

Adolescentes, el alcohol y otras drogas

Adolescentes, el alcohol y otras drogas

Guía para madres y padres

Diciembre de 2014

Adaptado parcialmente del Programa de Prevención Familiar del Consumo de Drogas *Moneo* (Editado por PDS, 2006).

Edita: Comarca Andorra Sierra de Arcos.

Diseño: LANUBE Estudio (www.lanubeestudio.com)

Imprime: GRIMBA, S.L. (www.grimba.es)

INTRODUCCIÓN

**EL ALCOHOL Y
OTRAS DROGAS**

**FACTORES DE
PROTECCIÓN**

**COMUNICACIÓN
FAMILIAR**

**NORMAS Y
LÍMITES**

**POSICIÓN
FAMILIAR**

SOBRE EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

**RECURSOS
DE INTERÉS**

INTRODUCCIÓN

Uno de los problemas que más preocupan actualmente a las madres y padres de adolescentes es la relación de sus hijas e hijos con el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Este cuaderno va **dirigido a los padres y madres que demandan información** sobre qué hacer y cómo actuar en relación al uso de alcohol y otras drogas por parte de sus hijos e hijas preadolescentes y adolescentes.

Gracias a los estudios realizados sobre todo en las dos últimas décadas sabemos que **el abuso y dependencia al alcohol y otras drogas no son consecuencia de una causa única, sino resultado de la exposición a un conjunto de factores de riesgo de naturaleza tanto individual como psicosocial y ambiental que incrementan la probabilidad de que una persona desarrolle un problema con las drogas.** Además, también existen factores de protección que contrarrestan parte de los factores de riesgo.

En la presente publicación **vamos a tratar sobre algunos factores de riesgo y protección en relación al entorno familiar para prevenir el abuso de alcohol y otras drogas en preadolescentes, y que se han visto relevantes en la prevención, como son el incremento de la información sobre el alcohol y otras drogas por parte de los padres y madres, la mejora de las habilidades educativas (comunicación, normas y límites), así como el posicionamiento de la familia con relación al consumo de alcohol y otras drogas.**

EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Es importante que las familias tengan información básica, clara y objetiva sobre los riesgos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas porque así se facilitará el poder hablar con las hijas e hijos sobre este tema, contrarrestar mensajes erróneos que pueden confundirles o predisponer al consumo, o establecer normas familiares al respecto. Por tanto, no es necesario ser experto en la materia, sino tener una información básica que nos de cierta seguridad para tratar el tema con naturalidad.

La edad, la aceptación social y la percepción de riesgo.

Aunque la legislación al respecto tanto en Aragón (Ley 3/2001, de 4 de abril, de prevención, asistencia y reinserción social en materia de drogodependencias), como en la mayor parte de España, prohíbe la publicidad, venta y consumo de alcohol y tabaco a menores de 18 años, la edad media de inicio en el consumo de tabaco en nuestro país se sitúa en 13,6 años, según las últimas encuestas realizadas entre escolares de 14 a 18 años (ESTUDES 2012-2013), 13,9 en el caso del alcohol, o 14,9 para el consumo de cánnabis.

Existe una clara relación entre la edad de inicio en el consumo y la aparición de problemas, de manera que cuanto antes se empieza a tomar bebidas alcohólicas, mayor es la probabilidad futura de aparición de problemas en relación al alcohol.

La gran aceptación social que tiene el consumo de alcohol en nuestra sociedad, unida a una baja percepción de riesgo, favorecen su consumo por parte de adolescentes y jóvenes.

Es interesante destacar cómo en el caso del tabaco, y a raíz del debate social que suscitó la entrada en vigor de la Ley que prohibía la venta y consumo de tabaco a menores de 18 años (Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo y la publicidad de los productos del tabaco), se produjo un importante descenso en el número de fumadoras y fumadores, acompañado de un notable incremento de la percepción de riesgo en relación a las consecuencias para la salud del tabaquismo.

Información sobre el alcohol

El alcohol es una de las drogas más consumidas; legal y aceptada socialmente, lo que dificulta su percepción de riesgo. La gran tolerancia social hacia el consumo de bebidas alcohólicas, unido a la sensación que tienen los adolescentes a considerarse invulnerables, protegidos de todos los riesgos, explica en parte que a menudo se tomen decisiones arriesgadas sobre su uso.

