

# VARIOS ARTICULOS SOBRE LOS HIJOS Y LAS DROGAS



## El test de Tennant detecta el consumo de marihuana o hachis

Por:

**Ricardo Regidor**

El test de Tennant, preparado por el investigador y especialista californiano doctor Forrest Tennant, se trata de un simple test para comprobar si un adolescente está fumando hachís o marihuana. No hace falta acudir a ningún laboratorio, ni a ninguna consulta médica o psicológica. Todo se puede hacer en el propio hogar.

### Qué es el test de Tennant

Así lo explica el doctor Tennant: "Cuando tengo un adolescente en mi oficina y pienso que está fumando droga les digo: -Quiero que me digas a qué hora te levantaste ayer por la mañana -les pido que me digan la hora. Luego les pregunto: -¿Qué hiciste cuando te levantaste? ¿Qué ropa te pusiste? ¿Qué desayunaste? ¿A qué hora fuiste a clase? ¿Qué temas visteis en clase? ¿Qué viste en la tele?

Les hago ir hora a hora a lo largo del día anterior. Si han perdido su acetilcolina no lo sabrán, no podrán recordar. Simplemente marearán la perdiz diciendo: -Bueno, ya sabes... me levanté; fui al colegio..., vi la tele..., estuve por ahí... -frases vagas como las de los enfermos de Alzheimer. Evitarán la cuestión.

Si pensamos en ello, cualquiera de nosotros puede recordar a qué hora nos levantamos ayer; y probablemente la ropa que nos pusimos y lo que desayunamos, y a dónde fuimos después del trabajo.... si los adolescentes no pueden hacerlo, es que no necesitas ningún análisis de sangre para confirmar pérdida de acetilcolina, y esto es propio de alguien que tiene problemas con la droga. Cuando un adolescente pierde la memoria de ese modo, es que tenemos un problema.

Este test no cuesta nada y es particularmente revelador para los adolescentes porque sus reservas de neurotransmisores son más frágiles que las de los adultos; lo mismo que los receptores. Son mucho más propensos que los adultos a la dependencia y al daño".

## **Situación actual del consumo de drogas**

Según los datos de la "Fundación de Ayuda contra la Drogadicción" (FAD), esta es la situación del consumo de drogas en España:

**1. Se han incrementado los consumos.** Se confirma además que el consumo de drogas es un fenómeno transversal, que se da en todas las clases sociales y grupos sociodemográficos.

**2. Las drogas se van convirtiendo en un elemento imprescindible en el ocio de jóvenes y adolescentes.** Por este motivo, es necesario trabajar sobre el modelo de ocio que se transmite a los más jóvenes, actuando a través de estrategias globales y renovando el apoyo a las intervenciones familiares.

**3. La percepción social de los problemas de drogas está teñida de una cierta insensibilidad.** La sociedad ya no percibe el consumo de drogas como una preocupación de primer nivel, porque sus efectos adversos son menos visibles que en décadas anteriores.

**4. El sistema de valores sociales actuales promueve el consumo de drogas.** Según los expertos, algunos de los valores predominantes en la sociedad española, como el individualismo, la competitividad o el afán de experimentación, entre otros, promueven el consumo.

**5. Los problemas de drogas no tienen consecuencias solamente en el ámbito socio-sanitario.** Deberíamos empezar a analizar las consecuencias psicosociales potencialmente relacionadas con el consumo de drogas como pueden ser el fracaso escolar, la violencia, las dificultades de relación con familiares y amigos, etc.

**6. Las medidas legales no pueden en solitario resolver los problemas asociados a los consumos de drogas.** La solución debe primar la educación para la prevención.

**7. La educación es la vía más eficaz para prevenir los consumos de drogas.** La escuela, combinada con otras acciones de los poderes públicos y la sociedad, puede contribuir a la reducción de los daños.

**8. Es necesario el cuestionamiento y reformulación de las estrategias de prevención** actualmente utilizadas para asegurar su eficacia. Los expertos apuestan por dar mayor protagonismo a los jóvenes al plantear iniciativas de prevención o alternativas de ocio.

