

Guía de Primeros Auxilios para Madres y Padres de Adolescentes



Bienestar Social
Prevención Comunitaria



INDICE

SALUDA	2
PRESENTACIÓN	3
¿CÓMO SON L@S ADOLESCENTES?	4
CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA	5
PEQUEÑOS TROPIEZOS TÍPICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA	7
<i>Sexuales</i>	
<i>Emocionales</i>	
<i>Escolares</i>	
<i>Conductuales</i>	
TROPIEZOS MÁS FRECUENTES DURANTE LA ADOLESCENCIA	10
<i>Problemas de alimentación</i>	
<i>Drogas, tabaco y alcohol</i>	
CÓMO SOBREVIVIR A LA ADOLESCENCIA DE NUESTR@S HIJ@S	11
<i>Claves para unas buenas relaciones familiares</i>	
<i>Claves para una buena educación en el hogar</i>	
PREGUNTAS FRECUENTES DE L@S MADRES-PADRES SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS Y NUESTRAS RESPUESTAS	16
CONCLUSIONES Y CONSEJOS PARA TRATAR A L@S ADOLESCENTES	31
BIBLIOGRAFÍA	32



SALUDA

El consumo de drogas es un grave problema social que afecta a los jóvenes y adolescentes de manera significativa. Desde el Ayuntamiento de Lepe estamos especialmente sensibilizados con este tema y, por ello, nos encontramos trabajando con el propósito de promover la prevención desde edades tempranas.

Los padres y madres jugamos un papel muy importante en el aprendizaje de nuestros hijos e hijas, pudiendo a través de la educación diaria imprimir hábitos de vida saludables que actúen como valores personales de protección ante la amenaza constante de las drogas.

Ofrecer consejos y ejemplos ilustrativos se revela asimismo como uno de los objetivos más destacados de esta interesante guía que va dirigida tanto a educadores como a padres y madres. Se trata de un manual que ofrece asesoramiento en materia formativa como manera de contribuir a la prevención del consumo de drogas en jóvenes y adolescentes, eliminando los factores de riesgo.

Josefa Cristo Cordero
Teniente de Alcalde del Área de Servicios Sociales y Personal
Ayuntamiento de Lepe



PRESENTACIÓN

El presente material pretende ser una guía útil, fácil de consultar y orientativa de consejos para madres y padres que le faciliten su tarea educativa en la etapa de la adolescencia de sus hij@s.

Mediante consejos, trucos y ejemplos se presenta un abanico de herramientas de comportamiento que pretenden, por un lado, facilitar el conocimiento de lo que es la adolescencia en sí y por otro, favorecer las relaciones entre l@s madres y padres y sus hij@s adolescentes durante esta etapa del desarrollo.

Con esta guía, desde el servicio de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Lepe, pretendemos orientar a l@s madres y padres para que desde su tarea educativa diaria actúen como verdaderos agentes de prevención de drogas en sus hogares, fomentando factores de protección y eliminando los de riesgo.

¿CÓMO SON L@S ADOLESCENTES?

Cada vez resulta más frecuente oír a los padres de familia quejarse de que no conocen a sus hijos adolescentes. La adolescencia es esencialmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares.

Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes de identidad y de una clara definición, que ya no son totalmente niñ@s, pero tampoco son adult@s, son una especie de híbrido, con rasgos de adult@ y resabios de niñ@.

La evolución que l@s chic@s viven en esa etapa, l@s hace entrar en crisis, pues se encuentran en la búsqueda de su propia identidad, en el proceso de configurar su personalidad.

Tanto los adolescentes como sus familias pueden percibir los años que comprende la adolescencia como una época tormentosa y emocionalmente agresiva plagada de frecuentes enfrentamientos entre unos y otros. Sin embargo, estudios recientes han puesto de manifiesto que a la mayoría de los adolescentes realmente les gustan sus padres y que creen que se llevan bien con ellos. Entonces, ¿por qué consideramos la adolescencia como una época difícil? Lo cierto es que en la adolescencia se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales que, aunque pueden ser excitantes, no obstante también pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus padres.

Para ayudar y encauzar a un/a adolescente es muy conveniente conocer qué es la adolescencia y cuáles son las características fundamentales de este período.

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

Época de cambios: En este período l@s chic@s comienzan a constatar cambios en su cuerpo, en su estado de ánimo, en su sensibilidad y no saben cómo manejarlos. Sienten nuevas tendencias instintivas y aún no tienen una capacidad de razonarlas, ni un equilibrio temperamental para afrontarlas con madurez.

Época de búsqueda y autoafirmación de sí mismos: El adolescente rechaza todo lo que recibió en la niñez porque él quiere construirse un mundo por sí solo, hecho todo por él. Por eso rechaza hasta los valores que recibió en su familia. Busca nuevas amistades y adquiere una cierta actitud de rebeldía y de crítica ante todo, partiendo esto, de su deseo de autoafirmación.

La adolescencia es el momento de nuestras vidas en que realmente comenzamos a aprender sobre el mundo que nos rodea y a encontrar nuestro lugar en él. Este aprendizaje implica el intentar nuevas experiencias, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas. L@s jóvenes a esta edad anhelan la excitación en una forma que la mayoría de los adultos encuentran difícil de comprender, sobre todo las actividades excitantes que pueden resultar peligrosas. Afortunadamente, la mayoría de l@s jóvenes buscan estas sensaciones en la música, el deporte u otras actividades que precisan de gran cantidad de energía pero que conllevan un escaso riesgo físico real.

Las primeras experiencias con la bebida, con drogas o el fumar generalmente tiene lugar en compañía de otr@s. Aquell@s que lo hacen solos poseen un mayor riesgo. Las advertencias de l@s adult@s al respecto suelen ser ignoradas, aunque si éstas proceden de algún adolescente mayor que ellos si suelen ser atendidas.

Época de formación de la personalidad: Es en esta etapa cuando, salvo alguna fuerte influencia posterior, queda ya formado el carácter y fijada la personalidad. El/la chic@ se hace reflexiv@, espontáne@, introvertid@, extravertid@, pragmátic@, impulsiv@, pasiv@. como temperamento dominante para siempre.

Época de inseguridad personal: Los cambios de este período, su anhelo, convertido a veces en verdadera obsesión, por construirse su mundo, llevan al adolescente a experimentar una fuerte inseguridad e incertidumbre ante el futuro de la que quiere salir por sí solo. Sin embargo, es cuando más afecto necesita. Es el momento en que las adolescentes se pasan mucho tiempo solas llorando

o huyen absolutamente de la soledad. Las reacciones pueden ser contradictorias, pero siempre son objetivamente exageradas.

Igual sucede con los chicos, que se hacen extrovertidos o introvertidos de forma exagerada, poco equilibrada. En los dos sexos aparece muy fuerte la búsqueda de afectos, de amistades íntimas y completas que compartan con ellos lo que no son capaces de decir a otros, precisamente por su inseguridad, porque se imaginan una reacción negativa.

Época de formación de principios y convicciones: Según los psicólogos, el niñ@ de aproximadamente 11 a 13 años forma su gramática de valores en la que comienza a comprender el significado de lo que serán los grandes principios que regirán su vida. Después, en la adolescencia, fija definitivamente (salvo algún suceso grave que impacte en su vida) la jerarquía de valores, las convicciones que guiarán todo su comportamiento consciente y libre. Esto significa que estamos ante una época fundamental en la formación de la opción moral del futuro hombre o de la futura mujer.