Como madres y padres tendremos que procurar que reciban una información objetiva sobre los riesgos del consumo de alcohol, tratando de desmontar posibles opiniones erróneas y mitos sobre su uso, ayudando así a crear expectativas menos positivas y más realistas en los hijos e hijas.

El alcohol es una sustancia con gran poder adictivo, depresor del sistema nervioso central, por lo que su consumo afecta a las aptitudes mentales y psicomotoras. Sin embargo, tomado en cantidades pequeñas provoca euforia, desinhibición y disminución de la ansiedad o del sentido del ridículo, lo cual puede ser interpretado como un efecto estimulante. Asimismo, la capacidad de juicio y de control disminuye, con los riesgos que ello puede suponer.

El consumo de alcohol provoca impulsividad y subestimación de los riesgos, lo que puede favorecer peleas, conductas temerarias (por ejemplo en la conducción), así como disminución de la capacidad de juicio y de control (“bajar la guardia”), lo que ante determinadas situaciones (por ejemplo ante las relaciones sexuales) puede suponer un riesgo, si no se adoptan medidas de protección adecuadas.

Asimismo, cantidades mayores pueden producir incluso coma, con el consiguiente riesgo de muerte.

La proporción de alcohol que contienen las bebidas viene indicada en su graduación, siendo este el tanto por ciento de alcohol puro que contienen. Así, un whisky de 40° nos indica que el 40 por ciento de su volumen es alcohol puro.

Pese a tener graduaciones diferentes, un vaso de vino (100cc y graduación de 12°) y una cerveza (250cc y graduación de 5°) contienen una cantidad de alcohol similar, dado que hay que tener en cuenta que su volumen es diferente.

La cantidad de alcohol puro del ejemplo anterior (tanto el del vino como el de la cerveza) es de alrededor de 10 gramos, lo que se considera una unidad de bebida estándar (UBE).

La tasa de alcoholemia indica la cantidad de alcohol que hay en sangre. Tiene relación con la cantidad consumida, el peso y el género de la persona consumidora, además de otros factores como si se bebe con el estómago vacío, lo rápido de la ingesta, etc.

Eliminación del alcohol

Una vez que se ha bebido alcohol, el hígado es el órgano encargado de su transformación para eliminarlo, y eso se produce al ritmo de una hora para eliminar dos UBE, aproximadamente, sin que existan otros procedimientos para su eliminación, como vomitar o refrescarse.

Mientras el alcohol permanece en el cuerpo va irritando poco a poco los órganos por los que pasa a través de la sangre, y cuando no se puede ir eliminando se acumula y se produce la intoxicación.

Alcohol y conducción

Según nuestra legislación está prohibido conducir con una tasa de alcoholemia superior a 0,5gr/l., y para los/as conductores / as noveles, de 0,3gr/l de sangre.

Es importante destacar que no es necesario sentirse bajo los efectos del alcohol para que el riesgo de accidente aumente. Además, el consumo repetido de alcohol genera tolerancia al mismo, por lo que sus efectos se perciben menos.

En relación a la conducción de vehículos, el alcohol hace que se incremente el tiempo de reacción al volante o se produzcan dificultades en la visión, entre otros efectos.

A consecuencia de lo mencionado anteriormente, la relación entre accidentes y el consumo de alcohol es muy significativa, estando presente el alcohol en aproximadamente el 40 por ciento de los accidentes de tráfico con víctimas mortales.

Respecto al modo de beber, está comprobado que tiene peores consecuencias consumirlo de modo intensivo, bebiendo grandes cantidades de alcohol en poco tiempo, así como cuando el alcohol se consume junto a otras drogas.

El abuso de alcohol no implica necesariamente que la persona vaya a consumir otras drogas después, pero sí favorece este hecho, por lo que, en la mayor parte de las ocasiones constituye puerta de entrada a otros consumos.

Queremos recalcar la importancia que tiene el alcohol en prevención del abuso de drogas, pues esta tiene que empezar, inexorablemente, por promover la abstinencia a las drogas legales (alcohol y tabaco). En el caso del alcohol, cuyo consumo social está muy instaurado, cuando esto no sea posible, y siempre en edades adultas, favorecer un consumo moderado y responsable.

Información sobre el tabaco

Desde hace al menos dos décadas las investigaciones científicas han demostrado que el tabaco es perjudicial para la salud, sin embargo, es habitual que no se vea el tabaco como una droga, sino como algo poco saludable.

