



AYUDAR A HIJOS E HIJAS FRENTE A LAS DROGAS

GUÍA PARA FAMILIAS

Coordinación

Plan Foral de Drogodependencias de Navarra. Sección de Promoción de Salud
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Autoría

Gorka Moreno Arnedillo (Programa Suspertu. Fundación Proyecto Hombre Navarra),
en colaboración con: Jesús Domínguez*, Raquel González*, Mariví Mateo*, Rosa Múgica*
y M^a José Pérez*.

*Plan Foral de Drogodependencias y Sección de Promoción de Salud.
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Departamento de Salud.

Edita

Gobierno de Navarra

Financian

Gobierno de Navarra y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad,
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas

Diseño

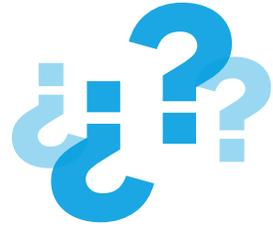
Exea Comunicación

Impresión

Gráficas Alzate

Depósito Legal

NA 1160-2013



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Por qué y para qué esta guía.....	5
1. Por qué algunos adolescentes consumen drogas.....	7
2. Lo que desde la Familia podemos hacer.....	11
A. Dedicarles tiempo	13
B. Participar en su entorno.....	14
C. Darles cariño y apoyo incondicional	15
D. Establecer normas y límites.....	18
E. Comunicarnos de manera eficaz	22
F. Hablar sobre Drogas	25
3. ¿Estará mi hijo o hija consumiendo drogas?.....	27
Señales de tranquilidad y de alarma.....	28
4. Afrontando situaciones relacionadas con el consumo. Tres historias	31
Historia 1. Cuando las cosas parece que van bien	32
Historia 2. Cuando hay motivos para la preocupación	34
Historia 3. Cuando la situación es insostenible	36
5. Información sobre las drogas	37
Desmitificar falsas creencias	38
Información sobre las diferentes sustancias.....	42
6. Pedir ayuda: dónde acudir	45

POR QUÉ Y PARA QUÉ ESTA GUÍA

i

Esta guía pretende ayudaros a proteger a vuestros hijos e hijas adolescentes frente a las drogas.

En ella encontraréis información sobre el fenómeno de las drogas, orientaciones para favorecer la prevención desde la familia, herramientas para detectar posibles signos de alarma, y si fuera el caso, estrategias para afrontar sus consumos de drogas.

Si exceptuamos el alcohol, la gran mayoría de la juventud navarra no es consumidora de drogas. Sin embargo, a pesar de ser una minoría, el consumo de drogas afecta a un número importante de jóvenes y sus consecuencias son lo suficientemente importantes como para invertir mucho esfuerzo en su prevención.

Es habitual, no obstante, que cuando hablamos de drogas se nos olvide hablar del alcohol. Y sin embargo, es la droga por la que más personas acuden a tratamiento en Navarra, por encima de la cocaína. **Ninguna droga causa tanto sufrimiento en tantas familias, ni tantas atenciones en los servicios de urgencias de los hospitales, ni tantos accidentes de tráfico.** Así pues, la prevención del abuso de alcohol debería ser uno de los objetivos más importantes, también para la familia.

Esta guía pretende ayudaros a los padres y madres a proteger a vuestros hijos e hijas adolescentes frente a las drogas.

Si exceptuamos el alcohol, la gran mayoría de la juventud navarra no es consumidora de drogas. Sin embargo, ninguna droga causa tantos problemas como el alcohol.





Retrasar la edad de inicio de todas las sustancias es importante porque el cerebro adolescente está creciendo y es más vulnerable a sus efectos.

Estas orientaciones son también útiles para mejorar la salud y bienestar de vuestros hijos e hijas y prevenir otros problemas como las conductas sexuales de riesgo o los accidentes.

En la adolescencia se dan una serie de circunstancias que podrían favorecer el inicio del consumo de drogas: se da una especial tendencia a reafirmar la propia identidad, tienen menos ganas de estar con los padres y más ganas de estar con los amigos (y de mostrarse además “en sintonía” con ellos), la capacidad de razonamiento alcanza su máximo nivel de desarrollo y comienzan a exponerse a la información favorable y a la oferta de las sustancias. Ya no les valdrán argumentos simples sobre las cosas (tampoco sobre la bondad o maldad de las drogas), y descubrirán que existen muchos puntos de vista, y que cada uno de ellos puede tener parte de razón.

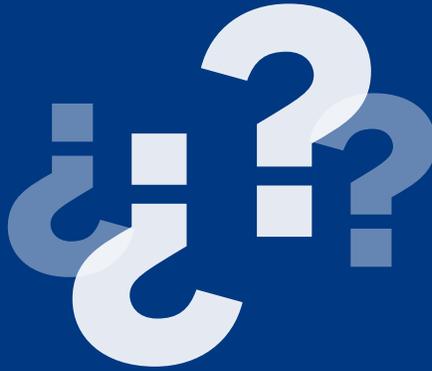
La prevención del consumo de drogas y retrasar la edad de inicio lo más posible en la adolescencia, es especialmente importante por varias razones:

- ▶ **El cerebro adolescente es más vulnerable** que el cerebro adulto a los efectos de las drogas. Las regiones cerebrales que más tardan en madurar están en pleno desarrollo, lo que las hace más vulnerables a los efectos de las drogas.
- ▶ **Empezar muy pronto a consumir sustancias como el alcohol, el tabaco o el cannabis favorece la aparición de problemas con éstas u otras sustancias en el futuro.** Cuanto más pronto se empiece, el riesgo es mayor. Así pues, es muy importante conseguir al menos retrasar la edad de inicio del consumo de cualquier droga.
- ▶ Y por último, en la adolescencia **el consumo de drogas suele ir acompañado en la mayoría de los casos de otros problemas importantes**, tales como trastornos de conducta, problemas en el instituto, conflictos familiares, conductas sexuales de riesgo, accidentes, etc. Por este motivo, prevenir el consumo de drogas puede resultar útil para prevenir también este tipo de comportamientos, y viceversa.

Muchas de las estrategias contenidas en esta guía han demostrado ser eficaces también para prevenir esos otros problemas, así como para ayudar a vuestros hijos e hijas a crecer en salud y bienestar. Esperamos que os resulte de utilidad.

- 1 -

POR QUÉ ALGUNOS
ADOLESCENTES
CONSUMEN DROGAS



i

Muchas cosas pueden influir en que algunos adolescentes consuman drogas: la accesibilidad de las sustancias, el tipo de sociedad en que vivimos, la escuela, amistades, su forma de ser, la familia...

Y también obtener cosas como superar su timidez, sentirse mayores o parte del grupo...

Los factores de protección protegen a nuestros hijos e hijas frente a los riesgos.

El hecho de que un/a adolescente consuma drogas depende de muchas cosas: la accesibilidad de las sustancias y la información que obtiene acerca de las mismas, el tipo de sociedad en que vivimos y los modelos de conducta que observa a su alrededor, su satisfacción consigo mismo/a o autoestima, su nivel de satisfacción con la escuela o con la familia, sus alternativas de ocio, etc. Estas y otras muchas cosas les influyen, pero a la vez ninguna de ellas parece suficiente por sí sola.

La familia, por ejemplo, es una influencia muy importante, pero no la única. Por eso, lo realmente importante es saber qué podemos hacer para favorecer la prevención desde casa y neutralizar en la medida de lo posible otras influencias de su entorno que a veces van en contra de nuestros intereses.

Además, cuando consumen drogas, algunos adolescentes consiguen cosas que valoran. Consumir puede servirles para superar su timidez, sentirse mayores, reafirmar su autonomía, aguantar bailando toda la noche, tratar de dar una determinada imagen ante sus compañeros, olvidarse de los problemas que tienen en casa o en el instituto, o atreverse a hacer determinadas cosas; **y todos estos son resultados que en ocasiones algunos/as adolescentes valoran especialmente y no saben obtener de otra manera.**

¿Qué son los factores de protección?

En su desarrollo, los niños y adolescentes transitan por un camino lleno de oportunidades y de experiencias que son fuente de salud y de bienestar, pero también de algunas curvas y zonas empedradas (como las drogas) que pueden poner en riesgo su desarrollo. En este viaje, algunos niños conducen coches todo-terreno, con frenadas de emergencia, buenos neumáticos y airbags, mientras que otros conducen coches destartalados.

Los factores de protección son como los elementos de seguridad de un coche. **Alimentan la probabilidad de que nuestros hijos gestionen adecuadamente los riesgos que habrán de afrontar y salgan “sanos y salvos”.**

Se ha demostrado que los adolescentes con muchos factores de protección suelen sentirse menos atraídos por las drogas, y en caso de probarlas, tienen menos probabilidades de tener problemas con ellas.

¿Cuáles son los principales factores de protección?

Imaginemos una situación como la del siguiente ejemplo:

EL CASO DE LUIS

Luis (17 años) se encuentra una noche en el parque con sus amigos en las fiestas de su pueblo. Desde hace un tiempo, se ha juntado con su grupo un chico de 19 años que tiene un coche “tuneado”. Esta noche, este chico les ha propuesto llevarles a dar una vuelta. A Luis no le gusta la idea, sabe además que ese chico conduce como un loco y le ha visto bebiendo y fumando porros durante la noche.

No desea jugarse el tipo. Sin embargo, los amigos le insisten para que no sea un “aguafiestas”, y entre ellos se encuentra además la chica que le gusta...

