ORIENTACIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL

DIRIGIDO A PADRES Y MADRES

Ayuntamiento de Lucena | SERVICIOS SOCIALES Y SALUD

LUCENA ANTE LAS DROGAS

LUCENA

Ciudades Ante las Drogas

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

02 Índice

03 Presentación

05 Introducción

07 Diez pasos para ayudar a sus hijos a decir NO

1. Aprenda a escuchar realmente a su hijo/a.

2. Hable con su hijo/a acerca de las drogas: desmonte los mitos.

3. Ayude a su hijo/a a sentirse bien consigo mismo.

4. Ofrezca un buen ejemplo.

5. Ayude a su hijo a desarrollar valores firmes y adecuados.

6. Ayude a sus hijos a afrontar la presión de los compañeros o amigos.

7. Establezca normas familiares que ayuden a su hijo/a a decir "no"

8. Fomente actividades recreativas.

9. Ayude a su hijo/a a tomar decisiones.

10. Actúe como padre/madre pero nunca como amigo.

27 Familia y adicción:

¿Cómo detectar a un joven que consume drogas?

¿Cómo actuar ante la sospecha de un consumo de drogas?

LUCENA ANTE LAS DROGAS

EDITA
Delegación de Servicios Sociales y Salud
Ayuntamiento de Lucena

REDACCIÓN
Mario Flores Martínez
Técnico Prevención Drogodependencias.
Delegación de Servicios Sociales y Salud
Ayto. de Lucena. Programa "Lucena ante las Drogas".

RE-MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN

diev
diseñoevolutivo

Más información: www.tudecideslucena.es

presentación

Las drogas, el tabaco, el alcohol y la adicción al juego y las nuevas tecnologías están en la calle. Cada día nuestros hijos se exponen a ello y por esa razón queremos ofrecerte esta Guía para propiciar un espacio donde poder pensar sobre estos problemas y encontrar algunas sugerencias u orientaciones que nos permitan actuar como padres responsables desde la prevención. Tu reflexión es importante. Esperamos poder servirte en lo máximo posible.

Nota 1: En la presente publicación se emplearán los términos “droga” o “drogas” para referirnos de manera genérica a todas aquellas sustancias que producen adicción y en las que incluimos el tabaco y el alcohol.

introducción

Las razones por las que una persona llega a una situación de consumo abusivo de drogas, de tabaco o de alcohol, o por las que emplea la mayor parte de su tiempo en juegos de azar, en navegar por la red o permanecer horas jugando a la “play” hasta anular cualquier contacto con la vida real son muy diferentes. No existe una única causa que nos explique el por qué de esas conductas. Es por ello por lo que se dice que el fenómeno de las drogodependencias es multicausal, lo que quiere decir que existen diferentes razones por las que las personas desarrollamos dichas conductas.

Todos tenemos en mente la imagen de un adolescente rodeado de sus amigos iniciándose en el consumo del tabaco o del alcohol o, dando las primeras caladas a un porro. Es cierto que en la mayoría de los casos el consumo de drogas comienza de ese modo, debido a que nuestros hijos, que se encuentran en una etapa de su vida en la que deben construir su propia identidad, se apoyan en el grupo de iguales buscando la identificación con los mismos para construir su personalidad. Es por esta razón por la que muchos padres culpan a las compañías, al grupo de amigos o a “la vida que los jóvenes llevan hoy en día” del consumo que se da entre sus hijos o entre la juventud en general.

Si bien es cierto que no todos los jóvenes consumen (son mayoría los que no lo hacen) es seguro que la droga está en la calle, que el estilo de vida de nuestra juventud actual ha cambiado tras girar el rumbo en busca del hedonismo derivado de las nuevas tecnologías y que los valores que rigen entre los adolescentes son nuevos y diseñan un nuevo escenario en el que nuestros hijos adolescentes actúan cada día. Y es en ese escenario donde los padres deben participar como uno de los actores principales, que den sentido a la obra que se representa y que escriban la misma con un final feliz.

Los padres tenemos una gran influencia sobre nuestros hijos, aún en edades preadolescentes y adolescentes. A pesar de que creamos que ésta se reduce hasta casi desaparecer en estas edades, está claro que nuestros hijos siguen siendo sensibles a la influencia que ejercemos sobre ellos.

