

PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

FACTORES DE PROTECCIÓN PARA DESARROLLAR EN LA INFANCIA TEMPRANA

Periodo prenatal:

- Buena nutrición materna

Infancia y Niñez:

- padres altamente receptivos
- producir un fuerte vínculo entre padres e hijos

Preescolar:

- aumentar el control del comportamiento
- mejorar la competencia social

Transición a la escuela:

- dominio de conceptos básicos y proceso de aprendizaje
- establecer el escenario para el éxito académico

CREANDO UN AMBIENTE PREVENTIVO

Crianza que incluye:

- el calor
- la consistencia
- las expectativas apropiadas para la edad
- el elogio por los logros rutinarios y reglas consistentes
- oportunidades para las interacciones sociales con los compañeros
- oportunidades para el ejercicio físico / actividad

PARAR LA ADICCIÓN



PELIGROS DEL USO ABUSO DE DROGAS

Para el consumidor:

- náusea
- Frecuencia cardíaca irregular o rápida (cocaína, marihuana, metanfetamina, PCP)
- Insuficiencia cardíaca (cocaína, metanfetamina)
- Enfermedades transmitidas por la sangre como hepatitis o VIH (drogas inyectables)
- Presión arterial alta (cocaína, metanfetamina, PCP)
- Impotencia o infertilidad (marihuana, metanfetamina, estupefacientes)
- Problemas de aprendizaje y memoria (marihuana)
- Daño pulmonar (marihuana, PCP) Psicosis (LSD, cocaína, meth)
- Depresión respiratoria y coma (tranquilizantes, narcóticos)
- Convulsiones (tranquilizantes, cocaína, narcóticos)

Para quienes los rodean:

- accidentes potenciales
- daño de humo de segunda mano
- agotamiento de finanzas
- relaciones dañadas
- si está embarazada
 - aborto espontáneo
 - problemas con la placenta
 - parto prematuro
 - bajo peso al nacer
 - síntomas de abstinencia en recién nacidos

ACTIVIDAD DE PARTICIPACIÓN DE PADRES/HOMBRES:- CHEQUEO FAMILIAR

El Centro para Niños y Familias de la Universidad de Oregón desarrolló algunas preguntas que pueden ayudarlo a evaluar sus capacidades para prevenir el abuso de drogas. Cada pregunta tiene un video que lo acompaña para ayudarlo como padre a desarrollar la habilidad. Reflexione sobre sus propias respuestas a estas preguntas.

¿Eres capaz de comunicarte con calma y claridad con tu (s) hijo (s) sobre los problemas de relación?

¿Promueves comportamientos positivos en tu (s) hijo (s) a diario?

¿Eres capaz de negociar conflictos emocionales con tu (s) hijo (s) y trabajar para encontrar una solución?

¿Eres capaz de establecer límites con calma cuando tu (s) hijo (s) son desafiantes o irrespetuosos? ¿Puede establecer límites en el comportamiento problemático más grave si ocurre o cuándo ocurre?

¿Controlas a tu (s) hijo (s) para asegurarte de que no pasan demasiado tiempo sin supervisión con sus compañeros?

Estas preguntas se derivan de 5 categorías de crianza positiva:

- Comunicación
- Ánimo
- Negociación
- Establecer límites
- Supervisión

Pruebe con un experimento para hacer algo diferente en una de estas categorías con tu (s) hijo (s).

Para acceder a los videos y un pdf:

- drugabuse.gov
- buscar "chequeo familiar"

RECURSOS

Idaho:

- Friendship Club (Club de la Amistad)
 - Entorno social para quienes se recuperan de la dependencia de drogas y alcohol, también para familiares y amigos.
 - 745 S. 1st Ave. Pocatello, ID 83201
 - (208-232-9565)

Utah:

- Bear River Health Department
División de Abuso de Sustancias
 - Servicios de prevención y asesoramiento asequibles para todo tipo de abuso de sustancias a individuos, familias o grupos.
 - 655 E. 1300 N. Logan, UT
 - 817 W. 950 S. Brigham City, UT 84302
 - Logan: 435-792-6420
 - Brigham: 435-730-2793
 - Tremonton: 435-257-3318
 - www.brhd.org

Online:

- My Recovery (Mi recuperación)
 - Red social y sitio de recursos para personas en recuperación de adicciones, incluye reuniones en línea de AA.
 - myrecovery.com
- Substance Abuse and Mental Health Service Hotline (Línea Directa del Servicio de Abuso de Sustancias y Salud Mental)
 - samhsa.gov