PEQUEÑOS TROPIEZOS TÍPICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA

Sexuales

Los dramáticos cambios físicos de la adolescencia pueden llegar a ser muy preocupantes para algun@s adolescentes, especialmente para aquell@s que son tímid@s y que no desean hacer preguntas al respecto. En el otro extremo, las preocupaciones pueden ponerse de manifiesto en forma de presunción excesiva tanto sobre su capacidad sexual como sobre sus experiencias. Más de la mitad de l@s adolescentes tendrán su primera experiencia sexual completa antes de los 16 años. Aquellos que comienzan tempranamente con relaciones sexuales tienen un mayor riesgo de embarazos no deseados y de problemas de salud. Los nuevos riesgos para la salud que suponen la infección por HIV y el SIDA constituyen una preocupación adicional. Además, un adolescente puede no estar seguro de su orientación sexual, sobre si es homosexual o no. Esta preocupación puede ser compartida por sus padres.

El apoyo sensible, una guía clara e información exacta acerca de estos diferentes aspectos de la sexualidad son muy apreciados por los adolescentes ya sean procedentes de sus padres, del colegio, del médico de cabecera o de los centros de orientación familiar.

Emocionales

La investigación ha puesto de manifiesto que cuatro de cada diez adolescentes en algún momento se han sentido tan tristes que han llorado y han deseado alejarse de todo y de todos. En el transcurso de su adolescencia uno de cada cinco adolescentes piensa que la vida no merece la pena vivirla. Estos frecuentes sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo que puede no ser evidente para los demás. La ingesta excesiva de alimentos, la somnolencia y las preocupaciones excesivas sobre su apariencia física pueden ser también signos de malestar o disconfort emocional. De forma más obvia, pueden aparecer fobias y ataques de pánico. Los estudios recientes han demostrado que los problemas emocionales del adolescente no suelen ser reconocidos ni siquiera por sus familiares o amigos.

Escolares

L@s adolescentes que rechazan ir al colegio con frecuencia tienen dificultades en separarse de sus padres, y este problema puede haber tenido su origen ya

en la escuela primaria. Este problema puede también manifestarse en forma de molestias del tipo de dolores de cabeza o estómago. Ante un adolescente que no desea ir al colegio es necesario comprobar la posibilidad de que esté siendo acosado por alguno de sus compañer@s. El acoso es un problema frecuente del que la gente joven encuentra difícil el hablar y que puede hacer que ir al colegio resulte una experiencia solitaria, miserable y amenazadora, que finalmente puede dar lugar a problemas del tipo de ansiedad y depresión, falta de confianza en sí mismo, y dificultad para hacer amigos. La forma que tienen los padres para poder ayudarles es asegurándose que el colegio tiene una política antiacoso efectiva, e informando a los profesores de su hij@ cuando precise de su ayuda.

Aquellos que van al colegio y hacen novillos suelen tener problemas emocionales y/o familiares y como consecuencia se sienten frustrados en el colegio y por eso suelen pasar su tiempo con otros que se sienten del mismo modo. Los problemas emocionales con frecuencia afectan el rendimiento escolar. Es difícil concentrarse adecuadamente cuando uno está preocupado sobre sí mismo o sobre lo que ocurre en casa. Aunque la presión para hacerlo bien y para aprobar los exámenes suele proceder de los padres o profesores, los adolescentes generalmente desean hacerlo bien y se presionan a sí mismo si se les da la oportunidad. El insistir de forma excesiva al respecto puede ser contraproducente. Los exámenes son importantes, pero no se les debe permitir que dominen sus vidas o que les hagan infelices.

Conductuales

L@s adolescentes y sus padres suelen quejarse cada un@ de la conducta del otro. Los padres con frecuencia sienten que han perdido cualquier tipo de control o influencia sobre sus hijos. Por su parte, l@s adolescentes, al mismo tiempo que desean que sus padres sean claros y les suministren una estructura y unos límites, sin embargo, se toman a mal cualquier restricción en sus libertades crecientes y en la capacidad para decidir sobre sí mismos.

Los desacuerdos son frecuentes, ya que la persona joven lucha por forjar una identidad independiente. Aunque todo esto es bastante normal, lo cierto es que la situación puede alcanzar un punto en el que los padres realmente pierdan el control, no sabiendo dónde están sus hijos, con quién están, quiénes son ellos, cuales son sus aficiones o qué les está pasando. La experiencia sugiere que l@s adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener problemas si sus padres no saben donde están, con quien, en que ocupan su tiempo libre..., en



definitiva, no conocen a sus hij@s. Por tanto, es importante que ellos permitan a sus padres conocer este tipo de cosas, aunque también es recomendable que sus padres se tomen la molestia de preguntar.

Mucho menos frecuentes, los cambios conductuales y del estado de ánimo gradual pueden ser signo de un trastorno psiquiátrico más grave.

Aunque son trastornos infrecuentes, la esquizofrenia y la depresión maniaca pueden comenzar en la adolescencia. El aislamiento extremo puede ser un signo de esquizofrenia, aunque pueden existir otras explicaciones para el mismo. Los padres preocupados con estas posibilidades deben ponerse en contacto con su médico de cabecera.

TROPIEZOS MÁS FRECUENTES DE L@S ADOLESCENTES

Problemas de alimentación

El sobrepeso es una causa frecuente de infelicidad en l@s adolescentes. Si son criticad@s o se ríen de su aspecto físico pueden disgustarse consigo mism@s y llegar a deprimirse de forma significativa, estableciéndose un círculo vicioso, ell@s hacen poco y comen para sentirse mejor, pero esto sólo hace que el problema del peso empeore. El hacer dieta puede realmente agravar la situación. Es más importante que se sientan felices consigo mism@s estén gordos o delgados. A pesar de que much@s adolescentes hacen dieta, especialmente las mujeres, afortunadamente son muy pocas las que desarrollarán un trastorno de la alimentación del tipo de la bulimia o la anorexia nerviosa. Sin embargo, estos trastornos ocurrirán con mayor probabilidad si l@s que se someten a una dieta estricta tienen una pobre opinión de sí mism@s, se encuentran bajo tensión o han tenido un problema de sobrepeso en la infancia.

Drogas, Tabaco y Alcohol

La mayoría de l@s adolescentes no usa drogas, ni inhala pegamento ni fuma, y la mayoría de l@s que lo hace no irá más allá de experimentar ocasionalmente con ellos. A pesar de la publicidad sobre otras drogas, el alcohol es la droga que con mayor frecuencia causa problemas a l@s adolescentes. La posibilidad del uso de cualquier tipo de droga debería ser considerada cuando l@s madres y/o padres observen cambios repentinos y graves en la conducta de sus hij@s.

CÓMO SOBREVIVIR A LA ADOLESCENCIA DE NUESTROS HIJOS.

CLAVES PARA UNA BUENA RELACIÓN FAMILIAR

Aunque la adolescencia puede ser percibida como una época difícil, el proceso de maduración que implica puede dar lugar a cambios positivos en la persona que faciliten la superación de los problemas del pasado. La preocupación de los padres se suele asociar con los períodos de incertidumbre, confusión e infelicidad experimentados por los adolescentes. Pero, a pesar de todo esto, es importante no olvidar que, aunque pueden venir tiempos difíciles, la mayoría de los adolescentes no desarrollará problemas graves.