Luis, el protagonista de nuestra historia, se enfrenta a una curva realmente peligrosa. Sin embargo, la probabilidad de sortearla sin tener un accidente será mayor si se dan determinadas condiciones (factores de protección):

- Tener **información** adecuada sobre los efectos de las drogas: en este caso, Luis necesitaría saber que beber alcohol y conducir multiplica las probabilidades de sufrir un accidente.
- Tener una buena **autoestima y confianza en sí mismo**: hace falta tener mucha seguridad en uno mismo para tomar una decisión tan impopular en una situación así.
- Tener la capacidad de **tomar decisiones** sin dejarse llevar por la impulsividad: implica saber anticipar riesgos, pararse a pensar, buscar alternativas, y mantener la propia decisión.
- Tener **habilidades sociales** que le ayuden a resistir la presión de sus amigos, a comunicarles de forma adecuada su decisión y a no parecer un “pringado”.
- **Sentirse a gusto en la escuela o en el instituto**: de esta manera, no necesitará construir su identidad y encontrar el reconocimiento de sus amigos mediante la implicación en comportamientos de riesgo.
- Tener **otras alternativas de ocio**: si tiene alternativas saludables de ocio estará expuesto en menos ocasiones a riesgos de este tipo.
- Vivir en un **barrio** o pueblo en el que existen **recursos y oportunidades** para realizar actividades alternativas y saludables: polideportivos, locales, oferta de actividades, etc.
- Tener un **buen clima familiar**: si la relación en casa es buena:
 - Seguro que tendrá más confianza en sí mismo, y mejor autoestima.
 - Estará más dispuesto a hacer caso a sus padres cuando le advierten de que no se monte con alguien que ha bebido o que ha consumido drogas.
 - No necesitará “válvulas de escape” para olvidar los problemas de casa.
 - Etc.

Así pues, hacer prevención no es sólo advertir a los chavales de que consumir drogas tiene riesgos. Además de eso, necesitaremos desarrollar estos “airbags” o factores de protección.



¿Cuáles son los principales factores de protección relacionados con la familia?

i

Algunos factores de protección familiares son: un buen clima de relación, ser modelos de salud para los hijos e hijas, manejar bien el cariño y las normas, y mantener un estilo de educar “fortalecedor”.

Se ha demostrado que es más probable que un/a adolescente no tenga problemas con las drogas si en su familia se dan estas características:

- ▶ Existe un **buen clima familiar**, con cariño y afecto entre todos los miembros de la familia.
- ▶ Los padres son **modelos de salud**, y tienen hábitos saludables que inculcan a sus hijos e hijas desde que son pequeños.
- ▶ En la familia existen **normas y límites claros**, también en relación con las drogas. Una actitud firme de los padres, contraria a las drogas, previene el consumo.
- ▶ Los padres tienen un **estilo de educar fortalecedor o positivo**, dando siempre muestras de cariño y de reconocimiento a sus hijos, pero también manteniéndose firmes en las normas más elementales.

De todo ello hablaremos en el siguiente capítulo.

- 2 -

LO QUE DESDE
LA FAMILIA
PODEMOS HACER...



DESARROLLAR UN ESTILO DE EDUCAR FORTALECEDOR O POSITIVO

Como hemos visto hasta ahora, el consumo de drogas también depende en gran medida de cosas que no tienen que ver con la familia. **Sin embargo, desde la familia se pueden desarrollar importantes factores de protección que fortalecerán a nuestros hijos frente a las drogas.**

En este apartado de la guía vamos a profundizar en el llamado **estilo de educar fortalecedor o positivo** por parte de la familia, que ha demostrado ser un importante elemento protector frente a las drogas. Este estilo se basa, entre otros, en tres aspectos fundamentales que desarrollaremos a lo largo del capítulo:

- ▶ Mantener una adecuada **comunicación** con los hijos
- ▶ Establecer **normas y límites** razonables a su comportamiento.
- ▶ Considerar al **menor como sujeto de protección** frente a los riesgos, y a los padres como responsables principales de procurar dicha protección.

A continuación os ofrecemos algunas orientaciones para ayudar a padres y madres a desarrollar este estilo fortalecedor:

- A. Dedicarles tiempo
- B. Interesarse por lo que hacen y participar en su entorno
- C. Darles cariño y apoyo incondicional... pero enseñándoles que no todo vale
- D. Establecer normas y límites de forma adecuada
- E. Comunicarnos de manera eficaz con nuestros hijos
- F. Hablar sobre Drogas con los hijos/as



Un estilo de educar fortalecedor incluye: dedicarles tiempo, participar en su entorno, darles cariño y apoyo, poner normas y límites, escucharles y comunicarnos con ellos, hablar sobre drogas y protegerles frente a ellas.

A. DEDICARLES TIEMPO

Sabemos que no siempre es posible dedicarles todo el tiempo que quisiéramos, pero educar implica estar con los hijos, dedicarles tiempo desde que son pequeños, “perder el tiempo” con ellos.

Es verdad que la calidad es más importante que la cantidad del tiempo que les dedicamos, pero la educación (y también la prevención) **requiere un mínimo de disponibilidad**.

Disfruta con tu hijo/a hasta donde te deje, comparte con él cuantas situaciones y momentos te sean posibles. Aunque ahora quiera estar menos contigo, valorará muchísimo tu disponibilidad. Si te es posible, comparte con él las comidas, pierde el tiempo charlando con él de cualquier cosa, o viendo la televisión. Si se mantienen abiertos estos canales de comunicación, obtendrás muchísima información relevante, de una forma natural.

Aunque la calidad del tiempo que les dedicamos es más importante que la cantidad, educar requiere un mínimo de disponibilidad.



B. INTERESARSE POR LO QUE HACEN Y PARTICIPAR EN SU ENTORNO

La familia es posiblemente la influencia más importante en el desarrollo de los niños y adolescentes, pero no la única. Hay muchas otras, como los amigos, la escuela, los medios de comunicación, internet, o las características del barrio o entorno en el que viven.

En ocasiones, la influencia que ejercen es muy positiva, y constituyen un gran apoyo para los padres. Sin embargo, otras veces su influencia va en contra de aquello que deseáis para vuestros hijos. Por eso, **es importante que los padres y madres conozcáis el entorno en el que se mueven vuestros hijos, tratando de influir en él positivamente**, por ejemplo:

- ▶ **Participando en la escuela:** acudiendo a las reuniones de inicio de curso, asistiendo a las tutorías, participando en las actividades del centro, teniendo contacto con otros padres y madres, participando en las Apymas, etc. A veces, esto supone participar en decisiones tan importantes como las normas del centro, la organización, o las actividades que se realizan. Además, si en algún momento hubiera problemas, esto permite conocerlos y abordarlos a tiempo.
- ▶ **Manteniendo un contacto natural con sus amigos/as:** conocerlos, invitarles a casa, conocer a sus padres y tener cierta relación con ellos..., os facilitará conocer mejor cómo son los entornos en los que se mueven, qué hacen, etc.
- ▶ **Conociendo y utilizando los recursos comunitarios** de vuestro barrio o pueblo, participando en sus asociaciones, utilizando sus equipamientos, contactando con otras personas, y contribuyendo así al desarrollo comunitario.
- ▶ Ayudándoles a analizar los mensajes que aparecen en los **medios de comunicación e internet**, estando tiempo con ellos, supervisando y compartiendo lo que ven, ayudándoles a desarrollar un pensamiento crítico, etc.



Es útil conocer y relacionarse con su entorno: escuela, amistades y sus familias, barrio o pueblo, tele e Internet...



C. DARLES CARIÑO Y APOYO INCONDICIONAL... PERO ENSEÑÁNDOLES QUE NO TODO VALE

La familia cubre las necesidades más importantes de los hijos para completar su desarrollo como personas. Los padres aportan a sus hijos los cuidados básicos que necesitan para vivir (protección, abrigo, alimentación, etc.), pero además deben satisfacer otras necesidades, de carácter psicológico, que también son clave para completar su adecuado desarrollo y su bienestar. Entre estas necesidades destacan dos:

- ▶ La necesidad de **sentirse queridos/as incondicionalmente**, de recibir cariño y apoyo emocional, de sentirse seguros de poder contar siempre con sus padres.
- ▶ La **necesidad de límites**, de control, de aprender a regular su propio comportamiento, de tener en cuenta también los intereses y las necesidades de los demás, de aprender a tomar decisiones pensando en sus consecuencias a corto y largo plazo.

El estilo fortalecedor o positivo es aquél que facilita el afecto y el buen clima en la familia sin por ello renunciar a educar a nuestros hijos en el autocontrol y en la asunción de límites en su comportamiento.

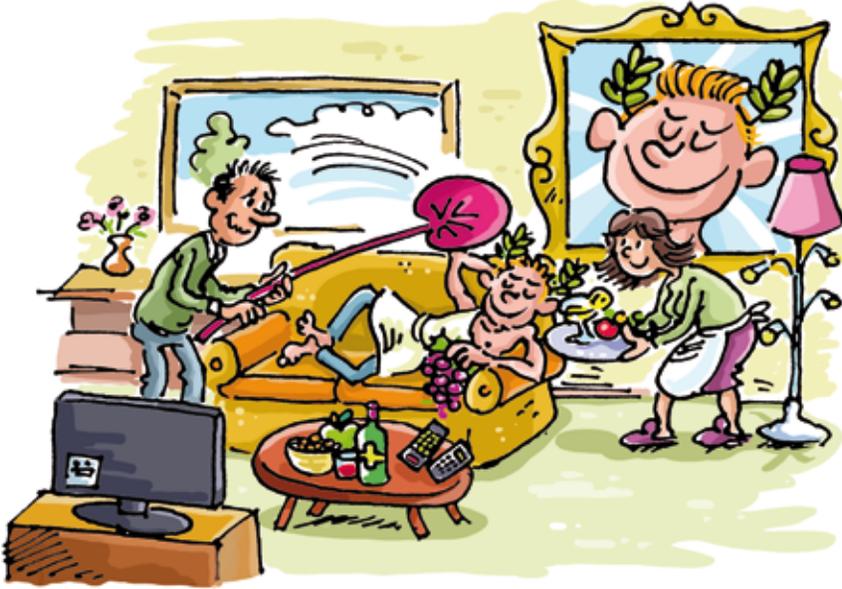
En este estilo hay normas, pero no son excesivas, los límites están claros y se promueve la responsabilidad, pero se fomenta la comunicación y el afecto. Los conflictos se resuelven entre todos, se escuchan, se expresan opiniones y sentimientos y se negocian posibles soluciones con los hijos en función de su edad.