Riesgos

El tabaco es un estimulante del sistema nervioso central capaz de generar una intensa dependencia a consecuencia de su principio activo, la **nicotina**.

Además de la nicotina, el tabaco tiene cientos de otras sustancias, muchas de ellas muy nocivas para la salud. El **alquitrán** y otras 69 sustancias cancerígenas detectadas en el tabaco (tales como nitrosaminas, hidrocarburos volátiles o compuestos inorgánicos) son los responsables de la aparición de cáncer y otras enfermedades de pulmón englobadas bajo el término de EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), donde se incluyen la bronquitis crónica o el enfisema pulmonar, así como enfermedades de laringe, cavidad oral, vejiga, riñón, etc.

Por otra parte, el monóxido de carbono que se genera en la combustión es, junto a otros factores, responsable de la disminución de la resistencia al ejercicio físico que experimentan las personas fumadoras, provocando además alteraciones arteriales y del resto de vasos sanguíneos.

Información sobre el cánnabis

Es la droga ilegal más consumida. Se obtiene de la cánnabis sativa, una planta que contiene THC, el principio activo del cánnabis y la marihuana. El hachís se obtiene de la resina de la planta una vez prensada. Se suele fumar mezclado con tabaco (“porros”). La marihuana es una mezcla de flores, hojas y tallos de la planta secados y triturados, que también se fuma, a menudo sin mezclarla con tabaco.

Efectos agudos. El cánnabis altera el sistema nervioso central modificando o intensificando la manera de percibir y sentir la realidad, que puede incluir ligeras alteraciones de la percepción. Provoca aumento de la frecuencia cardiaca, sudores, sequedad de boca, enrojecimiento de los ojos o sensación de hambre.

Los efectos en general incluyen sensación de bienestar o tranquilidad. También puede ocasionar somnolencia, pasividad e indiferencia por el entorno, así como ansiedad, pánico y/o ideas paranoides (“se ríen de mí”).

Su uso habitual puede afectar a la memoria, dificultar el aprendizaje, y por tanto empeorar el rendimiento escolar.

Riesgos

Su consumo repetido genera tolerancia y dependencia. Puede provocar problemas respiratorios, debidos tanto al cánnabis como al tabaco.

Además su consumo frecuente incrementa el riesgo de sufrir trastornos psiquiátricos. El inicio temprano incrementa estos riesgos.

En relación a los accidentes por conducir bajo sus efectos, las alteraciones de la coordinación, percepción, atención o la memoria a corto plazo incrementan dicho riesgo.

Hay que tener en cuenta que cuando se toma cánnabis a menudo se toma alcohol, lo cual implica más riesgos no solo para la conducción sino en general. El cánnabis junto al alcohol puede provocar una lipotimia.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Entre los principales factores de protección en relación al consumo de drogas, según la investigación, están los siguientes:

- 1 La existencia de leyes y normas sociales contrarias al abuso de las drogas.** En el caso del alcohol y a diferencia del tabaco (que tras la aplicación de la Ley de 2005 experimentó un descenso importante), el primero sigue teniendo una alta aceptación social y su consumo se mantiene elevado y estable en el tiempo.

Quizás el hecho de esta alta aceptación social unido a la inexistencia de una legislación estatal que regule su uso entre menores de edad (sí que existen leyes al respecto en Aragón, así como en la mayor parte de las Comunidades Autónomas) contribuyen a favorecer su baja percepción social de riesgo.

- 2 Algunas características personales.** Las personas con capacidades y habilidades para relacionarse positivamente con los demás, que se sienten bien consigo mismos/as, que se saben adaptar a los cambios tienen menos posibilidades de tener problemas con el alcohol y otras drogas.

- 3 Las relaciones afectivas entre padre e hijos, así como la práctica educativa familiar.** Pese a la creencia de que las madres y padres tienen poca influencia sobre los/as hijos/as adolescentes, hay estudios que indican lo contrario, que a los/as hijos/as les importa la relación con sus progenitores y están dispuestos a cambiar su comportamiento según las expectativas de sus familiares.

Los vínculos emocionales positivos entre padres e hijos, la existencia de normas familiares claras, la supervisión de la conducta de las hijas e hijos y sus actividades (amistades, estudios, actividades extraescolares, etc.) son factores de protección frente al riesgo del abuso de alcohol y otras drogas.

