

Realizado por:



Gestionado por:



Financiado por:



HABLAR DE DROGAS EN CASA

Conocer, comprender y actuar

EDUCAR PARA LA VIDA



Entendemos que el consumo de drogas es un tema que preocupa y es por este motivo que, a través de esta pequeña guía, queremos invitar a madres y padres a reflexionar sobre el consumo de drogas y la tarea preventiva, necesaria y posible, que puede ser ejercida desde la familia.

Queremos que esta guía sea de ayuda para entender mejor el consumo de drogas y ofrecer orientaciones –que nunca son recetas mágicas- de cómo acompañar al adolescente a tomar decisiones valoradas y críticas para ser responsable frente a las drogas, y también frente a la vida.

Una guía que, con interés de prevenir daños referidos al consumo de drogas, también nos aporte una mirada de afecto ante una etapa educativa tan importante como es el acompañamiento de los/as hijos/as a convertirse en personas adultas.

Os invitamos a leerla detenidamente y que cada cual, de acuerdo con sus intereses y necesidades, la aplique a su realidad.

EDUCACIÓN INTEGRAL. La relación de familiares y adolescentes es una relación educativa. Podemos abordar el tema de las drogas en tanto que éste se enmarca en una perspectiva global de educación: transmisión de valores, normas y principios, pero también, actitudes de autoconfianza y de capacidad crítica para aprender a decidir. Nuestra tarea pasa por la comunicación, la confianza y la disposición para acompañar a alcanzar autonomía y responsabilidad.

La **PREOCUPACIÓN** es normal, pero no por esto tenemos que reprimir su libertad. Debemos racionalizar su necesidad de madurar y aceptar que se están haciendo mayores. Debemos mantener una relación de confianza.

El acompañamiento en la adolescencia tendrá mucho que ver con los **VÍNCULOS CREADOS EN LA INFANCIA**. Contar con un buen clima de comunicación, y si éste lo hemos ido favoreciendo desde años atrás, nos permitirá hablar de las drogas, además de otras muchas cosas, cuando lo consideremos necesario. No se modifican fácilmente los hábitos y comportamientos que no se reforzaron mucho antes de la adolescencia, así como tampoco la relación de confianza y apego no será la misma.

EL CONTACTO con las drogas es **INEVITABLE**. Hoy en día la normalización de ciertas sustancias y ciertos tipos de consumo, como por ejemplo el alcohol, hace que tengamos que aprender a convivir con ellas.

¿QUÉ SIGNIFICA SER ADOLESCENTE?



En la adolescencia se acentúa, y no siempre sin polémicas, la necesidad de autogestionar **PROGRESIVAMENTE** "el propio mundo". Eso implica de manera indefectible que el/la adolescente tome **SUS PROPIAS DECISIONES** y asuma, pues, **RESPONSABILIDADES**. En este contexto complejo es extremadamente fácil que los/las jóvenes, al igual que las personas adultas, puedan cometer errores en las decisiones adoptadas. Estos errores, si son utilizados con **TACTO** pedagógico por parte de la familia, pueden ser una fuente valiosa de aprendizajes para el/la adolescente.

El/la ADOLESCENTE	La FAMILIA
RRECLAMA LIBERTAD Y AUTONOMÍA. Deja de ser un/a niño/a, pero todavía no es una persona adulta. <i>"Esta noche salgo con los amigos, ¿me das dinero?"</i>	Ayudamos a que ganen en libertad y en autonomía, en tanto que les ayudamos a ser responsables de sus decisiones, con previsión y consecuencia de lo que desean vivir y lo que quieren evitar.
Es BASTANTE PERMEABLE a aquello que dicen los otros, las modas, las presiones comerciales de consumo, etc.	Fomentamos pensamiento crítico. Reflexión y criterio propio sobre aquello que les rodea.
Expresa REBELDÍA hacia el adulto. <i>"No me entendéis", "Déjame, es mi vida..."</i>	No tenemos que desistir ante el desafío del conflicto. Hace falta ser perseverante y estar dispuestos a discutir, negociar y pactar. El respeto y el compromiso en las normas son necesarios para la autonomía y la responsabilidad.
Muestra especial interés por DESCUBRIR Y EXPERIMENTAR con aquello que le es desconocido y a veces prohibido. <i>"Bufl, ¡que bestia, qué pasada!"</i>	Favorecemos una actitud reflexiva y prudente. Desde una lógica adolescente, las sensaciones y el placer son inmediatos. El daño, improbable y lejano.
Adquiere especial IMPORTANCIA EL GRUPO DE AMIG@S por la necesidad de identificación, de compartir un tiempo de cambio y de verse considerado. <i>"Son mis amigos. No quiero que me vean con vosotros".</i>	Mantengamos, a través de la palabra, el interés, la estima y las acciones, una importante tarea educativa que continúa siendo fundamental.

ENTENDER LAS DROGAS



DE DROGAS, LO SON TANTO LAS LEGALES COMO LAS ILEGALES. La mayoría de consumos y situaciones de riesgo que viven las personas jóvenes son de consumo de tabaco y alcohol, y por lo tanto, es de estas drogas que hay que empezar a promover una posición prudente de protección de la salud.