La familia cubre dos necesidades muy importantes de los y las adolescentes: la de sentirse queridos, y la de tener límites a su comportamiento. Ambas son necesarias para su bienestar y para prevenir problemas de conducta. El estilo de educar fortalecedor incluye las dos.



Cuando hay mucho apoyo, pero no hay límites



Es un estilo que trata ante todo de preservar el buen clima en casa, de evitar conflictos, de mantener una buena relación con los hijos, o al menos de no deteriorarla. Los padres no ponen límites a la conducta de sus hijos, favoreciendo así la aparición de actitudes de tiranía y una escasa capacidad para tolerar las frustraciones.

Los niños aprenden que tienen derecho a todo y que no tienen ninguna obligación, y no aprenden a poner límites a su comportamiento.

En ocasiones, los padres pretenden así convertirse en amigos de sus hijos, desatendiendo su responsabilidad de educar. En otros casos, es un estilo motivado por el miedo a las reacciones de los hijos, que trata ante todo de evitar conflictos (“no le voy a decir nada porque se pone...”).

Decir “no” a un hijo suele ser costoso para muchos padres y madres, y esto es algo muy natural. A nadie nos gusta entrar en conflicto con nuestros hijos y deseamos mantener una buena relación con ellos. Sin embargo, **educar implica que a determinadas edades los niños y adolescentes no son capaces de tomar determinadas decisiones por sí mismos, sin la supervisión de un adulto.**

i
Los límites son necesarios. Decir “no” a un hijo puede ser costoso, pero a determinadas edades no son capaces de tomar determinadas decisiones por sí mismos.

Cuando sólo hay límites y normas, pero falta el cariño



Si la relación de los padres con sus hijos es solamente para poner límites, decir “no”, contarle “lo que debe hacer” o aplicar castigos, y no existen expresiones de reconocimiento de su valía, ni manifestaciones de cariño y apoyo emocional, la probabilidad de que se implique en comportamientos de riesgo como el consumo de drogas, los robos, las agresiones o los problemas en el colegio también se multiplica.

Con este estilo, al niño sólo se le tiene en cuenta para corregir su comportamiento, favoreciendo un gran distanciamiento entre padres e hijo y desarrollándose en éste una baja autoestima, sobre todo si los límites se ponen con agresividad y con mucho **autoritarismo**.

A diferencia del anterior, este estilo puede conseguir en algunos casos que el hijo modifique al menos en parte o por un tiempo su comportamiento. Sin embargo, lo hace a costa de deteriorar enormemente la relación, de favorecer su distanciamiento y de limitar así la capacidad de influencia de los padres.

El autoritarismo puede conseguir que los hijos modifiquen en parte o por un tiempo su comportamiento, pero a costa de deteriorar enormemente la relación y la capacidad de influencia positiva de los padres. Querérselo y demostrárselo es fundamental.



D. ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES DE FORMA ADECUADA

Los límites y las normas actúan a modo de señales de tráfico o de barandillas de un puente para la conducta de los hijos, proporcionándoles un sentimiento de seguridad y de control, ayudándoles a regular su comportamiento, a tolerar la frustración, y a tener en cuenta las consecuencias de su conducta para sí mismos y para los demás.

A continuación os ofrecemos algunas orientaciones para manejar las normas y los límites con vuestros hijos e hijas:

- › **Lo importante no es que existan muchas** normas; lo más importante es que éstas se refieran a las cosas más importantes y que estén claras.
- › Las normas deben ser ajustadas y coherentes, **adecuadas a su edad**. No conviene correr demasiado. Exponerles demasiado pronto a los riesgos de consumir drogas (horarios, salidas, dinero...) aumentará los riesgos.
- › Las normas tienen que ser **claras, concretas y sencillas** de entender para los hijos. Son mejores cuantas menos dudas permitan respecto de lo que se desea que suceda. Debería quedar claro qué se tiene que hacer, cuándo y cómo.

i Es importante que las normas sean pocas, claras, positivas, adecuadas a su edad y razonadas. También pedir su cumplimiento con firmeza pero sin agresividad y que tengan consecuencias razonables que se conozcan y se cumplan.

 En lugar de...	 ...es mejor...
“Tienes que ser más ordenado”	“Me gustaría que hicieras la cama y recogieras la mesa de tu cuarto todos los días antes de desayunar”

- ▶ Es más probable que las normas se cumplan si son **razonadas**, algo tanto más importante cuanto mayor sea la edad de los hijos. Una vez que la norma ha sido suficientemente argumentada y discutida (si fuera el caso), basta con recordarla sin necesidad de repetir una y otra vez estos argumentos.
- ▶ Las normas tienen que ser **consistentes**, aplicándose las consecuencias de cumplirlas o de incumplirlas, tal cual se haya acordado o anunciado. Si las circunstancias cambian, las normas habrán de ser revisadas.
- ▶ Siempre que sea posible, es mejor que **las actividades más placenteras para tu hijo/a se ofrezcan después** de las que les resultan menos placenteras, y/o las que tienen que ver con sus obligaciones.

 En lugar de...	 ...es mejor...
“Bueno ¡venga!, te dejo ir. Pero la próxima vez me tienes que prometer que recogerás tu cuarto. ¡Siempre te sales con la tuya!”	“Cuando tengas el cuarto recogido claro que podrás ir, ¡por supuesto!”

- ▶ Es mejor definir las normas de forma **positiva**, informando de lo que “se debe hacer”, más que de lo que “no se debe hacer”.

 En lugar de...	 ...es mejor...
“¡Nunca saludas al llegar a casa!”	“Te agradecería que saludaras al entrar en casa”

- ▶ De nada sirve poner normas si después no vamos a ser capaces de controlarlas. Por eso, debemos poner normas que nos permitan establecer **cierto control** respecto de su cumplimiento.
- ▶ Una vez establecida la norma, habrá de establecerse cuáles serán las **consecuencias** de su cumplimiento, o de su incumplimiento, y actuar en coherencia con lo pactado o anunciado. Por eso, es mejor no anunciar sanciones o premios que no vamos a ser capaces de cumplir.



En el caso de las parejas, es fundamental que ambos padres muestren ante los hijos el mismo criterio, y que se apoyen mutuamente frente a ellos.



A medida que van creciendo, es bueno negociar con ellos algunas normas, aunque las normas fundamentales no son negociables.

Tan importante como poner normas es cumplirlas también nosotros y reconocerles abiertamente y con sinceridad lo que hacen bien, y sus esfuerzos por tenernos en cuenta.

☹ En lugar de...	😊 ...es mejor...
“¡Te he dicho mil veces que como no hagas las tareas voy a acabar tirando la consola por la ventana!”	“Te acuerdas de que hablamos de que no se podía encender la consola hasta haber terminado las tareas; lo siento, pero solo cuando las acabes podrás encenderla”

- ▶ A medida que los hijos crecen, es mejor **incorporarlos en el establecimiento de los límites**, en la medida de lo posible. De esta manera, es más probable ganar su cooperación en el seguimiento de las normas (“me gustaría que quedásemos de acuerdo en alguna hora de llegada a casa los fines de semana”).
- ▶ Tan importante como corregir su comportamiento es reforzar todo aquello que hacen bien. Por eso, es importante limpiarse las gafas, rastrear y **reconocer abiertamente sus aciertos** y el cumplimiento de sus compromisos, y por qué no, premiarles por su esfuerzo.

☹ En lugar de...	😊 ...es mejor...
“Bueno, por una vez viniste a la hora, ¡a ver si el señorito va entrando en razón!”	“Ayer vi que llegaste a la hora que pactamos. Te agradezco de verdad que nos tengas en cuenta. Si cumples así claro que podrás quedarte hasta más tarde en fiestas del pueblo”
Ignorar que el hijo ha recogido su cuarto porque no hace sino “lo que es su obligación”	“Oye, gracias de verdad por hacerme caso y recoger el cuarto, esta mañana he estado menos estresado”

- ▶ Y sobre todo, no hay nada como **predicar con el ejemplo**: “te pido que no me chilles, y yo nunca te chillo; te pido que te disculpes, y yo me disculpo cuando hace falta; te pido que recojas, y yo recojo”;...

No todo es negociable

Evidentemente, hay normas que son más importantes que otras, porque hacen referencia a valores fundamentales como el respeto, la convivencia o la salud. Otras, sin embargo, hacen referencia a cuestiones de menos importancia, y pueden establecerse de común acuerdo con los hijos, a medida que se van haciendo mayores.

En general, atendiendo a su importancia podemos clasificar las normas en tres grandes grupos:

1

NORMAS FUNDAMENTALES

1. Hacen referencia a cuestiones básicas de la convivencia, al respeto a uno mismo y a los demás, a las obligaciones o deberes inexcusables, y a la salud.
2. Tienen que ser pocas, y estar muy claras.
3. NO son negociables en ningún caso.