- 4 Tener buen rendimiento escolar y estar integrado socialmente.** Tener una relación positiva con la escuela, lograr un buen rendimiento académico o tener expectativas de continuar estudios protege del consumo de drogas, así como participar en actividades comunitarias de tipo cultural, deportivo, etc.

- 5 La integración y participación sociocomunitaria de la familia** (tanto en el centro educativo como en otras entidades o iniciativas ciudadanas de tipo cultural, deportivo, lúdico, etc,) en cuanto generadoras de bienestar y de apoyo social, también constituyen un importante factor de protección de los problemas relacionados con el abuso de drogas.

- 6 La escasez de alternativas de ocio** al margen de los lugares de consumo de alcohol (bares, peñas...)son asimismo un factor de riesgo, por lo que promover y participar activamente como jóvenes en la creación de alternativas atractivas de ocio, cultura y tiempo libre en el propio territorio es un importante factor de protección frente al abuso de drogas.

COMUNICACIÓN FAMILIAR

Cómo favorecer la comunicación con los hijos e hijas

Tan importante es la frecuencia de conversaciones como la calidad de la comunicación entre padres/madres e hijas e hijos. Una buena comunicación familiar favorece la unión y buena relación entre sus miembros y permite ejercer más eficazmente la educación familiar.

Son elementos favorecedores de la comunicación familiar, entre otros los siguientes:

- Buscar espacios y oportunidades para hablar con los hijos e hijas. Nos podemos preguntar: ¿dedico un tiempo y tengo un lugar habitual para hablar con mis hijos/as?, si no es así, deberíamos buscar oportunidades para ello.
- Prestarles atención, escucharles. Dejarles hablar sin interrumpir, no darles consejos inmediatamente, mostrarles atención con nuestros gestos, procurar comprender sus puntos de vista (aunque no los compartamos).

Mostrar interés real por las cosas que interesan o preocupan a hijos e hijas es el primer paso para poder hablar de las cosas que nos preocupan a los padres y madres.

- Permitir que expresen sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin miedo a ser recriminados/as ni ridiculizados/as. Debemos evitar hacer comentarios del tipo: *“eso es una tontería sin importancia, ya me gustaría a mí tener esos problemas”*.
- Estar preparados/as para escuchar cosas que preferiríamos no haber oído. Debemos evitar enfadarnos ante una información que nos preocupa, respirar hondo y ser conscientes de cómo nos sentimos, en vez de hablar inmediatamente discutiendo con el/la hijo/a sin darle opción a expresarse. (*“Ayer llegaste borracho y tarde a casa, menudo disgusto llevo, eres un irresponsable y estás castigado sin salir”*).
Es preferible tranquilizarse y pararse a pensar lo que se va a decir, tratando no de desahogarse sino de que el hijo/a entienda nuestra preocupación. (*“Ayer cuando no llegabas a la hora a casa me preocupé mucho porque no sabía si te había pasado algo. Al ver que venías bebido también me he disgustado porque sabes que no puedes beber. Sabes que por lo anterior estás castigado sin salir el próximo fin de semana”*).

Cómo desarrollar una relación positiva entre padres y madres e hijas e hijos

Cuando existe una relación cálida y fuerte entre padres y madres e hijas e hijos, estos últimos se sienten más seguros/as y son más proclives a actuar de acuerdo con las expectativas de sus progenitores, de modo que si se da un comportamiento inadecuado, como por ejemplo volver una noche bebidos, será más fácil incidir sobre ellas/os para evitar que se convierta en un hábito.

Una buena relación entre madres y madres e hijas/os es, en gran medida, fruto de:

- 1 **Mostrar y expresar afecto a hijas e hijos.**
Disponer de cierto tiempo para compartir en familia. Compartir actividades en familia, a pesar del escaso tiempo del que se dispone habitualmente es importante. No es necesario que sean cosas excepcionales, pero si es importante que se practiquen de manera regular, como por ejemplo: ver una película juntos, dar un paseo en bicicleta los fines de semana, etc.
- 2 **Ayudar a los hijos e hijas a sentirse parte de la familia.**
 - Dejándoles participar en las decisiones familiares.
 - Asignándoles responsabilidades sobre las tareas de casa (igual que el resto de la familia, padres incluidos).
 - Participando juntos en actividades sociales, fiestas, extraescolares, etc.
 - Participando en actividades de interés para los chicos y chicas, sin invadir sus espacios ni sus relaciones.

