

**ESTA ES LA VERSIÓN IMPRESA DEL CURSO
PREVENCIÓN DE ADICCIONES DE FÁBRICA DEL
ÉXITO. SI REQUIERES UNA CONFERENCIA PARA
ESCUELA, IGLESIA, CLUB DEPORTIVO O CUALQUIER
OTRA ORGANIZACIÓN SOCIAL, TE PEDIMOS
SOLICITES COTIZACIÓN EN LÍNEA EN NUESTRA
PÁGINA www.fabricadelexito.com**

Prevención de Adicciones

Lo que podemos hacer los adultos ante este creciente problema

Índice

1. Causas conductuales en la infancia que incrementan la posibilidad de buscar sustancias en la juventud.
2. Tipos de estupefacientes, efectos comunes y secundarios.
3. Prevención de adicciones desde el hogar.

Generalidades.

Al iniciar este sencillo curso es necesario que abra su mente a ideas que no serán fáciles de aceptar, especialmente cuando se trate de evaluar a sus hijos y su relación con ellos.

La adicción al alcohol, cigarro y cualquier otra sustancia muchas veces ocurre como consecuencia de la curiosidad y alarma que una gran cantidad de niños y jóvenes se mantengan en el consumo de las mismas.

Nuestra intención es ofrecer información objetiva, que sirva como apoyo para los adultos que somos responsables de formar a las futuras generaciones.

Prevenir es la única forma de evitar situaciones complejas que pueden convertirse en un problema serio.

Prevenir implica supervisar pero, sobre todo, tener siempre canales de comunicación abiertos donde los menores puedan externar sus ideas y las que escuchan en su medio.

En este tema la corrección siempre llega tarde y deja consecuencias permanentes. La prevención es la mejor manera de proteger a nuestros niños y jóvenes.

Capítulo 1

Estudiando las causas

Un punto de partida es que los consumidores de drogas se encuentran en búsqueda de algo que no necesariamente comprenden pero sí sienten.

Si somos capaces de lograr empatía con los niños y jóvenes entonces, consecuentemente, tendremos la habilidad de entender la forma como están pensando, aún cuando sea muy diferente a la nuestra.

El problema de las adicciones tiene muchos factores que influyen en su desarrollo.

En este trabajo analizaremos únicamente las causas, los efectos de las diferentes drogas y su relación con lo que satisfacen para, finalmente, llegar a la prevención.

El origen de la búsqueda de satisfactores externos, por parte de niños y jóvenes, radica principalmente en tres factores:

1. Hambre de Estímulos
2. Necesidad de Relación
3. Incitación al Deseo

Hambre de Estímulos

Es una realidad que los niños de 10 años en la actualidad han contado con muchos más estímulos que los niños que fuimos, cuando teníamos 10 años, quienes hoy somos adultos.

El niño de hoy ha visto más imágenes en muchos más colores, con muchos mejores sonidos y movimientos; ha comido muchos más sabores y disfrutado de muchos más olores y, por si fuera poco, ahora también conoce cualquier parte del mundo y a personas reales de cualquier país, gracias a la Internet.

Lo anterior nos conduce a la primera conclusión importante: Los niños y jóvenes están sobre-estimulados.

Por eso es comprensible que pretendan vivir vertiginosamente, esperando que todo sea como en la T.V., o sus juegos de video.

De una actividad pasan a otra y de ahí a otra en muy cortos períodos de tiempo. Cuando crecen lo mismo les ocurre en las fiestas nocturnas, bares o clubes privados (antros), llegan a uno, se van a otro y luego al “after” que es donde cierran su noche.

Se trata de aprovechar el fin de semana al máximo.

Lamentablemente esta situación se repite cada fin de semana hasta que pierde fuerza. Es necesario, a criterio del joven, un estímulo mayor, “más” y “nuevo” son los términos que los adolescentes asocian con diversión.

