

¿Qué hacer si crees que tu hij@ consume drogas ilegales?

“Solía pedirle explicaciones o decirle que no le iba a dar más dinero. Me di cuenta de que era en ese momento cuando empezábamos a discutir, así que dejé esta actitud a un lado”. José, 41 años.

Existen algunos signos externos del consumo de drogas como, por ejemplo: un cambio en la apariencia física, l@s amig@s, los intereses, los hábitos de sueño o alimentarios, de humor, etc.

Estos signos, sin embargo, pueden formar parte del proceso natural de maduración. Pueden, además, ser provocados por otro tipo de problemas en los que las drogas no tengan nada que ver.

Aunque este hecho puede resultar frustrante para aquellos padres y madres que buscan signos evidentes e inequívocos de consumo de drogas, lo cierto es que su inquietud no tiene una respuesta sencilla.

Para manejar adecuadamente el temor que los padres y madres puedan sentir al intuir que sus hij@s usan drogas, los siguientes consejos pueden resultar de ayuda:

- **No acuses a tus hij@s de una conducta cuya veracidad ignores;** puede ser el comienzo de un enfrentamiento que no resolverá nada; además, si finalmente estás equivocad@, vuestra relación se verá deteriorada.
- Busca un momento en el que creas que podéis hablar sin interrupciones.
- No abordes el tema en un momento en que creas que está bajo la influencia de alguna droga.

Decide cuál será tu reacción si tu hij@ te dice que consume drogas.

- Pregúntale su opinión sobre el asunto de las drogas, y escucha con respeto cuanto diga.
- Si crees que tu hij@ miente con respecto a su relación con las drogas, intenta no enfadarte; procura plantearte el asunto en términos de eficacia: piensa que conducta tuya puede ser más útil para resolver el conflicto.
- Deja bien claro que lo que te preocupa es su salud y su bienestar.
- Asegúrate de que sabe que estás ahí para ayudarle a superar cualquier dificultad que se le presente.
- Deja claro qué conductas consideras aceptables, y que otras no estás dispuest@ a tolerar.
- No recurras a las amenazas; aunque parecen una solución rápida a corto plazo, en la práctica no dan los resultados esperados.
- Asegúrate de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que de los mismos puedan derivarse.

Hablar con tus hij@s será más fácil si sigues algunas indicaciones:

Muéstrales que para ti lo más importante es su salud, su seguridad y su bienestar.

Escucha con atención sus puntos de vista y atiende a sus sentimientos.

Expresa tus sentimientos para ayudarle a comprender tu punto de vista.

Habla con tus hij@s en vez de para ell@s o a ell@s.

APRENDIENDO A CRECER. II

ORIENTACIONES PARA PADRES Y MADRES

Prevenir el consumo de drogas ilegales

Información para tus hij@s sobre las drogas ilegales

El consumo de drogas entraña diversos riesgos. La información que aquí se presenta, hace referencia en general, a los riesgos asociados al consumo de cualquier droga vendida de forma ilícita:

El o la usuaria no puede estar seguro de la sustancia o sustancias que realmente toma, pues es muy probable que el producto que compra esté sometido a diversos procesos de adulteración.

El desconocimiento sobre la composición y potencia del producto comprado, puede dar lugar a reacciones indeseadas, como una sobredosis.

No se pueden conocer con exactitud los efectos que para una persona concreta tendrá una droga determinada, aún en el caso de que la haya consumido con anterioridad.

La mezcla de drogas diversas es especialmente peligrosa.

Además, salvo cantidades que los jueces acepten como destinadas al propio consumo, la posesión de drogas ilícitas constituye un delito perseguido por nuestro Código Penal, y castigado con fuertes sanciones económicas y penas de prisión.

Conversa con tus hij@s jóvenes acerca de las drogas

Muchos padres y madres se sienten incómod@s al hablar con sus hij@s de las drogas, temeros@s de no saber lo suficiente como para abordar la cuestión con propiedad. Creen que sus hij@s saben más que ell@s, y eso les hace sentirse insegur@s.

Otros padres y madres piensan que, si sacan a relucir el tema, estimularán la curiosidad de sus hij@s hacia las drogas, aumentando su interés por consumirlas. **Este temor, sin embargo, es por completo infundado.**

Son, precisamente, aquell@s adolescentes que no reciben otra información que la que puedan proporcionarles sus amig@s, quienes tienen mayor riesgo de interesarse por las drogas.

A fin de cuentas, no hablar con ell@s al respecto, es dejar en manos del azar que adquieran o no la información adecuada.

Cuando los padres y madres temen que sus hij@s estén consumiendo drogas, suelen sentirse asustad@s, insegur@s y enfadad@s. Esta reacción puede hacer que sus conversaciones se conviertan en sermones, reproches o en auténticas discusiones. Justo lo contrario de lo que pretendían.

También l@s hij@s pueden sentirse incómod@s al hablar con sus padres y madres de las drogas. Pueden creer que si dan a entender a sus padres y madres que saben lo suficiente de drogas, ést@s sospecharán que las consumen.

No olvides que en el Plan Municipal Sobre Drogas* podrás consultar y obtener información y documentación que te puede ayudar en tu papel como padre o madre frente al consumo de drogas ilegales.

Texto extraído del documento:
"Drogas. Guía para padres y madres"
De la Fundación Vivir sin Drogas. www.fvdsd.org

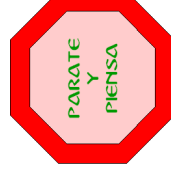


GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD
Y SERVICIOS SANITARIOS

plan sobre Drogas :
para Asturias



AYUNTAMIENTO DE
TAPIA DE CASARIEGO



*Oficina de Tapia de Casariego del
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS
EL FRANCO, TAPIA DE CASARIEGO, CASTROPOL
AYUNTAMIENTO DE TAPIA DE CASARIEGO
PZ DE LA CONSTITUCIÓN, 1
33747 TAPIA DE CASARIEGO
985628205
Plandrogastapia@terra.es