

Guía de
talleres



SUMAR

PLAN DE ACCIÓN CONTRA
EL ABUSO DE DROGAS



Padres que **SUMAN**

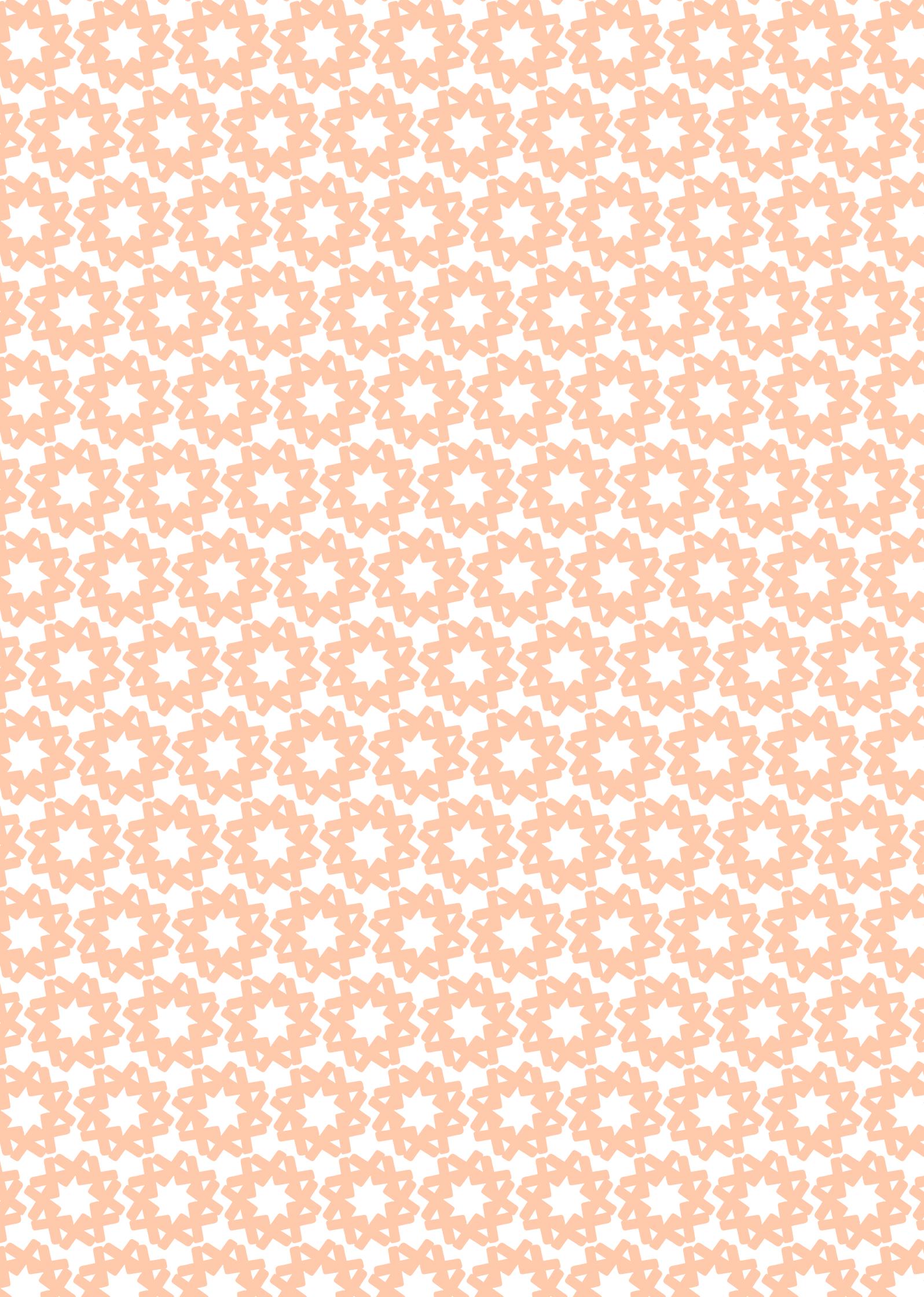
La prevención empieza por casa



GOBIERNO DEL
PARAGUAY

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN
Y CIENCIAS





Padres que SUMAN

Guía de talleres para padres

Paraguay. Ministerio de Educación y Ciencias

Material educativo para las familias.

Queda hecho el depósito que establece la Ley n.º 1328/98

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS © 2024 Ministerio de Educación y Ciencias

Impresión -2024 Asunción- Paraguay.

Proyecto financiado con fondos de la SENABICO conforme a la Ley n.º 6396/19 que modifica el Art. 46 de la Ley n.º 5876/17 “De administración de bienes incautados y comisados”. Las opiniones o resultados derivados del proyecto no comprometen a la SENABICO y por ende al Consejo Evaluador de Proyectos.

Material de distribución gratuita. Queda prohibida la comercialización de cualquiera de las formas de reproducción, transmisión o archivo en sistemas recuperables del presente material, ya sea para su uso privado o público, por medios mecánicos, electrónicos, electroestáticos, magnéticos o cualquier otro, total o parcialmente.

AUTORIDADES

Santiago Peña Palacios, Presidente

Presidencia de la República

Luis Ramírez, Ministro

Ministerio de Educación y Ciencias

María Teresa Barán W., Ministra

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

David Velázquez Seiferheld, Viceministro

Viceministerio de Educación Básica - MEC

Olimpiadas Especiales Paraguay

Luis Cáceres Brun, *Presidente*

FICHA TÉCNICA

Ministerio de Educación y Ciencias

Digna Concepción Gauto de Irala, Directora General

Dirección General de Educación Inclusiva

Nancy Oilda Benítez, Directora General

Dirección General de Desarrollo Educativo

Gladys Sofía Valiente Abente, Directora

Dirección de Gabinete Técnico - VEB

Alma Ferreira Centurión, Directora

Dirección de Atención Educativa Compensatoria

Leda Palmerola, Directora

Dirección de Orientación Educativa

María Del Carmen Duarte Cristaldo, Directora

Dirección de Currículum

Pedro Martínez, Jefe de Departamento Planes y Proyectos – DGEI

Richard Martínez, Jefe de Departamento de Psicología - DGDE

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

Mirtha Rodríguez Rossi, Directora

Dirección Nacional de Salud Mental

Equipo técnico - Dirección Nacional de Salud Mental:

Ana Iris Benítez

Nélida Minck

Valeria Ureta

Equipo elaborador

Omar Báez, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

Diana Aranda, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

Pedro Martínez, Dirección de Atención Educativa Compensatoria

Equipo de revisión y ajustes

Ruth Acosta, Dirección de Orientación Educativa

Richard Martínez, Dirección de Orientación Educativa

María Elena González, Dirección de Gabinete Técnico- VEB

Revisión de lenguaje

Ethel Raquel Insfrán, Dirección de Currículum

María Isabel Roa, Dirección de Currículum

Hilda Insfrán, Dirección de Currículum

Equipo de análisis curricular

Maura Graciela López

Lelia Cardozo

Raquel Martínez

Lucía Otilia Barreto

Fotografías: Olimpiadas Especiales Paraguay

Ilustraciones: Freepik

Diseño y diagramación: Patricia Mendoza Brignardello - Cronos

© Ministerio de Educación y Ciencias, 2024.

En este documento se asume la equidad entre el varón y la mujer. En la enunciación de sustantivos que incluyan tanto a varones como a mujeres, se aplica la forma masculina, tal como lo determinan las normativas lingüísticas del castellano, a excepción de la expresión “niño y niña” aplicada para significar y visibilizar especialmente a las niñas.

Contenido

Presentación	9
Objetivos	11
Actores involucrados	11
Descripción del material	12
Conceptos y orientaciones teóricas	13
¿Cómo orientar la prevención en el hogar?	14
Tipos de sustancias más comunes entre los jóvenes	17
Uso de sustancias psicoactivas en los niños, niñas y adolescentes	22
Factores de riesgo	22
¿Cómo proteger a sus hijos?	23
¿Cómo hablo con mi hijo sobre las drogas?	24
¿Cómo actuar al hablar con niños, adolescentes y jóvenes sobre las drogas y el alcohol?	25
Programa de talleres para padres	26
Taller 1: Conociendo a nuestros hijos: la clave para la prevención	29
Taller 2: El desarrollo de la autoestima en los hijos: un escudo protector	31
Taller 3: Habilidades para la vida: herramientas para enfrentar los desafíos	33
Taller 4: Hablemos acerca de las sustancias psicoactivas	35
Taller 5: El ejemplo de los padres en la prevención del uso de drogas	38
Taller 6: ¿Qué hacer si sospechamos que nuestro hijo consume drogas?	41
Taller 7: La presión de grupo y cómo enfrentarla	43
Taller 8: El impacto del uso de drogas en la salud y el futuro de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes	47
Taller 9: Celebrando los logros y fortaleciendo los vínculos familiares	49
Taller 10: Fortaleciendo la crianza: recursos y redes en la comunidad	51
¿Qué hacer en caso de que descubra que su hijo o hija se inicia en el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas?	53
Referencias bibliográficas	55
Anexos	57



PRESENTACIÓN

¿Cómo ayudar a que nuestros hijos se desarrollen sanamente? ¿Cómo saber si están consumiendo sustancias psicoactivas y qué hacer frente a esta realidad...? Éstas y otras muchas dudas relacionadas con el tema, son las que aborda la presente guía, especialmente preparada para ayudar a los padres en su tarea de prevenir el consumo de sustancias psicoactivas antes de que se convierta en un problema mayor.

Porque prevenir, significa justamente eso, *pre-venir*, es decir, *verlo antes de...* Por eso el Ministerio de Educación y Ciencias, como coordinador del eje de Prevención del Plan Sumar, ha elaborado el material: “Padres que suman”, que como su nombre lo indica, tiene como objetivo estimular a la familia a asumir un papel activo en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Los temas que se abordan, según las investigaciones, son claves para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y otros riesgos que suponen para la salud física y psicosocial de las personas.

Muchas veces, en el camino de educar a nuestros hijos nos sentimos solos, a veces culpables, o simplemente no sabemos qué hacer. Nos llenamos la cabeza de preguntas que nos angustian: ¿cómo establecer límites con respecto a las salidas?, ¿cómo transmitirles nuestra preocupación ante el peligro que genera el consumo de sustancias psicoactivas y sus consecuencias?, ¿a qué edad conviene hablarles sobre este problema?, ¿cómo nos damos cuenta que un hijo o familiar está consumiendo sustancias psicoactivas?, ¿qué hacer como madre, padre o adulto para prepararles frente a los riesgos que diariamente les toca vivir?

El objetivo de este material es poner a su disposición, un conjunto de ideas e informaciones que ayuden a reflexionar acerca de cómo están haciendo esa educación y, sobre cuáles aspectos pueden mejorar para que sus hijos e hijas se desarrollen sanamente y puedan afrontar los riesgos del entorno.

¿Qué hacer como familia?

Prevenir significa evitar un daño antes que aparezca y su objetivo es lograr que nuestros hijos no consuman sustancias psicoactivas, pero si ya lo están haciendo, poder frenar su avance y evitar que se convierta en un problema mayor. Es importante comenzar

desde pequeños, enseñándoles a cuidar su cuerpo, a distinguir aquello que les hace bien, a valorar la vida sana, a rechazar las drogas, a resistir la presión del grupo y a tomar decisiones responsables.

Para ello, los adultos deben dar el ejemplo, de demostrarles confianza y seguridad, de acompañarlos en sus juegos y actividades, de estimularlos a ocupar positivamente sus ratos libres con deportes, pintura, música, lectura; conocer a sus amigos y tratar que la familia y su entorno sean un lugar donde se sientan a gusto y desarrollen su personalidad. Para lograr esto, no se necesitan grandes conocimientos, sino tener la disposición de llevar a la práctica nuestra preocupación por el tema en la relación diaria.

Prevenir, es estar atentos a aquellas cosas que sabemos ayudarán a nuestros hijos e hijas, a estar mejor preparados para atreverse a rechazar el consumo de alcohol y drogas prefiriendo una vida sana.



OBJETIVOS DEL MATERIAL

Objetivo general

Ofrecer estrategias prácticas para desarrollar en los padres, madres y/o tutores habilidades para la vida mediante la promoción de estilo de vida saludable y la actitud crítica prevenir el uso de las sustancias psicoactivas.

Objetivos específicos

- Proporcionar herramientas a los padres para identificar señales de prevención y de alerta ante el consumo de sustancias psicoactivas.
- Desarrollar en los padres, madres y/, madres y o tutores, habilidades de comunicación asertiva - efectiva, escucha activa y resolución de conflictos para mejorar la interacción con sus hijos.
- Proporcionar a las familias información clara y actualizada sobre las sustancias psicoactivas, sus efectos a corto y largo plazo, y los factores de riesgo que influyen en su consumo
- Brindar herramientas que ayuden a fortalecer el vínculo afectivo entre padres e hijos.

Actores involucrados

	Actores Claves	Disposiciones Generales
<i>Beneficiarios Indirectos</i>	Niños, niñas y adolescentes	Niño o niña es toda persona humana desde la concepción hasta los trece años. Adolescente es toda persona humana desde los catorce años hasta los diecisiete años.
<i>Beneficiarios Directos</i>	Familia <i>(Padre, madre o tutor)</i>	Según la Constitución Nacional, la familia es el fundamento de la sociedad. Esta incluye a la unión estable del hombre y de la mujer, a los hijos y a la comunidad que se constituya con cualquiera de sus progenitores y sus descendientes (Art. 49)
<i>Beneficiarios Directos</i>	Comunidad	Grupo de seres humanos que comparten elementos en común, como su ubicación geográfica, idiomas, costumbres, etc. Velar por la protección de sus miembros de amenazas externas e internas.

