

ÍNDICE

HOLA,
¿QUIÉN ERES?
NO TE CONOZCO



¿QUÉ les digo?

cómo escuchar y hablar sobre las drogas con nuestros hijos



1.- POR QUÉ ESTA PUBLICACIÓN.....	pág. 3
2.- ¿QUÉ PUEDE EL ADOLESCENTE HACER O APRENDER A SU EDAD?.....	pág 5
3.- PADRES, HIJOS Y ENTORNO SOCIAL	pág 7
4.- ADOLESCENCIA Y DROGAS: ¿UN PROBLEMA DE TODOS LOS JÓVENES?	pág 11
5.- RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS	pág 16
6.- ¿QUÉ LES DIGO, CÓMO SE LO DIGO?.....	pág 20
7.- COMUNICACIÓN POSITIVA	pág 23
CONCLUSIÓN	pág 24

© FAD 2009

El presente texto es un resumen, adaptado, de la publicación de la FAD (2008) *“Qué les digo”*.

Elaboración del texto: Manuel Rodríguez Jiménez.

Edita

FAD Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Avda. de Burgos, 1 y 3
28036 Madrid
Teléfono 91 383 80 00

Cubierta e Ilustraciones

Jesús Sanz

Maquetación

ADDO Estudio Gráfico
Avda. de Fuencarral, 56 – 3º loft 91
28108 Alcobendas

Impresión

Ancares Gestión Gráfica, S.L.
Ciudad de Frías, 12 – nave 21
28021 Madrid

Depósito legal:

M-29769-2009

1. POR QUÉ ESTA PUBLICACIÓN

La adolescencia es una etapa vital por la que actualmente está transitando aproximadamente el 17 % de la población. En España se calcula que existen alrededor de siete millones y medio de adolescentes. Entre los 12 y los 16 años de edad nuestros hijos se preguntan qué son en realidad. Saben lo que no son ni adultos, ni niños. Entonces, ¿cómo deben comportarse?, ¿cuál es su papel en la sociedad?, ¿hasta qué punto cuentan?. Lo más evidente, tanto para ellos como para nosotros, es que están en pleno período de transformación física y mental. Los cambios se suceden vertiginosamente, se sienten inseguros consigo mismos y tienen acusados sentimientos de desvalimiento y soledad.

Los padres seguimos siendo seres queridos, valiosos para ellos, sin duda, pero por regla general no se consideran apoyados ni entendidos, quizás porque ni ellos mismos acaban de ubicarse en el ámbito social. Por otra parte, dentro del ámbito escolar, sus profesores son también adultos importantes, aunque, -salvo excepciones- su papel ante ellos es de meros “suministradores” de información académica y tareas para realizar fuera del horario escolar.

Los adolescentes perciben la sociedad como un ente complejo y abstracto y, en realidad, se consideran ajenos a ella (no pueden votar, no pueden trabajar...). Los que en su día fuimos referentes y apoyo para los niños hemos dejado de serlo, al menos en parte, para los adolescentes. En relación con las drogas se sienten vulnerables y dubitativos: “probar o no”, dura disyuntiva. Si se abstienen, quizá se estén perdiendo algo, piensan. Si las prueban... ¿qué droga?, ¿con quién?, ¿cuándo?, ¿cuánto?, ¿qué riesgos corren?. Las drogas están ahí, al alcance de su mano, y el rechazo de antaño se ha transformado hoy en curiosidad, tentación, temor y conflictos internos.

Reciben mensajes contradictorios: sus familiares nos preocupamos por ellos, pero algunos amigos les sugieren que acercarse a las sustancias prohibidas no es tan negativo; ellos mismos las consumen y “no pasa nada”. Sin información fiable, sin adultos en los que confiar plenamente, sin consejeros valiosos, están expuestos al creciente poder de influencia del grupo de iguales y dudan si no será ese grupo el espacio social más adecuado al que acudir para resolver sus contradicciones internas. Si en el grupo sus miembros rechazan o tienen prevenciones ante el uso de drogas, nuestro hijo no tendrá que enfrentarse en solitario a las incitaciones al consumo. Si, por el contrario -lo que es frecuente en una etapa en la que se siente que hay que experimentar con los riesgos y los límites- los amigos están próximos al coqueteo con las drogas, se sentirá confuso, agobiado por las dudas y, en cierta forma, deberá decidir en medio de muchas ambivalencias.

¿Qué les digo? en absoluto pretende transformarnos en expertos en drogas, ni en hábiles comunicadores capaces de transmitir información fiable y contrastada sobre sus consecuencias y efectos secundarios. Ningún padre o madre tenemos la obligación de estudiar

a fondo el tema, doctorarnos en biología, medicina o psicología. Nuestro papel es más educativo que informativo y nuestra actitud ha de ser dialogante, de apoyo y, cómo no, de supervisión y control. El propósito de esta publicación es transmitir ideas, sugerencias y consejos sobre cómo acercarnos a nuestros hijos de forma no punitiva pero tampoco frívola ante las drogas. Entre el “sermón” y el “compadreo” existe un término medio, un conjunto de actitudes y estilos de diálogo que pueden resultar valiosos para nuestros hijos, fortalecer la certeza de que pueden contar con nosotros y ser capaces de calmar, al menos en parte, sus inquietudes. Los ámbitos de libertad y supervisión que debemos ejercer se amplían y acentúan en estas edades. Hemos de servirles como guías, papel que va más allá del de ser proveedores de alimento, cobijo y dinero; estamos presentes para reflexionar con ellos, transmitirles valores, abrirles perspectivas nuevas y aportarles nuestro punto de vista, aunque inevitablemente tengamos que establecer ciertos límites. Es importante diferenciar entre “estar disponible” y “atosigar” a nuestros hijos adolescentes. En el primer caso se trata de ejercer una supervisión discreta, hacer saber al menor que en cualquier momento puede preguntar, charlar o simplemente “estar” con nosotros. Por el contrario, atosigar es “coser” a nuestro hijo a preguntas, advertencias y consejos. Esta actitud suele generar rechazo en ellos al sentirse tratados como bebés, o aún peor: como sospechosos.

Para empezar es recomendable sondear cuál es la posición de nuestro hijo con respecto a las drogas. Hagámoslo de forma natural, sin preparar un ambiente excesivamente formal. Por el contrario, facilitemos que el diálogo se desarrolle en términos de confianza y armonía, sin aludir directamente a su propia experiencia.



QUEDA CLARO QUE...

- Nuestros hijos son conscientes de que las drogas existen y que muchos de sus iguales las consumen.
- En estas edades, por lo general, nuestros hijos adoptan una actitud de rechazo inicial hacia las drogas (entre los 12 y los 13 años). Sin embargo, en los años siguientes su aversión a las drogas suele transformarse en curiosidad y fantaseo con respecto a sus efectos. El consumo de alcohol y tabaco constituye la primera tentación. De hecho la mayoría de ellos se ven atrapados por la decisión de “probar o no probar”.
- Los medios de comunicación y el grupo de amigos comienzan a ejercer sobre nuestros adolescentes una potente influencia que compite con la nuestra a la hora de informarse sobre las drogas.
- Los padres debemos ejercer una función educativa sobre nuestros hijos, centrada en el diálogo y en la supervisión.
- Esta tarea no es un coto cerrado, una responsabilidad exclusiva de los padres. Son muchos los agentes sociales implicados (profesores, padres de otros adolescentes, medios de comunicación, etc.).
- Nuestro objetivo último es guiar a los hijos hacia una maduración responsable, de forma que vayan siendo progresivamente autoeficaces ante las drogas, teniendo sus propios criterios y no los impuestos por los adultos.

- Es posible que tengamos que ser los padres quienes abramos las puertas de la comunicación con nuestros hijos sobre el tema de las drogas, aunque debemos estar preparados para situaciones en las que sean ellos quienes tomen la iniciativa.
- Debemos saber que las drogas son para los adolescentes una realidad más de su vida que los enfrenta con sus miedos y sus necesidades de superarlos; el enfrentamiento con las drogas es parte del crecimiento. Ayudarlos en esa etapa supone ayudarlos a afrontar los riesgos y madurar.

2. ¿QUÉ PUEDE EL ADOLESCENTE HACER O APRENDER A SU EDAD?

Según los estudiosos modernos, la adolescencia hoy se extiende entre los 10 y los 19 años. Como se ve, se ha ampliado hacia abajo el margen desde la antigua consideración de teenager, que abarcaba de los 13 a los 19 años. Tampoco es fácil ponerse de acuerdo sobre lo que es la adolescencia, aunque sí son evidentes los rasgos de esa etapa del desarrollo como, por ejemplo, los cambios en el cuerpo, que se suceden a velocidad vertiginosa y, sobre todo, la irrupción súbita de la sexualidad.

Los adolescentes no suelen gustarse y esto les lleva a la inseguridad. Ya no creen ciegamente en lo que les dicen los adultos, pero aún no tienen opinión propia firme. Se sienten melancólicos, añoran la infancia y a la vez temen y desean el futuro. Estos rasgos se unen a la rebeldía y a la oposición, a sus propios cambios y por extensión a los demás, tanto más intensamente cuanto más cercanos estemos, caso de padres y hermanos. Para aliviar su angustia, los adolescentes fantasean con metas poco realistas, como en el diálogo siguiente:

- *Dentro de unos años voy a apuntarme al ejército zapatista. (Javier, 13 años).*
- *Pero ¿no decías ayer que querías ser un ermitaño y vivir solo en una montaña? (Cristina, su hermana de 18 años).*
- *Las dos cosas, primero una y luego otra. Lo que no sé es por dónde empezar. Pero antes voy a estudiar psicología.*

También es la adolescencia la fase del espíritu gregario. La necesidad que experimentan no solo de ser “como otros”, sino también de estar “con otros” es poderosa. Necesitan sentirse arropados y protegidos porque, si no, se sienten a menudo perdidos, descorazonados y existencialmente solos. Comienzan los adolescentes a explorar modelos a los que imitar, ya que no les valen ya expresiones tales como “yo quiero ser como mi papá”. Hemos pasado a un discreto segundo o tercer plano y hemos sido sustituidos por personajes de moda o jóvenes unos años mayores que ellos (“Yo quiero trabajar de camarero seis meses al año para vivir haciendo lo que me dé la gana los otros seis como Vicente, el hermano de mi amigo Rafa”; “Te aconsejo que aprendas informática. Es el futuro, créeme”). Nuestros adolescentes tienen una capacidad de comprensión y argumentación potente y ardorosa. Tienen sus propios puntos de vista y, a menudo, los consideran los únicos correctos. Por esta razón defienden tan apasionadamente sus creencias.

- *Eso de votar es una bobada. ¡Al fin y al cabo harán lo que les dé la gana!*
- *Pero Mónica, si tú nunca has...*
- *¿Y qué? Hazme caso: lo tienen todo pactado. Te lo digo yo.*
- *¿En qué te basas?*
- *¡Pero si está claro! Solo los ingenuos como tú no lo ven.*

El abanico de cambios que configuran la nueva personalidad de nuestros hijos, su temperamento y su carácter a menudo afloran súbitamente, sorprendiéndonos a contrapié. Por ello es bueno tener en cuenta las siguientes sugerencias:



CLAVES PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES EN SU TRANSICIÓN A LA EDAD ADULTA

- Esforzarnos por entender sus cambios, tanto los físicos como los psicológicos. En ningún caso debemos permitir que sus hermanos u otros familiares se burlen de ellos.
- Respetar sus reacciones, siempre que no atenten contra otras personas (por tanto, son inaceptables actitudes o comportamientos violentos, vejatorios o humillantes).
- Transmitirles que “estamos ahí”, de su parte. Los hijos adolescentes deben interiorizar que somos sus aliados, no sus controladores. Es necesario que no nos identifiquen como “policías del hogar”.
- Animarlos, sin agobios, dejándoles claro que pueden confiar en nosotros, pero procurando no forzar la confianza o caer en el “colegueo”.
- Respetar su intimidad. Que perciban un respeto esencial hacia su persona, sus pertenencias, su dormitorio. Otra dimensión del respeto se dirige hacia sus estados de ánimo cambiante, sus momentos de euforia, melancolía, aislamiento voluntario o sus pequeñas manías y rarezas.



3. PADRES, HIJOS Y ENTORNO SOCIAL

EL NUEVO MUNDO

En apariencia, el entorno social de nuestros hijos adolescentes nos parece a nosotros, los padres, el mismo que los rodeaba cuando eran más pequeños. Sin embargo, para ellos la perspectiva es muy diferente. En realidad, en su mundo todo está cambiando y estos cambios suceden a gran velocidad. Pasada ya la relativa calma de los 11 o 12 años, las turbulencias emocionales los sacuden. Ahora el entorno social se muestra ante ellos con toda su complejidad, y reaccionan con asombro, curiosidad, atracción, y -¿por qué no?- con miedo e inseguridad.

Nuestro hijo ya no es un escolar propiamente dicho. Ahora cursa secundaria. Va al instituto (o a la zona “de mayores” del colegio). Es un estudiante y en ese ambiente va a encontrarse con una variedad casi infinita de personas y personajes, una fauna social a la que se asoma sin tener muy claro dónde ubicarse. La sociedad actúa como escuela paralela de la vida, y el mundo de los iguales definitivamente gana la batalla en cuanto a poder de persuasión o como modelo a imitar. Nuestro hijo se despega progresivamente de la familia y explora nuevos ámbitos de relación. El circuito más influyente es el grupo de amigos íntimos: la pandilla.

LA PANDILLA

La pandilla suele ser un espacio social cerrado y exclusivista al que los “otros”, iguales o adultos, no tienen acceso. Es una microsociedad en la que sus integrantes piensan, opinan y sienten igual, usan vestimentas similares y comparten secretos, aficiones e inquietudes. En este ámbito hay corrientes de afecto, intimidad, complicidad y empatía que llegan a menudo a superar las de la propia familia e incluso llega a ser su “otra familia”, más auténtica, divertida y cálida. Lo que viven en común es lo que de veras apasiona al adolescente. En la pandilla se ensayan comportamientos y actitudes y se disuelven la soledad, la angustia y el aburrimiento.

Estas características hacen que la pandilla pueda resultar propicia para algunos comportamientos de riesgo, como violencia y drogas. El grupo no los protege de esto y hemos de ejercer cierto control, cercano e insistente, sin convertirnos en depredadores de su intimidad social. Tenemos el derecho y el deber de conocer las compañías de nuestros hijos. Muchos comportamientos -tal vez la mayoría- tienen su origen en el grupo de amigos. La respuesta “¡A ti qué te importa con quién voy!” es inaceptable. Sí nos importa y mucho.

LOS COMPAÑEROS

Los compañeros del instituto, de actividades extraescolares o de deportes no tienen por qué ser amigos. Están unidos por la actividad común, ya sea el estudio o el deporte. Los

adolescentes pueden pasar toda una tarde con un compañero haciendo un trabajo, para luego marcharse con sus amigos, que son con quienes de veras se sienten a gusto.

LOS IGUALES

En la jerga adolescente se los llama “la gente”, “los colegas” o “la peña” y son grupos más amplios y numerosos que el de los amigos. Al gran grupo se entra sin permiso; no quedan, simplemente se encuentran y a lo largo de una tarde a un grupo de cinco o seis componentes pueden llegar a incorporarse hasta 15 o más. El grupo de los colegas es abierto y flexible, no hay líderes porque se forma espontáneamente y de igual modo se deshace o divide. No hay un “hasta mañana”, sino un “hasta la vista”.

Los integrantes del gran grupo tienen hábitos y creencias muy diversos; su punto común es la diversión, pasar el rato o matar el tiempo. Entre los 12 y los 14 años se limitan a pasear, “estar” o dar una vuelta. Más tarde, el objetivo básico de estar juntos, encontrarse y pasarlo bien, se combinará con otras finalidades y con conductas más complejas como pasa con el tan traído y llevado “botellón”. Para nosotros, la diferencia entre estos grupos puede resultar incomprensible, aunque si hacemos un esfuerzo nos daremos cuenta de que la diferencia reside en la intensidad de las relaciones, más potente entre los íntimos y más superficial en el gran grupo. Un ejemplo:

- *Paloma, hija ¿por qué no sales esta tarde con tus amigas?*
- *Porque no está nadie. Además, ¿por qué hablas en femenino, “amigas”? También hay chicos.*
- *¿No queda nadie? ¿Han salido todos este fin de semana?*
- *Todos menos Lucas, que está estudiando y Marta, que está con su chico.*
- *Entonces ¿qué vas a hacer?*
- *No sé. A lo mejor salgo a dar una vuelta a ver qué hace “la peña”.*
- *Pero... ¿no habían salido todos? No te entiendo.*
- *Está claro que no lo entiendes.*

EL INSTITUTO

Las cosas han cambiado mucho en pocos años en el ámbito del “insti”. El significado que tiene el instituto para los alumnos es ahora un marco competitivo o para algunos de nuestros hijos -los menos- está tan desacreditado que lo consideran un mero, aunque penoso, trámite como se refleja en este diálogo:

- *Luis, ¿qué has hecho hoy?*
- *¿Hoy? Nada de nada. Merendar y darle al chat (conversar por Internet).*
- *Pero habrás ido a clase ¿no?*
- *¡Ah! Claro.*
- *Como dices que no has hecho nada...*
- *Eso, nada.*

El entorno escolar puede resultar muy positivo e integrador para nuestro hijo, pero también el caldo de cultivo de actitudes problemáticas. Por otra parte, es muy habitual que el adolescente tenga dos grupos de amigos, el del “insti” (instituto) y “los otros”. En sí no es mala esta dualidad, pero hay que conocerla y tenerla en cuenta.

EN CASA

También las cosas están cambiando en el hogar: concedemos a nuestros hijos adolescentes un mayor nivel de autonomía y les damos más margen de maniobra para planificar sus actividades, sean obligaciones o de ocio. Nosotros, los padres, dejamos de ser ídolos, referentes y guías que les proporcionamos compañía, acogida y seguridad. No es que nos den de lado, sino que otras personas son para ellos mucho más atractivas que nosotros. No hemos de molestarnos por ello, porque es un fenómeno evolutivo. Sentir tristeza sería caer en el llamado síndrome del nido vacío, la nostalgia que invade al adulto cuando sus hijos empiezan a levantar el vuelo.

El deseo de independencia adolescente les puede conducir a un fenómeno habitual en estas edades: el dormitorio como “santuario” al que nadie tiene acceso sin su permiso. Sin duda, cierto nivel de intimidad es conveniente y necesario -ellos marcan su territorio- pero sin llegar a ningún extremo.

Analicemos una cuestión peculiar: ¿cerrojo sí o no?, ¿pestillo sí o no?. Por más que nuestro hijo exclame con vehemencia “¿Quién te ha dado permiso para entrar?, ¡este es mi cuarto!”, debemos reflexionar con él que ciertamente es su cuarto, pero nosotros tenemos derecho de acceso, no de invasión, le guste o no, porque forma parte de nuestra responsabilidad. No es “cotilleo”, sino supervisión.

En ocasiones algunos adolescentes esconden en su cuarto objetos que delatan hábitos de riesgo como tabaco, alcohol o útiles para fabricación de porros. De hecho, la mayoría de los menores, cuando son sorprendidos por sus padres con alguno de estos objetos, suelen alegar que “son de un amigo, se lo estoy guardando”; lo cual, si fuera cierto, es malo; y si no, peor, porque es suyo y miente. Procuremos que, salvo el cuarto de baño y, en su caso, nuestro dormitorio, las demás habitaciones del hogar no tengan pestillos. Para que se respete la intimidad de todos, establezcamos la norma de llamar a la puerta antes de entrar en algún dormitorio. Asimismo prohibamos que nuestros otros hijos entren en la habitación de sus hermanos en su ausencia.

En todo caso, debemos respetar su intimidad lo máximo posible dentro de lo razonable. En realidad, su dormitorio es quizá el único espacio privado que tengan para llorar a solas, imitar a sus nuevos ídolos o soñar despiertos. Con todo, nuestros hijos, pese a nuestros esfuerzos y buena voluntad, se sienten inseguros, existencialmente solos y vulnerables. De ahí la frecuencia con la que escuchamos el siguiente lamento: “¡Nadie me comprende!”.

En ocasiones, su sentido trágico de la vida, sus emociones a flor de piel y sus súbitos arrebatos de infinita e inconsolable tristeza les generan ansiedad, deseos de huir sin saber adónde y verdadera angustia vital.

Cuando experimentan estos estados de ánimo nada los satisface, ninguna ayuda familiar parece servirles de nada, por lo que nos rechazan sin miramientos, cuando no con sarcasmo. Hemos de recordar que es normal; “clínicamente” normal; la enfermedad se llama... adolescencia y es transitoria. Los padres debemos adaptarnos a estos cambios sin recelo ni temor, sin tirar la toalla. Nuestros hijos necesitan unos padres con los pies bien asentados en el suelo, que sepan encauzarlos, guiarlos y limitarlos además de escucharlos y comprenderlos.



¿QUÉ NECESITA NUESTRO HIJO ADOLESCENTE ANTE UN ENTORNO SOCIAL COMPLEJO?

- Sentirse respetado. Ciertas cuestiones como las drogas o el sexo son temas personales. Muchos de nuestros hijos no permiten interferencias adultas, y menos aún la nuestra, y reaccionan defensivamente o con hermetismo y silencio ante cualquier aproximación. Sin embargo, podemos sondear sus experiencias con el máximo respeto y la mayor confidencialidad. A la postre, ¿qué es mejor?, ¿saber o ignorar? No obstante, son ellos quienes deciden. Tal vez piensen que si hablan sinceramente se están arriesgando a consecuencias punitivas; si dicen la verdad probablemente despierten todas nuestras alarmas. Ante esta disyuntiva, la mayoría prefiere callar, ocultar o mentir. Por tanto, es fundamental hacerles saber que no es así.
- Ser valorado, tanto por su grupo como por sus familiares. La necesidad de reconocimiento puede llevarlos a hacer todo tipo de “gansadas” para granjearse el aplauso, la admiración o siquiera la atención de los demás. Que se les tenga en cuenta es para ellos una cuestión de vida o muerte.
- Ser entendido. Para nuestros adolescentes que se los comprenda sin juzgarlos, que se empaticen con ellos, que se los atienda y escuche son necesidades imperiosas. Si no lo consiguen, suelen reaccionar con silencio y rencor.



4. ADOLESCENCIA Y DROGAS: ¿UN PROBLEMA DE TODOS LOS JÓVENES?

El mundo de las drogas resulta ser un fenómeno complejo al que nuestros hijos, tarde o temprano, tendrán que enfrentarse. En todos los estratos sociales, en prácticamente cualquier zona de España, rural o urbana, hay acceso a las drogas. Esta realidad no la podemos obviar. ¿Quiere ello decir que nuestros adolescentes están abocados a tener problemas con las drogas? Rotundamente no. Según diversos estudios, la adolescencia es una etapa que se pasa sin trastornos en un 80 % de las personas. Tan solo un 20 % de los individuos experimenta trastornos de conducta; de estos, un pequeño porcentaje próximo al 10 % tiene problemas relacionados con drogas.

Hay que saber que el alcohol y el tabaco son las sustancias más consumidas por la población española, La edad de inicio entre los adolescentes que consumen es aproximadamente los 14 años; luego parece haber un pico de incremento alrededor de los 17. En los últimos 30 días ha bebido alcohol el 22 % de la población de entre 15 y 16 años. En cuanto al cánnabis, el 33 % ciento lo ha consumido en los últimos 30 días .Un 64 % de los jóvenes considera dañino para la salud el consumo esporádico de hachís y un 95 %, la cocaína. Una mayoría cree que es sencillo adquirir cánnabis.

El consumo de drogas se suele iniciar en grupo y se relaciona con otros aspectos de la vida de nuestros hijos, sobre todo con el uso del ocio y del tiempo libre y los amigos. No debemos alarmarnos si nuestro hijo ha probado las drogas, debemos tratar de ayudarlo, sin olvidar que ser consumidor no es igual que haber tenido una primera experiencia.

CAUSAS PRINCIPALES DEL CONSUMO DE DROGAS

Entre las causas más comunes del consumo de drogas juvenil se encuentra la necesidad de verse aceptado por el grupo, la curiosidad, el deseo de vivencias emocionantes o peligrosas y, en otras ocasiones, la búsqueda de gratificación inmediata. También subyace en estas conductas el querer demostrar independencia u hostilidad, así como la influencia de otras personas consumidoras que sirven como modelos de conducta.

Además, otras circunstancias pueden contribuir al consumo, como desequilibrios, conflictos y rupturas familiares, fracasos escolares y malas relaciones interpersonales. También puede considerarse la droga como una forma de evadirse de los problemas reales. Podemos darnos cuenta de que se trata de un **fenómeno complejo** que no podemos atajar solo desde un frente (por ejemplo, las prohibiciones de “ir a”, “salir con”, “volver a las”...).

Para evitar que nuestros hijos tengan problemas con las drogas debemos estar atentos, ejercer el control (no la persecución ni, mucho menos, el espionaje), practicar el diálogo habitual, servir con el ejemplo y depositar confianza (y responsabilidad) en nuestros hijos

adolescentes. En definitiva, mostrarnos como unos padres sensatos en el desempeño de la educación de los hijos.

Si nuestro hijo bebe alcohol o fuma algún porro en fin de semana, ¿puede pasar a consumir otras drogas? No necesariamente. Sin embargo, del uso puede pasar al abuso, por lo que debemos estar atentos para apoyarle y para ayudarlo a controlarse.

EL ADOLESCENTE ANTE LAS DROGAS

En general, los adolescentes pasan por una serie de etapas en las que entran en contacto con el mundo de las drogas. La primera fase es de rechazo frontal y la experimentan en los 12 o 13 años. No solo desaprueban las drogas sino que las combaten a modo, echándoles en cara a los mayores su consumo de tabaco y alcohol. Si practicamos alguno de estos comportamientos, reconozcámoslo añadiendo que lo que hacemos no está bien y que, ciertamente, deberíamos dejar de hacerlo -si procede-. Si nos comprometemos ante nuestros hijos a abandonar ciertos hábitos o a practicar actividades saludables, cumplamos nuestra palabra. Después pasan por una etapa de latencia, entre los 14 y 16 años, en la que en el grupo de amigos hay de los que consumen alcohol y fuman, con un reducido número de consumidores de hachís. Es todavía un “no iniciado” que se pregunta sobre los verdaderos efectos del consumo. El grupo puede animarlo a llegar a la fase de consumos esporádicos, peligrosa porque puede pensar que no pasa nada por probar -ni siente ansiedad ni le ha dado un ataque al corazón- y pasar con el tiempo a una fase de consumo problemático, en la que se dan ciertos síntomas a los que debemos estar atentos sin perder de vista que es el conjunto de ellos lo que puede preocupar y no la aparición esporádica de algunos.

- Incremento de las necesidades económicas.
- Utilización de la mentira de forma habitual (en particular respecto a las salidas con sus amigos).
- Trastornos en el ritmo sueño-vigilia.
- Deterioro de la comunicación familiar.
- Fracaso en el rendimiento escolar (absentismo, desmotivación, brusca caída de las calificaciones).
- Pérdida de apetito.
- Deterioro físico (halitosis, pupilas dilatadas, enrojecimiento de los ojos, somnolencia, cansancio persistente, pérdida de peso).
- Cambios de comportamiento y carácter.
- Nuevas amistades misteriosas sobre las que se niega a hablar.
- Pequeños hurtos.
- Progresiva falta de interés en las actividades cotidianas.



QUEDA CLARO QUE...

- Los primeros consumos suelen tener un carácter experimental. En muchos casos no trascienden de la experimentación pero, en otros, el consumo se puede hacer habitual y problemático.
- Si consideramos que en nuestro hogar puede haber un consumo problemático de drogas, el principio de nuestra actuación ha de ser la prudencia.
- El diálogo, el afecto incondicional y los límites, junto con una buena información sobre drogas, son las herramientas indispensables para abordar un problema asociado al consumo en nuestros adolescentes.
- Si vemos que el consumo es muy problemático, debemos buscar ayuda y motivar positivamente hacia el tratamiento.
- En nuestro país existe una gran diversidad de recursos para atender de forma específica los problemas derivados del consumo de drogas.

Para más información, llame al **teléfono de información y orientación sobre drogas 900FAD: 900 16 15 15.**

¿ QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES?

Está en nuestra mano tomar parte activa en la guía, apoyo, ayuda y supervisión de nuestros hijos para evitar que tengan problemas por el consumo de drogas. Es triste ver cómo algunos padres se desentienden y delegan su responsabilidad en otras instituciones sociales como la escuela mientras deciden creer que ese problema afecta a otros: “¿Mi hijo? Imposible. Eso de las drogas no va con él”. Pero sí va. Las haya probado o no (legales o ilegales), en su ambiente las drogas están presentes y, tarde o temprano, tendrá que dar una respuesta.

El apoyo afectivo, la confianza y la apertura de los canales de comunicación no son suficientes. Son igualmente precisos la supervisión y el control. Nuestro papel como padres debe guardar un equilibrio entre el control y la confianza. Es una actitud delicada pero muy necesaria. Consiste en abandonar la postura de “detective”, con un control férreo sobre las actividades de nuestros hijos; pero, por otra parte, no debemos permitir que los hijos “queden abandonados” a sí mismos, sin ningún tipo de supervisión.

PREVENCIÓN

Una de las acciones más complejas que debemos abordar desde el nacimiento hasta la madurez de nuestros hijos es la prevención, predicando con el ejemplo, no fumando y siendo moderados en el comer y en el consumo de bebidas alcohólicas. Otro frente de acción es aumentar la competencia de nuestros hijos, haciendo que sean capaces de tomar decisiones propias y elevar su capacidad crítica y sus habilidades sociales. Hay que dialogar siempre, que confíen en nosotros y de esta forma podremos abordar el problema

de las drogas con sencillez y naturalidad. Todo ello no es más que una buena educación, que es, por definición, una buena prevención. No es tarea de un día, pero nunca es tarde para empezar.

CONTENCIÓN

Si nuestro hijo ya ha entrado en contacto con las drogas: bebe habitualmente, ha llegado a casa algún fin de semana ligeramente embriagado, (como dicen ellos “con el puntito”) o consume hachís o marihuana con más o menos frecuencia, tenemos que realizar acciones de contención. Que no cunda el pánico, debemos afrontar una situación importante en la vida de nuestros hijos, pero no irremediable y, sobre todo, tengamos presente que los consumos esporádicos no presuponen que nuestro hijo sea adicto.

Podemos tomar medidas concretas y, sin caer en la cólera o la depresión, ni tomar solo decisiones punitivas como la prohibición de salir de casa, asegurarnos de lo lejos que ha llegado, si se trata de consumo ocasional en su círculo de amigos, etc. Estos datos nos invitan a estar atentos, que no angustiados, y a dialogar claramente con nuestro hijo:

- *Hijo, vuelves a casa mucho más tarde de lo acordado.*
- *Se ha retrasado el bus.*
- *Te noto raro.*
- *¿A qué te refieres?*
- *¿Has bebido alcohol o has tomado otra cosa?*
- *¿A ti qué más te da?; ¿qué te importa?*
- *Me importa. Mañana hablamos, ¿de acuerdo?*

En diálogos como el expuesto, el hijo no se ve “obligado” a mentir, pero sabe que tendrá que rendir cuentas tarde o temprano. Es conveniente establecer límites claros y firmes, quizá siendo más rigurosos en las horas de salir y volver a casa, la autorización para dormir en casa de un amigo, etc. Una vez hayamos tomado la decisión, no dudemos. Flaco favor nos hacemos si toda iniciativa de control se reduce a un “amagar y no dar”. Perderemos credibilidad y nuestra autoridad estará en permanente entredicho. Evitemos asimismo que el adolescente cuente con demasiado dinero para gastar, así dificultaremos al menos el consumo. En otro ámbito, el contacto con el tutor es recomendable para acordar una acción conjunta y, sobre todo, es imprescindible que nos mostremos firmes en las consecuencias. Si se repiten los hechos (vuelve bebido o “fumado” a casa, por ejemplo), debemos ser inflexibles y establecer consecuencias aún más limitadoras: salir menos, volver antes, tener menos dinero a su disposición, forzar horarios de estudio más amplios (en particular si su rendimiento académico baja) o establecer “tiempos de estar juntos” en familia. En último extremo, pueden suspenderse temporalmente las salidas. Estas iniciativas deben adoptarse con cautela, y siempre estableciendo plazos concretos (para evitar el sentimiento de estar “encarcelado” en casa a perpetuidad). No nos podemos rendir ante nuestro hijo, porque él se rendiría ante sí mismo; si hemos detectado que los comportamientos de riesgo se han asentado en nuestro hijo, es el momento de ser firmes sin ningún tipo de vacilación.

INTERVENCIÓN

Se trata de acciones firmes encaminadas a atajar un problema de consumo habitual o problemático en nuestros hijos. Nos podemos encontrar con situaciones en las que los comportamientos de riesgo de nuestro adolescente sean cada vez más frecuentes y posiblemente surjan nuevas conductas problemáticas como el absentismo escolar, escaparse de casa, hurtar alguna cantidad de dinero, etc.

De entrada, hay que intentar dialogar, mostrarnos disponibles y accesibles, mostrarle nuestro afecto y dedicarle más tiempo. Siempre hay que recordar que estamos ante una persona con problemas y no ante un problema. No debemos ocultar la situación y buscar ayuda sin temor, evitando desesperarse o echarle en cara lo que hemos hecho por él. Esto es perjudicial y lo alejará de nosotros; igual resultado negativo podemos esperar si nos dedicamos a perseguirlo y vigilarlo constantemente y criticamos su comportamiento de forma desagradable y violenta. El otro extremo que hay que evitar es desentenderse o quitarle importancia a la situación. Siempre existe la posibilidad de buscar alianzas con personas de su confianza y acudir a profesionales.



QUEDA CLARO QUE...

- Debemos confiar en la fortaleza de nuestros hijos. Las actitudes de sospecha continua no hacen sino enrarecer el ambiente familiar.
- Nunca es tarde para tomar la iniciativa en la prevención del consumo de drogas.
- En todas las posibilidades de acción ante un problema esporádico o habitual de nuestros hijos, el diálogo debe estar siempre presente.
- En lo posible, no debemos desesperarnos, perder el control o rendirnos. Pase lo que pase. Las emociones negativas pueden actuar en contra de todos.
- Ser contundente no implica ser inflexible. Evitemos adoptar como única medida la estrictamente punitiva. Hemos de apreciar los cambios positivos y, en su caso, proporcionar mayores márgenes de libertad.
- Debemos dejar claro a nuestros hijos que siempre tendrán nuestro cariño y apoyo, aunque circunstancialmente la situación requiera medidas limitadoras.
- No debemos dar nunca por perdido a nuestro hijo. El cambio siempre es posible.
- Es preferible ser optimistas a pesimistas. Una mala racha no es un desastre irreparable.

5. RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS NORMAS, INSTRUCCIONES Y CONSECUENCIAS

ADOLESCENTES Y NORMAS: ¿SON COMPATIBLES?

La supervisión de los hijos adolescentes puede resultar un asunto espinoso en según qué situaciones, pero hoy en día casi ninguno de nosotros, los adultos, duda de su necesidad. Más aún, ni siquiera nuestros hijos cuestionan la **necesidad de ser supervisados**, aunque tal vez nunca lo reconozcan. De hecho, la mayoría de las quejas de nuestros menores se centra en la intensidad del control, no de su inevitable existencia.

PADRES Y NORMAS: ACTITUDES Y EMOCIONES

¿Qué nos sucede a los padres que dificulta -a menudo, hasta alcanzar sentimientos de rabia o impotencia- lo que podría ser una relación educativa normal?. Ciertas actitudes y emociones nos paralizan; nos boicoteamos a nosotros mismos. La más paralizante de las emociones es el miedo. Sentimos pánico por anticipado sobre lo que pudiera sucederle a nuestro hijo. Desde un posible atropello hasta verse envueltos en una pelea callejera; desde el consumo de drogas hasta un embarazo no deseado. Por eso queremos controlar al máximo; añoramos los días felices en los que todos los miembros de la familia disfrutábamos juntos de la vida. Sin embargo, existen otras soluciones, como la confianza. Es una actitud básica en la que transmitimos a nuestros hijos que pueden contar con nosotros, pero que también puede confiar en sí mismo, que cuenta con los medios para ser feliz y evitar los peligros.

Los padres reaccionamos también con un sentimiento de decepción, nos sentimos fracasados, rehenes del capricho de nuestros hijos, sentimos que hemos perdido su aprecio y podemos reaccionar mal e intentar imponer un control estricto de todo, lo que es imposible, o expresar sentimientos de incompetencia propia como “no puedo contigo”, “me superas”, “haz lo que te dé la gana, yo me rindo” o, quizá lo peor, las profecías que anuncia toda clase de desgracias del estilo “tú sigue así, verás cómo destrozas tu vida” o “ya te acordarás de mis avisos cuando sea demasiado tarde”.

Estos “mecanismos” son frecuentes entre nosotros y hemos recurrido a ellos en alguna ocasión sin darnos cuenta de su escasa eficacia o impacto en el hijo adolescente que los escucha (o del perjuicio que les causa). Es lógico sentirnos desplazados, expulsados, conquistados. Pero podemos reaccionar ante este engranaje perverso con fortaleza, optimismo y buen ánimo. Tengámoslo claro: salvo raras excepciones, nuestros hijos no son pequeños sádicos, déspotas capaces de destrozar la familia. Nosotros para ellos no somos crueles hechiceros de una “tribu” llamada familia.

La cuestión probablemente es más simple y menos dramática: nuestro hijo es un ser humano aún no totalmente formado, miembro de la comunidad del hogar que aspira a

vivir su vida con el menor índice de problemas posible, que detesta, eso sí, cualquier tipo de interferencia o control. Sin duda, la única forma de evitar convertir el marco familiar en un pequeño infierno en el que unos sean demonios de los otros es fomentar el diálogo, el sereno razonamiento en común y la búsqueda conjunta de acuerdos. No debemos olvidar que no es malo que haya conflictos; el problema es cuando ya ni siquiera existe comunicación, es decir, cuando no nos hablamos, cuando no sabemos si nuestro hijo está en casa porque nunca saluda cuando las únicas palabras que cruzamos son “¿qué hay de cena?”, “adiós” o “dame dinero”. Por tanto debemos, mantener las ventanas de la comunicación siempre abiertas, sea cual sea la naturaleza o intensidad del conflicto que se dirima.

HIJOS Y NORMAS: ACTITUDES Y EMOCIONES

Nuestros hijos no están con el mismo estado de ánimo, talante o actitud todo el tiempo. Por el contrario, oscilan de unas emociones a otras con sorprendente facilidad. Sin embargo, podemos constatar que existen algunos patrones de comportamiento que nos permiten establecer ciertos prototipos.

- **El hijo missing.** Así, literalmente: el hijo que está sin estar, que “objeta” a la comunicación, que abandona momentáneamente su MP4 o suspende sus sesión de chat para cenar y regresar rápidamente a su habitación. ¿Es que acaso huye de nosotros?. Probablemente no; se trata tan solo de un chico con su propio mundo interior y su particular circuito de relaciones sociales, que ansía intimidad y que lo último que desea es una “sesión” de charla familiar para él banal, insustancial o una pérdida de tiempo: “¿Por qué no “pasas” de mí? ; jyo no me meto en tu vida!”. Ante estas situaciones, podemos intentar que la cena, las tareas domésticas compartidas, las situaciones “especiales” (una festividad, un aniversario) sean momentos en los que podemos abrirnos, mostrarnos sin temor como somos, sacando lo mejor de nosotros mismos y permitiendo al otro ser como es, aceptando su temperamento. El buen humor, la charla distendida y el hábito de “estar juntos” trascienden cualquier situación tensa o de desgaste, y son recursos que a menudo infrutilizamos, pero que tienen un gran valor de cohesión en la familia.
- **El adolescente provocador.** “Todo está mal”; “ni confío en vosotros ni vosotros en mí”; “no me vengas con historias”; “¿de qué vas?, ¿o me vas a pegar?”. Esta ristra de frases amenazadoras, provocativas, que son los **prolegómenos de enconadas disputas** plagadas de acusaciones cruzadas... son señas de identidad de la difícil etapa por la que transita el adolescente. No debemos inmutarnos. Es decir, es recomendable responder con firmeza pero sin ira a la provocación, por dura que esta fuera. Esta actitud indica al adolescente que por ese camino “lo tiene difícil”.

Debemos dirigirnos a nuestro hijo con respeto, aún en las situaciones en las que no se está comportando correctamente. Podemos, en lugar de reconvenirlo y amonestarlo, limitarnos a “servirle de espejo” e indicarle que su comportamiento es, en este momento,

impropio de él, que no encaja con su forma de ser, y que confiamos plenamente en su capacidad para retomar su dinámica positiva de conducta.

¿SOBRE QUÉ CUESTIONES HAY QUE MARCAR NORMAS ESENCIALES QUE DEBEN RESPETAR NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES?

- Los horarios de salir y de volver a casa, de estudio, de convivencia familiar, de levantarse a diario y en fin de semana, etc.
- La ropa, los adornos (piercing, tatuajes, etc.) y los símbolos (en particular aquellos que puedan ofender a los demás, como chapas, estampado de camisetas -xenófobos, irrespetuosos, etc.).
- Internet, videojuegos, limitando el tiempo o prohibiendo ciertos contenidos.
- El dinero que se maneja. No solo el procedente de la paga semanal, sino el que recibe de otros familiares (abuelos, tíos, etc.).
- Las tareas familiares. Los adolescentes, como cualquier miembro de la familia, deben colaborar en las tareas domésticas. De lo contrario pueden convertirse en “okupas” del hogar, con licencia para “no hacer ni contribuir” pero con derecho a “pensión completa y dietas económicas”.
- La alimentación suficiente y a sus horas.
- Los comportamientos de riesgo. En concreto, el consumo de alcohol, de tabaco u otras drogas, y el uso de objetos diseñados para agredir (puños americanos, bates de béisbol, navajas, etc.).

TENSIONES Y CONFLICTOS EN EL HOGAR ¿SON INEVITABLES?

A menudo, muchos padres nos preguntamos por qué en la adolescencia de nuestros hijos las antaño inocentes tensiones propias de la infancia se han transformado en amargos y hondos conflictos que trascienden las escaramuzas del ayer. Por su parte, los hijos en edad adolescente se quejan de nosotros en un rosario de acusaciones y reproches. Ciertamente, hay momentos de calma y bonanza familiar; pero, cuando menos lo esperamos, estalla el conflicto de forma cruda y abrupta. Los problemas de relación que tenemos con nuestros hijos adolescentes son vividos por ellos como verdaderos dramas, y por nosotros con resignación o indignación, según lo saturados que estemos. Estas explicaciones pueden servirnos para entender los porqués de su comportamiento, pero no para resolver las situaciones de tensión. Por ello, además de comprender, debemos incorporar algunas actitudes y destrezas para que la vida familiar resulte armónica.

ACTITUDES Y ESTILOS DE COMUNICACIÓN ADECUADOS PARA AFRONTAR TENSIONES Y CONFLICTOS CON HIJOS ADOLESCENTES

- **Emitamos mensajes claros.** Los adolescentes necesitan que les especifiquemos qué esperamos de ellos en concreto. No es porque no lo entiendan, como sucede con los niños de cuatro o cinco años, sino para que no busquen resquicios a la norma para sacar provecho.

- *Miguel, son las tres de la madrugada. ¡Habías quedado en volver a las 12!*
 - *Sí, pero dijiste que si iba a llegar más tarde que te llamara.*
 - *¡Pero si no has llamado!*
 - *No es culpa mía. Se agotó la batería de mi móvil. Además, no había cobertura.*
 - *Está bien, nuevas reglas: si quieres volver más tarde, me llamas antes. Y si no puedes contactar conmigo, vuelves a la hora pactada. ¿Está claro?*
 - *Sí.*
 - *¿Seguro?*
 - *¡Que síiii!*
- **Adoptemos una rutina disciplinaria.** Resulta agotador ir creando o modificando normas sobre la marcha. Antes de establecer una norma, pensemos cuidadosamente sobre su viabilidad, sus límites y sus posibles excepciones. Una vez comunicada o pactada, seamos coherentes y llevémosla a la práctica. Si se incumplió, apliquemos la consecuencia anunciada sin dudar un segundo y sin atender a las quejas de nuestro hijo, que a la postre no son sino intentos manipuladores o chantajistas. Cuando nuestro hijo pretenda que hagamos una excepción, escuchémosle atentamente; a continuación, ponderemos si nos parece adecuada su petición. Si decidimos que no, seamos firmes y asertivos. El “no” es “no”. Y no hay más que hablar. Desentendámonos de sus amargas quejas o acusadores reproches. Demos por zanjado el tema y salgamos del escenario del conflicto.

En situaciones de tensión, desafío o conflicto abierto, acostumbremos a revestirnos con un blindaje emocional que no transmita dureza sino firmeza inmovible. Procuremos, en la medida de lo posible, razonar, explicar, negociar y pactar. Las normas y las consecuencias consensuadas son mejor aceptadas y respetadas que las impuestas. Sin embargo, cuando se trate de una norma no negociable, no hay pacto posible y así debemos hacérselo saber a nuestros hijos. Con calma pero con determinación.



QUEDA CLARO QUE...

- Establecer normas no solo es nuestro derecho, sino también nuestra obligación. Si no supervisamos el cumplimiento de las normas de nuestros hijos, les estamos dando a entender que no son un asunto importante para nosotros, lo cual supone una invitación implícita a incumplirlas.
- Las normas ambiguas son “papel mojado” y fuente de tensiones y conflictos.
- Ser flexible es bueno (reajustar las normas de forma pactada), pero mostrarse incoherente (castigar el incumplimiento unas veces sí y otras no, o permitir un excesivo número de excepciones) es un comportamiento negligente por nuestra parte.
- Debemos combinar la exposición de normas y la aplicación de consecuencias con estilos de comunicación basados en el apoyo, el refuerzo positivo (premiar o alabar los buenos comportamientos) y la escucha activa.

- Establecer normas a nuestros hijos y velar por que las cumpla es una excelente forma de prepararlos para un futuro social que “no perdona” las violaciones o incumplimientos de normas sociales o legales.
- La firmeza en hacer cumplir las normas no merma un ápice el cariño y amor que tenemos a nuestros hijos. Es algo que debemos recordárselo con frecuencia.
- Entre las consecuencias que decidamos imponer no debe incluirse, bajo ningún concepto, el castigo físico (bofetón, empujones violentos, etc.). La violencia humillante, no es eficaz, genera resentimiento y miedo, y a su vez genera violencia.

6. QUÉ LES DIGO; CÓMO SE LO DIGO

HABLAR SOBRE DROGAS: POSIBLE Y NECESARIO

Hasta hace bien poco, nuestros hijos confiaban plenamente en nosotros como fuentes de información veraz sobre cualquier tema y, por supuesto, en todo lo referido a las drogas. Sin embargo, con el paso del tiempo, la mayoría de los menores han adquirido mucha información por su cuenta. Reconozcámoslo: saben más que nosotros sobre las drogas. La mayor parte de la información que poseen los adolescentes sobre las drogas está sesgada -influida por la opinión de los consumidores- o es incompleta. Es normal que nos sintamos indefensos, superados, en situación de inferioridad con respecto a ellos en terminología, en datos y, ¿por qué no?, en argumentos. ¿Qué les digo? es una publicación que no pretende convertirnos en expertos, ni en poseedores de información clave capaz de rebatir los argumentos de personas consumidoras. Por lógica evolutiva y social, nuestros hijos adolescentes manejan un gran volumen de información sobre las drogas. Consuman drogas o no, nuestros hijos no solo saben sobre drogas, sino también sobre el ambiente social del consumo. Les basta una ojeada al entorno para saber qué se cuece a su alrededor.

¿CUÁL PUEDE SER NUESTRA ACTITUD?

Sencillamente, constatar la realidad y aceptarla: nuestro hijo o hija no solo sabe qué pasa. Son muchos -sobre todo a partir de los 15 años- los que han probado sustancias como alcohol o cánnabis. No podemos permitirnos el alarmismo, ni la prohibición general, ni la resignación. Los padres debemos dialogar, dialogar y dialogar.

Nuestros hijos no estarán inicialmente dispuestos a seguir esta dinámica; es posible que se nieguen al diálogo para salvaguardar su intimidad; en el caso de hijos consumidores, el silencio es una manera de protegerse, una cuestión de supervivencia. Si se avienen a hablar con nosotros, lo harán de forma lacónica, estereotipada. Sin duda, ya no será como antaño, cuando ellos mismos tomaban la iniciativa y se generaba un diálogo sincero, ágil y sencillo. Por eso conviene utilizar vías indirectas para iniciar el diálogo, es decir, buscar

algo externo para comentarlo con nuestro hijo. Un artículo de revista, un anuncio televisivo, una noticia de prensa o una foto que aludan a las drogas pueden ser excelentes estímulos para conversar sobre el tema.



QUEDA CLARO QUE...

- Forzar el diálogo con preguntas directas puede ser contraproducente.
- Las preguntas no son “abrelatas”. Si nuestro hijo no quiere hablar, no hablará.
- Que nuestro hijo se calle no quiere decir que tenga algo que ocultar.
- Sin duda habrá otras oportunidades para iniciar un nuevo diálogo.
- Debemos procurar que nuestro hijo no se sienta amenazado u obligado.
- Hemos de respetar la intimidad de los hijos. Hay temas que prefiere no comentar con nosotros, y no debemos obligarlo a ello.

RECURSOS DE COMUNICACIÓN PARA MANTENER UN DIÁLOGO FLUIDO

Una vez iniciado el diálogo, es precisa la participación equilibrada de todos. No debemos monopolizar el uso de la palabra, convertir la conversación en un monólogo con nuestro hijo por testigo. Es posible dinamizar el diálogo con algunos recursos de comunicación, como los que se citan a continuación.

Reflexiones en voz alta: este lenguaje consiste en formular frases centradas en nosotros, los adultos, tanto de nuestro pasado como de nuestro presente. Ahora bien, estas reflexiones deben alejarse del sermón clásico que tendemos a prodigar poniéndonos como modelos a seguir. Ejemplos apropiados:

- *Cuando yo tenía tu edad me cansaban los discursos de mis padres. Imagino que tú también estarás harto de nuestros avisos, prohibiciones y consejos.*
- *Cuando yo era adolescente, la mayoría de la gente pensaba que el alcohol no funcionaba como las drogas. Ahora me parece difícil de creer.*
- *A veces me da por pensar que vuestra generación “lo tiene más difícil”.*

Las reflexiones generalmente producen una corriente de empatía entre padres e hijos, una cierta complicidad y una invitación a nuestro hijo para que compare nuestro pasado con su presente. Sin embargo, en el curso del diálogo debemos saber que dialogar de forma cercana con nuestros hijos no es lo mismo que querer aparentar que somos sus “colegas”.

PROCUREMOS EVITAR, PROCUREMOS FOMENTAR.

- Fomentemos el hábito de ver la televisión o leer el periódico con nuestros hijos. Son oportunidades excelentes para iniciar un posterior diálogo de una forma natural.
- Evitemos que nuestro hijo o hija se sienta perseguido, observado o vigilado. Si nuestra actitud es de sospecha, aprenderá a desconfiar de nosotros.

- Procuremos explorar Internet junto con nuestros hijos; que nos muestren páginas divertidas o interesantes. Visitemos páginas web fiables sobre drogas.
- Evitemos sobreproteger a nuestros hijos adolescentes. El exceso en las recomendaciones, advertencias y consejos, así como las frecuentes llamadas de control al móvil pueden generar en el menor agobio, ansiedad y el deseo de alejarse de nosotros.
- Evitemos adoptar una falsa actitud postmoderna en la que “todo vale” y la libertad es el único valor. Es probable que nuestros hijos incurran en riesgos sociales si siguen este discurso.



QUEDA CLARO QUE...

- Los problemas de las drogas nunca son ajenos a nuestros hijos. Aunque ellos permanezcan al margen, en su entorno social el consumo de drogas es una realidad cotidiana. Por tanto, el diálogo sobre este tema es de suma importancia.
- No saber sobre drogas no es excusa para evitar el contacto comunicativo con nuestros hijos sobre el tema.
- El discurso de “padre o madre perfectos” ni es real, ni nuestros hijos adolescentes se lo creen. En el tema de las drogas -alcohol, tabaco, tranquilizantes- y en el de hábitos saludables como ejercicio, alimentación y deporte, confesemos nuestras flaquezas. Nuestros hijos se sentirán más comprendidos.
- Los fracasos en el intento por abrir el diálogo con nuestro hijo sobre drogas no son un obstáculo insalvable, sino un reto que se ha de superar.
- Escuchemos lo que escuchemos, escandalizarnos nunca es bueno. La actitud adecuada es la de búsqueda conjunta de soluciones.
- Nunca es tarde para iniciar un estilo de relación abierta, dialogante y receptiva.



7. COMUNICACIÓN POSITIVA

LA TRANSMISIÓN DE AFECTO

En algún momento podemos llegar a pensar que nuestros hijos en edad adolescente no necesitan de nuestro afecto, dada la aversión -casi alergia- que profesan a las expresiones de cariño que en ocasiones queremos brindarles. Estamos en un error. Los adolescentes, como cualquier ser humano, necesitan afecto, cariño y apoyo, lo que sucede es que hemos de transmitírselo en su lenguaje. El vocabulario del cariño dirigido a un niño se despliega con gestos, besos, abrazos y caricias. El “idioma” que entienden los adolescentes es muy diferente; en él no se encuentran las mencionadas manifestaciones físicas de amor salvo contada excepciones y, desde luego, nunca en público. Nuestros hijos adolescentes ansían la caricia, sí, pero en el alma, que se traduce en reconocimiento, atención, valoración y comprensión. La forma adecuada de transmitir cariño no tiene un formato definido; ni verbal, ni gestual. De hecho, admite muy pocas palabras, alguna mirada, una leve sonrisa... y poco más.

Es un lenguaje más intuitivo que explícito. Bien lo sabemos los padres de adolescentes: el más ligero atisbo de mimo físico es rechazado bruscamente: ¡para ellos es sinónimo de debilidad! Los besos, “achuchones” y caricias le hacen sentirse “menor”. ¿Cómo podemos transmitirles cariño si aborrecen las formas “normales” de expresarlo?. Con hechos. Nuestros hijos adolescentes desean ser tenidos en cuenta por los adultos; escuchar sus relatos con atención y respeto son para ellos verdaderas muestras de afecto. El beso y el jugueteo con las manos que tanto se prodigan entre sí las parejas de adolescentes están en situación de “fuera de juego” en su relación con nosotros. En cambio, hay otras herramientas de comunicación. Por ejemplo, la atención plena. Cuando desean hablar con nosotros, lo mejor es escuchar pausadamente, formular alguna pregunta de interés (“¿De veras?”, “a ver, a ver, explícamelo más despacio”), asentir y reformular (“¿Me estás diciendo que tu amigo se pasa toda la tarde jugando con la videoconsola?, ¡imagino que acabará agotado!”).

Tengamos presente que el adolescente no quiere que se le hable; lo que le interesa es que se le escuche. También podemos usar el reconocimiento, es decir, la valoración positiva de sus opiniones, actitudes y temperamento. No es preciso adularle, exagerar o prodigar ante extraños sus virtudes (de hecho, detesta que se hable positivamente de él en público). No hay fórmulas para describir la manera adecuada de valorar y reconocer los logros de un adolescente. Si lo sentimos sinceramente, todo nuestro ser lo expresará; en caso contrario, es inútil fingir, nuestro cuerpo nos delatará. Tampoco debemos regatearle nuestro apoyo, que no consiste en decirle rutinariamente a un adolescente que estamos de su parte, que puede contar con nosotros, que deseamos lo mejor para él; esto es inútil y no llega a tocar su fibra sensible. La mirada comprensiva, aprobadora y la atención silenciosa surten efectos afectivos poderosos. Utilicemos pocas palabras; con un ocasional “¿Todo va bien?” o “¿Te echo una mano?”, acertaremos en la diana de sus sentimientos.

LA CONFIANZA

Pocas expresiones llenan más el núcleo emocional de nuestros adolescentes que la manifestación sincera de confianza hacia ellos. La expresión “Me fío de ti” los colma de íntima satisfacción; el saberse depositarios de nuestra confianza consigue que aflore en ellos un sentido de responsabilidad inquebrantable.

Los adolescentes tal vez sean más fuertes interiormente de lo que pensábamos; por ello, cuando les decimos que tenemos fe en ellos, brota lo mejor de sí mismos. Ejemplos:

- *Es Nochevieja; vas a salir hasta muy tarde. Pero quiero que sepas que no me voy a preocupar. Confío plenamente en ti y en tu capacidad para actuar correctamente.*
- *Te vas a quedar solo en casa todo el día. No te daré ningún consejo ni instrucción. Sé que sabrás estar a la altura de las circunstancias.*
- *Llámame solo si me necesitas. Me fío de ti.*



CONCLUSIÓN

- La adolescencia es una etapa difícil tanto para los hijos como para nosotros, sus padres.
- La apertura hacia el entorno social supone un reto en el que se pondrá a prueba su madurez.
- Los riesgos que se corren en la etapa adolescente nos aconsejan establecer límites claros y ejercer de forma responsable una importante dosis de supervisión y control.
- El apoyo y la confianza que depositemos en nuestros hijos les servirá como trampolín hacia la autonomía.
- Las tensiones y los conflictos son una realidad evolutivamente natural. Convertirlos en un drama o en un reto depende tanto de ellos como de nosotros.
- Lejos de considerar la adolescencia de nuestros hijos como unos años de sufrimiento y desgaste, podemos concebirla como una etapa hermosa, plena de emociones y en la que podemos reinventar un nuevo estilo de relación, más madura y fecunda.
- Sean niños, adolescentes, jóvenes o adultos, siguen siendo nuestros hijos y merecen todo nuestro apoyo y atención.