

GUÍA PARA PADRES

Hablemos de Adicciones

**Secretaría de Estado de
Prevención y Asistencia
de las Adicciones**

Atención de **LUNES a VIERNES**
de **08:00 a 18:00 h** en **Monteagudo 863**
O llámanos al **(0381) - 4523200**

#DesarrolloConEquidad

*más
Cerca*
siempre

Secretaría de Estado de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

MINISTERIO DE
DESARROLLO SOCIAL



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Autoridades

Gobernador de la Provincia de Tucumán

Dr. Juan Luis Manzur

Vice gobernador

CPN. Osvaldo Francisco Jaldo

Ministro de Desarrollo Social

Dr. Gabriel Eduardo Yedlin

Secretario de Estado de Prevención y Asistencia de las Adicciones

Dr. Matías Sebastián Tolosa

Secretaria de Estado de Niñez, Adolescencia y Familia

Dra. Sandra Marcela Tirado

Secretario de Estado de Articulación Territorial y Desarrollo Local

Dr. Ramiro Gonzalez Navarro

Secretario de Estado de gestión Administrativa

Dr. Jose Antonio Gandur

Secretaria de Estado de la Mujer

Maria del Carmen Carrillo

Redacción y contenido

Lic. Martín Landers

Lic. Cynthia Caballero Pacheco

Lic. Irene María Gutiérrez

Lic. María Florencia Figueroa

Director de comunicación institucional

Lic. Juan Ignacio Palenzuela

Edición

Lic. José Rocha

Diseño Gráfico

Lic. Delfina Cossio

Septiembre 2016 /// 1era edición

Consideramos el **consumo problemático de sustancias** como un **inconveniente amplio y multicausal**, que afecta a la persona en sus distintos ámbitos de vida, en sus proyectos, en sus vínculos. Pero también a las familias donde dichas personas están incluidas y a la sociedad en su conjunto.

El **abordaje integral** del abuso de sustancias implica, no solo considerar las diferentes perspectivas para poder tener una visión global, sino también contar con la acción integrada de todos los actores y sectores cuya participación genere o refuerce las acciones de prevención.

Y en este sentido **la participación de la familia es central**, ya que es el núcleo más importante de cuidado, de contención y de educación.

Con esta guía para padres queremos **acercarnos** a los papas, a las mamas, a los referentes familiares, entendiendo que la familia es un espacio de crecimiento y aprendizaje, en el que todos podemos funcionar como agentes preventivos.

Lo que le pasa a nuestros hijos, es algo que tiene que ver con toda la familia. **Todos podemos ayudar.** Queremos seguir **estando cerca** para poder afrontarlo **juntos.**

Dr. Gabriel Eduardo Yedlin
Ministro de Desarrollo Social

GUÍA PARA PADRES

Hablemos de Adicciones

El consumo problemático de sustancias es una realidad social que nos afecta a todos. No puede atribuírsele una única causa, sino múltiples factores que lo condicionan, por lo que su abordaje debe ser integral.

Esta guía propone orientar a los padres, para favorecer la prevención desde la familia, y generar, en la convivencia diaria, un espacio saludable para todos sus integrantes. Es-

tas recomendaciones servirán para propiciar el bienestar de sus hijos, a través de herramientas que permitirán fortalecer vínculos y hacer frente a las situaciones problemáticas que puedan surgir en los núcleos familiares.

Les proponemos, a lo largo de esta guía, un recorrido por los distintos aspectos que contribuyen a la construcción de una vida familiar saludable.



➔ ¿Qué es la familia?

- Es nuestro **primer lugar** en el mundo.
- Es el lugar donde se construyen historias de vida, con tiempo y espacio **compartidos**.
- Es un espacio de **crecimiento y aprendizaje**, donde cada miembro puede actuar como agente preventivo.
- Cada familia es **única y particular**. Los actores no son solamente los padres e hijos, también pueden ser los abuelos, tíos, vecinos, etc.
- No se puede pensar a la persona como un ser aislado, ya que nace en una familia y ésta se convierte en un **sostén** durante su vida. Los comportamientos que aprendemos en familia, son claves para el **crecimiento particular** y además contribuyen a las relaciones con el entorno. Gran parte de lo que somos y hacemos se construye a través de los **vínculos familiares**.