Descripción del material

La presente guía está dirigida a padres, madres y tutores y tiene la intención de fortalecer los espacios de encuentros con las familias, facilitando herramientas para conocer y mejorar la tarea de educar, de participar y a su vez establecer vínculo con las instituciones educativas. Esta guía está diseñada para ser una herramienta integral que ayude a los padres a reflexionar sobre su enfoque educativo y a mejorar la comunicación con sus hijos. Al proporcionar información relevante, estrategias prácticas y recursos de apoyo, se pretende ayudar a las familias a crear un entorno en el que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan desarrollarse de manera sana y afrontar los desafíos del entorno con confianza y resiliencia.

Prevenir significa intervenir antes de que un problema surja, es decir contar con conocimientos y estrategias con el objetivo de evitar el uso de sustancias psicoactivas en nuestros hijos e hijas. Si ya están en proceso de consumo, la meta es acompañar y detener ese progreso y evitar que la situación se agrave. Es crucial empezar desde una edad temprana, enseñando a los niños a valorar su bienestar físico, a diferenciar entre lo que es saludable y lo que no, a practicar hábitos de un estilo de vida saludable, a rechazar las drogas, a resistir la presión de sus pares y a tomar decisiones responsables.

La guía está organizada en diez talleres que se podrán desarrollar de acuerdo a la necesidad de cada institución, con encuentros vivenciales que permitirán el contacto con las familias y sus experiencias, además del conocimiento de los padres, madres y tutores propiciando la participación y reflexión para integrarse con otros saberes o experiencias emergentes. “Padres que suman”, como su nombre lo indica, tiene como objetivo, estimular a las familias a asumir un papel activo en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y esta guía que es parte del Plan SUMAR, pretende ser un apoyo para los padres, las madres y todos los adultos involucrados en la desafiante tarea de educar a niños y jóvenes.



CONCEPTOS Y ORIENTACIONES TEÓRICAS

Crianza en un mundo cambiante: un desafío constante

La crianza perfecta no existe, no hay escuelas que enseñen a ser padres, se va aprendiendo en el camino, con la práctica, con aciertos y errores. Cada situación constituye un nuevo desafío. La crianza es un viaje lleno de aprendizajes, donde cada día se presentan situaciones que requieren la atención responsable de los padres. En un mundo en constante evolución, donde las familias y las relaciones son cada vez más desafiantes, es fundamental la información y la comunicación asertiva, para un mejor acompañamiento de los padres con sus hijos.

¿Qué son las drogas y por qué es importante hablar de ellas?

Las drogas son sustancias que, al ingresar a nuestro cuerpo, pueden alterar nuestro cerebro y nuestro comportamiento. No se trata de un solo tipo de sustancia, sino de varias desde el alcohol y el tabaco, hasta otras sustancias más peligrosas.

Es importante hablar de drogas porque son una realidad presente en nuestra sociedad y pueden afectar a cualquier persona, sin importar su edad o contexto. Al conocer los efectos de las drogas y cómo pueden influir en nuestras vidas, podemos tomar decisiones más informadas y proteger a nuestros hijos.

Cada persona es única

La reacción de cada persona a las drogas es diferente y depende de diversos factores, como la personalidad, la genética, la cantidad consumida y el contexto en el que se consume. Por eso, es importante hablar con nuestros hijos sobre las drogas y las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas, para que puedan tomar decisiones responsables.

Factores predisponentes al consumo de sustancias psicoactivas

Partiendo de la teoría de que el ser humano vive en una búsqueda constante de satisfacción de sus necesidades, tales como: afecto, seguridad, confianza, respeto, reconocimiento, aceptación, realización personal, entre otras.

La no satisfacción de una o varias de éstas podría predisponer al uso de drogas y comenzará el proceso de separación paulatina de la familia, escuela y sociedad.

La Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (UNOCD) y Consejo Nacional de Control de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (CONSEP) (2012) publicaron las posibles causas por las cuales se consumen sustancias psicoactivas, entre las cuales se citan algunas:

- **Complejas relaciones afectivas** en las familias.
- **Difícil comunicación** entre padres e hijos/as.
- Deseo de **escapar de la realidad**: dolor, ansiedad, desesperación, frustración.
- **Necesidad de aceptación** o presión del grupo de amigos/as.
- **Curiosidad y fácil acceso** a la droga.
- **Imitación.**
- **Problemas** escolares, sentimentales y laborales.
- **Inadecuada información** sobre las drogas.
- **Falta de tiempo y espacio** para compartir en familia.

¿Cómo orientar la prevención en el hogar?

La educación familiar es lo que puede hacer que las personas digan no al uso de sustancias psicoactivas. La educación en prevención se orienta al fortalecimiento de las personas y la satisfacción de sus necesidades básicas como individuos.

En este sentido la UNOCD y CONSEP (2012) recomiendan que los **padres, madres y tutores tengan muy en cuenta las siguientes actuaciones:**

- **Identifique los problemas** que afectan al desarrollo normal de la familia como parte de la comunidad.
- **Planifique acciones concretas** que lleven a preparar a todos los hijos e hijas para tomar decisiones apropiadas en cuanto a consumo de drogas se refiere.
- **Desarrolle tareas y delegue responsabilidades** a cada uno de sus integrantes, arreglo de habitación, limpieza de la casa, lavada de auto, entre otras. Adopte una actitud comprensiva en los juegos, es decir, dejar que el niño o la niña dirija el juego y guíelo mientras lo hace. Abrigue expectativas apropiadas para la edad y el nivel de desarrollo de sus hijos.
- **Enseñe con el ejemplo:** Los padres y madres de familia son modelos para sus hijos. No hay nada más convincente que una persona que practica lo que predica. Como por ejemplo el respeto en el trato entre los padres.
- **Fomente la auto confianza y valoración:** Todos necesitamos creer en nosotros mismos. Aquel padre, madre de familia o tutor que hace hincapié en lo fuerte y positivo de su hijo estará contribuyendo a desarrollar una actitud de autoestima y confianza en sí mismo. Demuestre interés y aprobación con respecto al comportamiento esperado, comuníquelo claramente a su hijo. Eso significa decirle, cuando corresponda, que se están portando bien.

- **Estimule la autonomía del niño, la niña, adolescente o joven:** Elogie lo que hace bien y reconozca sus méritos, no juzgue apresuradamente. Demuestre afecto y empatía de manera apropiada uno al otro, a sus hijos y a otras personas.
 - **No compare a sus hijos e hijas entre sí,** con vecinos o conocidos, ni entre ellos mismos.
 - **Destine tiempo para sus hijos e hijas,** comparta todo el tiempo disponible con sus hijos, de esta forma usted disfrutará el goce de ser padre o madre y podrá entender sus sentimientos, necesidades y deseos.
 - **Mantenga una comunicación abierta** y una relación basada en el respeto. Nadie más que los padres y las madres son los llamados a escuchar a sus hijos cuando llegan preocupados, inquietos o molestos.
 - **El conversar con la familia,** a través de reuniones especialmente dedicadas a ese fin, es de suma utilidad. Luego de la cena puede reservar 15 minutos para tocar los temas del día o de la semana; y de esta manera fortalecer la comunicación.
 - **Los hijos deben aprender a no temer la discusión de sus problemas,** conviene saber lo más pronto posible si “algo” está sucediendo. Recuerde que las crisis familiares se deben a la acumulación de problemas cotidianos y fundamentalmente, a la falta de comunicación entre padres e hijos/as en los momentos apropiados.
 - **Sea firme y cariñoso:** La mayoría de los padres y las madres de familia son firmes o cariñosos; muy pocos son firmes y cariñosos al mismo tiempo. Su tono de voz puede transmitir cariño, mientras que, al exigir el cumplimiento de sus responsabilidades, su voz debe demostrar firmeza.
 - **Expresa de forma adecuada sus sentimientos y emociones,** hable acerca de sus propios sentimientos y emociones y de los de sus hijos y ayúdeles a reconocerlos.
 - **Escuche atentamente a su hijo e hija:** Los hijos/as tienen muchas cosas de interés que compartir.
 - **Permita que lo hagan sin restar importancia a sus experiencias** y trate de captar y comprender los sentimientos que se esconden detrás de las palabras.
 - **Muestre interés por saber dónde están sus hijos,** lo que hacen, los amigos que tienen y su rendimiento en los estudios.
 - **Evite que sus hijos se vean afectados por las disputas** que surjan entre ellos y ayúdeles a comprender las razones de éstas.
 - **Establezca reglas de comportamiento basadas en el respeto mutuo,** en la responsabilidad y consideración a los demás. Haga que sus hijos conozcan estas normas y las razones de cada una de ellas; y participen en los acuerdos.
- ⇒ **La familia es una de las más importantes formadoras de la autoestima;** por lo que debe brindar apoyo y comprensión, a la vez que dar seguridad y confianza a sus miembros.

¿De qué manera podemos hacerlo?

- Al hijo hay que demostrarle afecto a través del **contacto físico**.
- **Elogiar sus logros** y compartir sus sentimientos, actividades, intereses y aficiones.
- Se le debe dar oportunidad de **expresar sus ideas** (así sean divergentes) y escuchar sus opiniones.
- Hay que permitirle que **enfrente cuestiones que sean de su propia responsabilidad**; que experimente el fracaso y pueda corregir sus errores.
- La familia debe ayudar al hijo o la hija a **establecer objetivos razonables**, empezando por cosas sencillas; las normas y exigencias deben ser dosificadas (poco a poco y según la edad).

⇒ Con todo ello **contribuirá a desarrollar la vinculación del niño/niña con la familia**, y le capacitará para que desarrolle sus habilidades fuera del núcleo familiar.

¿Cómo construir un clima positivo que resulte favorable para la familia?

- **Comprender el papel de la familia** en la situación de abuso de sustancias.
- Los padres deben estar bien informados sobre los **tipos de medicamentos** disponibles.
- **Programe tiempo en casa** y tiempo para pasar con sus hijos e hijas.
- **Crear un ambiente** de paz, ecuanimidad y respeto.
- Los padres y las madres **deben participar en el juego de sus hijos**.
- **No te enfades**.
- Pídale a los **amigos de sus hijos** que hablen en casa.
- **Informar a sus hijos e hijas** sobre novedades sobre medicamentos, tipos de fármacos que hay en el mercado, presentación y formas farmacéuticas, etc.
- **Esté atento a todas las señales** de que un niño pequeño consume drogas para identificar el problema a tiempo.

⇒ Uno de los sentimientos más grandes en la vida humana es el que surge de asumir la responsabilidad de **brindar lo mejor a cada uno de los hijos para mantener un ambiente familiar sano, acogedor**, que es la clave para brindarles las herramientas para forjarse un proyecto de vida feliz.

Tipos de sustancias más comunes entre los jóvenes

Nicotina

Según investigaciones realizadas por la Secretaría Nacional Anti-drogas-SENAD, el 9,2% de adolescentes de 14 años manifestaron haber probado alguna vez en su vida el cigarrillo (SENAD, 2023).

La Organización Mundial de la Salud-OMS- advierte que la nicotina es muy adictiva y puede dañar el cerebro en desarrollo. Cuanto más joven empiece a consumir la nicotina una persona, más difícil será dejarla. Es importante para la salud y la seguridad de su hijo, dar un buen ejemplo. Si usa productos de tabaco, busque ayuda para dejar el hábito.

Asimismo, el tabaco puede ser mortífero para los no fumadores. La exposición al humo de tabaco ajeno también guarda relación con resultados de salud adversos, y provoca anualmente 1,2 millones de defunciones. Casi la mitad de todos los niños respiran aire contaminado por humo de tabaco, y cada año mueren 65 000 niños por enfermedades relacionadas con el humo de tabaco ajeno. El consumo de tabaco durante el embarazo puede ocasionar algunos trastornos de salud permanentes a los bebés. (OMS, 2024)

Si su hijo fuma, sea firme, dialogue sobre los daños que puede ocasionar la nicotina y ayúdelo a encontrar recursos para dejar de fumar lo antes posible. Si es necesario, pídale al médico familiar información sobre los programas para dejar de fumar.

Vapeador

Más jóvenes están vapeando, esto significa que usan vaporizadores o cigarrillos electrónicos para inhalar sustancias como aromatizantes, la nicotina o la marihuana. Los cigarrillos electrónicos pueden parecerse a bolígrafos o memorias USB, lo que facilita ocultarlos de maestros y padres. Conocemos algunos de los riesgos de vaporizar para la salud, pero aún estamos descubriendo otros.

El Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS, ha explicado: “Los cigarrillos electrónicos se promocionan a personas muy jóvenes para engancharlos a la nicotina. Se ha demostrado que liberan sustancias tóxicas que son cancerígenas o que aumentan el riesgo de sufrir trastornos cardíacos y pulmonares. Además, pueden afectar al desarrollo del cerebro y causar trastornos del aprendizaje en los jóvenes. Se sabe también que la exposición del feto a los cigarrillos electrónicos que utiliza la madre puede perjudicar su desarrollo. Incluso en la calle, cualquier transeúnte puede sufrir los efectos de las sustancias que emiten estos productos” (OMS, 2024).

