

DROGAS,  
HIJOS ADOLESCENTES Y  
DUDAS

# cómo actuar?

MANUAL PARA MADRES Y PADRES

PLA MUNICIPAL

**DROGO**  
DEPEN  
DÈNCIES



Ajuntament de Palma

Àrea de Benestar Social, Participació i Cultura

**Benestar Social**

971 225 977



Finançat per:



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO

SECRETARÍA GENERAL  
DE SANIDAD  
DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS



**Equipo de trabajo que ha elaborado el manual:**

IREFREA. Instituto Europeo de Estudios en Prevención,  
entidad adjudicataria del SEPAD, Ajuntament de Palma.

EPAD. Equip de Prevenció del Consum i Abús de l'Alcohol i altres Drogues,  
Benestar Social, Ajuntament de Palma

Margalida Ros Rubí

Nicole T. Blay Franzke

Encarnación Román López

Montse Juan Jerez

Amador Calafat Far

Esther García Vich

**Colaboradores (profesionales que han hecho aportaciones al manual):**

Equip del Servei Municipal de Drogues, Benestar Social, Ajuntament de Palma.

Vicenta Cardona Cardona

Margalida Cámara Estela

Directora Tècnica de Benestar Social de l'Ajuntament de Palma

Pilar Gaspar Gracia

Asesoramiento Lingüístico

Maria Àngels Duch Moyà

## PRESENTACIÓN

A vosotros, padres y madres, y familias:

Este manual quiere ser una mano amiga que os ayude, en caso de dificultad, y también una guía en la maravillosa y difícil tarea de desarrollar el papel de padre o madre.

Os animamos a leerlo y, si os gusta, a ponerlo en práctica. También os indicamos diversos recursos disponibles en nuestra ciudad.

La prevención del abuso de drogas es una tarea de todos, y los padres somos una pieza fundamental para ayudar a nuestros hijos a no caer en esa trampa.

Eberhard Grosske Fiol

Regidor del Área de Bienestar Social,  
Participación y Cultura



## Índex

¿Por qué un manual de drogas para padres? (Prólogo) .....	3
¿Conocéis a vuestro hijo/hija? .....	5
¿Conocéis las drogas que conocen vuestros hijos/hijas? .....	7
El juego de la balanza: peligros y placeres .....	13
¿Cómo saber si vuestro hijo consume drogas y qué hacer ante esto? .....	15
Importante recordar... <i>¿Qué hace que vuestro hijo decida consumir o no?:</i> factores que influyen. ....	17
La diversión .....	19
Los amigos, el grupo, la pandilla .....	20
¿De dónde aprenden vuestros hijos? .....	21
La familia, ¿puede prevenir el consumo de drogas de los hijos? .....	23
Nuestros adolescentes necesitan normas URGENTEMENTE .....	25
Hablad con ellos... ..	30
Dónde informarse más, y dónde buscar ayuda .....	32
Por último recordad que... ..	33



# ¿POR QUÉ UN MANUAL DE DROGAS PARA PADRES?

## Prólogo

Muchos padres y madres, por no decir todos, se plantean más de una vez si sus hijos van a tener problemas con el alcohol y las drogas. Se lo plantean con conocimiento de causa, puesto que el acceso a estas sustancias es relativamente fácil en nuestro país. Pero muchas veces no saben cómo responder a esa inquietud. En ocasiones creen que no saben muy bien qué hacer, o creen que sus hijos no les van a hacer caso, o bien no están convencidos de entender bien el problema; en ocasiones se sienten demasiado aislados o impotentes para hacer algo, y en otras no hay acuerdo entre los dos padres sobre lo que hay que hacer o se dan problemas asociados como los estudios, etc.

Hoy en día la droga forma parte de nuestra sociedad. Todos hablamos alguna vez de drogas, comentamos que vemos a los jóvenes fumando porros en la calle, o haciendo “*botellón*”; hablamos de los problemas que tienen los profesores para enfrentarse a jóvenes que consumen y menudean en torno a los institutos, conocemos casos de accidentes de tráfico en los que mueren chicos que han bebido demasiado. Muchos padres beben en ocasiones alcohol o fuman. Es posible también que hayan consumido porros alguna vez. Sea como sea, las drogas están en boca de todos; éste es un problema social, que afecta cada vez a chicos de edades más tempranas. Pero también es cierto que dentro de nuestra sociedad existe una parte (la *mayoría*) que no consume, y tiene valores y actitudes en contra de las drogas.

Ante este estado de las cosas, no hay nada peor que sentirse paralizado, no saber qué hacer. Aunque no seamos conscientes, los hijos esperan en estos temas una orientación o respuesta por parte de sus padres y madres. En su actitud diaria puede parecer lo contrario, pero para los jóvenes españoles (alrededor de un 80%, según el Centro de Investigaciones Sociológicas) la familia es el valor más importante. También, los jóvenes opinan que donde se dicen las cosas más importantes, en cuanto a ideas e interpretaciones del mundo, es en su casa con la familia (un 53%).

A través del trabajo con familias, que desde el EPAD<sup>1</sup> hemos venido realizando en los últimos años, se han detectado una serie de características comunes en las familias con hijos consumidores. Este manual surge para tratar de dar respuesta a las demandas de dichas familias, pero también para que aquéllas que tienen hijos que no consumen, sepan como pueden prevenirlo.

Este manual pretende ser una ayuda para que los padres y madres os impliquéis en este tema educativo de primer orden. No encontrareis aquí “la receta mágica” para hacer desaparecer los problemas, pero sí que hemos intentado hacer una guía lo más práctica posible, que os facilite entender el tema y saber qué podéis hacer.

Con cierta frecuencia –aunque no siempre– estos consumos suelen ir asociados a problemas de conducta, problemas con los estudios, falta de respeto, malos rollos en la familia etc. Incluso puede que estos problemas sean los más evidentes para los padres y madres, más que el propio abuso de alcohol y drogas. Pero en otras ocasiones los consumos y los excesos no derivan de problemas especiales sino del tipo de diversión que practican muchos jóvenes, en la actualidad, durante los fines de semana. Es decir, la propia dinámica de la diversión (salir hasta tarde, tener dinero, amistades que consumen, los locales a donde van...) les lleva a consumir y abusar de las drogas. Frente a todo ello, hay que intentar entender el problema y luego decidir y consensuar dentro de la familia qué se puede hacer. Siempre hay posibilidades de actuar. Aunque debemos tener presente que las actuaciones no son únicas ni definitivas.



La forma en que funciona la sociedad actualmente, en la que los padres están muy ocupados, las exigencias de estudios son importantes para los hijos, y éstos pasan muchas horas con los amigos, no facilita a veces las cosas. Antes, la dependencia –para bien o para mal- de los hijos hacia sus familias era más importante y duraba más años. Estos cambios sociales actuales hacen que no sepamos muy bien cómo actuar. Y cuando lo hacemos nos vienen muchas preguntas a la cabeza: ¿lo estaré haciendo bien?, ¿a qué hora le tengo que decir que vuelva?, y si no vuelve ¿le castigo o seré demasiado duro?, ¿qué hacen los otros padres?, ¿me estaré tomando las cosas demasiado en serio?, ¿no sería mejor dejar hacer y cuando sea mayor ya se dará cuenta?... Intentaremos ayudaros en estas cuestiones, de forma clara, sencilla y práctica, a fin de poder aportar soluciones que os sirvan en el día a día.

Es verdad que la educación de los hijos no es únicamente responsabilidad de los padres. Sin lugar a dudas, es necesaria una mayor coordinación e implicación de todas la figuras importantes en dicha educación (familia, escuela, administración, medios de comunicación, industria recreativa,...). Esta mayor coordinación, en un mundo cada vez más complejo, es imprescindible, incluso entre los mismos padres, pero mientras esto se organiza no podemos quedar a la espera.

En definitiva, este manual pretende, en primer lugar, que vosotros --padres y madres-- recordéis la enorme importancia que tenéis para vuestros hijos. Y, luego, ayudaros de forma práctica y eficaz a que decidáis cómo podéis ser más útiles en la educación de vuestros hijos en un tema tan relevante y actual como el uso y abuso de alcohol y otras drogas.

## ¿CONOCÉIS A VUESTRO HIJO/A?

Qué pregunta tan tonta, ¿no? 'Claro que sí.' 'Yo lo parí, yo lo estoy educando,' 'si vive conmigo, lo veo todos los días...' Estas podrían ser algunas de las respuestas. Y es cierto. En la mayoría de los casos, mantenéis un contacto (diario o no), entre padres e hijos. Ahora bien, os preguntamos: *¿quiere esto decir que conocéis a vuestros hijos?, ¿sabéis de verdad lo que piensan, creen, desean o temen?*

Aquí os lanzamos algunas preguntas, como un pequeño test, a ver cómo andamos de, vamos a llamarle, "conocimiento de hijos". Podéis contestar **SI** o **NO** a cada pregunta:

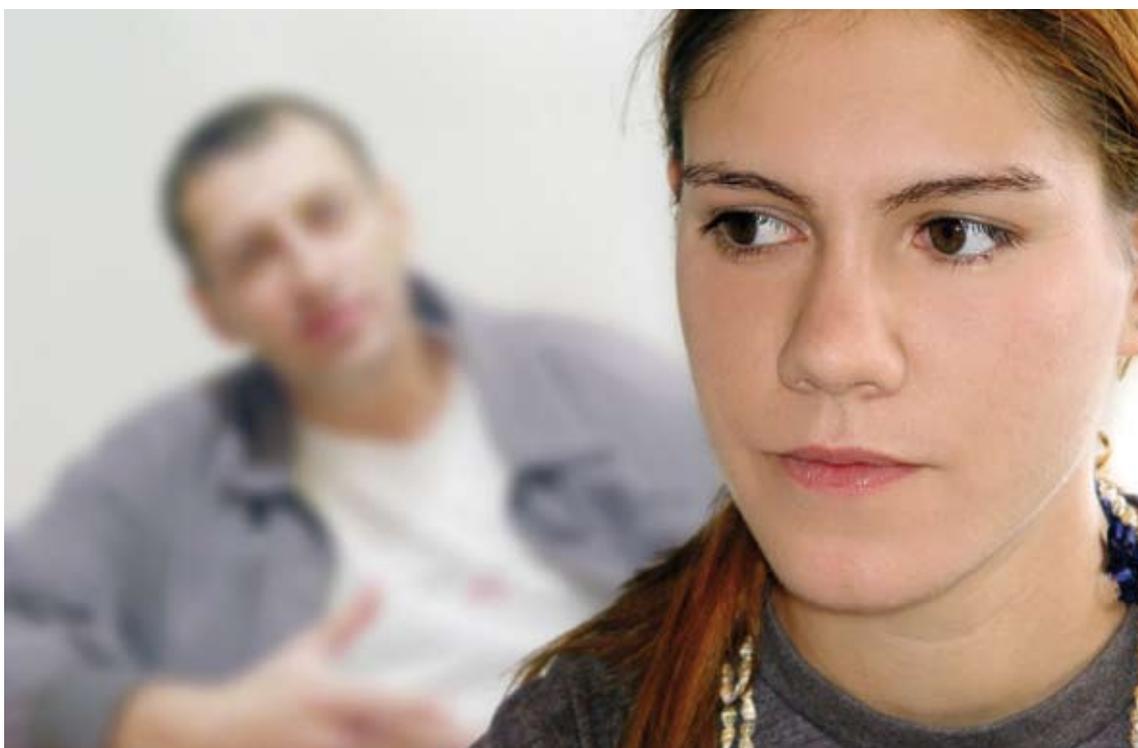
	SÍ	NO
¿Sabes qué música le gusta a tu hijo?		
¿Sabes qué tipo películas le gusta ir a ver?		
¿Sabes porqué?		
¿Conoces a sus amigos, conoces sus nombres?		
¿Sabes por qué a tu hijo le gusta ir con ellos?		
¿Conoces en general a los padres de los amigos de tu hijo?		
¿Sabes a qué juega tu hijo con sus amigos?		
¿Si juega a la <i>play</i> , o a juegos de rol: sabes qué juegos juega?		
¿Y sabes por qué le divierten?		
¿Sabes lo que hace tu hijo cuando tú trabajas?		
¿Sabes dónde y con quién está?		
¿Sabes si es feliz?		
Cuando tiene problemas: ¿le preguntas por qué, antes de juzgarle?		
¿Sabes qué quiere ser de mayor, cuáles son sus ilusiones, si tiene proyectos?		
¿Sabes a qué le teme tu hijo?		
¿Y sabes si él tiene forma de enfrentarse a esos problemas?		
¿Sabes si tu hijo está bien informado sobre las drogas?		
¿Sabes si consume o no alguna droga? (contesta si lo sabes o no, no si consume o no drogas)		
¿Crees que te pediría ayuda, si la necesitara?		

Si habéis contestado **SÍ** a la mayoría de preguntas, entonces conocéis bastante bien a vuestro hijo/a. Pero seguro que contestar éstas preguntas os ha servido para daros cuenta de que hay aspectos sobre los que seguramente deberíais saber más.

*‘Es que no se deja!; llega a casa, se encierra en su cuarto y no hay quien lo saque de ahí’. ‘Sólo asoma la cabeza para cenar y pedir dinero!; podría pensar una madre; ‘¿cómo voy a “conocerle” si no me cuenta nada?!!!’*

Y, en parte, durante la adolescencia (período que va aproximadamente de los 13 a los 18 años), esto es verdad. Los jóvenes, a esta edad, están en continuo cambio; no saben muy bien aún quienes son, ni lo que quieren, ni si van a ser capaces de manejar el mundo y la vida con todas sus dificultades... Se encuentran llenos de dudas. Y al mismo tiempo, necesitan reafirmarse como personas (¡yo estoy aquí!) A veces, la mejor manera que tienen los jóvenes para protegerse ante todos los nuevos cambios que se les vienen encima, ante las nuevas exigencias y los nuevos retos, es dando la espalda a la realidad, regresando a la comodidad de la infancia (donde todo se decide por él), y esperando a que **‘todo se solucione solo’**.

Por ello, es importante que trabajéis conjuntamente con vuestros hijos, para que aprendan a identificar los problemas, a enfrentarse a ellos, y a saber pedir ayuda siempre que la necesiten; una manera de mantener una buena comunicación con ellos es buscando espacios de ocio común, cosas que os guste hacer a padres e hijos por igual.



## ¿CONOCÉIS LAS DROGAS QUE CONOCEN VUESTROS HIJOS/HIJAS?

A veces, probablemente, tenéis la sensación de que vuestros hijos viven en un mundo *“a parte del vuestro”*. Son *“marcianos”*, nos comenta una madre sobre su hijo adolescente y la novia de éste.

Existen diferencias, porque vuestros intereses y preocupaciones también son diferentes, pero en el fondo la diferencia generacional es más un mito que una realidad. Se ha demostrado que la mayoría de los jóvenes, pasada la adolescencia, mantienen los mismos valores e incluso gustos que sus padres. Ahora bien, si en el momento de la adolescencia vuestras realidades (de padres e hijos) son diferentes, debemos tratar de acercarlas, para poder dialogar en un mismo “lenguaje”. Con las drogas pasa esto mismo: difícilmente vais a poder darles lecciones a vuestros hijos, si lo único que sabéis es que son ‘malas y enganchan’; en ese caso, vuestros consejos no van a tener la autoridad necesaria para que os tomen en serio. Por eso necesitáis saber un poco más sobre cada droga, conocer cómo actúa y qué efectos y riesgos conlleva. Aquí os presentamos unas ideas básicas, no obstante, al final del manual encontrareis direcciones Web y recursos que os permitirán aclarar posibles dudas y ampliar la información.

Todas las drogas TIENEN EN COMÚN que actúan sobre el centro cerebral del placer o refuerzo. Esto significa que, al tomarlas, activan una parte de nuestro cerebro que proporciona placer, que nos hace sentir bien y, por lo tanto, tendemos a repetir esa conducta. Éste es el principal motivo por el que las personas rara vez consumen una sola vez y nunca más, ya que al resultar agradable, el cuerpo lo pide más veces. Es como ir a la heladería y descubrir un sabor nuevo que te encanta. Cada vez que pases cerca de allí, te apetecerá volver a tomar ese helado porque nuestro cerebro nos manda la señal de “recuerdo agradable” de ese sabor. Pero, si las drogas nos hacen sentir bien, ¿por qué son dañinas?, ¿por qué hay que evitar consumirlas, e incluso probarlas? Para ello es importante entender dos ideas básicas.

### TOLERANCIA Y DEPENDENCIA.

Pongamos un **ejemplo**, la primera vez que un joven fuma un porro, seguramente un par de caladas le basten para “colocarse” o, por lo menos, para sentir diversos efectos. Sin embargo, si este mismo chico sigue fumando, y lo hace cada día, al cabo de un tiempo --un año, por ejemplo-- la misma cantidad (un par de caladas) ya no le haga ni “cosquillas”; es decir, que para sentir lo mismo que al principio, el “colocón”, debe fumar más cantidad, tal vez un porro o dos. Esto significa que el cuerpo se acostumbra a la droga, y ya no es tan “sensible” a ella, sino que necesita una dosis mayor para sentir lo mismo que al principio. A esto le llamamos **TOLERANCIA**.

Sigamos con el mismo ejemplo. Tras algunos meses fumando diariamente varios porros, si este chico por algún motivo (porque sus padres se lo prohíben y le controlan, porque la novia le ha dicho que si él no deja los porros, ella lo dejará a él, etc.) deja de consumir de golpe, puede aparecer un **SÍNDROME DE ABSTINENCIA**, como protesta del cuerpo porque se ha eliminado algo a lo que estaba acostumbrado. El caso más conocido es el “mono” provocado por la falta de heroína, o el *“delirium tremens”* por la falta de alcohol. En el caso del cannabis la sintomatología suele ser menor porque, aunque la persona no vuelva a consumir, el cannabis tarda bastante en eliminarse del cuerpo. Pero no es infrecuente en los fumadores habituales de cannabis padecer, durante los primeros días de abandono de la sustancia, irritabilidad, problemas de sueño y de concentración.

El síndrome de abstinencia aparece, como hemos dicho, cuando cesa el consumo en una persona cuyo cuerpo se ha acostumbrado a estar en contacto con la sustancia. A esto le denominamos **DEPENDENCIA FÍSICA**. Las personas que experimentan un cuadro de abstinencia -como por ejemplo en el caso de la heroína, que puede provocar calambres musculares, náuseas y vómitos, entumecimiento y profundo malestar- dejan de experimentarlo cuando vuelven a tomar la sustancia que les falta. Los síntomas más desagradables suelen desaparecer en unos pocos días o en una semana. La presencia de este síndrome de abstinencia suele provocar muchas veces que la persona recaiga.

Pero, además, existe lo que denominamos **DEPENDENCIA PSICOLÓGICA**. Con algunas drogas (tabaco, porros o cocaína), el síndrome de abstinencia y la dependencia física no son muy notables, lo cual no significa que sean inexistentes. Es lo que hace que la persona al cabo de unos días, o meses, o incluso años, tenga ganas de volver a consumir, por el recuerdo placentero que le queda de la droga.

**TOLERANCIA Y DEPENDENCIA** son la cara y cruz de la moneda que llevan al consumidor de drogas a seguir consumiendo una y otra vez, y cada vez en cantidades mayores. Es importante que transmitáis estas ideas a vuestros hijos para que comprendan que, además del riesgo puntual de consumir una vez, corren el riesgo de "acabar enganchándose"; y cuanto más joven sea vuestro hijo, mayor será el riesgo de que esto ocurra.



Pero no todas las drogas actúan igual sobre el cuerpo; algunas las llamamos **ESTIMULANTES**, porque activan nuestro sistema nervioso central: el corazón nos late más deprisa, aumenta el calor del cuerpo, estamos más activos, despiertos y eufóricos; a este grupo de drogas pertenecen, por ejemplo:

DROGA	EFFECTOS QUE PRODUCE	RIESGOS QUE PRESENTA	IMPORTANTE SABER QUE:
<b>COCAÏNA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euforia</li> <li>• Actividad</li> <li>• Seguridad en uno mismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Paranoia</li> <li>• Perforación del tabique nasal</li> <li>• Problemas de sueño</li> <li>• Dependencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustancia altamente adictiva</li> <li>• Muchos jóvenes la toman cuando van borrachos para sentirse despejados (“bajarse el pedo”) pero es sólo un efecto subjetivo y altamente peligroso, si van a conducir</li> </ul>
<b>ÈXTASI O MDMA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euforia</li> <li>• Sociabilidad y vinculación a otros</li> <li>• Ganas de bailar,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de la temperatura corporal: golpe de calor, deshidratación</li> <li>• Deterioro de la memoria</li> <li>• Depresión</li> <li>• Daño neuronal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El mayor riesgo es el golpe de calor que se da en lugares cerrados tipo discoteca.</li> <li>• Para prevenirlo: lugares ventilados, beber mucha agua, descansar a ratos</li> </ul>
<b>TABAC</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar a gusto, calmado y relajado (sólo unos minutos tras el consumo)</li> <li>• Quitar la sensación de hambre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cáncer de pulmón, laringe, boca, etc.</li> <li>• Síntomas de abstinencia: irritabilidad, ansiedad, insomnio, depresión o concentración pobre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustancia altamente adictiva.</li> <li>• Atención: los cigarrillos “light” causan el mismo daño que los otros.</li> </ul>
<b>ANFETAMINES I DERIVATS</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euforia</li> <li>• Hiperactividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta presión sanguínea</li> <li>• Rechinar de dientes</li> <li>• Alucinaciones</li> <li>• Depresión</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Aumento de la temperatura</li> <li>• Tensión muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al producirse en laboratorios ilegales, el éxtasis (MDMA), las anfetaminas y sus derivados (speed) no pasan ningún control de calidad, ni de seguridad, y están mezclados con otras sustancias muy diversas.</li> </ul>

\* Fuente consultada: <http://www.fad.es/>

Por otra parte, están las drogas que llamamos **DEPRESORAS**. Este grupo de drogas tiene efectos sedantes sobre el cuerpo, relaja los músculos, proporciona sensación de relajación y altera el estado de conciencia (aturdimiento). Las principales drogas dentro de este grupo son:

DROGA	EFFECTOS QUE PRODUCE	RIESGOS QUE PRESENTA	IMPORTANTE SABER QUE:
<p><b>Alcohol</b></p> 	<p>A dosis bajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de calma y relajación</li> <li>• Euforia</li> <li>• Desinhibición</li> </ul> <p>A dosis mayores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de memoria;</li> <li>• Reflejos más lentos</li> <li>• Falta de coordinación motora</li> <li>• Visión doble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma etílico</li> <li>• Deterioro permanente de la memoria</li> <li>• Riesgo de accidentes por la descoordinación motora y la desinhibición</li> <li>• Depresión</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Síntomas de abstinencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al mezclar alcohol con otras drogas, se puede potenciar su efecto.</li> <li>• Una práctica frecuente entre los jóvenes, como la mezcla de alcohol con bebidas energéticas (tipo Red Bull o Burn), puede generar taquicardias, disminución de reflejos y descoordinación de movimientos, mientras que el consumidor tiene la sensación de ir sobrio (riesgo potencial de accidentes).</li> </ul>
<p><b>Tranquilizantes</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profunda sensación de relajación</li> <li>• Tranquilidad</li> <li>• Bienestar</li> <li>• Efectos sedantes</li> </ul>	<p>Generan rápidamente tolerancia; lo cual puede llevar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobredosis</li> <li>• Desmayos</li> <li>• Paro cardíaco</li> <li>• Coma, e incluso muerte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre los jóvenes es muy popular el tranki: medicamento ansiolítico, compuesto de alprazolam; que circula en la calle a 1€ la pastilla.</li> </ul>
<p><b>Heroína</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intenso placer y relajación</li> <li>• Alivio del dolor</li> </ul>	<p>La sobredosis puede llevar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paro respiratorio</li> <li>• Accidentes por no percibir sensaciones dolorosas</li> <li>• Estreñimiento crónico</li> <li>• Disfunciones intestinales</li> <li>• Adelgazamiento extremo</li> <li>• Deterioro de los dientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada vez hay más jóvenes que la consumen fumada en vez de inyectada.</li> <li>• Entonces produce efectos respiratorios adversos como el broncoespasmo.</li> </ul>
<p><b>Cannabis</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación</li> <li>• Estar "colocado" (ligeramente ebrio)</li> <li>• Risa fácil</li> <li>• Bienestar</li> <li>• Efectos alucinógenos (en ocasiones)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deterioro de la memoria a corto plazo (lo que acaba de pasar) y de la atención</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Agresividad</li> <li>• Problemas de sueño</li> <li>• Desmotivación</li> <li>• Depresión, cambios de humor bruscos, e incluso paranoias.</li> <li>• Distorsiones en la percepción del tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El hachís (chocolate) y la marihuana (maría), provienen de la misma planta (cannabis sativa), y producen efectos similares.</li> <li>• Sólo cambia la concentración de su principio activo (THC) y su aspecto: de terrón marrón oscuro (chocolate) o de hojas verdes secas y picadas (maría).</li> </ul>
<p><b>GHB (llamado también éxtasis líquido, aunque no lo es)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedación</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Euforia</li> <li>• Aumento de la sociabilidad</li> <li>• Felicidad</li> <li>• Inductor del sueño</li> <li>• Anestesia general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alucinaciones y delirios</li> <li>• Somnolencia</li> <li>• Confusión y dolor de cabeza</li> <li>• Desequilibrio</li> <li>• Alteraciones respiratorias</li> <li>• Efectos anestésicos</li> <li>• Convulsiones y vómitos</li> <li>• Incontinencia urinaria</li> <li>• Disminución del ritmo cardio-respiratorio</li> <li>• Coma temporal e incluso la muerte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se presenta como un líquido transparente (aunque también puede ser un polvo cristalino).</li> <li>• Constan casos en los que se ha introducido esta droga en bebidas de mujeres, ya que sus efectos las dejan indefensas ante las agresiones sexuales.</li> </ul>

Por último tenemos el grupo de drogas que llamamos **ALUCINÓGENAS**. Se llaman así porque quien las toma puede percibir cosas que en realidad no están sucediendo, ver imágenes irreales u oír voces que no existen, con el peligro añadido de que quien lo percibe cree que es real y lo vive como si fuera así. A este grupo de drogas pertenecen por ejemplo:

DROGA	EFFECTES QUE PRODUEIX	RISCS QUE PRESENTA	IMPORTANT SABER QUE:
<p><b>LSD</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de mayor agudeza sensorial y de intercambio de percepciones.</li> <li>• Experiencias místicas o emocionales.</li> <li>• Alteración de la imagen corporal y de las distancias.</li> <li>• Dificultad de concentración, de control del pensamiento y de la memoria.</li> <li>• Reducción de la coordinación muscular y de la percepción del dolor.</li> <li>• Fluctuaciones del humor.</li> <li>• Aumento de la temperatura corporal, de la tensión arterial y del ritmo cardíaco.</li> </ul>	<p>En función de la cantidad ingerida, de la personalidad previa, del estado de ánimo o de las expectativas del consumidor, la toma puede tener consecuencias imprevisibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos de depresión y ansiedad</li> <li>• "Flash-back" o retorno de la vivencia tenida con la droga, que conlleva riesgos considerables para la integridad de la persona</li> <li>• Cuadros psicóticos de tipo esquizofrénico</li> <li>• Conductas de carácter paranoide</li> <li>• Deficiencias en la memoria y en el pensamiento abstracto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede consumir por vía oral o tópica.</li> <li>• Se corre el riesgo de cometer imprudencias a raíz de un "mal viaje", de una alucinación y/o paranoia, que lleve al consumidor a huir, a agredirse a sí mismo o a otros.</li> </ul>
<p><b>Setas alucinógenas "Monguis"</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risa y/o llanto</li> <li>• Malestar estomacal, temblores, y hormigueo en los dedos</li> <li>• Euforia</li> <li>• Dificultad para el razonamiento, percepción del tiempo y del espacio alteradas</li> <li>• Despersonalización</li> <li>• Delirios, sensación de alma liberada, de bienestar, de control, y confusión.</li> </ul> <p>A dosis elevadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alucinaciones</li> <li>• Posible psicosis tóxica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El consumo abusivo puede provocar importantes alteraciones psicológicas (crisis de ansiedad y pánico) e inestabilidad emocional de impredecible duración en el tiempo</li> <li>• Algunas de las paranoias o alucinaciones percibidas durante el consumo de la droga pueden aparecer y/o mantenerse en ausencia de la misma (flash-back)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estas setas reciben el nombre de monguis</li> <li>• Se comercializan como budas o búhos: chocolatinas rellenas de setas alucinógenas.</li> <li>• Son baratas y saben bien, pero su ingesta puede provocar potentes visiones, "colocones" de hasta seis horas, inquietud y psicosis.</li> <li>• El "mal viaje" se caracteriza por: pánico, ansiedad, angustia, delirios de persecución, confusión, depresión, etc</li> </ul>
<p><b>Ketamina</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensaciones cercanas a la muerte</li> <li>• Disociación del cuerpo y la mente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los riesgos antes descritos</li> <li>• Además, riesgo de muerte por sobredosis (parada cardio-respiratoria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocida también como K, Special K, Kit – Kat o Vitamina K</li> <li>• Suele presentarse de forma líquida.</li> </ul>

\* Fuente consultada: <http://www.fad.es/>

Es importante que recordemos que una droga puede ser al mismo tiempo depresora y tener efectos alucinógenos, o estimulante y alucinógena; lo que no puede ser, a la vez, depresora y estimulante porque son efectos contrarios.

Hay que destacar que el **POLICONSUMO**, es decir, el consumo de varias sustancias al mismo tiempo o a lo largo de una misma noche, es **frecuente** entre algunos jóvenes y resulta **muy peligroso**. Ciertos jóvenes lo practican porque con unas sustancias compensan los efectos de otras o, simplemente, para variar. Pero este cóctel de sustancias en un organismo produce efectos inesperados, y es de alto riesgo.

Tampoco podemos olvidar una nueva práctica de diversión, de moda entre los jóvenes, el **BOTELLÓN**. Dentro de la lógica del botellón, la mayoría de los jóvenes que participa consume alcohol en cantidades mayores y de forma acelerada, es decir, beben mucho en poco tiempo. En nuestra ciudad se suelen realizar en el Paseo Marítimo, durante el fin de semana, aunque también se dan en otros lugares y contextos.

Los padres deben tener en cuenta que, durante el botellón, como hay menos controles de edad y de cantidades de consumo, los efectos de la intoxicación son mayores, e incluso se puede llegar a situaciones límite, como la pérdida de conciencia y el coma etílico. Además, como a los jóvenes de nuestra ciudad les gusta utilizar el coche (propio o de amigos), corren mayor riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Como la mayoría de estos jóvenes **NO** consume entre semana (de lunes a jueves), creen que no tienen ningún problema con el alcohol: 'si puedo estar perfectamente 5 días sin beber, entonces es que no tengo problemas, no soy un alcohólico'. Por todo ello, es conveniente que trabajéis esta percepción con vuestros hijos, que habléis del tema, y comentéis estos aspectos. Una buena estrategia sería, por ejemplo, cierta planificación antes de salir de marcha: dónde se irá, con quién, cuánto se beberá --si es que tienen edad para hacerlo--, con qué medio de transporte regresarán, etc. Es particularmente importante mostrar a los jóvenes el daño que puede hacer el alcohol en un cerebro que aún no se ha acabado de desarrollar. ¡¡¡Y, hoy en día, sabemos que esto no sucede hasta aproximadamente los 21 años!!!



Finalmente, es importante que sepáis que tanto **EL MERCADO** como **LA MODA EN LAS DROGAS SON CAMBIANTES**: cambian las sustancias, los nombres, las formas y los rituales de consumo. Y vosotros, padres y madres, pese a que no tenéis porqué ser "expertos" en química de las drogas para hablar con vuestros hijos, es conveniente que estéis atentos a estos cambios y os mantengáis informados (en este manual encontraréis un listado de libros, páginas Web, instituciones, y folletos publicados donde podréis informaros.)

## EL JUEGO DE LA BALANZA: PELIGROS Y PLACERES

¿Por qué consumen los jóvenes? En los anteriores apartados ya hemos apuntado algunas causas: porque las drogas afectan al centro del placer del cerebro, y porque pueden crear tolerancia y dependencia.

Pero por supuesto, esos no son los únicos motivos por los que un joven decide consumir. Hasta ahora hemos explicado lo que podríamos llamar "motivos químicos" pero, ¿qué hay de los motivos personales?, ¿y de los sociales?

### FACTORES QUE ACERCAN A UN JOVEN A LA DROGA:

- > Que tenga amigos que consumen;
- > Que no sea capaz de hacer frente a la presión del grupo ('venga pruébalo, gallina...'), y lo haga para sentirse más unido a su grupo, para ser "uno como los demás";
- > Que crea que los peligros que entraña la droga son:
  - 1) Muy improbables: puede saber que una sobredosis de cocaína puede producir un infarto, pero puede creer que eso no pasa casi nunca a nadie o que, como joven, no le va a pasar a él.
  - 2) Poco importantes: puede creer que tomar coca de vez en cuando no conlleva ningún riesgo grave.

Esto hará que si no percibe la droga, o la relación establece con ella, como peligrosa no crea que está poniendo su salud en peligro y, por tanto, esté más dispuesto a consumir.

> Que tenga "expectativas positivas" adicionales de su consumo. Estas ideas, basadas en mitos o en "verdades a medias", circulan entre los jóvenes, y las repiten tanto los consumidores como los no consumidores. Una de ellas es la expectativa de tener una relación sexual maravillosa y unos orgasmos fenomenales al consumir éxtasis por primera vez. La cocaína, a su vez, se asocia a valores positivos como sentirse seguro de uno mismo y ser más sociable, extrovertido y atrevido. Mientras que el cannabis (los "porros") se asocia al buen rollo, al pacifismo, al amor, y a las risas fáciles entre amigos. Ante perspectivas tan atractivas (de lo que suponen va a suceder al drogarse), es normal que los jóvenes sientan atracción y curiosidad. Por tanto, ¿de qué manera podéis intervenir sobre este aspecto?

Podéis, por ejemplo, analizar los "mitos" que ellos tienen sobre las drogas:

- El **éxtasis**, aunque puede potenciar las experiencias sensoriales y, por tanto, sexuales, si se consume a largo plazo puede provocar impotencia y falta de deseo sexual (tanto en ellos como en ellas), impidiendo poder mantener relaciones sexuales placenteras sin la droga.
- La **cocaína** aunque desinhibe (hace sentir menos vergüenza) y puede facilitar las relaciones sociales, también puede provocar paranoias (pensamientos del tipo: 'todo el mundo me persigue', o 'me quieren hacer daño') y agresividad, lo cual entra en contradicción con la idea de "ser una droga que ayuda a comunicarse con los demás".
- El **cannabis** (los porros) está considerado como la droga del buen rollo, de la ecología, de la solidaridad, del pacifismo, etc. Existe todo un movimiento cultural a favor del cannabis que, precisamente, cala en los jóvenes porque se ha sabido "vender" muy bien, asociándose a

dichos valores positivos. Por tanto, lo que deberíais cuestionar a vuestros hijos es: ¿es ésta la única manera de vivir estos valores tan hermosos?, o pueden hacerse cosas más constructivas, como emprender voluntariados, llevar a cabo acciones en el barrio o colaborar en una ONG. Además, hoy sabemos que el consumo continuado de porros puede provocar conductas agresivas y también pensamientos paranoides.

En definitiva, si:

- 1) **Lográis comprender qué les atrae de las drogas a vuestros hijos, y conseguís ofrecerles formas alternativas y saludables de experimentar las sensaciones que buscan,**
- 2) **Lográis que tengan una percepción realista de los riesgos de las drogas (es decir, transmitirles la información sin exagerarla, siendo objetivos), y**
- 3) **Les enseñáis a detectar la “presión del grupo”, a saber decir que no, y a valorarse a sí mismos por lo que son (esto es, a quererse).**

estaréis sentando, con toda seguridad, unas buenas bases para prevenir que vuestros hijos consuman drogas.



## ¿CÓMO SABER SI VUESTRO HIJO CONSUME DROGAS Y QUÉ HACER ANTE ESO?

No existe una regla matemática infalible para saber, a simple vista, si un joven consume o no. Cuando lleva un tiempo haciéndolo suele resultar más fácil de detectar, pero al principio no siempre lo es. Pero detectar si los hijos consumen no debe de ningún modo convertirse en una obsesión, aunque lo contrario tampoco parece deseable. Insistimos pues en que el primer problema que pueden tener los adolescentes es de uso y abuso de alcohol y tabaco. Y luego, de cannabis.

Así que os vamos a hablar de una serie de INDICADORES; de circunstancias que os pueden servir como “pistas” para estar especialmente atentos. PERO, EL HECHO QUE SE DÉ ALGUNA DE LAS CIRCUNSTANCIAS que describimos a continuación, NO QUIERE DECIR NECESARIAMENTE QUE VUESTRO HIJO ESTÉ CONSUMIENDO. A veces, algunos de estos cambios son típicos de la adolescencia. No obstante, **si varios de estos indicadores se dieran al mismo tiempo, debería encenderse una luz ámbar en vuestro “semáforo de alerta” para seguir de cerca lo que vuestros hijos hacen, y ver cómo evolucionan.**

Estos son los INDICADORES:

- Si baja el rendimiento escolar de vuestro hijo.
- Si empieza a faltar a clase.
- Si cambia radicalmente de grupo de amigos.
- Si empieza a ausentarse muy a menudo de casa, y a horas poco usuales.
- Si notáis que le cambia el carácter, que está más agresivo y/o más aislado.
- Si cuando intentáis hablar del tema de drogas “se pone como una fiera”.
- Si notáis cambios en su alimentación (come mucho más o mucho menos) y/o en el sueño (duerme mucho más o mucho menos).
- Si le notáis cambios de humor bruscos.
- Si sabéis que tiene amistades que consumen.
- Si empiezan a desaparecer objetos de valor o dinero de casa.
- Si notáis síntomas físicos, como pupilas dilatadas o contraídas, ojos enrojecidos y pequeños; congestión nasal, reacción lenta de movimientos, habla pastosa, o por el contrario “que está espitoso” y/o muy acelerado.

**NOTA:** Existe una manera fiable de detectar si vuestro hijo consume o no, y es mediante una prueba física. Estos tests se pueden pedir en la farmacia, o bien comprarse por Internet. Hay varios sistemas de detección mediante la orina, la sangre o el sudor (orina y sudor son las más cómodas); aunque el problema, a la hora de utilizar estos métodos, es que supone romper la confianza entre padres e hijos. Por ello, ésta debería ser la última opción a utilizar si mediante el diálogo, el cariño y la confianza, no habéis logrado hablar con vuestro hijo sobre el tema y tenéis firmes sospechas de que está consumiendo. En ese caso, es posible que vuestro hijo os eche en cara que no se confía en él. Pero, si realmente está consumiendo, una manera constructiva de afrontar el tema, es plantearle que él tiene que ir ganándose vuestra confianza, y demostrar, con pequeños pasos, que realmente se puede volver a confiar en él.

### He averiguado que mi hijo consume. Y ahora, ¿qué?

Lo primero y fundamental es que vuestro hijo reconozca con vosotros que esto es así, que su consumo es una realidad. A partir de ahí, se le puede ofrecer ayuda tanto interna (apoyo de la propia familia para afrontar y resolver el problema) como también externa (en cualquier servicio especializado de nuestra comunidad, **ver apartado recursos**).

Tratad de hablar con él/ella del tema. Pero esto no siempre será posible, dado que su reacción puede ser “cerrarse en banda”; en cualquier caso, debéis indicarle que SU COMPORTAMIENTO CONLLEVA CONSECUENCIAS. A continuación, os mostramos algunos ejemplos para que veáis cómo podéis actuar ante una situación así.

### Ejemplo

#### **Juan, 16 años. Llega borracho a casa un sábado por la noche, a las 3:30h**

Los padres le esperan despiertos, puesto que debía regresar a las 1:00h (hora tope que le habían dado). De hecho, le han estado llamando al móvil y no ha respondido. ¿Qué hacer?

OPCIONES:

##### **1) Regañarle al momento y “cantarle las cuarenta”:**

**Ventajas:** Tanto el padre como la madre se quitarán la rabia de encima y “aplicarán una reprimenda inmediata”

**Inconvenientes:** Él está borracho (“colocado”), y quizás reaccione riéndose o agresivamente, y al día siguiente se acuerde poco o nada de esa conversación.

##### **2) Diciéndole, en actitud seria (pero no amenazante) que mañana hablarán de lo que ha pasado.**

Más tarde, pasadas unas 8 horas o cuando se despierte, hablar con él (quiera o no) y decirle que:

- Puesto que ha llegado dos horas y media más tarde de lo acordado, el próximo sábado, en caso que se decida que puede salir, deberá regresar dos horas y media antes de lo permitido normalmente.
- Por no haber contestado al móvil cuando se le llamaba (y era una urgencia), esa semana no se le recargará el móvil o se le retirará...
- Y, por haber llegado borracho a casa (comportamiento que no se acepta en la familia y menos en un menor de edad que tiene prohibido beber alcohol), su actuación acarreará consecuencias que tengan que ver con su problema. Como, por ejemplo, tendrá que acompañaros a visitar un médico de urgencias de fin de semana (para que os cuente lo que ocurre) o pasear de madrugada con vosotros, por la zona del **botellón**, para que le vea los problemas y la basura. Eso sí, debéis elegir siempre algo que podáis cumplir. Y, en caso de no disponer de tiempo, debéis actuar en consecuencia a su mala conducta y corregirle con acciones como no permitirle salir por la tardes (o el fin de semana) durante unos días, dejarle sin paga, etc.

**Ventajas:** Al haber pospuesto la charla al día siguiente, vuestro hijo estará sobrio, entenderá que SU conducta acarrea consecuencias, y que Sí pasan cosas cuando se incumplen las normas de los padres. Si no pasara nada, si “no se le dijera nada para no provocar más discusiones y evitar más malos *rollos*”, el mensaje que vuestro hijo entendería es: ***‘Puedo llegar tarde o saltarme las normas, no pasa nada.’***

- Esto os permitirá, a los padres, daros un tiempo para calmaros, ya que “en caliente” se dicen cosas poco convenientes y se toman decisiones precipitadas.
- Además, de esta forma, padre y madre trabajaréis en equipo, ya que habréis decidido de antemano que “sanción” imponer, a una conducta no deseada, en función de la gravedad de la misma. Es importante que no todas sus acciones tengan las mismas consecuencias, sino que las penséis una a una. También, que vuestro hijo comprenda que VUESTRAS DECISIONES son FRUTO DE SU CONDUCTA, una consecuencia de su comportamiento, y no leyes arbitrarias vuestras.

**Inconvenientes:** Evidentemente, las consecuencias de sus actos no van a gustarle e intentará rebajar o negociar las acciones que emprendáis. Puede utilizar el chantaje emocional o minimizar su actuación preguntando: ***‘¿tú no te emborrachaste nunca cuando tenías mi edad?’*** ¡No caigáis en la trampa! Si respondéis “sí”, replicará: ***‘Pues no es tan malo... Quítame el castigo porque tú también lo hacías’***; y si decís “no”: ***‘Ahora es diferente, claro, tú no lo entiendes pero los tiempos han cambiado’*** (y os sentiréis viejos). Lo ideal sería contestar esa no es la cuestión y continuar hablando de su caso; o bien ‘sí, y a mí también me castigaron’. Posiblemente saque el tema de que sus amigos también beben alcohol y sus padres se lo permiten. Respuesta: Que cada uno barra para su casa, que vosotros os ocupáis de vuestros hijos y lo que hagan los demás es asunto suyo y de sus padres.

## ES IMPORTANTE RECORDAR QUE...

### ¿QUE HACE QUE VUESTRO HIJO/A DECIDA CONSUMIR O NO?:

#### FACTORES QUE INFLUYEN



Son varios los factores que pueden llevar a que aumente la probabilidad de que se produzca la conducta de fumar porros. Vamos a comentarlos:

La percepción de que ese comportamiento es normativo, es habitual o usual dentro del grupo de iguales; eso lleva al joven a pensar que es algo bien visto por el grupo, es decir, que no es malo y, además, que si él no lo hace puede sentir que no pertenece plenamente al grupo. En estas edades, en las que se acaba de consolidar la autoestima del joven, la opinión del grupo es muy importante para él.

Por otra parte, existe la percepción normativa del resto de la sociedad, no sólo del grupo. Si el joven fuma y padres, vecinos, policía, y cuantos le rodean, no le dicen nada, la impresión que se lleva es 'no pasa nada, puedo fumar, que aquí nadie me dice nada'; y, asociado a la permisividad, se encuentra su percepción de las expectativas negativas y positivas, como consecuencia de sus actos.

Las expectativas negativas son aquellas que tienen que ver con los riesgos que el joven cree que entraña el consumir; por un lado, tendríamos las internas, los riesgos físicos, lo que él cree que le puede pasar si fuma y, por otro, las externas, la posibilidad de que, por ejemplo, le impongan una multa o un castigo.

Por último, estarían las expectativas positivas, es decir, las cosas buenas que el joven espera obtener con el consumo: relajarse, reírse, sentirse integrado en el grupo de amigos, evadirse de los problemas, etc.

En la medida en que vuestro hijo perciba que:

- lo que va a obtener drogándose es muy positivo, y
- que sólo lo puede obtener así,
- que su grupo lo hace también y le apoya,
- que familia y demás personas con quienes tiene trato ignoran o no sancionan la conducta,
- que no es peligroso para su salud y/o para su bolsillo,

AUMENTARÀ la probabilidad de que fume porros.

Por tanto, estos son los factores sobre los que debéis trabajar para disminuir esa probabilidad. Por ejemplo, conociendo a sus amistades y los hábitos del grupo; informándole objetivamente, para aumentar su percepción del riesgo sobre los efectos del cannabis; ofreciéndole alternativas para poder satisfacer aquellas expectativas positivas que trata de encontrar consumiendo; dejándole claro que no aprobáis, ni aceptáis, su consumo; creando estrategias de consenso social en el barrio: hablando con otros padres, con trabajadores sociales, educadores, y policías de barrio ayudando así a generar un control social informal.



## LA DIVERSIÓN

A todos nos gusta divertirnos. Padres e hijos (pequeños o adolescentes) necesitamos disfrutar de un tiempo libre, de un tiempo de ocio que nos ayude a sentirnos bien. Los periodos de ocio y de trabajo, la diversión y la obligación, nos ayudan a estructurar y a dar regularidad a nuestra vida.

En el caso de los jóvenes, el ocio adquiere una relevancia especial, ya que están empezando a crear sus redes sociales y, también, porque representa conocer y explorar cosas nuevas y excitantes. ¡En una sola tarde de cine pueden sentir tantas emociones nuevas como vosotros, padres, en todo un año! Para ellos, cada día es único, especial e irrepetible, y todo parece ser, en cada momento, SUPER IMPORTANTE: una llamada telefónica, un SMS, quedar para recoger una prenda de ropa, o para salir el sábado...

Teniendo en cuenta que esto es así, que el tiempo de ocio es fundamental para vuestros hijos adolescentes, ¿qué podéis hacer para potenciar un ocio saludable y creativo, que les ofrezca alternativas al consumo de drogas?

**Haced, vosotros mismos, actividades diferentes** a, por ejemplo, ver la tele; enseñadles que hay muchas manera de pasárselo bien, **siendo creativos y constructivos**: haced excursiones, acampadas, torradas, carreras, deportes al aire libre (pasear, nadar, montar en bicicleta); practicad deportes de equipo (fútbol, básquet, balonmano...); realizad actividades artísticas o culturales (manualidades, danza, ir al teatro y a espectáculos musicales, a ferias artesanales) o haced cosas como cocinar o ir a carreras de motos, cualquier cosa que os apetezca. Si vosotros promovéis este tipo de actividades estaréis haciendo de modelos para que vuestros hijos aprendan a “construir” su espacio de ocio, de una forma libre y crítica. Al mismo tiempo, les estaréis ofreciendo un montón de cosas que hacer; y, aunque tal vez no las compartan todas, cuanto más amplio sea el abanico más posibilidades tendréis de encontrar actividades que podáis disfrutar de manera conjunta.

**Encontrar actividades que compartáis con ellos en el tiempo libre** es muy importante. ¿Por qué? Porque es un espacio ideal para comunicaros con ellos. Como en ese momento no hay obligaciones, ni malos rollos, todos estaréis concentrados en disfrutar, y podréis hablar relajados y distendidos.

También, es importante **que enseñéis a vuestros hijos a aburrirse de vez en cuando**. ¡Aburrirse a veces es sanísimo! Si aprenden que uno no puede estar siempre pasándose ‘a tope’, que hay días en que los planes se tuercen, o que uno no siempre consigue lo que quiere; aprenderán a tolerar la frustración, a aceptar, a veces, un “no” de buena gana, y eso les protegerá ante el consumo de drogas. ¿Por qué? Porque consumir drogas es conseguir un placer inmediato y fácil, y si vuestros hijos no están acostumbrados al sentimiento de frustración, pueden llegar con más facilidad a pensar que las drogas son una vía de escape eficaz contra el aburrimiento que no hayan aprendido a tolerar.

## LOS AMIGOS, EL GRUPO, LA PANDILLA

Hemos dicho ya que, la adolescencia es una época de cambios, un tiempo en el que el joven tiene que encontrar su IDENTIDAD. Cuando se hace preguntas como *¿quien soy yo?, ¿cuáles son mis objetivos?, ¿qué quiero y que no quiero?*, y para ello tienen que buscar, explorar, equivocarse y aprender de sus errores... Dentro de este proceso de búsqueda está el acercarse a los amigos, a los iguales, y *“separarse”* un poco más de los padres. Es el momento en que parece que *‘todo es importante, excepto lo que dicen los padres’*, pero eso es más una apariencia, una pose, que una realidad. Vuestros hijos siguen necesitando, ahora más que nunca en esta época de cambios, unos referentes claros, unos modelos que imitar en positivo, un padre y una madre.

Es importante que comprendáis este proceso para que no os sintáis frustrados, para no dejaros asaltar con pensamientos como *‘mi hijo ya no quiere saber nada de mi..., no me necesita...’* También, que entendáis que, aunque no siempre lo parezca, ellos os necesitan de manera muy activa.

A pesar de que una mayor dependencia del grupo de amigos es normal y deseable en esta etapa, tenéis que estar atentos a cómo vuestro hijo se desenvuelve dentro de “la pandilla”, a qué papel adquiere, a cómo se relaciona, etc. Si, por ejemplo, vuestro hijo tiene un pobre concepto de sí mismo, si cree que *‘no vale para nada’*, buscará con más fuerza la aprobación del grupo, necesitará a toda costa “que le acepten”; y eso, a veces, pasa por adoptar comportamientos del grupo, para poder formar parte e identificarse con él. Y si resulta que uno de los comportamientos grupales es beber alcohol, o fumar porros, es posible que vuestro hijo los adopte para integrarse.

La manera de prevenirlo es comunicándoos con vuestro hijo, mostrándole cómo puede detectar la presión de sus iguales en el grupo, dándole estrategias de cómo decir “no” sin quedar mal. Un buen juego, por ejemplo, podría ser hacer un “teatrillo”, donde los padres hacen de “colegas”, y es el hijo quien debe decir “no”, y pensar estrategias (entre todos) para salir airoso de la situación.

Otro punto importante es fomentar su autoestima, recordarle lo bueno que es en aquellas cosas que hace bien. Pero, sobre todo, decirle lo bueno que puede llegar a ser, si se esfuerza, en otras cosas; de manera que no necesite tanto la aprobación del grupo, sea más autónomo e independiente, y confíe en sus capacidades.

## ¿DE DÓNDE APRENDEN NUESTROS HIJOS?

Nuestra sociedad está inmersa en un constante flujo de mensajes publicitarios: televisión, Internet, consolas, móviles, SMS, cine, revistas, vallas publicitarias, radio, periódicos... Se nos dice cómo hay que vestir, qué conviene comer, a dónde irnos de vacaciones y, principalmente, cómo ocupar nuestro tiempo libre. Los jóvenes son un grupo especialmente *querido* por el mercado y los publicistas. Constituyen un grupo fácilmente impresionable, que va en busca de modelos y referentes (si no tiene unos propios), y que rápidamente asimila conductas y hábitos nuevos en la indumentaria, el habla, los horarios y, especialmente, en los consumos. Una gran parte de anuncios de tabaco y bebidas alcohólicas, van dirigidos, aunque sea de manera encubierta, a la población joven. Crean moda a través del consumo y así el consumo se convierte, hoy en día, en marca de identidad.

Ante todo esto, ¿qué podéis hacer?; ¿prohibir la tele?; ¿convertir a **vuestros** hijos en un grupo aislado y al margen de la sociedad? Eso es imposible y, de conseguirlo, sería contraproducente (crearíais en vuestros hijos el deseo y la reacción contraria). En su lugar, podéis enseñarles a **ser críticos**. Ser crítico implica analizar de dónde vienen los mensajes, cuánto de verdad hay en ellos y si hay otras alternativas o puntos de vista con que comparar. Esto no siempre resulta fácil, porque la mayoría de nosotros vivimos de manera *acrítica* la mayor parte del día. Por tanto, si queréis enseñar a vuestros hijos a ser críticos, tal vez podáis empezar “desoxidando” vuestro propio sentido crítico. ¿Creéis todo lo que os dicen?, ¿buscáis otro punto de vista?, ¿os conformáis con lo que os deja tranquilos a simple vista?

Aquí os proponemos dos ejercicios que podéis hacer tanto padres como hijos, o incluso mejor, que podéis hacer con vuestros hijos para desarrollar este *sentido crítico*.

- 1) Comprad varios periódicos de distinto signo político: *EL MUNDO, El País, ABC, El Diario de Mallorca*... Buscad una noticia importante que aparezca en la mayoría y comparadla. ¿Se parecen los titulares?; ¿dicen lo mismo todos los periódicos?; ¿hay alguno que destaque alguna información? ¿y alguno que oculte información importante? Todas estas preguntas las podéis tratar de contestar con vuestros hijos
- 2) Escoged un anuncio de la tele. Por ejemplo, uno sobre detergentes. Comprad el producto. Haced exactamente lo que “os venden” en el anuncio: manchad algo con chocolate o mermelada y lavadlo. Y haced reflexionar a vuestro hijo sobre el mensaje “ideal” de la publicidad y el mensaje “real” de lo que habéis experimentado. Esta evidencia se puede extender a todos los mensajes publicitarios, y en particular a los mitos sobre drogas.

## RECORDAD QUE ES IMPORTANTE...

- Buscar alternativas de tiempo libre para vosotros y para vuestros hijos y ofrecerles diferentes opciones para un ocio saludable
- Tratar de encontrar y compartir actividades de ocio conjuntas; hay que explorar...
- Enseñar a vuestros hijos a tolerar el aburrimiento. ¡Es muy sano!
- Entender que en la adolescencia los hijos necesitan separarse un poco de los padres, y buscar nuevos referentes en los iguales
- Aún así, os necesitan como modelo y referente esencial
- Observar como se relaciona vuestro hijo. Si creéis que tiene problemas para decir que “no” a los amigos, o busca demasiado la aceptación del grupo, trabajadlo con él, fomentando su autoestima e independencia
- Fomentar el espíritu crítico de vuestros hijos. Hacedles pensar sobre si todos los mensajes que reciben de la tele, Internet, etc., son auténticos. Enseñadles a contrastar información de diferentes sitios, por ejemplo, la vuestra y la de amigos, profesores, tutores, etc.
- Enseñarles a detectar lo que busca la publicidad: hacerles desear productos, modelos, marcas, estilos que luego intentarán venderles. Enseñadles a no conformarse con lo que les dicen, sin pensarlo. Las drogas son un mercado más.

## LA FAMILIA, ¿PUEDE PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS DE LOS HIJOS?

Hoy en día ya no existe un único modelo de familia válido. Las separaciones, las segundas parejas, los hijos de distintas uniones, las familias monoparentales, la incorporación de la mujer al mercado laboral, son factores que han cambiado la estructura y el funcionamiento de la familia.

Pero la diversidad de modelos familiares significa riqueza. Lo que tenéis que encontrar es la mejor manera de comunicaros y de educar a vuestros hijos. Cada familia tiene su propio estilo educativo pero, dentro de esta diversidad, podéis encontrar una serie de comportamientos a evitar, y otros que podéis potenciar en vuestra manera de educar. Aquí os presentamos un resumen:

### COMPORTAMIENTOS A EVITAR:

- **Sobreprometer a los hijos, evitándoles cualquier consecuencia desagradable de sus propios errores.**
- **Exceso de autoritarismo: imponer normas demasiado estrictas y sin razón de ser. Es el: 'haz eso porque yo lo digo'**
- **Ser incoherente. A los hijos les crea una sensación total de indefensión el que, un día, una cosa haga mucha gracia y, al siguiente, esa misma cosa sea motivo de bronca, sin un porqué claro.**
- **Amenazar con castigos que luego, aunque se infrinja la norma, no vamos a ser capaces de aplicar.**
- **Prometer recompensas a su buen comportamiento y luego no proporcionarlas.**
- **Discutir (padre y madre) delante del hijo sobre lo que se le permite o se le prohíbe hacer. Vuestro hijo tiene que percibir una unidad de criterio, sentir que hacéis frente común. Si hay desacuerdo, se habla cuando él no esté, y se reestablece un criterio común.**
- **Despreocuparse de los asuntos de vuestros hijos; aunque se quejen, necesitan que estemos pendientes de sus estudios, exámenes, comida, amigos, etc.**
- **Etiquetar a los hijos: 'eres un desastre', 'nunca cambiarás', de esta forma sólo se fomenta que sean de dicha manera.**

## COMPORTAMIENTOS QUE PODEIS FOMENTAR:

- Tener una actitud positiva y comprensiva hacia vuestros hijos. Reforzar su autoestima, haciéndoles ver que pueden conseguir sus metas, con esfuerzo y constancia.
- Fomentar el diálogo: hablar de sus problemas, errores y dificultades, enseñándoles a buscar soluciones para resolver sus dudas.
- Crear unas normas que regulen la convivencia entre todos así como los deberes y derechos de nuestros hijos. Estas normas deben ser lógicas, estar razonadas y ser debidamente explicadas.
- Las normas deben estar consensuadas entre padre y madre (o figuras educadoras). Si algo está prohibido, se debe castigar siempre y, si algo es considerado positivo, se debe reconocer el mérito. Deben aplicarse SIEMPRE de manera consecuente.



## NUESTROS ADOLESCENTES NECESITAN NORMAS URGENTEMENTE

Profesores, padres y sociedad en general, coinciden en señalar que los jóvenes cada vez respetan menos cualquier tipo de autoridad. Leamos esta frase: *'Los jóvenes hoy en día son unos tiranos. Contradicen a sus padres, devoran su comida, y faltan al respeto a sus maestros.'* Esta frase la dijo Sócrates hace unos 2400 años, así que parece que el problema no es algo nuevo. Precisamente, porque la adolescencia es una etapa de cierta rebeldía, es muy importante que los jóvenes perciban que hay unas normas. Ellos buscan continuamente los límites, echan "un pulso" a los padres, para ver hasta dónde pueden llegar, y si no encuentran estos límites (aunque se rebelen contra ellos) se desestructuran.

Todos los padres tenemos más o menos claro que conviene poner unas normas y hacerlas cumplir. El problema es que, a veces, no sabemos cómo hacer que se cumplan o que se mantengan en el tiempo, o fallamos y no sabemos muy bien dónde o en qué. Por eso, os ofrecemos a continuación unas recomendaciones básicas a la hora de establecer normas y hacerlas cumplir.

### IMPORTANTE SABER QUE:

- Si queréis que vuestro hijo haga algo, tenéis que "premiar" esa conducta. Un premio no sólo es un regalo material, puede ser un beso, una caricia, un 'qué bien lo has hecho, estoy orgulloso/a de ti', etc. Sólo mediante el refuerzo, es decir, el reconocimiento, lograréis motivarle para que presente conductas positivas, nunca a través del castigo.
- El castigo sólo sirve para eliminar conductas negativas que queréis que vuestro hijo deje de hacer. Además, aplicarlo conlleva reacciones emocionales negativas por parte de quien lo recibe. Si es necesario castigar recordad siempre que:
  - 1) El castigo debe haber sido advertido (avisado con anterioridad)
  - 2) Nunca debe ser imponer algo desagradable, sino retirar algo agradable (por ejemplo, retirar acceso a Internet unos días)
  - 3) Si se aplica, debe ser inmediatamente después de la conducta problemática (siempre que se pueda)
  - 4) NUNCA amenazar con castigos que no vayáis a cumplir, porque se pierde la autoridad y la credibilidad.
- Si se decide premiar o castigar algo, debe ser de manera conjunta entre los padres, y debe aplicarse de forma similar cada día; si no, los hijos no saben a qué atenerse.

A continuación os presentamos una serie de ejemplos con errores típicos y comentaremos cómo se podrían evitar:

### 1) Falta de acuerdo y coherencia entre padre y madre

Luisa recibe una llamada del tutor de su hijo, Enrique, de 13 años. Tras tres amonestaciones, ha sido expulsado una semana del colegio. Luisa le castiga con no salir por las tardes y a quedarse en casa, una semana entera, cuidando además de su hermano pequeño de 5 años.

Esa misma tarde, Luisa va a una reunión de padres y al llegar a casa su hijo no está. El marido le reprocha que le haya castigado diciéndole que el niño va obligado al cole, porque no le gusta nada, y encima les cuida al hermano pequeño. Y, como estaba cansado de que el hijo le pidiera si podía salir, le ha dejado. Cuando Enrique regresa, Luisa, hecha una furia le dice delante del padre que "la que manda es ella, que no escuche al padre y le haga caso sólo a ella"

Aquí se han producido una serie de **errores**:

- 1) Luisa no le ha comentado a su marido ni el problema ni la decisión del castigo (no ha habido acuerdo).
- 2) Ha impuesto un castigo sin tener medios para controlar si se cumple o no (si ella se va, ¿quién se queda para comprobar que Enrique se queda?)
- 3) El marido ha quitado el castigo, quitando validez a las consecuencias de la decisión de Luisa.
- 4) Luisa ha desautorizado a su marido delante del hijo, y le ha dicho que el único referente de "autoridad" es ella.

#### Consecuencias de estos errores

En Enrique:

- "Mi madre me pone castigos pero mi padre (si insisto) me los quita".
- "Como no se ponen de acuerdo, al final puedo hacer lo que quiera."
- "Mi padre está de mi lado cuando mi madre me da caña".

#### ¿Cómo se podría haber hecho correctamente?

- Poniéndose de acuerdo, padre y madre, sobre cómo actuar ante un hecho importante como es la expulsión durante una semana del colegio.
- Escogiendo un castigo que sean capaces de controlar si se cumple o no.
- Sabiendo que podrán mantenerlo hasta el final (anticipando que su hijo pedirá constantemente si puede salir, o se enfadará por no poder hacerlo).
- Transmitiendo una imagen de "equipo unido" delante del hijo.

### 2) Estigmatizar al adolescente en vez de castigar la conducta,

Marta y su hija discuten mucho por los estudios. A Marta le gustaría que su hija de 15 años sacara buenas notas y pudiera optar a una licenciatura. Su hija ha empezado a salir por las noches, a pasar mucho tiempo en el parque con las amigas y a sacar notas más bajas. Marta, en mitad de una discusión, le grita que no quiere ver como lo echa todo por la borda, que es una inútil y que acabará de cajera en un súper, pudiendo aspirar a algo más en la vida. La hija le responde que la inútil es ella, y que con su vida hace lo que le da la gana.

Aquí se han producido una serie de **errores**:

- 1) En una discusión intentaremos NO GRITAR y NO INSULTAR. "Inútil" es un insulto.
- 2) "Acabar de cajera en un súper" puede ser una opción laboral válida en muchos momentos y no una opción amenazante o deshonrosa. Sólo transmite decepción y "no estar a la altura" de las expectativas de la madre.
- 3) Anticipar el futuro, determinar qué será de su hija, basándose en que ha empezado a cambiar ciertas conductas.
- 4) La hija grita e insulta (reproduce el modelo de la madre) y se pone a la defensiva.

### Consecuencias de estos errores

En la hija:

- a. Es imposible hablar con ella.
- b. Cuando discutimos, los gritos y los insultos están permitidos.
- c. Transmisión de valores: La gente que tiene trabajos que no requieren estudios es “una fracasada”.
- d. No estoy a la altura de lo que mi madre espera de mí.

En la madre:

- Cada vez que discutimos se pone hecha una fiera y me habla fatal.
- Podría ser cualquier cosa, pero es una vaga y será una don nadie.
- No me escucha, no quiere hablar conmigo, es imposible hablar con ella, no hace caso.

¿Cómo se podría haber hecho correctamente? \* Ejemplo orientativo:

- La madre, tranquilamente, debería hablar con su hija de la misma manera en que le gustaría que le hablaran a ella: en un tono claro pero suave, firme pero ni tenso, ni chillando; mirando a los ojos, despacio, escuchando al otro, sin interrumpir y pidiendo que no se la interrumpa (ver apartado “comunicación” del manual).
- Explicándole que sus notas han bajado y que debido a ello algunas cosas van a cambiar. Por ejemplo: no podrá salir al parque con las amigas entre semana y dedicará dos horas de estudio diarias por las tardes, de tal a tal hora (tiempo en que alguien de la familia podrá estar en casa para comprobarlo), y posteriormente su madre revisará la tarea (o le tomará la lección).
- En el peor de los casos, si la hija le dice que no quiere estudiar, recordarle que es obligatorio estudiar hasta los 16 años. Si es mayor, puede optar a cursos de formación profesional, o a algún circuito escolar equivalente, pero NUNCA “estar sin hacer nada”. Si éste es el caso, buscar juntas la alternativa educativa.

### Otros errores comunes en los padres:

**3) No ser consistentes, castigar un día por llegar tarde y otros tres no.**

**4) No reforzar aquellas conductas que queréis que vuestro hijo empiece a hacer, cuando comienza a hacerlas.**

A modo de **resumen** diremos que, para aplicar una **norma** conviene seguir estos pasos:

- 1º **Consenso** entre los padres y los educadores: ajustarse a la magnitud del problema y actuar en función de la gravedad del problema.
- 2º **Explicar** al hijo detalladamente (a ser posible en positivo y por anticipado) las consecuencias de cumplir o no la norma.
- 3º **Llevar un registro** o control de la normas que deben cumplirse como, por ejemplo, una hoja con palitroques.

*Ejemplo:* Queremos que cada día (incluidos sábado y domingo) hagas tu cama y recojas la ropa de tu habitación. Si lo haces cada día serán “tantos” euros de tu paga que te daremos para el fin de semana. Si tu actitud es respetuosa y llegas antes de las 21h a casa entre semana, podrás salir el viernes por la noche hasta “tal hora”. Si no cumples con tus tareas, no se te sumará el dinero. Llegar a casa más tarde de las 21h entre semana, o faltarnos al respeto, es motivo para no salir el fin de semana.

	L.	M.	X.	J.	V.	S.	D.
Cama							
Ropa							
Hora							
Respeto							

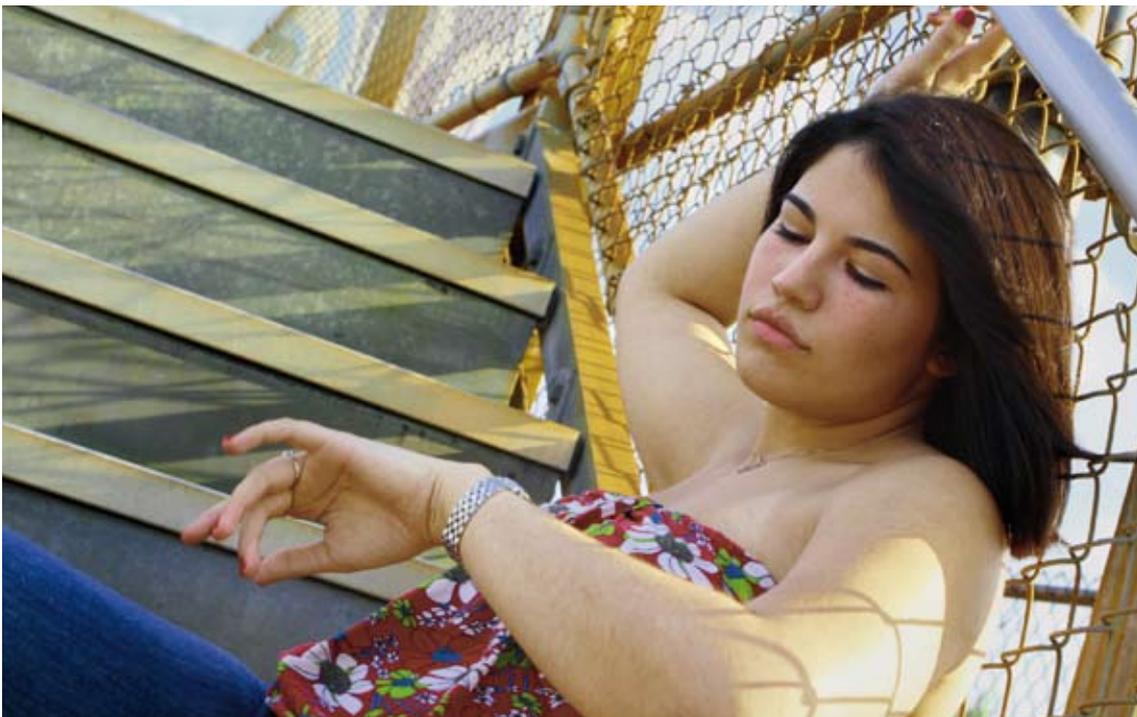
Según este registro semanal (hasta el viernes), no ha faltado al respeto y ha llegado antes de las 21h, así que podrá salir el viernes, pero la paga de dos días se le descuenta por no haber hecho la cama ni recogido la ropa.

Para prevenir que llegue tarde sistemáticamente entre semana, se le advertirá de que si lo hace más de dos días consecutivos no podrá salir dos fines de semana seguidos.

**4º Aplicar la norma a lo largo del tiempo y reforzarla en positivo** (decidle lo contentos que estáis con su puntualidad, con lo ordenado que se ha vuelto y con el buen ambiente que hay en casa) para que se mantenga en el tiempo. O bien, en caso de que no se cumpla correctamente, modificadla:

Hay veces en las que, desgraciadamente, la comunicación y la relación de respeto entre padres e hijos está muy deteriorada. "Imponer normas" parece una misión imposible, pese a ello, debéis hacer un esfuerzo para que el clima familiar sea pacífico. Para ello se recomienda el **CONTRATO CONDUCTUAL**. ¿Y qué es eso?

Son unas normas como las anteriores (acordadas entre los padres y, en la medida de lo posible, los hijos, ajustadas al problema, y con unas consecuencias explícitas) pero escritas sobre un papel. Se le explicarán al hijo, y tanto los padres como él las firmarán. Es un contrato donde ambas partes están de acuerdo y se comprometen a algo.



## EXEMPLE DE CONTRACTE CONDUCTUAL

Este ejemplo está basado en el caso real de un chico que consumía diversas drogas, era agresivo con sus padres, no trabajaba ni estudiaba, y no participaba en las tareas domésticas. Éstas son las normas, y las consecuencias de su incumplimiento, que los padres decidieron establecer:

### NORMAS QUE DEBES CUMPLIR EN CASA:

- 1) Queda **TOTALMENTE PROHIBIDO** tener (y consumir) cualquier tipo de droga en casa, ni ninguna clase de material relacionado.
- 2) Entre semana (de lunes a jueves) hay que estar como máximo a las 11.00 de la noche en casa
- 3) Los fines de semana, hay que estar a la 1.30h como máximo en casa
- 4) Queda **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO VENIR BORRACHO O DROGADO** a casa.
- 5) Las tareas domésticas que debes hacer cada día son: poner y quitar el lavaplatos, quitar la mesa, y sacar la basura.
- 6) A partir de ahora, hay que buscar trabajo de la siguiente manera:
  - comprar cada día los periódicos
  - señalar los trabajos, apuntar el teléfono, persona de contacto y trabajo a realizar en la revista/ periódico
  - llamar y pedir cita para una entrevista
  - apuntar el día que has llamado y el día de la cita
  - traer un comprobante de haber asistido a la entrevista.

### BENEFICIOS QUE OBTENDRÁS, SI CUMPLES LAS NORMAS:

- Si cumples todas las normas **CORRECTAMENTE** durante la semana, el viernes obtendrás una paga de 20 euros.
- Si aceptas hacerte controles (\*ver apartado “cómo sé si mi hijo consume drogas”) semanales y dan negativo, al cabo de tres semanas podrás ir a dormir a casa de un amigo.
- Si prefieres que alguien te ayude, para tratar el tema de las drogas, puedes acudir a algún centro especializado en drogas (ver apartado “dónde informarse más y dónde buscar ayuda”).
- Si cumples con las normas número 5 y 6 (tareas de casa y buscar trabajo) **CORRECTAMENTE** todos los días, podrás tener acceso a la Play (2 horas al día) y a Internet (2 horas al día)

### PRIVILEGIOS QUE PERDERÁS SI NO CUMPLES LAS NORMAS ESTABLECIDAS:

- Si no cumples **TODAS** las normas **CADA DIA**, no habrá paga los viernes.
- Si llegas a casa después de las 11 entre semana, o después de la 1.30 el fin de semana, se pondrá un pestillo y no podrás entrar hasta el día siguiente.
- Si sales de casa sin permiso, se te quitará el privilegio de tener las llaves.
- Si no cumples con las tareas de la casa, y no buscas trabajo o no lo demuestras con la libreta, no habrá Internet ni Play-Station. Deberás estar una semana cumpliendo de nuevo para recuperar ese privilegio.

Leído y conforme:

Raúl (hijo)

Antonio (padre)

Alicia (madre)

Evidentment, és important tenir en compte l'edat del fill així com el tipus de situació i problema que es dona. No es pot aplicar un “contracte conductual estàndard”; aquest només és un exemple perquè vegeu com es pot fer.

## HABLAD CON ELLOS...

No existe una "regla de oro", infalible, para saber cuándo y cómo hablar de drogas, pero una buena clave puede ser: siempre que pregunten o muestren curiosidad por ello. Si esa curiosidad no se satisface, los hijos pueden buscar otras vías de información o de experimentación menos seguras.

Pero el primer paso, para hablar de drogas, es saber / comprobar si nos comunicamos bien con ellos, y dentro de la familia en general. Para ello, os ofrecemos una serie de "consejos":

### "RUIDOS" O ELEMENTOS QUE INTERFIEREN EN LA COMUNICACIÓN

- Lugar y/o momento elegido
- Acusaciones, amenazas y/o exigencias
- Preguntas de reproche
- Declaraciones del tipo "ya te había dicho que esto pasaría"
- Inconsistencia en los mensajes
- Cortes en la conversación, o ignorar los mensajes importantes del interlocutor
- Generalización excesiva
- Dar excesiva información gratuita
- Etiquetas
- Consejos no pedidos y prematuros
- **Errores de interpretación**



## **PUNTOS IMPORTANTES QUE DEBEN CONSIDERARSE PARA ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA**

- Padres e hijos debéis aprender a expresar vuestros sentimientos y ser congruentes con vuestra forma de pensar, sentir y actuar.
- Utilizad el pronombre yo (a mi, me,) al comenzar las oraciones, para evidenciar que asumís la responsabilidad de vuestras palabras. Cambiad la forma imperativa “quiero que” por “me gustaría que”, de esta forma suavizaréis y facilitaréis la comunicación.
- Ceded la palabra. Hablar al mismo tiempo impide escuchar.
- Escuchad atentamente (que no es lo mismo que “oír”).
- Sed tolerantes y pacientes; mantened la calma.
- Evitad discusiones estériles.
- Poneos en la piel del otro, mostrad empatía.
- Preguntad a vuestros hijos. Es ideal para conocerlos mejor.
- Es importante que, cuando habléis con ellos, mantengáis contacto visual; incluso les podéis mostrar afecto tocándoles el brazo o poniendo la mano sobre su espalda.
- Hablad no sólo de las cosas que os molestan, si no también de las que os agradan.
- No les juzguéis ni critiquéis cuando comentan algo que no os agrade; esta actitud podría alejarlos.
- Hablad con vuestros hijos de los valores humanos y ponedlos en práctica.



## DÓNDE INFORMARSE MÁS, Y DÓNDE BUSCAR AYUDA

- Podéis encontrar más información sobre drogas en estas direcciones de Internet:

[www.drogasycerebro.com](http://www.drogasycerebro.com)

[www.fad.es](http://www.fad.es)

<http://www.pnsd.msc.es/>

- Si creéis que vuestro hijo necesita ayuda, o tenéis dudas sobre algún tema relacionado con su consumo, o sobre cómo debéis comportaros si está consumiendo, etc. Podéis llamar o visitarnos al centro EPAD Equipo de Prevención del consumo y abuso del Alcohol y otras Drogas – Bienestar Social, Ayuntamiento de Palma- que está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales. Algunos programas con los que cuenta son: taller permanente para jóvenes consumidores (14-22 años), talleres para padres con hijos consumidores, escuelas de padres, asesoramientos individuales a padres y/o jóvenes. También, apoyo a familias y derivación a otros servicios. Servicio municipal gratuito. Telf. 971-256215 E-mail: [epad@as.a-palma.es](mailto:epad@as.a-palma.es)

- O llamar al servicio CRIDA! (971 473 038 o bien 902 075 727) de 9h a 15.00h, de la Conselleria de Salut i Consum, del Govern de les Illes Balears.
- También puedes contactar con los siguientes servicios de tratamiento:

### **CAD JOVE**

Centro de Atención Juvenil a las Drogodependencias y Adicciones (Govern Balear – Conselleria de Salut i Consum -). Equipo multidisciplinar: psicóloga, médico, trabajadora social. Ofrece: asesoramiento a jóvenes de 14 a 20 años (y a sus familias). Pruebas de orina. Tratamiento ambulatorio.

Derivación a otros servicios y colaboración con otras entidades. También trabajan adicciones no químicas.

Servicio gratuito.

Dirección : C/ Camí de Jesús s/n (recinto Hosp. Psiquiátrico). Horario: de lunes a viernes, de 16 a 20h Telf. 971-212376

### **ABEX** (Associació Balear d'Ex-Alcohòlics)

Grupos de ayuda mutua. Orientación para el tratamiento, prevención y reinserción de personas con problemas de alcoholismo. Desarrollo de escuelas de padres, madres e hijos en colaboración con el EPAD del Ayuntamiento de Palma. Información y orientación a las personas con problemas de alcohol y a sus familiares. Atención telefónica. Promoción de actividades lúdicas.

Dirección: C/ General Riera, 132 (Palma de Mallorca) Teléfono-Fax: (+34) 971-75-11-44 (Lunes y Jueves de 17 a 20). Horario de atención: martes y jueves de 18:00 a 21:30.

### **PROJECTE HOME / PROJECTE JOVE**

Programas de prevención y tratamiento de las drogodependencias, de tipo ambulatorio y residencial, dirigido a familias y a los adolescentes y jóvenes consumidores. Objetivo: abandono del consumo. Servicio subvencionado.

### **ASSOCIACIÓ JUGUESCA**

Para el estudio, prevención y tratamiento del juego patológico. Tratamiento de las adicciones no químicas: ludopatía, Internet, sexo, móvil, etc. Equipo profesional formado por psicólogas. Tratamiento ambulatorio. Trabajo individual y grupal.

Tratamiento semi-subvencionado.

Dirección: C/ Francesc Manuel de los Herreros, 16, 1er-B. Telf: 971-274328

Web: [www.juguesca.org](http://www.juguesca.org) e-mail: [juguesca97@hotmail.com](mailto:juguesca97@hotmail.com)

### **POR ÚLTIMO RECORDAD QUE...**

- Aunque no lo parezca, son los propios adolescentes los que piden que les marquéis unas normas; y el dicho más vale tarde que nunca adquiere aquí todo su sentido.
- Manteneos firmes en cuanto a los límites que marquéis: los jóvenes necesitan referentes claros.
- Dedicad tiempo a los hijos y a sus intereses y necesidades.
- Buscad la manera de compartir tiempo de ocio con ellos, desarrollando actividades conjuntas.
- Hablad, dialogad, preguntad, debatid sobre todo lo que os y les interesa.
- No confundáis el llevaros bien con vuestro hijo con "ir de colega"; la función de padres sólo las podéis desempeñar vosotros, los colegas ya se los buscan ellos.
- Conoced a sus amigos, sabed dónde van, sabed en qué ambientes se mueven.
- Expresad vuestros sentimientos: perded el miedo a ser afectuosos, y no confundáis el ser cariñoso con la pérdida de autoridad, ambas cosas son compatibles.

### **Bibliografía consultada:**

- Calafat, A. (2006). *Que me dices de... la vida sin drogas*. Nova Galicia Edicions, S.L. Vigo.
- Calafat, A; Becoña, E. (2006). *Los jóvenes y el alcohol*. Pirámide, Madrid.
- Calafat, A; Fernández, C; Juan, M.; Becoña, E. (2004). *La diversión sin drogas: utopía y realidad*; cap. 5: 107-134. IREFREA, Palma.
- CEAPA (2006). *Monográfico 2006: drogas y familia*. CEAPA, Madrid *Rev. CEAPA*, vol. 90.
- Centre Coordinador de Drogodependències (2006). *Guia informativa per a famílies*. Conselleria de Salut i Consum, Palma.
- Durán, A; Tébar, M.D.; Ochando, B; Martí, M.A.; Bueno, F.J.; Pin, G; Cubil, M.M.; Genís, M.R (1994). *Manual didáctico para la escuela de padres*. FEPAD, Alacant.
- Del Pozo, J; Nuez, C (2003). *Habla con ellos del alcohol. Guía para padres*. Comisionado Regional para la Droga, Gobierno de La Rioja, Logronyo.
- Del Pozo, J; González, A; Nuez, C (2007). *Habla con ellos del cannabis. Guía para padres*. Gobierno de la Rioja, La Rioja.
- Elzo, J. (2006). *Jóvenes y valores. La clave para la sociedad del futuro*. Obra social La Caixa, Barcelona.
- FAD (2005) *Jornada: Los hijos "raros". Claves para que los padres entiendan. Libro de ponencias*. Consejería de Familia y Asuntos Sociales, Comunidad de Madrid, Madrid.
- León, JL. (1996). *Los efectos de la publicidad*. Ariel Comunicación, Barcelona.
- Moreno, G; Gamonal, A; Del Pozo, J (2008). *Habla con ellos de la cocaína. Guía para padres*. Plan Riojano de Drogodependencias y otras adicciones, Gobierno de La Rioja.
- Pinto, E (2007). *La educación de los hijos como los pimientos de padrón*. GESIDA, S.A, Barcelona.
- Urra, J (2004). *Escuela práctica para padres: 999 preguntas sobre la educación de tus hijos*. La Esfera de los Libros, Madrid.

### **Páginas web consultadas:**

- Barrón, E; Cortés, R; Martínez, I. *Programa Hirusta: Material de apoyo para una Escuela de padres/ madres de adolescentes con comportamientos de riesgo*. Gobierno Vasco. Recuperat el 23/04/08 de <http://www.gizarte.net/hirusta/frame1.htm>
- IEANET (2002). ¿Como detectar a un joven que consume drogas? <http://www.ieanet.com/index.php?op=InfoDocumento&idDocumento=95>
- Información sobre sustancias: <http://www.fad.es/Home>
- Orientació familiar: [http://w3.cnice.mec.es/recursos2/e\\_padres/html/orientaci\\_edu.htm](http://w3.cnice.mec.es/recursos2/e_padres/html/orientaci_edu.htm)
- Ruiz, PJ (2004) *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid. Recuperat el 10/06/08 de: [http://www.infodisclm.com/documentos/salud/adolescentes\\_smental.pdf](http://www.infodisclm.com/documentos/salud/adolescentes_smental.pdf)







PLA MUNICIPAL

# DROGO DEPEN DÈNCIES



Ajuntament de Palma

Àrea de Benestar Social, Participació i Cultura  
**Benestar Social**

971 225 977

Finançat per:

