 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 amigos”, “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; recuérdelos 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 instante donde usted no puede prestarles completa atención, fije otra ocasión 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 expresar-

les 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, de los intereses, y de las 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 plíquelo 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 creen 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 ayudarlo 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. Sugiera 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.

CONCLUSIONES

- **Los padres de familia** son quienes tienen a su cargo la responsabilidad de supervisar el sano desarrollo de sus hijos; sin embargo, no siempre se cuenta con fuentes de información que les apoyen en su tarea como educadores y formadores de seres felices.
- **La familia** es el grupo donde los seres humanos se desarrollan desde el nacimiento hasta el fin de su vida. Las etapas por las que va pasando representan cambios ante los cuales, es importante que todos sus miembros tengan posibilidades de ajustarse.
- **La pareja** es la base para la construcción de un hogar feliz. El respeto, el amor y la comunicación son ingredientes necesarios para que, dentro de un ambiente de seguridad, confianza y armonía, el recorrido por la vida sea satisfactorio.
- **La llegada del primer hijo** es uno de los momentos importantes que se viven en la familia. Conocer y vigilar su crecimiento es una responsabilidad que involucra tanto al padre como a la madre.
- **Dependiendo de la etapa de vida** en la que se encuentren los hijos, la participación de los padres es diferente en cuanto a tiempo y apoyo, debido a que de acuerdo con su edad tienen diversas nece-

sidades, forma de ser, gustos, intereses, entre otras características.

- **Los miembros de la familia** están expuestos a situaciones que pueden afectar su salud. En México el consumo de drogas es una realidad que afecta primordialmente a adolescentes y jóvenes. En el caso de los primeros se observa que en esta edad la prueban, mientras que los segundos son los que mayormente se encuentran en tratamiento para abandonar su consumo.
- **Conocer las características del consumo de drogas** permite identificar cómo se presenta en nuestras comunidades y cómo afecta a la familia. Datos recientes muestran que la marihuana es la droga ilegal que más se prueba, después del tabaco y el alcohol.
- **Los padres** pueden identificar cuando algún integrante está consumiendo drogas; de ahí la importancia de conocer los efectos que producen éstas en el organismo. Observar el comportamiento cotidiano de los hijos es fundamental para detectar esta posible situación.
- **Si se sospecha que algún hijo usa drogas**, es importante asegurarse de ello antes de recriminar su conducta. En caso de confirmar la sospecha, solicite ayuda profesional. Es muy importante que en cualquiera de los casos se mantenga la calma y, de manera abierta y honesta, se comente con otros miembros de la familia para brindar la ayuda necesaria.

- **Los factores de riesgo** para el consumo de drogas son variados e implican algunas formas de relación entre padres e hijos. En familias donde los padres consumen drogas, existe violencia, hay poco contacto afectivo o se presentan problemas escolares, aumentan los riesgos para que sus integrantes usen drogas.
- **Si se detecta** en la familia que están presentes algunas de las situaciones antes mencionadas (factores de riesgo), es necesario llevar a cabo acciones para disminuirlas o desaparecerlas. Como es sabido, Centros de Integración Juvenil, A.C., es una institución especializada en el problema de la drogadicción; por lo tanto, cuenta con un programa que informa, orienta y capacita en cuanto a las actividades necesarias para su prevención.
- **Los padres** tienen la posibilidad de hacer algo para proteger a sus hijos. Diversas investigaciones han demostrado que en familias donde se brinda amor, se enseñan valores, se promueven normas y límites, se establece una comunicación adecuada y se fortalece el apego de los hijos a la escuela, se cuenta con defensas ante el problema de la drogadicción.
- **Estos estilos de relación se conocen como factores de protección.** Es importante que se incorporen en la vida diaria para cuidar a los integrantes del núcleo familiar contra este problema. El aprendizaje de cualquier forma de relación entre padres e hijos, requiere de la acción continua respecto a lo que se desea lograr.

- **Es esencial estar bien informado** respecto a los cambios que enfrentan los hijos durante su crecimiento; en la medida en que se conozcan las dudas, temores, habilidades, etcétera, se puede participar y/o apoyar de manera oportuna.
- **Aunque la familia es la base** para generar las acciones preventivas, también se requiere que otras personas estén dispuestas a colaborar en esta tarea, por lo que profesores, médicos, líderes de la comunidad, empresarios, ministros religiosos, entre otros, deben participar en la unión de esfuerzos para combatir la drogadicción.
- **Los más cercanos** y con mayor conocimiento de los hijos son los padres. Por lo tanto, además de ser los indicados, tienen el compromiso de impedir que aparezca la drogadicción en la familia.
- **La posibilidad de formar individuos sanos y felices está en sus manos; el amor hacia ellos y el conocimiento de lo que se puede hacer, serán sus armas principales contra el problema de la drogadicción.**

ANEXO 1

CRONOLOGÍA HISTÓRICA DE CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL

El creciente consumo de drogas entre los jóvenes, motivó en 1969 a un grupo de comunicadoras, encabezadas por Kena Moreno, a fundar un centro de atención para jóvenes drogadictos.

12 de marzo de 1970: abrió sus puertas el denominado Centro de Trabajo Juvenil en Coyoacán; en él se iniciaron las labores de prevención y tratamiento de la farmacodependencia.

12 de octubre de 1973: se constituye Centros de Integración Juvenil, A.C., bajo el gobierno de una Asamblea General de Asociados y el primer Patronato Nacional integrado por las fundadoras y miembros de diversos sectores.

1973-1976: se abrieron 9 unidades operativas en el Área Metropolitana y 20 en el interior del país.

13 de diciembre de 1977: se inauguraron las Oficinas Centrales y el primer Centro de Información e Intercambio.

1976-1979: se impulsó la coordinación nacional y binacional, celebrándose reuniones con instituciones y representantes del gobierno de Estados Unidos para intercambiar información científica y teórico-práctica.

A partir de 1978: se estableció el Servicio de Orientación e Información Telefónica, que desde 1980 brinda un servicio de 24 horas, los 365 días del año.

