

Hablemos de drogas

Una realidad que debe tratarse en familia



Obra Social
Fundación "la Caixa"

Edita Fundación "la Caixa"

Órganos de Gobierno de la Obra Social "la Caixa"

COMISIÓN DE OBRAS SOCIALES

Presidente	Isidro Fainé Casas
Vicepresidentes	Salvador Gabarró Serra, Jorge Mercader Miró, Manuel Raventós Negra
Vocales	Marta Domènech Sardà, Javier Godó Muntañola, Inmaculada Juan Franch, Justo B. Novella Martínez, Magín Pallarés Morgades
Secretario	Alejandro García-Bragado Dalmau
Director general de "la Caixa"	Juan María Nin Génova
Director ejecutivo de la Obra Social	José F. de Conrado y Villalonga

PATRONATO DE LA FUNDACIÓN "LA CAIXA"

Presidente	Isidro Fainé Casas
Vicepresidente 1º	Ricardo Fornesa Ribó
Vicepresidentes	Salvador Gabarró Serra, Jorge Mercader Miró, Juan María Nin Génova
Patronos	Ramón Balagueró Gañet, Mª Amparo Camarasa Carrasco, José F. de Conrado y Villalonga, Marta Domènech Sardà, Manuel García Biel, Javier Godó Muntañola, Inmaculada Juan Franch, Juan José López Burniol, Montserrat López Ferreres, Amparo Moraleda Martínez, Miguel Noguer Planas, Justo B. Novella Martínez, Vicente Oller Compañ, Magín Pallarés Morgades, Alejandro Plasencia García, Manuel Raventós Negra, Leopoldo Rodés Castañé, Luis Rojas Marcos, Lucas Tomás Munar, Francisco Tutzó Bennasar, José Vilarasau Salat, Nuria Esther Villalba Fernández, Josep Francesc Zaragoza à Alba
Secretario (no patrón)	Alejandro García-Bragado Dalmau
Vicesecretario (no patrón)	Óscar Calderón de Oya
Director general	José F. de Conrado y Villalonga

AREA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Director	Albert López
Subdirectora	Joana Prats
Coordinación de la publicación	Marta Zaragoza
Contenidos	Miquel Casas, Jaume Funes, Josep Rovira
Redacción	Julià Guillamon
Diseño	DEC
Fotomecánica e impresión	Gràfiques Ortells

Índice

La adolescencia es una etapa fundamental en la formación de la personalidad 4-5

¡Nuestro hijo ya es adolescente! 6-7

Padres y adolescentes 8-9

Sentirse queridos y seguros ayuda a nuestros hijos a encontrar el equilibrio 10-11

Las drogas están más cerca de los adolescentes de lo que piensas 12-13

Tomar drogas es siempre un riesgo 14-15

Hablar de drogas ayuda a nuestros hijos a tener una actitud responsable 16-17

¿Qué podemos hacer? 18-19

Cómo debemos actuar ante un posible consumo 20-21

Diez preguntas para empezar la conversación con tus hijos 22-23

La adolescencia es una etapa fundamental en la formación de la personalidad

La adolescencia se caracteriza por la riqueza de vivencias y aprendizajes pero también por la inestabilidad de emociones y sentimientos.

Chicos y chicas experimentan profundos cambios hormonales vinculados a la adquisición de la capacidad reproductiva e importantes cambios personales y sociales para adaptarse al mundo que empiezan a descubrir.

Se trata de un momento de afirmación y de conflicto con las normas familiares y sociales que chocan con la búsqueda de valores absolutos de los adolescentes (amor, verdad, solidaridad...).

Durante la adolescencia, chicos y chicas desarrollan una gran capacidad para incorporar y elaborar información y afinan mucho su sentido crítico.

Es el momento ideal para hablar de drogas y drogodependencias.

La adolescencia es un periodo que empieza con la aparición de los primeros síntomas prepuberales, hacia los 11-12 años, y se prolonga en diferentes fases hasta los 18-20 años.

Con esta guía queremos invitar a los padres y madres de chicos y chicas de 11 a 18 años a reflexionar sobre las drogas para poder llevar a cabo una tarea preventiva eficaz desde la familia.