NORMAS Y LÍMITES

Que hijas e hijos tengan unas normas y pautas de comportamiento claras y coherentes es un factor de protección englobado en las prácticas educativas positivas.

Por el contrario, la educación muy severa o inconsistente (por ejemplo, un día se castiga un hecho concreto y otro día no), se asocia a mayores comportamientos problemáticos futuros, incluido el abuso de sustancias, generando igualmente conflicto y distancia entre madres/padres y sus hijas/os.

Necesidad de normas y límites

Es básico que en las familias se establezcan unas normas que indiquen a los/as hijos e hijas qué comportamientos esperan de ellos/as sus padres y madres.

Además de establecer normas de conducta, se deben establecer sus límites. Por ejemplo, una norma familiar puede ser que entre semana no vean la tele por la noche, y su límite que, como máximo la puedan ver hasta las 22:30 horas.

¿Cómo establecer normas y límites a hijas e hijos?

La tarea educativa de las familias no puede reducirse a la mera imposición de normas y límites, sino que se debe dirigir a que sus hijas e hijos desarrollen su propio sistema de valores y actúen en consecuencia.

Esto se puede favorecer teniendo en cuenta las siguientes pautas:

- Tener claros los motivos que justifican las normas que ponemos, y explicarlos, así como las consecuencias de su incumplimiento.
Las normas no pueden ser arbitrarias (“porque sí”), o basadas sólo en la autoridad (“porque te lo digo yo”) o en la tradición.
- Justificar las normas en las consecuencias que se derivan de cumplirlas o no, no para los padres, sino para los hijos e hijas. (Por ejemplo: si falta a clase hablar de los problemas que eso puede suponer para ellos, no aprender, etc. vez de hablar solo del malestar que ha causado a los padres tener que ir al instituto a hablar con dirección, etc.).
- Procurar que las normas sean pactadas con hijas e hijos, aceptando modificarlas si se aportan razones para ello. Cuando no haya acuerdo, son los progenitores los que imponen las normas que consideran apropiadas, asumiendo su responsabilidad.
- Asociar “responsabilidad” con “libertad” al pactar las normas. *“Si quieres salir más tiempo con tus amigos el fin de semana, (más libertad) tendrás que demostrar entre semana que eres más responsable que ahora: estudia una hora todos los días y colabora en las tareas de casa cada noche (más responsabilidad). Si lo haces podrás volver una hora más tarde (nuevo límite a ganar), si no, tendrás que llegar a casa a la misma hora que ahora.”*
- Una vez fijada una norma, exigir que siempre se cumpla, y si no se cumple, aplicar siempre la consecuencia negativa correspondiente.

Las normas deben adecuarse a la edad, ser aplicadas por ambos progenitores de igual modo y que hijas e hijos conozcan con antelación las sanciones derivadas del incumplimiento.

Supervisar la conducta de las hijas e hijos

No es suficiente establecer normas y límites, además hay que comprobar su cumplimiento. La supervisión sobre el comportamiento general de los hijos e hijas se tiene que dar en los diferentes ámbitos: en casa, en la escuela, en el colegio, con los amigos, etc. Esto incluye, entre otras cosas: saber dónde están y qué hacen los hijos e hijas en un momento determinado, hacer comprobaciones de vez en cuando (por ejemplo, hablando con el/la tutor/a del colegio o el instituto para ver si trabaja lo suficiente, telefonar a casa del amigo donde ha dicho que iba a estar, etc.).

La supervisión permite tener mayor conocimiento sobre lo que hacen los/as hijos e hijas, y les hace saber que sus padres se preocupan por ellos/as.

Esta supervisión no se tiene que ocultar a los/as hijos/as.

¿Y si los/as hijos/as no hacen caso de las normas?

Aunque tengamos normas familiares claras, razonables, pactadas con los hijos e hijas y las revisemos y actualicemos regularmente, en ocasiones los hijos e hijas no las cumplirán. Esto es hasta cierto punto normal, lo que no significa que no haya que imponerles la correspondiente sanción. No hacerlo o hacerlo unas veces sí y otras no hará que esas normas se incumplan más.

A nadie le gusta castigar a los/as hijos/as, por eso muchas veces no pensamos con antelación cómo actuar cuando no cumplen las normas, teniendo que actuar de forma improvisada, lo cual muchas veces resulta inadecuado. Es preferible que, al mismo tiempo que se pone una norma, se deje claro, se explique la consecuencia a aplicar en caso de incumplirla, para que a los hijos e hijas no les pille por sorpresa.

