

## QUÉ DEBEN SABER SOBRE LAS DROGAS

### ✓ Lo que es una droga

Cualquier sustancia que al ser ingerida, de diferentes maneras (esnifada, fumada, inyectada o tragada), altera las percepciones sensoriales, las funciones corporales y el estado de ánimo. Excitan, relajan o distorsionan la realidad. Todas tienen en común que al ingerirlas, pasan a la sangre y a través de esta, al cerebro y a todo el organismo, provocando los diferentes efectos mencionados, afectando a la salud de los jóvenes y creando dependencia.

### ✓ Las drogas que existen

Hay diferentes tipos de drogas (legales e ilegales):

- Alcohol
- Tabaco
- Fármacos (estimulantes o tranquilizantes)

Cocaína, heroína, hachís (*porros*), drogas de síntesis (éxtasis), cannabis, ácido, marihuana, inhalantes (pegamento, gasolina...).. Muchas de estas drogas son conocidas por otros nombres "*populares*" entre los adolescentes.

### ✓ Los peligros de las drogas

- Todas las drogas afectan a la salud y al desarrollo personal de los jóvenes. Cada vez que se acude a las drogas se está limitando la oportunidad de desarrollar las capacidades propias.
- Induce a comportamientos descontrolados, donde no se miden los riesgos ni las consecuencias de los actos (ej: conducción).
- Muchas drogas están adulteradas, por lo que el posible consumidor no sabe lo que toma y se somete a posibles riesgos añadidos.
- Y lo peor es su capacidad para crear dependencia física, psicológica y emocional.

### ✓ ¿Por qué la consumen los hijos/as?

Podrían resumirse en éstas razones que dan los jóvenes:

#### ➤ Para sentirse adultos:

Les gusta imitarnos. Ser adulto es algo deseable para ellos/as, porque significa libertad, decidir por sí mismo/a, hacer lo que se quiere, hacer cosas no permitidas a los menores (beber, fumar,...)

#### ➤ Para integrarse y pertenecer a un grupo:

Los jóvenes quieren gustar a sus amigos y para ello hacen lo mismo, para integrarse y ser aceptados.

O por ser sometidos a la presión constante de sus amigos u otras personas que usan drogas. No quieren parecer "*mojigatos*".

Otras veces para cambiar su personalidad con la ayuda de las drogas y sentirse más desinhibidos.

#### ➤ Para sentirse bien (relajarse, estar más despierto)

En muchos casos no saben afrontar los problemas y recurren a las drogas para "*esconderse*". Son tímidos y desean tener habilidades sociales que según ellos adquieren con el consumo de drogas.

#### ➤ Para correr riesgos y rebelarse:

Es una característica propia de la adolescencia: el ir contra lo establecido, rebelarse contra la "*autoridad*" y el gusto por el riesgo y las emociones fuertes.

#### ➤ Para satisfacer su curiosidad:

Otra característica propia de esta etapa: la curiosidad por probar cosas nuevas, por probar cosas que sus iguales han probado ya.

### ✓ Y algunos datos sobre el consumo entre los jóvenes

La mayoría de los que consumen, lo hacen los fines de semana o en situaciones de "*ocio*". El 22% de los estudiantes de entre 14 y 18 años fuma porros habitualmente.

La edad media de inicio al consumo está en los 14 años y medio.

Chicos de 16 años están probando ya la cocaína.

Inquieta hoy la evolución del consumo de cocaína y de las drogas de síntesis (éxtasis).

Se suele consumir más de una sustancia. Suelen ser dos o incluso tres.

Los que fuman tienen más probabilidad de ingerir alcohol y éstos a su vez de fumar marihuana y así sucesivamente.

Llegados a este punto de consumo problemático, será urgente buscar soluciones. Y la educación que hayan podido recibir los chicos desde niños condicionará enormemente las posibilidades de éxito.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y MADRES PARA PREVENIR QUE LOS HIJOS/AS TOMEN DROGAS?

- Mantener una actitud de diálogo constante con los hijos/as. El tiempo y atención que los padres dedican a sus hijos a lo largo de la infancia, puede prevenir gran parte de los problemas de la adolescencia. Y antes de hablar, hay que escuchar con atención para que su hijo/a se sienta escuchado. Haga preguntas abiertas (evite preguntas que puedan contestarse con "*si*" o "*no*"). Aconséjale sobre maneras de decir NO a las drogas.  
Aproveche cualquier situación para tener la oportunidad de hablar del tema.
- Proveer al hijo/a de un ambiente seguro y de confianza en casa, que le permita confiar en los padres cuando tenga problemas. Enseñarles a hablar directamente acerca de los problemas (a expresar sus sentimientos, sus necesidades y sus deseos...).
- Potenciar su autoestima, aceptarles como son, valorar sus esfuerzos...