Manejan a velocidades peligrosas, buscan pleito con otros, beben en la vía pública, intercambian parejas o bien, comienzan el consumo de alguna sustancia que los haga sentirse excitados.

Conviene hacer una evaluación de la situación de nuestros hijos en casa sobre este tema:

1. ¿Qué actividades realizan y con qué frecuencia las cambian en un período determinado de tiempo?
2. ¿Con cuántos distractores simultáneos realizan sus deberes escolares?
3. ¿Qué actividades les aburren y qué tolerancia a la frustración manejan?
4. ¿Tienen claramente definida una meta futura?
5. Si ya son jóvenes ¿Con qué frecuencia salen de noche y qué tanto se ha incrementado la misma?
6. ¿Conoce la situación familiar y escolar de los amigos y amigas de sus hijos(as)?

Debe dar respuesta antes de continuar

Necesidad de Relación

Si atendemos a la célebre frase popular “Dime con quién andas y te diré quién eres”, encontraremos instantáneamente la segunda conclusión importante: Muchos jóvenes ingresan al mundo de las drogas por conducto de sus amistades más cercanas.

La presión social es un factor determinante para la toma de decisiones de un adolescente quien, de acuerdo a su desarrollo, ha cancelado su círculo primario para atender a la sociedad.

Aunado a lo anterior, como un factor característico de la adolescencia, la inestabilidad emocional algunas veces concluye en una baja autoestima.

“Yo no puedo...”, “No lo voy a lograr...”, “Mi hermano sí es inteligente...”, y muchas otras frases que podemos escuchar comúnmente, nos inducen a pensar que estamos ante un ser que se desprecia y que no logra identificar adecuadamente sus cualidades.

La necesidad natural de relacionarse implica el conocimiento y aceptación de uno mismo para, posteriormente, lograr lo mismo con otra(s) persona(s).

En la adolescencia lograr la propia aceptación es ya, por sí misma, una problemática a la cual se enfrentan los jóvenes cada día.

Otra circunstancia causal es que las relaciones adolescentes se detienen en la superficialidad, entre otras cosas porque los lugares a los cuales asisten para divertirse no están diseñados para el diálogo.

Fórmula Infalible

- | | |
|--|---|
| 1. No sé quien soy | + |
| 2. No me acepto | + |
| 3. Mis relaciones interpersonales no me satisfacen | + |
| 4. Me siento emocionalmente frágil la mayoría del tiempo | + |
| 5. Mis amigos me piden probar algo que se “siente” bien | + |

= Consumo

“De repente me siento bien conmigo, hablo con más personas y amo a todo el mundo. ¿Qué es esto que tomé?, yo necesito más”.

Incitación al Deseo

En un ambiente abierto al consumo, donde los satisfactores se ofrecen con variaciones que los definen en caros y baratos, asociándolos a mejores y peores, los seres humanos hemos caído en un continuo deseo por obtener los bienes que el marketing promete “mejorarán nuestra calidad de vida”.

Los niños y jóvenes no han podido escapar al deseo, porque desde pequeños han recibido suficiente mercadotecnia sobre algunos productos.

Este deseo se convierte en ansiedad que los lleva a insistir, repetidas ocasiones, solicitudes para que se les adquiera algo.

La incitación al deseo, que genera la ansiedad en niños y adolescentes, los lleva en ocasiones a buscar satisfactores de moda a cualquier precio.

Esta ansiedad no desaparece y es una de las causas por las cuales niños y jóvenes se sienten necesitados de algo que los haga sentir tranquilos logrando, sólo en apariencia, resolver su situación con el empleo de estimulantes (cigarro, alcohol o drogas).

Resumen

Entre otros muchos factores, las adicciones nacen como resultado de tres situaciones que viven los niños y adolescentes actualmente.

