

¿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 constatar cómo **algunos padres se desentienden**, delegando su responsabilidad en otras instituciones sociales (medios de comunicación, 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 entorno **las drogas están presentes**, y tarde o temprano tendrá que dar una respuesta.

Cita Javier Urra (2006) estudios de Longsmore en los que se pone de manifiesto que el apoyo afectivo, la confianza y la apertura de los canales de comunicación **no son suficientes**, sugiriendo que es igualmente precisa 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.

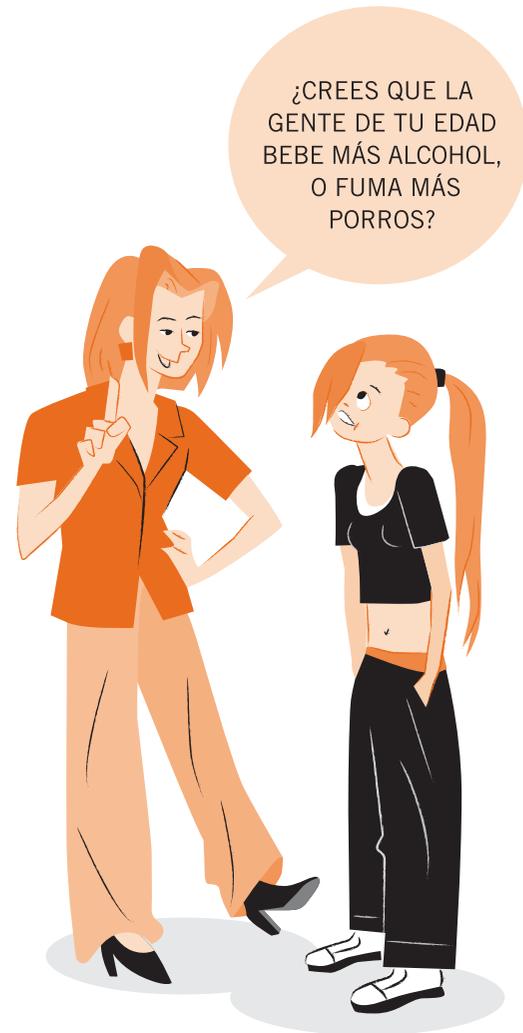
Podemos diferenciar tres estilos de acción en función de la situación personal de nuestros hijos:

1. PREVENCIÓN

Prevenir el consumo de drogas es probablemente la tarea más compleja pero la más **necesaria**.

¿Compleja? Tal vez, pues prevenir supone esforzarse por evitar que suceda lo que aún no ha sucedido. Y además, ya hemos visto que los consumos son un comportamiento complejo, relacionado con múltiples razones.

40 ¿QUÉ LES DIGO?



La prevención **comienza temprano**, cuando nuestros hijos son pequeños, y continúa a lo largo de toda su vida hasta que alcancen la plena madurez.

¿Cómo se puede prevenir? Es preciso actuar en distintos niveles. Básicamente:

- **Predicar con el ejemplo.** No fumar —nosotros, los adultos— en casa; abstenernos de consumir alcohol o hacerlo de forma moderada; no comer compulsivamente; en definitiva, tratar de llevar una vida sana (que no modélica). Difícilmente los hijos harán caso de advertencias apocalípticas si nuestro comportamiento desmiente nuestros mensajes.
- **Aumentar las competencias de nuestros hijos.** La capacidad de toma de decisiones responsables, la inteligencia emocional, intelectual y social, las habilidades de relación con los demás, el interés por lo colectivo, la capacidad crítica, etc.
- **No permitir el consumo** de nuestros hijos **en el hogar**; ni de alcohol ni de tabaco. Las discriminaciones «esto sí, esto no» suponen establecer fronteras difusas que incitan al adolescente a la trasgresión en tanto que los límites no están claros.
- **Y dialogar.** Si hemos sabido afianzar y consolidar el diálogo frecuente con nuestros hijos, no sólo sabremos mucho más de ellos, sino que confiarán más en nosotros. En estas condiciones abordar la temática de las drogas será algo natural y sencillo.

En definitiva: educar a nuestros hijos en una vida saludable. La buena educación es, por definición, buena prevención.

Es más fácil educar a un niño que arreglar a un adulto.

Está claro que prevenir no es tarea de un día, pero nunca es tarde para empezar. Con optimismo, sí, pero también con paciencia y persistencia.

—¿A qué viene esta «moda» de dar juntos un paseo en bici los sábados?

—Te gusta montar en bici ¿no? Pues he decidido sumarme a ti.

—Pero ¿por qué el sábado por la mañana?

—Es un buen momento para los dos.

—¿Y si no quiero?

—La alternativa, ya lo sabes, es estudiar o acompañarnos a la compra.

—Pero ¿por qué precisamente la bicicleta?

—Porque es muy sano; tú mismo lo dices, y de paso estamos un rato juntos.



2. CONTENCIÓN

Por contención entendemos las acciones que podemos llevar a la práctica cuando 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.

Si se da este caso, es bueno que tomemos ciertas medidas, pero sin que cunda el pánico en nosotros. Debemos afrontar una situación importante en la vida de nuestros hijos, pero no irremediable. Y, sobre todo, tener claro que: **los consumos esporádicos no presuponen que nuestro hijo sea adicto.**

¿Qué podemos hacer en concreto? No podemos limitarnos a montar en cólera, deprimirnos o adoptar como única medida el castigo «no saldrás de casa» (¿hasta cuándo? Con el tiempo nuestro hijo acabaría padeciendo el síndrome de *La Cenicienta*). Al principio es preciso «estar a la altura» de las circunstancias y dar una respuesta múltiple:

- **Asegurarnos de las dimensiones reales del problema:** ¿es la primera vez?; ¿sucede ocasionalmente, en fin de semana, entre semana?; ¿se produce en el grupo habitual de amigos, o se trata de nuevos círculos de relación de nuestro hijo? 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.



- **Establecer límites claros y firmes.** Tal vez debamos estrechar los límites más de lo que estaban; en particular los referidos a las horas de salir y volver a casa, las autorizaciones para dormir en casa de un amigo, etc. En definitiva, controlarlo más estrechamente evitando en cualquier caso convertirnos en «padres policías».

SUGERENCIA

Revisemos cuidadosamente los límites reales (no los que se pactan, sino los que se cumplen) de nuestro hijo: cuándo le dejamos salir, en qué estado físico regresa, si cumple o no los horarios de estudio y las obligaciones y tareas del hogar. Tal vez no estén ajustados correctamente.

Si lo consideramos procedente, modifiquémoslos. En este caso es indispensable explicárselos al menor: no se trata de un castigo, sino un reajuste de las «reglas del juego» familiar.

Seamos firmes una vez hayamos tomado la decisión. 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.

- **Ser cautelosos con el dinero que maneja nuestro hijo.** Los adolescentes no deben tener dinero «de sobra». Ello supone invitarlos a gastarlo de forma indiscriminada. Posiblemente con esta única acción no evitaremos que vuelva a consumir, pero sin duda lo tendrá más difícil.
- **Estar en contacto con el tutor.** Tanto para dar como para recibir información, de forma que asumamos una acción conjunta. Es bueno que nuestro hijo sepa que existe tal unidad de criterio y acción.
- **Mostrarnos 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, puede 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).



3. INTERVENCIÓN

Por intervención entendemos 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.

En estos casos los adultos no podemos permitirnos abdicar, echarnos para atrás, «abdicar de nuestra autoridad». Tengamos en cuenta que la situación es grave, pero no desesperada.

Si nosotros nos rendimos ante él, él se rendirá ante sí mismo.

En concreto, **¿qué podemos hacer?**

Si hemos detectado que los comportamientos de riesgo se han asentado en nuestro hijo o hija, es el momento de ser firmes sin ningún tipo de vacilación.

Las acciones a emprender deben ser racionalmente examinadas, en particular si las demás estrategias no surten el efecto deseado.

De entrada, **intentemos:**

- **Dialogar**, analizando la dimensión del problema y las circunstancias que nos han llevado hasta ahí, transmitiendo cercanía, interés, preocupación, centrando la conversación en el «nosotros» y no sólo en el «tú».
- **Mostrarnos disponibles y accesibles.** Como padres, somos alguien a quien recurrir y no alguien de quien huir.
- **Mostrar afecto** por lo que es, nuestro hijo, independientemente de lo que haga.
- **Dedicarle más tiempo.** Ahora lo necesita aunque no lo acepte. Desentendernos de él y no prestarle atención es esconder el problema.
- **Ser conscientes de que estamos antes una persona con problemas y no ante «un problema».**
- **No ocultar la situación.** En nada ayuda esconder los problemas que tenemos con las drogas. Debemos vencer los miedos y los temores a que los demás conozcan la situación y buscar ayuda.

- Evitando:**
- **Desesperarse.** Ni todos los consumidores desarrollan dependencias, ni todos los que desarrollan dependencias son incapaces de salir de ellas. Hay que mantener la esperanza.
 - **Echarle en cara todo lo que hemos hecho por él.** Seguramente se nos ocurran un millón de cosas por las que culparle. Esto sólo nos alejará más y más, nos distanciará de él y dificultará aún más la situación.
 - **Perseguirle y vigilarle continuamente.** A nadie le gusta tener un policía detrás. La libertad es un bien muypreciado por todos y la falta de ella, la fiscalización de todos nuestros movimientos, genera rechazo. Además, ¿qué vamos a conseguir con ello?
 - **Criticar continua y violentamente** su comportamiento. Resultará más efectivo felicitar por los logros y aciertos que criticar los errores. El refuerzo positivo es infinitamente más productivo que el negativo. La crítica debe ser siempre constructiva, tranquila, dialogada y en momentos bien elegidos.
 - **Castigar como único recurso.** La negociación, el establecimiento de normas acordadas, el cumplimiento de castigos previamente dialogados producen mayores beneficios y logros para todas las partes.
 - **Acosarle continuamente** con preguntas, sospechas, acusaciones ya que sólo conseguiremos que se aleje cada vez más de nosotros. Vale más un «confío en ti» que una sospecha continua.
 - **Desentenderse o quitarle importancia** a la situación. Esto sólo transmite un mensaje: «me da igual lo que te pase». El problema y la persona están ahí y nos necesitan; dar la espalda o cerrar los ojos no solucionará nada.

- Considerando** la posibilidad de:
- Buscar alianzas en personas de su confianza.
 - Acudir a profesionales.

TENGAMOS 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 puntual o habitual de nuestros hijos, el diálogo debe estar siempre presente.
- En lo posible, no 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.