

CAMPAÑA DE SALUD

ADICCIONES.

*2 da. Parte.

Tú me cuidas, yo te cuido y en el CAM nos cuidamos.





LAS ADICCIONES

Se llama adicción a una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa o alivio a través del uso de una sustancia u otras acciones.

¿Por qué la adolescencia es una etapa crítica para prevenir la adicción a las drogas?



- Como mencionamos previamente, el consumo temprano de drogas aumenta las posibilidades de que una persona se convierta en adicta. Cabe recordar que las drogas modifican el cerebro, lo que puede causar adicción y otros problemas graves. Por lo tanto, prevenir el consumo temprano de drogas o de alcohol puede servir de mucho para reducir estos riesgos.
- El riesgo de consumir drogas aumenta sustancialmente durante las etapas de transición. En el caso de los adultos, un divorcio o la pérdida del trabajo pueden aumentar el riesgo de consumo de drogas. Para un adolescente, las épocas de riesgo incluyen las mudanzas, el divorcio de sus padres o el cambio de escuela.
- Cuando los niños pasan de la escuela primaria a la escuela media, deben hacer frente a nuevas situaciones sociales, familiares y académicas que les resultan difíciles. A menudo, durante este período se ven expuestos por primera vez a sustancias como los cigarrillos o el alcohol. Al ingresar en la escuela secundaria, pueden encontrarse allí con una mayor disponibilidad de drogas, adolescentes más grandes ya dados al consumo y actividades sociales en las que se consumen drogas.



Un componente normal del desarrollo del adolescente es cierto nivel de toma de riesgo; el deseo de probar cosas nuevas y ser más independiente es sano, pero también puede aumentar la tendencia de los adolescentes a probar las drogas. Las partes del cerebro que controlan el juicio y la toma de decisiones no terminan de desarrollarse hasta pasados los 20-25 años. Esto limita la capacidad de un adolescente para evaluar correctamente los riesgos de probar drogas y hace que las personas jóvenes sean más vulnerables a la presión de sus compañeros.

Dado que el cerebro todavía está en desarrollo, es más probable que el consumo de drogas a esta edad perturbe la función cerebral en zonas que son críticas para la motivación, la memoria, el aprendizaje, el juicio y el control del comportamiento.

La principal
forma de
prevención es
la
EDUCACIÓN.

IMPORTANTE

- **Proporcionar información adecuada, oportuna y suficiente, desde la infancia.**
- **Establecer adecuados vínculos de comunicación entre padres e hijos.**
- **Establecer sistemas de estímulo a los logros de los hijos y de aprendizaje hacia sus errores.**
- **Fortalecer la capacidad de decisión y la resistencia a la presión.**
- **Motivarlos para que tengan metas en la vida y ayudarlos para que puedan concluir las.**
- **Tomar en cuenta sus opiniones, orientar sus errores y no ejercer comparaciones entre miembros de la familia o amistades.**

Teniendo esto en cuenta, las pautas que deberían seguir los padres, para una correcta prevención de futuras adicciones serian:

1. Apoya con el ejemplo.

Los padres de familia son los modelos más importantes para los hijos. Enséñales que se pueden superar los problemas y salir adelante sin necesidad de consumir drogas.

2. Conoce a los amigos de tus hijos.

Motiva a tu hijo para que invite a sus amistades a tu casa cuando estés presente y relaciónate con otros padres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema.

3. Fomenta en tu hijo valores positivos hacia la vida.

Cuando un hijo vive con principios y valores claros y éstos se le refuerzan y reconocen, sabrá decir NO al consumo de drogas y evitar amigos o lugares que lo pongan en riesgo.

4. Motiva a tu hijo a tener amistades positivas.

Impulsa a tu hijo para frecuentar ambientes positivos y sanos, de esta manera tendrán una buena influencia en los amigos que ahí hagan. Se apoyarán entre ellos y será menos probable que consuman alcohol, tabaco o drogas ilegales.

5. Escucha a tu hijo.

La comunicación es muy importante, si escuchas a tu hijo, compartirá contigo sus experiencias y sentimientos, problemas y logros. Será más fácil si escuchas con atención e interés y sin juzgarlo.



6. Fortalece la autoestima de tu hijo.

Demuestra tu cariño y afecto cuando elogies y cuando corrijas a tu hijo.

Los límites son MUY importantes, siempre con cariño, evita herirlo. Valora sus esfuerzos y logros.

7. Habla con tu hijo sobre las drogas.

Apoya a tu hijo con información sobre los daños a la salud, económicos y legales que ocasiona el consumo de drogas. Que sepa que el uso del alcohol y del tabaco no son necesarios para el éxito social.

8.- Enséñale a tu hijo a decir NO.

Fortalece la seguridad y confianza en tus hijos para que aprendan a decir NO ante la presión de sus compañeros frente al consumo de las drogas. Pongan reglas claras en su familia con respecto al uso y el abuso del alcohol, tabaco y uso de drogas ilegales.