1979: la institución fue invitada por la División de Estupefacientes de la ONU para presentar en Viena, Austria, el Modelo de Atención de CIJ.

1981: la estructura organizativa de CIJ quedó definida por el Patronato Nacional como máximo órgano de gobierno y la Comisión de Vigilancia encargada de supervisar que

los programas aprobados cumplan con las políticas y los lineamientos establecidos.

3 de septiembre de 1982: mediante Decreto Presidencial, CIJ fue incluido dentro de los organismos sectorizados de la Secretaría de Salud, con el carácter de institución de participación estatal mayoritaria y se integraron al Patronato Nacional representantes de la Asociación Civil y de los Patronatos Locales, así como de las Secretarías de Salud, Gobernación, Programación y Presupuesto, Contraloría General de la Federación, Trabajo y Previsión Social, Educación Pública y Desarrollo Social.

1984: se agregaron al Patronato Nacional representantes de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público y del Departamento del Distrito Federal; se instaura la Contraloría Interna y se inauguran las oficinas de Mier y Pesado 141.

1985: se estableció la Capacidad Operativa Instalada (COI) en todas las unidades operativas.

1988: se realizó el primer estudio Riesgos Macrosociales de la Farmacodependencia a Nivel Municipal y Red Estratégica de Atención en México, que permitió establecer el Plan Rector Institucional a Mediano Plazo 1989-1994.

1993: el secretario de Salud, Dr. Jesús Kumate, inaugura las oficinas de Tlaxcala 208.

1994: en su XXV aniversario, la institución convocó a expertos de varios países a una reunión internacional de intercambio de experiencias, a cuya clausura asistió la señora Diana Laura Riojas de Colosio.

1995: se llevó a cabo en 54 municipios y delegaciones que contaban con unidades operativas, el Estudio Básico de la Comunidad Objetivo (EBCO), para identificar los principales factores sociocomunitarios y psicosociales que

permitiesen trazar un diagnóstico y un pronóstico sobre el consumo de drogas.

1997: se elaboró el segundo estudio Riesgos Macrosociales de Farmacodependencia a Nivel Municipal y Red Estratégica de Atención en México, asimismo, se elaboró el libro Farmacoterapia de los Síndromes de Intoxicación y Abstinencia por Psicotrópicos, con el fin de constituir una Red Nacional de Atención Integral al Paciente Farmacodependiente y su Familia.

1998: se firmó un convenio con el Programa de Naciones Unidas para la Fiscalización Internacional de Drogas (PNUFID), para apoyar un proyecto de capacitación en 6 países de Centroamérica.

Marzo de 2001: el Patronato Nacional nombró Director General de CIJ al Dr. Víctor Manuel Guisa Cruz.

2001: a solicitud del Consejo Nacional Contra las Adicciones, la institución comenzó a incorporar contenidos acerca de tabaco y alcohol en sus proyectos de prevención y, en el mismo contexto, se firmó un convenio con el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias para instalar clínicas de tabaquismo en todo el país.

2004: Inicia la impartición de la “Especialidad en el Tratamiento de las Adicciones” con reconocimiento oficial de la Secretaría de Educación Pública; así como los diplomados “Terapia Breve para Bebedores Problema” con el respaldo de la Universidad Nacional Autónoma de México y “Adicciones y Violencia Familiar”, con la colaboración de Tech Palewi y el Hospital General de México.

2004: Se llevó a cabo el Congreso Internacional de Adicciones “35 años de experiencias”.

2006: Se realizó el Congreso Internacional de Adicciones “Retos ante las nuevas dependencias”.

2007: Se llevó a cabo el Congreso Internacional de Adicciones “Modelos de vanguardia para la atención”.

2008: El Patronato Nacional nombró Directora General de CIJ a la Lic. Carmen Fernández Cáceres.

2008: CIJ asiste como delegado de México al Foro “Beyond 2008”. Este foro es una iniciativa del Comité sobre Estupefacientes de Organizaciones No Gubernamentales (ONG) de Viena (VNGOC).

2008: CIJ forma parte de la delegación mexicana, del grupo de expertos, que asistió al 51 Periodo de Sesiones de la Comisión de Estupefacientes, de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

2008: Se llevó a cabo el Congreso Internacional de Adicciones “Nuevos paradigmas, nuevas soluciones”.

2008: CIJ forma parte de la delegación mexicana que asistió al cuadragésimo cuarto periodo de sesiones de la Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD).

Marzo 2009: El Instituto Mexicano del Seguro Social y Centros de Integración Juvenil ratificaron su convenio de colaboración; con el propósito de desarrollar programas de promoción de la salud, prevención de adicciones y atención terapéutica a pacientes y familiares, así como formar recursos humanos especializados en la materia.

Marzo 2009: Reconocimiento a la señora Kena Moreno con el premio “Mujer L´Bel 2009”.

Marzo 2009: Presencia de CIJ en el 52 Periodo de Sesiones de la Comisión de Estupefacientes de las Naciones Unidas (ONU); dando seguimiento al Vigésimo Periodo Extraordinario de Sesiones de la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas sobre el Problema Mundial de las Drogas y evaluando los resultados de la cooperación internacional durante el último decenio.

Para su operación, CIJ cuenta con una plantilla conformada, en su mayoría, por profesionales de la salud mental, quienes reciben el apoyo de seis mil voluntarios, lo cual permite atender anualmente a tres millones y medio de personas en programas preventivos y de sensibilización, así como a más de 30 mil pacientes y 40 mil familiares en tratamiento.

Actualmente CIJ tiene 110 unidades: 98 Unidades Operativas en el país y el área metropolitana de la Ciudad de México; 10 Unidades de Internamiento y dos Clínicas para la Atención a Usuarios de Heroína; además de cuatro edificios de oficinas normativas y administrativas.

La mayoría de las unidades operativas cuentan con un Patronato que apoya en la promoción de los servicios, la obtención de recursos humanos, materiales y financieros.

Se han desarrollado diferentes líneas de investigación: clínica, epidemiológica, psicosocial y de evaluación cualitativa.

