

Guía orientativa sobre drogas para padres preocupados por sus hijos

En esta guía se indican unas pautas de comportamiento orientativas para los padres y madres y se alerta sobre actitudes que la experiencia demuestra que son contradictorias.

Criterios a seguir:

1. Establecer pautas y normas de convivencia saludables, siendo ambos padres consistentes en las mismas y yendo "a una", referentes a:
 - Responsabilidad en casa.
 - Toma de iniciativa a nivel personal, cultural, laboral, etc...
 - Mejorar las relaciones familiares.

Hacerle llegar al hijo, discriminando claramente las consecuencias positivas y negativas de su comportamiento.

2. Entrenamiento en solución de problemas:
 - Definir el problema describiendo la conducta problemática y especificando la situación en la que se presenta, reacciones de la familia ante la misma y consecuencias que tiene.
 - Definir los cambios deseados para un mejor funcionamiento de la familia.
 - Definir la conducta problemática de forma positiva, siempre que esto sea posible.
 - Generar, por parte de la familia, soluciones y alternativas al problema para elegir las más adecuadas.
3. Establecer los medios favorables para que las alternativas elegidas se lleven a cabo (negociando un cambio en la relación padres-hijo, ensayando pautas de comunicación,)

Pautas para padres ante las drogas

Cómo prevenir con sus hijos el consumo de drogas

EVITE:

- Administrar castigos severos para evitar la agresividad del hijo, porque esto puede ocasionar que sean poco agresivos en casa y muy agresivos fuera del hogar (=sumisión).
- Ignorar los problemas escolares y personales de sus hijos porque considera que son "cosas de niños".
- Hablar como si lo supiera todo, sin escuchar sus opiniones y vivencias.
- Tomar medidas de coacción, sin razonar, que limiten su libertad abusivamente.
- Mantener posturas excesivamente tolerantes.
- No tener tiempo para ellos.
- Ocultarles información en todo aquello que les pueda afectar ahora o en el futuro.
- Que dependan de usted, excesivamente y sin necesidad.
- Hacer de su hogar un sitio inaguantable.
- Que existan contradicciones, con respecto a la educación de sus hijos, entre el padre y la madre.

PROCURE:

- Sentirse a gusto con ellos, participe con ellos en el ambiente familiar.
- Escucharlos y razonar cuando no estén de acuerdo con sus opiniones.
- Seguir su rendimiento escolar y atender a los problemas que vayan surgiendo en su desarrollo.
- Ayudarles y facilitarles la comunicación con los demás.
- Informar a sus hijos sobre estos temas de interés para ellos, con veracidad y credibilidad, teniendo en cuenta su edad. Formarse para poder informar y mantener su papel de educador.
- Reducir el consumo habitual de drogas legales (alcohol, tabaco, etc....), pues no debe olvidarse que es un modelo a imitar.
- Sugerir actividades de tiempo libre, deportivas, culturales, fomentándolas desde la familia.
- Facilitar el contacto a sus hijos con asociaciones juveniles, grupos deportivos y ecológicos, alentando su integración en estas actividades.
- Fomentar la creatividad, enseñándoles a resolver posibles nuevas situaciones.

Si su hijo ya se ha iniciado en el consumo

EVITE:

- Desesperarse, no todos los que se inician en el consumo de drogas se convierten en consumidores habituales.
- Culparle, ni "echarle en cara" todo lo que usted ha hecho por él.
- Convertirse en perseguidor, obsesionado por seguir sus pasos.
- La crítica continuada y violenta de su comportamiento.
- Utilizar el castigo como único recurso para evitar que continúe consumiendo.
- Acosarle continuamente con preguntas, sospechas, acusaciones, pues ello sólo conseguiría que se aleje de usted cada vez más.
- Desentenderse de él, no prestándole atención.

PROCURE:

- Dialogar con su hijo analizando las circunstancias que le llevaron al consumo.
- Favorecer el acercamiento de su hijo hacia usted, comportándose de manera que su hijo vea en usted alguien en quien recurrir en solicitud de ayuda, y no alguien del que hay que huir por temor al castigo.
- Mostrarle su afecto por lo que él es, independientemente de lo que haga.
- Reflexionar en común sobre lo que pueden hacer por su hijo. Intenten dedicarle más tiempo y prestarle algo más de atención.
- Entender que están ante una persona que tiene problemas y no ante "un problema".