Entre estas normas podrían estar:

- Tratarse con respeto, no permitiéndose agresiones, insultos, robos...
- Acudir al colegio o instituto.
- No consumir drogas.
- Comer sano y dormir lo suficiente.
- Otras que la familia considere fundamentales, de acuerdo con su criterio.

2

NORMAS IMPORTANTES

1. Afectan a la convivencia familiar, pero no de una manera tan decisiva como las anteriores.
2. Pueden negociarse con los hijos, y valorarse en función de las circunstancias, pero deben cumplirse en cualquier caso.

Entre estas normas podrían estar:

- Horarios de llegada a casa.
- Tiempo y forma de realizar las tareas del colegio o instituto.
- Cuidado de materiales comunes de la casa.
- Participación en determinadas tareas domésticas.
- Uso de las pantallas: ordenador, televisión, móvil, etc.
- Otras que la familia considere importantes, de acuerdo con su criterio.

3

NORMAS ACCESORIAS

1. Hacen referencia a cuestiones domésticas que nos son básicas, pero que mejoran la convivencia si se cumplen.
2. Pueden ser aplicadas con mayor flexibilidad que las anteriores.

Entre estas normas podrían estar:

- Arreglo de la habitación.
- Otras que la familia considere accesorias, de acuerdo con su criterio.

En cualquier caso, es importante que cada familia determine cuáles son sus normas fundamentales, importantes o accesorias, de acuerdo con sus valores, y que mantengan un criterio claro y coherente frente a los hijos (los dos miembros de la pareja, si existe, deben estar de acuerdo y apoyarse mutuamente frente a los hijos).

E. COMUNICARNOS DE MANERA EFICAZ CON NUESTROS HIJOS

Os proponemos aquí un estilo de comunicarnos con vuestros hijos e hijas que os ayudará a expresarles vuestro cariño y apoyo, a mejorar su autoestima, y al mismo tiempo, a manteneros firmes frente a las normas y los límites que consideréis más importantes. Ahí van algunas recomendaciones:

- ▶ Trata de ofrecer siempre un modelo de **Escucha**: preguntale antes de actuar y escucha atentamente y sin interrupciones sus opiniones y sus explicaciones.
- ▶ Cuando desees hablar con tu hijo/a de algo importante, elige **el momento y el lugar más oportunos**. Cuando hay tormenta y las emociones están “a flor de piel”, suele ser mejor esperar.



En primer lugar es fundamental escuchar, intentar ponernos en su lugar y aceptar sus sentimientos, opiniones, explicaciones... (que no quiere decir estar de acuerdo con todo).

Elige el momento adecuado para hablar, explícale con claridad y sin rodeos a tu hijo/a lo que te preocupa. Cuando estás en desacuerdo con su forma de comportarse, dile qué es lo que te molesta o preocupa, cuéntale cómo te sientes por ello, y mantente firme en la exigencia de cumplir las normas acordadas.

 En lugar de...	 ...es mejor...
...tratar de resolver los conflictos cuando “estallan” y estamos todos muy nerviosos... (por ejemplo, abordar al hijo a las tres de la madrugada, cuando llega con síntomas de haber bebido).	...esperar a que las cosas estén más calmadas y retomar lo sucedido en otro momento (por ejemplo, dejar que se meta en la cama y abordarle a la mañana siguiente).

- ▶ Cuando estés en desacuerdo con su comportamiento y desees **hacerle una crítica o solicitarle algún cambio**, ten en cuenta que será más fácil que la tenga en cuenta si se dan estas condiciones:
 - Trata de centrarte en su comportamiento, y no en su persona. **Describe aquello que no te gusta**, y no utilices generalizaciones ni etiquetas.

 En lugar de...	 ...es mejor...
“Siempre estás igual... Pero tú qué te has creído, qué horas de llegar son éstas!...”	“Cuando veíamos la hora y todavía no habías llegado, nos pusimos muy nerviosos, nos sentimos fatal...”

- Exprésale **con claridad y sin rodeos** cuáles son tus opiniones, tus necesidades, tus sentimientos y tus decisiones en relación con su comportamiento. Utiliza para ello los llamados “mensajes en primera persona”. Son más eficaces que los reproches o las amenazas.

 En lugar de...	 ...es mejor...
“¡Tú a mí no me vuelves a levantar la voz, ¿te enteraaaas?...¡Como vuelvas a llamarme así no sales en un mes!”	(Con firmeza) “Me sienta muy mal que me llames de esa manera; sinceramente, me duele un montón, me parece injusto, y no lo voy a permitir”

 El reconocimiento, la valoración positiva, el agradecimiento... son muy importantes en el estilo de educar fortalecedor.

- Si acordasteis unos límites, mantente firme en su cumplimiento, y comunícale con serenidad, pero con firmeza tus decisiones al respecto. Recuerda las recomendaciones sobre las normas del apartado anterior.
 - *Padre: lo siento, pero ya habíamos hablado de esto. La próxima semana no podrás salir.*
 - *Hijo: sois unos exagerados, si os sentís mal es vuestro problema.*
 - *Padre: (con serenidad, pero con firmeza) siento que digas eso, de verdad, pero en estas condiciones no te podemos dejar salir la próxima semana.*
 - Gritar o ponerte agresivo no mejorará el problema. Quizá logres algún cambio, pero te distanciará de tu hijo. Trata de utilizar siempre un **tono de voz firme, pero sereno**, de mostrarte relajado, y de tratar de reforzar con tu postura y con tu tono de voz lo que estás tratando de comunicar.
- ▶ A veces los chavales tienen dificultades para cambiar. **Demostrarle a tu hijo/a que las tienes en cuenta y que te esfuerzas por ponerte en su lugar** favorecerá una mejor aceptación del mensaje.
- *Hijo: no entiendo por qué no me dejáis ir al concierto.*
 - *Madre: ya lo hemos hablado. Es demasiado tarde, y sabes que no podemos ir a buscarte. No nos atrevemos a que te traiga a casa alguien que no conocemos.*
 - *Hijo: ¿sabes que es mi grupo favorito!*
 - *Madre: lo sé, y lo entiendo. Me imagino cómo te sientes, y lo siento de verdad, pero no podemos dejarte ir, puede ser peligroso.*

- ▶ Y sobre todo, ten en cuenta que los esfuerzos de tu hijo/a por hacer las cosas bien merecen tu aprobación y tu reconocimiento. **Agradécele abiertamente y con sinceridad** cualquier signo de tener en cuenta tus opiniones y tus necesidades, y su esfuerzo por hacer las cosas bien.

ERRAR ES HUMANO

Recuerda que lo que aquí te presentamos es un estilo, una forma más o menos estable de relacionarse con los hijos y de hacer frente a los problemas. A veces, sin embargo, puede ser difícil mantener el autocontrol: a veces no nos lo ponen fácil, o nos traemos a casa otros problemas y “no está el horno para bollos”. Reaccionar de una forma algo agresiva (no violenta) o perder el control en algún momento concreto no te hará peor padre o madre, **siempre que ése no sea tu estilo**. Será además una oportunidad de oro para pedir perdón, acercarte a tu hijo, e incluso ganar autoridad.

-
- *Padre: hijo, quería hablar un momento contigo de lo de ayer. Después de la bronca me quedé fatal.*
 - *Hijo: ya.*
 - *Padre: me puse muy nervioso y me puse a gritar como un loco.*
 - *Hijo: bueno.*
 - *Padre: eran las cuatro de la mañana y tu madre y yo estábamos muy preocupados. Perdí el control, pero es que llevaba toda la noche dando vueltas. Perdóname por haberte tratado así.*
 - *Hijo: Vale, no pasa nada. ¿Eso quiere decir que podré salir el sábado otra vez?*
 - *Padre: eso quiere decir que me equivoqué al gritarte y al llamarte tonto. De lo del sábado ya hemos hablado, y sabes que no podrás ser. . .*
-



No hay padres perfectos.
Errar es humano.

F. HABLAR SOBRE DROGAS CON LOS HIJOS/AS

Como hemos visto, hacer prevención no es solamente informar o hablar sobre drogas con los hijos. No por darles más y más información vamos a prevenir mejor el consumo. Lo importante es que esa información sea de calidad, adecuada a su edad, y a sus conocimientos, opiniones y experiencias concretas con las sustancias.

Os presentaremos a continuación algunas ideas, pero antes hay que recordar dos cosas muy importantes:

- ▶ Es más fácil hablar con ellos/as sobre drogas y advertirles de sus riesgos si **predicamos con el ejemplo**: está demostrado, por ejemplo, que los hijos e hijas de personas fumadoras tienen más probabilidades de acabar siendo fumadores. Tampoco debería sorprendernos ver a nuestros hijos bebiendo grandes cantidades de alcohol en una fiesta si nos han visto hacer lo mismo en nuestras reuniones y celebraciones.
- ▶ Tan importante como la información que les podamos dar es que en casa **existan unas normas claras en relación con las drogas** (legales o ilegales): las familias en las que existen normas claras contrarias al consumo tienen menos probabilidades de tener hijos consumidores.

Tan importante o más que hablar de drogas con tus hijos es predicar con el ejemplo y mantener unas normas claras en casa frente a las drogas.

Y sobre todo es importante que adaptéis la forma de afrontar las conversaciones sobre drogas a la situación concreta de vuestro hijo.

- La mejor prevención es la del ejemplo.
- Los niños y niñas no suelen mostrar interés por el tema, y como mucho podrán hacer alguna pregunta o mostrar su sorpresa por ver a personas fumando en determinados lugares.
- Basta responder a sus preguntas con naturalidad y sencillez, sin alarmismos, señalando que también a nosotros nos molesta el humo del tabaco, y que fumar puede hacer mucho daño a nuestro cuerpo.



