



PERÚ

Ministerio
de Educación

iAlerta con los factores de Riesgo!



**Cartillas autoinstructivas
para padres de familia**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DEL USO INDEBIDO DE DROGAS**

PROYECTO AD/PER/97/B14



NACIONES UNIDAS
Oficina contra la Droga y el Delito



ALTA DIRECCIÓN

JAVIER SOTA NADAL
Ministro de Educación

IDEL VEXLER TALLEDO
Viceministro de Gestión Pedagógica

ROBERTO CORNEJO KLÄSCHEN
Secretario General

PERSONAL DIRECTIVO Y TÉCNICO

Francisco Javier Marcone Flores
Jefe de la Oficina de Tutoría y
Prevención Integral

María Leovina Meléndez Mendoza
Jefa de la Unidad de Prevención Integral

Pedro Alberto Rivera Torres
Coordinador Técnico Nacional

Johana Pomajambo Pérez
Gloria Patricia Malpartida Antón
Elaboración

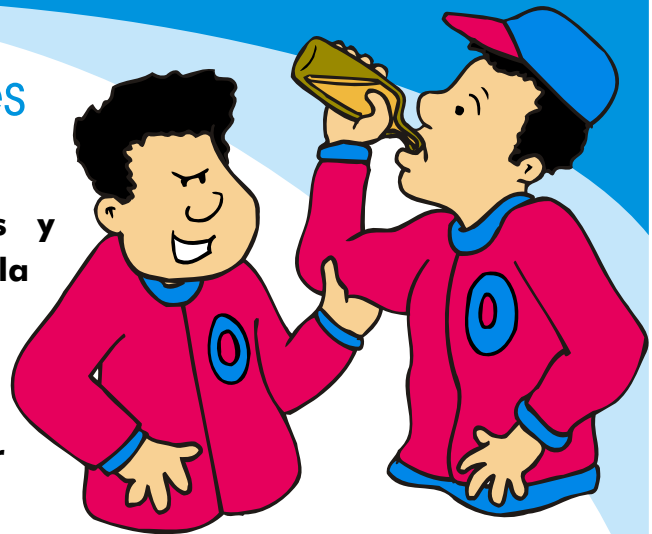
Felipe Arturo Jaramillo Delgado
Julio César Vargas Najjar
Erika Reategui Tomaguilla
Marco Torres Ruiz
Carmen Flores Rosas
Eloy Flores Huerta
Arturo Manrique Guzmán
Wilmer Ponce Rodríguez
Sonia Elisa Sotelo Quispe
Equipo Técnico del Programa

Pedro Millán Henostroza
Carmen Cavero Prado
Colaboración

Factores de riesgo para el consumo de drogas

¿Qué son los factores de riesgo?

Son aquellas características y situaciones que aumentan la probabilidad de que tu hijo/a consuma drogas. Los factores de riesgo lo/la hacen vulnerable o propenso/a a ser dañado/a por las drogas.



¿Cuáles son estos factores de riesgo?

- **Los Relacionados al Individuo:**
Son aquellas características propias de tu hijo/a que aumentan la probabilidad de que consuma drogas. Ejm: Baja autoestima.
- **Los Relacionadas a la familia:**
Son situaciones al interior de tu familia que incrementan las posibilidades de que tu hijo/a consuma drogas. Ejm: No existen normas en tu hogar.
- **Los Relacionada al entorno social:**
Son situaciones relacionadas al ambiente o contexto donde se desenvuelve tu hijo y que favorece el consumo de drogas. Ejm: Lugares de venta de droga cerca de tu casa.



Somos seres únicos, por lo tanto no respondemos de igual manera ante un estímulo; situaciones que para unas personas resultan irresistibles, para otras son de fácil manejo. Por ello es necesario dirigir tus esfuerzos hacia

Recomendaciones



Tu misión como padre es contribuir a reducir los factores de riesgo que pueden llevar a tus hijos a involucrarse en el consumo de drogas.

¿Qué puedes hacer para ayudar a tu hijo/a a NO consumir drogas?

- Toma conciencia de que necesitas cambiar tus hábitos, costumbres y creencias que tienes sobre las drogas, para no ser un mal ejemplo.
- Contribuye al desarrollo de aspectos importantes y positivos de su personalidad, promoviendo que tenga:

Seguridad en sí mismo:

- Acéptalo como es, gordo o flaco; inteligente o no muy inteligente. Aceptarlo no significa dejarle hacer lo que quiera, "porque es así", sino hacerlo sentir querido y respetado.
- Manifiéstale tu aceptación y cariño con un beso, con un gesto afectuoso, o una frase agradable.
- Prioriza sus necesidades e intereses y no tus deseos.