Si su hijo no está por dejar las drogas

EVITE:

- Ceder ante los chantajes que su hijo pudiera hacer a su familia, con amenazas de lesionarse, delinquir o promesas de curación.
- Discutir violentamente con él, haciéndole cargar con sus desilusiones, impotencias y miedos.
- Presentarse como el bueno que todo lo ha dado por él y sólo recibe disgustos a cambio.
- Echarse la culpa, exclusivamente, por lo que ha ocurrido y angustiarse por ello.
- Amenazarlo, coaccionarlo, o chantajearlo para que se someta a un tratamiento.

PROCURE:

- Intentar hablar con él con confianza y respeto.
- Reconocer y asumir que no consume drogas porque quiere. Las drogas pueden estar ya controlando su conducta.
- Aprovechar cuantas ocasiones favorables se les presenten para que inicie el tratamiento.
- Establecer unos límites de convivencia familiar, dentro de los cuales su hijo reciba siempre atención por parte de la familia.
- Mantener la calma ante el síndrome de abstinencia sin aceptar el chantaje.

Si su hijo se ha decidido a dejarlas

EVITE:

- Reprochar anteriores comportamientos (drogas, delincuencia, determinadas amistades, etc....)
- Adoptar comportamientos rígidos que implique ponerle condiciones muy difíciles de conseguir en su estado actual.
- Que su hijo le imponga sus propias condiciones para someterse a tratamiento.
- Desentenderse del tratamiento que le sea prestado a su hijo

PROCURE

- Acudir a profesionales cualificados que le asesoren sobre el tratamiento más adecuado para su caso particular.
- Colaborar con los profesionales encargados del tratamiento de su hijo, participando activamente en el mismo.
- Adoptar una postura comprensiva, entendiendo que su hijo es el primer interesado en dejar las drogas.
- No desalentarse si, durante el tratamiento, el comportamiento de su hijo no se adapta exactamente a lo que usted espera de él.

Si su hijo ya no consume drogas

EVITE:

- Mostrarle desconfianza. Puede retrasar su rehabilitación e incluso provocar una recaída.
- Reaccionar con violencia ante una recaída.
- Imponerle normas estrictas de comportamiento por miedo a que vuelvan a consumir drogas.
- Esperar a prestarle ayuda hasta que se aseguren de que no volverá a consumir drogas.
- "Pasarle factura" recordándole que sufrieron con su problema.

Algunas pautas que pueden ser orientativas de una adicción a drogas

- Pérdida de responsabilidades.
- Bajo rendimiento de la escuela, bajo nivel de atención, poca resistencia a las clases, ausencia no justificada, descuido en su trabajo...
- Aislamiento físico, tendencia a aislarse en su habitación.
- Disminución de la comunicación verbal y afectiva. Enfriamiento en las amistades.
- Empobrecimiento del vocabulario. Ralentizamiento en la verbalización. Repetición de palabras y frases frecuentemente.
- Abandono de aficiones.
- Cambios bruscos de humor. Depresivos y taciturnos en ambientes normativos.
- Trastornos del sueño con insomnio y/o pesadillas y temblores.
- Pérdida de peso o apetito excesivo.
- Cambio brusco en el cuidado y aseo personal.

A continuación, presentamos algunas alteraciones del comportamiento que, estudios sobre el tema demuestran que son más frecuentes en los jóvenes que abusan de las drogas.

I. Trastorno de conducta:

- Pelearse, pegar.
- Desobediente, provocador.
- Arrebatos emocionales.
- Impertinente, descarado.

II. Problemas de atención:

- Mala concentración.
- Soñar despierto.
- Torpe, mala coordinación.
- Absorto, mirada perdida.
- No termina las tareas, falta de perseverancia.
- Impulsivo.

III. Hiperactividad motora:

- Inquietud, hiperactivo.
- Excitable, impulsivo.
- Intranquilo, agitado.
- Charlatán.
- Hace ruidos raros.

IV. Agresividad socializada:

- Tiene malos compañeros.
- Ausente en casa.
- Gandul en la escuela.
- Roba en compañía de otros.
- Leal con sus amigos delincuentes.
- Pertenece a una banda.

V. Retraimiento ansioso-deprimido:

- Ansioso, temeroso, tenso.
- Reservado, tímido, vergonzoso.
- Aislado, encerrado en sí mismo.
- Deprimido, triste, alterado.
- Hipersensibilidad, fácilmente herido.
- Se siente inferior, inútil.

VI. Esquizoide-insensible:

- No quiere hablar.
- Aislado.
- Triste.
- Mira sin comprender.
- Confuso.