

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.

Fórmulas útiles para el inicio del diálogo:

- *Es curioso lo que dice en este anuncio sobre las últimas investigaciones acerca del cannabis...*
- *Me sorprende que en España se consuma tanta cocaína. Fíjate qué datos se citan en este artículo.*
- *Ahora en los paquetes de tabaco pone «fumar mata», cuando hace unos años ponía «fumar puede matar». ¡Vaya cambio! ¿no crees?*
- *Al parecer ya apenas quedan heroinómanos. Este artículo dice que la droga de moda es la cocaína, aunque la más consumida es el cannabis. ¿Será porque es más barato, o porque es más fácil de conseguir?*

Estas fórmulas iniciales deben emplearse **con naturalidad, de manera informal**. No se trata de un «tú a tú» serio, a puerta cerrada. Otras ocasiones habrá para hablar pausada y seriamente en privado.

El objetivo es abrir la comunicación, pulsar la opinión de nuestro hijo sin caer en la tentación de dogmatizar y sentenciar («es una vergüenza que...»; «estoy totalmente en contra de...»). Recordemos que se trata de escuchar, no de imponer una opinión propia.

Si la respuesta de nuestro hijo o hija fuera lacónica o guardara silencio, no parece adecuado forzar la situación con preguntas directas («bueno ¿es que no vas a opinar?»). Se corre el riesgo de que el menor se cierre aún más, despachando la cuestión con un rutinario «no sé» o «no se me ocurre nada que decir».



TENGAMOS 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 obligarle a ello.

Si, fruto de nuestro deseo de dialogar, forzamos al límite la situación, puede suceder que nuestro hijo mienta «para salir del paso». Como está escrito en una pintada en la puerta de un AMPA:

«No me obligues a mentir, papá. No me preguntes»

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.

Auto-reflexiones: Emplear el lenguaje auto-reflexivo 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 era una droga. Ahora me parece difícil de creer.*

—*A veces me da por pensar que vuestra generación «lo tiene más difícil».*

Las auto-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 respetar la siguiente máxima:

Dialogar de forma cercana con nuestros hijos no es lo mismo que querer aparentar que somos sus «colegas»

Preguntas y comentarios: Las preguntas y los comentarios son fórmulas excelentes para mantener el diálogo siempre que:

- **No resulten agobiantes** para el menor. Atosigarle a preguntas puede despertar sus temores y alarmas, prefiriendo no continuar con la conversación por temor a crearnos más ansiedad.
- **No sean excesivamente personales.** Al menos en los primeros compases del diálogo («pero tú... ¿no harás botellón, verdad?»; «¿no tendrás hachís, verdad hijo?»).
- **Evitemos los juicios de valor.** Por ejemplo: «supongo que en tu grupo de amigos no tomaréis bazofias como la marihuana... ¿o me equivoco?» (la respuesta lógica, sea cual sea la verdad, es un «no»).

Es conveniente que en las primeras conversaciones sigamos el siguiente principio:

Es preferible empezar hablando sobre personas más que sobre drogas

Podemos charlar con nuestros hijos adolescentes con tranquilidad y calma sobre la forma de ser de las personas (adultos, jóvenes y adolescentes), sin necesidad de especificar (sus amigos, sus conocidos o sus hermanos):

—*¿Qué opinas sobre la forma tan distinta de hablar entre tu generación y la mía?*

—*El consumo de drogas produce más daño en las personas de lo que ellos creen ¿no te parece? Consumir porque consuman los demás, no sé si es buena idea.*

—*A veces pienso que la gente habla sobre las drogas basándose más en sus propios prejuicios que en los hechos ¿tú qué piensas?*

La escucha activa: La escucha activa es una forma cálida y receptiva de recibir mensajes que no evalúa ni contradice el pensamiento de nuestro hijo.

Sin embargo, esta modalidad de escucha no es tan sencilla como parece. Es necesario observar algunos requisitos:

- **Escuchar con intensidad.** Nuestros adolescentes captan de inmediato el interés que ponemos ante sus expresiones. Palabras mecánicas como «ajá»; «te entiendo» o «comprendo» dichas de forma rutinaria, sin emoción alguna, son interpretadas por nuestros hijos como un interés ficticio o superficial, sin implicación afectiva.
- Finalizada su opinión podemos proporcionar a nuestro hijo o hija una **respuesta adecuada** a