Aunque la fuerza del grupo de amigos pesará más que nuestra opinión en cuanto a cuestiones superficiales (la forma de vestir, los gustos musicales, la decoración de la habitación, los hábitos alimenticios…), nuestra influencia es mucho mayor sobre aquellas cuestiones de fondo o trascendentales

que son las realmente importantes: valores, toma de decisiones sobre su futuro o sobre cuestiones relevantes, discernimiento acerca del bien y el mal, respeto a las normas…

Por tanto, la transmisión de valores, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y el respeto por sus sentimientos, constituyen una gran responsabilidad por nuestra parte que nunca debemos trasladar al instituto o a la sociedad: somos nosotros quienes debemos seguir educando, empleando para ello las mencionadas herramientas.

La idea de esta guía es profundizar en estos aspectos y ayudaros a recordar cuáles son las cosas que resultan más efectivas a la hora de establecer una relación positiva con vuestro hijo o hija adolescente. Los pilares básicos de la prevención del consumo de drogas (ya que esta guía trata de ello) son:

1. El fortalecimiento de la autoestima de la persona (una persona que se quiera bien no hará nada que vaya contra sus intereses).
2. El uso adecuado del tiempo libre.
3. El clima de comunicación positivo que exista en la familia.
4. El establecimiento claro de normas y reglas.

Sobre estos cuatro aspectos (y sobre otros muchos), tenemos una gran influencia sobre nuestros hijos en la infancia y también en la adolescencia, y son sobre ellos sobre los que nos permitimos daros algunos consejos que nos van a permitir minimizar las posibilidades de que vuestros hijos consuman sustancias no deseadas que pudieran derivar en adicciones (a las drogas, al tabaco, al alcohol, al juego o a las nuevas tecnologías).

Programa "Lucena ante las Drogas"
Delegación Municipal de Servicios Sociales y Salud. Excmo. Ayto. de Lucena

10 pasos para ayudar a sus hijos a decir NO

Más información: www.tudecideslucena.es

1

aprenda a escuchar realmente a su hijo/a

- **Preste atención** a lo que dicen sus hijos cuando hablan.
- **No debemos interrumpirles** para expresar precipitadamente nuestra opinión sobre lo que dicen, evitando así que se expresen libremente.
- **Evite juzgarlos** descalificando sus comportamientos de manera sistemática.
- **Tenga en cuenta los sentimientos** de su hijo/a, sus necesidades, el momento que pueden estar atravesando,… y respételos.
- **No los ridiculice.**
- **No debemos "sentar cátedra"** con nuestras lecciones de moralidad o poniendo como ejemplo nuestra experiencia de adultos haciéndoles entender "que nuestra experiencia vale más que la suya".
- **Hágales sentir que se les está escuchando** mediante gestos con la cabeza, a través del contacto ocular o con frases que les inviten a continuar con la expresión de sus ideas o sentimientos.
- **Exprese sus propias ideas** sobre el problema o la situación que plantea nuestro hijo/a haciéndole ver que ésas son nuestras opiniones, basadas en nuestra experiencia, y **evitando la pretensión de que esas opiniones son las únicas válidas, las mejores y las verdaderas**.

2

hable con su hijo/a acerca de las drogas: desmonte los mitos

Es muy frecuente pensar que nuestros hijos tienen información suficiente sobre drogas porque de eso ya se ocupa el colegio o el instituto. Lo cierto es que nuestros hijos poseen una información que, en muchos casos (tal vez demasiados), provienen de la formulación de MITOS o informaciones deformadas que circulan en el grupo de amigos y que no responden a la realidad.

Es importante que los padres corrijan esos mitos y transmitan una información adecuada que rectifique la información distorsionada que puedan tener nuestros hijos/as.

Algunos de estos mitos frecuentes tienen que ver con:

- El hachís no engancha.
- El hachís se utiliza en medicina y no puede ser malo.
- Si tienes un poco de cabeza puedes controlar.
- Todo el mundo bebe alcohol (o fuma porros).

- Conozco a mucha gente que fuma y bebe (o consume drogas) y no tiene ningún problema.
- Los amigos que beben son más populares.
- Puedo dejarlo cuando quiera.
- Etc.