Ayúdale a madurar:

- Dándole responsabilidades, tareas concretas que pueda cumplir, ejm: limpiar su cuarto.
- Enséñale a autocontrolarse: siendo tú un ejemplo a seguir, ejm: muéstrate sereno/a en situaciones problemáticas.
- Ayúdale a reconocer sus emociones y sentimientos, pregúntale y permítele la expresión de esos sentimientos, ejm: "llora si tienes ganas".
- Establece normas y límites claros. Indícale lo que puede y no puede hacer, y las consecuencias de no cumplir la norma. Es importante que el padre y la madre digan lo mismo sobre las normas y las consecuencias de no cumplirlas.

Establece lazos sociables y familiares:

- Desarrolla actividades familiares como paseos, almuerzos, visitas.

Factores de riesgo personales

RELACIONADOS AL JOVEN

Son aquellas características propias de tu hijo/a que aumentan la probabilidad que consuma drogas.

Entre estos factores de riesgo tenemos:

- **Herencia y constitución:** mayor predisposición al abuso por antecedentes de padre o madre consumidor de drogas
- **Baja autoestima:** dificultad para valorarse y tener una opinión favorable de sí mismo.
- **Falta de proyecto de vida:** sin motivaciones por qué vivir, ni trascendencia. No tiene metas ni sueños para el futuro.
- **Tener amigos consumidores de drogas.**
- **Búsqueda de sensaciones nuevas.**
- **Dificultad para expresar y recibir afecto:** Sentimientos de inseguridad o temor.
- **Poca tolerancia a la frustración:** enojarse cuando las cosas no le salen bien.



- **Poca asertividad:** falta de habilidad para relacionarse con chicos o chicas de su edad, puede mostrar agresividad o timidez.

- **Sentir atracción por las drogas.** Desconoce o posee un incorrecto conocimiento de los efectos y consecuencias de las drogas. Ignorancia y falsas creencias.

- **Dificultad para decir NO,** ante la presión de grupo cede o se deja llevar por los amigos aunque esto vaya en contra de su

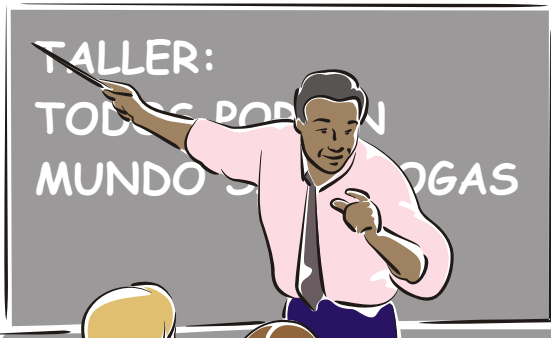
Ojo: Tener algunas de estas características no quiere decir que necesariamente será drogadicto, aunque si puede incrementar la

Recomendaciones

¿Cómo puedes ayudarlo?



- **Reconoce que cada hijo es único, nunca lo compares con nadie; aprende a conocerlo y acéptalo tal como es.**
- **Nunca dejes de confiar en sus potencialidades y capacidades aunque se equivoque. Respeta sus sentimientos, opiniones y nunca lo ridiculices delante de otras personas.**
- **Ayúdale a entender que no puede hacer siempre lo que él/ella quiere, y que no siempre podrá tener lo que quiere en ese mismo momento.**
- **Promueve la toma de decisiones responsables. Enséñales que las decisiones se toman analizando las ventajas y desventajas de la decisión y cual de ellas es la mejor para él/ella y los demás.**



- **Cuestiona conjuntamente con él/ella los mitos que existen sobre las drogas. Por ejemplo: "todos alguna vez hemos probado drogas", "probar no hace daño".**
- **Apoya su participación en cursos o talleres que le brinden información sobre las drogas y sus efectos en nuestro orga-nismo.**
- **Favorece la relación de amistades que cuidan su salud**
El problema de las drogas no se da sólo en chicos etiquetados como conflictivos o problemáticos, cualquiera puede iniciarse en el consumo; si es que se dan las circunstancias y factores que la

Factores de riesgo familiares

RELACIONADOS A LA FAMILIA

Son situaciones relacionadas a la organización y funcionamiento de la familia que incrementan las posibilidades que tu hijo/a consuma drogas.



¿Cuáles son estas situaciones de riesgo?