La Biblioteca Especializada en Adicciones de CIJ, cuenta con un acervo bibliográfico de aproximadamente 8,000 volúmenes; Acervo Documental de 71,000 artículos científicos especializados, así como acceso a diversas bases de datos e información electrónica.

ANEXO 2

GUÍA PARA DESARROLLAR CÍRCULOS DE LECTURA CON PADRES

Las siguientes son recomendaciones para los promotores y los maestros a fin de que utilicen correctamente la guía práctica *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*.

Invite a los padres de familia de su escuela, de los servicios de salud o de la propia comunidad, con el objetivo de organizar círculos para leer juntos el libro.

Recuerde, la intención es apoyar a los padres de familia para que sean capaces de identificar los peligros que corren sus hijos de caer en la drogadicción y lo más importante: aprender formas para enfrentar estos riesgos.

El éxito de esta tarea es seguro si usted sigue el procedimiento como lo sugerimos.

- El círculo de lectura consta de tres reuniones de hora y media cada una.
- Es recomendable que el grupo se componga de 10 ó 12 personas, pero puede integrarse con menos o con más participantes.
- Para iniciar, asegúrese de que cada integrante del grupo tenga un libro, que devolverá al coordinador al final de cada sesión, en la inteligencia de que podrá conservarlo definitivamente si asiste a todas las reuniones programadas.

- Los integrantes del grupo deben sentarse uno junto al otro formando un círculo.
- Una persona lee en voz alta y los demás siguen la lectura en silencio. Es importante ir cambiando a los lectores, para que todos tengan la oportunidad de leer una parte.
- Durante la lectura en voz alta, no debe haber interrupciones.
- No permita discusiones y preguntas que no estén relacionadas con la lectura, para evitar confrontaciones o pérdidas de tiempo.
- Cuando se agote el tiempo antes de que haya concluido la lectura planeada, el grupo debe considerar alguna de las siguientes posibilidades:
 - a) Continuar la sesión hasta que se traten todos los puntos programados, independientemente del tiempo extra que esto lleve.
 - b) Terminar a los 90 minutos programados para esa ocasión. En este caso, el coordinador pedirá que los temas pendientes se revisen en casa.
- Es importante motivar el interés de los asistentes por seguir revisando individualmente el libro una vez que termine el círculo.

PRIMERA SESIÓN

1. Explique al grupo la intención, la duración y las actividades por realizar.
2. Se da lectura a la primera parte del **capítulo VI: *Cómo proteger a la familia contra el uso de drogas***, desde el apartado ***Enseñar valores***, hasta el apartado ***Fomentar el apego en la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio***.
3. Al término de esta lectura, realice una votación para saber si los participantes están de acuerdo con las tareas incluidas.
4. Se concluye el **capítulo VI**, dando lectura al apartado ***Actuemos de acuerdo con la edad de los hijos***. Antes de iniciar la revisión de cada etapa, se pregunta: “¿Quién de ustedes tiene hijos de esta edad?”
5. Posteriormente se leen las conclusiones del libro.
6. Para terminar la sesión, enliste las actividades que se pueden desarrollar en familia para prevenir el consumo de drogas; indique la fecha de la siguiente reunión; agradezca la asistencia y pida al grupo que se despidan con un aplauso.

SEGUNDA SESIÓN

1. Recuerde al grupo las secciones que se revisaron en la sesión anterior y mencione los apartados del libro que se revisarán durante ésta.

2. Se da lectura al **capítulo III: *El consumo de drogas en México***. Al final, dé tiempo para comentarios.
3. Se da lectura a la primera parte del **capítulo V**, desde ***El significado de ser padres*** hasta ***Altos niveles de angustia***. Al final, dé tiempo para comentarios.
4. Se da lectura a la segunda parte del **capítulo V**, desde ***Creer que se tiene escaso control sobre la propia vida en la adolescencia***, hasta ***El uso de drogas en edades tempranas con frecuencia conduce a problemas de consumo***.
5. Para terminar la sesión, enliste las actividades que la familia puede desarrollar para prevenir el consumo de drogas; indique la fecha de la siguiente reunión; agradezca la asistencia y pida al grupo que se despidan con un aplauso.

TERCERA SESIÓN

1. Recuerde al grupo el capítulo que se revisó en la sesión anterior y mencione los contenidos que se revisarán durante ésta.
2. Se da lectura a la tercera parte del **capítulo V**, desde ***Abusos alimenticios***, hasta ***Altos niveles de depresión***. Al final, dé tiempo para comentarios.
3. Se da lectura a la cuarta parte del **capítulo V**, desde ***Alcoholismo y/o uso de drogas ilegales por parte de los padres de familia***, hasta ***Padres mentalmente enfer-***

mos y/o antisociales. Al final, dé tiempo para comentarios.

4. Se da lectura a la quinta parte del **capítulo V**, desde **Uso de drogas en grupo de amigos**, hasta **Evitemos riesgos para nuestros hijos**. Al final, dé tiempo para comentarios.

5. Para concluir con esta sesión y el curso, haga las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron?

¿Qué cosas nuevas aprendieron?

¿Creen que lo que aprendieron puede ayudar a mejorar sus relaciones familiares?

6. Comente la importancia que tiene seguir leyendo el libro.

7. Señale que la obra puede consultarse de acuerdo con las nuevas situaciones que se van presentando en la familia.

8. Agradezca la participación en el curso y pida que los asistentes aplaudan, mientras cada uno recibe su ejemplar.

ANEXO 3

TEMAS QUE DEBO LEER DE ACUERDO CON LAS CARACTERÍSTICAS DE MI FAMILIA...

PRESENTACIÓN:

Por las múltiples ocupaciones que tenemos los padres de familia, frecuentemente disponemos de poco tiempo para estar más informados de la mejor forma de educar a nuestros hijos y de cómo ayudarlos para evitar el consumo de drogas.