Sería conveniente tener una mínima información sobre las drogas para ser capaz de transmitir informaciones veraces que fortalezcan la decisión de nuestros hijos de decir NO a la hora de enfrentarse a una situación de potencial consumo de drogas (Existe una magnífica información en la página web: **www.lucenaantelasdrogas.com**).

3

ayude a su hijo/a a sentirse bien consigo mismo

Está demostrado que la baja autoestima en un joven aumenta la probabilidad de consumo de drogas. Cuando una persona **no ha aprendido a quererse** tiene que apoyarse en los demás, en la aprobación y aceptación de estos, para sentir que **vale algo** y ello le llevará, con más facilidad, a imitar los comportamientos del grupo para encontrar esa aceptación que necesita. El joven puede adoptar conductas de consumo para **no quedar fuera del grupo** y ser uno más, situaciones éstas que son típicas en la historia del inicio del consumo de muchas personas.

¿Cómo podemos ayudar a reforzar la autoestima de nuestros hijos?. Ahí van algunos consejos:

- **ESTIMULE LOS ÉXITOS DE SU HIJO/A**: Esté más atento a las cosas positivas que a las negativas. Haga elogios frecuentes, comentarios positivos sobre su conducta, céntrese en las habilidades que tiene y hágale saber lo bueno que es tener esa habilidad. Piense que no tenemos que centrarnos en grandes cosas. A veces pequeños detalles son suficientes para hacer sentir bien a nuestros hijos.
- **ELOGIE EL ESFUERZO, NO SÓLO EL RESULTADO**: El fin último de las cosas no siempre tiene que ser la consecución de las metas, sino que resulta mucho más significativo e importante el esfuerzo que se emplee por conseguirlo. Hay que reforzar el esfuerzo de nuestros hijos, su implicación y el

trabajo que han empleado en una asignatura más que el notable o sobresaliente que se obtenga como nota final.

■ **AYUDE A SU HIJO/A A MARCARSE METAS REALISTAS**: Hay que evitar que nuestro hijo/a se fije metas demasiado elevadas que difícilmente va a alcanzar. Tenemos que ayudarles a ser realistas y a establecer sus objetivos de acuerdo a sus posibilidades reales, evitando de ese modo someterlos a una excesiva frustración.

No obstante lo anterior, resulta fundamental **entrenar a nuestros hijos para la frustración**, enseñándoles que es normal no alcanzar las metas y sentirse mal por ello y haciéndoles saber que en la vida sufrirán algunos desengaños y frustraciones que deberán verse como normales, aceptables y perfectamente soportables. Es muy importante abandonar la actitud que persigue mantener a los hijos entre algodones. A la postre es eso lo que más daño produce cuando se **choca con la realidad**.

■ **NO COMPARAR A LOS HIJOS CON OTRAS PERSONAS**: Siempre habrá niños y niñas mejores que nuestros hijos, pero también peores. Cada uno tiene su propia personalidad y sus cualidades personales, así como sus limitaciones. Establecer comparaciones sólo contribuye a hacer sentir mal a nuestros hijos y no sirve para motivarlos hacia el cambio.

■ **PARA CORREGIR A LOS HIJOS HAY QUE CRITICAR SUS ACTOS, NO A LA PERSONA**: Es importante que señalemos en ellos aquello que está mal hecho sin descalificar a la persona. No es lo mismo describir una conducta diciendo "*Correr así por la calle es peligroso y te puede atropellar un coche, así que no lo vuelvas a hacer*" que descalificar con el insulto a nuestro hijo o hija diciéndole *"¡No hagas eso más!, ¿Tú eres tonto o estás loco?"*

■ **ASIGNE A SU HIJO/A RESPONSABILIDADES**: Resulta necesario que nuestros hijos se vean a sí mismos como personas útiles que integran un grupo en el que tienen asignadas una serie de responsabilidades. Esto les ayudará a madurar, a ser más responsables y sentirse mejor con ellos mismos.

■ **OFRÉZCALE MUESTRAS DE SU CARIÑO Y CERCANÍA HACIA ELLOS**: Las verbalizaciones de cariño, las muestras de afecto, la comunicación y el diálogo, resultan piezas fundamentales para construir una relación positiva con nuestros hijos. Desde esa relación positiva es más fácil establecer el necesario diálogo para establecer las bases de una buena prevención del consumo de drogas.