El ser humano se desarrolla en el seno familiar; es allí donde se sientan las bases para una adecuada salud física y emocional. Una familia conflictiva o caótica puede hacer propensa a una persona al uso o abuso de drogas, ya que los conflictos provocan un desarrollo inadecuado, dificultan el fortalecimiento de la autoestima,

- **Desintegración familiar.**
- **Poca o ninguna expresión de afecto (palabras o caricias).**
- **Conflictos frecuentes entre los cónyuges que se evidencian por gritos o agresiones físicas entre ellos.**
- **Uno o los dos padres tienen problemas con el consumo de alcohol u otras drogas.**
- **No existen reglas claras en el hogar.**
- **Poca o inadecuada comunicación entre padres e hijos.**
- **Abandono material y moral.**
- **Inestabilidad o violencia familiar.**
 - **La autoridad se ejerce con violencia física o psicológica.**
- **Distanciamiento físico de uno o los dos padres.**
- **Desvalorización del aporte o apoyo de los hijos.**

Recomendaciones

¿Cómo puedes disminuir estas situaciones de riesgo?



- **Conversa permanentemente con cada uno de los miembros de tu familia.**
- **Verifica que tu hijo/a se sienta querido por ti, demuéstrale cariño permanentemente a través del contacto físico y verbal.**
- **Los problemas se enfrentan no se evaden...esto debes transmitir a tus hijos. Por ejemplo: Si algo te molesta no te vayas de la casa, o te encierres en tu cuarto como**

muchos padres hacen. Busca siempre un arreglo, conversa, dialoga pero no lo dejes pasar.

- **Establece los límites y normas en tu hogar, Pero recuerda que tu debes ser el primero en cumplirlas. Nunca ofrezcas algo que no vas a cumplir, sea como correctivo o como premio.**
- **Evita las discusiones con tu cónyuge u otros adultos delante de tu hijo/a. Ejemplo: Si se presenta algún inconveniente busca la privacidad, discútelo y sobre todo, llega a acuerdos para evitar**

¿Qué más puedo hacer por mi familia?

- **Si consumes ¡Deja de hacerlo ya!, si tienes dificultad para dejar de hacerlo, busca ayuda profesional. Puedes acercarte al centro de salud más cercano a tu domicilio.**

Es cierto, que sólo decirles que digan no a las drogas, no es suficiente. Pero también es verdad que el no hacer nada, sería la peor decisión que podrías tomar como padre



Factores de riesgo en el contexto social

RELACIONADOS AL CONTEXTO SOCIAL

Son situaciones relacionadas al ambiente o contexto donde se desenvuelve tu hijo/a y que favorece el consumo de drogas.

¿Cuáles son estas situaciones de riesgo?



- **Permisividad creciente.** Actitud favorable de la comunidad ante el consumo de drogas sociales (alcohol, tabaco).
- **Medios de comunicación** que promocionan y promueven el consumo de drogas legales.



- **Facilidad para adquirir drogas y medicamentos adictivos.** Falta de control en la venta de drogas.
- **Vivir en un lugar cerca de microcomercialización de drogas.**
- **Desorganización comunal,** poco vínculo con la vecindad.
- **Problemática económica y social:** crisis de valores, desempleo y subempleo.
- **Proliferación de centros de diversión no controlados.**
- **Patrones culturales vinculados con el consumo de drogas**(fiestas patronales).

El consumo de drogas no es diferente a otras conductas y, en consecuencia, está influido por multitud de procesos sociales que se producen en los distintos ámbitos en que nos relacionamos con los demás:
familia, trabajo,

Recomendaciones

¿Qué puedo hacer por mi comunidad?

Colaborar en la elección de líderes o autoridades sensibilizados ante la problemática de las drogas.
Tú puedes ser un líder si te lo propones...
¡ PIÉNSALO!

¿Por qué es importante?

Porque esto permitirá:

- Organizar o fortalecer las juntas vecinales, clubes deportivos, organismos juveniles.
- Contar con una comunidad capaz de gestionar recursos para la prevención del uso de drogas. Por ejemplo: construir lozas deportivas y organizar campeonatos deportivos sin consumo
- Organizar campañas vecinales contra el uso de drogas.
- Coordinar con los organismos de control local y autoridades locales para enfrentar o prevenir la microcomercialización de drogas en tu barrio.



- Solicitar a los centros de salud cercanos a tu localidad talleres o charlas informativas y formativas sobre diversos temas que te orienten en la crianza de tus hijos.



Alerta con los factores de riesgo

CARTILLA N° 6

- **¿Qué son los factores de riesgo?**
- **Los factores de riesgo personales**
- **Los factores de riesgo familiares**
- **Los factores de riesgo sociales**

DISTRIBUCIÓN GRATUITA