1. Hambre de estímulos
2. Necesidad de relación
3. Incitación al deseo

Corresponde a cada adulto evaluar si en sus hijos se están dando las condiciones antes planteadas, a fin de corregir el rumbo con las decisiones que sean necesarias.

Si usted ha detectado sobre-estimulación en alguno(s) de sus hijos, debe comenzar por trabajar su tolerancia a la frustración, estableciendo límites amables y firmes, muchos de los cuales únicamente requieren saber decir “no”.

Cuando nuestros hijos no tienen suficientes compañeros, o bien, los que tienen reflejan conductas inapropiadas, debemos incrementar nuestros períodos de diálogo con ellos haciendo énfasis en lo que ellos son y lo que esperamos que logren.

La educación en la escasez, aún cuando nuestra posición económica pudiera ofrecerles más bienes, siempre será la mejor forma de evitar el deseo continuo y el desarrollo de una personalidad ansiosa.

Capítulo 2

Las drogas y sus efectos

Después de haber analizado las causas conductuales corresponde estudiar las sustancias que se encuentran con mayor frecuencia en los medios de los jóvenes.

Éxtasis:

Es un derivado de las anfetaminas, la más popular y consumida en todas sus variantes. Se distribuye en polvo y pastillas.

Algunas de las sensaciones que provoca son:

Euforia, disminución radical del cansancio, sueño, hambre o sed, facilita la comunicación y las relaciones personales aumentando el deseo de hablar, al desinhibir el sistema nervioso.

Speed:

Se consume en polvo al igual que la cocaína pero se distingue por un característico olor a rosas y tiene efectos muy parecidos a los del éxtasis.

La sensación más parecida es como cuando el cuerpo descarga una dosis grande de adrenalina.

Cocaína:

Es un potente estimulante del sistema nervioso central, suele venderse en polvo para aspirar aunque también puede consumirse por vía oral, intravenosa e incluso fumar.

Provoca:

Estimulación de sensaciones que aceleran el desarrollo físico y mental de la persona, reduce los efectos del alcohol, altera las emociones acentuando el miedo y la ira.

Crack:

Un derivado de la cocaína que se fuma; son piedras o cristales blancos o amarillentos con un olor dulce y agradable.

Se le conoce como base o baseball.

Sus efectos son: Euforia, seguridad en sí mismo, incremento en el estado de alerta así como también agresividad y tenacidad.

LSD:

Droga muy potente que produce fuertes alteraciones de la percepción visual y auditiva, comúnmente consumida por vía oral en pequeñas tabletas de papel en las que viene impregnado el ácido, también puede conseguirse en forma de gelatina llamada “pirámide”.

Los efectos pueden variar de persona a persona y son:

Alucinaciones visuales y auditivas,
sensación de atemporalidad y
muchas otras reacciones inconscientes.

Fentanil:

Narcótico analgésico muy potente cuyo consumo puede ser por medio de inhalación, intravenoso o fumado.

Produce los mismos efectos que la heroína y fundamentalmente se trata de una breve sensación de euforia, seguida de efecto analgésico, somnolencia y alucinaciones.

PCP:

Se puede consumir por vía oral, tabletas o papel impregnado, inhalada, fumada o inyectada.

Sus denominaciones más frecuentes son “Polvo de ángel” y “Píldora de la paz”, “niebla” o “cristal”.

Provoca:

Euforia, efecto analgésico y sensación de no ser uno mismo.

Ketamina:

Puede ser inhalada o inyectada, se distribuye en papel impregnado o ampollitas.

Fue utilizado vendiéndolo en calcomanías afuera de escuelas y centros de reunión de jóvenes.

Provoca:

Euforia, falsa personalidad, efecto analgésico y alucinaciones.

GHB:

Se trata de un inductor del sueño, se consume en polvo, tabletas, en forma de líquido para beber e inyectar.

Provoca depresión, somnolencia, euforia, estabilidad emocional e indiferencia.