¿Por qué trabajar con la familia?

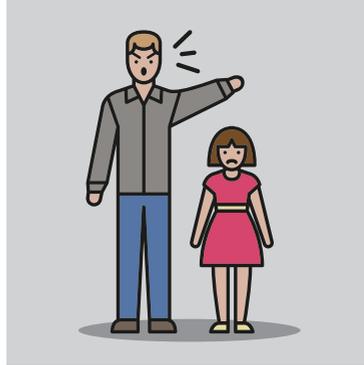
Porque es el primer lugar y el más importante, donde se aprende a convivir, compartir, y crear modos de relacionarse con los demás. Los vínculos que se aprenden y construyen en la familia son los que reproducimos y repetimos fuera de ella.

¡IMPORTANTE! Es necesario involucrar a todos los miembros de la familia en la construcción de una vida saludable, ya que lo que le sucede a uno de los integrantes, repercute en todo el entorno familiar.

➤ **Conozcamos los modelos de Familia**

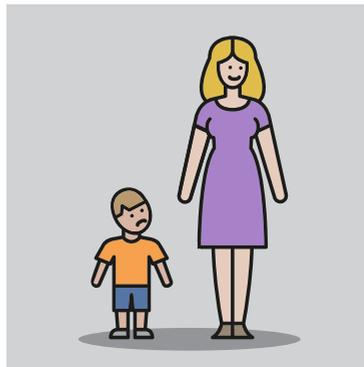
Autoritario

Familias donde no hay diálogo, ni intercambios, sólo normas y límites rígidos, sin explicaciones. No se puede opinar sobre las decisiones de los padres, los roles son inflexibles y son ellos los que asumen ese papel autoritario. Además, se aplican castigos severos, no se tiene en cuenta las necesidades ni intereses de los miembros de la familia, ni se brinda apoyo. Las muestras de afecto hacia los hijos son casi nulas y se los pone constantemente a prueba, valora sólo los resultados, no los esfuerzos ni aprendizajes.



Desinteresado

Los padres no registran ni se interesan por las actividades y las necesidades de sus hijos. No hay vínculo, no hay espacios compartidos, los padres se preocupan más por sus propias actividades que por las de sus hijos. En ocasiones, el único vínculo se genera en torno a lo material, confundiendo esto con el afecto y la contención, bajo la excusa "le doy todo, no le falta nada".



Permisivo

Los límites no están claros, la distribución de roles es confusa y no hay orientación de los padres hacia sus hijos. Existe una falta de diálogo y las manifestaciones afectivas son descuidadas. Los padres son excesivamente tolerantes, ceden frente a las exigencias de sus hijos y no cumplen con su rol de acompañantes. No se fomenta la responsabilidad en la toma de decisiones, y son los padres quienes se hacen responsables por sus actos.



➔ **Propuesta:** **Familia saludable**

Una familia saludable “no viene de fábrica”, **se construye** día a día, con **diálogo** y una **escucha atenta**. Esto posibilita el intercambio de opiniones, indicaciones, ideas y pensamientos, con **respeto** y **objetivos claros** en relación a lo que se quiere decir.

Los límites son claros, bien definidos y los **derechos** y **deberes** de todos sus miembros son reconocidos. Además, existen **roles marcados**, con la posibi-

lidad de poder ponerse en el lugar del otro. También, es importante tener en cuenta que los límites representan un **acto de amor**, que favorece la adquisición de autonomía en los hijos.

Por eso se habla de **construcción** de un **modelo de familia**, basada en la **convivencia** y el **intercambio** de puntos de vista entre sus miembros, con demostraciones de **afectos** y **reconocimiento** de logros y esfuerzos.

→ Comunicación

- Es fundamental **escuchar**, ponerse en el lugar del otro, aceptar sus sentimientos, opiniones, explicaciones, etc. (*lo que no quiere decir estar de acuerdo con todo*).