Al leer esta obra encontrará situaciones en las cuales su familia puede verse reflejada: en la primera parte se mencionan los distintos momentos por los que atraviesa una familia; posteriormente encontrará datos epidemiológicos así como los efectos de las drogas; finalmente algunas situaciones que pueden poner a su hijo en peligro de consumirlas y recomendaciones de cómo protegerles de este problema.

GUÍA DE LECTURA:

Identifique la situación en que se encuentra usted y su familia; lea las páginas que se le sugieren en las columnas de lecturas básicas y complementarias.

Para saber...

Cómo va cambiando su familia a través del tiempo

<i>EN ESTE MOMENTO CON SU PAREJA ESTÁ...</i>	<i>Lecturas Básicas</i>	<i>Lecturas Complementarias</i>
	<i>Páginas</i>	<i>Páginas</i>
<i>Como novio (a)</i>	<i>9-10</i>	<i>57,179-182</i>
<i>Iniciando un hogar</i>	<i>10-15</i>	<i>57-58,179-182</i>
<i>Esperando la llegada de sus hijos</i>	<i>15-18</i>	<i>179-182</i>
<i>Apoyando el crecimiento de sus hijos</i>	<i>18-20, 153-177</i>	<i>27-60</i>
<i>Observando cómo sus hijos forman un hogar</i>	<i>20-23</i>	<i>59,179-182</i>
<i>En la tercera edad</i>	<i>24</i>	<i>59,179-182</i>

Cómo actuar de acuerdo con la edad de sus hijos

SI LA EDAD DE MIS HIJOS ES DE ...	Lecturas Básicas	Lecturas Complementarias
	Páginas	Páginas
0 a 1 año	27-31	179 - 182
2 años	31-33	179 - 182
3 a 4 años	33-35,171-173	179 - 182
5 años	35-40, 171-173	111 - 118, 179 - 182
6 a 8 años	40-43, 173-174	111 - 118, 179 - 182
9 a 10 años	43-46, 174-175	63 - 108, 111 - 118, 179 - 182
11 a 15 años	47-51, 174-177	63 - 108, 111 - 118, 179 - 182
16 a 18 años	51-55,177	63 - 108, 179 -182
19 a 24 años	55-57	63 - 108, 179 -182

Si sus hijos están en peligro...

SU HIJO...	Lecturas Básicas	Lecturas Complementarias
	Páginas	Páginas
Es muy violento	111 - 118, 131, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Tiene pocos amigos y está casi siempre solo	111 - 117, 119 - 120, 125 - 127, 131 - 132, 135 - 136, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Tiene poco interés hacia la escuela	111 - 117, 129, 132 - 135, 139, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Puede estar consumiendo bebidas alcohólicas o drogas	111 - 117, 123 - 124, 128, 148, 153, 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
No le hace caso	111 - 117, 140 - 144, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Para ser corregido requiere de su violencia	111 - 117, 142 - 145, 146 - 149, 153 - 171	54 - 65, 74 - 118, 171 - 177, 179 - 182
En sus ratos libres, no hace nada útil	121 - 127, 140, 154, 158 - 160, 161 -177	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Le gusta poner en riesgo su integridad física	111 - 117, 122 - 125, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
No le tiene confianza	111 - 117, 127, 137 - 139, 144 - 147, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Está comiendo en exceso	111 - 117, 128 - 129, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Se reúne con amigos que consumen drogas	111 - 117, 149, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Es excesivamente inquieto y/o tiende a angustiarse	111 - 117, 120 - 122, 141, 153 - 171	43 - 55, 63 - 108, 171 - 177, 179 - 182
Usted o sus hijos mayores consumen alcohol, tabaco u otras drogas	Lecturas Básicas	Lecturas Complementarias
	Páginas	Páginas
	111 - 117, 136 - 138 148 - 149 -153 - 171	43 - 55, 63 - 108 171 - 177, 179 - 182

Mientras más informados estemos, mejor podemos proteger a nuestros hijos contra las drogas

BIBLIOGRAFÍA

- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Características Sociodemográficas y de Consumo de Drogas entre Pacientes de Primer Ingreso a Tratamiento en CIJ entre 1990 y 1997*. CIJ, México, 1999.
- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Farmacoterapia de los Síndromes de Intoxicación y Abstinencia por Psicotrópicos*. CIJ, México, 1997.
- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Guía Técnica del Proyecto Orientación a la Familia en su Conjunto*. CIJ, México, 1997.
- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Guía Técnica del Proyecto Orientación Familiar Preventiva*. CIJ, México, 1987.
- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Guía Técnica del Proyecto Orientación Preventiva de Adolescentes*. CIJ, México, 1987.
- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Guía Técnica del Proyecto Orientación Preventiva de Adultos Jóvenes*. CIJ, México, 1997.
- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Guía Técnica del Proyecto Orientación Preventiva Infantil*. CIJ, México, 1987.

- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Programas de Prevención del Consumo de Drogas Centrados en Factores de Riesgo. Informe de investigación.* CIJ, México, 1996.
- ♦ Centros de Integración Juvenil, A.C. *Realidades Violentas en el Niño Maltratado.* CIJ, México, 1996.
- ♦ CONADIC. *Construye tu Vida sin Adicciones. Modelo de Prevención. Manual de Facilitador. Población objetivo adultos.* Secretaría de Salud, México, 1999.
- ♦ Departamento de Educación de los Estados Unidos. *Creer Libre de Drogas. Guía de Prevención para los Padres de Familia.* Departamento de Educación de los Estados Unidos, EUA.
- ♦ Ellenhorn, MJ. *Medical Toxicology.* Williams & Wilkins, Baltimore, Maryland, 1997.
- ♦ Estrada, I. Lauro. *El Ciclo Vital de la Familia.* Grijalbo, México, 1998.
- ♦ Gesell, A.; L. Ilg. F.; Bates, L. *El Adolescente de 10 a 16 años.* Paidós, España, 1987.
- ♦ Goodman & Gilman. *Las Bases Farmacológicas de la Terapéutica.* McGraw Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V., México, 1996.
- ♦ Graig, J. 1994. *El Desarrollo Psicológico.* McGraw Hill, México.