Afortunadamente hay maneras razonables y efectivas de sancionar el incumplimiento de normas:

- Mejor pequeños castigos aplicados siempre que se produce la conducta incorrecta que grandes castigos unas veces sí y otras no.
- Sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta. A veces castigamos más según nuestro estado de ánimo que según lo que hacen mal. Para ello es útil tener prevista la consecuencia a aplicar con anterioridad.
- Relacionar la sanción con la conducta que la motiva. Por ejemplo, si llega un día más tarde de la hora permitida, no dejarle salir al día siguiente.
- Buscar con la sanción que la conducta inadecuada se reduzca o desaparezca, no una revancha. Una sanción podría ser efectiva si, además de suponer la pérdida de algo valorado positivamente por el/la hijo/a, como salir con sus amigos/as, los padres pueden asegurar que se cumpla el castigo.

Tanto o más importante que castigar el incumplimiento de normas, es reforzar su cumplimiento de forma verbal: “Estamos contentos de que llegues a la hora”.

POSICIÓN FAMILIAR

SOBRE EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Normas claras sobre uso de tabaco, alcohol y otras drogas

Es importante que padres y madres tengan criterios claros sobre lo que hijos e hijas pueden o no hacer respecto al tabaco, el alcohol y el resto de las drogas, y deben hacérselo saber. No se puede esperar que los hijos e hijas actúen de acuerdo a lo que esperan padres y madres si esto no está claro, informando de las normas establecidas al respecto.

Un ejercicio de reflexión puede ser pensar si en nuestra casa se ha establecido si los hijos e hijas pueden fumar o no, si pueden tomar bebidas alcohólicas, en qué situaciones, qué pasaría si el hijo o la hija se emborrachara, si pueden o no fumar porros, si hablarían con su hijo/a en caso de que alguno de sus amigos/as las consumiera, o qué le dirían, etc.

Momentos y actitudes para hablar con hijas e hijos sobre las drogas

En general, es conveniente hablar con los hijos e hijas sobre el alcohol y otras drogas:

- ➔ Cuando surge el tema espontáneamente.
- ➔ Si preguntan sobre el tema.
Siempre se debe dar respuesta a las preguntas de los hijos e hijas, adaptándolas a su edad, experiencia e información y si no sabemos algo, buscando información.

- ➔ Cuando haya un motivo justificado, por ejemplo, la primera vez que salen por la noche.
- ➔ Hablar del tabaco y alcohol, y no solo de las drogas ilegales.
- ➔ Al hablar de los riesgos, no centrarse solo en la dependencia, ni en los riesgos para la salud, sino que conviene hablar de los riesgos más cercanos para ellos y ellas, dando información objetiva, sin exagerar (si dramatizamos, pueden pensar que queremos engañarles o que no estamos bien informados, y dejar de confiar en nosotros/as).
- ➔ Escuchar sus opiniones atenta y respetuosamente, estando dispuestos/as a escuchar cosas que quizás no nos gusten.
- ➔ Evitar convertir la conversación en un interrogatorio. No querer hablar de todo en un solo día, sino ir hablando del tema a medida que se presenten las ocasiones.

A padres y madres les asaltan dudas cuando se plantean hablar con sus hijas e hijos sobre las drogas. Algunas de las más habituales son:

- A los adolescentes les atrae lo prohibido: si no queremos que beban alcohol o fumen, es mejor no prohibírselo. Muchos estudios demuestran que establecer normas contrarias al uso de drogas, razonadas y no impuestas dogmáticamente, conlleva menor riesgo de para los/as hijos e hijas.
- Emborracharse, fumar o tomar drogas es normal en la adolescencia, muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas.

Esto puede ser cierto en algunos casos, sin embargo consumir drogas siempre implica unos riesgos que sería preferible evitar. Es muy importante la edad en la que se comienza a consumir alcohol u otras drogas, por lo que será primordial retrasar tanto como sea posible ese primer contacto con la sustancia.

- Yo bebo alcohol o fumo (o tomo otras drogas), ¿cómo puedo convencer a mi hijo/a para que no lo haga?

Es difícil explicar estas contradicciones entre el comportamiento de padres y madres y el que esperan de sus hijos e hijas. En el caso del tabaco sería bueno que los progenitores explicaran cómo fue el proceso de adquisición del hábito, cómo empezaron a fumar, los efectos de la dependencia o la dificultad que conlleva abandonar el hábito.

