



ESCUELA DE PADRES Y MADRES

BOLETÍN Nº 10
PUBLICACIÓN BIMESTRAL

FEBRERO, 2.009

I.E.S. VERA CRUZ (BEGÍJAR)
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PREVENCIÓN DE ADICCIONES DESDE LA FAMILIA

Los padres y madres de hijos e hijas adolescentes se enfrentan a menudo al problema de la adicción. Tabaco, alcohol, cannabis, pastillas, cocaína; muchos jóvenes en España consumen estas sustancias. Los padres deben saber cómo abordar el tema, sin dramatismo, con conocimientos y armas suficientes. El índice de consumo de droga en España es cada vez más alarmante y, lo que es peor, este consumo, sea de alcohol, tabaco o cannabis, se produce en edades cada vez más tempranas.

La prevención del consumo de drogas es tarea de todos, pero la familia tiene un papel de indiscutible valor en ella.



Es necesario que la familia cuente con las estrategias y recursos que le permitan su actuación de un modo adecuado en lo que respecta a la educación y a la prevención de conductas de riesgo en los hijos e hijas y, entre ellas, la del consumo de drogas.

LOS PELIGROS DE TOMAR DROGAS

El fenómeno del abuso de drogas no aparece de forma espontánea, sino que es fruto de un proceso que, en la mayoría de los casos, tarda varios años en desarrollarse y que suele producirse en paralelo con el desarrollo del adolescente.

Los investigadores son coincidentes en apuntar que un *inicio temprano* en el consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol es uno de los mejores predictores de la aparición de problemas más graves en el futuro. En este sentido, no debemos hablar de un único problema con las drogas. Dependiendo de la situación, la sustancia y el

momento evolutivo en el que se producen tendríamos distintos problemas.

En general, las drogas afectan a la salud de las personas y a su desarrollo personal. Sin embargo, este hecho se incrementa aún más en el caso de los más jóvenes. El consumo de drogas induce a *comportamientos descontrolados* en los que no se miden los riesgos ni las consecuencias de lo que se está haciendo.

El riesgo más importante de las drogas es su capacidad para crear *dependencia* (necesidad imperiosa de tomar la sustancia de forma continua, ya sea para sentir sus efectos o para

evitar el malestar que produce la privación de esa sustancia).

Todas las drogas presentan esta característica. Aunque se afirma que algunas sustancias no producen dependencia física (cannabis, alucinógenos, éxtasis, ...), éste es un asunto controvertido. En lo que hay unanimidad es en la capacidad de todas las drogas para provocar dependencia psicológica o emocional.

Otro peligro, en el caso de drogas ilegales, es la *adulteración*. En estos casos, el consumidor no sabe qué es lo que está tomando y, por tanto, se sitúa ante unos riesgos imprevisibles.

Contenido:

Los peligros de tomar drogas	1
El uso "recreativo" de las drogas	2
Factores de riesgo en el consumo de drogas	2
Estrategias para la prevención desde la familia	3
¿Qué hacer ante una situación de consumo de drogas?	3
Cuestiones para la reflexión	4
¿Adolescentes adictos a las nuevas tecnologías?	4

El uso “recreativo” de las drogas



Existe un adelanto en la edad media de inicio en el consumo de alcohol a los 13 años, así como una imitación del modelo anglosajón, consistente en ingerir grandes cantidades en poco tiempo.

“El consumo de drogas es un fenómeno complejo resultado de la influencia de múltiples factores de distinta naturaleza”.

En los últimos años se ha producido un cambio en la realidad del consumo de sustancias adictivas. Los datos apuntan a que el consumo de alcohol y otras drogas entre los jóvenes se concentra fundamentalmente en los fines de semana.

La mayoría del consumo actual de los jóvenes se relaciona con el tiempo libre y las actividades de ocio. De hecho la dimensión lúdica es referida por la mayoría de los que consumen para justificar el uso de las distintas sustancias.

Al hablar del consumo recreativo de drogas, limitado a los fines de semana, pareciera como si nos estuviésemos refiriendo a un consumo no problemático. Pero esto es un grave error.

Gran parte del consumo recreativo del alcohol y otras sustancias

debe ser considerado abusivo ya que puede tener graves consecuencias (peleas y agresiones físicas, intoxicaciones,..).

Otros problemas no menos importantes relacionados con el consumo recreativo se derivan del hecho de que los efectos de las sustancias, en muchas ocasiones, convierten a los jóvenes en imprudentes, haciendo que se comporten de forma irresponsable y asumiendo riesgos que en condiciones normales no se correrían.

Este sería el caso de los *accidentes de tráfico*, cuya relación con el uso de drogas es incuestionable. En el caso del alcohol, bastantes jóvenes admiten que han conducido o se han subido con alguien que conducía un vehículo bajo los efectos del alco-

hol. Este hecho, unido a la necesidad que tienen de desplazarse para ir a los lugares de marcha y al hecho de que esos desplazamientos se produzcan habitualmente a altas horas de la madrugada tiene unas consecuencias trágicas.

Los accidentes de tráfico representan la primera causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años, habiendo estudios que apuntan a que el alcohol y el consumo de otras sustancias pueden estar presentes en casi la mitad de los accidentes que se producen.

Lo dicho debería ser motivo suficiente para que se le conceda la importancia que tiene al uso recreativo de drogas, desterrando así la idea de que este patrón de consumo es menos preocupante que otros.

Factores de riesgo en el consumo de drogas

Cada persona persigue algo distinto cuando toma drogas. Así, podemos decir que no existe una única causa, lo que influye en el consumo de drogas es un conjunto de características personales y ambientales que aumentan la probabilidad de que una persona consuma esas sustancias. En este sentido, se pueden considerar los siguientes factores de riesgo:

Factores individuales: una baja autoestima, el gusto por las sensaciones nuevas, la insatisfacción con la forma en que se emplea el tiempo libre y el fracaso escolar pueden

facilitar la implicación en el consumo de drogas.

Factores ambientales: el grupo de amigos/as es especialmente importante cuando aprueba y facilita el consumo de drogas. La familia puede actuar también como factor de riesgo si hay ciertos hábitos y tolerancia hacia el consumo de drogas (tabaco, alcohol), si tiene un estilo educativo inapropiado (exceso de disciplina o de permisividad).

En el ámbito familiar se pueden hacer muchas cosas para reducir la influencia de estos factores de riesgo.



No se debe esperar que sea la escuela u otros agentes sociales los que enseñen a nuestros hijos e hijas cómo se deben comportar ante las drogas. La familia debe asumir su protagonismo e impulsar unas prácticas adecuadas que los protejan de las influencias que los ponen en riesgo.

Estrategias para la prevención desde la familia



El consumo de drogas está muy asociado a los estilos de vida. Por eso, para prevenirlo es fundamental educar para la salud (comer de forma equilibrada, practicar algún deporte, dormir las horas necesarias, etc.).

Desde los primeros años de vida de los hijos e hijas, los padres y madres pueden hacer una importante labor para prevenir el consumo de drogas. Para ello, deben de disponer de información suficiente respecto a las distintas sustancias (alcohol, tabaco, cannabis, éxtasis, cocaína,...) y sobre las formas de intervenir para evitar su abuso.

Así mismo la familia puede desarrollar estrategias que potencien los factores de protección de los hijos e hijas, teniendo en cuenta las siguientes áreas:

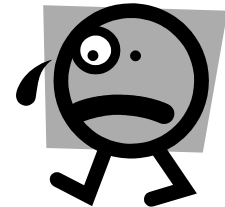
□ *Establecer normas adecuadas.* Mantener una disciplina razonable pero firme es esencial para prevenir el consumo de drogas. A través de ella, el niño/a se dará cuenta de que su conducta y sus deseos tienen límites que no puede traspasar. Al llegar a la adolescencia, su tendencia al inconformismo puede hacer difícil mantener las normas. Para poder manejar mejor esta situación es necesario actuar con claridad, voluntad de negociación y mucha paciencia.

□ *Crear una buena relación afectiva en la familia.* Un clima familiar negativo es un importante factor de riesgo que hace más probable el consumo de drogas.

□ *Mejorar la comunicación con los hijos/as.* Saber escuchar, saber hacer cumplidos, saber decir no, hacer y recibir críticas de forma adecuada y saber negociar. Cuando los padres y madres se comunican con sus hijos/as les ofrecen valores y actitudes.

□ *Favorecer un uso satisfactorio del tiempo libre.* Compartir actividades con los hijos/as, conocer a sus amigos/as, etc.

Como es lógico, para abordar cada una de estas cuatro áreas, hay que considerar la edad de los hijos e hijas. Cada etapa evolutiva tiene sus propias características y la familia debe adaptarse a ellas.



¿Qué hacer ante una situación de consumo de drogas?