Hasta los 7 años (aproximadamente)

- A esta edad ya suelen ser conscientes de que las drogas existen, pero lo más habitual es que muestren rechazo hacia ellas. Pueden conocer que existen personas que defienden su consumo, pero por lo general aceptan lo que sus padres les dicen como verdadero.
- A esta edad es importante que los padres muestren una actitud claramente contraria frente al consumo ("yo no fumo porque es muy malo para la salud"), sin alarmismos ni mensajes exagerados o basados en el miedo. Evidentemente, nos resultará más fácil hacerlo si además no fumamos.



Entre 7 y 12 años (aproximadamente)



Entre
7 y 12 años
(aproximadamente)

- Si alguno de los padres fuma, es mejor no esconderlo frente a los hijos y reconocerlo abiertamente, señalando las dificultades para dejar de fumar (si fuera el caso), o la conveniencia de hacerlo de forma muy puntual o esporádica, por sus riesgos para la salud.
- Si alguno de los padres bebe alcohol de forma moderada, es mejor reconocer también este consumo de forma natural, señalando igualmente que en todo caso debe hacerse con moderación, para no perjudicar nuestra salud. Además, es importante enseñarles que el alcohol puede ser especialmente peligroso en niños y personas muy jóvenes, por lo que es mejor no consumir nada al menos hasta los 18 años.
- Es posible que en torno a los 10 ó 12 años empiecen a saber que existen otras drogas, aunque por lo general no suelen saber muchas cosas acerca de ellas. Puede ser suficiente en estos casos explicarles que las drogas son sustancias que aunque algunas personas piensen que pueden ayudarles, pueden ser muy perjudiciales para la salud, y en muchos casos generar además una dependencia.
- A estas edades, podemos utilizar multitud de estímulos “naturales” para hablar de las drogas sin grandes alarmismos y con naturalidad, reforzando la comprensión de sus riesgos: una noticia en la televisión, un comentario en una comida, etc. Sus preguntas sobre el asunto son una excelente oportunidad para conocer qué saben (siempre es mejor preguntarles a ellos antes de hablar), y tratar de aportarles información, o mejor aún, corregir la que manejan.



A partir de
los 12 años
(aproximadamente)

- A estas edades suelen manejar información de otras fuentes: amigos, internet, televisión, etc. Además, empiezan a conocer consumos de drogas entre sus iguales, y a descubrir que las cosas no son tan simples como decir “las drogas son malas”. En su entorno encontrarán mensajes que pondrán en entredicho lo que hasta entonces les han contado.
- Una buena estrategia: tratar de conocer lo que saben y lo que piensan de las drogas, antes de hablar.
- No transmitáis a vuestro hijo/a la idea de que consumir drogas es algo que hacen la mayoría de los jóvenes. Ayudadle a darse cuenta que de no es así. Pensar que consumir drogas es algo mayoritariamente extendido, además de ser falso, es contrario a la prevención. Es más fácil que un adolescente consuma drogas si piensa que la mayoría lo hace. Refuerza, en cambio, la idea de que los jóvenes se preocupan por su salud, y por eso en la mayoría de los casos prefieren cuidar su cuerpo y no consumir tabaco, alcohol o drogas ilegales.
- Aunque no es necesario ser un gran experto para hablar de drogas con vuestros hijos, es bueno que tengáis cierta información. Encontraréis algo de información útil al respecto al final de esta guía.

- 3 -

¿ESTARÁ MI HIJO O HIJA
CONSUMIENDO
DROGAS?



SEÑALES DE TRANQUILIDAD Y DE ALARMA

En este capítulo de la guía encontraréis algunos **síntomas para la tranquilidad y para la alarma**. Conocer los signos y los comportamientos asociados al consumo de drogas os facilitará detectarlo a tiempo, y afrontar cuanto antes el problema.

¿Es tan habitual el consumo de drogas entre la juventud en Navarra?

Las drogas más consumidas por adolescentes y jóvenes son, por orden de importancia, el alcohol, el tabaco, el cannabis, y a gran distancia, estimulantes como el *speed* (anfetaminas) y la cocaína. Al final de la guía encontraréis una pequeña descripción de cada una de ellas.

No obstante, hay que advertir que a pesar de numerosas informaciones y noticias que parecen querer mostrar lo contrario, lo cierto es que la gran mayoría de los adolescentes y jóvenes navarros no son consumidores de drogas, ni parece que vayan a serlo en el futuro. Si atendemos a los resultados de las últimas encuestas de Salud entre jóvenes de 14 a 29 años: tres de cada cuatro jóvenes no son fumadores diarios de tabaco, más de ocho de cada diez no habían probado el cannabis (porros) en el último mes, y más de nueve de cada diez nunca habían probado una droga estimulante del tipo de las anfetaminas o la cocaína.

i

La gran mayoría de los jóvenes navarros no consumen drogas, si exceptuamos el alcohol.

Mención aparte merece el **alcohol**, tal y como señalábamos en la introducción de este material. Entre la juventud en Navarra se consume de forma habitual, y en demasiados casos en grandes cantidades.

Recuerda que es más fácil que un/a adolescente consuma una droga si piensa que la mayoría de los jóvenes lo hace.

¿Qué comportamientos pueden estar indicando un consumo de drogas por parte de los hijos/as?

Lo primero que hay que advertir antes de enumerar los posibles “signos de alarma” es que ninguno de ellos, por sí mismo, constituye un indicador definitivo de que existe un consumo. Aunque en algunos casos hay indicadores muy evidentes en sí mismos (por ejemplo, verle llegar borracho o encontrarle drogas en casa), por lo general **es la combinación de varios de los signos que mencionamos a continuación la que podría constituir un indicador real del consumo de drogas por parte de un adolescente.**



Irritabilidad, cambios bruscos de actitud y en la relación con los padres

Nos referimos a cambios realmente bruscos, y no a la rebeldía o al distanciamiento de los padres más o menos típicos de los adolescentes. Con el consumo de drogas son habituales la agresividad, la utilización persistente de mentiras, los comportamientos extraños, etc.

Bajada brusca del rendimiento escolar y problemas en la escuela

Con el consumo de drogas, son habituales los problemas de adaptación en el instituto y la bajada del rendimiento escolar, más allá de lo que pudiera considerarse normal. Estas situaciones suelen ser detectadas rápidamente por el profesorado. Por eso es tan importante mantener siempre una cierta relación natural con el centro escolar, facilitándonos la puesta en contacto con los profesores si detectamos situaciones que nos preocupan.

Horarios de salida muy desfasados

Sobre todo en el caso del consumo de estimulantes (anfetaminas -*speed*-, éxtasis, cocaína...), el consumo suele producirse en entornos de fiesta, especialmente en las primeras fases. Por eso, frecuentar entornos nocturnos de fiesta y mantener de forma habitual unos horarios exageradamente desfasados (por ejemplo, volviendo a casa a primera hora de la mañana, o incluso más tarde) puede constituir un síntoma de consumo de estas sustancias.



Señales de alerta de un posible consumo de drogas son: gran irritabilidad, cambios bruscos de humor, conflictividad en casa o en el instituto, horarios desfasados, manejo extraño del dinero, utilización persistente de mentiras, algunos síntomas físicos...

Tienen que darse varias de estas señales a la vez.

Cambio de amigos y de costumbres

Cuando los/as adolescentes empiezan a consumir drogas suele ser habitual el acercamiento a entornos de consumo y a grupos de consumidores (hay una cierta selección de amigos en este sentido), produciéndose un distanciamiento respecto de los amigos no consumidores. Es habitual dejar de tener noticias de los amigos de siempre y pasar a saber muy poco de los nuevos amigos y de los lugares por los que se mueven.

Síntomas directos del consumo

El consumo de drogas suele verse acompañado además de algunos signos directamente relacionados con los efectos de las propias sustancias, que en algunos casos dependen del tipo de droga consumida. Entre estos síntomas directos estarían los siguientes:

SÍNTOMAS FÍSICOS

Así, por ejemplo, el abuso de alcohol o el consumo de tabaco provoca en el aliento un olor característico, el consumo de cannabis (porros) se asocia con el enrojecimiento de los ojos, o el de sustancias estimulantes (anfetaminas, cocaína...) con la dilatación de las pupilas (que no se contraen ante la luz). Además, con el paso del tiempo pueden aparecer otros síntomas: pérdida de peso y/o de apetito, ojeras, etc.

SÍNTOMAS PROPIOS DE ENCONTRARSE BAJO LOS EFECTOS DE ALGUNA DROGA

Así, por ejemplo, en el caso del alcohol los síntomas son muy conocidos; en el caso de los estimulantes la llegada a casa bajo los efectos suele caracterizarse por presentar síntomas de euforia, locuacidad (hablar mucho), dificultades para dormir, falta de apetito, etc., que cuando pasan los efectos se convierten en cansancio extremo (el "bajón"), malestar emocional e irritabilidad. En el caso de sustancias depresoras como el cannabis (porros), es más habitual la sensación de cansancio y de sueño, que en el caso de un consumo prolongado tiende a ser persistente.

Manejo injustificado y extraño de dinero

Puede constituir un síntoma de trapicheo, y éste a su vez de consumo. Puede ser indicativo del consumo de drogas la presencia injustificada de mucho dinero en casa, los robos en el hogar o a otras personas, o el gasto excesivo, brusco e injustificado del dinero disponible.