4

ofrezca un buen ejemplo

Los padres somos modelos de conducta para los hijos, de modo que muchas de sus conductas, e incluso de sus sentimientos, tendrán mucho que ver con lo que ven en nosotros. Por eso resulta tan importante convertirnos en ejemplos positivos de conducta (admitiendo al mismo tiempo las imperfecciones que todos tenemos y aceptándolas).

Más concretamente, **los hábitos y actitudes que se tengan con respecto al consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, influirán fuertemente en las ideas que sus hijos desarrollen en relación a este consumo**.

Se aconseja:

- Evitar el consumo en casa.
- Evitar que la presencia del alcohol sea constante en todas las celebraciones o durante los fines de semana.
- No hacer del botiquín el centro de la casa, recurriendo sistemáticamente a él para aliviar cualquier pequeño malestar.
- Emplear el ocio en actividades al aire libre, deportivas o de sano entretenimiento, haciendo a nuestros hijos partícipes de las mismas.
- Si consumimos alcohol o tabaco, hacerlo de una manera controlada y razonable, al mismo tiempo que les hacemos saber que existen multitud de personas abstinentes y que el alcohol o el tabaco no son sustancias que sean necesarias en absoluto.
- Comunicar con frecuencia mensajes de censura hacia conductas de consumo abusivo.

5

ayude a su hijo a desarrollar valores firmes y adecuados

Si sus hijos tienen valores firmes y adecuados, tendrán la suficiente fuerza para decir NO al consumo de drogas en vez de atender a lo que dicen sus amigos.

Los preadolescentes son lo suficientemente mayores como para tener ideas propias sobre el bien y el mal y para tomar decisiones basadas en los principios que ellos consideran importantes. Un sistema de principios y valores fuertes puede ayudarles a tomar decisiones razonables y razonadas.

Hay que ayudarles a desarrollar un código ético que se base en el respeto por ello mismos, en su importancia como individuos, en sus capacidad de reflexión y análisis, de disfrute de la estética, de juzgar entre lo que está bien y está mal… Hágales saber que las frustraciones forman parte del proceso normal de la vida y que no todo se puede conseguir de manera inmediata: enséñeles a frustrarse.

6

ayude a su hijo a afrontar la presión de los compañeros o amigos

La necesidad que presentan nuestros hijos de pertenecer a un grupo de iguales en la adolescencia e incluso antes, es muy acentuada. Por ello muchas veces nuestros hijos tienden a adoptar conductas de los miembros de su grupo que le hagan reforzar su sentimiento de pertenencia al mismo: es en ese contexto grupal donde se producen los primeros consumos de alcohol y de otras sustancias. Existen algunas habilidades para manejar la presión de los compañeros que podéis enseñar y que ayudarán a vuestros hijos:

- **ENSÉÑELE A VALORAR SU INDIVIDUALIDAD**: Su hijo/a es único, atesora una serie de valores, capacidades, habilidades y rasgos que son singulares y que les pertenecen. Hágaselos ver mediante comentarios sobre los mismos, haciendo hincapié en su importancia y reforzándolos cada vez que tengamos oportunidad. Por encima del grupo resulta más importante el individuo.

- **OFREZCA APOYO A SU HIJO/A PARA DECIR "NO"**: Hágales saber que hay situaciones en las que él o ella deben exigir que se respeten sus propias opiniones, como por ejemplo aquellas en la que

HARDING

los compañeros tratan de forzarles a probar alcohol u otras drogas. Refuerce la idea de que sus propias opiniones y convencimientos sobre asuntos importantes son las que siempre deben prevalecer.

■ **IMPONGA CIERTAS REGLAS**: Si hemos conseguido establecer un clima de diálogo y confianza entre nosotros y nuestros hijos nos será mucho más fácil imponer y hacer que se respeten ciertas normas que tienen que ver con la regulación de aquellas actividades que se relacionan con el consumo: frecuentar o no ciertos ambientes, salir con ciertos amigos/as, volver a casa a ciertas horas… serán cuestiones sobre las que tendremos que poner algunos límites

■ **FOMENTE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS DE OCIO**: Hay que saber aprovechar las energías de nuestros hijos en estas edades para encauzar sus actividades hacia aquellas que resulten más beneficiosas para el desarrollo de su madurez, sobre todo actividades en grupo: excursiones, senderismo, actividades culturales, deporte… Incluso puede que usted mismo pueda participar en algunas de ellas (siempre desde el respeto a la individualidad de su hijo/a y respetando el necesario espacio para su intimidad)

■ **FOMENTE LA PRÁCTICA DE DECIR "NO"**: Fortalezca en su hijo/a la conducta de decir NO en aquellas situaciones en las que dicho comportamiento lo haga necesario. Refuerce dicha actitud desde el elogio o simplemente recordándoles lo importante que resulta que se afirme en sus opiniones cuando ello ocurra. Deje que sus hijos tomen decisiones, y cuando éstas lleven implícito (o explícito) una negativa a una propuesta, aproveche la oportunidad para aplaudirles.

