



En el último número del Boletín de formación para empleados, abordamos el problema del abuso de alcohol por parte de los jóvenes trabajadores y comenzamos un debate sobre cómo los padres pueden mantener a sus hijos al margen de las drogas y el alcohol. En este número continuamos con nuestra serie sobre cómo criar a nuestros hijos al margen de las drogas y el alcohol.

La buena crianza de los hijos previene el consumo de drogas

Los factores familiares influyen considerablemente en las decisiones de los jóvenes en relación con el consumo de drogas. Las familias tienen una fuerte influencia en si un niño consumirá cigarrillos, alcohol u otras drogas. Se ha demostrado que una unidad familiar sólida y una buena supervisión de los padres protegen a los niños contra el consumo de drogas.

Como se ha señalado anteriormente en los boletines de formación del empleado, la prevención del consumo de drogas en la adolescencia es importante porque se sabe gracias a abundantes investigaciones que los niños que inician el consumo de sustancias a una edad temprana corren un mayor riesgo de tener problemas con estas sustancias más adelante.

El abuso de las drogas y el alcohol puede conducir a problemas graves, como un trabajo escolar deficiente, la pérdida de amigos, problemas en el hogar y problemas legales a largo plazo. El abuso de sustancias es una de las principales causas de muerte y lesiones de los adolescentes relacionadas con accidentes de tráfico, suicidios, violencia y ahogamiento. Incluso el consumo esporádico de ciertas drogas puede causar problemas médicos graves, como una sobredosis o daños cerebrales.

El abuso del alcohol y otras drogas es una gran amenaza para la salud y el bienestar de los adolescentes. Debido a que el

alcohol y las drogas cambian la forma en que funciona el cerebro, específicamente las áreas que controlan la toma de decisiones y las emociones, el crecimiento y el desarrollo de los adolescentes pueden verse afectados por su consumo. Los adolescentes que abusan de estas sustancias pueden tener dificultades para establecer su identidad, desarrollar habilidades para relaciones humanas, alcanzar la estabilidad emocional y prepararse para un futuro independiente y productivo.

Estilo de crianza

Las investigaciones sobre los efectos de los estilos de crianza han demostrado con frecuencia que el apoyo, la vigilancia y el establecimiento de normas por parte de los padres se asocian con un menor consumo de drogas entre los niños. Está claro que los padres pueden prevenir o retrasar el consumo de alcohol y marihuana de sus hijos estableciendo reglas y expectativas claras. La investigación muestra además que las reglas de los padres funcionan, aunque las relaciones entre padres e hijos parezcan tensas durante la adolescencia. Por lo general, las relaciones parentales situadas en los extremos (sin apoyo, mal definidas y conflictivas) van asociadas con altos niveles de consumo de drogas.

Consumo de drogas y abuso de alcohol por parte de los padres

Un estudio reveló que los adolescentes con un padre que abusa del alcohol o las drogas tienen tres veces más probabilidades de caer en un problema de abuso. Además, los adolescentes cuyos padres creen que la experimentación con el alcohol y las drogas es previsible y normal tienen más probabilidades de consumir alcohol, cigarrillos y drogas. A menudo, los adolescentes interpretan la actitud ambivalente de sus padres hacia el consumo de sustancias como una aprobación de este comportamiento. Los adolescentes de familias con conflictos frecuentes, abuso

físico o sexual, o estrés psicológico son más propensos a probar el alcohol y las drogas. Sin sentimientos de cercanía, un adolescente puede buscar el alcohol o las drogas para compensar el dolor emocional.

Capacitación para padres

Existen pruebas sustanciales de que los programas de capacitación de los padres influyen en el consumo de drogas, y que estos programas son estrategias útiles para ayudar a las familias que se enfrentan a un alto número de factores de riesgo para el consumo dañino de drogas por parte de adolescentes. La capacitación conductual para padres, la capacitación en habilidades familiares y la terapia familiar también han demostrado ser intervenciones eficaces para el fortalecimiento de la familia, pero estos programas a menudo tienen poca asistencia, particularmente entre los padres que beben y fuman más.

Resumen

En resumen, los investigadores han encontrado que una buena crianza puede marcar una gran diferencia en la prevención del consumo temprano de alcohol y drogas.

- La buena crianza incluye tener reglas familiares claras, saber dónde están tus hijos y con quiénes están, recompensar el buen comportamiento y tener una disciplina consecuente y moderada.
- Los padres deben sentarse con sus hijos y decirles qué esperanzas tienen para su futuro y establecer expectativas claras.
- Los padres deben establecer una política de no consumo de alcohol y drogas y ponerla por escrito para que el mensaje sea claro.
- Los padres también deben velar por sus hijos y hacerles un seguimiento. Debe haber castigos razonables por mal comportamiento, y los castigos deben aplicarse de manera consecuente. Los niños necesitan saber que si violan las reglas habrá

consecuencias. También necesitan saber que si siguen las reglas, obtendrán el reconocimiento de la familia. Esto es importante para reforzar las reglas.

- Los padres nunca deben renunciar a sus normas y a la buena crianza de sus hijos, incluso si los adolescentes expresan ira, antipatía o distancia en respuesta a los esfuerzos de sus padres. Estos esfuerzos pueden contribuir a atenuar la influencia en los adolescentes de sus compañeros, hermanos y otras personas que consumen sustancias.

¿Su hijo consume drogas o alcohol?

A veces es difícil saber si su hijo adolescente consume alcohol o drogas. Los padres pueden preocuparse de que sus adolescentes estén metidos en las drogas o el alcohol si se vuelven retraídos o negativos, aunque estos comportamientos son comunes en los adolescentes que pasan por momentos difíciles. Es importante no acusar injustamente a su hijo adolescente y tratar de descubrir por qué ha cambiado su comportamiento. Si cree que su hijo adolescente consume alcohol o drogas, reúna toda la información que pueda y llévelo a un profesional de la salud. Esto contribuirá a obtener un diagnóstico preciso de la participación de su hijo adolescente en el consumo de sustancias.

Recursos

A la hora de buscar recursos para un niño en crisis, los padres tienen un acceso ilimitado a la información. Una simple búsqueda en Internet puede revelar la existencia de programas y profesionales que los padres no habrían encontrado antes de Internet. No solo los padres tienen ahora más opciones que nunca, sino que, lo que es más importante, esta mayor disponibilidad de conocimientos les permite asumir la responsabilidad de intervenir cuando su hijo toma decisiones muy equivocadas. Para obtener más información y enlaces a recursos útiles, vaya a www.GAPrevention.com.