Vaporizar la nicotina es adictivo y puede dañar el cerebro en desarrollo. Los aromatizantes y otros productos químicos que se agregan a los cigarrillos electrónicos pueden ser tóxicos para los pulmones. También se ha informado sobre enfermedades graves y muertes.

**Vapeador
(cont.)**

La Academia Americana de Pediatras (American Academy of Pediatrics) una organización por la salud de los niños señala que los padres y cuidadores son los primeros maestros y también son adultos afectuosos e involucrados que toman decisiones saludables para sus familias.

Puede apoyar la salud de su hijo ahora y durante toda su vida al:

- Mantener su hogar y automóvil libres de humo (incluido el humo de los cigarrillos electrónicos) para proteger a su hijo del humo de segunda y tercera mano.
- Reducir al mínimo su propio consumo de tabaco o dejar de fumar por completo con la ayuda de su médico, familiares, amigos y programas gratuitos que pueden apoyarlo en cada paso del camino.
- Hablar temprano con los niños sobre el consumo de tabaco puede ayudarlos a contextualizar los anuncios de tabaco, las imágenes y las presiones sociales y explorar maneras de decir que no.
- Unirse a otros padres, educadores y adultos para compartir ideas para animar a los jóvenes a elegir un estilo de vida libre de tabaco.
- Pedir apoyo a su pediatra siempre que esté preocupado por el tabaco y la salud de su hijo. El médico de su hijo está listo para ayudarlo a abrir conversaciones positivas con su hijo sobre el tabaco en cada edad y etapa de su desarrollo.

**Medicamentos
de venta libre**

Muchos medicamentos disponibles sin receta médica como jarabes para la tos o catarros contienen **dextrometorfano (DXM)**. Estos medicamentos funcionan cuando se usan según las indicaciones médicas. Pero algunos jóvenes los usan para drogarse, bebiendo tragos que se preparan con frutas y/o bebidas alcohólicas y a los cuales se llaman comúnmente como jugos locos. Grandes dosis de DXM, tomadas junto con alcohol o algunas otras drogas, pueden causar la muerte.

Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos, los efectos a corto plazo del abuso de DXM pueden ir desde la estimulación leve a un estado de embriaguez similar al que producen el alcohol o la marihuana. En dosis altas, la persona puede sufrir alucinaciones o tener sensaciones de distorsión física, pánico extremo, paranoia, ansiedad y agresividad.

Otros posibles efectos del abuso de DXM sobre la salud incluyen:

- hiperexcitabilidad
- disminución del control motriz
- falta de energía
- dolor estomacal
- cambios en la visión
- habla distorsionada
- aumento de la presión arterial
- sudor

Medicamentos de venta libre (cont.)

El abuso de productos con DXM que contienen acetaminofeno (paracetamol) puede dañar el hígado.

Loperamida

A corto plazo, la Loperamida se usa indebidamente a veces para reducir el deseo intenso de una droga y los síntomas de abstinencia; sin embargo, puede causar euforia en forma similar a otros opioides.

El abuso de loperamida puede causar desmayos, dolor estomacal, estreñimiento, cambios en los ojos y pérdida del conocimiento. Puede hacer que el corazón lata en forma errática o rápida y también puede causar problemas en los riñones. Estos efectos pueden ser mayores si la loperamida se combina con otros medicamentos con los cuales interactúa. Otros efectos no han sido bien estudiados y los estudios existentes difieren, pero las consecuencias físicas del abuso de loperamida pueden ser graves.

¿Qué hacer para prevenir el abuso de los medicamentos de venta libre?

Guarde todos los medicamentos, incluidos los de venta libre para la tos o resfriados, en lugares solo al alcance de los adultos (como en gavetas o estantes con llave) y sea usted quien administre el uso de los mismos.

¿Qué hacer en caso de sobredosis de medicamentos de venta libre?

Una persona que ha sufrido una sobredosis necesita atención médica inmediata. Acuda inmediatamente a un servicio de salud. Si la persona no respira o la respiración es débil, realice resucitación cardiopulmonar (RCP).

Medicamentos por receta

Algunas personas piensan que los medicamentos recetados por un profesional de salud (como un médico o dentista) son más seguros que las drogas ilegales como la marihuana, metanfetamina, cocaína o la heroína, pero los medicamentos recetados pueden ser peligrosos si no se toman según lo prescrito o de manera incorrecta. Esto puede conducir a trastornos, adicción, otros problemas de salud y hasta la muerte. Como el alprazolam, clonazepam, anfetaminas, codeína, valium entre otros.

¿Qué hacer para prevenir el abuso de los medicamentos de uso controlado?

- Guarde todos los medicamentos, incluidos los de venta libre para la tos o resfriados, en lugares solo al alcance de los adultos (como en gavetas o estantes con llave) y sea usted quien administre el uso de los mismos.
- Deseche de manera segura los medicamentos vencidos y los que ya no necesita.

Alcohol

¿Por qué incluir el alcohol en una guía sobre drogas? Porque el alcohol es una droga, y el consumo por menores de edad es un grave problema de salud pública. El alcohol es la sustancia adictiva más utilizada por adolescentes y jóvenes en el Paraguay, según la SENAD (2023), y su consumo plantea enormes riesgos de salud y seguridad para ellos, su familia y el resto de la sociedad.

Los jóvenes pueden recurrir al alcohol simplemente por querer encajar con sus amigos, o escapar del tormento causado por una enfermedad mental subyacente como la depresión o la ansiedad. Es posible que no se den cuenta de que el consumo de alcohol puede exacerbar las enfermedades mentales y aumentar el riesgo de lesiones, agresiones sexuales o incluso la muerte en accidentes automovilísticos, suicidios y homicidios. Como se indicó anteriormente, el consumo de alcohol por menores de edad puede afectar el desarrollo normal del cerebro. Además, el uso de drogas a temprana edad, incluido el alcohol, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar trastornos por uso de sustancias más tarde en la vida.

¿Qué se puede hacer?

- Disminuya el acceso a bebidas en el hogar. Repita a sus hijos que la edad mínima legal en nuestro país para beber es 18 años.
- Sea claro sobre las reglas que deben seguir y deles consejos sobre lo que pueden decir o hacer si alguien les ofrece una bebida o subir en un automóvil con personas que han estado bebiendo.
- Dígales que pueden llamarlo a usted para regresar a casa seguros siempre que lo necesiten.
- Hábleles sobre las consecuencias cuando los menores de edad consumen alcohol. El alcohol daña las células cerebrales, así como los nervios periféricos, de forma irreversible. El cerebro aun no termina de desarrollarse hasta los 21 años en algunos, más tarde en otras personas.

Inhalación

Los jóvenes pueden drogarse al inhalar sustancias que se encuentran en productos como disolventes de pintauñas, pinturas en aerosol, líquidos de limpieza, pegamentos, marcadores de punta de fieltro y otros. Los vapores producidos por estas sustancias se inhalan directamente por la nariz o la boca, o se ponen en un globo o una bolsa para después aspirarlos.

A veces se inhalan los vapores de un trapo empapado con la sustancia o desde un recipiente. Los productos químicos inhalados pueden privar al cuerpo de oxígeno, provocar desmayos y dañar el cerebro y sistema nervioso. Algunos jóvenes incluso mueren al inhalar drogas..

Opioides, incluida la heroína

La heroína es un opioide ilegal derivado de la morfina. Es un polvo blanco o pardusco, o una sustancia pegajosa negra llamada heroína de alquitrán negro. Por lo general, se inyecta, se fuma o se inhala. Hoy en día, las personas adictas a los opioides compran heroína porque es más barata y más fácil de obtener que los opioides recetados.

Opioides, incluida la heroína (cont.)

Aproximadamente el 80% de los nuevos consumidores de heroína dicen que comenzaron después de abusar de los opioides recetados. Debido a su formulación ilícita, los consumidores no saben con certeza con qué se ha mezclado la heroína o su potencia, lo que puede ser aún más peligroso. Los opioides altamente potentes como el fentanilo, se mezclan frecuentemente con heroína, lo que ha contribuido a un rápido aumento de muertes por sobredosis.

¿Qué hacer ante los trastornos por consumo de opioides?

El primer paso es acudir al puesto de salud de la zona quienes podrán derivar según sea el caso.

Existen distintos tipos de dispositivos que dan respuesta a esta problemática, tales como: hospitales públicos, comunidades terapéuticas, consultorios externos y otros centros públicos y privados..

Marihuana y concentrados de marihuana

La marihuana se compone de flores, tallos, semillas y hojas secas de color verde y marrón de la planta de cannabis. Los usuarios la enrollan en un cigarro (porro, canuto o joy) y lo fuman, o lo fuman en una pipa o un narguile. Algunos usuarios preparan una infusión o lo mezclan con alimentos (llamados comestibles de marihuana). Otros abren un cigarro, sacan el tabaco y en su lugar introducen la marihuana.

El THC (tetrahidrocannabinol) es el componente de la marihuana que droga y es adictivo. El contenido de THC en la marihuana ha aumentado en las últimas dos décadas. Según la Dirección Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud, varias investigaciones señalan que el cannabis se asocia con la psicosis, la esquizofrenia y otros trastornos mentales.

Cannabis sintético (también llamada "marihuana sintética")

El cannabis sintético, también conocido como K2, incienso vegetal o de especias, es una mezcla vegetal rociada con un compuesto sintético similar al THC, pero es imposible para el consumidor saber con certeza los ingredientes y la potencia de estos productos. La gente a menudo lo enrolla y fuma como un cigarro, lo fuma en una pipa o cigarrillo electrónico, o se prepara en una infusión o cocimiento. También se puede tomar de otras maneras.

Los efectos de la marihuana sintética incluyen paranoia, alucinaciones, convulsiones y daño a los órganos vitales. Los efectos de sobredosis incluyen agitación, ansiedad, convulsiones, apoplejía, coma y muerte por infarto cardíaco o daño a los órganos vitales.

Estimulantes

Algunas drogas como la cocaína, la metanfetamina y el éxtasis son estimulantes que aceleran los sistemas del cuerpo.

- **La cocaína** generalmente se aspira. A veces los usuarios la disuelven para inyectarla con aguja o la fuman. La cocaína sube la presión arterial y la frecuencia cardíaca, dilata las pupilas y hace que los usuarios se sientan más despiertos y pierdan el apetito. También puede causar infartos, apoplejías y muerte.
- **La metanfetamina** (o meth) viene en cristales transparentes que parecen vidrio. A veces es un polvo que los usuarios disuelven en líquido e inyectan con aguja. Esta droga adictiva puede causar convulsiones, apoplejía y muerte.
- **El éxtasis** (MDMA o *Molly*) es a menudo una píldora o cápsula, pero puede ser un polvo, cristal o líquido. Lo que se vende como MDMA o éxtasis puede contener otros ingredientes, incluidos estimulantes sintéticos también conocidos como “sales de baño”. La MDMA puede dificultar que el cuerpo regule la temperatura y colapsar o detener el funcionamiento del hígado, los riñones o el corazón.
- **Los estimulantes sintéticos** a menudo se llaman “sales de baño” o “fertilizante”. Estas drogas se encuentran en un polvo que los usuarios aspiran. Otros disuelven la droga para inyectársela. Estas drogas son extremadamente peligrosas y pueden provocar una sobredosis que resulta en visitas a la sala de urgencias, hospitalización y graves episodios psicóticos.

Uso de sustancias psicoactivas en los niños, niñas y adolescentes

Factores de riesgo

A veces no se encuentran explicaciones a la pregunta ¿por qué los niños y adolescentes consumen sustancias psicoactivas? Los niños y adolescentes pueden probar las drogas o el alcohol para aliviar el aburrimiento o el estrés. Algunos tienen curiosidad, mientras otros quieren sentirse adultos o quedar bien con sus compañeros. Tienen mayor probabilidad de caer en las drogas si existen circunstancias o eventos llamados factores de riesgo. Por ejemplo, los factores de riesgo que pueden llevar a los adolescentes y jóvenes a las drogas incluyen:

- Tener malas calificaciones en la escuela.
- Tener amigos y compañeros que usan drogas o alcohol.
- Ver comportamientos en los padres que favorecen el uso de las drogas o tener padres que toleran el uso de las drogas y el alcohol por los adolescentes.
- Ver el uso de las drogas y el alcohol en películas o televisión.
- Estar desconectados o poco relacionados con la comunidad.

Del mismo modo, la **tensión tóxica** (aquella que dura mucho tiempo) hace que los niños sean más propensos al abuso de las drogas en el futuro. La tensión tóxica puede ser causada por factores sociales, como vivir en un barrio de escasos recursos, mudarse con frecuencia o falta de comida. Otras causas de la tensión tóxica incluyen traumas pasados y actuales debido al racismo sistémico, o carencia de atención médica o la pobreza causada por la falta de oportunidades educativas y económicas. Aunque muchos factores estresantes tóxicos están fuera del control de los padres, éstos pueden proporcionar la atención y cuidado que sirven de bálsamo contra estos y otros factores de riesgo.

¿Cómo proteger a sus hijos?

Los padres y tutores tienen un papel crucial en el desarrollo integral de los hijos desde los primeros años de vida. Además, es de vital importancia que los hijos sepan que sus padres siempre estarán les apoyarán para resolver sus problemas y dispuestos para responder cualquier pregunta o duda que tengan. Estas actitudes les ayudan a sentirse seguros y protegidos, y los hace menos propensos a caer en el consumo de sustancias psicoactivas.