- ♦ Horrocks, John. *Psicología de la Adolescencia*. Trillas, México, 1990.
- ♦ Lacan, J. *Estudio sobre la Institución Familiar*. 904. Argentina, 1977.
- ♦ Leñero, Luis. *La Familia*. Anuies, México, 1976.
- ♦ Ministerio de Salud y Ministerio de Educación de Chile. *Sin Drogas más Libres. Manual para la Prevención*. Gobierno de Chile, Chile, 1996.
- ♦ NIDA. *Para Evitar el Consumo de Drogas entre Niños y Adolescentes*. CIJ. México, 1997.
- ♦ Pick, S.; Givaudan, M. y Martínez, A. *Aprendiendo a ser Papá y Mamá de Niñas y Niños desde el Nacimiento hasta los 12 años*. Ariel Escolar, México, 1995.
- ♦ Reyes, P. *Estilos de Crianza en Adolescentes del Distrito Federal*. Mecanograma, UNAM, México, 1996.
- ♦ Secretaría de Drogodependencias del Gobierno Vasco, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, HAZKUNDE. *“Entre Nosotros... Padres y Madres”. Prevención de las Drogodependencias*. Gobierno Vasco, España, 1995.
- ♦ Secretaría de Educación Pública e Instituto Mexicano de Psiquiatría. *Encuesta Nacional a Estudiantes de Secundaria y Bachillerato*. SEP-IMP, México, 1991.

- ◆ Secretaría de Salud. *Encuesta Nacional de Adicciones*. Secretaría de Salud, México, 1993.
- ◆ Secretaría de Salud. *Informe sobre Consumo de Drogas Ilícitas*. Secretaría de Salud, México, 1999.
- ◆ Sociedad para una América Libre de Drogas. *Drug-Free Resource Net*. Partnership for a drug-free America, EUA, 1999.
- ◆ Solís, P. Leticia. *La Familia en la Ciudad de México*. ACPEINAC, DDF, Miguel A. Porrúa, México, 1997.
- ◆ Stone, L.J.; Church, J. *Niñez y Adolescencia. Psicología de la Persona que Crece*. Hormé, Argentina, 1979.
- ◆ Vallejo, NE. *Aspectos Toxicológicos de la Drogodependencia*. Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico. Presidencia de la Nación. Argentina, 1998.

Fechas de ediciones y reimpressiones de la obra.

1ª edición,	4,000 ejemplares,	Noviembre de 1999.
2ª edición,	3,000 ejemplares,	Diciembre de 1999.
3ª edición,	1,000 ejemplares,	Mayo de 2000.
4ª edición,	500 ejemplares,	Junio de 2000.
5ª edición,	3,500 ejemplares,	Agosto de 2000.
6ª edición,	1,000 ejemplares,	Diciembre de 2000.
7ª edición,	2,400 ejemplares,	Diciembre de 2001.
8ª edición,	1,200 ejemplares,	Diciembre de 2002.
9ª edición,	2,160 ejemplares,	Noviembre de 2003.
10ª edición,	2,000 ejemplares,	Octubre de 2006.
11ª edición,	1,000 ejemplares,	Septiembre de 2008.

1ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco,	1,000 ejemplares,	Noviembre de 1999.
2ª reimpresión, Gobierno del Estado de Tamaulipas,	10,000 ejemplares,	Diciembre de 1999.
3ª reimpresión, Malta Cleyton,	1,000 ejemplares,	Enero de 2000.
4ª reimpresión, Municipio de Celaya, Gto.,	500 ejemplares,	Enero de 2000.
5ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco,	5,000 ejemplares,	Febrero de 2000.
6ª reimpresión en Jalisco,	1,000 ejemplares,	Febrero de 2000.
7ª reimpresión, Patronato del CIJ Texcoco,	500 ejemplares,	Febrero de 2000.
8ª reimpresión, CMIC, Delegación Distrito Federal,	1,000 ejemplares,	Marzo de 2000.
9ª reimpresión, Consejo de Seguridad Pública del Estado de Chiapas,	500 ejemplares,	Marzo de 2000.
10ª reimpresión, Presidencia Municipal de Cd. Lerdo, Durango,	500 ejemplares,	Marzo de 2000.
11ª reimpresión, Patronato del CIJ Mazatlán,	500 ejemplares,	Marzo de 2000.
12ª reimpresión, DIF Naucalpan,	1,000 ejemplares,	Marzo de 2000.
13ª reimpresión, Patronato del CIJ Guasave,	1,000 ejemplares,	Marzo de 2000.
14ª reimpresión, Gobierno del Estado de Sonora,	5,000 ejemplares,	Abril de 2000.
15ª reimpresión, Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo,	600 ejemplares,	Mayo de 2000.
16ª reimpresión, Coca-Cola Femsa, S.A. de C.V.,	1,000 ejemplares,	Mayo de 2000.
17ª reimpresión, Patronato del CIJ Sinaloa Norte y Centro,	500 ejemplares,	Mayo de 2000.
18ª reimpresión, Patronato del CIJ Cuernavaca,	3,000 ejemplares,	Junio de 2000.
19ª reimpresión, CMIC, Delegación Guanajuato,	1,000 ejemplares,	Julio de 2000.
20ª reimpresión, Xerox Mexicana, S.A. de C.V.,	500 ejemplares,	Agosto de 2000.
21ª reimpresión, Secretaría de Comunicaciones y Trans.,	4,000 ejemplares,	Agosto de 2000.
22ª reimpresión, Comité Municipal contra las Adicciones de León Gto.,	3,000 ejemplares,	Septiembre de 2000.
23ª reimpresión, PEMEX Gas y Petroquímica Básica,	12,000 ejemplares,	Octubre de 2000.
24ª reimpresión, Gobierno del Estado de Puebla,	10,000 ejemplares,	Octubre de 2000.
25ª reimpresión, DIF del Estado de Coahuila,	1,800 ejemplares,	Octubre de 2000.
26ª reimpresión, CONALEP representación Sur,	1,000 ejemplares,	Octubre de 2000.
27ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco,	5,000 ejemplares,	Octubre de 2000.
28ª reimpresión, Gobierno del Estado de Nuevo León,	5,000 ejemplares,	Noviembre de 2000.
29ª reimpresión, Universidad Autónoma del Edo. de México,	500 ejemplares,	Diciembre de 2000.
30ª reimpresión, Telmex,	500 ejemplares,	Diciembre de 2000.
31ª reimpresión, Asociación de Industriales, Transportistas y Comerciantes de San Juan Ixhuatepec, A.C. y Transportes Auto Tanques Ochoa, S.A de C.V.,	500 ejemplares,	Diciembre de 2000.
32ª reimpresión, Gobierno del Estado de Tamaulipas,	10,000 ejemplares,	Diciembre de 2000.
33ª reimpresión, Gobierno del Estado de Tamaulipas,	10,000 ejemplares,	Abril de 2001.
34ª reimpresión, Ayuntamiento y DIF Torreón,	2,000 ejemplares,	Abril de 2001.
35ª reimpresión, La Marina,	1,000 ejemplares,	Mayo de 2001.
36ª reimpresión, Voluntariado Peñoles,	500 ejemplares,	Mayo de 2001.
37ª reimpresión, Instituto Andersen,	1,000 ejemplares,	Junio de 2001.
38ª reimpresión, DIF y Voluntariado Coahuila; Patronato del CIJ Saltillo; Universidad Autónoma de Coahuila,	2,000 ejemplares,	Septiembre de 2001.
39ª reimpresión, CONALEP, Dirección de Servicios Educativos,	6,500 ejemplares,	Septiembre de 2001.
40ª reimpresión, Transporte de Personal, Productora de Papel y Cartón y Patronato del CIJ Celaya,	500 ejemplares,	Octubre de 2001.
41ª reimpresión, DIF del Estado de México,	3,000 ejemplares,	Octubre de 2001.
42ª reimpresión, Club de Leones de la Ciudad de México, A.C.,	500 ejemplares,	Diciembre de 2001.
43ª reimpresión, CONALEP, Dirección de Servicios Educativos,	5,000 ejemplares,	Diciembre de 2001.
44ª reimpresión, Gobierno del Estado de Tamaulipas,	30,000 ejemplares,	Diciembre de 2001.
45ª reimpresión, Patronato del CIJ Ciudad Juarez y ADC Telecommunications,	2,000 ejemplares,	Febrero, 2002.

