

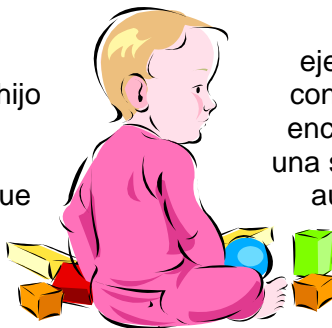
Prevención para Preescolares

A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness

Puede parecer prematuro hablar sobre drogas con un preescolar, pero las actitudes y los hábitos que forman a esta edad tienen una gran importancia en las decisiones que harán cuando sean mayores. A esta temprana edad, están ansiosos por aprender y memorizar reglas y quieren su opinión sobre lo que es “malo” y lo que es “bueno”. Aunque son lo suficientemente mayores para entender que fumar es malo para ellos, no están preparados para entender los difíciles datos sobre el alcohol, el tabaco y otras drogas. A pesar de eso, es una buena época para practicar las habilidades para tomar decisiones y resolver problemas que necesitarán para decir “no” más adelante.

Estas son algunas maneras que le ayudarán a su hijo en edad preescolar a tomar las decisiones correctas sobre lo que debería entrar en sus cuerpos y lo que no:

- **Hable con sus hijos de porqué necesitan comer sano.** Dígame a su hijo que nombre algunas de sus comidas favoritas que sean sanas y explíquele cómo estos alimentos contribuyen a que crezca sano y fuerte.
- **Escoja momentos específicos en los que pueda prestar su completa atención a su hijo o hija.** Tírese al suelo y juegue con ellos; aprenda lo que les gusta y lo que no les gusta; déjeles saber que les quiere; dígameles que son demasiado maravillosos y únicos como para usar drogas. Usted creará una relación fuerte de confianza y cariño que les hará más fácil alejarse de las drogas en el futuro.
- **Déles reglas** a seguir como jugar limpio, compartir los juguetes y decir la verdad para que los niños sepan qué clase de comportamiento se espera de ellos.
- **Anime a su hijo a seguir instrucciones y a preguntar** si no las entiende.
- **Cuando su hijo se frustra jugando, utilice la oportunidad para fortalecer sus habilidades para resolver problemas.** Por



ejemplo, si una torre de bloques se le cae constantemente, trabajen juntos para encontrar posibles soluciones. Convertir una situación mala en un éxito, refuerza la autoconfianza del niño.

- **Cuando sea posible, deje que su hijo escoja que ponerse.** Incluso si la ropa no combina, está reforzando la habilidad de su hijo de tomar decisiones.
- **Haga notar sustancias venenosas o dañinas que se encuentran normalmente en las casas** como blanqueador, limpiadores de cocina y de muebles y lea las etiquetas de peligro de estos productos en voz alta. Explíquele a sus hijos que no todas las drogas “malas” tienen etiquetas de peligro, así que sólo deben comer o oler comida o una medicina recetada que les den ustedes, sus abuelos o la niñera.
- **Explíqueles que las medicinas recetadas son drogas que pueden ayudar** a la persona para la que han sido recetadas pero que pueden hacer daño a los demás, especialmente a los niños, que deben mantenerse alejados de ellas.

(continua)

PREGUNTAS COMUNES QUE LOS NIÑOS HACEN SOBRE LAS DROGAS

P. ¿Por qué la gente quiere poner cosas malas en su cuerpo?

R. Una respuesta puede ser que no se dan cuenta de lo peligrosas que son, otra es que no se cuidan. A veces la gente empieza a consumir una droga para saber cómo se siente, pero se puede convertir en una adicción (como el tabaco) y es muy difícil parar.



P. ¿Por qué algunas drogas son malas y otras se pueden tomar?



R. Puede responder que las drogas son químicos fuertes que pueden cambiar la forma en que uno se siente. Los doctores prescriben medicinas para hacer que la gente enferma se sienta mejor. Estas son drogas "buenas". Las drogas "malas" son las que no las ha recetado ningún médico y las que no te hacen sentirte mejor, de hecho, pueden dañar tu cuerpo. Por eso es malo tomar las drogas "malas".

P. ¿Por qué no puedo probar esa "bebida de adultos"?

R. Un poco de alcohol tiene un efecto negativo mucho mayor en el cuerpo de un niño que en el de un adulto; incluso una cantidad muy pequeña puede dañar a un niño.



P. ¿Fumaste marihuana cuando eras joven?

R. No le dé a su hijo más información de la necesaria. Si la respuesta es "sí", déle las razones por las que siente que cometió un error; por ejemplo, le hacía perder el control, se saltaba clases, interfería en su habilidad para practicar deportes, perdió amigos. También explíquele que ahora se sabe más sobre los efectos negativos de la marihuana y otras drogas de lo que se sabía entonces.