- Cuando hables con tu hijo elegí el momento más **oportuno**.

- Hablarle a tu hijo con **claridad** y sin vueltas sobre la preocupación.

- Cuando estás en desacuerdo con su forma de comportarse, decíle qué es lo **que te molesta**, contale cómo te sentís, y demostrá firmeza en la exigencia de cumplir las normas acordadas.

- No realizar críticas en base a insultos, sino **explicar** y **fundamentar** tu punto de vista siempre a través del diálogo.

- Mostrarte **relajado**, pero **firme** y demostrarle a tu hijo que lo tienes en cuenta y que te esfuerzas por **entenderlo** y **ayudarlo**.

- No revisar las pertenencias de tus hijos (*celular, computadora, ropa, mochilas*), ya que puede implicar una invasión a la privacidad y posterior pérdida de confianza. La fuente de información debe ser **siempre** el **diálogo** con sus hijos.

- No es lo mismo vínculo que **conectividad**.



- El reconocimiento, la valoración positiva, el agradecimiento, resultan muy importantes para una **comunicación eficaz**.

Consejos para una mejor comunicación

EN LUGAR DE...	...ES MEJOR...
¡Siempre es lo mismo con vos! ¿En que pensás? ¡Nunca venís a la hora que se te pide!	¡Estábamos preocupados porque no llegabas! ¡Avísanos si te demoras, así nos quedamos tranquilos!
¡Así no se puede hablar con vos, tranquilízate y después hablamos! <i>(culpando a su hijo y no reconociendo que uno también está nervioso)</i>	¡Mejor hablemos en otro momento, cuando estemos más tranquilos!
¡Siempre venís con algún problema!	¿Qué necesitas? ¿Puedo ayudarte?
¡Ni se te ocurra volver a gritarme! ¿Quién te crees vos? <i>(a los gritos y con insultos)</i>	¡Me duele mucho cuando me tratas así, no me parece justo! <i>(con firmeza y claridad en lo que quieren decir)</i>
¡Seguí así, la próxima vez no te voy a dejar salir!	No amenazar a tus hijos, sino tratar de dialogar con ellos.
¡Sos un caso perdido, ya no sé qué hacer con vos!	¡Podemos hacer algo juntos, estoy para lo que necesites!
¡Siempre juntándote con esos que te llevan por mal camino!	¡Contame, ¿qué hicieron ayer, cómo les fue? <i>(Tratar de conocer las amistades de sus hijos. No prejuizar, ni quitar la responsabilidad culpabilizando a los demás)</i>

Familia y comunidad: Red de ayuda disponible

Toda familia está inserta y forma parte de una red comunitaria que incluye a

Otras instituciones

Dispositivos de Salud (hospitales, caps, etc), Escuela, clubes deportivos, iglesias, centros vecinales, entre otras.



Además de los padres

La familia también depende de los hermanos, abuelos, tíos, primos, aunque no vivan en la misma casa.



Una **familia saludable** no es una familia aislada, sino aquella que mantiene vínculos con su comunidad. Es importante que conozcas cuáles son las instituciones cercanas a tu casa: saber qué servicios brindan, quiénes son sus referentes, cuáles son sus horarios de atención y cómo puedes acercarte en caso de necesitar ayuda. **¡PREVENIR ES PARTICIPAR!**

➔ Límites

¡Atención padres! Es importante recordar que:

- Los límites son también un **ACTO DE AMOR, DE APRENDIZAJE.**

- El castigo debe ser un acto de enseñanza, tiene que estar acompañado por una explicación y **NO DEBE IMPEDIR** que realicen actividades que son saludables y necesarias para la vida de sus hijos por ejemplo ir a la escuela, practicar deportes, participar de actividades comunitarias, etc.

- No poner **LÍMITES** que no estén dispuestos a sostener. No amenazar, ya que se pierde credibilidad y diálogo.

- Se debe dar el ejemplo. No les pidan que sean honestos cuando ustedes tienen conductas deshonestas frente a ellos:

Ejemplo típico:

- Hijo: "Mamá hay reunión de padres en la escuela".