Debemos **EVITAR ESTEREOTIPOS** y reformular ciertas creencias y mitos entorno al fenómeno de las drogas. Estar mal informados/as puede tener que ver con referencias poco objetivas que pueden ser vistas como caducas por parte de los/las hijos/as.

NO DEJARSE LLEVAR POR CRITERIOS CATASTROFISTAS. En la adolescencia, las drogas pueden empezar a estar bastante presentes en las conversaciones, aunque en realidad el consumo es bastante minoritario. Si consumen, lo hacen de las que les son más próximas: el alcohol, el tabaco y el cannabis. El consumo de otras drogas (cocaína, setas, éxtasis) en adolescentes es muy minoritario.

NO TODAS LAS DROGAS SON IGUALES ni causan los mismos problemas. No se pueden poner todas en el mismo saco. Un enfoque como este puede fomentar una fuerte resistencia al cambio en nuestro/a hijo/a y reforzar, por tanto, su comportamiento.

LOS CONSUMOS QUE HACEN NO FAVORECEN LA ADICCIÓN. Sus consumos se basan mayoritariamente en la experimentación. En muchos casos el hecho de construir vínculos con el grupo de amigos/as es más importante que consumir, no debemos olvidar la importancia de socialización y de crear vínculo como una necesidad para el/la adolescente.

NOSOTR@S COMO MODELOS



Tenemos que ser cuidadosos con nuestras propias actitudes y **PROCURAR SER COHERENTES** con eso que decimos y eso que hacemos. Debemos reconocer e intentar minimizar nuestras propias contradicciones. Los/las adolescentes a menudo aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice.

Una de las mejores maneras para prevenir conductas de riesgo es **QUE LAS PERSONAS ADULTAS DEN EJEMPLO SOBRE CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE ACTUAR**. Es interesante revisar cuáles son nuestras conductas frente a las drogas legales.

Conviene **TENER PRESENTE EL MOMENTO ACTUAL** de sus vivencias y adaptarnos a sus visiones dejando atrás comentarios como “en mis tiempos...”, “cuando yo tenía tu edad...”, etc. Es importante partir de su realidad y de sus conocimientos.

También es importante, en la medida de lo posible, potenciar un **OCIO FAMILIAR** alternativo y saludable.

APRENDER A NEGOCIAR. NORMAS Y LÍMITES



PACTA EN CASA NORMAS QUE IMPLIQUEN COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD: salidas, horarios, tareas que hay que hacer... Ahora bien, ciertos límites pueden ser innegociables, como por ejemplo el respeto.

SÉ FIRME EN LAS NORMAS PACTADAS, AQUELLAS MÁS FUNDAMENTALES. Quizás intentará saltárselas y nos hará falta volver a razonarlas, negociar y restablecer desde el compromiso.

AYUDA QUE INTEGRE NORMAS Y LÍMITES. No los/las ayudaremos si cedemos siempre y de manera inmediata a sus deseos. Nos corresponde dar aquello que necesitan y no todo aquello que nos piden. No te desentiendas de actuar para evitar el conflicto. Aunque nos podamos equivocar, siempre es mejor que no hacer nada.

NO DESAUTORIZAR a la pareja (si es el caso). Es importante llegar a un consenso antes de tomar decisiones o de marcar límites. Puede confundir al/la adolescente y crear desigualdades en la relación con ambos.

Puede ser útil tener en cuenta que existen 3 tipos de normas:

NORMAS FUNDAMENTALES. No son negociables. Son la base de valores de la familia (respeto, tolerancia, etc.)

NORMAS IMPORTANTES. Facilitan la convivencia (orden, repartimiento de tareas, limpieza, etc.)

NORMAS ACCESSORIAS. Pueden ser variables y depende del momento y la situación (hora de regreso, paga, etc.)

FAVORECER EL PENSAMIENTO CRÍTICO



Para decidir, como en todo, hay que proveerse de un discurso crítico, y sentirse cómodo/a hacia la opción personal. El mensaje **NO A LAS DROGAS** no es suficiente ni efectivo. Nosotros/as no estaremos presentes cuando ellos/as, por sí mismos/as, tomen opción ante la posibilidad de consumo.

ATENDER DE FORMA PRIORITARIA LA ADOLESCENCIA DEL HIJO/A ANTES QUE PREOCUPARNOS DEL CONSUMO DE DROGAS. No podemos ocuparnos del consumo de drogas si antes no nos hemos ocupado y nos ocupamos de su felicidad, de si se sienten bien, de cómo se lo pasan, de sus aficiones, etc.

OBVIAR HABLAR DE DROGAS. Hacer un tabú no las elimina ni tampoco elimina las probabilidades de que los/las jóvenes tengan que afrontar tarde o temprano a ellas. Lo que se consigue con el silencio es más bien atrofiar la capacidad crítica y la solvencia de la persona joven para desarrollarse con garantías y eficacia ante estas situaciones.

Para ayudar a reflexionar de manera crítica, hay que **NO EXCEDERSE EN EL DESEO DE PROTEGERLOS.** Más que vigilancia continua, lo que piden y precisan de los padres y madres es que estemos en disposición de comunicarnos y compartir.