**9. Necesidad de una movilización social.** Solo con una acción conjunta y diálogo abierto podremos organizar un frente común para conseguir una sociedad mejor.

**10. Las drogas existen y existirán siempre,** por lo que debemos centrar nuestro esfuerzo en tratar de minimizar al máximo los problemas derivados de su consumo.

## **Consejos para padres sobre las drogas**

- **El problema de la droga no se para ante clases sociales, barrios, niveles...** Puede tocar en tu propia familia.

- **Existen muchos signos y pistas a los que debemos prestar atención,** sin acallarlos por una falsa tranquilidad.

- **La edad de inicio en las drogas cada vez es más baja,** por lo que hay que estar preparado cada vez mucho antes.

- **Aunque confíes mucho en tu hijo, no está de más que, con picardía, pruebes con él el test de Tennant.** Sin que parezca un interrogatorio, podremos saber fácilmente cómo está su memoria a corto plazo.

## Ricardo Regidor

Asesor: Documentos de la FAD y Trevor Grice, director de The Life Education Trust.

### Cambios en los adolescentes que consumen drogas

Tanto la sociedad como los padres dedicamos mucho esfuerzo para proteger a los hijos. Ponemos vallas de seguridad alrededor de las piscinas cuando son pequeños; les obligamos a ponerse el casco cuando montan en bicicleta; les decimos que tengan cuidado de los extraños, que eviten las malas compañías... Nos gastamos una fortuna en sus estudios, en su salud... Sin embargo, en ocasiones dedicamos poco tiempo a una educación para evitar las drogas y quizá haya algunos indicios en nuestra casa que debemos tener en cuenta.

El uso y abuso de drogas como el alcohol, los porros o las pastillas puede ser, en potencia, la actividad más destructiva en la que puedan verse envueltos nuestros hijos adolescentes. En diversos lugares, la mayor parte de los accidentes de tráfico y de los delitos relacionados con los adolescentes y jóvenes tienen que ver con las drogas.

### Alteración de funciones con el consumo de drogas

Droga es cualquier sustancia que, una vez introducida en el organismo a través de distintas vías (esnifada, inyectada, fumada o tragada), tiene capacidad para alterar o modificar las funciones corporales, las sensaciones, el estado de ánimo o las percepciones sensoriales (vista, oído, tacto, gusto, olfato).

Existen muchas clases de drogas. Algunas son legales como el alcohol, el tabaco o los fármacos; otras son ilegales como el hachís, la marihuana, la cocaína, la heroína... Todas las drogas presentan un denominador común: al ingerirlas -sea cual sea la forma- pasan a la sangre y, a través de ella, al cerebro y a todo el organismo,

provocando los diferentes efectos que las caracterizan: excitar, relajar o distorsionar la realidad.

Como se comprueba en los últimos estudios, la edad en la que se comienza a experimentar con las drogas cada vez es más temprana; en algunos lugares, chicos de ocho años ya son población de riesgo. Las drogas cada vez son más accesibles, al alcance casi de cualquiera, existe una amplia variedad y su potencia se ha incrementado.

### **Signos y riesgos del consumo de drogas**

Si pensamos en un adolescente, con sus frustraciones, tensiones y altibajos, nos será más fácil imaginar lo que pueden sentir cuando se les ofrece una sustancia que ingerida o inhalada, hará desaparecer todos sus problemas. Las tentaciones son considerables.

Rara vez un hijo con problemas va a plantarse en medio de la sala de estar a decir: "Papá, mamá, tengo un problema, me emborracho con frecuencia y el otro día casi tomo una pastilla en la disco". Y si les preguntamos directamente, lo más seguro es que lo nieguen enfadados o se revuelvan ante la menor sugerencia. Es más fácil mentir a los padres que alterar la tranquila vida familiar, y muchos padres, por este mismo motivo -ahogando incluso sus intuiciones- también tienen la tentación de creerles, volviéndose ciegos a los indicios más obvios.