Cannabis:

Se consume en forma de **marihuana**, es decir, una mezcla de hojas secas y yemas o resina (hachís).

Los efectos provocados pueden variar de acuerdo al individuo, dependiendo de su situación y la circunstancia o cantidad en la que consuma.

Es común mezclarla con el uso de alcohol.

Produce relajación corporal y mental.

Ecstasy vegetal:

Se distribuye en forma de pastillas azules con una “e” grabada de un lado y una mariposa del otro.

Sus consumidores buscan los efectos del éxtasis químico que son:
Euforia, aumento del tono vital y autoestima.

Muchos jóvenes y adultos conocen a la perfección los efectos que producen las drogas, mismos que ofrecen como ventajas al momento de intentar una venta.

Lo que nunca se le dice al posible comprador son las secuelas que revisaremos enseguida porque ponen en riesgo la salud e incluso la vida.

Un padre de familia no requiere ser experto para poder platicar con sus hijos sobre los efectos secundarios, pero sí es indispensable dialogar con ellos al respecto, en cualquier etapa de su vida.

Usted puede detectar el empleo de estupefacientes por parte de uno de los miembros de su familia, si conoce la siguiente información sobre las secuelas que genera cada uno de ellos.

Anticipamos aquí la **primera regla de la prevención**:

DIALOGUE CON SU FAMILIA SOBRE LAS DIFERENTES DROGAS, LO QUE PROVOCAN Y LOS EFECTOS SECUNDARIOS QUE HABRÁN DE MANIFESTARSE, INVARIABLEMENTE, EN EL CONSUMIDOR.

Gane la batalla ofreciendo información, no importando la edad de sus hijos.

Primera parte

	Taquicardia	(+/-) Tensión	Náuseas	(+/-) Temperatura
<i>Extasis</i>				
<i>Speed</i>				
<i>Cocaína</i>				
<i>LSD</i>				
<i>Fentanil</i>				
<i>PCP</i>				
<i>Ketamina</i>				
<i>GHB</i>				
<i>Cannabis</i>				
<i>Ecstasy</i>				

Segunda Parte

	Anorexia	Ansiedad	Insomnio	(+) Sudoración
<i>Extasis</i>				
<i>Speed</i>				
<i>Cocaína</i>				
<i>LSD</i>				
<i>Fentanil</i>				
<i>PCP</i>				
<i>Ketamina</i>				
<i>GHB</i>				
<i>Cannabis</i>				
<i>Ecstasy</i>				

Tercera Parte

	Dolor	Depresión	Alucinaciones	Transtornos Psicóticos
<i>Extasis</i>				
<i>Speed</i>				
<i>Cocaína</i>				
<i>LSD</i>				
<i>Fentanil</i>				
<i>PCP</i>				
<i>Ketamina</i>				
<i>GHB</i>				
<i>Cannabis</i>				
<i>Ecstasy</i>				

Cuarta Parte

	Falla Órganos	Coma	Muerte
<i>Extasis</i>			
<i>Speed</i>			
<i>Cocaína</i>			
<i>LSD</i>			
<i>Fentanil</i>			
<i>PCP</i>			
<i>Ketamina</i>			
<i>GHB</i>			
<i>Cannabis</i>			
<i>Ecstasy</i>			

Capítulo 3

Prevención en la familia

Ahora ya sabemos cuáles son las drogas, como actúan y sus verdaderos riesgos.

¿Qué hacer desde la familia?

Considerando que algunos jóvenes son exigentes, hemos de provocar la normalización de los estímulos que reciben, facilitar su equilibrio emocional y enseñarles a posponer la consecución de sus deseos.

Los expertos coinciden en señalar que la mayor dificultad es que la gente no cree que las sustancias sean realmente perjudiciales y desconoce los efectos a mediano plazo.

Hacer una advertencia a tiempo puede evitar daños irreversibles.