Otros síntomas directos, como la presencia de drogas en casa, denotan de forma casi definitiva la existencia del consumo, y en el caso de encontrarse grandes cantidades, de tráfico de drogas. En algunos casos, la posesión de grandes cantidades de drogas por parte de un/a adolescente puede deberse también a que haya ejercido el papel de comprador o a que se haya encargado de la custodia de una droga que va a ser consumida por todo un grupo.

- 4 -

AFRONTANDO SITUACIONES
RELACIONADAS CON EL CONSUMO
DE DROGAS: TRES HISTORIAS





La mejor manera de afrontar los problemas depende en gran medida de la gravedad del caso.

En este apartado de la guía encontraréis las historias de tres adolescentes y de sus familias. **Los padres y madres de estos tres protagonistas están preocupados por el consumo de sus hijos/as, pero cada uno tiene una situación muy diferente.**

Los indicadores de consumo a los que hacíamos referencia en el capítulo anterior están alterados de diferente manera. Por eso, la forma de afrontar el problema por parte de los padres deberá ser también distinta, en función de la gravedad de cada situación. Os proponemos diferentes recomendaciones para cada caso¹.

HISTORIA 1



**CUANDO
LAS COSAS PARECE
QUE VAN BIEN**
Iosu, 14 años



Iosu es un chaval de 14 años que estudia 2º de ESO. La relación con sus padres es bastante buena, aunque como “buen adolescente” ya no quiere estar tanto tiempo con sus padres como cuando era un niño. A veces discuten con él por el tema de los horarios, o porque tiene su cuarto bastante desordenado. En los estudios no va mal, y aunque alguna vez ha suspendido alguna asignatura, va aprobando los cursos. Todavía no sabe si estudiará Bachillerato o algún ciclo de formación profesional, pero tiene claro que le gustaría hacer algo relacionado con los animales.

Este año ha empezado a salir de noche en algunas fiestas, y aunque siempre ha terminado discutiendo con sus padres por los horarios, al final los ha cumplido, y siempre ha llegado a casa sin ningún síntoma de haber consumido nada. El otro día les reconoció a sus padres que en la bajera en la que estuvo en fiestas con sus amigos unos chavales les ofrecieron alcohol y tabaco, pero les respondieron que pasaban de esas cosas.

¹ Adaptado de Moreno, G.; Gamonal, A. y Del Pozo, J. (2008): *Habla con ellos de la cocaína*. Gobierno de La Rioja.

¿Qué hacer?

- Disfruta con tu hijo/a hasta donde te deje, **comparte con él cuantas situaciones y momentos te sean posibles**. Aunque ahora quiera estar menos contigo, valorará muchísimo tu disponibilidad. Si te es posible, comparte con él las comidas, pierde el tiempo charlando con él de cualquier cosa, o viendo la televisión. Si se mantienen **abiertos** estos **canales de comunicación**, obtendrás muchísima información relevante, de una forma natural.
- **Trata de mantener una cierta relación con las personas significativas** en la vida de tus hijos, tales como sus amigos, los otros padres, o con los profesores del instituto, y establece el contacto con todos ellos con la mayor naturalidad posible. Interésate por lo que tu hijo hace en el instituto y en su tiempo libre, y ofrécele tu ayuda en lo que pudiera necesitar.
- **Aprovecha cualquier estímulo para hablar de las drogas** o de la forma de divertirse (un programa de la tele, un comentario, una noticia...) y pregúntale su opinión, expresando la tuya como una opción personal (“a mí me parece que...”). Hay multitud de estímulos o situaciones que nos permiten abordar el tema del consumo de drogas de una forma absolutamente natural.
- **Exprésale cuáles son tus miedos**, si los tienes, en relación con su vida, con sus momentos de ocio, con las drogas... pero **muéstrale confianza** si es capaz de cumplir los acuerdos a los que llegáis y manifiesta signos de responsabilidad. No dudes en agradecerle abiertamente sus esfuerzos por teneros en cuenta.
- Junto con tu pareja (si existe), estableced unas **normas** razonables y adecuadas a su edad, incluidas las que tienen que ver con las drogas. Manteneos firmes en las que consideréis innegociables, y tratad de acordar con él aquellas en las que pueda existir un cierto margen de negociación.
- Exprésale tu confianza y **subraya su capacidad de decidir por sí mismo** en cuestiones que tienen que ver con su vida privada, lo cual no es incompatible con expresarle siempre tus opiniones y estimular que exprese las suyas.

(en fiestas del pueblo)

-Padre: ¿qué tal, losu?, ¿te lo pasaste bien ayer?, vi que otra vez llegaste puntual. Se agradece, ¿eh?

-losu: sí, pero es un rollo. No entiendo por qué tengo que ser siempre de los primeros de la cuadrilla en irse a casa. Son fiestas del pueblo. La doce y media me parece “superpronto”. Deberías dejarme por lo menos hasta las tres.

-Madre: ¿las tres?, ¿con catorce años? No podemos dejarte eso.

-Padre: tu madre tiene razón. Lo siento, pero hasta esa hora no podemos dejarte.

-losu: ya, pero mis amigos se van más tarde.

-Madre: ¿qué amigos?, ¿Miguel?, ¿Aimar?...

-losu: ¡y Luis! A esos les dejan por lo menos hasta la una y media.

-Padre: bueno, si te parece podemos hablar con sus padres y preguntarles. La verdad es que suelen cumplir muy bien los horarios, y quizá debamos dejarte una hora más, si todo va bien.

-Madre: vale, por mí bien, pero a la una y media como muy tarde.

HISTORIA 2



**CUANDO
HAY MOTIVOS PARA
LA PREOCUPACIÓN**
Sonia, 16 años



Los padres de Sonia están muy preocupados por su hija. Le ven nerviosa, cansada, algo agresiva (no le pueden decir nada porque se pone “como una moto”). Lleva una buena temporada llegando a casa muy tarde los fines de semana, sin cumplir los horarios establecidos, y cuando llega se mete corriendo en su habitación para que sus padres no puedan verla. En ocasiones les ha mentado diciéndoles que se iba a casa de una amiga y han descubierto que en realidad había pasado la noche en algunos bares y en una bajera. Una amiga de la madre les ha contado que en el grupo con el que sale hay chicos mayores que consumen drogas. En una ocasión le encontraron en su cuarto una “piedra de hachís”. Sonia repite 3º de ESO, y hace muchas “borotas”. Quiere dejar de estudiar e irse a trabajar como ayudante de peluquería con la madre de una amiga.

¿Qué hacer?

ADEMÁS DE LO ANTERIOR...

- No trates de mirar para otro lado. Los problemas no se resuelven por tratar de ignorarlos, y **tu hijo/a necesita que le prestes atención e intervengas**. No hacerlo quizá te evite entrar en un grave conflicto con tu hijo, pero el problema corre serio riesgo de empeorar.
- Tampoco pierdas el tiempo culpabilizándote de lo que hayas podido hacer mal, no tiene sentido. **Lo realmente importante es lo que vamos a hacer a partir de ahora**.
- Si la tienes, habla con tu pareja de la forma como vais a afrontar el problema y tratad de establecer una estrategia común. Comprometeos a actuar los dos de una determinada manera y mantenedla frente a vuestro hijo/a. Reforzaos mutuamente frente a él/ella, y si tenéis discrepancias, no tratéis de resolverlas cuando esté presente. **Transmitid siempre un mensaje de unidad, y sobre todo, de apoyo mutuo**.
- Trata de **buscar el momento y el lugar más oportunos para abordarle**. Recuerda que los momentos de “turbulencias” no suelen ser los mejores para abordar los problemas. A veces es mejor esperar a que las cosas estén más calmadas.
- Si las situaciones que estás observando en tu hijo/a te preocupan mucho, no trates de quitarles hierro cuando hables con él. **Dile claramente qué es lo que te preocupa, no utilices los rodeos**.

- Ten en cuenta que, como todas las personas, **los adolescentes son más sensibles a la preocupación que al reproche**. Expresar los propios sentimientos y opiniones no te hace más blando frente a tu hijo/a. En lugar de utilizar con tu hijo el “deberías”, las “acusaciones” o las “amenazas” trata de expresar sobre todo tus sentimientos y tus opiniones. Se trata de que entienda cuáles son tus opiniones, pero sobre todo, cómo te sientes y cuáles son tus temores. Háblale de ti, de cómo lo llevas, y acompaña lo que dices con señales no verbales (los gestos, la mirada, el tono de voz...) que refuercen lo que estás diciendo.
- **Trata de llegar a acuerdos en algunas normas, pero muéstrate firme en el mantenimiento de los límites que consideres oportunos** y que estén bajo tu control: horas y condiciones de llegada a casa, asistencia al instituto, prohibición del consumo o la presencia de drogas en el hogar, etc. Si has decidido establecer un control sobre sus pertenencias o espacios de la casa, infórmale de esta decisión. Probablemente sea necesario recomponer la confianza revisando las normas relacionadas con los estudios, el dinero, o los horarios.
- No dejes que el consumo de drogas u otros comportamientos que te preocupan monopolicen la relación con tu hijo/a. **Trata de conseguir espacios donde la relación sea satisfactoria**, aunque sea realizando actividades intrascendentes.
- **Muéstrale siempre confianza en sus posibilidades**, por muy mal que vayan las cosas, trata de rescatar algún aspecto positivo de su persona, alguna habilidad, algo que hizo en el pasado y que puedas agradecerle. Procura en todo momento que no dude que tus diferencias son con sus comportamientos y con sus actitudes, no con su persona.
- Si tienes dudas o necesitas más información, intenta hablar con **otros padres y madres, contrasta información** con el tutor/a o el orientador/a del instituto, o acude a algún **profesional** que te pueda asesorar. En el último apartado de la guía te ofrecemos el contacto con recursos a los que puedes acudir.