Además, cuanto más cercano estén los padres a sus hijos, mejor seguirán sus consejos sobre cómo hacer lo correcto en la vida y cómo escoger opciones saludables. El médico o consejero escolar de su hijo también puede ser un buen recurso si necesita ayuda.

Recuerde la importancia que sus palabras y acciones tienen sobre sus hijos. Por ejemplo, si a veces se toma una copa de vino con la cena o una cerveza fría el fin de semana, explique a su hijo la diferencia entre un adulto que bebe responsablemente y un menor que bebe alcohol ilegalmente. Si le pregunta por qué usted usa el tabaco, dígame cómo fumar ha afectado negativamente su vida. Pídales apoyo en su esfuerzo de dejar el hábito, y luego hágalo. Los hijos observan y podrían imitar la conducta de sus padres o tutores.

Factores protectores

Un objetivo importante para prevenir el uso de las drogas es cambiar la dinámica para que los factores protectores superen los factores de riesgo. Estos son algunos ejemplos de factores protectores:

- Asistir a una escuela con políticas contra el consumo de alcohol y drogas y donde se aplican esas normas.
- Tener como ejemplo a un adulto que no usa drogas, tabaco o alcohol, incluso si no es un padre.
- Participar en grupos que promuevan un estilo de vida saludable, como los grupos deportivos, artísticos, religiosos.
- Vivir en una comunidad que fomenta la participación ciudadana y ofrece actividades donde se prohíbe el uso de las drogas y el alcohol.

Factores protectores también se refieren a la comunicación y el dialogo abierto y claro, límites y reglas en la familia, trato respetuoso, expresiones de afecto, fomentar la autoestima en los hijos y las hijas, etc.

Un factor protector de gran eficacia es **tener una cercana relación con un padre o cuidador**. Dígale a su hijo que alguien que lo quiere siempre está listo para ayudarlo a cualquier hora del día o la noche. Hable con su hijo regularmente para mantener abiertas las líneas de comunicación y generar confianza.

¿Cómo hablo con mi hijo sobre las drogas?

Algunos padres encuentran difícil hablar con sus hijos sobre las drogas y el alcohol. Pero es importante educarlos sobre estas sustancias y qué hacer si se les ofrece sustancias psicoactivas. Estas conversaciones no son algo que ocurre una vez y se acabó. Hable sobre las drogas con sus hijos desde pequeños; continúe a medida que crecen y su nivel de interés y entendimiento se desarrolla.

Su disposición para hablar y escuchar les dice que usted le da importancia a sus intereses y a la misma vez entiende mejor sus actividades. Una gran parte de la comunicación es escuchar. Por ejemplo, pregúntele a sus hijos qué saben sobre la marihuana. Pregúntele si creen que el alcohol es peligroso. Pregúntele qué creen que puede suceder si alguien hace un mal uso de medicinas estimulantes recetadas. La actitud de ellos es importante porque si piensan que una sustancia psicoactiva en particular es peligrosa, es menos probable que la usen; si piensan que una droga es inofensiva, es más probable que la usen.

Es su responsabilidad decirles que el tabaco, las drogas y el alcohol tienen efectos graves sobre el comportamiento y la salud. Pregúntele a su hijo qué él o ella quiere para su futuro. Pídale que piense sobre qué podría obstaculizar alcanzar sus metas o deseos. Ayúdelo a comprender las consecuencias a corto y largo plazo de usar las sustancias psicoactivas, el tabaco, los cigarrillos electrónicos y el alcohol.

En algún momento, es probable que su hijo le pregunte si usted ha consumido alguna vez una sustancia psicoactiva. Si su respuesta es no, explique cómo las evitó y cómo le ayudó vivir sin las drogas. Si su respuesta es sí, explique por qué no quiere que consuma drogas a pesar de que usted lo hizo. No es necesario confesarlo todo sino explicar honestamente por qué las usó y por qué usted no quiere que cometa el mismo error. Podría decir algo así:

“Fumé yerba para quedar bien con mis amigos, pero ahora sé lo peligroso que es; comprendo los efectos devastadores que las drogas pueden tener sobre el cerebro y el futuro de las personas, así que haré todo lo posible para ayudarte a alcanzar tu potencial, tomar decisiones saludables y evitar las drogas. Si pudiera volver atrás, nunca hubiera probado las drogas... espero que tú tampoco.”

“Las drogas son ilegales hoy igual que en el pasado, y hay graves consecuencias si te encuentran con ellas. Sería una desgracia si arruinaras tu futuro”.

"Probé drogas, pero sentí que perdía el control sobre ellas y me enganché. Finalmente pude dejarlas, pero fue difícil, y también luchar para no reincidir. Espero que nunca las pruebes, ninguna de ellas."

"Pudiese parecer que la mayoría de los niños de tu edad usan sustancias psicoactivas, pero no es así. Además, usar drogas puede reducir tus posibilidades de éxito en la escuela y el trabajo".

¿Cómo actuar al hablar con niños, adolescentes y jóvenes sobre las drogas y el alcohol?

✓ Qué hacer

- ✓ **Explique los peligros** en un lenguaje que entiendan.
- ✓ **Explique por qué usted no quiere que ellos usen drogas.** Por ejemplo, explique que las drogas pueden alterar su concentración, memoria, habilidades motoras y pueden llevar a malas calificaciones.
- ✓ **Esté presente cuando su hijo quiera hablar,** sin importar la hora del día o la noche, o los quehaceres.
- ✓ **Tenga confianza en su propia habilidad de ayudar a su hijo a crecer** sin consumir alcohol, tabaco y otras drogas.
- ✓ **Alabe a sus hijos cuando se lo merezcan.** Esto fortalece su autoestima y los hace sentir bien sin consumir drogas ni alcohol.

✗ Qué evitar

- ✗ **Reaccione con enojo,** incluso si su hijo dice cosas ofensivas o intolerables.
- ✗ **Espere** que todas las conversaciones con sus hijos salgan perfectas. No será así.
- ✗ **Suponga** que sus hijos saben cómo evitar la tentación. Más bien, infórmeles sobre los riesgos y las alternativas para que puedan tomar decisiones saludables. Dígalos que practiquen cómo decir no con anticipación para que estén preparados.
- ✗ **Hable sin escuchar.**
- ✗ **Invente cosas.** Si su hijo le pregunta algo que no sabe, prométale que buscará la respuesta para que ambos puedan aprender juntos. Después vuelvan a conversar.

Programa de talleres para padres

Taller		Contenido	Duración
1	Conocimiento de nuestros hijos: la clave de la prevención	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de la comunicación abierta y honesta. • Estrategias para mejorar la comunicación con los hijos. • Escucha activa y resolución de conflictos. 	60 minutos
2	El desarrollo de la autoestima en los hijos: un escudo protector	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la autoestima y cómo se desarrolla? • Estrategias para fortalecer la autoestima en los hijos. • El papel de la familia en la construcción de una autoestima saludable. 	60 minutos
3	Habilidades para la vida: herramientas para enfrentar los desafíos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las habilidades para la vida? • Cómo desarrollar habilidades como la toma de decisiones, la resolución de problemas y el asertividad. • El papel de la familia en el desarrollo de estas habilidades. 	60 minutos
4	Hablemos acerca de las sustancias psicoactivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos sobre sustancias psicoactivas. • Factores que influyen en el consumo. • Mitos y realidades sobre las drogas. 	60 minutos
5	El ejemplo de los padres en la prevención del uso de drogas	<ul style="list-style-type: none"> • El modelo a seguir: la importancia del ejemplo. • Establecimiento de límites claros y consistentes. • Refuerzo positivo y reconocimiento. 	60 minutos
6	¿Qué hacer si sospechamos que nuestro hijo consume drogas?	<ul style="list-style-type: none"> • Cómo identificar las señales de alerta. • Cómo abordar el tema con el hijo de manera adecuada. • Búsqueda de ayuda profesional. 	60 minutos
7	La presión de grupo y cómo enfrentarla	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la presión de grupo y cómo funciona? • Estrategias para ayudar a los hijos a resistir la presión de grupo. • El fortalecimiento de la identidad personal. 	60 minutos
8	El impacto del uso de drogas en la salud y el futuro de niños, niña, adolescentes y jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> • Consecuencias físicas y psicológicas del consumo de drogas. • El impacto en el rendimiento académico y las relaciones sociales. • El futuro de los jóvenes que consumen drogas. 	60 minutos
9	Celebrando los logros y fortaleciendo los vínculos familiares	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de reconocer los logros de los hijos. • Actividades para fortalecer los vínculos familiares. • Fomentar un ambiente familiar positivo y saludable. 	60 minutos
10	Fortaleciendo la crianza: recursos y redes en la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de los recursos disponibles en la comunidad. • Cómo acceder a estos recursos y programas. • La importancia de trabajar en red. 	60 minutos

Talleres
— para

Padres

Actividades sugeridas



Actividades sugeridas

Talleres para Padres

Conociendo a nuestros hijos: la clave para la prevención

Objetivo	Ayudar a los padres a comprender mejor a sus hijos, fortaleciendo el vínculo familiar y proporcionando herramientas para identificar señales de alerta y prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
Duración	60 minutos

Introducción **Bienvenida y presentación:** dar la bienvenida a los participantes, agradeciendo su presencia. Se presenta el tema del taller comentando que abordará cómo la comunicación abierta y honesta puede ser una herramienta fundamental en la crianza de los hijos. La meta de este taller es ofrecer estrategias prácticas para mejorar la comunicación con los hijos, fomentar una escucha activa y manejar los conflictos de manera efectiva. Estos aspectos son cruciales para entender mejor a nuestros hijos y prevenir posibles problemas en el futuro.

🕒 15'

Rompehielos: creación de un “tesoro” colectivo:

Se coloca un objeto en el centro del círculo (puede ser una caja, una planta, etc.) que simbolice un “tesoro”. Cada participante toma un turno para añadir una cualidad o valor que le identifica y que le gustaría transmitir a sus hijos. Se puede crear una lista o escribir las cualidades en el objeto.

Desarrollo **La importancia de la comunicación abierta y honesta**

🕒 30'

Entender por qué es crucial mantener una comunicación abierta y honesta con nuestros hijos. Participantes reflexionan sobre experiencias personales donde la comunicación abierta ha marcado la diferencia en sus relaciones familiares.

Discusión en grupo: conversación sobre los beneficios y desafíos de la comunicación abierta y cómo puede prevenir malentendidos y conflictos.

Estrategias para mejorar la comunicación con nuestros hijos

Proporcionar herramientas y técnicas para fomentar una comunicación efectiva.

Juego de roles: simulación de conversaciones típicas con hijos, utilizando técnicas de comunicación efectiva. Se puede trabajar en forma dual.

Señales de consumo en los adolescentes

- **Señales comportamentales:** cambios en el comportamiento, actitud y rendimiento escolar.
- **Señales físicas:** cambios en apariencia, salud y hábitos de sueño.

Dinámica de grupo: ejercicio en grupos pequeños donde los padres discuten diferentes escenarios y comparten experiencias.

- Cierre**  15'
- **Reflexión final:** los participantes comparten lo que han aprendido y cómo piensan aplicar las estrategias en sus vidas.
 - **Preguntas y respuestas:** espacio para resolver dudas y compartir experiencias adicionales.

Conclusión

La comunicación abierta y honesta es fundamental para una crianza efectiva y la prevención de problemas. Al emplear estrategias de comunicación y habilidades de resolución de conflictos, podemos fortalecer nuestras relaciones con nuestros hijos y guiarlos hacia un desarrollo saludable y positivo.

El desarrollo de la autoestima en los hijos: un escudo protector

Objetivo	Proporcionar a los padres herramientas y conocimientos prácticos para fomentar una autoestima saludable en sus hijos, a través de la comprensión de los factores que influyen en su desarrollo y la implementación de estrategias efectivas en el hogar.
Duración	60 minutos

Introducción **15'** **Bienvenida y presentación:** dar la bienvenida a los participantes, agradecer su presencia y presentar brevemente al expositor. Presentar el tema.

Rompehielos: “Mi superhéroe interior”

Cada padre, madre o tutor recibe una hoja y un lápiz. Se les pide que dibujen a su “superhéroe interior”, es decir, lo que admiran de sí mismos y que representa sus mejores cualidades.

En parejas, comparten su dibujo y explican por qué eligieron esas cualidades.

Desarrollo **30'** **¿Qué es la autoestima y cómo se desarrolla?** Explicación breve y sencilla de autoestima: la valoración que tenemos de nosotros mismos, nuestras capacidades y nuestro valor como personas.

Factores que influyen en el desarrollo de la autoestima:

- La imagen que los padres transmiten de sí mismos.
- Las experiencias de éxito y fracaso.
- Las relaciones sociales.
- Los mensajes que reciben de su entorno.

“Mi árbol genealógico emocional”. Se entrega a cada padre una hoja con el dibujo de un árbol. En las raíces, escriben las emociones que experimentaron en su infancia. En el tronco, escriben las experiencias que marcaron su autoestima. En las ramas, escriben cómo esas experiencias influyen en su relación con sus hijos.

Estrategias para fortalecer la autoestima en los hijos

Comunicación efectiva:

- **Escucha activa:** demostrar interés genuino por lo que el hijo dice y siente.
- **Validación de emociones:** reconocer y aceptar los sentimientos del hijo, incluso los negativos.
- **Alabanza específica:** elogiar los esfuerzos y logros concretos, en lugar de generalizar.
- **Fomentar la autonomía:** permitir que los hijos tomen decisiones y asuman responsabilidades adecuadas a su edad. Celebrar sus logros, incluso los pequeños.
- **Establecer límites claros:** proporcionar un entorno seguro y estructurado. Ser coherentes en la aplicación de las normas.
- **Modelo de conducta:** ser un ejemplo de autoestima saludable.