7

fomente actividades recreativas

Sus hijos tienen mucho tiempo disponible fuera de la escuela. Hay muchas formas de emplear dicho tiempo una vez que se ha cumplido con las obligaciones del estudio:

- Actividades extraescolares que todos conocemos (inglés, informática, repaso…)
- Actividades de juego en casa o de TV (siempre bajo una normas que regulen el tiempo)
- Participación en diferentes ofertas lúdicas y/o educativas del barrio (centros cívicos, escuelas deportivas, de música, de teatro…)
- Participación en actividades deportivas (públicas o privadas, en equipos del barrio o del instituto…)
- Aprender a convivir con la soledad y el aburrimiento. Es muy importante no perder de vista que las personas también atravesamos por momentos en los que nos embargan sentimientos de apatía, aburrimiento o soledad y hay que hacer ver a nuestros hijos que eso resulta perfectamente normal y que no hay que buscar siempre hacer algo para vencer esos sentimientos. A veces las drogas se emplean como manera de paliar dichos estados emocionales, por lo que resulta fundamental enseñar a nuestros hijos a afrontar dichos sentimientos de manera natural.

También resulta muy importante considerar la necesidad de compartir algunas de estas actividades con nuestros hijos. **El ejemplo es una de las mejores maneras que tenemos de enseñar a nuestro hijos**: salir de excursión, acudir a una exposición, al teatro o a la biblioteca son formas muy apropiadas

de transmitir la importancia de emplear positivamente el tiempo libre y de cultivar una relación de confianza con ellos. Al mismo tiempo no se sienta mal cuando reivindiquen su espacio y muestren su preferencia por estar solos o salir con el grupo de amigos: es el lógico proceso que ayuda a su proceso de maduración.

El fomento de las actividades de tiempo libre nos van a ayudar, además, a evitar que nuestro hijo/a desarrolle conductas de abuso de las nuevas tecnologías y que se obsesione con Internet o con los videojuegos. Es una buena manera de hacer prevención en cuanto a patologías adictivas sin sustancia.

8

establezca normas familiares que ayuden a su hijo a decir “no”

Ya hemos hablado de la necesidad de establecer normas que ayuden a nuestros hijos a organizarse.

Contrariamente a lo que se puede creer, los niños y adolescentes desean que sus vidas tengan unas pautas definidas, y actúan de una manera más responsable cuando los padres ponen límites claros, razonables y, en la medida de lo posible, negociados, a su conducta.

Los padres pueden discutir lo que podría ocurrir antes de que se presenten ciertas situaciones. Dialogue con su hijo/a sobre cómo espera que se comporte, qué hacer para llevar a cabo este tipo de comportamiento y las consecuencias que se derivarían de actuar o no actuar de esa manera.

Asegúrese de que su hijo/a tenga claro que no debe experimentar con el alcohol u otras drogas. Las normas familiares pueden ayudar a su hijo/a a decir NO y a desarrollar un sentido de la responsabilidad.

9

ayude a su hijo a tomar decisiones

El proceso de toma de decisiones es un proceso que se va aprendiendo desde pequeños (con qué juguete jugar, qué quiero merendar hoy o a qué amigo llamo) y continúa en la edad adolescente, si bien, lógicamente, en estas edades se complica el contenido de las decisiones. Es fundamental enseñar a nuestros hijos desde pequeños a tomar decisiones, considerando necesario que **no los sustituyamos en esa toma de decisiones**.

Nosotros deberemos expresarles nuestra opinión acerca de las mejores decisiones a adoptar pero han de ser ellos quienes finalmente lo hagan.

