



GUÍA BREVE PARA FAMILIAS

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

**Un enfoque desde
la logoterapia**



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
 - Fracazos
 - 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
Teléfono +506 6426 7333**