Para algunos padres, el momento de la verdad les cae como un jarro de agua fría. Puede ser que todo el entramado de mentiras que había construido nuestro hijo acabe cayendo por su propio peso, o que seamos testigos casuales de una de sus borracheras, o, peor, que tengamos noticia de su comportamiento a través de la policía. Por eso, si sabemos qué buscar, incluso el adolescente más astuto no será capaz de esconder las evidencias que nos hagan descubrir la verdad.

### **Cambios en los adolescentes cuando consumen drogas**

Las pistas podrían significar indicios de consumo drogas, sobre todo, cuando se produce una combinación de varias:

### **Cambios de comportamiento en los adolescentes**

- Miente con frecuencia; cubre una mentira con otra.
- Utiliza algún tipo de violencia física o verbal.
- Se comporta con secreteos; por ejemplo, se va de casa sin que le vean, o pone excusas sobre dónde va o dónde ha estado.
- Cambios inesperados y exagerados en su actitud.
- Se aísla en su habitación durante largos periodos de tiempo, algo que no solía hacer antes.
- Manipula a los padres, enfrentando a uno contra el otro.
- Lleva gafas de sol fuera de los momentos apropiados.
- Comete pequeños hurtos en tiendas, o desaparece dinero misteriosamente en casa u objetos que se pueden vender fácilmente (como CDs); también en casa de sus amigos.
- Hace llamadas telefónicas extrañas o con secretismo.
- Pierde el respeto a los valores y tradiciones de la familia, y siente indiferencia hacia otros miembros de la familia.

### **Cambios en los adolescentes relacionados con el colegio y el consumo de drogas**

- Una bajada acusada de las notas, ya sea gradual o repentina.
- Trabaja por debajo de sus capacidades.

- Pierde el respeto y se enfrenta a los profesores y a las reglas del colegio.
- Se muestra poco atento en clase.
- Hace novillos; llegan avisos del colegio, etc.

### **Cambios físicos en los adolescentes relacionados con el consumo de drogas**

- Comienza a tener hábitos de sueño y de comida erráticos.
- Pierde peso de manera sorprendente, o lo gana.
- Comienza a hablar de forma pastosa.
- Tiene quemaduras en las manos o en la ropa.
- Se sorbe la nariz con frecuencia, y le gotea la nariz o tiene los ojos llorosos; le cuesta vencer los resfriados y las infecciones.

### **Cambios mentales y emocionales relacionados con el consumo de drogas**

- Tiene estallidos emocionales y rápidos cambios de humor.
- Responde con vaguedad sobre sus compañías y dónde ha pasado el tiempo.
- Tiene un sentido del tiempo distorsionado.
- Pierde la memoria de corto plazo.
- Su periodo de atención se hace más corto.



- Muestra una sensibilidad exagerada hacia sí mismo; pero se muestra insensible hacia lo de los demás.
- Tiene dificultad para concentrarse en una sola tarea.
- Guarda resentimientos poco razonables.

### **Cambios sociales en los adolescentes relacionados con el consumo de drogas**

- Cambia su grupo de amigos, y muestra poco interés hacia los viejos amigos.
- Tiene problemas con las figuras de autoridad y con la ley.
- Parece que tiene dinero, pero no tiene trabajo.
- Si tiene trabajo, parece que siempre necesita más dinero.

En todo caso, las alarmas deberían sonar con toda su fuerza si alguna vez encontramos, escondidos con torpeza, objetos como: pipas, bolsas de plástico, papeles de fumar, semillas, tallos, cuchillas de afeitarse, espejos, cucharas o cuchillos ennegrecidos, pequeños botes, pequeños infiernillos, un olor extraño a humo en la ropa, etc. Todos ellos son indicadores de un posible consumo de drogas.

Ricardo Regidor

Asesor: Documentos de la FAD y Trevor Grice, director de The Life Education Trust.