“Mi caja de herramientas emocional”. Se entrega a cada padre, madre o tutor una hoja con el dibujo de una caja de herramientas.

Deben escribir al menos 5 herramientas emocionales que puedan utilizar para ayudar a sus hijos a gestionar sus emociones y fortalecer su autoestima.

Luego de un tiempo, compartir con el grupo en general.

→ **El papel de la familia en la construcción de una autoestima saludable**

“Mi compromiso familiar”: se forman grupos pequeños y se les pide que elaboren un compromiso familiar para fomentar la autoestima de los hijos.

Cierre **Reflexión grupal:** Se abre un espacio para que los padres compartan sus aprendizajes y reflexiones. Se pueden plantear preguntas como: ¿Qué te ha sorprendido más hoy?, ¿Qué cambios puedes implementar en tu hogar a partir de ahora?, ¿Qué desafíos visualizas?

🕒 15'

Conclusión

La educación en autoestima no es un destino, sino un viaje. Hoy hemos dado el primer paso. Invito a todos a seguir aprendiendo y aplicando estas herramientas en su hogar. Recuerden, la autoestima se construye día a día, con paciencia, amor y consistencia.

Habilidades para la vida: herramientas para enfrentar los desafíos

Objetivo	Comprender cómo estas habilidades pueden ayudar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a tomar decisiones saludables, fomentando la comunicación abierta y habilidades para la vida como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas para los hijos.
Duración	60 minutos

Introducción **Bienvenida y presentación**

🕒 15'

Rompehielos: realizar una breve actividad para fomentar la interacción entre los padres (ej: compartir una anécdota sobre una decisión importante que tomaron en su juventud).

Presentación: explicar de manera sencilla qué son las habilidades para la vida, utilizando ejemplos cotidianos.

Desarrollo

🕒 30'

Lluvia de ideas: pedir a los padres que mencionen habilidades que consideran importantes para que sus hijos desarrollen (ej: respeto, responsabilidad, comunicación).

Explicar cómo estas habilidades se relacionan con la prevención del consumo de drogas.

Grupo de discusión: dividir a los padres en grupos pequeños. A cada grupo se le entregará para que trabaje una habilidad en donde discutirán: ¿Cómo creen que estas habilidades pueden ayudar a sus hijos a resistir la presión de sus compañeros?, como podrían practicar en la casa?

Al finalizar conversamos, ¿Qué habilidades les gustaría que sus hijos desarrollen?

Presentar estrategias como:

- Establecimiento de reglas claras y consistentes.
- Comunicación abierta y honesta.
- Fomento de la autonomía y la responsabilidad.
- Respeto mutuo y empatía.
- Resolución de conflictos de manera pacífica.

Cierre **Resumen:** reforzar los conceptos clave de la sesión.

 **15'** **Entrega de material:** proporcionar a los padres una lista de habilidades para la vida y ejemplos de cómo fomentarlas en el hogar.

Los padres se comprometen a aplicar las estrategias propuestas.

Conclusión

Como padres, somos los primeros maestros de los hijos. En el taller se exploró que equipar a los hijos con habilidades para la vida es como darles una brújula para navegar los desafíos que encontrarán. Al enseñarles a resolver problemas, a comunicarse efectivamente y a construir relaciones saludables, les estamos ofreciendo herramientas que los acompañarán toda la vida. Recuerden, que los padres son los arquitectos del futuro de sus hijos.

Hablemos acerca de las sustancias psicoactivas

Objetivo	Comprender qué se considera una sustancia psicoactiva y cómo afectan al cuerpo y la mente, tanto a corto como a largo plazo.
Duración	60 minutos

Introducción 15' Se realiza una dinámica para iniciar la actividad, la dinámica se denomina **“En río revuelto, ganancia de pescadores”**, se forman dos grupos, luego se elige un representante de cada grupo.

La dinámica consiste en permitir, ordenar y clasificar un conjunto de elementos sobre cualquier tema para hacer relaciones de causa y efecto o simplemente dar inicio a un conversatorio.

Se coordina con anticipación la dinámica de “pececitos” de papel, en los cuales se escriben diferentes frases sobre el tema que se esté tratando. El número de peces debe estar de acuerdo al tiempo que se tenga. En cada pez hay que poner solamente una idea, tema, frase o palabras generadoras.

Palabras o frases:



Se hace un círculo con sillas o con tizas dentro del cual se colocan todos los peces, se le da a cada representante un anzuelo: una cuerda con un clip abierto.

El participante que pesca más será el ganador, si pisa el círculo o saca un pez con la mano debe regresar lo que ya pescó o pierde un turno.

Luego de realizar toda la pesca, los participantes presentan sus peces y los ubican o pegan en un rincón preparado, pizarra o sulfitos.

Desarrollo Una vez ubicados los peces en el rincón, los participantes leen las palabras escritas en los peces que indican los nombres de algunas sustancias psicoactivas.



Se presenta los conceptos de cada sustancia psicoactiva.

→ **El cigarrillo:** Producto del tabaco en forma de tubo que se fabrica con hojas de tabaco curadas, cortadas finamente, enrolladas y envueltas en un papel delgado. También puede tener otros ingredientes, como sustancias para añadirle diferentes sabores. Un cigarrillo se enciende en un extremo y se fuma y, por lo general, se inhala hacia los pulmones. Los cigarrillos contienen nicotina y muchos productos químicos que causan cáncer y que son perjudiciales tanto para los fumadores como para quienes no fuman.

Fumar cigarrillos puede producir adicción a la nicotina y causar muchos tipos de cáncer, como cánceres de pulmón, laringe, boca, esófago, garganta, riñón, vejiga, páncreas, estómago y cuello uterino, así como leucemia mieloide aguda. Fumar cigarros también causa otros problemas de salud, como cardiopatías, derrames cerebrales y enfermedades pulmonares, como enfisema y bronquitis crónica (Instituto Nacional del Cáncer (NCI)).

El término **marihuana** se refiere a las hojas secas, flores, tallos y semillas de la planta *Cannabis sativa* o *Cannabis indica*. La planta contiene tetrahidrocanabidol (THC) —una sustancia química que provoca alteraciones mentales— y otros compuestos similares. También es posible extraer concentrados de la planta de cannabis.

→ **El cigarrillo electrónico** (también, cigarro electrónico, en inglés “*e-Cigarette*”, “**vaporizador**”, “**vapeador**”, “**vape**”) es un sistema electrónico inhalador diseñado en su origen para simular el consumo de tabaco sin quemarlo directamente, diferenciándose del cigarrillo tradicional.

Se cree que el principal beneficio sobre el uso de los cigarrillos electrónicos es que son una alternativa al cigarro tradicional como terapia de reemplazo de nicotina para dejar de fumar. Pero según estudios recientes, contiene igualmente **nicotina**, por lo tanto, es igual o peor de dañinas que los cigarrillos convencionales, por lo tanto, su venta y uso son regulados por ley en varios países del mundo.

→ **La nicotina** es la sustancia química del tabaco que hace que sigas fumando. Ésta llega al cerebro a los pocos segundos de inhalar una bocanada. En el cerebro, la nicotina aumenta la liberación de sustancias químicas cerebrales llamadas neurotransmisores, que ayudan a regular el estado de ánimo y el comportamiento.

→ **La cocaína o benzoilmetilecgonina** según la denominación común internacional, también conocida simplemente como coca, es un alcaloide tropano y fuerte estimulante utilizado sobre todo como droga recreativa. Las formas más comunes de consumo son inhalación, insuflación o inyección en vena en forma de clorhidrato de cocaína, pasta básica de cocaína y crack.

Los efectos mentales que provocan incluyen la pérdida de contacto con la realidad, agresividad, la agudización del estado de alerta y manía persecutoria, una intensa sensación de felicidad y agitación psicomotriz.

Se observa un video de Youtube de la página Cedro Perú denominado “¿Que son las drogas? Conceptos básicos. <https://www.youtube.com/watch?v=dQ1Z3UfraVo>

Luego de observar el video, se inicia el conversatorio debatiendo sobre los conceptos de las sustancias psicoactivas.

- ¿Escucharon alguna vez sobre estas drogas?
- ¿Qué piensan sobre las consecuencias que ocasiona las sustancias psicoactivas?
- Menciona algunos factores que pueden influir en el consumo de sustancias psicoactivas
- ¿Qué estrategias creen que pueden implementar como padres de familias para alejar a los hijos de las sustancias psicoactivas?

Cierre



15'

Luego del debate, se invita a los padres establecer límites claros a los hijos, por medio de la apertura y confianza evitando prejuizar las conductas y emociones que puedan demostrar.

Los participantes, en los grupos conformados elaboran una lista de estrategias para prevenir la exposición al consumo de sustancias psicoactivas, cada participante pasa a pegar la lista de estrategias, lo presenta, socializa y se debate sobre el mismo.

El ejemplo de los padres en la prevención del uso de drogas

Objetivo	Sensibilizar a los padres sobre la importancia de su rol como modelos a seguir en la prevención del uso de drogas en sus hijos, y brindarles herramientas prácticas para fomentar estilos de vida saludables en el hogar.
Duración	60 minutos

Introducción **Bienvenida y presentación:** dar la bienvenida a los participantes, agradecer su presencia y presentar brevemente el tema del taller.

🕒 10'

Rompehielos: realizar una dinámica grupal breve para generar un ambiente distendido y de confianza. Por ejemplo, pedir a cada padre que comparta una actividad que suele realizar con sus hijos.

Reflexión individual: se pide a cada participante que tome una hoja de papel y escriba los nombres de 2-3 adultos que hayan sido figuras positivas en su vida. A continuación, se les solicita que identifiquen y escriban las cualidades o valores que más admiran de cada una de estas personas. Se les pide que reflexionen sobre cómo estas cualidades han influido en su forma de ser y en sus decisiones.

Compartir en parejas: se forman parejas al azar y se les asigna un tiempo determinado para compartir lo que han escrito. Se fomenta la escucha activa y se invita a hacer preguntas para profundizar en las experiencias compartidas.

Desarrollo Se comparte en grupo una historia relacionada al tema del día →

🕒 35'

SEMBRANDO FUTURO

En el corazón de un barrio popular de Asunción, donde las dificultades a veces eclipsan las esperanzas, vivía la familia González. Don Pedro, un hombre trabajador a pesar de las pocas oportunidades y Doña María, una mujer llena de amor y resiliencia, habían construido su hogar con esfuerzo y dedicación. Sus tres hijos, Juan, Ana y Sofía, crecían rodeados de cariño, pero también de las tentaciones que abundaban en su entorno.

Don Pedro, consciente de las dificultades que enfrentaba su comunidad, siempre les inculcó a sus hijos la importancia de la educación y el trabajo duro. “Estudien mucho, niños, porque los estudios son la única herencia que les puedo dar”, solía decirles mientras los ayudaba con las tareas. Doña María, por su parte, se encargaba de crear un ambiente cálido y seguro en el hogar, donde la risa y el amor eran los protagonistas.

Sin embargo, a medida que los chicos crecían, las presiones del entorno se hacían cada vez más fuertes. Amigos, vecinos y conocidos los invitaban a probar las drogas, prometiéndoles una vida fácil y llena de diversión. Pero los González tenían un escudo protector: los valores que sus padres les habían transmitido desde pequeños.

Un día, un grupo de amigos los invitó a una fiesta donde se consumirían drogas. Los González se enfrentaron a una difícil decisión. Podían ceder a la presión y experimentar lo que todos sus amigos estaban probando, o mantenerse firmes en sus principios. Después de una larga conversación, decidieron rechazar la invitación.

La decisión de los González no fue fácil, pero les permitió darse cuenta de lo mucho que se querían y de lo importante que era cuidar unos de otros. A partir de ese momento, se convirtieron en un ejemplo para los demás jóvenes del barrio. Muchos de sus amigos, al ver la fuerza de voluntad de los González, decidieron cambiar de rumbo.

Don Pedro y Doña María, al ver el fruto de su esfuerzo, sintieron una inmensa alegría. Habían logrado criar a sus hijos con valores sólidos y habían demostrado que, incluso en las circunstancias más difíciles, es posible construir un futuro mejor.

Mensaje: esta historia busca transmitir que los padres son los primeros educadores de sus hijos y que, con su ejemplo, pueden marcar una gran diferencia en sus vidas. Al inculcar valores como el respeto, la responsabilidad y el trabajo duro, los padres pueden ayudar a sus hijos a tomar decisiones saludables y a construir un futuro prometedor. Además, destaca la importancia de la comunidad y la unión familiar para superar los desafíos y alcanzar las metas. (Pedro Martínez)

Reflexionamos

¿Qué es ser un modelo a seguir?

Definir el concepto de modelo a seguir y su impacto en los hijos. Realizar una lluvia de ideas con los padres sobre las características de un buen modelo a seguir. Ejemplos de comportamientos que influyen en los hijos (positivos y negativos).

El impacto de las acciones de los padres en los hijos

Explicar cómo las actitudes y comportamientos de los padres hacia las drogas influyen en las decisiones de sus hijos. Presentar datos o estadísticas sobre el consumo de drogas en adolescentes y su relación con los hábitos de los padres. Abrir un espacio para que los padres compartan sus experiencias y reflexiones sobre este tema.