46ª reimpresión, Patronato del CIJ Zamora,	500 ejemplares,	Febrero, 2002.
47ª reimpresión, PNUFID,	550 ejemplares,	Febrero, 2002.
48ª reimpresión, Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa (COBAES),	1,000 ejemplares,	Febrero, 2002.
49ª reimpresión, Gobierno del Estado de Nuevo León,	4,000 ejemplares,	Marzo, 2002.
50ª reimpresión, Patronato del CIJ Tepic,	500 ejemplares,	Abril, 2002.
51ª reimpresión, DIF del Estado de Nayarit,	1,000 ejemplares,	Abril, 2002.
52ª reimpresión, Instituciones Lasallistas,	11,000 ejemplares,	Mayo, 2002.
53ª reimpresión, Presidencia Municipal de Gómez Palacio, Dgo.,	1,000 ejemplares,	Junio, 2002.
54ª reimpresión, Ayuntamiento de Ciudad Lerdo, Dgo.,	500 ejemplares,	Junio, 2002.
55ª reimpresión, Fundación Vamos México,	1'500,000 ejemplares,	Junio, 2002.
56ª reimpresión, Ayuntamiento de Marquelia y DIF de Guerrero,	500 ejemplares,	Septiembre, 2002.
57ª reimpresión, SUTEyM y Club Rotario Naucalpan,	1,000 ejemplares,	Octubre, 2002.
58ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco y Consejo Estatal contra las Adicciones en Jalisco,	30,000 ejemplares,	Octubre, 2002.
59ª reimpresión, Universidad Autónoma de Coahuila,	1,000 ejemplares,	Noviembre, 2002.
60ª reimpresión, Instituto Satélite y los Cuartos Centro Ecológico,	1,500 ejemplares,	Noviembre, 2002.
61ª reimpresión, Sra. Carmen Peralta,	1,000 ejemplares,	Noviembre, 2002.
62ª reimpresión, DIF y H. Ayuntamiento de Huixquilucan y Club Rotario <i>La Herradura</i> ,	1,000 ejemplares,	Febrero, 2003.
63ª reimpresión, Dirección General de Educación Tecnológica e Industrial (DGETI),	50,000 ejemplares,	Febrero, 2003.
64ª reimpresión, Delegación Coyoacán,	2,000 ejemplares,	Marzo, 2003.
65ª reimpresión, Universidad Autónoma del Noreste,	800 ejemplares,	Junio, 2003.
66ª reimpresión, Fundación Gonzalo Río Arronte, I.A.P.,	620,000 ejemplares,	Julio, 2003.
67ª reimpresión, Gobierno del Estado de Guanajuato a través de la Secretaría de Educación de Guanajuato,	70,000 ejemplares,	Julio, 2003.
68ª reimpresión, Subdirección de Servicios Médicos de la Dirección Corporativa de Administración de PEMEX,	500 ejemplares,	Enero, 2004.
69ª reimpresión, Club de Leones de la Ciudad de México, A.C.,	500 ejemplares,	Febrero, 2004.
70ª reimpresión, Fideicomiso No. 1350 del Gobierno del Estado de Querétaro,	1,500 ejemplares,	Febrero, 2004.
71ª reimpresión, Ayuntamiento de Tlalnepantla de Baz,	1,000 ejemplares,	Marzo, 2004.
72ª reimpresión, Colegio de Bachilleres de Chiapas,	350 ejemplares,	Junio, 2004.
73ª reimpresión, Industrias Peñoles,	1,000 ejemplares,	Julio, 2004.
74ª reimpresión, PEMEX-Refinación y Subdirección de Servicios Médicos,	4,500 ejemplares,	Julio, 2004.
75ª reimpresión, Cámara de Diputados del Estado de México,	1,000 ejemplares,	Agosto, 2004.
76ª reimpresión, Cristal Joyas y Club Rotario las Torres Satélite,	500 ejemplares,	Octubre, 2004.
77ª reimpresión, SEDESOL, H. Ayuntamiento de Toluca y DIF Toluca,	1,000 ejemplares,	Octubre, 2004.
78ª reimpresión, SEDESOL y el Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León,	2,000 ejemplares,	Octubre, 2004.
79ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco,	5,000 ejemplares,	Octubre, 2004.
80ª reimpresión, Sistema Municipal DIF Toluca,	1,000 ejemplares,	Diciembre, 2004.
81ª reimpresión, Instituto de Desarrollo Humano de Chiapas,	2,000 ejemplares,	Mayo, 2005.
82ª reimpresión, Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl,	500 ejemplares,	Mayo, 2005.
83ª reimpresión, Sindicato Nacional de Trabajadores del Seguro Social en Durango,	1,000 ejemplares,	Mayo, 2005.
84ª reimpresión, Instituto Politécnico Nacional,	3,000 ejemplares,	Octubre de 2005.
85ª reimpresión, Planta Coclisa Visteon en Ciudad Juárez,	500 ejemplares,	Noviembre, 2005.
86ª reimpresión, Fundación Aviomar, A.C.	680 ejemplares,	Noviembre, 2005.
87ª reimpresión, Subdirección de Servicios Médicos de Petróleos Mexicanos,	3,000 ejemplares,	Noviembre, 2005.
88ª reimpresión, LV Legislatura del Estado de México,	925 ejemplares,	Diciembre, 2005.
89ª reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco,	3,000 ejemplares,	Marzo, 2006.
90ª reimpresión, Henkel Mexicana, S.A. de C.V.,	1,500 ejemplares,	Abril, 2006.
91ª reimpresión, Secretaría y Consejo Estatal de Seguridad Pública del Estado de Durango,	1,000 ejemplares,	Mayo, 2006.

