

# Prevención del consumo de sustancias psicoactivas

Una adicción es cuando la persona siente el deseo incontrolable de recurrir al consumo de determinadas sustancias, por lo general químicas, ya sea de modo continuo o periódico.

Existen muchas razones por las que los adolescentes pueden usar drogas, algunas son:

- Su hijo puede usar drogas en un intento por encajar con amigos (Fácilmente influenciables)



- Algunos jóvenes usan drogas porque disminuyen sus inhibiciones y los hacen sentir más cómodos en entornos sociales.



- **Gratificación instantánea** Las drogas y el alcohol funcionan rápidamente. Los efectos iniciales son muy buenos. Los adolescentes recurren a las drogas porque ellos las ven como un acceso directo, a corto plazo, hacia la felicidad.



- **Enfrentar cambios en la vida.** Algunos adolescentes acuden a las drogas para lidiar con situaciones como cambio de casa, ingresar a un nuevo colegio, la pubertad o atravesar la separación de sus padres.



## Señales de alerta

Existen señales físicas y de comportamiento como:

- Cambios constantes de conducta



- Dificultad para asumir responsabilidades.

- Disminución del rendimiento académico, aumento del ausentismo escolar



- Cambio repentino de amistades.
- Tendencia a la soledad.



- Falta de interés en actividades que antes le gustaban



- Duerme mucho o casi no duerme



- Siempre necesita dinero o tiene mucho dinero



- Ojos rojos



- Tos que no desaparece



- Olor o aliento inusual.
- Inapetencia o aumento del apetito



- Mentir o robar.



## RECOMENDACIONES

Eduque a su hijo adolescente sobre el uso de drogas para que conozcan los hechos reales acerca de los peligros del consumo de drogas.



Use las noticias, los programas de televisión o las películas como un punto de partida para tener las conversaciones.



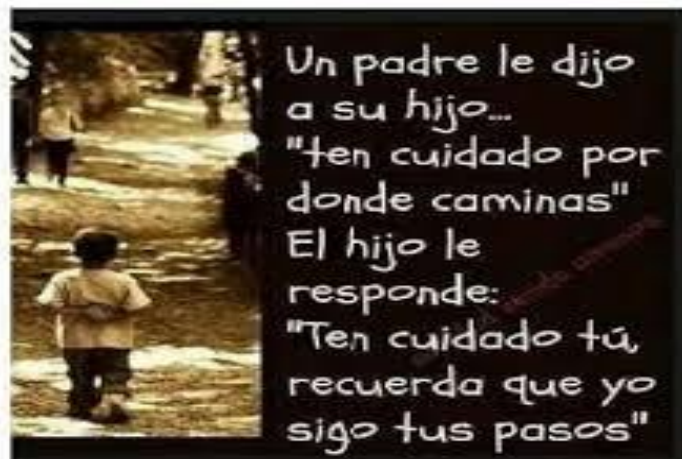
NO dé sermones. En lugar de eso, busque un espacio de dialogo donde haga preguntas como, "¿por qué crees que esos jóvenes usaban drogas?" o "¿alguna vez te han ofrecido drogas?" De esta manera su hijo puede responder de manera más positiva. Construya una relación sólida con su hijo y muestre su apoyo por sus intereses.



Exprésele a su hijo lo que siente referente a este tema. Déjele en claro que usted no aprueba el uso de drogas.



Es importante también que como padres sean un buen modelo a seguir.



**Conozca a los amigos de su hijo.** Si cree que un amigo es una mala influencia, no dude en intervenir o motivar a su hijo a que haga otras amistades. Los adolescentes sin supervisión tienen mayores probabilidades de experimentar con drogas.



**Motive la realización de actividades saludables.** Al mantenerse activo, tendrá menos tiempo para involucrarse en el uso de drogas.



**Reconocer en nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.**

## Sugerencias para manejar el síndrome de abstinencia durante la cuarentena.

- Se sugiere un baño con agua fría.
- Comunicar la ansiedad que esta sintiendo a una persona que lo comprenda y apoye.
- Ejercicio Físico (Cardiovascular)
- Estar Ocupado (Establecer una rutina).

Carolina Gaviria Arroyave  
Psicóloga Profesional de Apoyo Institucional PEEP