Estrategias para ser un buen modelo para seguir

- **Comunicación abierta y honesta:** fomentar la comunicación sincera y respetuosa con los hijos sobre temas relacionados con las drogas.
- **Establecimiento de límites claros:** la importancia de establecer reglas claras y consistentes en el hogar.
- **Promoción de estilos de vida saludables:** fomentar hábitos saludables como una alimentación balanceada, actividad física, y descanso adecuado, uso responsable de los aparatos celulares.
- **Desarrollo de intereses y hobbies:** apoyar el desarrollo de intereses y hobbies en los hijos.
- **Fomento de relaciones positivas:** crear un ambiente familiar cálido y seguro.

Cierre **Resumen de los puntos claves:** recapitular los principales conceptos abordados durante el taller.



- **Preguntas y respuestas:** responder a las dudas y preguntas de los participantes.
- **Cierre reflexivo:** Invitar a los padres a reflexionar sobre su rol como modelos a seguir y a poner en práctica las estrategias aprendidas. Agradecer la participación de los padres y animarlos a continuar aprendiendo y creciendo como padres.

Conclusión

Los padres son los modelos a seguir más importantes para los hijos. Este taller exploró de qué manera nuestras acciones, actitudes y decisiones influyen profundamente en sus elecciones. Recuerda, que **los hijos aprenden más de lo que ven, que de lo que oyen**. Al vivir una vida saludable y libre de drogas, están sembrando las semillas de un futuro saludable para los hijos. Los padres son los héroes que los hijos necesitan.

¿Qué hacer si sospechamos que nuestro hijo consume drogas?

Objetivo	Capacitar a los padres para que puedan identificar señales de alerta sobre el consumo de drogas en sus hijos, abordar el tema de manera efectiva y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.
Duración	60 minutos

Introducción

🕒 15'

Bienvenida y presentación

- Saludo inicial y breve presentación.
- Explicación del propósito del taller y su importancia.

Expectativas y preocupaciones

- Ronda de expectativas de los padres sobre el taller.
- Espacio para que los padres expresen sus preocupaciones personales.

Desarrollo

🕒 30'

Identificación de señales de alerta

Señales comportamentales

- Cambios en el comportamiento: irritabilidad, aislamiento, cambios en el círculo de amigos.
- Desempeño académico: bajada repentina de calificaciones.

Señales físicas

- Cambios en la apariencia: descuido personal, ojos rojizos, pérdida de peso.
- Problemas de salud: quejas físicas sin causa evidente.

Actividad interactiva

- Discusión en grupo sobre experiencias personales respecto a la identificación de señales.
- Ejercicio de enumerar comportamientos que les preocupan en sus hijos.

Cómo abordar el tema con el hijo

Uso del lenguaje apropiado

- Cómo hablar sobre las drogas sin generar confrontación.
- La importancia de la escucha activa.

Estrategias de comunicación

- Elegir un momento adecuado para la conversación.
- Formular preguntas abiertas y mostrar empatía.

Juego de roles

- Simulación de una conversación con un hijo con un grupo pequeño.
- Evaluación y retroalimentación de los juegos de roles.

Búsqueda de ayuda profesional

Cuándo buscar ayuda

- Indicadores que sugieren la necesidad de intervención profesional.

Tipos de ayuda disponible

- Psicólogos, consejeros y programas de tratamiento.
- Grupos de apoyo para padres y familias.

Cierre Reflexiones finales

**15'**

Espacio para que los padres compartan qué aprendieron o qué les impactó más del taller.

Preguntas y respuestas

Discutir inquietudes o preguntas restantes.

Despedida

- Agradecimiento por la participación.
- Ofrecimiento de apoyo futuro y una invitación a mantenerse en contacto.

Conclusión

Este taller tiene como finalidad empoderar a los padres en la detección y abordaje del consumo de drogas, proporcionando herramientas prácticas y acceso a recursos profesionales. **La educación y la comunicación abierta** son clave en la prevención y manejo de este tipo de situaciones.

La presión de grupo y cómo enfrentarla

Objetivo	Proporcionar a los padres herramientas y estrategias efectivas para comprender la presión de grupo en adolescentes y ayudar a sus hijos a desarrollar una sólida identidad personal que les permita resistir esta presión.
Duración	60 minutos

Introducción Bienvenida y presentación del taller

🕒 15'

- Breve saludo y presentación.
- Dinámica breve para romper el hielo (por ejemplo, preguntar a los padres sus expectativas respecto al taller).

Preguntas para actividades prácticas:

- **Roles:** ¿Cómo podrían manejar una situación en la que su hijo quiere asistir a una fiesta donde sabe que se consumirán sustancias?
- **Escenarios:** Imaginen que su hijo se siente presionado por sus amigos para hacer algo que va en contra de sus valores. ¿Cómo lo ayudarían a tomar una decisión?
- **Solución de problemas:** ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a desarrollar habilidades de resolución de problemas y a enfrentar situaciones desafiantes?

Desarrollo Comprendiendo la presión de grupo

🕒 30'

Actividad “Ejemplo de situaciones”: presentar escenarios comunes donde los adolescentes sienten presión de grupo (consumo de sustancias, comportamiento en el aula, etc.).

- **Fiestas:** en las fiestas, los amigos pueden presionar para que se consuma alcohol, tabaco o drogas, utilizando frases como “todos lo hacen” o “eres un aburrido si no pruebas”.
- **Pausas en la escuela:** durante los recreos o al salir de clases, los compañeros pueden ofrecer cigarrillos, vapeadores o sustancias más fuertes, creando un ambiente de “normalidad” en torno al consumo.
- **Eventos deportivos:** en los partidos o entrenamientos, algunos grupos pueden utilizar sustancias estimulantes o relajantes, presionando a otros a unirse para mejorar el rendimiento o simplemente por sentirse parte del grupo.
- **No hacer las tareas:** los compañeros pueden influir para no hacer los deberes, justificando que “es aburrido” o “no sirve de nada”.
- **Vestimenta:** los amigos pueden presionar para usar ciertas marcas de ropa, seguir tendencias o tener un estilo específico, generando inseguridades en aquellos que no se ajustan.
- **Cuerpo:** la presión por tener un cuerpo delgado o musculoso puede llevar a dietas extremas, trastornos alimenticios o el uso de esteroides.
- **Aceptación:** el deseo de ser aceptado puede llevar a los adolescentes a hacer cosas que no quieren, como participar en bromas pesadas o difundir rumores.
- **Redes sociales:** la presión por tener muchos “me gusta” o seguidores en redes sociales puede generar ansiedad y baja autoestima.
- **Tener pareja:** los amigos pueden presionar para tener una relación amorosa a una edad temprana o mantener relaciones que no son saludables.

Discusión grupal sobre las experiencias personales de los padres y cómo han visto la presión de grupo en sus hijos o en ellos mismos.

Plenaria: cada grupo puede exponer el escenario que desarrollaron y mencionar los puntos resaltantes.

Estrategias para ayudar a los hijos a resistir la presión de grupo

- **Presentación de estrategias:** fomentar la comunicación abierta: crear un ambiente en casa donde los hijos se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones.
 - Enseñar a los hijos a identificar y rechazar la presión de grupo: técnicas como el “no gracias”, “mejor no”, o alejándose de la situación.
 - Promover la toma de decisiones informadas: hacer que los hijos evalúen las consecuencias de sus elecciones.
 - Ejercitar la empatía: ayudar a los hijos a visualizar cómo otros pueden sentirse en situaciones de presión.

Fortalecimiento de la identidad personal

→ Importancia de la identidad personal:

- Discusiones sobre cómo una identidad fuerte puede ayudar a los adolescentes a resistir la presión de grupo.
- Estrategias para ayudar a los hijos a fortalecer su identidad:
 - Fomentar pasiones e intereses personales.
 - Apoyar su participación en actividades extracurriculares que les interesen.
 - Promover la autoexpresión y la reflexión sobre sus valores y creencias.

→ Actividad grupal:

- Reflexión colectiva sobre cómo los padres pueden alentar a sus hijos a explorar y definir su identidad a través de preguntas orientadoras.

Conocimiento:

- ¿Qué entienden por "presión de grupo" y cómo creen que afecta a sus hijos en la vida cotidiana?
- ¿Cuáles son, a su juicio, las principales fuentes de presión de grupo a las que se enfrentan sus hijos hoy en día?
- ¿Han notado cambios en el comportamiento de sus hijos que puedan atribuirse a la influencia de sus amigos o compañeros?
- ¿Cómo creen que la autoestima de sus hijos influye en su capacidad para resistir la presión de grupo?

Experiencias y desafíos:

- ¿Han enfrentado situaciones en las que sus hijos han cedido a la presión de grupo y han experimentado consecuencias negativas?
- ¿Qué estrategias han utilizado hasta ahora para ayudar a sus hijos a tomar decisiones más saludables?
- ¿Cuáles son sus principales preocupaciones respecto a la capacidad de sus hijos para tomar decisiones autónomas y responsables?

Habilidades y herramientas:

- ¿Qué habilidades creen que necesitan desarrollar sus hijos para fortalecer su autoestima y resistir la presión de grupo?
- ¿Cómo pueden los padres fomentar un ambiente familiar que promueva la comunicación abierta y honesta?
- ¿Qué estrategias de comunicación efectiva pueden utilizar los padres para ayudar a sus hijos a expresar sus opiniones y sentimientos?
- ¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a establecer límites saludables y decir "no" cuando sea necesario?

Empoderamiento:

- ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus hijos a desarrollar un sentido de identidad y propósito?
- ¿Cómo pueden los padres modelar un comportamiento asertivo y tomar decisiones responsables frente a sus hijos?
- ¿Qué recursos adicionales (libros, talleres, etc.) les gustaría conocer para apoyar a sus hijos en este proceso?

Espacio para preguntas y respuestas

- Permitir que los padres expresen sus preocupaciones o hagan preguntas sobre lo discutido en el taller.

Cierre **Resumen de puntos clave**

15'

- Reiterar la definición de presión de grupo.
- Resumir estrategias para ayudar a los hijos a resistir dicha presión y la importancia de fortalecer la identidad personal.

Cierre y despedida

- Agradecer a los padres por su participación y recordarles que el apoyo y la comunicación continua con sus hijos es crucial.
- Sugerir recursos adicionales, como libros o sitios web, para continuar aprendiendo sobre el tema.

Conclusión

Este taller tiene la intención de equipar a los padres con el conocimiento y las herramientas necesarias para abordar la presión de grupo de forma efectiva, fortaleciendo así la relación entre ellos y sus hijos.

El impacto del uso de drogas en la salud y el futuro de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes

Objetivo	Educar a los padres sobre las consecuencias del uso de drogas en la salud física y psicológica de los jóvenes, así como su impacto en el rendimiento académico y las relaciones sociales, para que puedan apoyar a sus hijos en la toma de decisiones informadas.
Duración	60 minutos

Introducción

🕒 15'

Bienvenida y presentación

- Saludo a los participantes.
- Breve presentación del facilitador y su experiencia en el tema.
- Dinámica rápida de presentación entre los padres.

Propósito del taller

- Explicar la importancia de abordar el tema del consumo de drogas entre jóvenes.
- Introducir el objetivo del taller y lo que se espera lograr.

Desarrollo

🕒 30'

Video educativo

Información sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas <https://youtu.be/0rrc-FX3C26o>

Consecuencias físicas y psicológicas del consumo de drogas

- **Presentación:** explicar cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo de los jóvenes.
 - Problemas de salud física (enfermedades, deterioro físico).
 - Consecuencias psicológicas (ansiedad, depresión, trastornos mentales).
- **Interacción:** preguntar a los padres sobre sus conocimientos previos y posibles experiencias.

Impacto en el rendimiento académico

- **Exposición:** discutir cómo el consumo de drogas afecta la concentración, la memoria y el rendimiento escolar.
 - Citar estudios y estadísticas sobre el bajo rendimiento académico relacionado con el consumo de drogas.
- **Debate en grupo:** reflexionar sobre cómo las drogas pueden ser un obstáculo para las metas de educación de sus hijos.

Relaciones sociales y futuro de los jóvenes

- **Análisis:** discutir cómo las drogas pueden afectar las relaciones con amigos y familiares.
 - Hablar sobre la presión social y el estigma relacionado con el consumo de drogas.
 - Conversar sobre cómo el uso de drogas puede influir en las oportunidades futuras de sus hijos (empleo, educación superior).

Cierre Espacio para preguntas y respuestas

 15'

- Invitar a los padres a expresar preocupaciones y hacer preguntas.
- Proveer información sobre dónde encontrar apoyo y recursos para la prevención y tratamiento del consumo de drogas en jóvenes.

Cierre y despedida

Agradecer a los asistentes por su participación y animarles a que compartan lo aprendido con demás padres y sus hijos.

Conclusión

Las consecuencias del consumo de drogas en los jóvenes son graves y de largo alcance. Sin embargo, al empoderarnos con conocimiento y trabajando juntos, podemos proteger a nuestros hijos y ayudarlos a construir un futuro brillante. Recuerden, ustedes **son los héroes de sus hijos.**

Celebrando los logros y fortaleciendo los vínculos familiares

Objetivo	Fomentar el reconocimiento de los logros de los hijos y promover actividades que fortalezcan los vínculos familiares, creando un ambiente familiar positivo y saludable.
Duración	60 minutos

Introducción **Bienvenida y presentación**

🕒 15'

- Saludo y bienvenida.
- Dinámica rápida para romper el hielo: **“Un logro reciente”** (cada padre comparte un logro de su hijo y uno propio). Breve presentación sobre la importancia de celebraciones y reconocimiento en el desarrollo emocional de los hijos.
- Explicación de cómo esto impacta en el ambiente familiar y en las relaciones interpersonales.

