

¿Qué hacer?

Guía para familias



INSTITUTO DE ADICCIONES

www.madridsalud.es

¿Qué hacer?



Sumario

1. SOLICITAR INFORMACIÓN Y AYUDA	3
2. ACTUAR CON CALMA	4
3. LA COMUNICACIÓN ES LA CLAVE PARA PODER AYUDAR	6
4. EL APOYO FAMILIAR DEBE SER COHERENTE Y SOSTENIDO	8
5. REFLEXIÓN ACERCA DE LA ALARMA PRODUCIDA ANTE UN POSIBLE CONSUMO DE DROGAS	10
6. CÓMO ACTUAR SI NUESTRO HIJO ESTÁ BAJO LOS EFECTOS DE ALGUNA DROGA	12
7. DE NUEVO... LA FAMILIA COMO MODELO	14

¿Qué hacer?

1. Solicitar información y ayuda

Este primer paso, es fundamental para no sentirnos solos y perdidos. Solicita orientación y consulta a profesionales especializados del Servicio de Prevención de Adicciones



¿Qué hacer?

Ante la sospecha o evidencia de un consumo de drogas es fundamental actuar con calma. Mantener la serenidad y **evitar enfrentamientos**, esto facilitará la comunicación sobre el tema y podremos disponer de mayor información para **tomar decisiones mejor orientadas**. Normalmente esta situación no es una urgencia médica.

El consumo de drogas no supone en todos los casos la evolución hacia una adicción. El establecimiento de una dependencia es un proceso lento, que transcurre en etapas sucesivas, por lo que la detección inicial de un consumo no supone necesariamente una rápida escalada, sino una situación que puede estabilizarse durante tiempo, remitir y finalmente desaparecer.

2. Actuar con calma



¿Qué hacer?

2. Actuar con calma

Es fundamental **conocer en qué momento del proceso se encuentra** la persona, puesto que puede que esté realizando una primera experimentación o consumiendo de una forma esporádica, o por el contrario, puede estar consumiendo habitualmente o depender ya de la sustancia de abuso.

En cualquiera de los casos, antes de actuar es necesario obtener toda la información posible sobre la situación. Por ello, es imprescindible mantener la comunicación y conseguirlo requiere ser capaces de actuar desde la calma.



¿Qué hacer?

3. *La comunicación es la clave para poder ayudar*

Por encima de todo, es importante conseguir que no se rompa la comunicación o que, si ya está dañada, sea posible volver a establecer el diálogo. Para ello, es imprescindible adoptar una actitud de acogida que se perciba como una **disposición de ayuda** y no como un rechazo. Esta actitud hacia nuestro hijo no puede sembrar dudas hacia **nuestra firme desaprobación hacia el consumo de drogas**.

Es importante abordar la situación cuando la persona pueda entender tanto nuestros argumentos como nuestra preocupación como padres. Por ello hay que **buscar el momento propicio**, aunque esto suponga ceder al impulso de resolver la situación cuando ésta se manifiesta (ante una borrachera, cuando llega a casa en “malas condiciones”, etc.).



¿Qué hacer?

3. La comunicación es la clave para poder ayudar

Se trata de hablar para llegar a conocer la realidad de lo que está pasando:

- La sustancia o sustancias que está tomando.
- La dosis y la frecuencia.
- En qué situaciones consume.
- Lo hace solo o con otras personas (amigos habituales, otros grupos con los que sólo va para consumir, etc).
- Qué motivos manifiesta:
 - Para haberse iniciado y/o
 - Para mantener el consumo de drogas.
- El grado de conciencia que tiene sobre los riesgos o sobre los posibles problemas que tiene el consumo que está realizando.
- Qué valoración hace él mismo de su consumo de drogas (¿significa un problema?, ¿ha tenido alguna “mala experiencia”?, etc).
- Qué tiene pensado hacer para solucionar la situación.

¿Qué hacer?

4. El apoyo familiar debe ser coherente y sostenido

Los padres deben unirse para abordar este tipo de situaciones. Es fundamental la cohesión de los miembros, tanto para tomar decisiones, como para llevarlas a cabo.

La unidad familiar permitirá:

- Reforzar la postura de no consumo.
- Evitar el desgaste y que el peso de la situación recaiga en un solo miembro de la familia. Esto hará más fácil que las decisiones que se acuerden se lleven a cabo y se mantengan.



¿Qué hacer?

4. El apoyo familiar debe ser coherente y sostenido

Para apoyar a nuestros hijos podemos:

- Ofrecerles información fiable y realista sobre los efectos nocivos de las sustancias que consume y sobre los riesgos de su uso.
- Ayudarles a analizar los motivos por los que se consume. Acusarle o interrogarle sólo nos alejará más.
- Motivarles hacia nuevas aficiones, despertar intereses y nuevos entretenimientos.
- Estar a su lado si intuimos que tienen algún conflicto escolar, amoroso, de relaciones sociales, de identidad, etc. Hay que hacerles ver que pueden contar con nosotros para compartir sus problemas y para ayudarles buscando conjuntamente posibles soluciones.
- No atribuir la situación a causas externas. Si asociamos el consumo de drogas únicamente a las malas influencias de sus amigos, estaremos quitándole toda la responsabilidad sobre lo sucedido.
- En ocasiones, puede ser de ayuda buscar el apoyo de otros padres y madres del entorno, que pueden estar pasando por la misma situación, facilitando que se modifiquen ciertas normas de forma conjunta. Por ejemplo, un cambio en la hora de llegada a casa, etc.

