

ALGUIEN PODRÍA
ESTAR HABLANDO
DE DROGAS
CON TUS HIJOS.
Y TÚ, ¿CUÁNDO
LO VAS A HACER?



CONOCE LO QUE
NECESITAS SABER
PARA HABLAR
DE DROGAS
CON TUS HIJOS

ÍNDICE

1. ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

2. USO Y CONSUMO.

3. ALERTAS SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS.

4. ¿CÓMO IDENTIFICAR SI HAY PROBLEMAS CON SUS HIJOS?

5. SI ESTÁN CONSUMIENDO... ¿CÓMO HABLO CON ELLOS?

6. FOMENTANDO VÍNCULOS AFECTIVOS Y COMUNICACIÓN EN NUESTRAS FAMILIAS.

LAS DROGAS

¿QUÉ SON

LAS DROGAS?

Las drogas son cualquier sustancia natural o elaborada, que cuando ingresa al cuerpo, (aspirada, ingerida o inyectada), genera un impacto físico y/o psicológico, puede cambiar el comportamiento de la persona y generar adicción. Por el efecto directo sobre el sistema nervioso, el alcohol y el tabaco también se consideran drogas.

LAS DROGAS COMPRENDEN:

1 BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

2 CIGARRILLOS Y OTROS PRODUCTOS DERIVADOS DEL TABACO.

3 SUSTANCIAS ESTUPEFACIENTES Y PSICOTRÓPICAS.

4 DROGAS SINTÉTICAS.

5 SUSTANCIAS DE USO INDUSTRIAL Y DIVERSO: PEGANTES, COLAS Y OTROS QUE SE USAN COMO INHALANTES.

Recuerda que:

- El uso y consumo de drogas es una consecuencia, no una causa.
- El consumo de drogas puede afectar a cualquiera, no solo a los adolescentes.
- El humo del tabaco contiene más de 4 000 productos químicos, de los cuales al menos 250 son nocivos, y más de 50 podrían causar cáncer.
- El consumo problemático de alcohol genera problemas personales y sociales.



USO

Y CONSUMO

- **USO:**

Contacto que establece una persona con la droga en un momento o situación determinada, guiada por motivaciones y necesidades socio culturales, por ejemplo: curiosidad, presión social o influencia.

- **CONSUMO PROBLEMÁTICO:**

Quien desarrolla una relación de dependencia con alcohol, cigarrillo u otras drogas y que requiere de tratamiento para dejar o reducir el consumo.



ALERTAS SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS

Info

El consumo excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas, es un problema de todos.

Es muy importante tener en cuenta que existe un mayor riesgo cuando el uso y consumo de cualquiera de estas drogas se inicia a edades tempranas, porque las consecuencias serán más graves dado que se encuentran en una etapa de formación y desarrollo.

Niños y adolescentes pueden sentir curiosidad respecto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y pueden incluso probarlas. De ahí la importancia de que sea la familia la que responda cualquier duda con respecto al uso y consumo de drogas, mediante una comunicación clara y transparente con sus hijos.

El mejor momento para comenzar a hablar con tu hijo adolescente sobre las drogas y alcohol es ahora.

Para mayor información sobre temas de alcohol:

www.retuco.com

Para drogas:

www.hablaconellos.com.ec
o llama al 1800 - CONSEP

Si quieres denunciar la venta de alcohol, tabaco y otras drogas a adolescentes llama al:

1800 - DELITO



¿CÓMO IDENTIFICAR SI HAY PROBLEMAS CON TUS HIJOS?

Existen algunos signos externos del consumo de drogas, como por ejemplo cambios en: la apariencia física, los amigos, los intereses, los hábitos de sueño o alimenticios, de humor, etc.

Para manejar adecuadamente el temor que como padre puedas sentir al sospechar que tus hijos usan drogas, pon en práctica los siguientes consejos.

MANTENTE ATENTO SI:

■ BAJA EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

Es importante conversar con el docente, tutor o profesionales del DECE (Departamento de Consejería Estudiantil del Colegio).

■ FALTA A CLASES A MENUDO.

Interésate por sus motivaciones, preocupaciones y las causas de sus ausencias a clases.

■ CAMBIA DE GRUPO DE AMIGOS.

Conoce a sus nuevas amistades.

■ CAMBIA BRUSCAMENTE DE CONDUCTA.

Pregúntale como se siente e interésate por él con respeto y afecto.



**SI ESTÁN
CONSUMIENDO...
¿CÓMO HABLO
CON ELLOS?**

- Si identificas en tus hijos algún problema, mantén la calma, habla con ellos y ofréceles tu apoyo.
- Evita: gritos, golpes, amenazas, sanciones, insultos y comparaciones, eso solo te alejará de ellos.
- Habla de manera respetuosa, desde la comprensión.
- Habla de lo que les preocupa y pregúntales cómo se sienten.
- Interésate por las causas de sus problemas.
- Muéstrales que lo importante para ti, es su bienestar.
- Expresa tus sentimientos, puntos de vista y lo que esperas de tus hijos.
- Explícale que todos los problemas son superables cuando se los trabaja en conjunto.

Recuerda: Puedes acudir al Centro de Salud más cercano o conversar con Profesionales del Departamento de Consejería Estudiantil del Colegio, o llamar al 1800 CONSEP.



FOMENTANDO VÍNCULOS AFECTIVOS Y COMUNICACIÓN EN NUESTRAS FAMILIAS

Estas son algunas consideraciones que debes tomar en cuenta para implementar en tu hogar:

- Incentiva un ambiente familiar acogedor y no juzgador.
- Relaciónate de forma respetuosa con los intereses de tus hijos, con sus actividades, conoce a sus amistades y los espacios donde se reúnen.
- Estimula el diálogo y escúchalos desde el respeto y la empatía.
- Acuerden de manera consensuada normas claras de convivencia, a fin de generar responsabilidad compartida entre los miembros de la familia para desarrollar capacidades y habilidades.
- Enseña a tus hijos a desarrollar su autonomía y toma de decisiones siempre desde un espacio de respeto.
- Promueve en tus hijos el sentido de solidaridad, pertenencia, el cuidado del medio ambiente y de su entorno.

Pon estos consejos en práctica

ESCÚCHALOS Y DEJA QUE HABLEN.

ÁBRETE AL DIÁLOGO.

INTERÉSATE POR ELLOS.

GENERA COMPROMISO.

SÉ UN REFERENTE Y GUÍALOS.

CREE EN ELLOS.

CONOCE CÓMO HABLARLES EN:

www.hablaconellos.com.ec

o llama GRATIS **1800-266737**
CONSEP



Consejo Nacional de
**Control de Sustancias
Estupefacientes y
Psicotrópicas**



Ministerio
de **Salud Pública**



Ministerio Coordinador
de **Desarrollo Social**



Ministerio
del **Interior**



Ministerio
de **Inclusión
Económica y Social**



Ministerio
de **Justicia, Derechos
Humanos y Movilidad**



Ministerio
de **Educación**



Secretaría del **Buen Vivir**
GOBIERNO NACIONAL DE
LA REPÚBLICA DEL ECUADOR