## **10 cosas que quizás no sabes acerca de la marihuana**

Resulta confuso para los padres por un lado oír todos los peligros para la salud que comporta el consumo de drogas, como la marihuana, y por otro, ver cómo algunos países cambian sus leyes haciéndolas legales. Además, a la hora de educar a nuestros hijos

adolescentes, no basta con prohibirles el consumo de marihuana alegando lo peligrosa que es, sino que debemos saber argumentarles por qué con datos concretos.

## **10 cosas sobre la marihuana**

Narconon, programa de rehabilitación de drogas sin ánimo de lucro, propone 10 razones de peso con las que ayudar a los padres en esta lucha.

**1. La marihuana es una droga "de entrada".** Para muchas personas, la marihuana es la primera droga que consumen. Las Naciones Unidas ha declarado que el uso de cannabis casi siempre precede al uso de otras drogas como cocaína, metanfetaminas o heroína. Además te interesará saber que fumar cigarrillos a una corta edad hace a la persona más propensa a empezar a fumar marihuana.

**2. La marihuana es más potente que antes.** El químico tóxico más fuerte en la marihuana es el THC o tetrahidrocannabinol. A medida que cambian los métodos de cultivo, la concentración de THC ha aumentado. Conforme aumenta la potencia, se agravan también los efectos secundarios: ansiedad, depresión, psicosis, vómito violento y adicción.

**3. Reduce la capacidad para aprender.** Precisamente los grupos de edad más propensos al consumo de drogas como la marihuana -adolescentes- son aquellos en los que se encuentran en una etapa educativa importante. Se ha demostrado que causa dificultad para el pensamiento, la memoria y la resolución de problemas.

**4. El THC permanece en el cuerpo, mucho después de dejar la droga.** El THC se disuelve en la grasa y se adhiere a los tejidos grasos del cuerpo.

**5. Es adictiva.** Aproximadamente 1 de cada 9 consumidores se volverá adicto a la droga. Si se comienza en la adolescencia, se tiene 1 posibilidad entre 6 de volverse dependiente. Cuando se es

dependiente, se desarrolla una tolerancia a la droga, por la que se necesita consumir más cantidad para conseguir el mismo efecto.

**6. La marihuana no cura nada.** No existe ninguna enfermedad que de hecho mejore por los efectos de la marihuana. El THC puede ayudar con los síntomas de algunas enfermedades, pero a menudo hay otras alternativas.

**7. Puede causar cambios emocionales destructivos.** Se ha constatado que los consumidores crónicos pasan a través de cambios emocionales y de comportamiento que derivan en pérdida de motivación y de ambición. Esto además muchas veces va acompañado de una menor socialización, abandono de metas y problemas de disciplina.

**8. Puede crear severos efectos mentales y físicos.** El consumo elevado de marihuana de alta potencia está asociado a un gran número de ataques psicóticos. Además, aumenta la propensión al suicidio y la incidencia de depresión grave.

**9. Crea serios riesgos.** La conducción de un vehículo bajo los efectos de la marihuana es uno de sus grandes peligros. Podemos distorsionar el tiempo y la distancia, además de bajar nuestra concentración y atención en la conducción.

**10. El ambiente afecta a tu hij@.** Lo más probable es que lo que les llegue a tus hijos adolescentes sean mensajes del tipo: "todos lo hacen", "no es tan dañina como el alcohol", "te relaja", "te vuelves más creativo cuando fumas". Algunos son ciertos, pero, ¿de verdad compensan frente al daño que la droga causa en ti?

Existen otras maneras, más seguras y legales, de divertirse. Habla con ellos acerca de esto. Y no es verdad que "todos los demás fumen". Si tus hijos están bien informados, les resultará más fácil decir: "no, gracias".

**Cómo saber si consume drogas**

## **Pautas para saber si consume drogas.**

Pese a que los efectos devastadores de las drogas sobre el organismo están suficientemente demostrados, parece ser que no es suficiente para disuadir a los jóvenes del consumo de drogas. Éstos piensan que las drogas son un buen recurso para pasarlo bien, pero en realidad llevan a la mayoría al fracaso personal. Conocer toda la información sobre las drogas y sus consecuencias es fundamental para prevenir.

