



En portada Cómo hablar de las drogas

Preguntas con respuesta

1. ¿Puedo detectar si mi hijo consume drogas? ¿Cómo, en qué debo fijarme?

Existen algunos indicadores, que pueden coincidir con conductas de la adolescencia, por lo que no hay que precipitarse: incremento de las necesidades económicas, pequeños hurtos, mentir de una forma habitual, cambios de humor, pérdida de interés por la escuela, el deporte, amigos, etc., insomnio, ojos rojos, «nuevos amigos» que aparecen de repente, deterioro de las relaciones familiares...

2. Si tengo dudas sobre él, ¿debo comunicárselo?

No hay que esperar a tener la certeza. El diálogo debe estar siempre presente, debemos escucharlos y mostrarles nuestra preocupación, sin caer en acusaciones.

3. ¿Debo espiarle? ¿Quitarle la paga?

Hay que estar atentos pero sin vigilarle constantemente pues provocaría un gran distanciamiento. El objetivo es conseguir que confíe en nosotros y para eso tenemos que recurrir al diálogo y al afecto. También incluir normas y las consecuencias de su incumplimiento.

4. Si tengo pruebas de que ha consumido drogas, ¿qué es lo primero que debo hacer?

Hablar con él para ver qué le ha llevado al consumo, si es la primera vez que lo hace, si se ha producido en su círculo habitual de amigos, etc., y tratar de ver la dimensión del problema. Es importante transmitir cercanía, interés y preocupación para que sienta que puede confiar en nosotros.

5. ¿Debo permitirle el consumo si sólo es en los fines de semana?

Si en la casa existen normas claras respecto al consumo, es fundamental ser coherentes con ellas en todo momento. Si se discrimina entre «consumo de fin de semana sí, pero entre semana no», se establecen líneas difusas para el adolescente, que pueden incitar más fácilmente a saltárselas.

6. ¿Cómo controlarlo si todos sus amigos lo hacen?

Es importante tener claras las normas que tienen que cumplir. Si «no consumir» es una de ellas, habrá que mantenerse firme, por mucho que «todos sus amigos lo hagan», y establecer unos límites firmes mientras no cambie ese comportamiento. Si demuestran que se puede confiar en ellos, se les dará más privilegios.

DROGAS NO, COMUNICACIÓN SÍ

Las drogas, legales o no, forman parte de la sociedad y antes o después pasarán cerca de nuestros pequeños. La prevención a través de la comunicación es la mejor fórmula para que sepan decir «no» cuando llegue el momento

LAURA PERAITA

Irremediablemente están ahí. Antes o después nuestros hijos descubrirán que en nuestra sociedad existen las drogas. Y harán preguntas: ¿papá por qué fumas? Que sean capaces de vivir en un mundo con drogas, pero sin que éstas supongan un riesgo para sus vidas es un objetivo de todos, pero el papel fundamental en este intento reside en las familias. La prevención es la clave. Prevenir es anticiparse. Desde que son pequeños hay que enseñarles comportamientos, hábitos saludables y actitudes favorables al propio cuidado y al de los demás. Informarles de los pros y contras de las drogas para que sean conscientes de los efectos negativos es la estrategia por excelencia. Pero, no la única. ¿Cómo pasar de las declaraciones de buenas intenciones a los hechos para evitar el consumo de drogas?

«No hay una fórmula única». Lo asegura Francisco Saborido, jefe del equipo de Familias de la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción). Cada niño tiene una situación, personalidad, mentalidad, familia y entorno distinto. Desde la FAD trabajan para ofrecer información e impartir formación a los padres en cursos presenciales y virtuales para ayudarles a prevenir sobre el consumo de drogas de sus hijos. Por su experiencia, Francisco Saborido reconoce que la comunicación entre padres e hijos juega una baza muy importante en este aspecto. En primer lugar destaca que los padres no deben minimizar, pero tampoco dramatizar sobre las drogas. Pero, lo que considera fundamental es «desde edades muy tempranas escuchar a los hijos, dejar que se expresen, nos muestren sus críticas y crear un buen clima afectivo. Puede pa-



0 a 6 años

Suelen vivir ajenos a las drogas pero cuando preguntan hay que saber qué decirles

6 a 12 años

Quieren información y, sobre todo, respuestas convincentes para ese mundo desconocido

12 a 16 años

Se sienten mayores. Su actitud ante las drogas depende mucho de cómo se haya trabajado con ellos

recer absurdo en un principio, pero nos encontramos con muchos padres que creen que tienen buena comunicación con sus hijos, pero en realidad lo que hacen es comentar amistosamente un partido de fútbol, mientras que son incapaces de mostrarles sus sentimientos. Cuando esto sucede, ellos tampoco lo harán hacia sus padres. Si no se les enseña a gestionar los sentimientos en las primeras etapas será más fácil que se sufran trastornos de la alimentación o debilidad ante las drogas».

Si no existe una buena base de comunicación será más difícil, cuando llegue el momento, hablar sobre drogas, un tema tabú en muchas familias. «Hay que sentar unos buenos cimientos en la infancia para fortalecer la personalidad de los hijos porque en la adolescencia la comunicación se reduce y es más difícil tratar estos temas. Basta con pequeños gestos como dedicar, al menos, media hora a jugar y cambiar impresiones aunque se llegue cansado del trabajo».

Pero una vez que llega el momento, ¿cómo hablarles de las drogas? Antes de nada, los padres deben estar infor-

mados del tema; no se puede hablar de lo que no se conoce. A los cursos de la FAD acuden muchos padres de niños de la etapa infantil, mientras que los de secundaria y bachillerato van menos porque, aunque les asusta más el tema, no lo quieren ver. Un mecanismo de negación. «Una actitud muy torpe», apunta Saborido.

La forma de iniciar la conversación sobre drogas debe ser natural, nada forzada. No basta con soltarles una larga charla o un folleto. Un buen momento es cuando se les vea contentos y habladores, y contarles una noticia o anécdota relacionada y preguntarles qué les parece. Es conveniente dejar que se expresen. Si se percibe que no quiere hablar, no insistir. Ya habrá otro momento mejor. «Una técnica mal aplicada puede producir más daños que beneficios», apunta Saborido. La idea es normalizar el tema.

Otro planteamiento distinto es cuando existe sospecha de consumo porque huele mucho a tabaco, llega con síntomas de haber bebido... «En estos casos hay que estar alerta, pero hay que tener cuidado de no confundir estas señales con las propias de





la edad adolescente —recalca Saborido—. También hay que tener en cuenta que una cosa es haber consumido una vez y otra bien distinta ser adicto. Si se ha trabajado la afectividad y comunicación, los padres sabrán reconocer rápidamente el origen de estos cambios y detectar si hay un problema». En este caso hay que dirigirse a ellos con control emocional y no hablarles si están bajo los efectos de las drogas, algo que se suele hacer y no sirve para nada. Da mejores resultados mostrar la preocupación al día siguiente y en tono positivo. Hablar a gritos conlleva a un mayor alejamiento de los adolescentes. Lo ideal es buscar soluciones conjuntas. Si no hay acuerdo, se deberán poner límites: que estudie más y salga menos, reducir la paga... «No es fácil, pero es la forma», apostilla.

Tampoco hay que negar la evidencia. Hay padres que al buscar a sus hijos al hospital por un coma etílico siguen convencidos de que le ha sentado mal alguna comida. Si hay una realidad, no debe negarse. Hay que hablar con el médico para saber si es posible que nuestro hijo beba o se drogue habitualmente. Los padres deberán ponerle límites y normas que deberá cumplir y acudir a especialistas que les guíen con el caso particular de su hijo. Muchos jóvenes aseguran «yo controlo», pero, ¡cuidado! del abuso se pasa fácilmente a la dependencia.

De 0 a 6 años La clave: tener claro lo que se dice

Los pequeños no se sienten involucrados con las drogas, en muchos casos desconocen completamente el tema, pero hay que estar preparados para cuando pregunten sobre situaciones que han observado en su entorno.

Al referirse al tema, los niños de seis años tienden a mostrar una conducta más agresiva y acusadora del tipo: ¡tanto hablar contra la droga y tú bien que fumas! ¡yo no puedo tomar chuches y tú tomas lo que quieres...! De esta forma, el niño sólo pretende molestar acusando para vengarse y copiar actitudes que ha escuchado a sus hermanos o amigos mayores.