El domingo por la tarde, después de comer, los padres de Sonia deciden abordar el asunto con su hija:

-Padre (con gesto serio y preocupado, pero con firmeza): Sonia, queremos hablar contigo, es importante.

-Sonia: ¿qué pasa?

-Madre: las cosas no van bien, estamos muy preocupados. Últimamente estás llegando a casa muy tarde, no sabemos dónde estás toda la noche, y no estás cumpliendo los horarios que acordamos (hace el silencio para que hable Sonia)

-Sonia: ¡joé, ya estáis exagerando! ¡No pasa nada, lo que pasa es que sois unos “agonías”!

-Padre: no sé si estamos exagerando, pero todo esto nos preocupa mucho. No podemos permitir ni los gritos que nos diste ayer ni que sigas saliendo los fines de semana hasta esas horas. Además, te confesamos que nos preocupa que estés consumiendo drogas. ¿Es así?

-Sonia: ¡sí hombre!, si ahora va a resultar que soy una “yonqui”.

-Madre: no hemos dicho eso. Lo que queremos decirte es que si tienes algún problema puedes contar con nosotros. Eso sí, no estamos dispuestos a permitir que consumas drogas.

-Sonia: yo solo bebo alcohol, Y he probado los porros, no lo voy a negar.

-Padre: queremos ayudarte, no te vemos bien y nos preocupa. Te queremos, y lo estamos pasando mal (muestra gestos de preocupación y de cierta angustia), pero somos tus padres y hay cosas que no podemos permitir. De entrada, este fin de semana no podrás salir, y a partir de ahora saldrás solamente si has acudido al instituto y has cumplido los compromisos el fin de semana anterior.

HISTORIA 3



CUANDO
LA SITUACIÓN
ES INSOSTENIBLE

Carlos, 17 años



Los padres de Carlos están muy preocupados por sus salidas nocturnas. Se va de casa los viernes por la tarde, y no llega hasta bien entrada la madrugada del sábado al domingo. Ya han tenido con él algún “encontronazo” por este motivo cuando han tratado de corregir esta costumbre. Alguna vez incluso han descubierto que les ha quitado dinero de la cartera antes de salir, pero tienen miedo a decirle nada porque suele ponerse muy agresivo, el otro día llegó incluso a zarandear a su madre.

Últimamente tienen constancia también de que no acude a la escuela-taller a la que está apuntado, a pesar de que sale de casa todas las mañanas haciendo el “paripé”. Algún amigo les ha dicho que suele estar durmiendo o fumando porros en un garaje que tiene alquilado con un grupo de amigos. Hace unos días llegó a casa una multa por tenencia en la vía pública de unos gramos de hachís, y además está pendiente de una citación en el Juzgado con motivo de una denuncia que le pusieron por robo con intimidación a unos menores.

¿Qué hacer?

ADEMÁS DE LO ANTERIOR...

- **Asesórate. Antes de hacer nada con tu hijo/a**, acude a **profesionales** de los **Servicios Sociales** o del **Centro de Salud** del municipio o del barrio en el que vivas. Os ayudarán a hacer un diagnóstico de la situación y hay programas dirigidos a adolescentes con problemas y a sus familias en los que podríais participar. Si fuera necesario, trasladarán el caso a servicios más específicos de Servicios Sociales y de Salud Mental. En caso de extrema necesidad, podría incluso establecerse una salida temporal del domicilio.
- Muestra tu disponibilidad a tu hijo/a en todo momento, y tu cariño incondicional, pero hazle saber que lo que quieres es ayudarle, y que para ello él tiene que cumplir determinadas cosas (acudir a un centro, cumplir unos mínimos de respeto en casa...). **Tú siempre estarás esperando y dispuesto a ayudar para cuando los cumpla.**
- Ten en cuenta que si tiene problemas serios con las drogas tratará de manipularte. Utilizará de forma habitual la mentira y probablemente incluso tratará de sacarte (o robarte) dinero. Salvo que tu integridad peligre, **no le des nunca dinero**, por mucho que te lo ruegue.
- No te fíes de los milagros a corto plazo ni de las promesas constantes de que todo va a cambiar, especialmente cuando en el pasado todo quedó en buenas intenciones y en engaños constantes. Si ha iniciado un tratamiento y hay mejorías, celébralas con él, pero **no le bajes el listón en ningún momento y mantente firme hasta su finalización.**

- 5 -

INFORMACIÓN
SOBRE
LAS DROGAS



DESMITIFICAR FALSAS CREENCIAS: CÓMO LOS PADRES Y MADRES PODEMOS AYUDARLES

i

Es habitual que los adolescentes sepan cosas sobre las drogas, pero también que tengan mitos e informaciones falsas. El papel de los padres consiste en hablar del tema e intentar desmitificar las creencias falsas.

Lo/as adolescentes suelen manejar bastante información sobre las drogas, pero no siempre suele ser una información correcta. Es habitual que manejen algunos mitos o información falsa.

En este apartado vamos a tratar de corregir algunas de estas ideas falsas, de modo que los comentarios de vuestros hijos e hijas sobre las drogas nunca os pillen desprevenidos.

“Hoy en día la mayoría de los jóvenes consumen drogas”

Nada más lejos de la realidad. Basta echar un vistazo al capítulo 5 de esta guía.

“Hay que esperar a ser muy mayor para notar los problemas que puede ocasionar el tabaco”

Existen algunos efectos del tabaco que se padecen desde muy temprano. Disminuye la capacidad física (por ejemplo, en el deporte), provoca mal aliento y malos olores, amarillea los dientes y los dedos, se es más vulnerable a padecer catarros y resfriados, etc. Además, las consecuencias para el bolsillo son demoledoras: un fumador de un paquete de tabaco diario tiene un presupuesto anual cercano a los mil euros. ¿Qué dimensión tiene este dinero en la vida de un/a adolescente?

Además, algunas investigaciones recientes han encontrado que el nivel de nicotina contenido en el tabaco en la actualidad ha aumentado un 10% respecto de años anteriores, lo que supone aumentar el potencial adictivo de los cigarrillos. Así, hoy en día un adolescente se puede “engancharse” al tabaco en un periodo de tiempo de entre tres y seis meses.

“El alcohol no es tan malo como otras drogas, es legal”

Cualquier consumo de alcohol en menores se considera un consumo de riesgo. La exposición del cerebro al alcohol de forma temprana puede afectar a la forma cómo éste se desarrolla. Los nuevos modelos de consumo de alcohol que se han extendido entre los jóvenes, como el consumo intensivo en espacios de tiempo de 2-3 horas (*binge-drinking*) son especialmente perjudiciales para su desarrollo.

El mayor número de urgencias hospitalarias en jóvenes está asociado al consumo excesivo de alcohol (intoxicaciones etílicas), y en una proporción muy grande de

accidentes de tráfico donde hay jóvenes implicados, el/la conductor/a había bebido alcohol. Estos accidentes son la primera causa de muerte entre los/as jóvenes.

“Se puede conducir, si te sientes bien. Además, hay trucos para no dar positivo”

No hace falta estar borracho para que el alcohol te ponga en riesgo si conduces. Si vas a conducir (o te van a llevar), es mejor no beber nada o esperar el tiempo necesario.

No te fíes de los trucos para no dar positivo (masticar chicles, comer chocolate, beber mucha agua...). No sirven para nada.

El alcohol es una sustancia depresora, provoca relajación, induce al sueño, y dificulta la coordinación motora (los reflejos disminuyen, y cuesta más responder ante imprevistos si se conduce o se trabaja). Por su parte, el consumo de cannabis altera la coordinación motora y la percepción del tiempo y de la distancia. El consumo de cocaína o amfetaminas también afectan al funcionamiento del cerebro y a la actividad motora.

“Lo mejor para alguien borracho, una ducha de agua fría”

Esta es una creencia bastante extendida entre los/as jóvenes. Sin embargo, constituye una práctica de riesgo. El alcohol es una sustancia vasodilatadora, y por tanto provoca una pérdida de calor corporal.

Es importante que los/as adolescentes conozcan cómo deben reaccionar si alguno/a de sus compañeros/as se encuentra demasiado bebido/a. Además de avisar a una ambulancia si está en muy mal estado (y sobre todo si la persona está inconsciente), es importante que le tapen para abrigarle y que si permanece tumbado lo haga en posición de defensa (lateralmente), previniendo el ahogamiento por vómito.

“El cannabis es natural. Los porros son terapéuticos, sirven para curar enfermedades: sirve para el tratamiento del cáncer, de los pulmones, del sida, de la esclerosis, y hasta de los ojos”

Efectivamente, la planta del cannabis es natural. Por cierto, como la del tabaco. ¿Acaso no se te ocurren cantidad de productos naturales que pueden poner en grave riesgo tu salud si te los comes o te los fumas?

Se ha encontrado que determinadas sustancias de la planta de la marihuana pueden tener algunos efectos beneficiosos frente a determinadas enfermedades o dolencias. Pero no los porros.

Ojalá todo eso fuera cierto. Aclaremos:

- ▶ El cannabis (y no los porros) sirve para prevenir o tratar las molestas náuseas o vómitos que sufren las personas en tratamiento con quimioterapia.

- ▶ Los porros no benefician a los pulmones, más bien los perjudica muy seriamente. Lo que hay detrás de esta idea es que la marihuana contiene ciertas sustancias que son “broncodilatadoras”, nada más. Fumar porros puede provocar bronquitis, no tratarla.
- ▶ Es cierto que se han encontrado algunos efectos positivos del cannabis (y no en los porros) en el tratamiento de la falta de apetito en enfermos de sida, en el de la rigidez y el dolor muscular que sufren los enfermos de esclerosis múltiple, o en el tratamiento para la disminución de la presión interna del ojo en pacientes con enfermedades como el glaucoma.