### **¿Qué lleva a los jóvenes a adentrarse en el mundo de las drogas?**

Aquí cuentan múltiples factores: inconsciencia, ganas de diversión, banalización de los efectos que las drogas producen en el organismo, pura ignorancia, etc son algunos de los factores que llevan a los jóvenes a caer en las drogas. Pero sobre todo destaca:

1. La influencia del grupo de amigos. Muchos jóvenes empiezan a consumir drogas por desconocimiento completo de las consecuencias que pueden acarrear, y por ello se dejan llevar pensando que no les ocurrirá nada.
2. Las ganas de evasión o de evadirse de sí mismos. Suelen ser jóvenes que huyen de una realidad que no son capaces de aceptar. El detonante de algunos casos son los problemas en la familia, en otros el miedo al fracaso o los estudios. Es una válvula de escape que les hace olvidar durante unas horas de sus problemas.
3. Una personalidad débil. Es tan peligrosa como la propia ignorancia. Los amigos, la presión del grupo, el deseo de identificarse con ellos... suele ser mucho más fuerte que la capacidad de resistencia de un chico de estas edades.

Resulta más fácil mentir a los padres para no alterar la vida familiar que contar lo que les pasa cuando consumen drogas. Por eso, si sabemos lo que buscamos cuando queremos saber si consume drogas, ni el joven más astuto podrá esconder las evidencias que nos

hagan descubrir la verdad. Las pistas nos las pueden dar los siguientes cambios.

### **Cambios de comportamiento por consumo de drogas:**

- Cambios inesperados o exagerados en su actitud.
- Se aísla en su habitación durante largos periodos de tiempo, algo que no hacía antes.
- Miente con frecuencia: cubre una mentira con otra.
- Utiliza algún tipo de violencia física o verbal.
- Se comporta con secretes; por ejemplo, se va de casa sin que lo vean o pone excusas sobre dónde va o dónde ha estado.
- Comete pequeños hurtos en tiendas, o desaparece dinero misteriosamente en casa.
- Hace llamadas telefónicas extrañas o con secretismo.
- Pierde respeto a los valores y tradiciones de la familia y siente indiferencia hacia otros miembros de la familia.
- Manipula a los padres, provocando enfrentamientos entre ambos.
- Lleva gafas de sol fuera de los momentos apropiados.

### **Cambios físicos que evidencian el consumo drogas:**

- Comienza a tener hábitos erráticos de sueño o de comida.
- Pierde peso de manera sorprendente o lo gana.
- Comienza a hablar de forma patosa.

- Tiene quemaduras en las manos o en la ropa.
- Se sorbe la nariz con frecuencia y le gotea. O tiene los ojos llorosos, le cuesta vencer los resfriados.

### **Cambios sociales que muestran si consume drogas:**

- Cambia su grupo de amigos y muestra poco interés hacia los viejos amigos.
- Tiene problemas con las figuras de autoridad y con la ley.
- Parece que tiene dinero, pero no tiene trabajo.
- Si tiene trabajo, parece que siempre necesita más dinero.

En cuanto a los estudios, hay una bajada en las notas, pierde el respeto a los profesores, está poco atento en clase y a veces ni asiste a la universidad o colegio.

### **Tipos de consumidores de drogas**

Pero ante todo debemos distinguir tres tipos de consumidores. Si sospechamos que nuestro hijo joven puede haber tomado algún tipo de sustancia psicotrópica conviene que nos aseguremos primero de si ha sido la primera vez. En tal caso conviene que le hagamos entender la gravedad de su comportamiento. También es bueno que le dejemos hablar a él, así podremos conocer las causas que le han llevado a actuar de ese modo.

### **Consumidor de fin de semana.**

En tal caso, el diálogo sigue siendo fundamental aunque quizás tengamos que tomar otras medidas. Probablemente no exista una adicción física pero sí dependencia psicológica. Ante esta posibilidad conviene recurrir a la ayuda de un especialista.