¡Nuestro hijo ya es adolescente!

Para los padres los hijos siempre son pequeños. Casi con sorpresa descubrimos que su mundo ha cambiado: se miran las cosas de otra forma, se relacionan de manera diferente con los otros adolescentes y con los adultos.

La tranquilidad y estabilidad que caracterizan el final de la infancia dan paso a un periodo de continuos descubrimientos.

La primera manifestación de la entrada en la adolescencia es la aparición de pequeños conflictos.

Muchos de estos conflictos responden a una necesidad de afirmación personal y no representan, en el fondo, ningún problema grave.

Los adolescentes quieren experimentar y ser felices

Los chicos y chicas de hoy entienden la adolescencia como una época para gozar de la vida y ser felices. Muchas de sus experiencias se desarrollan en el marco del grupo de amigos, con los que comparten vivencias y sentimientos. Buena parte de los conflictos se producen por la necesidad de experimentar cosas nuevas y compartirlas con los demás. De esta forma se empiezan a tener los primeros contactos con las drogas.

Los padres tenemos que aprender a influir en los hijos

Los padres no podemos olvidar que la experimentación es el principal medio de aprendizaje de los adolescentes.

Debemos aprender a situar nuestra influencia educativa como un recurso para cuando ellos nos piden opinión. Esto no quiere decir que evitemos expresar nuestras creencias y opiniones ante nuestros hijos. Al contrario, tenemos que hacerlo de forma continuada y amical.

No podemos esperar a que nos hagan tanto caso como cuando eran pequeños, pero debemos tener el convencimiento de que ir destilando creencias, valores y conocimientos es muy útil y ayuda a conformar su carácter.

Prohibir por prohibir no sirve de nada.

Hay muchas formas de ser adolescente

No todos los adolescentes son iguales. Podemos verlo en las maneras cambiantes de hablar, de vestirse, o en los gustos musicales. Las formas exteriores no indican chicos y chicas buenos o malos.

Lo mejor para nuestros hijos es que puedan relacionarse de diferentes modos.

Padres y adolescentes

El adolescente

1. Reclama libertad para tomar sus propias decisiones. Ya no es ningún niño, pero tampoco es exactamente un adulto. **“Quiero salir con mis amigos esta noche. ¿Me das dinero?”**
2. Es muy permeable a las influencias que recibe de su entorno, a las modas y a las presiones comerciales, de consumo. **“Esto sí es guay.”**
3. Se rebela contra los adultos, lleva la contraria y transgrede las normas en un acto de afirmación. **“Dejadme hacer mi vida.”**
4. Quiere descubrir, experimentar, conocer lo desconocido y lo prohibido, explorar nuevas sensaciones. **“¡Qué fuerte, qué pasada!”**
5. Se identifica con sus amigos, con los que forma un grupo de afinidad e intereses comunes. **“Todos mis colegas lo hacen.”**



Padres y adolescentes

Los padres y las madres

1. Podemos ayudar a nuestros hijos a ganar libertad y autonomía para que sean **responsables de sus decisiones**, que sepan qué quieren vivir y qué deben evitar.
2. Favorecer el **conocimiento y el pensamiento crítico**: les invitamos a reflexionar, con argumentos sólidos y creíbles.
3. Estar dispuestos a **discutir, negociar y pactar**. Sin perder de vista que sin respeto por las normas no puede existir responsabilidad ni libertad.
4. Fomentar las **actitudes reflexivas y prudentes**. Desde una lógica adolescente, las sensaciones y los placeres son inmediatos; los daños lejanos e improbables.
5. Respetar a los amigos de nuestros hijos, pero al mismo tiempo **combatir las actitudes que les impiden ser ellos mismos**.



Sentirse queridos y seguros ayuda a nuestros hijos a encontrar el equilibrio

Poder contar con un entorno seguro, sentirse apoyado y querido, ayuda a afrontar los cambios que comporta el paso de la infancia a la adolescencia. Para ello hay que establecer una buena comunicación con nuestros hijos, ya desde antes de la adolescencia.