“No hay problema mientras no te conviertas en un drogodependiente”, “yo no tengo problemas con las drogas, yo controlo”

¿Quién ha dicho que la drogodependencia sea el único o el principal problema que se puede tener con las drogas? Una persona puede tener muchos problemas con las drogas aunque no sea drogodependiente. Muchos de estos problemas pueden darse incluso desde el primer consumo. Por ejemplo:

- ▶ Sobredosis: consumir una dosis demasiado elevada de una sustancia puede acarrear reacciones graves.
- ▶ Reacciones ante situaciones especiales: por ejemplo, el consumo por parte de personas que tienen o han tenido problemas psicológicos importantes o están tomando alguna mediación.
- ▶ Accidentes de tráfico asociados al consumo de drogas.
- ▶ Interferencia con otros objetivos importantes: por ejemplo, el rendimiento en los estudios, los conflictos en casa, etc.
- ▶ Consumo de sustancias especialmente peligrosas, de efectos muy imprevisibles.
- ▶ Consumo en malas condiciones higiénicas.
- ▶ Etc.

“Las drogas estimulantes como la cocaína, el speed o el éxtasis te aportan mucha energía”

Muchos/as consumidores/as piensan así porque el consumo de estas drogas suele realizarse con frecuencia en contextos de fiesta, pudiendo el/la consumidora aguantar toda la noche de marcha. Pasados sus efectos, sin embargo, viene el “bajón”, y la sensación es de estar verdaderamente “machacado/a”.

Los efectos de estas drogas enmascaran la sensación de cansancio y las alarmas que emite el cuerpo para advertir de que está cansado y necesita reponerse. No atender estas señales puede tener efectos muy negativos (por ejemplo, el golpe de calor o hipertermia severa asociada al consumo de éxtasis o anfetaminas - *speed*).



“La Cocaína es una droga que la consumen los pastores en Bolivia”

Lo que conocemos por cocaína es en realidad clorhidrato de cocaína. Se obtiene originalmente de la planta de la coca, pero después se fabrica mediante un complejo procedimiento químico en el que se utilizan productos como el keroseno, el ácido sulfúrico o el amoníaco.

El uso tradicional de la planta de coca en Bolivia no entraña apenas riesgos, ya que las sustancias que actúan sobre el organismo (principios activos) se absorben en mínimas cantidades. La coca tiene aproximadamente 14 principios activos, de los cuales la cocaína es el más importante, y su concentración en la planta es muy limitada.

INFORMACIÓN SOBRE LAS DIFERENTES SUSTANCIAS

ALCOHOL	
<i>Nombres alternativos</i>	Priva, litrona, botellón
<i>Presentación</i>	Líquido
<i>Estatus legal</i>	Prohibida venta a menores de 18 años
<i>Vía de Administración</i>	Oral
<i>Efectos</i>	Depresor. Adormece el sistema nervioso central. Desinhibe la conducta. Falsa sensación de seguridad en uno mismo.
<i>Consecuencias Negativas</i>	Adicción. Daños orgánicos múltiples, incluidos daños al feto. Riesgo de accidentes. Conducta agresiva y violenta.

CANNABIS	
<i>Nombres alternativos</i>	Hierba, maría, chocolate, porro, canuto, costo
<i>Presentación</i>	Hachis: pasta marrón. Marihuana: hojas trituradas. Aceite de hachis: líquido oleoso
<i>Estatus legal</i>	Sanción administrativa la producción para consumo propio y el consumo público
<i>Vía de Administración</i>	Fumada, inhalada, oral
<i>Efectos</i>	Psicodisléptico. Produce relajación, risa floja, locuacidad, desorientación y conjuntivas enrojecidas.
<i>Consecuencias Negativas</i>	Adicción. Alteraciones de memoria y aprendizaje. Desmotivación y posibles alteraciones psiquiátricas.

COCAÍNA	
<i>Nombres alternativos</i>	Coca, nieve, blanca, farlopa, perico. Crack (cacaína en forma de base)
<i>Presentación</i>	Polvo blanco. En el caso de crack, se presenta en forma de piedras o cristales
<i>Estatus legal</i>	Incluida entre las sustancias que causan grave daño
<i>Vía de Administración</i>	Oral, intranasal, fumada, inhalada, inyectada
<i>Efectos</i>	Estimulante. Provoca hiperactividad, aumento de la energía, insomnio, hipertensión, pérdida de apetito y pupilas dilatadas
<i>Consecuencias Negativas</i>	Adicción. Trastornos psiquiátricos, coronarios y cerebrovasculares. En el caso del crack, la adicción es muy rápida.

5. Información sobre las drogas

ÉXTASIS (MDMA), METAANFETAMINA	
<i>Nombres alternativos</i>	Pastis, speed, crystal,...
<i>Presentación</i>	Comprimidos de distintas formas, en forma líquida (éxtasis). Polvo blanco
<i>Estatus legal</i>	Incluida entre las sustancias que causan grave daño
<i>Vía de Administración</i>	Oral, fumada, inhaladas o inyectadas
<i>Efectos</i>	Estimulación con alteración de las percepciones. Las emociones, los sonidos y el color se perciben de manera más intensa
<i>Consecuencias Negativas</i>	Cansancio y depresión durante días. Riesgo de golpe de calor y deshidratación. Deterioro cerebral (destrucción de neuronas). Posibles problemas de hígado y riñón.

HEROÍNA	
<i>Nombres alternativos</i>	Caballo, jaco, nieve, pico, "chino"
<i>Presentación</i>	Polvo blanquecino, pardo o marrón. En ocasiones líquido
<i>Estatus legal</i>	Incluida entre las sustancias que causan grave daño
<i>Vía de Administración</i>	Inyección intravenosa o subcutánea. Nasal, fumada
<i>Efectos</i>	Depresor. Produce inactividad, aturdimiento y en un primer momento sensación de placer.
<i>Consecuencias Negativas</i>	Adicción. Riesgo de sobredosis. Enfermedades infecto-contagiosas (VIH, hepatitis B y C, tuberculosis).

INHALABLES	
<i>Nombres alternativos</i>	Colas, pegamentos, gasolina
<i>Presentación</i>	Barras, spray, líquido
<i>Estatus legal</i>	Incluida entre las sustancias que causan grave daño
<i>Vía de Administración</i>	Inhalación de vapores
<i>Efectos</i>	Euforia, somnolencia y confusión
<i>Consecuencias Negativas</i>	Fatiga, disminución de la memoria, depresión, agresividad, daños orgánicos múltiples.

KETAMINA	
<i>Nombres alternativos</i>	Especial K
<i>Presentación</i>	Polvo blanco, Líquido
<i>Estatus legal</i>	Incluida entre las sustancias que causan grave daño
<i>Vía de Administración</i>	Oral, fumada, inhaladas o inyectadas
<i>Efectos</i>	Depresores. Relajación, viaje psicodélico. Dificultades para pensar o hablar.
<i>Consecuencias Negativas</i>	Ansiedad, paranoia y parada cardiorrespiratoria

LSD	
<i>Nombres alternativos</i>	Ácido, tripi
<i>Presentación</i>	Sellos de papel, tabletas, cápsulas, tiras de gelatina
<i>Estatus legal</i>	Incluida entre las sustancias que causan grave daño
<i>Vía de Administración</i>	Oral
<i>Efectos</i>	Cambios emocionales rápidos e intensos. Viaje psicodélico.
<i>Consecuencias Negativas</i>	“Mal viaje” “Flash-back”. Trastorno de ansiedad, depresivo y psicótico.

SETAS	
<i>Nombres alternativos</i>	Hongos, alucinógenos
<i>Presentación</i>	Polvo, cápsulas, “Shell bags” (bolsa para oler)
<i>Estatus legal</i>	Manipulación o transformación para su consumo y venta son ilegales
<i>Vía de Administración</i>	Oral
<i>Efectos</i>	Euforia y viaje psicodélico
<i>Consecuencias Negativas</i>	Despersonalización, alucinaciones y delirios. Crisis de pánico.

TABACO	
<i>Nombres alternativos</i>	Pito, pitillo
<i>Presentación</i>	Cigarrillos, puros, tabaco de liar
<i>Estatus legal</i>	Prohibida venta a menores de 18 años
<i>Vía de Administración</i>	Fumada, e inhalado (en el caso de los fumadores pasivos)
<i>Efectos</i>	Estimulante. Al contrario de lo que se cree, no tiene efectos relajantes.
<i>Consecuencias Negativas</i>	Adicción. Cáncer, enfermedades broncopulmonares y cardiovasculares.

- 6 -

PEDIR AYUDA:
DÓNDE
ACUDIR



PEDIR AYUDA: DÓNDE ACUDIR

Plan Foral de Drogodependencias



848 421 439

848 421 441

Servicio Social de Base

Para localizar el Servicio Social de Base más cercano a su localidad, entre en:



www.navarra.es/home_es/Temas/Asuntos+sociales/Servicios+sociales+de+base/Buscador

Centros de Salud

Para localizar el Centro de Salud más cercano a su localidad, entre en:



www.navarra.es/home_es/Salud/Centros+de+Salud

Para más información o ejemplares:

Plan Foral de Drogodependencias

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Departamento de Salud

 848 421 439

 csanchao@navarra.es

 www.navarra.es/ISP/Promocion

**AYUDAR A HIJOS E HIJAS
FRENTE A LAS DROGAS
GUÍA PARA FAMILIAS**