92a reimpresión, Presidencia Municipal de Ahome, Sinaloa y la Asociación de Agricultores del Río Fuerte Sur, A. C.,	1,000 ejemplares,	Julio, 2006.
93a reimpresión, Gobierno del Estado, Consejo de Seguridad Pública del Estado y Participación Ciudadana,	1,000 ejemplares,	Septiembre, 2006.
94a reimpresión, Industrias Peñoles ,	1,000 ejemplares,	Octubre, 2006.
95a reimpresión, Secretaría de Seguridad Pública y Transito Municipal,	1,000 ejemplares,	Diciembre, 2006.
96a reimpresión, Rotary Clubs San-Lee Sunrise, Sanford, Jonesboro y Club Rotario Las Torres Satélite,	685 ejemplares,	Febrero, 2007.
97a reimpresión, H. Congreso del Estado de Quintana Roo XI Legislatura,	2,000 ejemplares,	Marzo, 2007.
98a reimpresión, Delegación Iztapalapa,	1,000 ejemplares,	Marzo, 2007.
99a reimpresión, Delegación Iztapalapa/Sociedad Cooperativa de Trabajadores de Pascual,	1,000 ejemplares,	Mayo, 2007.
100a reimpresión, Delegación Iztapalapa/Novartis,	3,000 ejemplares,	Junio, 2007.
101a reimpresión, Delegación Iztapalapa/Secretaría de Educación Pública,	100,000 ejemplares,	Junio, 2007.
102a reimpresión, Cámara Nacional de Comercio y H. Ayuntamiento de Ahome,	1,000 ejemplares,	Julio, 2007.
103a reimpresión, Gobierno del Estado de Jalisco y Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco,	5,000 ejemplares,	Agosto de 2007.
104a reimpresión, Gobierno del Estado de Querétaro,	1,000 ejemplares,	Agosto, 2007.
105a reimpresión, Secretaría de la Juventud,	500 ejemplares,	Agosto, 2007.
106a reimpresión, Gobiernos Estatal y Municipal de Durango, SEDESOL y Habitat,	500 ejemplares,	Agosto, 2007.
107a reimpresión, SEDESOL, Gobierno del Estado, Municipio de Mineral de la Reforma y Rescate de espacios Públicos,	530 ejemplares,	Agosto, 2007.
108a reimpresión, Ayuntamiento de Tlaquepaque, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre, 2007.
109a reimpresión, Ayuntamiento de El Salto, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre, 2007.
110a reimpresión, Ayuntamiento de Tonalá, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre, 2007.
111a reimpresión, Ayuntamiento de Guadalajara, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre, 2007.
112a reimpresión, Ayuntamiento de Tlajomulco, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre, 2007.
113a reimpresión, Ayuntamiento de Zapopan, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre, 2007.
114a reimpresión, CONADIC,	10,000 ejemplares,	Septiembre, 2007.
115a reimpresión, Gobierno del Estado de Querétaro,	1,000 ejemplares,	Noviembre, 2007.
116a reimpresión, Gobierno del Estado de México,	6,500 ejemplares,	Noviembre, 2007.
117a reimpresión, Industrias Peñoles ,	1,000 ejemplares,	Enero, 2007.
118a reimpresión, Gobierno del Estado, SEDESOL, Rescate de Espacios Públicos y Municipio de Pachuca,	100 ejemplares,	Febrero de 2008.
119a reimpresión, Gobierno del Estado de Oaxaca,	10,000 ejemplares,	Febrero de 2008.
120a reimpresión, Club Rotario Las Torres Satélite,	312 ejemplares,	Febrero de 2008.
121a reimpresión, Patronato del CIJ Cuernavaca e Instituto Politécnico Nacional,	3,000 ejemplares,	Febrero de 2008.
122a reimpresión, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León,	10,000 ejemplares,	Febrero de 2008.
123a reimpresión, LVI Legislatura Estado de México y G10 Por ti México A.C.,	1,000 ejemplares,	Abril de 2008.
124a reimpresión, Gobierno del Estado de México,	2,600 ejemplares,	Abril de 2008.
125a reimpresión, Club de Leones de la Ciudad de México, A.C.,	500 ejemplares,	Mayo de 2008.
126a reimpresión, Gobierno e Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California, FORMA Y XIX Ayuntamiento de Tijuana-DIMCA,	300 ejemplares,	Mayo de 2008.
127a reimpresión, Club Rotario de Atizapan de Zaragoza,	270 ejemplares,	Mayo de 2008.
128a reimpresión, Secretaría de Seguridad Pública,	1,500 ejemplares,	Mayo de 2008.