Ante el tema del uso de drogas (ya sean legales, como el tabaco y el alcohol o ilegales), muchos jóvenes mienten (lo mismo que muchos adultos). Si la familia tiene sospechas o evidencias de que su hijo o hija ha desarrollado pautas de uso de drogas, o incluso ha llegado al punto del abuso de ellas, probablemente necesitará ayuda externa para intervenir. En este sentido, se puede recurrir a los servicios sanitarios de la zona o al Departamento de Orientación del Instituto, donde se abordan estos problemas dentro de la Asesoría del Programa FORMA JOVEN, con total confidencialidad.

Ante una situación de consumo

de drogas es necesario que la familia actúe con calma, sin dramatizar. Incluso cuando los signos son evidentes, a veces los padres no quieren admitir que su hijo/a pueda tener algún problema. La culpa y el sentimiento de que han fracasado como padres son algunas de las reacciones más comunes.

No todos los que se inician en el consumo de drogas se convierten en consumidores habituales. Hay que evitar utilizar el castigo como único recurso, no acosarlo continuamente con preguntas, sospechas, acusaciones, etc. pues con ello sólo conseguirá que se aleje de usted cada vez más. Por el contrario, dialogue con su hijo/a analizando las cir-

cunstancias que le llevaron al consumo, hay que transmitirle que cree en su capacidad para dejar las drogas.

Es necesario actuar cuanto antes. El primer paso es solicitar orientación y ayuda. El apoyo de profesionales es fundamental para resolver el problema.

“A menudo, la presión del grupo obliga a hacer cosas y a adoptar comportamientos aun a sabiendas de que son equivocados”.



I.E.S. VERA CRUZ (BEGÍJAR)
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PRÓXIMO NÚMERO
ABRIL 2.009

ACOSO
ESCOLAR

CUESTIONES PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Conoces las relaciones de tus hijos/as y sabes cómo distribuyen su tiempo?
- ¿Tus hijos/as tienen asignaciones económicas ajustadas a su edad y a las actividades que realizan?
- ¿Tus hijos/as tienen un horario de vuelta a casa adecuado a su edad?
- ¿Tus hijos/as pasan mucho tiempo solos? ¿Tienes conocimiento de sus actividades en ese tiempo a través de ellos?
- ¿Hablas a menudo con tus hijos/as? ¿De qué hablas?
- ¿Eres un buen modelo para tus hijos? ¿Tienes comportamientos coherentes en materia de salud y drogas?

¿ ADOLESCENTES ADICTOS A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS ?

Los expertos comienzan a advertir del serio peligro que supone el abuso de nuevas tecnologías como el móvil o internet, algo que puede llegar a producir desequilibrios en el comportamiento de los jóvenes, así como procesos similares a los que ocurren en el consumidor de drogas.

Colgados del teléfono móvil o internet, enganchados a los chats o al messenger... son algunas de las características que distinguen a los adolescentes de nuestro tiempo y que, a simple vista, podrían pasar por meras herramientas que les distraen y entretienen. Sin embargo, cuando esas aficiones se convierten en adicción es cuando comienzan a surgir los problemas.

Lo cierto es que no se trata de un hecho aislado ya que hasta el 12% de los adolescentes de nuestro país abusan del móvil o de Internet, aunque aún no se

sabe cuantos de ellos terminarán convirtiéndose en casos patológicos.

"Agobiados" por no usar el móvil.

Muchos jóvenes usuarios de telefonía móvil declaran haberse sentido "agobiados o pasarlo fatal" cuando han tenido que prescindir temporalmente de su uso, un estado de ánimo que, según los expertos, puede ser indicativo de padecer una conducta adictiva.

Cada vez se da más este tipo de adicciones a las nuevas tecnologías y quizás las más preocupantes sean las de Internet, videojuegos, chat, Messenger y teléfonos móviles. Las consecuencias de llegar a esas adicciones es que producen desequilibrios en el adolescente impidiendo su sociabilidad y entorpeciendo su desarrollo.

El origen de estas nuevas adicciones podría residir, entre otras causas, en las dejaciones de las responsabilidades familiares, ya que si las familias tuvieran la función contenedora que han de tener esto no ocurriría y la oferta de nuevas tecnologías no sobrepasaría a la que ha de ofrecer la familia.

Es necesario que los padres y las madres tomen conciencia del uso adecuado de las nuevas tecnologías por parte de los hijos e hijas. A los padres de hoy en día les cuesta prohibir y la sociedad no ayuda a prevenir estos problemas.



Según estudios de la UNED, el 25% de los adolescentes cree que tiene problemas de adicción a Internet, pero sus padres no se dan cuenta.

(*) Para más información sobre el tema o cualquier consulta que deseen realizar sobre la educación de sus hijos o hijas pueden pedir cita en el Departamento de Orientación del I.E.S.