Si los padres beben alcohol sería conveniente que muestren a sus hijos/as autocontrol al respecto, no abusando nunca, manteniéndose sin beber antes de conducir, cuando están enfermos, no subir a un coche conducido por alguien que ha bebido, no insistir a los demás para que beban, ofrecer a sus invitados/as bebidas sin alcohol, etc.

- Quizás me haga preguntas sobre las drogas que yo no sepa contestar.

Los/as adolescentes entienden que haya información que sus progenitores desconozcan. Se puede reconocer con naturalidad este hecho, y ayudarles a buscar la información solicitada.

Al final de este cuaderno aparecen algunos recursos donde acceder a información sobre el alcohol y otras drogas.

- ¿Y si me preguntan si fumaba a su edad, si me he emborrachado o si he fumado porros?

Estas preguntas pueden resultar incómodas para los padres y madres (sobre todo si la respuesta es afirmativa). Ciertamente, padres y madres tienen derecho a su intimidad, sin embargo, si no tienen suficiente confianza para hablar con sus hijos/as de algún tema, será difícil que sus hijos/os la tengan con ellos.

Una buena respuesta sería decir la verdad, a pesar de tener que admitir esas conductas en el pasado, apelando a la falta de información de que se disponía, o a la falta de habilidades a la hora de tomar sus propias decisiones, a la influencia de los/as amigos/as, etc. De este modo es más fácil que puedan hablar con los/as hijos e hijas de cualquier tema y tendrán más posibilidades de influir sobre su conducta.

La Adolescencia

La adolescencia es una etapa difícil del desarrollo de las hijas e hijos.

A partir de los 11-12 años se producen una serie de cambios que son normales y necesarios para la maduración:

- ➔ Sienten más curiosidad por lo que les rodea.
- ➔ Su imagen corporal adquiere gran importancia.
- ➔ Empieza el camino de la independización de los padres y madres y con ello la búsqueda de su propia identidad y autonomía.
- ➔ El grupo de amigos se convierte en el referente más importante.

Existen características propias de esta edad que en ocasiones coinciden con algunos de los motivos que expresan algunos/as adolescentes para iniciarse en el consumo de alcohol: curiosidad, influencia de los/as amigos/as, búsqueda de su autonomía personal, etc.

Esta vulnerabilidad es lo que hace que padres y madres deban estar atentos/as al papel que el alcohol u otras drogas pueda estar cumpliendo en los/as hijos e hijas.

Ante la sospecha de que los/as adolescentes estén fumando, bebiendo o tomando otras drogas, y tratando de no alarmarse ni llegar a conclusiones precipitadas, es importante conversar con ellos/as y llegar a compromisos de cambiar estos comportamientos, con la supervisión correspondiente por parte de padres y madres. Si se ve necesario, se puede recibir asesoría especializada.

RECURSOS DE INTERÉS

* Centro de Prevención Comunitaria de la Comarca
Andorra - Sierra de Arcos
978 84 38 53 – 978 84 43 36
www.andorrasierreadearcos.com
infodrogas@andorrasierreadearcos.com

* Unidad de Atención y Seguimiento de Adicciones (UASA)
Avenida Aragón, 46. Alcañiz (antiguo dentro de salud)
978 87 06 91

www.pnsd.msssi.gob.es/
Plan Nacional sobre drogas

<http://saludpublicaaragon.es>
(Plan Autonómico de Drogas, Dirección General de Salud Pública, directorio de recursos)

<http://eps.aragon.es>
www.sares.es
Asesoramiento y recursos en Educación para la Salud, Gobierno de Aragón.

<http://www.fad.es> (publicaciones)
Material divulgativo sobre prevención de las drogodependencias dirigido a familias.

www.hablemosdedrogas.org
La Caixa Fundació.

En nuestra Comarca, y para cualquier tipo de solicitud de información al respecto, pueden ponerse en contacto con el Centro de Prevención Comunitaria de la Comarca Andorra- Sierra de Arcos perteneciente a los Servicios Sociales:

978 84 38 53 – 978 84 43 36
www.andorrasierreadarcos.com
infodrogas@andorrasierreadarcos.com



 **GOBIERNO DE ARAGON**
Departamento de Sanidad,
Bienestar Social y Familia

 **Comarca Sierra de Arcos**
CENTRO DE ATENCION COMUNITARIA