129a reimpresión, Johnson Matthey de México, S.A. de C.V.,	300 ejemplares,	Junio de 2008.
130a reimpresión, Club Rotario Aragón,	166 ejemplares,	Junio de 2008.
131a reimpresión, LVI Legislatura del Estado de México,	11,000 ejemplares,	Junio de 2008.
132a reimpresión, Solutia,	250 ejemplares,	Agosto de 2008.
133a reimpresión, Ayuntamiento de Guadalajara,	500 ejemplares,	Agosto de 2008.
134a reimpresión, Ayuntamiento de Tlaquepaque,	700 ejemplares,	Agosto de 2008.
135a reimpresión, Ayuntamiento de Zapopan,	4,373 ejemplares,	Agosto de 2008.
136a reimpresión, Secretaría de Educación Pública,	17,000 ejemplares,	Septiembre de 2008.
137a reimpresión, Ayuntamiento de Tijuana,	350 ejemplares,	Septiembre de 2008.
138a reimpresión, Secretaría y Dirección General de los Servicios Estatales de Salud de Quintana Roo,	1,000 ejemplares,	Octubre de 2008.
139a reimpresión, Ayuntamiento de Ahome, Dirección de Seguridad Pública Municipal, Sedesol y Dirección de Desarrollo Social,	1,000 ejemplares,	Octubre de 2008.
140a reimpresión, Gobierno del Estado de San Luis Potosí y Pueblos Indígenas,	1,500 ejemplares,	Noviembre de 2008.
141a reimpresión, DIF Municipal del Estado de Durango,	500 ejemplares,	Noviembre de 2008.
142a reimpresión, Secretaría de Salud del Estado de Hidalgo,	620 ejemplares,	Diciembre de 2008.
143a reimpresión, H. Ayuntamiento de Lagos de Moreno Jalisco	450 ejemplares,	Diciembre de 2008.
144a reimpresión, Dirección de Salud del H. Ayuntamiento de Morelia	1,000 ejemplares,	Diciembre de 2008.
145a reimpresión, DIF Naucalpan y Grupo Bimbo,	695 ejemplares,	Marzo de 2009.
146a reimpresión, Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa	6,000 ejemplares,	Marzo de 2009.
147a reimpresión, Ayuntamiento de Cd. Hidalgo, Mich.	1,000 ejemplares,	Mayo de 2009.
148a reimpresión, LVI Legislatura del Estado de México,	11,000 ejemplares,	Junio de 2009.
149a reimpresión, Escuela Preparatoria Regional de Apaxco,	11,000 ejemplares,	Junio de 2009.
150a reimpresión, Consejo de Desarrollo Social de Nuevo León, y Programa Espacios Públicos,	5,000 ejemplares,	Septiembre de 2009.
151a reimpresión, Caja Popular Mexicana, León, Guanajuato,	450 ejemplares,	Octubre de 2009.
152a reimpresión, Ixmiquilpan, Hidalgo, Pachuca,	140 ejemplares,	Octubre de 2009.
153a reimpresión, Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México	1,000 ejemplares,	Noviembre de 2009.
154a reimpresión, FEMSA,	100 ejemplares,	Diciembre de 2009.
155a reimpresión, Secretaría de Educación Pública de Querétaro,	500 ejemplares,	Diciembre de 2009.
156a reimpresión, Consejo Estatal Contra las Adicciones, Querétaro,	500 ejemplares,	Febrero de 2010.
157a reimpresión, Secretaría de Salud y CECAJ, Jalisco,	5,000 ejemplares,	Febrero de 2010.
158a reimpresión, La Voz de Michoacán,	1,000 ejemplares,	Abril de 2010.
159a reimpresión, Colegio Indoamericano, Tlalnepantla, Estado de México,	1,500 ejemplares,	Junio de 2010.
160a reimpresión, SEDESOL, Gobierno Federal, Coahuila,	4,000 ejemplares,	Julio de 2010.
161a reimpresión, Alejandro Landero, Diputado local del Estado de México, LVII Legislatura	500 ejemplares,	Septiembre de 2010.

En los últimos años, el consumo de drogas en el país ha aumentado y la población más vulnerable se encuentra entre los 10 y 18 años de edad. Centros de Integración Juvenil, A.C. (CIJ), considera que el problema de las adicciones puede prevenirse con la participación de todos y, en esta tarea, la función de los padres de familia es primordial para el sano desarrollo de sus hijos.

El propósito de esta obra es brindar a los padres información científicamente respaldada, que los apoye en su cotidiano esfuerzo por educar a sus hijos, especialmente en situaciones de riesgo que los pueden llevar al consumo de drogas.

De esta forma, el capítulo I aborda las etapas por las que atraviesa la familia; el II el desarrollo del individuo; el III y el IV otorgan información acerca del consumo y características de las drogas más utilizadas en el país; el V describe el papel de los padres ante situaciones de riesgo y su función como generadores de salud mental y, en el VI, se presentan algunas recomendaciones para proteger a la familia del consumo de drogas, sugiriendo valores, hábitos y estilos de comportamiento cotidiano, útiles en cada etapa de la vida.

Para una mejor comprensión de los temas que se presentan, el texto está escrito con un estilo sencillo y claro; es una guía de fácil lectura.

Se espera que este libro proporcione a los padres herramientas para proteger a su familia de la drogadicción y fomenta, a la vez, una cultura de salud.