

NO AL ALCOHOL Y DEMAS DROGAS

REFLEXION

Hasta hace pocos años en Argentina el alcoholismo y la drogadicción se manifiestan en ciertos sectores o capas sociales. Aparentemente no eran mucho los jóvenes sumidos en estas enfermedades tan crueles y dolorosas. Tampoco se pensaba que los niños pudieran padecerlas.

Sin embargo, y siguiendo una tendencia mundial, en poco tiempo nuestra sociedad ha visto, con alarma y desazón, que ambas adicciones (alcohol y drogas) están instaladas en nuestro medio. Al principio ocultas y escondidas quizás por lo vergonzante de las mismas. Pero luego se ha hecho moneda corriente ver grandes franjas de niños, jóvenes y adolescentes protagonistas de tan dramáticas dependencias.

Como todo adicto, estos jóvenes enfermos afectan con dolor sus núcleos familiares irradiando zozobra e inquietud. Esas familias se enferman espiritualmente al convivir con personalidades tan difíciles y conflictivas. Suelen estar tan afectadas con los propios adictos. Y cuando se trata de un hijo que todavía es niño, sus padres viven desconcertados, con sentimientos de culpa, plagados de reproches y, lo que es más triste, sin saber que hacer para ayudar a sus seres queridos. Tampoco saben como ayudarse a sí mismos.

Con este folleto el CADA ha querido más que brindar soluciones directas a tan difícil problema, transmitir a los padres estos "12 PASOS" que sólo pretenden ser elementos de reflexión, junto a ellos, sugerirles y recordarles que hay profesionales, instituciones y organismos oficiales y privados donde encontrarán ayuda. **NO TENGAN MIEDO EN RECURRIR A ELLOS! HAGANLO HOY, MAÑANA PUEDE SER TARDE!**



Guía Práctica



1

Hable Con Sus Hijos Acerca Del Alcohol Y Las Demás Drogas

Usted puede ayudar a cambiar las ideas de sus hijos respecto a que "todas las personas ingieren alcohol, fuman tabaco, o usan las demás drogas". Cuando hable con ellos, hágalo sereno y sin alarmarse.

2

Escuche Realmente A Sus Hijos

Sus hijos compartirán sus experiencias con usted, si demuestra estar escuchando atenta y activamente en cada momento. Saber escucharlos es esencial e importante para poder dialogar.

3

Ayude A Sus Hijos A Sentirse Bien Consigo Mismos

Sus hijos se sentirán bien cuando usted alabe sus esfuerzos y logros. Fortalecerá su auto-estima si critica sus acciones y no a ellos como personas.

4

Ayude A Sus Hijos A Desarrollar Valores Firmes y Adecuados

Si sus hijos tienen valores firmes y adecuados, tendrán la suficiente fuerza y entereza para decir NO al consumo del alcohol y las demás drogas, en vez de escuchar lo que dicen sus amigos.





5

**De
Un Buen Ejemplo**

Los hábitos, costumbres y actitudes que los padres tengan con el alcohol y otras adicciones, influenciarán fuertemente las ideas que sus hijos desarrollen al respecto. Piense que los padres son un espejo en el que los hijos quisieran reflejarse.

6

**Ayude
A Sus Hijos A Manejar
La Presión De Grupo**

Si los hijos han aprendido a ser respetuosos, cariñosos y seguros de sí mismos, tendrán más posibilidades de manejarse frente a las presiones de amigos que los inciten a beber y a drogarse. Solo ellos podrán decir un NO firme y positivo.



7

**Establezca
Reglas Familiares**

Es muy difícil establecer reglas específicas respecto a la prohibición del alcohol, cigarrillos y las demás drogas dentro del hogar.

Si aflora el problema PIENSE ANTES DE CASTIGAR. Es su hijo quién está sufriendo. ¡Escúchelo! ¡No se cierre!

8

**Fomente
Las Actividades
Sanas y Creativas**

Los pasatiempos, los eventos escolares y otro tipo de actividades recreativas, ayudarán a combatir el aburrimiento de sus hijos y a prevenir el uso del alcohol, tabaco y las demás drogas.

Trate de participar con ellos.

- ✓ CHARLAS
- ✓ DISERTACIONES
- ✓ SEMINARIOS
- ✓ ASESORAMIENTOS
- ✓ MATERIAL INFORMATIVO



CADA

9

**Agrúpese
Con Otros Padres**

Unase a otros padres y converse sobre la prevención del alcohol y las demás drogas. Esto le ayudará a comparar y reforzar la conversación familiar que usted tiene dentro de su hogar.

10

**Infórmese
Que Debe Hacer Si
Tiene Algun Problema
Relacionado Al Alcohol
Y Las Demás Drogas**

Aprenda a reconocer los signos relacionados al consumo del alcohol, los cigarrillos y las demás drogas. Si lo necesita, consiga ayuda inmediatamente. No actúe solo.

11

**Recuerde:
Estamos Frente A Una
Grave Enfermedad.**

Busque ayuda interdisciplinaria, seria y confiable.
Se está jugando la vida de su hijo.

12

Asesórese

Para obtener asesoramiento especial sobre el alcohol, el tabaco y las demás drogas relacionadas con la juventud, comuníquese con las siguientes entidades: CO.TE.SAL, CADA, NAR-ANON, A.A., GRUPOS FAMILIARES de AL-ANON, CATEDRAS, CAESPO, NARCOTICOS ANONIMOS.