Con los pequeños se puede hablar de todo, pero la clave está en saber hasta dónde se les quiere contar y qué es exactamente lo que se les

quiere transmitir. La actitud, en cualquier caso, debe ser positiva.

Hay que evitar a toda costa la mentira: «Yo no he fumado ni bebido nunca» porque cuando el niño descubra la verdad sentirá una gran decepción y se sentirá engañado.

Tampoco es conveniente evitar el tema porque en ese caso se lo preguntará a otras personas, ni asustarle de manera desmedida porque no es la fórmula más conveniente para empezar a hablar de un tema tan delicado.

Si, se le ataca —¿tú quién te crees para hacer esas preguntas?—, el pequeño se dará cuenta de que hay temas de los que no puede hablar con sus padres y ya no volverá a intentarlo en próximas ocasiones. Se habrá perdido una gran ocasión.

RESPUESTAS ERRÓNEAS DE LOS PADRES

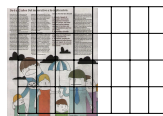
«¿Por qué me preguntas eso?» Cuestionar al niño no es un error, pero si pasarle «la patata caliente».

«Eso a ti no te importa» Si le importa, de hecho ha sacado valor para preguntar.

«Cuando seas mayor, te lo explicaré». El niño necesita la respuesta ya, sino buscará otras fuentes.

«Eso de lo que hablas es muy malo, mata. ¡Ni preguntes!». Él sabe que es malo, pero no la razón. No se debe cerrar la vía de adquisición de conocimientos.





De 6 a 12 años Del imperativo a la explicación

Entre los 6 y los 12 años ya se ha pasado la edad del «prohibido y punto». Ahora los niños necesitan saber el porqué de las cosas. Hasta los doce años difícilmente un niño encontrará drogas —excepto tabaco y alcohol— por lo que es preciso iniciar las acciones preventivas, sin prisas, pero sin pausas. Seguramente en su propia casa haya tabaco o alcohol y hay que saber cómo explicárselo y razonar por qué nuestros hijos no deben beber.

Si son los padres los que toman la iniciativa de hablarles sobre la existencia de las drogas y sus efectos deben elegir el momento y lugar para no tener interrupciones que desvíen el tema y atención. Los primeros asuntos a abordar deben ser: qué son las drogas y qué no lo son; si son nocivas, por qué algunas son legales y, por último, si alguno de los padres fuma o bebe moderadamente saber qué explicación ofrecer al menor porque entre los 6 y 12 años, ya no sirven respuestas como «mi

organismo está preparado y el tuyo no». Es mejor declarar abiertamente la realidad de lo que se ingiere y que eso nos obliga a estar atentos para no perjudicar nuestra salud.

No obstante, muchos padres deben tener en cuenta que cuando se ponga el tema de las drogas sobre la mesa, los hijos, probablemente, ya saben mucho más de lo que pensamos. Aún así, su información seguro que es sesgada e infundada en muchos casos.

Punto de partida

Para iniciar el diálogo, no para sacar información, se puede empezar por preguntas —cuando leo en la cajetilla «fumar mata», a veces me entran escalofríos, ¿y a ti?; ese anuncio de la tele sobre drogas es impactante, ¿no te parece?...—, o por hacer comentarios delante de ellos —«acabo de leer que en los países musulmanes está prohibido beber alcohol, pero en cambio son el paraíso del fumador», «muchas personas están dejando de fumar desde que se ha prohibido fumar en algunos sitios públicos»...—.

Si ellos no responden no

LO QUE NO HAY QUE HACER

1. **Asumir el papel de inquisidor: la fórmula de preguntas-trampa o juzgar a priori, así como rebuscar en los cajones algo que le inculpe, son comportamientos que hay que evitar.**
2. **Desconfiar: el hecho de que los hijos hagan preguntas no implica que estén consumiendo.**
3. **Frustrar: muchos de los amigos del niño fuman o beben. Seguir de cerca lo que hace no es perseguirlo ni acosarlo.**

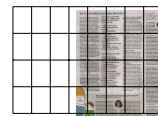
implica que estén ocultando algo, puede que no les interese el tema, que lo ignoren o que quieran escuchar lo que otros digan.