Desarrollo **Reconociendo los logros de los hijos**

🕒 30'

- **Presentación interactiva**
 - Se explica cómo el reconocimiento contribuye positivamente a la autoestima de los niños y jóvenes.
 - Ejemplos de logros que se pueden celebrar (académicos, deportivos, sociales).
- **Actividad grupal**
 - **“Árbol de Logros”**: Cada padre escribe en hojas de papel los logros de sus hijos y los coloca en un árbol dibujado en la pared. Al final, se leerán algunos logros en voz alta.

- **Dinámica familiar**
 - “Círculo de interacciones”: los padres se disponen en círculos y deben alternar pasos con el acompañamiento de sus hijos (puede incluir juegos o ejercicios de confianza).
- **Juego de roles**
 - Ejercicios en parejas donde los padres practican cómo reconocer y celebrar logros en diferentes escenarios (tareas, deportes, etc.).

Crear un ambiente familiar positivo y saludable

- **Charla breve**
 - Herramientas para crear un ambiente positivo (comunicación abierta, respeto, y establecimiento de rutinas).
- **Cierre de la sección**
 - Reflexión sobre la importancia de la salud emocional y física dentro del entorno familiar.

Cierre



15'

Reflexiones finales

- Ronda de mensajes donde cada padre comparte una cosa que se llevará del taller.
- Se enfatiza la idea de que reconocer y celebrar es un proceso continuo.

Actividades positivas

- Se invita a los padres a comprometerse a implementar al menos una actividad celebratoria en la próxima semana.
- Agradecer la participación y resaltar la importancia del trabajo en conjunto para fortalecer la familia.

Conclusión

Se busca no solo que los padres tomen conciencia sobre la importancia de celebrar los logros de sus hijos, sino también que adquieran herramientas prácticas que promuevan un **entorno familiar saludable y afectuoso**.

Fortaleciendo la crianza: recursos y redes en la comunidad

Objetivo	Proporcionar a los padres herramientas y conocimientos sobre los recursos comunitarios y programas de prevención disponibles, así como la importancia de trabajar en red para apoyar el desarrollo saludable de sus hijos.
Duración	60 minutos

Introducción **Bienvenida y presentación**

🕒 15'

- Saludo a los participantes.
- Breve presentación del facilitador y su experiencia.

Rompehielos “La sábana y la pelota”. Formar equipos de padres, cada equipo constará de 4 a 5 integrantes. La consigna es que cada miembro tomará una parte de la sábana, se colocará una pelota en el medio. El equipo lanzar la pelota y con ayuda de todos tratar de que caiga dentro de la sábana y evitar que caiga al piso. Realizar varias veces. Gana el equipo que no dejó caer la pelota al piso. Pueden agregarse más pelotas.

Desarrollo **Identificación de recursos disponibles en la comunidad**

🕒 30'

- Presentación sobre los diferentes tipos de recursos (centros de salud, programas de educación, apoyo psicológico, actividades recreativas, grupos de apoyo).
- Breve descripción de cada recurso y su papel en el desarrollo el desarrollo de niños, niñas, adolescentes y jóvenes..
- Ejercicio en grupos pequeños donde los padres discuten y enumeran los recursos que ya conocen.

La importancia de trabajar en red

- Discusión sobre la red de apoyo que se puede crear entre los padres y cómo esto beneficia a sus hijos.

- Presentación de ejemplos de colaboración entre padres y organizaciones comunitarias.
- Ejercicio en parejas donde los participantes comparten ideas sobre cómo pueden trabajar juntos y apoyarse mutuamente.

Cierre Espacio de preguntas y respuestas



- Abrir el fórum a preguntas y aclaraciones sobre los temas tratados.
- Facilitar el diálogo entre los padres sobre experiencias y aprendizajes.
- Agradecer a los participantes por su presencia e interés en mejorar la crianza.
- Recordarles que son parte de una comunidad que se apoya mutuamente y que su participación activa es fundamental.

Conclusión

El taller está diseñado para empoderar a los padres, proporcionándoles no solo información sino también una plataforma de interacción y construcción de redes de apoyo comunitario. **Es importante que identifiquen las instituciones, personas y profesionales que pueden ser los aliados claves en la acción preventiva.** Y establecer los siguientes pasos a seguir involucrando a más personas al grupo.



¿Qué hacer en caso de que descubra que su hijo o hija se inicia en el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas?

Estas sugerencias se aplican solo en el caso de que su hijo o hija llegó a consumir en forma **ocasional**. En caso de que el consumo sea **habitual**, se recomienda solicitar ayuda profesional lo antes posible. Recuerda que **cada minuto es importante** aprovechar para resolver la situación.



Tabaco (cigarrillos convencionales y electrónicos)

Sea firme, dialogue sobre los daños que puede ocasionar la nicotina, sea por cigarrillo convencional o electrónico, y ayúdelo a encontrar recursos para dejar de fumar lo antes posible. Si es necesario, pídale al médico.

En caso de que esté vapeando, Su hijo necesitará su ayuda y apoyo para abandonar el hábito. **Ayúdelo a encontrar la motivación necesaria** para dejar de vapear. Podría hablar de lo siguiente:

- El deseo de **dar la mejor versión y la más saludable de sí mismo** como una persona exitosa y de bien para sí misma, su familia y la sociedad.
- El deseo de no ser una persona adicta a ninguna sustancia, sino **libre y feliz**.
- **Evitar los efectos sobre la salud**, que incluyen la impotencia sexual y un menor rendimiento en los deportes.
- **El deseo de no empeorar la ansiedad y la depresión**, siendo que esos productos no te quitan la ansiedad ni la depresión, al contrario, los empeoran.
- **El ahorro de dinero**, ya que lo malgasta en un producto dañino y luego se gastará en internaciones y medicamentos.
- Aliéntelo a ir contra la publicidad que apunta a las personas jóvenes y a **no caer en el consumismo** barato de la moda.



Alcohol

Si su hijo consume alcohol, **sea firme, dialogue sobre los daños que puede ocasionar** el alcohol y ayúdelo a encontrar recursos para dejar de fumar lo antes posible. Si es necesario, pídale al médico familiar ayuda para apoyar a su hijo.

Sea claro sobre las reglas que deben seguir y dele consejos sobre lo que pueden decir o hacer si alguien les ofrece una bebida o subir en un automóvil con personas que han estado bebiendo.

Dígale que puede llamarlo a usted para regresar a casa seguros siempre que lo necesiten.

- ➔ **Una persona que ha sufrido una sobredosis necesita atención médica inmediata.** Acuda inmediatamente a un servicio de salud. Si la persona no respira o la respiración es débil, realice resucitación cardiopulmonar (RCP).



Medicamentos de uso controlado

Guarde todos los medicamentos, incluidos los de venta libre para la tos o resfriados, en lugares solo al alcance de los adultos (como en gavetas o estantes con llave) y sea usted quien administre el uso de los mismos.

Deseche de manera segura los medicamentos vencidos y los que ya no necesita.



Marihuana y concentrados de marihuana, cannabis sintético (también llamada "marihuana sintética")

No reaccione exageradamente. Esto podría hacer que su hijo se arriesgue más para consumir marihuana. Cuando se le busque castigar por su consumo, es más probable que su adolescente:

- ➔ Se rebele
- ➔ Sienta resentimiento
- ➔ Tome venganza y usted se dará cuenta de que la conducta empeora.

Este no es el momento para enojo, acusaciones, insultos o sarcasmo.

La mejor manera de ayudarlo es siendo firme, dialogando sobre los daños que puede ocasionar en su vida física, social y mentalmente.

Ayúdelo a encontrar recursos para dejar de consumir lo antes posible.

Hágale sentirse **apoyado y valorado**.

No le dé dinero sin saber en qué lo va gastar. De ser posible cómprele usted mismo lo que necesita. (no caiga en debilidad en este punto, por más de que le duela)



Estimulantes, cocaína, crack y otras sustancias psicoactivas

A parte de actuar como el anterior, convéncelo de quiera dejar el consumo y que busque ayuda profesional.

- ➔ **Promueva una alimentación saludable**, duerma bien y realice ejercicios físicos.
- ➔ **Realicen paseos en familia** donde el tiempo y el espacio sea solo del entorno familiar.
- ➔ **Evite reclamos y juicios de valor.**

Referencias bibliográficas

- American Academy of Pediatrics (2024). Cómo proteger a los niños de los daños del Tabaco: explicación de la política de la AAP. <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/tobacco/Paginas/AAP-Recommendations-on-Tobacco-E-Cigarettes.aspx>
- CONSEP (2012). Información para padres y madres de familia. https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/ProyectoEcuador/padres_de_familia.pdf
- Decreto N° 915/2023. Por el cual se aprueba el Plan de Acción contra el abuso de drogas "SUMAR" 2023-2026.
- Instituto Nacional del Cáncer (NCI) (s.f.) Diccionario de cáncer del NCI. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/cigarrillo>
- OFICINA DE LAS NACIONES UNIDAS CONTRA LA DROGA Y EL DELITO (2009). Guía para la ejecución de programas de desarrollo de aptitudes de la familia en materia de prevención del uso indebido de sustancias. Viena. http://www.unodc.org/pdf/youth-net/family%20based/Spanish_Guide_Ebook.pdf.
- Organización Mundial de la Salud (2024) Tabaquismo. https://www.who.int/es/health-topics/tobacco#tab=tab_1
- República del Paraguay (2000). Ley 1.642. Que prohíbe la venta de bebidas alcohólicas a menores de edad.
- República del Paraguay (2003). Ley N° 2169. Que establece la mayoría de edad.
- República del Paraguay (2015). Ley N° 5.538 Que modifica la ley n° 4.045/10 "Que modifica la ley N° 125/91, modificada por la Ley N° 2.421/04, sobre su régimen tributario, que regula las actividades relacionadas al tabaco y establece medidas sanitarias de protección a la población".

Anexos

Normativas vigentes sobre tabaco y alcohol

Menor de edad y mayor de edad

Ley n.º 2169/2003 - Que establece la mayoría de edad

Artículo 3.º: Modifícase el Artículo 1.º de la Ley n.º 1702/01, el cual queda redactado de la siguiente manera:

“Art. 1.º: A los efectos de la interpretación y aplicación de la normas relativas a la niñez y a la adolescencia, establece el alcance de los siguientes términos:

- a) Niño: toda persona humana desde la concepción hasta los trece años de edad;*
- b) Adolescente: toda persona humana desde los catorce años hasta los diecisiete años de edad; y,*
- c) Mayor de edad: toda persona humana desde los dieciocho años de edad”.*

Sobre el consumo de tabaco

Ley n.º 5538/2015 - Que modifica la Ley n.º 4045/10 “Que modifica la ley n.º 125/91, modificada por la Ley n.º 2421/04, sobre su régimen tributario, que regula las actividades relacionadas al tabaco y establece medidas sanitarias de protección a la población”.

Artículo 4.º - Definición de términos utilizados en la ley

Para los propósitos de la presente ley, los términos que se indican a continuación deberán entenderse de la siguiente manera:

- a) Tabaco:* planta de la especie *Nicotina tabacum* que provoca adicción si sus hojas son consumidas sea en su forma natural o si son modificadas industrialmente.
- b) Productos de tabaco:* abarca los productos preparados totalmente o en parte, utilizando como materia prima hojas de tabaco y destinados a ser fumados, chupados, mascados o utilizados como rapé, vapeados, fumados o aspirados en cigarrillos electrónicos, vaporizadores o similares.
- c) Fumar:* estar en posesión o control de un producto de tabaco encendido, independientemente de que el humo se esté inhalando o exhalando de forma activa.
- d) Humo de tabaco:* emisión que se desprende del extremo ardiente de un cigarrillo, cigarro o pipa u otro elemento similar, con productos de tabaco, generalmente en combinación con el humo exhalado.

- e) *Publicidad y promoción del tabaco*: toda forma de comunicación, recomendación o acción comercial con el fin] el efecto o el posible efecto de promover directa o indirectamente un producto de tabaco o el uso de tabaco.
- f) *Patrocinio de tabaco*: toda forma de contribución a cualquier acto, actividad o individuo con el fin] el efecto o el posible efecto de promover directa o indirectamente un producto de tabaco o el uso de tabaco.
- g) *Promoción del tabaco*: todo estímulo de la demanda de productos de tabaco, que puede incluir publicidad y cualquier acto destinado de atraer la atención y suscitar el interés de los consumidores y no consumidores de productos de tabaco o sus derivados.

Artículo 1.º - Del objeto de la Ley

La presente ley es de orden público y su objeto es establecer las medidas necesarias para proteger la salud de las personas de las consecuencias sanitarias, sociales, ambientales y económicas del consumo de tabaco y de la exposición al humo de los productos del tabaco.