Las drogas son verdaderas bombas de efectos retardados que se instalan en el cerebro y cuyo tratamiento, a nivel psiquiátrico, únicamente coadyuva a superar las crisis de ansiedad, profundas depresiones y agresividad.

Muchos adolescentes y adultos no creen estar consumiendo verdaderas drogas, ni estar afectando seriamente su sistema nervioso, pues no cuentan con los conocimientos necesarios sobre las terribles consecuencias como: Creación de tolerancia, inicio de la dependencia, adicción o muerte por sobredosis.

1. Abra y mantenga abiertos los canales de comunicación con sus hijos.
2. No asuma que esta información llegará por otros medios distintos a Usted.
3. Vigile y supervise constantemente las actividades en las que participan los menores.
4. Sea ejemplo a seguir evitando el consumo de drogas socialmente aceptadas como el tabaco y el alcohol.
5. Ante cualquier incidente, busque ayuda profesional. No se sienta avergonzado(a) de aceptar que está ocurriendo una situación en su núcleo familiar.

Principales puntos de prevención

A) Normalización de los estímulos:

Es fundamental promover la automotivación. Esto debe hacerse desde la familia, sus hijos deben acostumbrarse a motivarse ellos mismos, sin depender de un estímulo exterior físico o verbal.

Controlar los horarios y programas de televisión y de otros medios de comunicación. Es muy importante observar y analizar el contenido de los mensajes que llegan a sus hijos por medios electrónicos o impresos y realizar una selección.

El ambiente en el hogar. Cuanta más tranquilidad y paz encuentre el menor en el hogar, más fácil le será relacionarse y comunicarse con el resto de la familia, será más relajado y menos susceptible.

B) Equilibrio Emocional:

Es más difícil que un adolescente que goza de emociones equilibradas acuda a sustancias para sentirse bien.

Debemos educarlos en el manejo de sus emociones, así como enseñarles a construir relaciones gratificantes.

El ejercicio físico en forma disciplinada es una herramienta de aprendizaje de valores como: Tolerancia, fortaleza y fe en uno mismo.

C) La consecución de los deseos:

Ni la ansiedad ni la tristeza al conseguir o no conseguir un bien deseado, son conductas aceptables en el seno de una familia.

“Obtendrás tanto como logres respecto a tu desempeño escolar, labores de ayuda a la familia, respeto a las normas de la casa y manejo correcto de tus manifestaciones emocionales.

Una tarea constante para los padres de familia con sus hijos será acostumbrarlos a realizar tareas cuya meta sea distante, inculcando el sentido del método ante la prisa, motivarlos y proponerles actividades altruistas o sin beneficio para uno mismo y actuar sin la perspectiva de un premio.

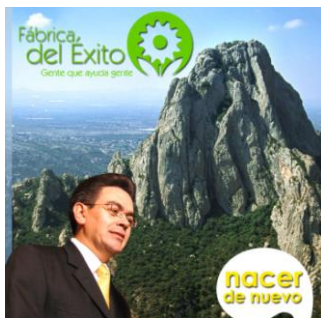
Lo más importante

Cometeríamos un grave error en Fábrica del Éxito si no puntualizamos que la creencia en un Ser trascendente, el diálogo personal y en familia con Él, cualquiera que sea el credo que profesen, no nada más es la mejor forma de prevenir adicciones, sino también el único camino a seguir para librarse de las mismas.

La formación espiritual no debe estar a cargo de personas distintas a los progenitores, ni debe llenarse de dogmas que sólo cierran el camino a un diálogo sincero y razonable sobre la realidad.

Tareas pendientes:

1. Te rogamos hacer un comentario en nuestra página sobre el curso que estás terminando.
2. Lleva a cabo las recomendaciones de este curso.



UN CD DE DESARROLLO HUMANO QUE NO TE PUEDES PERDER.

VISITA: www.fabricadelexito.com

Tel. (442) 413 90 44

capacitación@fabricadelexito.com

Gracias