Tenemos que entender lo que les pasa y ponernos en su lugar, descubrir que es lo que piensan y qué sienten, establecer unas normas que les ayuden a conseguir un orden interno pero, al mismo tiempo, saber ser flexibles y sacar partido de la negociación como herramienta de aprendizaje y de construcción de valores.

En la infancia prevenir es sinónimo de proteger, evitar que nuestros hijos sufran ningún riesgo.

En la adolescencia, proteger quiere decir proporcionar recursos - conocimientos, habilidades personales, testimonios y valores - para que puedan decidir.

Prevenir es ayudar a decidir

Los padres y las madres establecemos con nuestros hijos un vínculo afectivo. Les demostramos que les queremos, que nos importan, que pueden contar con nosotros. En la adolescencia la relación se transforma: perdemos la seguridad, nos parece que nuestros métodos educativos ya no sirven. A menudo conviene seguir un proceso de aprendizaje y adaptar nuestras ideas a la nueva situación.

Razonar nuestras decisiones

Educar es ayudar a comprender los cambios, descubrir emociones y sentimientos sin dejar que nos desborden. Las explicaciones de las normas, la negociación y el pacto nos ayudarán a establecer un clima de confianza.



Las drogas están más cerca de los adolescentes de lo que piensas

En el inicio de la adolescencia, las drogas pueden aparecer de manera habitual en las conversaciones de chicos y chicas, a pesar de que el consumo acostumbra a ser muy minoritario. A menudo se trata de una manera de demostrar que se ha dejado atrás la infancia.

El alcohol, el tabaco y el cannabis son las drogas más cercanas y las que más fácilmente llegan a los adolescentes.

En nuestra época las drogas han conseguido un grado de difusión mayor que en cualquier otro momento de la historia, como un elemento transgresor, para desinhibirse, protestar o identificarse con el grupo. La generalización del consumo puede inducir a los adolescentes a pensar que tomar drogas es una cosa normal y que no comporta ningún peligro. Y no es así.

Hablemos de drogas, sin dramatizar ni banalizar

Hay que hablar de drogas en casa, de manera franca, evitando crear situaciones dramáticas innecesarias y huyendo del tono catastrofista que acostumbra a reforzar las convicciones de chicos y chicas ("mis padres exageran, no hay para tanto"). Al mismo tiempo, sin embargo, es importante intentar no banalizar el tema.



Lo más importante es encontrar un tono sencillo, razonable y directo, que sea útil y efectivo para alertar de los riesgos de las drogas. La mejor manera es tener un conocimiento real de las drogas, estar convencido de sus consecuencias negativas y demostrarlo con el ejemplo personal.

Tomar **drogas** es siempre un **riesgo**

Una droga es una sustancia que puede modificar el pensamiento y la conducta de la persona que la introduce en su organismo. Tiene la capacidad de modificar el comportamiento y, a la larga, el modo de ser.

El cerebro es una de las partes más complejas y delicadas del cuerpo. Del cerebro dependen los sentimientos, la forma de pensar, nuestro mundo interior y la capacidad de relacionarnos con otras personas. Las drogas inciden en él de manera directa e interfieren en sus mecanismos de funcionamiento.

Las drogas comportan siempre un riesgo muy importante que puede variar según el tipo de sustancia, la manera de consumirla y las características personales de quien las toma.

Evitar hablar de drogas o convertirlas en un tema tabú no las elimina ni reduce las probabilidades de que chicos y chicas tengan que enfrentarse a ellas en algún momento de su vida.

Las drogas afectan al desarrollo educativo, la vida familiar y la relación con nuestro entorno

Para los adolescentes, tomar drogas es muy peligroso.

Cuando el cerebro se acostumbra a funcionar bajo los efectos de una determinada sustancia, la persona termina desarrollando una dependencia que no le permite vivir libremente su vida.

Para algunas personas, a causa de su inestabilidad psíquica o porque su cerebro aún está en formación, consumir drogas comporta un gran riesgo.

Las consecuencias del consumo de drogas no son solamente sanitarias. Afectan el desarrollo educativo, la vida familiar y laboral y la relación con nuestro entorno.