Artículo 7.º - De la prohibición de la venta por personas menores de edad y a personas menores de edad

- a) Se prohíbe la comercialización, venta, suministro y/o entrega de productos de tabaco, extensiones de marcas o uso común de marcas de productos de tabaco a menores de dieciocho años de edad;
- b) Los vendedores al por mayor y al detalle de productos de tabaco, tendrán la obligación de colocar carteles visibles, claros y destacados en el interior de los lugares de venta que indiquen el costo del producto, y la información precisa que se prohíbe la venta de productos de tabaco a personas menores de dieciocho años de edad. Los comerciantes permanentes u ocasionales que vendan productos de tabaco estarán obligados a exigir la presentación de la cédula de identidad u otro documento de identificación] en el momento de la venta;
- c) Las personas menores de dieciocho años de edad no podrán ser empleados por otras personas para la promoción, venta o comercialización de productos de tabaco; y,
- d) Se prohíbe la importación, fabricación, comercialización, venta, suministro o entrega de dulces, refrigerios, juguetes y otros objetos que tengan la forma y el diseño de productos de tabaco y que puedan resultar atractivos para los menores de edad.

Artículo 9.º - De los espacios libres de humo de tabaco

- a) Se prohíbe fumar, vaporear, vapear o fumar electrónicamente, o mantener encendidos, productos de tabaco en los siguientes lugares y espacios que a continuación se enuncian, salvo en aquellos sitios especialmente habilitados para el efecto:

- b) Establecimientos educacionales parvularios, básicos y medios, independientemente, sean espacios abiertos o cerrados;
- c) Las unidades del transporte público de pasajeros, tanto terrestre como aéreo, ferroviario, marítimo y fluvial, incluyendo ascensores, así como los espacios cerrados de dichas terminales, ya sean terrestres, fluviales, ferroviarias o aeroportuarias;
- d) Coliseos, salas de cine, teatros, bibliotecas, auditorios, museos y cualquier otro recinto cerrado destinado a actividades públicas;
- e) Los espacios cerrados de los centros de enseñanza, institutos, universidades, como son aulas y salones de conferencias;
- f) Los centros o establecimientos sanitarios, como sanatorios, hospitales centros de salud, puestos de socorro y similares, sean abiertos o cerrados;
- g) Centros de atención o de prestación de servicios abiertos al público en general y espacios destinados a reuniones en oficinas estatales;
- h) Dentro de instalaciones cerradas que sirven de expendio al detalle de alimentos, abastos, supermercados y afines;
- i) Los ambientes cerrados de trabajo, como minas, fábricas y talleres;
- j) Recintos donde se expendan combustibles, gas servidos y afines;
- k) Aquellos lugares donde se fabriquen, procesen, depositen o manipulen explosivos, materiales inflamables] medicamentos o alimentos;
- l) En Supermercados, centros comerciales y demás establecimientos similares de libre acceso al público y afluencia masiva de personas;
- m) En pubs, restaurantes, discotecas, bares, casinos de juego y similares;
- n) En los ascensores y elevadores;
- o) Cabinas telefónicas, recintos de los cajeros automáticos y otros espacios cerrados de uso público de reducido tamaño. Se entiende por espacio de uso público de reducido tamaño aquel que no ocupe una extensión superior a cinco metros cuadrados; y,
- p) Recintos de los parques infantiles y áreas o zonas de juego para la infancia, entendiéndose por tales los espacios al aire libre acotados que contengan equipamiento o acondicionamientos destinados específicamente para el juego y esparcimiento de niños, niñas y adolescentes.

Consumo de alcohol

Ley n.º 1642/2000 - Que prohíbe la venta de bebidas alcohólicas a menores de edad y prohíbe su consumo en la vía pública

Artículo 1º.- Prohíbese la comercialización, venta o suministro gratuito de bebidas alcohólicas, en locales públicos, a menores de veinte años de edad, sea o no para su

propio consumo. Se entiende por locales públicos a los efectos de la aplicación de esta Ley, todos aquellos situados en la vía pública o no, en plazas, playas, parques, veredas, incluyendo vehículos estacionados en la calle o en movimiento; o en establecimientos de cualquier índole, de acceso general, pagado o gratuito.

Queda igualmente prohibido, a cualquier persona, el consumo de bebidas alcohólicas en la vía pública.

En caso de existir dudas sobre la edad del comprador, se exigirá la exhibición del documento de identidad. La presunción sobre la edad de veinte años del adquirente no será causa atenuante de la responsabilidad y sanciones previstas en la presente Ley.

Artículo 2º.- Toda persona física o jurídica que comercialice o se dedique a la venta de bebidas alcohólicas en locales públicos, está obligada a fijar en lugar prominente y visible un aviso que diga: “ESTÁ PROHIBIDA LA VENTA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS A MENORES DE VEINTE AÑOS DE EDAD”, cuyo tamaño mínimo será de 40 centímetros de largo por 20 centímetros de ancho.

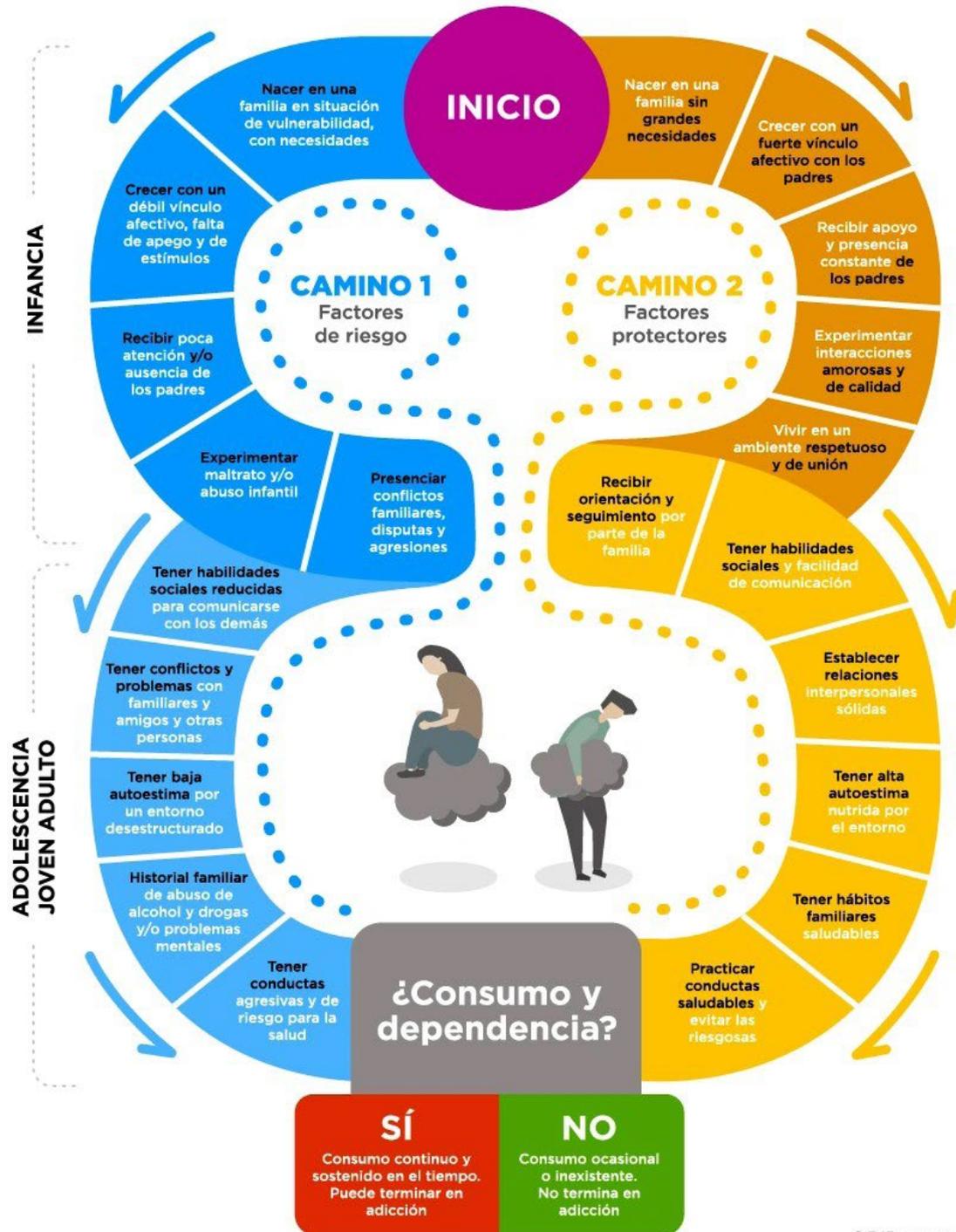
El incumplimiento de lo dispuesto en este Artículo hará pasible al infractor de una multa de cien jornales mínimos.

Artículo 5º.- En caso en que el Juez del Menor, el Fiscal o la Policía Nacional sorprenda a un menor en posesión de bebidas alcohólicas en la vía pública, la autoridad correspondiente procederá al decomiso de las bebidas alcohólicas que tenga en su poder. Si se comprueba ingesta alcohólica por parte del menor de veinte años en la vía pública, el mismo será trasladado al Centro Nacional de Control de Adicciones, dependiente del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social o al Centro de Salud o de Primeros Auxilios de la respectiva localidad, hasta tanto sean retirados por sus padres o tutores legales.

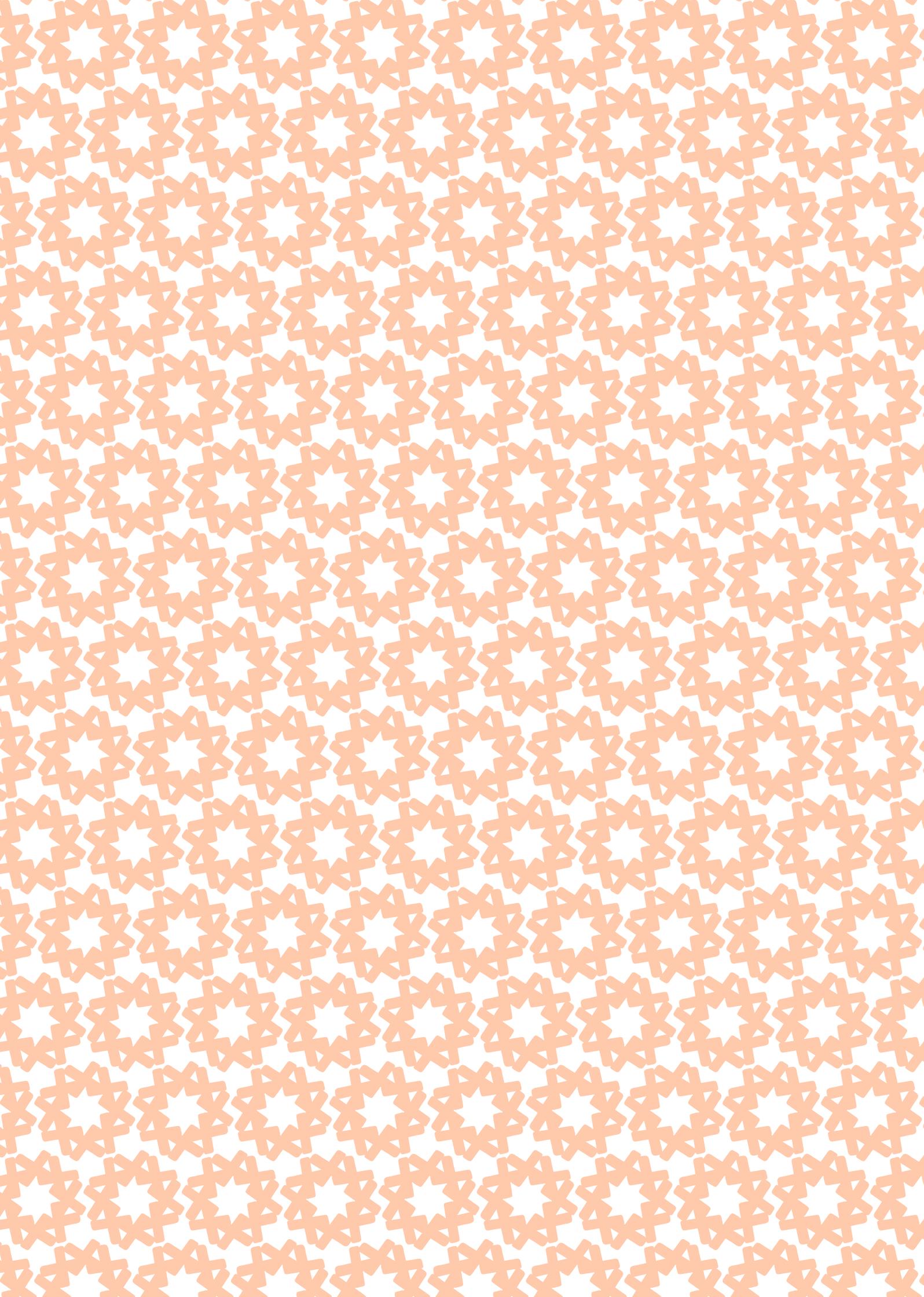
Si los padres no se presentasen en el plazo de veinticuatro horas, la autoridad responsable de su guarda comunicará al Juzgado competente para que éste provea de inmediato lo que corresponde en derecho.



El camino hacia la dependencia de las drogas



@BIDgente



Guía de talleres

Padres que SUMAN

La prevención empieza por casa



**GOBIERNO DEL
PARAGUAY**

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN
Y CIENCIAS

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA Y
BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA NACIONAL DE
ADMINISTRACIÓN DE
BIENES INCAUTADOS
Y COMISADOS



SUMAR
PLAN DE ACCIÓN CONTRA
EL ABUSO DE DROGAS



Escuelas
abiertas
Vía a renda

**Olimpiadas
Especiales**
Paraguay