- Tratar el tema de la droga de forma abierta, informando de todo a los hijos (para ellos es importante que los padres estemos informados), sobre lo positivo de no tomarlas y lo dañino y peligroso de tomarlas. “*Saber es poder*”. Las últimas investigaciones informan que el año pasado, los jóvenes que han recibido de sus padres información sobre el consumo de drogas, están más protegidos ante las drogas (tuvieron la mitad de riesgo de consumirlas) que los que no recibieron información de sus padres. Si nosotros no le hablamos sobre las drogas, otros lo harán por nosotros. Se hace pues fundamental fomentar una actitud crítica ante el consumo.

No desear desilusionar a su familia, ni dañar la relación con los padres es la razón más común que dan los jóvenes para no consumir. Por tanto debemos establecer claramente nuestra postura frente a las drogas: **NO A LAS DROGAS.**

- Dar ejemplo con nuestra conducta (ha de existir coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos). Los hijos aprenden no solo de lo que decimos, sino fundamentalmente de lo que ven. Debe cuidarse el consumo de drogas delante de los hijos (sean legales o ilegales), hacer chistes del hecho de estar ebrios, comentar lo bien que nos sentimos cuando nos tomamos una pastilla (para dormir, para la ansiedad)...
- Transmitir valores como “*la salud es un bien que hay que cuidar y mantener*”, responsabilidad, respeto, compromiso con la comunidad, interés y solidaridad... Promover actividades sanas y fomentar el contacto con grupos deportivos, ecologistas...
- Facilitar la construcción de un proyecto de vida autónomo que permita al adolescente la independencia apropiada para su edad (dejarles crecer): que aprendan a tomar decisiones por sí mismos progresivamente respecto a su edad, que asuman responsabilidades, que sepan decir “NO” a aquello que no desean aunque se sientan presionados, que asuman las consecuencias de sus acciones...

- Establecer límites, con normas constantes, y razonadas previamente con ellos, así como las consecuencias si no se cumplen éstas.
- Enseñarles a aceptar las frustraciones y la importancia de aceptar límites, no dándoles todos los caprichos.
- Estar involucrados en la vida de los hijos. Compartir con ellos tiempo y actividades. Mantener una comunicación constante con el Centro educativo y con su entorno habitual (ambientes que frecuente, amigos...)

### ¿Y cómo detectar si están consumiendo drogas?

- Cambios en la asistencia escolar, bajo rendimiento.
- Aislamiento, depresión, fatiga, baja concentración.
- Falta de interés en su aspecto personal.
- Hostilidad o falta de colaboración en casa.
- Cambios físicos (nariz congestionada, ojos rojos, catarro persistente, jadeo, moretones...)
- Pedir dinero prestado con frecuencia, robos...
- Tener dinero en efectivo extra.
- Alejamiento de la familia o de los amigos de antes.
- Pérdida de interés o alejamiento de sus actividades favoritas.
- Cambios en su círculo de amistades y ambiente.
- Cambios en los hábitos de comida y sueño.
- Necesidad de comprar artículos de higiene personal más frecuentemente o ambientadores...
- Evidencia uso de drogas (papel de fumar, china...)
- Olor a alcohol o uso repentino de caramelos de menta para el aliento, de perfumes fuertes...
- Guardar secretos sobre su paradero, sus amigos, su ambiente...



**¡La educación es el antídoto contra la droga!**

### ¡La educación es el antídoto contra la droga!

Los padres tienen un papel clave en esa educación y prevención. Y aunque sea una estrategia compleja y a largo plazo, no existe otra solución. Empieza desde el nacimiento, ya que desde muy pequeños empiezan a desarrollarse los valores, las actitudes, los hábitos de conducta. Y en la familia se fomentan estilos de vida que facilitan o dificultan el consumo de drogas.

### **EDUCAR ES PREVENIR**

**¡PERO RECUERDE! AUN CON LOS MEJORES PADRES Y LA MEJOR EDUCACIÓN UN MENOR PUEDE EQUIVOCARSE Y NO ES CULPA DE LOS PADRES, Y NUNCA ES TARDE PARA AYUDARLE.**