La mayoría de las dificultades en la adolescencia, por tanto, no son ni graves ni duraderas, aunque esto es de poco consuelo para aquellos que tienen que afrontarlas. Los padres pueden llegar a sentir que han fallado. Sin embargo, aunque pueda decirse cualquier cosa en el calor del momento, los padres todavía juegan un papel crucial en la vida de sus hijos.

Una de sus tareas es la de suministrar una base segura para que sus hijos les **respeten**. Para que esto ocurra, los padres tienen que estar de acuerdo entre sí sobre cómo están manejando las cosas y apoyarse uno al otro. Generalmente es muy perjudicial cuando un/a madre/padre se alía con su hijo contra el otro padre/madre.

El siguiente requerimiento son **reglas**. Aunque los adolescentes crezcan rápidamente, los padres todavía son sus mantenedores y es necesario que sean ellos quienes decidan cuáles son las reglas del juego, aunque algunas de estas puedan ser negociadas. A pesar de que los adolescentes puedan protestar, unas reglas sensibles pueden ser la base para la seguridad y pueden realmente reducir las discusiones. Las normas deben ser claras (es decir, el/la adolescente debe saber en todo momento que es lo que sí se puede hacer y que es lo que no, que es lo que se puede negociar y que es lo que no así como las consecuencias del incumplimiento de la norma) de forma que todo el mundo pueda saber en qué situación se encuentra, y deben ser aplicadas con justicia y de forma consistente.

Las reglas también deben ser razonables y menos restrictivas según el/la adolescente madura y se hace más responsable. Los padres necesitan diferenciar que es importante y qué no lo es, ya que no pueden existir reglas para todo.

Mientras que algunas cosas no serán negociables, debería existir un margen para la discusión en otras. Las sanciones o castigos del tipo de no poder salir o quedarse sin paga funcionarán mejor si son establecidas con anterioridad a la infracción, y no deberá nunca amenazarse con las mismas si no se van a llevar a cabo.

Otra tarea para los adultos es el ser una fuente de **consejo, simpatía y afecto**. L@s chic@s sólo acudirán a sus madres-padres si saben que éstos no los avasallarán, sermonearán o criticarán. **Escucharl@s** es lo fundamental.

Finalmente, l@s madres-padres no deberían esperar que sus hij@s se lo agradecieran ya que es nuestra obligación y el mero hecho de que **nuestr@s hij@s** sean felices y personas íntegras es nuestra mejor recompensa y el mejor agradecimiento.

CLAVES PARA UNA BUENA EDUCACIÓN EN EL HOGAR

Comunicación. En un estudio realizado, se preguntó a l@s madres- padres de familia si consideraban que era buena la comunicación con sus hij@s. Casi tod@s respondieron que sí. Después se repitió la misma encuesta con l@s hij@s. Se hizo, como en el caso de l@s madres-padres, una pregunta única: ¿Crees que es buena la comunicación con tus padres y por qué? Muchos respondieron abiertamente que no y otros decían que era buena, pero luego daban alguna explicación o aclaración que hacía ver que realmente no era tan buena.

Decían, por ejemplo: es buena, pero no me escuchan; es buena, pero no se interesan por mis cosas; es buena, pero no tienen tiempo para mí; es buena, pero no puedo hablar a solas con ellos; es buena, pero todo lo que les digo lo consideran sin importancia, es buena pero no puedo hablar con ellos de determinados temas.

Sólo tres chic@s respondieron que la comunicación con sus madres-padres era buena, sin peros.

Este es el punto fundamental, no se puede educar si no hay una recta comunicación. Mis mensajes no llegan y los de mis hij@s no me llegan a mí. Se acaba por no conocer al hij@ y de ahí nace el problema de no saber cómo afrontar los problemas.

Les voy a contar un caso real que pasó en dos familias. Quizá el problema de

fondo parezca anticuado, pero ilustra la diferencia que hay entre educar con comunicación o hacerlo sin ella. “En el 2005 llegaba de nuevo la moda de la minifalda. Al principio, los padres tenían serios reparos para dejar a sus hijas ir así a la calle. Los padres de Marta la vieron un día vestida así y la regañaron duramente. Ella quiso dar alguna razón para defender su postura, pero no hubo forma. Desde entonces, Marta, siempre que iba a alguna fiesta, salía vestida de su casa según el gusto de sus padres, pero siempre llevaba en una bolsa la minifalda para cambiarse.

Los padres de Rocio tampoco veían con buenos ojos que su hija fuera vestida de tal forma, pero hablaron con ella y escucharon sus razones. Ella les dijo que era la moda y que si no usaba minifalda, su novio se pasaba toda la fiesta fijándose en otras niñas y no en ella. Además, que era cómoda, que le favorecía mucho y no sé cuántas cosas más les diría. El caso fue que los padres de Rocio acabaron aceptando que en ciertos momentos ella fuese vestida con minifalda, pero al mismo tiempo formaron en ella un recto sentido del pudor que la ayudó mucho en esta etapa de la adolescencia, donde las muchachas pasan de sentirse a disgusto con su cuerpo a una exaltación excesiva del mismo.”

En el ejemplo, como ven, una cosa queda muy clara: no se trata de ceder en todo, sino de dar razones de las decisiones de los padres. Esa es la clave, escuchar al hij@ y dar las orientaciones acompañadas de razones.

Hay otro caso curioso: “la esposa le dice al marido ve a ver qué le pasa a tu hijo, creo que tiene algún problema, trata de hablar con él. El marido busca al chico. Pasan dos minutos y regresa: ya está. La esposa pregunta: ¿tan rápido?, ¿qué pasó?

El marido responde tranquilamente: fui, le pregunté qué le pasaba, me dijo que nada, le dije ‘Vale’ y me volví”. Ustedes estarán de acuerdo conmigo en que esto tampoco es comunicación. Mejor dicho, es comunicación formal, pero no real.

Nosotr@s tenemos que buscar una comunicación real, que no se quede sólo en el buenos días, ¿cómo te fue?, sino que nos ayude a conocernos a fondo. No se trata de interrogar al muchacho en forma inquisitoria violando su intimidad, pero sí de hacerme presente en su mundo aprovechando los momentos en que esté más accesible, buscando las ocasiones, yendo a fondo. Se trata de exponer mis orientaciones razonadas, con suavidad, con cariño, con interés, hacer que en cierta forma me necesite y me busque porque yo puedo ayudarle, porque puede confiar en mí. Para ello es también esencial conocer sus opiniones acer-

ca de las cosas, escuchar sus razonamientos...

No hay que olvidar una cosa: en este campo competimos precisamente con los medios de comunicación, expertos en este arte. Muchas veces son verdaderos factores de distorsión en la educación de l@s hij@s. Por eso tenemos que esmerarnos en la comunicación; estamos compitiendo con profesionales de las grandes ligas para vender, seguramente, un mensaje distinto.

Importancia y prioridad de los valores. Cuántas veces oímos a madres-padres de familia que motivan a sus hij@s para que estudien diciéndoles cosas como: estudia para que puedas ganar dinero o haz esto bien y te doy diez euros. Uno pensaría que es un/a gran madre-padre de familia porque da rectos incentivos a su hij@, sin embargo, hay una deformación, estamos dándole una jerarquía de valores errónea. Le estamos diciendo que haga todas las cosas buenas para ganar dinero. Los valores y acciones buenas se vuelven medios útiles y no fines.