## **Consumidor habitual.**

Llegados a este punto tendremos que acudir a un centro especializado en el que nos orienten y traten en profundidad el problema del chico o chica. En estos casos, la ayuda de un experto es trascendental. Si nuestro hijo consume drogas, no podemos engañarnos pensando que se trata de un desliz propio de jóvenes, sobre todo cuando las consecuencias que podría acarrearle una adicción de este tipo podría marcar definitivamente su vida.

## **Consecuencias físicas del consumo de drogas**

Las drogas siempre pasan una seria factura al cuerpo, y lo peor es que muchos de estos daños son irreparables, especialmente los que afectan al cerebro. Las lesiones en este órgano se producen desde el primer momento en el que se empieza el consumo, aunque se realice de forma esporádica. La ingesta de estas sustancias químicas, sobre todo en edades inferiores a los 21 años llega a dañar de manera permanente el hipocampo, provocando que la capacidad de aprendizaje y la memoria queden deterioradas de manera permanente, ya que las neuronas que se destruyen no se reemplazan jamás.

Teresa Pereda

## **Drogas: tu mejor aliado, la prevención**

La primera influencia para el consumo de drogas proviene del núcleo familiar. El que los padres rechacen a su hijos, el exceso o el deficiente control familiar, los divorcios conflictivos y el ambiente de familias con antecedentes de abuso provocan que el niño o adolescente tenga una escasa autoestima, un bajo rendimiento escolar y una falta de ideales por los que luchar, volviéndose más vulnerable y con más probabilidad de acercarse a las drogas.

También los amigos son muy influyentes y tienen más posibilidades de consumir aquellos niños que tengan amigos que se mueven en este mundo. Por su parte, desde la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) aseguran que en las decisiones de consumir o no por parte de un niño influye la percepción de riesgo que se tiene de esa conducta, que es modulada por los más reducidos círculos sociales que rodean al niño.

### **Razones del consumo de drogas entre los jóvenes**

Cuando se pregunta a los jóvenes por las razones de sus consumos de drogas suelen aludir a: buscar sensaciones placenteras, diversión, mejor relación con los demás, etc. Son mucho menores las razones relacionadas con la evasión de problemas o la necesidad de superación de dificultades.

Fundamentalmente comienzan a consumir por la necesidad de integrarse en el grupo, de sentirse "como uno más", de no ser tachado de "raro".

### **Factores familiares que pueden influir en el consumo de drogas**

No existe un perfil de "niño consumidor de drogas", ni de familia relativa a este fenómeno. El consumo de drogas está condicionado por multitud de factores, aunque existen una serie de circunstancias clave que pueden favorecerlo, como:

- El nivel de cohesión familiar.
- El apego familiar y el clima afectivo.
- El estilo educativo familiar.
- El nivel de comunicación.
- El propio consumo de drogas en el ámbito familiar.
- Las actitudes familiares hacia la salud.
- Las actitudes hacia el disfrute y planificación del ocio y tiempo libre.



## **La importancia de educar el carácter de los adolescentes**

El carácter del niño es un factor relacionado con el consumo de drogas, pero sólo un factor más a tener en cuenta. Los consumos de drogas se relacionan en mayor medida con estilos de conducta más compulsivos, menos auto-controlados, que buscan en mayor medida la satisfacción inmediata, que no toleran bien la demora en dicha respuesta, etc. Pero todo ello no supone ser consumidor, sino tener más posibilidades de serlo.

Hay otros muchos factores que pueden influir, incluso más que los señalados. Aunque se trata de un problema que comienza en la etapa de la adolescencia, es muy importante que los padres sentemos unas bases orientativas desde que nuestros hijos son pequeños y que vayamos moldeando su carácter para que sean personas seguras de sí mismas y sin miedo ni complejos a la hora de decir "no" ante situaciones comprometidas.

### **10 consejos para los hijos frente a las drogas: tu mejor aliado, la prevención**

Según la FAD, la mejor prevención es fortalecer en los hijos su personalidad y favorecer su autonomía de criterio. En lugar de prohibir, procuremos explicar y razonar con nuestros hijos los porqués de nuestras decisiones sobre ellos: por qué deben comer de todo, por qué deben cumplir un horario, por qué no le conviene un tipo de amigos, etc.