¿Qué hacer?

5. Reflexión acerca de la alarma producida ante un posible consumo de drogas

Mantener la alerta ante los indicios de que un joven toma alcohol u otras drogas requiere una capacidad perceptiva aguda. A veces, es **difícil diferenciar entre la conducta adolescente normal y la que está provocada por las drogas**. Por eso, mantener una comunicación fluida en familia, incluso si ésta se basa en el diálogo sobre temas triviales, es un buen factor de prevención que nos puede permitir advertir los primeros síntomas.

Sus cambios en el estilo de peinarse y de vestirse, o el uso de jergas lingüísticas, por ejemplo, pueden descentrar o confundirte, pero constituyen algo normal en los adolescentes que tratan de averiguar quiénes son. Por otra parte, los cambios extremos pueden ser la señal del uso de drogas.



¿Qué hacer?

5. Reflexión acerca de la alarma producida ante un posible consumo de drogas

Es preciso meditar las siguientes preguntas:

- ¿Su hijo parece encerrado en sí mismo, deprimido, fatigado y descuida su aseo personal?
- ¿Se ha vuelto hostil y poco cooperador?
- ¿Se ha deteriorado la relación de su hijo con los demás integrantes de la familia?
- ¿Tiene nuevos amigos que usted desconoce?
- ¿Ha perdido el interés por su aspecto y se ha deteriorado su higiene personal?
- ¿Ha perdido interés por sus aficiones, deportes y actividades favoritas?
- ¿Han cambiado sus pautas de sueño y de alimentación?
- ¿Se gasta enseguida su dinero?

Si bien las respuestas afirmativas a las preguntas anteriores **podrían** indicar que toma alcohol u otras drogas, **esos signos se pueden aplicar también a un joven que no toma drogas pero puede tener otros problemas.**

Por otro lado, si encuentras en un lugar visible algún tipo de droga, quizás está poniendo a prueba la capacidad familiar de establecer normas e intentar transgredirlas.

En caso de duda, **es importante que evite culparse a sí mismo del problema y que obtenga la ayuda necesaria para que deje de hacerlo.** Si se enfrenta al problema con prontitud, hay muchas posibilidades de que pueda ayudarlo. No se enfrente nunca a la influencia del alcohol o las drogas. Espere a que esté sobrio. Después, analice con él sus sospechas con calma y objetividad.

¿Qué hacer?

6. Cómo actuar si nuestro hijo está bajo los efectos de alguna droga

- En primer lugar, ayudar a nuestro hijo a que se sienta mejor para superar el malestar físico y/o psicológico provocado por el consumo de drogas. Además, si se encuentra mareado por el consumo de alcohol o cannabis, será normal que no pueda mantener una conversación, y por tanto, no será un buen momento para enfrentarnos o comenzar una discusión.



¿Qué hacer?

6. Cómo actuar si nuestro hijo está bajo los efectos de alguna droga

- También los padres necesitan tomarse un tiempo para ver qué estrategia van a utilizar y cómo la van a llevar a cabo. A veces precipitarse puede ser una mala idea. Sin embargo, la actuación de los padres debe producirse una vez hayan cesado los efectos de la sustancia, tampoco es conveniente dejarlo pasar unos días, o hacer como si no hubiera pasado nada. Esto podría interpretarse como una "vía libre" hacia el consumo.
- En ocasiones, después de un episodio como éste, la familia reacciona con mucho enfado y dramatismo y después se desentiende de lo sucedido. Esto es percibido como una contradicción y falta de interés real por parte de nuestros hijos, por lo que debemos plantear una estrategia mantenida en el tiempo y promover el adecuado seguimiento de la situación.

¿Qué hacer?

7. De nuevo... la familia como modelo

- Es importante tener en cuenta que la familia puede mostrar hábitos y comportamientos, que aunque no sean conscientemente reconocidos, pueden ser un modelo para nuestros hijos.
- Aunque nuestros hijos deben aceptar que hay diferencias entre lo que los adultos y ellos pueden hacer, es muy importante el modo en que consumimos determinadas sustancias (como el alcohol o el tabaco), aunque éstas sean legales y socialmente aceptadas.
- Si en la familia se utiliza el alcohol en determinadas celebraciones, debemos prestar atención a cómo se consume y a qué se está asociando este consumo.
- Es favorable tener en cuenta también cómo la familia se relaciona con el consumo de otros estimulantes menores, como la cafeína o la teobromina, (los principios activos del café o el té).
- El consumo no controlado de medicamentos reguladores del estado de ánimo, como los ansiolíticos, también puede enviar mensajes poco apropiados a nuestros hijos.





INSTITUTO DE ADICCIONES