



Por eso, aunque la rehabilitación es la mejor opción para las personas que ya tienen problemas con las drogas, el camino debería ser la **PREVENCIÓN**. Y ésta, empieza desde la concepción del hijo, ya que el amor, el cuidado y las buenas relaciones en la familia permiten al niño tener una estructura psíquica bien consolidada, con capacidad de tomar decisiones responsables y con un proyecto de vida que lo protegerá contra las adicciones.

## La Familia, el Mejor Frente contra las Adicciones

Colaboración de Jacqueline Broc Haro  
para Cenyelitzli, A.C.

La última estadística sobre adicciones que se realizó en nuestro país fue en el año 2008 y muestra que a pesar de los esfuerzos que se han hecho para combatir a los cárteles de la droga, el consumo de ésta ha ido en aumento de manera acelerada. Según los datos de esta misma encuesta, la mayoría de las personas tiene su primer contacto con las drogas en la adolescencia. Esta etapa de la vida está marcada por los cambios a nivel físico y emocional y por lo mismo, el adolescente está en busca de reafirmar su identidad, de conocer nuevas cosas, y de pertenecer a un grupo.

### ¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:

- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De trastornos alimentarios

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunícate con nosotros.

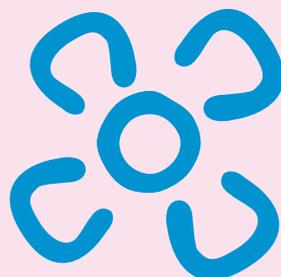
**"Somos tu Familia"**

es un programa de Cenyelitzli,  
Unidos por la Familia

Tel. 5536 1676

o pregunta por nosotros en tu parroquia.

[www.somostufamilia.com](http://www.somostufamilia.com)



### Jacqueline Broc

- Lic. En Psicología.
- Maestría en Terapia Familiar y de Pareja
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar "Somos Tu Familia"



A pesar de que estamos conscientes de que ese peligro acecha a nuestros hijos, la mayoría de los padres desconoce qué es exactamente una droga, cuantas drogas existen en el mercado y lo más importante, qué pueden hacer ellos para PREVENIR que sus hijos caigan en la adicción. Por eso es conveniente hablar de ello.

La droga es una sustancia o mezcla de sustancias, que al introducirse al organismo, modifica alguna de sus funciones. Estos cambios incluyen alteraciones en el comportamiento, emociones, sensaciones y modifican el pensamiento. Muchas de ellas son utilizadas en un contexto médico para aliviar dolores o tratar problemas específicos, pero algunas veces las personas las toman sin consultar al médico, y su consumo puede ser muy peligroso, y puede llevar a la muerte.



Las llamadas drogas legales (alcohol y tabaco) e ilegales (marihuana, cocaína, heroína, metanfetaminas, etc...) se dividen en estimulantes (cocaína, anfetaminas, éxtasis, y tabaco) y en depresoras (marihuana, alcohol, hipnóticos, sedantes, e inhalables). Todas ellas producen cambios en el sistema Nervioso Central y por lo mismo su consumo produce una dependencia, que afecta gravemente la salud.

El alcohol es la droga más utilizada entre nuestra población, seguida del tabaco, la marihuana, la cocaína y los inhalables, pero las metanfetaminas están ganando mucho terreno en los últimos años.

Las causas que propician el consumo de drogas obedecen a diversos factores, como la creencia de que la droga no hace daño, la presión de los amigos, la curiosidad, o la necesidad de calmar la angustia o el dolor.

### Como padres de familia, debemos saber que existen factores de riesgo y de protección.

Los factores de riesgo mejor identificados son: estados de depresión y ansiedad, baja percepción de riesgo, dificultades escolares, poca claridad en reglas familiares, escasa disciplina, conflictos familiares y mala comunicación, padres o hermanos consumidores de drogas, violencia familiar, y medio social propicio.

Afortunadamente también existen factores de protección, que es importante que los padres conozcan, y estos son: buena comunicación familiar, interés por los estudios, tener un proyecto de vida, adecuada autoestima, relaciones sociales significativas, amor y protección en el hogar, y darles información respecto a las drogas y sus consecuencias.

Como podemos ver, todos los factores de protección, que son los que nos van a ayudar a responder con actitudes adecuadas ante situaciones de riesgo, son parte de una paternidad responsable. Si cada padre de familia, les da a sus hijos desde pequeños la seguridad de que son capaces, importantes y competentes, ellos se sentirán valorados y queridos. Intentar por todos los medios que estos factores estén presentes en la relación con los hijos es la mejor prevención.



Por eso, aunque la rehabilitación es la mejor opción para las personas que ya tienen problemas con las drogas, el camino debería ser la PREVENCIÓN. Y ésta empieza desde la concepción del hijo, ya que el amor, el cuidado y las buenas relaciones en la familia permiten al niño tener una estructura psíquica bien consolidada, con capacidad de tomar decisiones responsables y con un proyecto de vida que lo protegerá contra las adicciones.