1. Querer a papá y a mamá y respetar sus normas, intentando explicarles nuestro punto de vista u opinión.
2. Aprovechar cualquier buen momento para hablar con ellos.
3. Las ideas y opiniones propias deben ser las tuyas. Cuestiona lo que te digan los demás. Piensa por ti mismo.
4. Decir que no a los amigos cuando algo no nos guste, sin miedo a las consecuencias.

5. Si no nos gusta un grupo de amigos, buscar otros en otras actividades.
6. Pedir lo que queremos conseguir de los demás.
7. Ayudar y apoyar a quien nos pide ayuda o consejo.
8. Pensar que, a veces, ocultar un problema propio o de un amigo no es la solución.
9. Disfrutar de lo que nos gusta y decirlo, sinceramente, sin ofender.
10. Pensar las cosas antes de decidir suele ser lo más adecuado.

### **Consejos para evitar el consumo de drogas**

- Ejemplo. Si tenemos una persona cercana, o conocida por la familia, que sea consumidor podemos ponerlo como ejemplo para que nuestro hijo vea "en la práctica" los efectos de su consumo. Siempre valorando o enjuiciando el hecho y salvando a la persona.
- Prevención. Un buen modo de prevenir es crear un ambiente de comunicación, confianza y buena relación padres-hijos con el fin de que sientan la suficiente confianza para hablar de estos temas, o situaciones comprometidas que puedan vivir.
- Influencia. En estas edades la influencia del grupo comienza a ser muy importante y se nos hará cada vez más difícil contrarrestar su influencia. Por tanto, debemos ayudarles a ser poco a poco más autónomos y libres, con capacidad para saber soportar un ambiente negativo por parte de sus compañeros.
- Familia y amigos. Tanto en esta etapa, como sobre todo más adelante en la adolescencia, es bueno que recordemos que el triángulo formado por la familia, el colegio y el ocio son claves para prevenir el consumo de drogas.

## **Drogas y adolescentes: 10 consejos para padres**

La primera tarea de los padres es estar informados sobre las drogas y sus consumos, sin que esto signifique que debamos ser especialistas. Fundamentalmente comienzan a consumir por la necesidad de integrarse en el grupo, de sentirse "como uno más", de no ser tachado de "raro". Los padres debemos hacerles entender que un amigo que ofrece drogas nunca será un buen amigo.

Cuando se trata del consumo de drogas es mucho mejor prevenir desde el principio, que más tarde tratar una adicción. La última decisión sobre consumirlas o no sólo depende de nuestros hijos, pero podemos ayudarles para que sean responsables y sepan sus consecuencias, así como darles armas para rechazarlas.

En ocasiones, los padres tenemos dudas sobre la edad en la que debemos hablar a nuestros hijos acerca de las drogas. Como en otras muchas cuestiones creemos que "son demasiado pequeños" para quitarles su inocencia o para entender determinadas cuestiones. En el tema de las drogas, desde la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción), los especialistas aseguran que no existe una edad que nos indique un momento a partir del cual debemos hablar a los hijos y que más importante que ésta es saber elegir el momento, y ajustar nuestra conversación a la edad y capacidad de nuestros hijos.

Los padres debemos ser sus primeros informadores sobre drogas

Lo ideal es buscar la ocasión y generar en nuestros hijos el interés por estos temas, de manera que nos pregunten directamente sin sospechar que hemos sido nosotros los que hemos suscitado en ellos dichas cuestiones. Podemos aprovechar momentos concretos (como una noticia en la televisión, una situación de consumo en casa o en la calle, etc.) que justifiquen nuestra intervención. Pero siempre procuraremos buscar tiempos idóneos, en un lugar adecuado, un clima en el que no haya tensiones y donde se piense que el destinatario (nuestro hijo) va a estar receptivo.