Enséñeles igualmente que las decisiones a veces se toman equivocadamente y que ello irá seguido de consecuencias negativas que se habrán de afrontar desde la responsabilidad que supone haber sido uno el que las ha adoptado.

10

actúe como padre o madre pero nunca como amigo

Es interesante considerar el significado de la frase: ***"Cuando un padre quiere ser amigo de sus hijos, estos pierden la oportunidad y el derecho de tener un padre (o una madre, claro)"***

Con demasiada frecuencia encontramos padres que muestran una equivocada actitud de querer situarse al nivel de los hijos para establecer con ellos complicidades que les permitan mantener una relación de igual a igual en la que pretenden aparecer como adultos "modernos", colegas o amigos de ellos.

Los padres nunca deben ser amigos, por más que se crea que ésa es la manera de llegar directamente a los hijos. Los padres siempre han de ser un referente moral y educativo, un referente de valores y normas al mismo tiempo que fuente de diálogo, de sentimientos positivos y de cercanía. Esa es la manera en que nuestros hijos van a establecer con nosotros unos fuertes lazos afectivos, un deseo de permanecer juntos y una relación de respeto y cariño que no pueden establecer con los amigos.

Desde esa relación de amor-respeto-confianza es desde donde nuestros hijos van a tomar en consideración nuestra opinión sobre las cosas, donde van a dar importancia a los valores y normas que les hemos transmitido y, de esa manera, van a tener muy clara la importancia de no traicionar todo aquello que le hemos dado cuando llegue el momento de tomar una decisión sobre el consumo de drogas (o sobre multitud de temas importantes que deberán ir decidiendo en la vida).

Merece la pena tomar en consideración esta reflexión.

Finalmente, queremos recordar la necesidad de hablar de drogas con vuestros hijos. Desde la información que deberíais tener sobre drogas es vuestra responsabilidad trasmitirla, informándoles sobre las diferentes sustancias y sus efectos, sobre cómo se produce una adicción, acerca de los riesgos de las diferentes drogas… Esta información se debe ofrecer desde el momento en que apreciemos en nuestro hijo/a el suficiente grado de madurez para ser comprendido, siendo la edad por tanto, variable.

*Desde la página web **www.tudecideslucena.es** os ofrecemos un servicio de consultoría para padres al que podéis dirigir vuestras preguntas, que serán respondidas puntualmente por el técnico de prevención en drogodependencias. Además os ofrecemos una cantidad importante de información en forma de folletos, manuales, artículos y otros materiales.*

familia y adicción

Más información: www.tudecideslucena.es

A continuación hemos querido dar información que puede ser útil si sospecha o ya sabe que alguno de sus hijos consume drogas y puede estar en riesgo de llegar a una adicción severa.

¿cómo detectar a un joven que consume drogas?

¡ATENCIÓN PADRES!
Es muy importante tener en cuenta que muchos jóvenes presentan algunas de las características abajo enunciadas sin por ello ser consumidores de drogas, ya que muchas de ellas son propias de la adolescencia.

Sin embargo si reúne gran cantidad o todas ellas, lo mejor sería consultar a un especialista, ya que hay altas probabilidades de que sí esté consumiendo alguna sustancia.

- **Cambio de amistades:** Los jóvenes que comienzan a consumir suelen cambian a los amigos que siempre han tenido por otros que consumen, ya que ahora forma parte de este nuevo entorno.

- **Síndrome amotivacional:** El joven no encuentra motivación en ninguna de las actividades que tradicionalmente o siempre ha compartido con su familia, comienza a aislarse de su grupo familiar. Entre semana se le ve cansado, aburrido, apático…

- **Cambio de costumbres:** Generalmente los jóvenes cambian sus hábitos como consecuencia de sus nuevas amistades y "actividades", por lo que este punto se vuelve trascendental para detectar el inicio del consumo.

- **Descuido personal:** Generalmente los jóvenes que consumen sustancias descuidan su vestimenta y muchas veces están menos preocupados por su aseo personal.

- **Salidas permanentes del hogar:** Los jóvenes necesitan salir a la calle a buscar a sus nuevos amigos y a abastecerse de drogas, por lo que comienza una suerte de salidas misteriosas y a horas

que antes no eran comunes. El joven comienza a mentir con relación a sus actividades o simplemente a no comunicar lo qué hace.