Le colocamos el valor del dinero por encima de todo y esto, en la edad en que ell@s forman su jerarquía de valores, es prepararlos para luchar en la vida teniendo al dinero sobre lo demás. Y sabemos que por ahí no encontrarán, precisamente, la felicidad, ni formaremos una sociedad donde reine la honradez.

Es un ejemplo que, precisamente por ser ejemplo, resulta un poco exagerado, pero hay un fondo de verdad: en l@s adolescentes hay que ser muy cuidadosos para formar en ell@s una recta jerarquía de valores (generosidad, lealtad, fidelidad, amor) y destacar su importancia y darles así profundos criterios que les van a servir para evaluar la realidad, para construir su vida y su familia con serenidad y felicidad, con honradez.

Cómo decir las cosas: afecto y abuso de poder. *"Con la cabeza, no con el hígado"* Cuenta un psicólogo de familia ".....una vez vino a verme un matrimonio que estaba muy preocupado por la educación de su hijo. Los dos empezaron a descubrir echándose mutuamente la culpa de los problemas que padecía su hijo. Él decía: es que tú le consientes todo. Ella respondió: es que tú educas a tu hijo con el hígado". Lo que aquella señora quería decir es que su marido siempre trataba a su hijo con enfado, le corregía con malos modos y el único diálogo que mantenía con él era a través de los gritos.

No se crean que es un caso raro, desgraciadamente hay muchos padres y madres de familia que educan a su hijo con el hígado porque han perdido ya la



batalla y piensan que esta es la única forma de imponerse. Nada más lejos de la realidad. El corregir o reprender en momentos de enfado es contraproducente y sólo produce rebeldía y cerrazón en los adolescentes.

Simplemente es el método más eficaz para que no te hagan caso y pierdas todo el ascendiente sobre él. Estar enfadado puede ser normal, pero afrontar en esos momentos a tu hijo y querer educarlo es inadecuado. En los momentos de enfado hay que saber esperar, pero siempre es más sano no enfadarse. Este punto puede parecer superficial, pero es la mayor queja que presentan los adolescentes hacia sus padres.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS FRECUENTES DE L@S MADRES-PADRES SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS.

¿Qué pautas familiares pueden estar facilitando el inicio en el consumo de drogas?

Existen consumos de determinadas sustancias que por su carácter legal están muy extendidos en nuestra sociedad, siendo muy comunes, también, encontrarlos en el entorno familiar. Nos referimos a los consumos de tabaco, alcohol y psicofármacos. Consumos que precisamente porque socialmente tienen una aceptación y un reconocimiento diferente al de otras sustancias, su consumo es también admitido en el ámbito familiar de forma habitual, incluso delante de l@s hij@s.

La familia, tiene una responsabilidad esencial en estos temas, y l@s madres-padres deben tomar conciencia de que con estos comportamientos posibilitan un modelo de imitación y un aprendizaje en las pautas de inicio en el consumo de drogas.

No estamos diciendo que haya que eliminar completamente el consumo de drogas legales en la familia, ya que estamos sujetos a patrones de uso ya establecidos. Se trata, más bien, de analizar estas situaciones y ejercer algún control sobre ellas (oferta de sustancias a los pequeños, consumos abusivos de drogas legales, frecuencia y cantidad de uso de alcohol en las celebraciones familiares...).

¿Debemos hablar con nuestr@s hij@s sobre las drogas?

La información es una estrategia fundamental en la prevención del consumo de drogas. Es importante hablar con l@s hij@s. El diálogo y la comunicación son elementos básicos de una buena actuación preventiva en la familia y el campo de las drogas no va a ser distinto. Si en el entorno familiar se acostumbra a hablar y a dialogar, si la comunicación forma parte del estilo de vida familiar, no será difícil incorporar en él el tema de las drogas. Sin embargo, si por el contrario, el diálogo no tiene un peso importante en la vida familiar, los intentos por parte de l@s madres- padres de abordar el tema de las drogas tendrán peor acogida, convirtiéndose, en ocasiones, en meros interrogatorios.

Es necesario para poder hablar sobre drogas, crear previamente un clima familiar que facilite la comunicación y el diálogo y que invite a consultar dudas y



exponer experiencias sobre éste y otros temas.

¿Cómo hablamos de drogas si no tenemos información?

La primera tarea de l@s madres-padres será estar informados sobre las drogas y sus consumos, sin que esto signifique que deban ser especialistas en la materia.

Pero la información debe cumplir unas exigencias para asegurar que tenga un carácter preventivo: debe ser OBJETIVA, VERAZ y REALISTA. Al hablar sobre sustancias no se deben dramatizar los efectos de las mismas. El “recurso al miedo” no solo no es eficaz, sino que en ocasiones resulta contrapreventivo. Tampoco es conveniente banalizar los consumos o ciertas formas de los mismos.

En ocasiones nustr@s hij@s tendrán más información que nosotr@s sobre determinados aspectos referidos a estos temas. Ell@s esperan un interlocutor válido, informado, que represente una cierta autoridad en el tema, no solo por ser su padre o madre, también por el nivel de conocimiento que posea sobre la materia. Si se ofrecen mensajes o datos no contrastados, basados únicamente en opiniones, se perderá la capacidad de representar credibilidad ante ellos. Si damos una opinión debemos exponerla como tal, no como un dato contrastado.

Para todo ello no es necesario que l@s madres-padres se conviertan en expertos, cuentan con la ayuda de profesionales que prestan su apoyo y asesoramiento, en concreto, en nuestro municipio, el Ayuntamiento de Lepe, dispone de un servicio de Prevención Comunitaria en el cual una técnica especializada, facilita información y asesoramiento sobre el tema y deriva, en su caso, a los recursos comunitarios existentes.

¿Podemos dar a nustr@s hij@s cualquier tipo de información sobre las drogas a cualquier edad?

No, debe estar adaptada a la edad, la capacidad de comprensión, la experiencia previa y las expectativas de l@s hij@s. No se puede hablar de la misma forma ante cualquier interlocutor.

Es importante tener una información previa del nivel de experiencia que se tiene y adaptar nuestros mensajes a éste.

Como norma general, cuando hablemos con l@s más pequeñ@s lo haremos sobre drogas legales y sobre todo tratando el tema desde el punto de las habilidades sociales y personales para aprender a decir No , pudiendo abordar con l@s mayores el tema de las ilegales centrándonos siempre en los beneficios del No consumo más que en lo perjudicial del consumo y en su prohibición (especialmente en l@s adolescentes ya que a estas edades transgredir las normas supone un reto y precisamente a los adolescentes los retos es lo que les va ya que no tienen adquirida la percepción del riesgo) aunque ello no implica dejar bien claro el posicionamiento del adulto ante el no consumo.

¿Cuándo les podemos hablar sobre drogas?

No sólo hay que hablar ante la demanda explícita por parte de l@s hij@s, hay momentos (programa de TV., situación de consumo en la calle...) que pueden propiciar nuestra intervención. Pero es muy importante responder siempre ante estas demandas. L@s madres- padres deben convertirse en un referente de primer orden en la obtención de información sobre drogas para contrarrestar otras fuentes de información en ocasiones no adecuadas (amig@s por ejemplo). Para ello deben mostrar su total disponibilidad para atender cualquier pregunta o cuestión y no rechazarlas incluso en situaciones comprometidas. Pero tampoco es necesario lanzar mensajes de forma continuada e indiscriminada con el propósito de que tengan mayor efectividad. Los mensajes repetitivos, utilizados de esta forma, terminarán por no captar la atención de los destinatarios, perdiendo así su eficacia. El momento elegido para hablar con l@s hij@s sobre drogas, así como sobre otros temas, es una variable importante que no se debe descuidar. Hay que buscar momentos idóneos, en los que se establezca un lugar adecuado (sin ruidos ni interrupciones), un clima en el que no haya tensiones y donde se piense que el/la destinatari@ va a estar receptivo. Los momentos en los que se dan situaciones de consumo de drogas (por ejemplo cuando el/a hij@ llega a casa bajo los efectos del consumo de alcohol u otra sustancia) no es un momento adecuado ya que su capacidad de análisis y valoración está alterada. Es más oportuno esperar a otro momento para comentar esta situación.

¿Cómo podemos hablarles sobre las drogas?

Debe resaltar las ventajas de no consumir drogas antes que enfatizar lo negativo de su consumo.

Es más efectivo utilizar mensajes sencillos y simples, que incluyan ejemplos

cercanos al estilo de vida familiar, que no mostrar situaciones extremas y poco comunes para enfatizar los riesgos del consumo.

Se debe cuidar el lenguaje utilizado, huyendo de términos excesivamente técnicos así como de palabras de argot, que, en un principio parece que nos acercan a los destinatarios, pero que pueden crear una confusión sobre nuestro papel con relación a ellos. Es importante que el padre y la madre sean conscientes de su papel educativo con relación a l@s hij@s. Aunque la cercanía es positiva el papel de padre o madre nos sitúa en una posición diferente a un/a amig@ o compañer@ y esto debe también ser transmitido a través del lenguaje utilizado.

¿Es suficiente con transmitir y manejar adecuadamente la información?

La información por sí sola, aunque es un instrumento al servicio de la prevención, no basta, ni siquiera constituye la base fundamental de la actuación de padres y madres. Para que determinada información influya en un comportamiento, ésta debe englobarse en un proceso activo de aprendizaje. Por lo tanto, solo con hablar a l@s hij@s sobre las drogas o los problemas relacionados con sus usos no es suficiente para prevenir los consumos. Es necesario que las actuaciones de padres y madres tengan un carácter educativo, es decir, que madres y padres “prediquen con el ejemplo” y promuevan el diálogo, la confianza en el hogar, elogien los éxitos de sus hij@s, los esfuerzos, les den responsabilidades, les ofrezcan ejemplos de buenos hábitos....

¿Qué relación tiene el consumo de drogas con el tiempo libre de nuestro@s hij@s?

La ocupación del ocio y el tiempo libre puede ser un factor de riesgo o un factor de protección hacia los consumos de drogas, según la utilización que hagamos de los mismos.

Como factor de riesgo, porque es en estas situaciones en las que se producen, con más frecuencia, las primeras ofertas y contactos con las sustancias, tanto con las drogas legales como con las ilegales. Además, la oferta de recursos de ocio que existe en las sociedades desarrolladas pasa principalmente por centros en los que la diversión viene condicionada al consumo de drogas: bares, pubs, discotecas. Este tipo de recursos dificulta la ocupación adecuada del tiempo de ocio.

Pero, sin embargo, no es tan cierto que la oferta recreativa existente actualmen-

te sea limitada, ni para l@s jóvenes ni para l@s adultos. La cantidad de recursos culturales (lecturas, cines, teatros, TV., radio, conciertos), deportivos (deportes de competición, deportes de aire libre, artes marciales...), para viajar y de talleres de formación sobre diferentes aspectos (música, baile, pintura, bricolaje, escritura, fotografía...) es en nuestros días muy superior a la existente en otros tiempos.

¿Podemos influir en la ocupación del tiempo libre de nustr@s hij@s?

L@s madres y padres, como agentes educativos, deben dedicar sus esfuerzos a la búsqueda de recursos alternativos al consumo y a la motivación a l@s hij@s para su utilización. Fomentar centros de interés que canalicen las necesidades de búsqueda de sensaciones y experiencias en l@s jóvenes y les dificulten su interés por el tema de las drogas, es una contribución interesante y una importante aportación en la actuación preventiva.

La coherencia que muestren l@s madres y padres entre los mensajes que dirijan a l@s hij@s sobre la ocupación del ocio (también en otros temas), y la conducta que manifiesten, debe ser siempre completa.

No se puede pretender que l@s hij@s desarrollen hábitos adecuados en la ocupación del ocio y el tiempo libre, si en la familia lo que se aprende son hábitos inadecuados en su ocupación: abuso de TV, de videojuegos, falta de actividades deportivas o culturales... Una vez más, se pone de manifiesto el papel de la familia y de l@s madres y padres como modelos de imitación de comportamientos por parte de l@s hij@s y por lo tanto su papel preventivo.

¿Cuándo y cómo negociamos los horarios de salida y asignación de dinero?

Con respecto a las salidas de l@s hij@s, surgen algunos aspectos que suelen crear tensión y discrepancias en el ambiente familiar. Son los horarios de salida y llegada a casa y la asignación de dinero o "paga" que se recibe.

Para establecer criterios en ambos temas se suele emplear el recurso de comparar con otras familias lo que éstas establecen. Así, se marcan los horarios y las asignaciones teniendo en cuenta las que disfrutan l@s amig@s o compañer@s.

Como primer criterio puede ser utilizado ya que nos ofrece un primer punto de

partida, además, posibilita el sentimiento de que se pertenece a un grupo que tiene normas similares, pero no hay que olvidar que a la hora de establecer las normas que regulan la convivencia familiar, la negociación debe presidir toda nuestra actuación. Tanto la asignación como el establecimiento de horarios son conceptos con los que se juega para regular el sistema de refuerzos que posibilitarán el establecimiento y mantenimiento del sistema de normas en la familia. Es decir, si el/la joven es capaz de cumplir con las normas que previamente negociadas se han establecido, mostrando una conducta responsable, habrá que acompañarla con un grado mayor de independencia y libertad: mayor libertad de horario y mayor autonomía en la gestión del dinero.

Por el contrario, un comportamiento irresponsable deberá traducirse en la supresión de refuerzos: menor libertad de horarios y menor autonomía para gestionar sus recursos económicos. Tiene que existir una coherencia entre el comportamiento del/la joven y los refuerzos que recibe.

¿Conviene controlar el tiempo y el dinero si existen sospechas o seguridad de consumo?

Si no se restringe la libertad de horarios o la disponibilidad económica, no solo se facilita el contacto con las sustancias, además, se está transmitiendo la aceptación de esta situación si no se toman medidas que muestren el rechazo a este comportamiento.

La falta de actuación de l@s madres- padres ante las conductas no responsables de l@s hij@s (hacia el consumo de drogas y hacia cualquier otro tema) no significa una ausencia de posicionamiento, no es una postura neutra, con ella se transmite la aceptación de esa conducta, aunque en un principio no sea el propósito de la misma.

El dinero que asignamos a l@s hij@s además de posibilitarles la consecución de los bienes que desean (también las sustancias) significa un reconocimiento de que las actuaciones y comportamientos que demuestran son aceptados por la familia.

¿Cómo podemos actuar si frecuentan compañías que no aceptamos?

L@s madres y padres a menudo se preguntan qué pueden hacer ante estas situaciones, cuando l@s hij@s frecuentan compañías no aceptadas por ellos, por creer que ponen en riesgo el comportamiento de sus hij@s. Esta falta de

aceptación, en ocasiones, está provocada por las formas externas que caracterizan a estos grupos (formas de vestir, apariencia física, música escuchada, lenguaje empleado, utilización de complementos como pendientes, tatuajes...), relacionándolas con situaciones conflictivas, de falta de adaptación social o de consumos de drogas. Es importante que l@s madres y padres conozcan que no todas estas situaciones responden a este patrón y que por lo tanto corresponde a sus hij@s este tipo de elecciones. No se puede pretender que l@s hij@s vivan la vida de la misma forma que l@s madres y padres lo hicieron o como ell@s pretendan que se haga, hay aspectos que corresponden a elecciones personales que l@s madres y padres deben respetar.

No obstante, cuando se frecuentan grupos en los que existe certeza de consumos de drogas o comportamientos conflictivos, es deber de l@s progenitores mostrar ante l@s hij@s su reprobación ante estos comportamientos y por supuesto, ante el mantenimiento de relaciones con ell@s.

No se puede esperar que únicamente con exponer de una manera razonada, aún utilizando las mejores técnicas de comunicación, nuestra preocupación y nuestras razones para mantener una postura opuesta a una determinada relación, consigamos que esta relación no tenga lugar.

Sin embargo, las posturas basadas en la prohibición tampoco aseguran la consecución de nuestro objetivo y pueden incitar a la reafirmación de esa relación como forma de oposición o rebeldía. Por lo tanto, aunque ninguna actuación conseguirá con absoluta seguridad el alejamiento de compañías consideradas no adecuadas por l@s madres y padres, parece más adecuado que ést@s basen su actuación en posturas razonadas, de análisis de riesgos, de ventajas del no consumo, diálogo y persuasión, que en posturas de prohibición. La influencia de l@s madres y padres no tendrá, tal vez, una repercusión inmediata pero puede ser recordada más adelante cuando surjan algunos problemas con esas relaciones y sea necesaria la toma de decisiones.

¿Cualquier tipo de contacto con las drogas implica tener un problema?

Hay que señalar que no todo consumo de drogas implica necesariamente un problema. Existen diferentes formas de consumo: uso, abuso y dependencia. El proceso de dependencia que se establece con una o varias sustancias lleva tiempo y pasa por diferentes fases en las que la frecuencia, la cantidad y las formas de consumo varían (consumos experimentales, ocasionales, habituales o compulsivos). En la mayor parte de las ocasiones el inicio de consumo no

conduce a la dependencia.

¿Es adecuado registrar las pertenencias de nuestro hijo ante una sospecha de consumo?

A menudo, en el entorno familiar se llevan a cabo registros en las habitaciones y en las pertenencias de las personas sobre las que se sospecha. Estas prácticas, responden a la necesidad de obtener información de manera rápida y fácil sobre la situación del posible consumidor. Además de traicionar la confianza que se ha depositado en las personas que los realizan (madre o padre), confianza imprescindible si lo que nos interesa es conseguir el reconocimiento de este consumo, sin el cual no podremos actuar, provoca una pérdida en el papel de los progenitores como agentes educativos y por lo tanto, preventivos, ya que se supone que su condición de educador/a les convierte en modelos de comportamiento para los hijos.

La información que se obtiene a través de estos registros, por lo tanto, raramente se puede utilizar para analizar comportamientos y sospechas de consumo con los hijos; provocaríamos su rechazo y enfado.

Únicamente añaden más morbosidad al tema, al mantener a las madres-padres ocupados en determinar si un día hay más cantidad o menos de la sustancia encontrada o si siguen estando determinados restos o evidencias de consumo o no, es decir, en actuaciones casi policíacas en la búsqueda de indicios y pistas. Las personas que realizan estas prácticas, en consecuencia, están sometidas a la ansiedad derivada de cada uno de estos nuevos descubrimientos, condición no deseable para el adecuado abordaje de la situación.

¿La información que nos aporta un análisis toxicológico, permite que nos hagamos una idea completa de un posible consumo?

Los análisis toxicológicos en los que se buscan restos de las sustancias de consumo a través de muestras, en orina principalmente, son a menudo también utilizados para obtener información sobre la situación del consumidor. Estos análisis, es cierto que nos ofrecen información, pero ésta ha de ser interpretada con mucha prudencia.

En primer lugar, el resultado positivo de una analítica debería ser contrastado para eliminar posibles errores producidos por la interacción con fármacos y medicamentos y el negativo con posibles deficiencias en el procedimiento de obtención y conservación de la muestra.

En segundo lugar, hay que tener en cuenta que estos procedimientos tienen un periodo de tiempo que garantizan su efectividad, es decir, después de un tiempo del último consumo no se detectan los restos de las sustancias. Este periodo de tiempo varía con la sustancia de la que se trate, la cantidad consumida y la técnica utilizada.

Si los resultados de la analítica son positivos solo demuestran que en el periodo de tiempo que el análisis es eficaz ha habido algún consumo, no aportando información sobre las formas de ese consumo, su frecuencia, las situaciones a las que responden...

Si el resultado es negativo, indican que no ha habido un consumo en ese periodo de tiempo, no pudiendo concluir que no lo ha habido antes o lo habrá más adelante, lo que puede conducir a la necesidad de repetir las analíticas de forma compulsiva o a errores de interpretación.

Además, también las pruebas toxicológicas suponen una muestra de falta de confianza en la persona a la que se las realiza.

Estas pruebas se realizan cuando hay una falta de reconocimiento de consumo e implican que no se cree en la ausencia del mismo argumentada por el posible consumidor. Esta situación puede conducir a intentos de realizar las pruebas en contra de la opinión del afectado, demostrando claramente una falta de credibilidad y aumentando el grado de tensión familiar.

Por lo tanto, cualquier decisión que vayamos a tomar con respecto al consumidor no debe estar basada en los resultados de las analíticas. Aunque I@s madres- padres llevados por la urgencia de obtener información de forma rápida e inmediata, en situaciones de angustia y preocupación, piensen que es un adecuado sistema para obtenerla, por los riesgos de errores, posibles malas interpretaciones y pérdida de confianza por parte del afectado, debemos desaconsejar este tipo de procedimientos.

¿Cual es la mejor manera de obtener información acerca del posible consumo de nuestro@s hij@s?

Proponemos el diálogo y la comunicación como la mejor forma de obtener información sobre los posibles consumos experimentales en I@s hij@s y en la búsqueda de su reconocimiento.



Aunque este procedimiento es difícil y mucho más costoso que realizar registros o analíticas, es un paso necesario del que no podemos prescindir para abordar estas situaciones.

Para llevar a cabo este diálogo, es importante también conocer ciertos indicadores de los consumos de drogas. Buscar ayuda profesional ante estas situaciones será conveniente siempre que la familia sienta esta necesidad.

¿Ante un problema de conducta podemos concluir la existencia de consumo?

La familia tiene un papel muy importante también en las situaciones en las que los consumos de drogas se realizan de forma sistemática, también ahora se puede y se debe actuar.

Se pueden indicar algunas señales que nos den pistas sobre posibles hábitos de consumo de drogas cuando ya existe una adicción, pero se debe ser muy cauteloso con etiquetar a alguien como drogodependiente ya que nos podemos equivocar. Con frecuencia, algunos de los indicadores responden a situaciones conflictivas por la que pasan los sujetos sin necesidad de que tengan que ver con las drogas.

En las siguientes preguntas expondremos algunos indicadores de posible consumo, pero insistimos en la necesidad de proceder cuidadosamente en esta interpretación, ya que son solamente indicadores, no síntomas directos de estos consumos.

No podemos deducir que únicamente por la existencia de alguno de estos factores la persona en cuestión sea un drogodependiente, es necesaria la existencia conjunta de varios de ellos para que podamos mantener tal postura.

Indicadores de un posible consumo de drogas:

La falta de interés

En general el sujeto que abusa de las drogas muestra una falta de interés por todo aquello que no sea conseguir la sustancia de consumo, pareciendo desconectado con la realidad que le rodea: los demás, el trabajo, las actividades que hasta entonces le motivaban, su salud y cuidado personal. Su vida gira ahora sobre las sustancias, lo demás pasa a un segundo plano.

La delegación de responsabilidades

Como consecuencia de esa falta de interés, elude el cumplimiento de sus responsabilidades en diferentes ámbitos: laboral, familiar, social, produciéndose quejas por parte de las personas involucradas en los mismos.

Tiene problemas para conciliar el sueño y cambios en la alimentación

Si se dan consumos sistemáticos, se producen cambios en sus hábitos de sueño, normalmente caracterizados por dificultades para conciliarlo.

En cuanto a los hábitos alimentarios, estos también cambian. Normalmente se reduce su apetito y se alteran las horas y tipo de alimentación, en lugar de hacer comidas completas se prefiere comer en menor cantidad en horarios diferentes al resto de la familia.

Su aspecto físico y de salud han cambiado

Su estado de salud general va empeorando, apareciendo síntomas de diferentes tipos de trastornos, acompañados de una negativa para acudir a la consulta médica. Su imagen corporal sufre cambios como consecuencia del empeoramiento de su estado de salud y al estilo de vida que lleva a cabo: adelgazamiento, cansancio, palidez...

Nunca tiene dinero, gasta mucho.

Aumenta el gasto del dinero sin poder justificar en qué se ha gastado. Asimismo, puede contraer deudas y pedir dinero prestado a amigos y familiares.

Se producen salidas de casa repentinas y además “mente más que habla...”

Cuando se hace necesario adquirir la sustancia acude a los lugares habituales para su obtención de forma repentina y sin avisos, permaneciendo largos periodos de tiempo fuera de casa, recibiendo en ocasiones llamadas telefónicas que intenta mantener en secreto. Suele mentir de forma generalizada para esconder ante los demás el tipo de vida y de actividades que lleva a cabo.

Últimamente ha cambiado mucho, parece otra persona

El sujeto que abusa de las drogas suele presentar una imagen pobre de sí mismo, una baja autoestima.

También se pueden presentar cambios bruscos en el estado de ánimo. Según la situación en la que se encuentre (bajo los efectos de la sustancia o bajo su abstinencia) así fluctuará su estado de ánimo, presentando altibajos sin explicación aparente

Le hemos descubierto utensilios de consumo y señales físicas

Entre sus pertenencias aparecen instrumentos y restos de los consumos que realiza: cucharillas, pipas especiales, papelillos de fumar, papel de aluminio, botellas vacías, restos de sustancias... y signos físicos en su organismo: sangrados nasales por ejemplo.

Lo primero que hay que conseguir es el reconocimiento por parte del/la mism@ de su situación de consumo. Para ello mantener una postura serena y tranquila, que no incapacite para tomar decisiones importantes será el primer requisito a tener en cuenta. La angustia provocada por la sensación de impotencia no conduce más que a la pérdida de control de la situación y al desgaste de energías, necesarias para afrontar adecuadamente el problema.

Sentimiento de culpa: "¿Tan mal lo hemos hecho?"

En primer lugar es necesario desechar cualquier tipo de sentimiento de culpa. El hecho de que exista un problema de consumo de drogas en la familia no significa que la responsabilidad de tal consumo recaiga directamente en l@s madres-padres, ni significa que se hayan equivocado en su actuación con respecto a la educación de sus hij@s. El consumo de drogas es un fenómeno multifactorial en el que influyen un conjunto de factores entre los cuales se encuentra la familia. Por tanto, no es aconsejable actuar bajo este sentimiento, ni utilizarlo para agredir a otro (al cónyuge o al propio afectado) y liberarse así uno mismo de su carga.

¿Cómo actuamos ante nuestro@ hij@ si tiene un problema de drogas y no lo reconoce?

La actitud que la familia manifieste ante las situaciones de consumo sistemáti-



co por parte de l@s hij@s tiene que ver con la consecución del reconocimiento de consumo por parte del consumidor.

Es necesario que el/la sujeto que abusa de las drogas vea una actitud de firmeza en l@s madres-padres y de exigencia en el reconocimiento de este consumo. No es conveniente que se demuestre una actitud de fracaso, ni de impotencia ante el problema, sino de energía y posibilidad de abordaje siempre que se cumplan unas condiciones que son las que se están exigiendo. Esto no debe implicar una actitud autoritaria, ni de falta de comprensión de la situación y del drogodependiente. El diálogo sobre las evidencias con las que se cuenta para asegurar ese consumo y la disposición a prestar apoyo deben ser manifestados en todo momento de una manera abierta y constante.

¿Y si no nos ponemos de acuerdo entre los distintos miembros de la familia?

Las posturas que manifiesten los distintos integrantes de la familia, especialmente los cónyuges, deben estar coordinadas e ir en un mismo sentido. Siempre teniendo en cuenta las diferencias de puntos de vista de cada uno, así como de caracteres, es importante llegar a un consenso ante la postura definitiva sobre el nivel de exigencias que la familia va a plantear al miembro consumidor. Si no existe esta unión, éste puede aprovechar esta situación identificándola como debilidad y mantenerse en posturas cerradas y de poca aceptación de cambio. Puede ser conveniente que la familia considerándola de forma amplia, ya que en ocasiones los abuelos y parejas de l@s consumidores desempeñan un importante papel, se reúna para tomar una postura común antes de plantear el diálogo con el/la hij@ consumidor/a y llegar a acuerdos conjuntos.

¿Cómo actuamos ante nuestro hij@ ahora que ya sabemos que consume?

En cualquier caso, es conveniente no demostrar posturas sobre protectoras y de sometimiento ante el/la hij@ consumidor/a, pensando que así conseguiremos la aceptación del tratamiento.

Por supuesto, es importante durante esta etapa el manejo de las normas y los límites en la familia (especialmente ejercer un gran control sobre el dinero). Que el/la afectad@ perciba de una manera clara y determinante que es más conveniente para él/ella, que tendrá más ventajas ponerse en tratamiento que continuar negándose al mismo.

¿Qué podemos hacer si no sabemos ni por donde empezar?