Otra fórmula que recomiendan desde la FAD para iniciar una posible conversación es que los padres se hagan preguntas entre ellos —«yo nunca probé el tabaco, creo que tuve suerte»—, con lo que se evita que el niño entre a la defensiva.

Si existe un clima de diálogo muy propicio se puede proceder a hacer preguntas directas: ¿tú has probado el alcohol?, ¿alguno de tus amigos fuma porros?... Aunque parezcan preguntas muy directas y que pueden invadir la intimidad del hijo, resultan procedentes cuando el clima de diálogo es cómodo para ambas partes.

También es interesante conocer a los amigos de nuestros hijos permitiéndoles realizar alguna actividad con ellos en casa, desde ver una película, merendar, jugar a la wii... También es conveniente mantener contacto con los tutores de nuestros hijos para estar al corriente de cualquier reacción anormal que se produzca en su entorno escolar.





De 12 a 16 años Una etapa decisiva

Es cierto. En esta etapa es cuando existe mayor riesgo de iniciar el contacto con el mundo de las drogas. En una primera fase de la adolescencia, entre los 12 y 13 años, se produce un rechazo frontal. No sólo las desaprueban, sino que echan en cara a los mayores el consumo del tabaco y alcohol. Posteriormente, atraviesan una etapa de latencia, entre los 14 y 16 años, en la que en el grupo de amigos ya hay jóvenes que fuman o beben. Puede tratarse de consumos esporádicos, pero si no se controla o el grupo no anima a que se abandonen estas prácticas se puede pasar a una fase de consumo problemático, tal y como advierten desde la Fundación de Ayudá contra la Drogadicción (FAD).

Efectivamente, en un primer plano, como drogas legales que son, el alcohol y el tabaco se empieza a consumir aproximadamente a partir de los 14 años. Después pueden aparecer otros consumos como el del cannabis, hachís, cocaína... Estos consumos se suelen iniciar en grupo durante el tiempo de ocio cuando los jóvenes están con sus amigos.

No alarmarse

Aunque resulte fácil decirlo, la mayoría de los expertos recomiendan a los padres que no se alarmen más de la cuenta si se enteran de que su hijo ha probado las drogas. Insisten en que los jóvenes están en una fase experimental y que puede tratar de una primera experiencia, que no tiene necesariamente que indicar que la persona sea adicta.

Pero, ¿por qué aumenta el índice de jóvenes que a estas edades consumen droga? Por lo general, los adolescentes ven en esta actitud la forma de verse aceptados por su grupo de amistades, cubren sus propias curiosidades y el deseo de vivir situaciones emocionantes. En otros casos, probar las drogas supone para ellos una demostración de independencia. En un último estadio de causas están los desequilibrios,

ANTE TODO MANTENER LA CALMA Y ESPERAR EL MOMENTO ADECUADO PARA HABLAR

- Hijo, vuelves a casa mucho más tarde de lo acordado.
- Se ha retrasado el autobús.
- Te noto raro.
- ¿A qué te refieres?
- ¿Has bebido alcohol o has tomado alguna otra sustancia?
- ¿A ti qué más te da?, ¿qué te importa?
- Me importa. Mañana hablamos, ¿de acuerdo?

SÍNTOMAS DE CONSUMO

1. Incremento de las necesidades económicas.
2. Mentiras habituales.
3. Trastornos del sueño.
4. Deterioro de la comunicación familiar.
5. Menor rendimiento escolar.
6. Pérdida de apetito.
7. Deterioro físico (pupilas dilatadas, enrojecimiento de ojos, somnolencia, cansancio, halitosis, pérdida de peso...).
8. Cambios de carácter.
9. Pequeños hurtos.
10. Nuevas amistades.

los conflictos y rupturas familiares, los fracasos escolares y las malas relaciones interpersonales.

A estas edades es conveniente realizar un control sobre los hijos, sin que se convierta en una agobiante persecución, y practicar el diálogo de modo habitual para crear el clima más adecuado y generar la confianza suficiente para que el hijo sea claro, y lo más sincero posible, en sus conversaciones.

Si nuestro hijo bebe habitualmente o consume hachís o cualquier otra sustancia peligrosa, en la FAD recomiendan a los padres acciones de contención. Que no cunda el pánico. Es conveniente establecer límites claros y firmes y ser más riguroso a la hora de entrada y salida de casa. Si se ha tomado una decisión no se puede dudar ni cambiar porque se perderá toda la credibilidad y nuestra autoridad estará en entredicho.