Hablar de drogas ayuda a nuestros hijos a tener una actitud responsable

Los padres y madres tenemos que procurarnos información adecuada y adaptar nuestras explicaciones a la edad de nuestros hijos. Podemos introducir el tema de una manera que no quede forzada a partir de una noticia que hemos visto en televisión o de una escena de una película. Es importante conocer el tema razonablemente bien, creer lo que decimos y practicarlo. Estar informados y saber cuáles son los efectos y los peligros de las drogas, no estimulará su consumo.

Dialogar es indispensable

Muchas veces, los padres, para hablar con sus hijos de temas delicados como las drogas, esperamos encontrar un momento ideal y un ambiente propicio. Muchas veces, este momento ideal no llega nunca. Hay que decidirse a dar el paso. Hablar siempre que se pueda, aunque las condiciones no sean óptimas.

Dialogar no es sólo hablar, sino observar, mostrar interés, crear un espacio de comunicación que permita expresar ideas, dudas y preocupaciones.

Hay que aprender a escuchar, provocar la conversación, establecer una relación de confianza y complicidad.

Seamos claros

Las primeras informaciones que nuestros hijos reciben sobre las drogas acostumbran a ser incompletas y confusas. Hay que proporcionarles información seria, contrastada, que no reproduzca los tópicos, sin exageraciones ni falsas moralinas.

Debemos evitar:

Interrogarles insistentemente sobre si piensan consumir drogas o si las han tomado ya. Es mucho mejor pedirles su opinión (qué piensan del consumo de drogas por parte de algunos jóvenes, qué peligros ven en ello).

Discutir y pelearnos, de modo que la defensa de las drogas se convierta en una afirmación de su identidad.

Desautorizar o culpabilizar de forma permanente con un juicio que fácilmente puede girársenos en contra.



¿Qué podemos hacer?

La labor de los padres pasa por la comunicación, la confianza y la disposición para acompañarles a conseguir la autonomía y la responsabilidad.

No siempre los padres podemos evitar que los adolescentes prueben las drogas, por ganas de experimentar o por la influencia del grupo. Nuestro apoyo les puede proporcionar recursos para resistir mejor la presión del entorno.



Por eso:

No hay que esperar a la adolescencia. Mientras los hijos son preadolescentes es más fácil introducir consejos y explicaciones sobre las drogas. El aprendizaje de los valores debe ser progresivo.

Nadie hará nuestro trabajo. No podemos pensar que ya son mayores o que ya se ocupará la escuela de explicarles qué son las drogas. Tenemos que asumir nuestra responsabilidad y estar a su lado.

Debemos procurar:

Evitar las actitudes autoritarias. Hemos de aprender a observar los pequeños detalles, escuchar, preguntar de otra manera, dejando caer información, ideas y opiniones.

Ser exigentes con nuestros hijos. Confiar en ellos pero, al mismo tiempo, pedirles que sean responsables, valorar sus aciertos y sus errores, sin agasajarles ni criticarles de forma tajante.

Transmitir normas y límites. Hemos de ofrecerles lo que necesitan (que no siempre es lo mismo que piden). Salidas, horarios, tareas pendientes, implican compromiso y responsabilidad, a veces pueden pactarse y en algunos casos deben ser innegociables.

Reconocer su capacidad para tomar decisiones. El objetivo de la enseñanza es que chicos y chicas sean autónomos y responsables. No podemos estar siempre encima de ellos y sobreprotegerlos pensando que no son capaces de entender y actuar en situaciones complejas.

Respectar su intimidad. Tiene derecho a ello y necesidad. La comunicación ha de estar siempre abierta pero hemos de entender que difícilmente nuestro hijo nos explicará todo lo que le pasa. Tampoco nosotros lo hacemos.

Ser coherentes. Nuestras palabras pierden mucho valor para nuestros hijos si no van acompañadas de una conducta coherente. A menudo esto es más importante que los consejos y recomendaciones.

