



**SENTIHUELLAS**

# **GUÍA BREVE PARA FAMILIAS**

---

**Cómo puede ayudar  
la familia a prevenir el  
consumo de drogas**

**Un enfoque desde  
la logoterapia**

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

+506 6426 7333



# 1. La prevención comienza mucho antes de la primera droga

La prevención no consiste únicamente en advertir sobre los peligros del consumo. También consiste en ayudar a los hijos y demás miembros de la familia a desarrollar:

- Sentido de vida
- Responsabilidad
- Valores sólidos
- Capacidad para afrontar dificultades

Las personas que encuentran razones para vivir suelen estar mejor preparadas para enfrentar las presiones y desafíos de la vida.






## 2. Construya vínculos significativos

La familia es uno de los principales espacios donde las personas aprenden a amar, confiar y sentirse valiosas.

Algunas formas de fortalecer los vínculos son:

- **Compartir tiempo de calidad**
- **Escuchar sin juzgar**
- **Mostrar interés genuino**
- **Expresar afecto de manera frecuente**

**Sentirse amado y valorado es un importante factor de protección.**





### **3. Establezca normas claras y coherentes**




Las familias ayudan a prevenir el consumo cuando ofrecen orientación, estructura y expectativas claras sobre la conducta.

- **Asumir responsabilidades.**
- **Respetar límites.**
- **Tomar decisiones más conscientes.**
- **Comprender las consecuencias de sus actos.**

Para que las normas sean efectivas es importante que:

- **Sean claras y comprensibles.**
- **Sean consistentes en el tiempo.**
- **Se apliquen con respeto.**
- **Existan consecuencias razonables cuando no se cumplen.**

**La firmeza no está reñida con el afecto. Las personas necesitan saber que son valoradas, pero también que sus acciones tienen consecuencias.**





## 4. Enseñe con el ejemplo

Los hijos y otros miembros de la familia aprenden más de lo que observan que de lo que escuchan.

Pregúntese:

- ¿Cómo manejo mis emociones?
- ¿Cómo enfrento las frustraciones?
  - ¿Cómo resuelvo los conflictos?
- ¿Qué ejemplo doy respecto al uso de sustancias?

**La coherencia fortalece la credibilidad.**







## 5. Promueva un proyecto de vida con sentido

Desde la logoterapia, una de las mejores formas de prevención es ayudar a las personas a descubrir metas y propósitos.

Favorezca:

- 
- Sueños y proyectos
  - Actividades creativas
  - Servicio a los demás
  - Desarrollo de talentos
  - Participación comunitaria

Cuando una persona encuentra razones para vivir, disminuye la necesidad de buscar evasiones destructivas.





## **6. Hable abierta y oportunamente sobre las drogas**


La información es importante.

Procure:

- Hablar con honestidad
  - Escuchar preguntas
- Evitar sermones excesivos
- Adaptar la conversación a la edad de la persona

**La comunicación abierta fortalece la confianza.**






## **7. Ayude a desarrollar habilidades para afrontar la vida**

La prevención también implica enseñar a manejar:

- Frustraciones
- Presión de grupo
  - Estrés
  - Fracayos
  - Pérdidas

Aprender a enfrentar las dificultades reduce la necesidad de escapar de ellas.






## 8. Fomento espacios saludables

Anime la participación en actividades que favorezcan el crecimiento personal:

- Deportes
  - Arte
  - Música
- Voluntariado
- Actividades espirituales
  - Grupos juveniles o comunitarios

Estas experiencias ayudan a construir identidad y pertenencia.





## 9. Esté atento a las señales de alerta

Algunas señales que merecen atención son:

- • Cambios bruscos de conducta
- • Aislamiento excesivo
  - Bajo rendimiento académico o laboral
- • Mentiras frecuentes
- • Pérdida de interés en actividades habituales

**Detectar a tiempo permite intervenir oportunamente.**





## **10. Busque ayuda cuando sea necesario**

Pedir ayuda no es una señal de fracaso.

- Puede ser útil acudir a:
- Profesionales de salud mental
  - Programas preventivos
    - Talleres para padres
  - Grupos de apoyo familiar



**La prevención es más efectiva cuando la familia no enfrenta sola los desafíos.**





## RECORDATORIO FINAL

La mejor prevención no consiste solamente en alejar a una persona de las drogas.

Consiste en acercarla a una vida con sentido, valores, vínculos saludables y razones para vivir.



### Mensaje para la familia

Cada conversación, cada límite, cada ejemplo y cada muestra de amor pueden convertirse en una poderosa herramienta de prevención.





**Si sufre una adicción  
o sufre porque un ser  
querido la padece,  
contáctanos.**

**[www.sentihuellas.com](http://www.sentihuellas.com)  
Teléfono +506 6426 7333**