- Madre: "No tengo ganas de ir, pero deciles que no puedo por que estoy trabajando".

Acuerdos mutuos:

No contradecirse ni anularse entre los padres, ya que esto puede llevar a conductas de manipulación por parte de los hijos, sacando ventaja del desacuerdo. Es fundamental que ambos demuestren ante los hijos el mismo criterio y que se apoyen mutuamente frente a ellos. En casos de padres separados, divorciados o en conflicto, seguirán siendo responsables de sus hijos, por lo que es importante dejar de lado diferencias personales.

Autonomía:

Es importante reconocer y respetar el espacio de los hijos, lo que no implica desentenderse.

Responsabilidad e independencia:

No darles dinero indiscriminadamente, sino que sea acorde a la responsabilidad, independencia y compromiso que van asumiendo en el manejo del mismo.

Construcción de la confianza mutua:

De la misma manera que se señalan las equivocaciones y errores a los hijos, también es importante destacar sus logros y valorar el esfuerzo, sin importar los resultados.

Para debatir en familia:

• ¿Saludamos a nuestros hijos al despertarnos y al acostarnos?

• ¿Somos afectuosos con nuestros hijos? ¿Le demostramos cariño?

• Cuando mi hijo llega a casa, ¿le pregunto cómo le fue o sólo le pido explicaciones de dónde estuvo?

• Al regresar de la escuela, ¿le pregunto qué tal su día, qué vieron de nuevo, si necesita algo?

• ¿Reconozco sus logros y valoro sus esfuerzos?



• Como padres, ¿tomamos decisiones en conjunto o decidimos cada uno por su lado?

• ¿Escucho a mi hijo o sólo le doy monólogos? ¿Respeto sus silencios?

• Como familia, ¿tenemos espacios comunes donde podamos conversar a diario? (por ejemplo, apagando la TV cuando almorzamos o cenamos, dejando los celulares fuera de la mesa, etc)

➤ **Educar en valores**

Los valores que pueden practicar en familia son:

Respeto mutuo

Es más fácil hablar que escuchar, pero es imprescindible intercambiar ideas para que se genere un espacio de respeto y comprensión con el otro. Si no escuchan a sus hijos, se pierde el respeto por su individualidad. ¿Cómo pedirles respeto si no los respetan?

Respetar no es estar todos de acuerdo, también incluye aceptar que el otro piensa diferente.

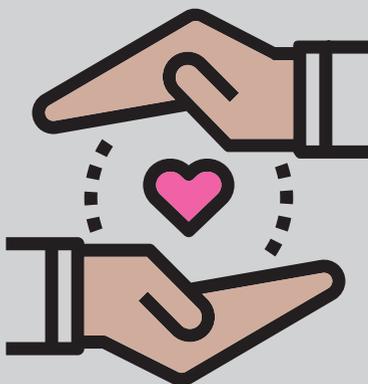
Confianza y diálogo

Buscar espacios comunes de encuentro para conversar con sus hijos. Esto representa un hábito saludable que les da confianza, destierra miedos y prejuicios. Si no tenemos espacios en común ¿En qué momento nos contarán los que les pasa, lo que les gusta, sus planes a futuros, etc?

Ejemplo y honestidad

La familia es un lugar de encuentro, participación e intercambio. Los comportamientos que los padres tengan, serán aquellos que los hijos reproducirán en sus relaciones con los demás miembros de la sociedad. No caer en el “haz lo que yo digo, pero no lo que yo hago...”

**“No hay padres perfectos,
no hay hijos perfectos,
la familia se construye entre todos”**



→ **Conclusión:**

Habrán notado que a lo largo de toda esta guía, casi no hemos hablado de sustancias y sus efectos, ni de tratamientos, ni de internaciones.

Habitualmente, lo primero que a la mayoría de las personas se les viene a la cabeza cuando hablamos de consumo problemático de sustancias, es justamente eso: información sobre drogas, el peligro de sus efectos, prohibición, y la internación como única solución posible.