Confiar en ellos

Cuando su comportamiento supone un problema, también resulta conveniente ponerse en contacto con sus tutores para llevar a cabo una acción conjunta. Si se repiten los hechos, habrá que ser más inflexibles y establecer consecuencias más limitadoras y tiempos para estar más en familia.

Si el problema persiste existe el riesgo de que surjan nuevas conductas como absentismo escolar, escaparse de casa, hurtar alguna cantidad de dinero, etc. La ayuda de profesionales es imprescindible.

Ante todo debe quedar claro que hay que confiar en la fortaleza de nuestros hijos, que, en la medida de lo posible, no debemos desesperarnos, perder el control ni rendirnos puesto que las emociones negativas pueden actuar en contra de todos.

También hay que dejarles siempre claro que tendrán nuestro cariño y apoyo aunque circunstancialmente la situación requiera medidas limitadoras. Tampoco hay que dar nunca por perdido a un hijo; el cambio siempre es posible.

JUVENTUD, VALORES Y DROGAS

EUSEBIO MEGÍAS
Director técnico de la FAD



Los consumos de drogas pueden ser causa de problemas de muy diverso tipo. De no ser así, resultaría una cuestión estrictamente reservada al ámbito de la moral individual, sobre la que no habría que intervenir.

La evitación radical de los potenciales problemas a través de la abstinencia fue durante años la única estrategia preconizada, tanto desde las políticas institucionales como desde una percepción colectiva que satanizaba los consumos. La exigencia absoluta de abstinencia, se fue mostrando ineficaz en la práctica. De esa manera, se abrió paso otro paradigma preventivo, que persigue no tanto eliminar los consumos cuanto anular en lo posible los riesgos de los mismos. Es obvio que el uso de drogas supone potenciales peligros; no lo es menos que ese peligro no es idéntico en cada caso, que depende de las sustancias consumidas, de los patrones de uso y de las circunstancias del sujeto consumidor.

De esas circunstancias, de cómo convertir al sujeto en menos vulnerable es de lo que, sin desdeñar la minoración de los consumos, debe ocuparse la prevención. Habría dos grupos de valores útiles para esta tarea: los que sirven para propiciar un comportamiento más responsable y los que, en caso de que se consuma, dejan menos espacio a las drogas en la vida del consumidor, las convierten en menos significativas. Entre el primer grupo, la reflexión crítica, la autonomía, la capacidad de enfrentar las frustraciones, una menor necesidad de apoyos exteriores, la previsión de consecuencias, la responsabilidad, la prudencia... En el segundo, todos aquellos valores que llenando el proyecto de vida de una persona, enriqueciéndolo, reducen las drogas a algo mucho más episódico y anecdótico; valores como la solidaridad, el compromiso, la participación en lo público, el interés por lo trascendente, la curiosidad y la multiplicidad de intereses, etcétera.

La apelación ciega a la abstinencia es más un recurso tranquilizador que una maniobra eficaz. Probablemente, debemos aprender a trascenderla si queremos hacer una prevención que sirva para evitar problemas, no sólo para quedarnos tranquilos con apelaciones vacías.

María Bustamante apostó por la prevención

«Lo importante es conocer las herramientas»

María Bustamante es psicóloga educativa y madre de dos hijos. Ante las noticias que le llegaban a través de la prensa y los comentarios de sus amigos sobre la facilidad de los jóvenes para conseguir drogas, no dudó en buscar un curso de prevención ante las drogas. «Tengo dos hijos María, de 12 años, y Ángel, de 10, y los temores siempre están ahí porque las drogas están en la esquina de cualquier casa. Realicé un curso online del Aula para Padres de la FAD y me ha servido mucho. Me ha dado



las pautas para saber cómo comunicarme con mis hijos, aumentar su autoestima para valorarse y no querer dañar su cuerpo y mente con drogas. María a veces me ha hecho preguntas a las que no sabía qué responder. Ahora tengo claro qué decirle en función de nuestros propios valores. Lo importante de la prevención es que te das las herramientas y los recursos propios para hablar con tus hijos y fortalecerlos para que tomen la decisión correcta cuando las drogas pasen por su lado».