En este sentido, es muy importante recordar que debemos responder siempre ante estas solicitudes por parte de los niños. Los padres tenemos que convertirnos en un referente de primer orden en la obtención de información sobre drogas para contrarrestar otras fuentes de información, en ocasiones no adecuadas. Para ello debemos mostrar una total disponibilidad para atender cualquier pregunta o cuestión y no rechazarlas, incluso en situaciones comprometidas.

Por otro lado, nunca debemos olvidar que la información y la comunicación sobre drogas siempre deben estar adaptadas a la edad, la capacidad de comprensión, la experiencia previa y las expectativas de cada uno de nuestros hijos.

### **Mensajes que debemos transmitir sobre las drogas**

Nuestra primera tarea es estar informados sobre las drogas y sus consumos, sin que esto signifique que debemos ser especialistas en la materia. La información debe cumplir unas exigencias para asegurar que tenga un carácter preventivo: debe ser objetiva, veraz y realista. Al hablar sobre sustancias no se deben dramatizar los efectos de las mismas. El "recurso al miedo" no sólo no es eficaz, sino que en ocasiones resulta contra-preventivo. Tampoco es conveniente banalizar los consumos o ciertas formas de los mismos.

En ocasiones, nuestros hijos tendrán más información que nosotros sobre determinados aspectos referidos a estos temas. Si ofrecemos mensajes o datos no contrastados, basados únicamente en opiniones, perderemos credibilidad ante ellos; si es necesario, tendremos que contar con la ayuda de profesionales para que nos presten su apoyo y asesoramiento. La FAD ha editado una guía rápida titulada "¿Qué les digo?", para facilitar el diálogo entre padres e hijos respecto a las drogas. Se compone de tres cuadernos, en función de la edad de los hijos, con contenidos adaptados a su nivel de desarrollo: hasta 6 años, de 6 a 12 años y de 12 a 18 años.

## **10 consejos para padres para prevenir el consumo de drogas**

1. Dar amor, afecto y apoyo incondicionales y permanentes.
2. Saber marcar y hacer respetar las normas y límites.
3. Fomentar la comunicación y la confianza.
4. Preparar para la vida, dar responsabilidades en función de las posibilidades de cada uno.
5. Favorecer la cohesión familiar.
6. Ser conscientes de la importancia de transmitir valores.
7. Disfrutar de la familia en el tiempo libre, con actividades positivas.
8. Participar activamente en el colegio y la comunidad.
9. Informarse sobre el potencial preventivo como padres y madres.
10. Saber actuar cuando exista un problema, buscando soluciones y no demorándolas.

### ¿Cómo prevenir el consumo de drogas desde casa?

De 7 a 12 años el niño ya es consciente de que las drogas existen y es el mejor momento para iniciar acciones preventivas. Un aspecto básico es el diálogo, pues nuestros hijos están en una edad en la que no basta sólo con prohibir como en la etapa anterior. Necesitan una explicación, un porqué a sus dudas. Además, es importante conocer los amigos con los que se rodea, ya que, junto con la familia y los medios de comunicación, éstos son un punto clave en su formación. Los padres debemos hacerles entender que un amigo que ofrece drogas nunca será un buen amigo. Así, prevenir desde la familia supone:

- Transmitir valores y actitudes pro-sociales y positivas.
- Servir como ejemplo y modelo de salud.

- Crear un clima afectivo de reconocimiento y aprobación, que favorezca la estabilidad emocional.
- Promocionar la autoestima de nuestros hijos, enseñándoles a valorar adecuadamente sus cualidades y a sentirse capaces de afrontar dificultades.
- Definir y hacer respetar límites y normas que favorezcan el autocontrol de nuestros hijos.
- Responsabilizarles de tareas, como parte del desarrollo madurativo.
- Favorecer que los hijos sean menos dependientes de la aprobación de los demás y, por tanto, más autónomos.
- Comunicarnos con ellos y favorecer el intercambio de sentimientos, emociones y experiencias.
- Ayudarles a desarrollar habilidades sociales que les faciliten la integración social adecuada.
- Identificar sus gustos y aficiones y compartirlas con ellos.
- Participar activamente en nuestra comunidad.

Ana Aznar