

26 de junio: Día Internacional de la Lucha contra el uso indebido y el tráfico de drogas

Este 26 de junio se conmemora el Día Internacional de la Lucha contra el uso indebido y el tráfico de drogas y por esto buscamos compartir algunas claves para prevenir el uso de sustancias en niños, niñas y adolescentes.

ADOLESCENTES:

- Para pasarla bien no se necesita de sustancias, debes tener momentos divertidos guardados en tu memoria.
- Disfruta el tiempo que estás con amigos, con familia y con las personas que puedas sentirte en confianza para ser tú mismo.
- No tienes que hacer lo que no quieres hacer, puedes decir que no. Toma tus propias decisiones. Que nadie decida por ti. No decidas por nadie.
- Aléjate de situaciones que no te generen confianza, selecciona por dónde ir.
- Si tienes dudas mejor pregunta, informarse da más libertad para resolver por ti mismo.
- Conocer los riesgos te guiará a tomar mejores decisiones.
- Reconocer qué no te gusta y qué te enoja te permitirá creer más en ti mismo; y confiar en tus fortalezas para enfrentar eso que no te gusta o te da temor.

PREVENCION DENTRO DE LA FAMILIA:

- Contener más que hablar, profundizar la escucha sin hacer juicios. No resolver, sino acompañar con calidez.
- Estar involucrado en todas sus actividades. Conocer sus amistades, su entorno educativo, qué acostumbra a hacer en su tiempo libre, cómo maneja el dinero.

- Cuidar la comunicación generando el diálogo sobre sus vivencias diarias, desde la confianza y no desde lo persecutorio, sin sentirse presionados o exigidos a hacerlo.
- Mantener reglas pactadas, con consecuencias en caso de no cumplirse. Educar desde la responsabilidad y no desde la culpa, promoviendo respeto y cooperación.
- Ayudarlos a generar proyectos y vínculos sanos brindando guía y seguridad.
- Enseñarlos a disfrutar del tiempo libre de forma saludable, dando el ejemplo y compartiendo actividades.
- Desarrollar habilidades emocionales desde pequeños y día a día:
 - ✓ Consolidar su autoestima y confianza en sí mismos.
 - ✓ Preparar en el manejo y regulación de las emociones.
 - ✓ Fortalecer la tolerancia a la frustración.
 - ✓ Afianzar la capacidad en la toma de decisiones sabiendo las consecuencias de sus actos.
 - ✓ Estimularles la capacidad de espera y a no manejarse desde la inmediatez.
 - ✓ Comprender y aceptar los límites.
 - ✓ Desplegar rutinas para el cuidado de sí mismo.
 - ✓ Impulsar la participación en las actividades de la casa.
 - ✓ Promover valores de empatía, respeto y solidaridad.

PROMOVER ESTAS ACTITUDES SON LOS MEJORES FACTORES DE PROTECCIÓN PREVENTORES, NO SOLO DEL USO DE SUSTANCIAS, SINO DE TODA CONDUCTA DE RIESGO.

Comité de Adolescencia

Sociedad Uruguaya de Pediatría

Junio, 2022