L@s madres-padres deben saber que ante estas situaciones no están solos, existen profesionales especializad@s en la orientación a la familia y, por supuesto, recursos asistenciales para el tratamiento de los afectados(En nuestro municipio, el Ayuntamiento de Lepe dispone de un servicio de Prevención Comunitaria en el cual una técnica especializada, facilita información y asesoramiento sobre el tema y deriva, en su caso, a los recursos comunitarios existentes). Hay una variedad de alternativas asistenciales que se pueden proponer y ante la exigencia de la familia de ir a tratamiento, se puede aceptar que el/la afectad@ decida sobre la alternativa definitiva, hecho que puede posibilitar una mayor implicación en el tratamiento al no ser impuesto completamente. La consulta a l@s profesionales debe ser descrita como una primera toma de contacto y de búsqueda de información y orientación. Serán est@s profesionales, los que determinen la duración, tipo de programa, número de sesiones,... que tendrá el tratamiento.

¿Y si no asume que está consumiendo a pesar de todo el intento?

Si después de todo intento para que el afectado asuma su situación de consumo y teniendo en cuenta que en la mayor parte de las ocasiones es un proceso lento y costoso, si no se asume, l@s madres- padres deben mantener posturas firmes y de absoluto rechazo al consumo en el entorno de la familia.

En estos casos se pone en riesgo la convivencia familiar ya que el/la hij@ no estará dispuesto a ceder en su consumo, ni la familia a aceptarlo.

La ruptura de la convivencia es temida y plantea gran tensión en la familia, llegando en ocasiones a provocar una vuelta hacia atrás, por parte de l@s madres- padres, en el nivel de exigencia hacia el reconocimiento del consumo y hacia la aceptación de apoyo profesional. No se debe ceder a los chantajes de tipo emocional que utiliza el/la consumidor/a para conseguir salirse con su voluntad.

Debe quedar claro, que no se le niega el apoyo familiar, sino que es él/ella quién lo rechaza, así como las condiciones que deben existir para volver a plantearse la convivencia en la familia, mostrando siempre los aspectos positivos y de ventaja que obtendría con ella.

¿Cómo podemos actuar si convivir con él/ella se hace imposible?

En ocasiones, cuando la situación es límite, las posturas con las que debemos abordarla son también extremas, así lo es llegar a plantearse mantener o no la convivencia con un/a hij@ drogodependiente. Pero posturas intermedias de asumir situaciones de consumo transmitirán al consumidor la idea de que se está aceptando la situación, y por lo tanto se dificulta la toma de decisiones hacia el cambio. Los tratamientos en drogodependencias son procesos largos y que implican esfuerzo. Resulta más cómodo para el/la drogodependiente (que no más beneficioso) no iniciar ningún tratamiento. Si se le permite, o él/ella lo percibe así, cualquier alternativa que no sea ésta y siempre que su vida sigue desarrollándose en los mismos términos que anteriormente, se está dificultando su toma de decisiones.

¿Podría cambiar si le ponemos las cosas muy difíciles?

La ruptura de la convivencia con un/a hij@ que abusa de las drogas no garantiza la consecución de nuestro objetivo y también entraña un riesgo, que el/la consumidor abusivo abandone el hogar y siga un proceso de mayor deterioro. Pero es importante señalar, cómo puede ser necesario llegar a situaciones muy adversas para que el/la drogodependiente acepte este proceso de cambio, lo que se conoce popularmente como “tocar fondo”.

En estos casos es frecuente que se vuelva a recurrir a la ayuda de la familia, es el momento de poner condiciones para que sea recibid@ y de ponerse en contacto con los profesionales de los centros asistenciales.

En cualquier caso durante todo este proceso es siempre recomendable la ayuda profesional a la familia, que a través de orientación y apoyo, ayude ante la toma de decisiones y ante las posteriores consecuencias de la misma.

¿Cuándo es necesario buscar asesoramiento profesional?

Cuando existe el reconocimiento del consumo por parte del afectado y se está dispuesto a recibir ayuda es importante saber que existen centros especializados en la atención a los problemas de consumo, en nuestro municipio, además de contar con un servicio de Prevención de Drogodependencias dependiente del Ayuntamiento de Lepe en el que una técnica especializada te facilitará información, asesoramiento y gestión sobre recursos y aspectos relacionados con la prevención y te derivará, en su caso, a los recursos de tratamiento de las

drogodependencias pertinentes, en concreto, en Lepe, se encuentra ubicado un Centro Comarcal de Drogodependencias (CCD). Los tratamientos exigen la condición de que exista voluntad por parte del afectado, ya que su implicación en el programa es una condición imprescindible para su rehabilitación.

Estos recursos cuentan con la familia para el desarrollo de los programas asistenciales, ya que está ampliamente aceptado el papel que la familia desempeña en el proceso de rehabilitación de drogodependientes.

CONCLUSIONES Y CONSEJOS PARA TRATAR A L@S ADOLESCENTES

- Orientarl@s para que aprendan y saquen provecho de sus errores. En lugar de someterl@s a interrogatorios policíacos que lo único que consiguen es hartarl@s, conviene preguntarles ¿por qué crees que falló?, ¿qué crees que convendría haber hecho?
- En lugar de darles «recetas», dejarl@s que asuman responsabilidades y preguntarles ¿qué piensas hacer ahora para resolver esta situación?
- Evitar forzarl@s a que hagan las cosas «a la manera» de l@s madres-padres, en vez de tratar de convencerlos, darles oportunidad para que juzguen y experimenten, como por ejemplo, en el caso del vestuario.
- Ayudarl@s a que descubran lo que es valioso en su persona. Que tomen conciencia de que valen por lo que son, no por lo que traen puesto o por lo que tienen.
- Darles oportunidad de que vivan sus propias experiencias en situaciones que no implican mayor riesgo. Por ejemplo en el caso del dinero, se les puede asignar una cierta cantidad, para que la administren bajo su propio riesgo.
- Hacer que en casa haya «claridad de reglas», que sepan el qué y el por qué, para ayudarl@s y formarl@s. Que haya límites claros pero razonados, no impuestos, pues eso les da seguridad.
- Tener cuidado con lo que l@s hij@s ven y leen, no a base de represión, sino de reflexión. Puede aprovecharse o provocar el ver con ell@s un programa de televisión o una película y luego, discutir y evaluar, para ayudarles a formarse un criterio.

BIBLIOGRAFÍA

DROGAS; SABER MÁS, ARRIESGAR MENOS.
<http://www.edex.es/drogas/seccion2e.html>

ESPADA SÁNCHEZ, José Pedro: "Intervención familiar en la prevención del abuso de drogas"
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=969353>

FERNÁNDEZ HERMIDA J. Ramón, SECADES VILLA, Roberto Y OTROS: *Intervención Familiar en la prevención de las drogodependencias*. Plan Nacional sobre drogas. <http://www.pnsd.msc.es/>

Fundación de Ayuda contra la drogadicción. *En familia: Claves para prevenir los problemas de drogas*. FAD, Madrid, 2005.

GÓMEZ FRAGUELA, José Antonio. *El papel de la familia en el consumo recreativo de drogas*. Roelma, Madrid, 1998, también en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=969353>
<http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/comfamilia.htm>
<http://www.solohijos.com>

LARRIBA, Jaume, DURAN, Antoni, SUELVES, Josep: *Entrenamiento familiar en habilidades educativas para la prevención de drogodependencias*. PDS, Barcelona 2004

Plan Nacional sobre drogas: <http://www.pnsd.msc.es/>

VVAA: *Guía de intervención con adolescentes consumidores*. Proyecto Hombre. Badajoz, 2003

VVAA: *Guía para madres y padres preocupados por las drogas*. Dirección General para las drogodependencias y adicciones. SEVILLA, 2004