Cómo debemos actuar ante un posible consumo

El consumo de drogas entre los adolescentes responde a distintos factores: el afán de descubrimiento, la transgresión de las normas, la necesidad de demostrar la propia personalidad, una estética o el sentimiento de formar parte de un grupo. Los padres debemos procurar que nuestros hijos desarrollen un pensamiento crítico en torno a las drogas y que aprendan a divertirse y relacionarse sin recurrir a ellas.

Primero, saber por qué

Si a pesar de todo, sospechamos que nuestro hijo ha consumido o consume drogas, lo primero que debemos hacer es hablar con él para conocer las razones que le han llevado a tomarlas, y de qué tipo de consumo se trata, si ha sido sólo un hecho puntual y cómo valora los riesgos que comporta su actuación. Comprobar, al menos, que conoce las precauciones que debería tomar siempre, y aquello que debería evitar a cualquier precio si experimenta. Una mala experiencia puede ser positiva si saben sacarse conclusiones de la misma.

Tenemos que hablar del tema relajadamente y sin dejarnos llevar por la urgencia, la rabia o la angustia. Es mejor dejar pasar el primer momento de mayor alteración y crear un clima de verdadero diálogo, sin "víctimas" ni "culpables". Ofrecerse, de manera colaboradora y reflexiva, con preocupación pero sin violencia. Haciendo el detective o persiguiendo a nuestro hijo sólo vamos a conseguir que se distancie de nosotros.

Hay que valorar cuál es la conducta general de nuestro hijo, qué cosas le interesan y cómo se relaciona con sus amigos.

Debemos procurar no alarmarnos injustificadamente. La ayuda de un profesional o una persona de referencia puede ayudarnos a valorar de manera más efectiva su consumo y determinar las pautas que deben seguirse ante las distintas situaciones.

Ocasionalmente el consumo de drogas puede ser un indicio de la existencia de un posible trastorno mental. Si tenemos sospechas de ello hay que recurrir rápidamente a profesionales especializados.

Diez preguntas para empezar la conversación con tus hijos:

1 ¿Cuando sales, te ofrecen drogas?
¿Quien te las ofrece?

2 Por televisión han dicho que cada vez hay más chicos y chicas que fuman al salir de clase.
¿En tu escuela también? ¿Qué te parece?

3 ...otra vez anuncios de accidentes de coche a causa del alcohol. A mí me preocupa cuando sales de noche... ¿Lo tenéis en cuenta?

4 Muchas veces las noticias que tratan de los jóvenes se relacionan con las drogas, el botellón... ¡Pero la juventud son muchas más cosas! ¿Tú qué dices?

5 ¿Crees que hay personas a las que no les afectan las drogas?

6 (a raíz de una noticia o de un programa de TV)
Con tus amigos del instituto, ¿habláis de drogas?, ¿os han dado alguna charla últimamente?

7 ¿Tienes amigos que ya fuman? Empiezas a probar porque queda bien y después...

8 Realmente la ley del tabaco está bien. Al menos las personas que no fuman no tienen que tragarse el humo de los demás. ¿Tú qué opinas?

9 El otro día salimos por la noche con tu padre y vimos a mucha gente "pasada de vueltas".
¿Cuando vosotros salís también hay ese ambiente?

10 Cuando todos tus amigos están de acuerdo en hacer algo y a ti no te apetece, ¿qué haces?

Programa de prevención del consumo de drogas

En el marco del Programa de prevención del consumo de drogas, la Obra Social "la Caixa" ha puesto en marcha un **teléfono gratuito de atención a las familias con hijos**.

El objetivo es orientar y proporcionar pautas de actuación a las familias en la relación con sus hijos para prevenir las conductas de riesgo relacionadas con el consumo de drogas y, si es necesario, informar de recursos especializados adecuados a la demanda de cada familia.

El servicio funciona de lunes a viernes, de 9 a 21 horas, y cuenta con un equipo de profesionales especializados que realiza su labor de manera personalizada y confidencial.

LLÁMANOS

para cualquier duda o información relacionada
con los adolescentes y las drogas

900 22 22 29

Con la colaboración de la Dirección General de las Familias y la Infancia. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Agradecimientos:


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria

© de los textos, los autores
© de las fotografías, los autores
© de la edición, Fundación "la Caixa", 2007
Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona
DL: B-00000-0000