PUEDES SACAR EL TEMA EN CASA, sin suspicacias, aprovechando noticias, programas de TV, cosas observadas, etc. Preguntarles por su opinión, sin juicios previos, y escuchar con interés aportando opiniones y cuestiones que favorezcan la reflexión.

Hay que poner el acento en el diálogo con el fin de **OFRECER UNA MIRADA COMPRENSIVA** a las diversas situaciones por las cuales el/la adolescente transita. Dialogar no es sólo hablar, lo más importante del diálogo es precisamente escuchar y comprender.

TRANSMITE SIEMPRE UNA IDEA DE PRUDENCIA HACIA EL CONSUMO DE DROGAS. Tomar drogas comporta riesgos. Expresa tu preocupación, el deseo e interés por su seguridad y felicidad.

PROCURA APORTAR INFORMACIÓN CLARA Y REAL. Puedes hacer uso de servicios especializados que pueden responderte a dudas.

EDUCAR PARA LA RESPONSABILIDAD



EXPRESA CONFIANZA y favorece que, de forma gradual, tome sus propias decisiones con la posibilidad de hacerse responsable de sus aciertos, así como también de sus errores. Tiene derecho a equivocarse y a aprender de dichos errores.

SÉ CRÍTIC@ CON LA ACTITUD DE TU HIJ@. Eso implica reconocerle tanto los aciertos como los errores y proyectarle una autoimagen real y sin distorsiones.

NO JUZGUES AL/LA JOVEN COMO PROBLEMÁTICO O CONFLICTIVO EN SU GLOBALIDAD (por ejemplo, “eres un irresponsable!”) mejor abre las puertas al cambio (por ejemplo “Tu comportamiento ahora está siendo irresponsable”). De esta manera estarás haciendo una invitación al cambio de conducta y a la reflexión.

RECONOCE SU CAPACIDAD PARA ENTENDER SITUACIONES COMPLEJAS Y TOMAR DECISIONES. No olvides que nuestra acción educativa va orientada a proveer de autonomía a nuestros/as hijos/as.

REFUERZA Y ANÍMAL@ en aquellas cosas que son de su interés o que hace bien. No podemos centrar nuestra relación sólo en corregir sus errores. Ellos construyen su futuro en buena parte a partir de aquellas cosas que les hacen sentirse amados y valorados.

RESPETA SU INTIMIDAD. Tienen necesidad y derecho. No nos lo explicarán todo, como tampoco nosotros/as se lo explicamos.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UN POSIBLE CONSUMO?



EVITAR REGISTROS de ropa y habitación, **INTERROGATORIOS** a amigos y amigas, etc. Más vale hablar directamente con él/ella de forma tranquila y, en un espacio cómodo e íntimo, exponer lo que nos preocupa y escuchar su opinión.

CONSERVAR LA CALMA. Evitar intervenir dejándonos llevar por la angustia o la rabia. Mejor dejar pasar los primeros momentos, los de más alteración, para procurar un clima adecuado en el que se pueda dialogar.

DIALOGAR para conocer qué motivos le han llevado a consumir. No todos los consumos tienen la misma gravedad (depende de la sustancia, la frecuencia, el contexto, la finalidad, etc.). Es importante saber si el consumo es esporádico o habitual, qué información tiene y qué percepción tiene de los riesgos del consumo.

FOMENTAR QUE TENGAN CONSCIENCIA y aprendan de las malas experiencias, nos puede ayudar a establecer mayor confianza y a ser reconocidos como referentes accesibles a quién solicitar ayuda.

PEDIR INFORMACIÓN O ASESORAMIENTO a algún profesional o persona de referencia. Nos ayudará a poder valorar de forma más objetiva el consumo y determinar qué pautas podemos seguir en cada situación.

HAY QUE EVITAR:

- **INTERROGAR INSISTENTEMENTE** si piensa consumir o ha tomado drogas, ya que eso puede hacer situar al/la adolescente a la defensiva. Preferiblemente pedimos su opinión: el consumo de ciertos jóvenes en la actualidad, qué riesgos observa hacia ciertas sustancias, qué piensa de ciertas conductas de consumo, etc.
- Discutir y caer en una **CONFRONTACIÓN EXCESIVA** ya que puede favorecer en el/la adolescente posiciones de significado identitario en la defensa de las drogas y su consumo.
- **INTERPRETAR** cualquier consumo experimental o mala experiencia como un **PROBLEMA** de **DEPENDENCIA** a las drogas.
- **DESAUTORIZAR O CULPABILIZAR DE MANERA PERMANENTE** ya que dinamitamos la autoestima y la autoimagen del/la joven que, ante esta situación, a menudo desarticula sus potencialidades para cambiar bajo la fórmula siguiente "yo no sé, por lo tanto, yo no puedo...".

ASOCIACIÓN BIENESTAR Y DESARROLLO (ABD)

www.abd-ong.org

ENERGY CONTROL

www.energycontrol.org

Síguenos en Facebook y Twitter.



Diseño y maquetación:
Edén Pasies

Ilustraciones:
Isaac Rodríguez