Desde la Secretaría de Estado de Prevención y Asistencia de las Adicciones del Ministerio de Desarrollo Social, proponemos un abordaje distinto: "En lugar de hablar de las sustancias únicamente, preferimos hablar también de las personas. Y no sólo hablar, sino también escucharlas".

Muchas veces, las personas que sufren por el consumo problemático de sustancias, evitan pedir ayuda por temor a ser rechazados por su familia y el resto de la sociedad. Por eso, creemos que el primer paso nos corresponde a todos, y es cambiar la mirada, escuchar sin prejuicios, hablar sin medios.

Ya se dijo que la familia es el primer espacio en el mundo de cada persona. Por lo tanto, creemos que para el consumo problemático de sustancias, como para cualquier problemática social:

***“Fortalecer los
vínculos familiares
es la mejor manera
de prevenir”***

➤ **Mi hijo consume, ¿Qué puedo hacer?**

Si querés consultar por vos, tu hijo u otro familiar por el consumo de sustancias, podés acercarte a CEDECOR, Secretaría de Estado de Prevención y Asistencia de las Adicciones, donde te vamos a escuchar, orientar y asesorar.

¿Cómo trabajamos?

- Recibimos consultas espontáneas, no necesitás sacar turno.
- Brindamos contención y orientación individual y familiar.

Si tu hijo no quiere venir, o no saben cómo acercarse para hablar del tema, pueden venir ustedes. Papá, mamá, hermanos, amigos, o cualquier persona del entorno que necesite orientación y asesoramiento.

Estamos de **LUNES a VIERNES**
de **08:00 a 18:00 h** en **Monteagudo 863**
O llámanos al **(0381) - 4523200**

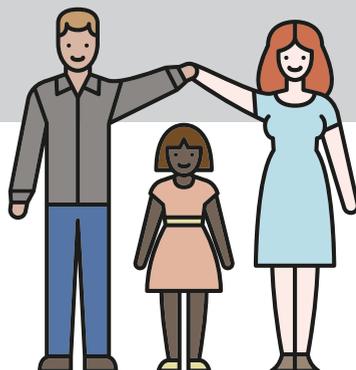
¡Te esperamos!

No importa donde consultes, podés confiar en el profesional que te reciba. Todo lo que digas quedará resguardado por el secreto profesional. Nuestra prioridad es que te sientas contenido y acompañado, vos y tu familia.

¡NO TE OLVIDES! En todo servicio de salud, tenés derecho a:

- Atención integral y humanizada, con acceso gratuito, igualitario y equitativo.
- Preservar tu identidad y mantener la confidencialidad de la consulta.
- A ser acompañado y contenido.

(Ley Nacional de Salud Mental N°26657)



También puedes recibir atención y asesoramiento en:

- C.R.E.A

- La Rioja 523 - S. M. de Tucumán
 - Tel. 4244963
-

- CRAD Monteros

- Ayacucho 898 - Monteros
 - Tel. 03863 420222
-

- CRAD Aguilares

- Hospital Regional Aguilares
 - Alberdi 1100
-

- CAPS

- Centros de Atención Primaria de la Salud
- ¡Busca el más cercano a tu casa!
-

- Hospital Avellaneda

- México 977
- Tel. 4276654

- Hospital J. M Obarrio

- San Miguel 1850- S. M. de Tucumán
 - Tel. 4330781
-

- Hospital Ntra. Sra. del Carmen

- Muñecas 2500 - S. M. de Tucumán
 - Tel. 4276303
-

- Hospital Padilla

- Alberdi 550 - S. M. de Tucumán
 - Tel. 4247257
-

- Hospital Centro de Salud

- Av. Avellaneda 750 - S. M. de Tucumán
- Tel. 4224697

GUÍA PARA PADRES

Hablemos de Adicciones

Secretaría de Estado de Prevención y Asistencia de las Adicciones

Atención de **LUNES a VIERNES**
de **08:00 a 18:00 h** en **Monteagudo 863**
O llámanos al **(0381) - 4523200**

#DesarrolloConEquidad

más
Cerca
siempre