- **Cambios en la personalidad:** Dependiendo del tipo de drogas consumidas se producen diferentes cambios en su personalidad, ya que algunas de estas son depresoras y otras estimulantes del Sistema Nervioso Central, por lo que según el tipo de sustancia puede pasar de momentos de depresión a situaciones de euforia. Además de esto, puede darse la angustia por la falta de sustancia o la manifestación descontrolada de algún sentimiento guardado y que aflora al estar bajo la ingesta de la droga.

- **Ausencia escolar o del trabajo:** Este es un buen termómetro de medida del inicio de consumo de sustancias, ya que los jóvenes comienzan a faltar a clase o al trabajo y a tener reiteradas ausencias del centro escolar o laboral. En muchos casos los padres ni siquiera desconfían, ya que son ellos mismos quienes dejan a su hijo en la puerta del colegio o instituto, pero una vez que se van los jóvenes se las ingenian para no entrar, o a veces no entran a determinadas clases que no son de su agrado. Por esto es recomendable que los padres se interesen por la situación de asistencia escolar de sus hijos.

- **Desaparición de objetos:** Es común que en la casa de un joven que comienza a usar drogas comiencen a desaparecer pequeños objetos, al inicio ni siquiera de gran valor económico, otras veces inventan que los asaltaron y les robaron. Esto es lógico si consideramos que las drogas no son gratuitas y que producen tolerancia, esto quiere decir que, en poco tiempo, van necesitando dosis cada vez más altas para lograr el mismo efecto.

- **Pupilas contraídas o dilatadas, ojos enrojecidos y/o pequeños, congestión nasal, etc.**: Éstas son algunas de las manifestaciones visibles que pueden darnos indicios de consumo de sustancias, ya que con el uso de ciertos estimulantes hay contracción pupilar y sudoración de manos. Con la marihuana se enrojecen los ojos, pero los jóvenes son hábiles y usan descongestionantes oftálmicos (colirios), por lo que también el frecuente uso de estos elementos debe hacernos sospechar. Irritación nasal en el caso de inhalación de ciertas sustancias como la cocaína.

- **Alteraciones en el apetito, peso corporal o sueño:** Este es otro de los aspectos importantes para una detección precoz, a pesar que hay que tener en cuenta que los adolescentes son voraces y comen en demasía, pero el comer mucho puede ser resultado del consumo de marihuana o de hachís, que entre sus efectos abren el apetito, sin necesariamente subir de peso. El consumo excesivo

de bebidas alcohólicas, además de su olor característico, produce aumento de peso por el gran aporte calórico que significa el alcohol. En cambio, la cocaína y anfetaminas son anorexígenos, esto quiere decir que quitan la sensación de hambre, por lo que normalmente el joven baja de peso. Un caso más extremo de bajada de peso importante lo presenta el consumo de pasta base de cocaína. El sueño también se ve alterado, ya que por lo general el consumidor de drogas duerme mal o no duerme. También sucede que cambia los días por las noches, invirtiendo los ciclos normales de sueño y vigilia.

¿cómo actuar ante la sospecha de un consumo de drogas?

1. No adopte actitudes derrotistas. Demuestre a su hijo/a que está dispuesto a asumir el problema para ayudar a encontrar soluciones.
2. No le oculte su malestar ni su sentimiento de frustración. Antes al contrario, manifieste sus sentimientos de rabia y su absoluto desacuerdo con la situación de consumo.
3. No oculte la realidad al resto de la familia.
4. Anímese a hablar abiertamente sobre el problema con su hijo/a.
5. No busque culpables dentro ni fuera de la familia, no sirve de nada.
6. No trate a su hijo como a un ser desvalido que “ha caído en manos de la droga”. Muéstrese desde la firmeza.
7. Establezca límites con respecto al consumo, marcando normas que no permitan el mismo.
8. Ahora se trata de hacer, no de discutir.
9. No se victimice ni culpabilice, por el contrario muéstrese capaz y decidido a enfrentarse al problema.
10. Busque ayuda especializada urgente.

LUCENA ANTE
LAS DROGAS

LAS DROGAS SON

TU

RESPONSABILIDAD

Ayuntamiento de Lucena | SERVICIOS SOCIALES Y SALUD

LUCENA ANTE LAS DROGAS

PREVENTOLOGICA LUCENA

Ciudades Ante las Drogas

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE SALUD

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD