

A VER ¿TAN MALO
ES EL HACHÍS?

¿LOS PULMONES?...
¿CUÁNTOS CIGARRILLOS
FUMAS TÚ AL DÍA?
¿VEINTE? ¿TREINTA?...
UN FUMADOR DE HACHÍS
APENAS FUMA UNO O COMO
MUCHO DOS AL DÍA

POR LO QUE SÉ
ES UNA DROGA QUE
DAÑA EL CEREBRO
Y LOS PULMONES

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 (¿meses?; ¿años?) la mayoría de los menores han adquirido mucha información por su cuenta. Reconozcámoslo: saben más que nosotros sobre las drogas.

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.



[Obviamente la cantidad de nicotina es superior en el fumador de tabaco, aunque el adolescente desconoce —y nosotros no tenemos por qué saberlo— que el humo del THC (la droga del cannabis) afecta negativamente a los pulmones entre 6 y 8 veces más que el del tabaco]



SEPAMOS QUE...

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.

¿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.

¿Por qué? La respuesta parece obvia: ellos **ven, asisten y experimentan** sentimientos y construyen actitudes sobre un entorno en el que las drogas están presentes. Sus fuentes de información son los relatos de iguales consumidores o Internet.

Consuman drogas o no, nuestros hijos no sólo 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 sólo sabe *qué pasa*. Son muchos (sobre todo a partir de los 15 años) los que han probado sustancias como alcohol o cannabis.

Efectivamente, estamos en desventaja. Nosotros lo ignoramos casi todo. ¿Es esta evidencia un obstáculo para abordar con ellos la problemática de las drogas y sus riesgos? En absoluto; únicamente hemos de tener en cuenta algunas recomendaciones.

SUGERENCIA

- Procuremos informarnos sobre la problemática de las drogas, no con la intención de «saber más que nuestros hijos», sino para conocer la situación real de la juventud en esta temática.
- Si estamos informados, conoceremos un poco mejor el mundo de «ahí afuera» en el que nuestro hijo pasa mucho tiempo.
- Al final de este libro se incluyen algunas referencias bibliográficas que nos pueden resultar de utilidad.

Enfoquemos en primer lugar algunas actitudes inadecuadas respecto al tema:

- **Alarmarnos** no parece una actitud procedente para estimular el diálogo. Más bien provocará el llamado “*efecto ostra*” en nuestros hijos (cortar la comunicación súbitamente por temor a que el diálogo se vuelva en su contra).
 - **Limitarnos a prohibirles** genéricamente cualquier consumo. Nuestros hijos asentirán, pero en la calle, con sus amigos, las cosas pueden ser muy distintas (¿cuántos de nosotros hemos «descubierto» que nuestro hijo fuma meses después de haberse habituado al tabaco?).
 - **Aceptar resignadamente** la realidad y negarse a hablar sobre el tema, dejar hacer, convertirnos en ciegos y sordos... en pocas palabras, claudicar, renunciar a nuestro deber de padres.
- Sin embargo, esta dejación es un error: si hay un buen momento para abordar la cuestión de las drogas es cuando el consumo de nuestros hijos aún no se ha transformado en hábito.
- **Justificarnos ante nuestros iguales**, otros «mayores», alegando lo inevitable de la situación para dejar a salvo nuestra dignidad («ellos sabrán; ya son mayorcitos»).

Sin embargo, existe otra forma de actuar. Definémosla:

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. Y 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, generándose un diálogo sincero, ágil, sencillo e inocente.

Por esta razón hemos de ser **cuidadosos, pacientes y comprensivos**. El abordaje del tema con nuestros hijos debe ser (si efectivamente son reacios al diálogo sobre tan espinosa cuestión) inteligente y sutil.

SUGERENCIA

Si se trata de la primera vez que hablamos seriamente sobre drogas con nuestro hijo adolescente, es conveniente tener preparado el «guión»: ¿Cómo empezar?; ¿Qué preguntar?; ¿Qué responder si...? ¿Qué opinión expresar?

No es cuestión de tenerlo previsto todo, porque la realidad no suele ajustarse a nuestros cálculos, pero sí de tener claras algunas ideas sobre lo que queremos transmitir o saber.

RECURSOS DE COMUNICACIÓN

La **transmisión de información** podemos considerarla adecuada cuando nuestro hijo tiene 12 ó 13 años de edad y nos consta que su mundo social está alejado del entorno del consumo (bien porque salga muy poco de casa, bien por tratarse de un adolescente tímido o ingenuo). En otras edades o supuestos, proporcionar información sobre drogas no suele dar el fruto deseado por las razones ya expuestas.

FORMAS ADECUADAS PARA INICIAR EL DIÁLOGO

Utilizar **vías indirectas** es una buena forma de iniciar el diálogo. Consiste en 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.

PROBEMOS A...

- Buscar en el periódico alguna noticia o anuncio sobre drogas. Acudir, en su caso, al quiosco de prensa para encontrar lo que buscamos.
- Una vez hallada la noticia, anuncio o foto con comentario, leerlo detenidamente. Podemos acudir a Internet, siempre que se trate de «portales» o páginas web fiables.
- No es preciso tratar de documentarse exhaustivamente, sino de conocer un poco mejor la realidad de las drogas.