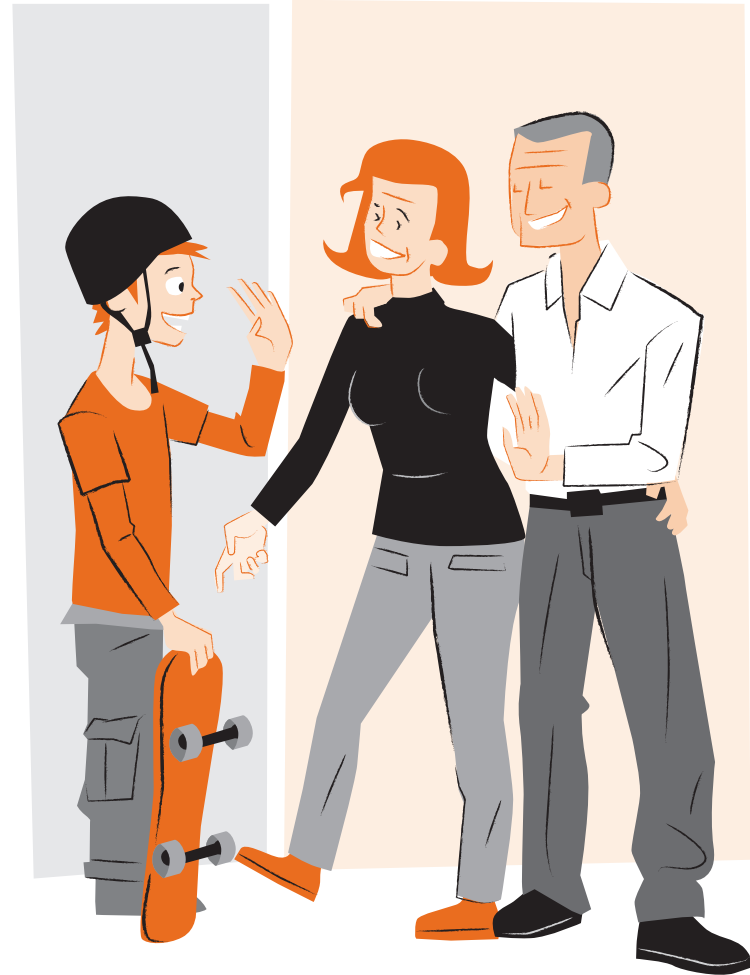
sus inquietudes, tanto de forma verbal (preguntas de interés) como no verbal (mirarle a los ojos, asentir o aproximarnos físicamente).

- **Reformular las ideas escuchadas** a nuestros hijos. Se compartan o no, lo que de veras importa es que perciban nuestro interés por comprenderles y apoyarles.
- **No concluir** la conversación **con frases dogmáticas**, culpabilizadoras o de rechazo («no sé cómo eres capaz de pensar así»; «por ese camino acabarás mal»).

SUGERENCIA

Si hemos decidido escuchar, escuchemos. Reprender, censurar o juzgar debemos dejarlo para otro momento.

Si a la escucha le sucede un comentario desfavorable o un reproche, nuestro hijo se sentirá traicionado: ha abierto las puertas de su intimidad, y a cambio recibe una dura respuesta. Lo más probable es que la próxima vez se lo piense dos veces antes de sincerarse.



La pregunta emocional: La pregunta emocional difiere de la escucha activa en quién inicia (o continúa) el diálogo. En la escucha activa, el protagonismo lo asume nuestro hijo. Por el contrario, en la pregunta emocional somos nosotros quienes tomamos la iniciativa. Algunos de los requisitos para el éxito de la técnica son:

- **Respetar el silencio del adolescente.** Ellos procuran salvaguardar celosamente su intimidad. En estos supuestos «callar no es asentir». Si la pregunta emocional no tiene respuesta, no hemos de darnos por ofendidos. Habrá otras oportunidades. Tomemos como ejemplo el siguiente diálogo:

— *¿Qué tal con tus amigas?; el otro día te oí enfadarte por teléfono con Carla, y después apenas si cenaste. ¿Pasa algo entre vosotras?*

— *Y eso, ¿a ti qué te importa?*

— *Mucho, cariño. No quiero saber el tema de la discusión, pero sí me importas tú.*

— *¡Vaaale! Uno de estos días te lo cuento. Hoy no estoy de humor para hablar.*

— *No te preocupes; cuando llegue el momento, me avisas.*

- Estemos muy pendientes de la respuesta de nuestro hijo o hija. Debemos **aceptar** tanto una respuesta evasiva como la súbita aparición de una «cascada» comunicativa no siempre coherente desde nuestro punto de vista, pero de vital importancia para ellos.

Ejemplos de preguntas emocionales:

— *Supongo que a veces me preocupo demasiado, pero me tranquilizaría estar seguro de que no te montas en el ciclomotor de un amigo o amiga que haya bebido alcohol antes.*

— *Me inquieta que vuelvas sola a casa por la noche ¿te acompaña alguien al portal? A veces me cuesta conciliar el sueño pensando que pueden darte algún susto ¿o piensas que me preocupo demasiado?*

— *Me dices que no te gusta el sabor del alcohol ¿tus amigos respetan tus decisiones sin enfadarse? Pienso que no siempre debe ser fácil ¿no es así?*

— *¿Piensas que no te comprendemos? Si es así, dínoslo e intentaremos tener contigo otra actitud.*

PROBEMOS A...

Introducir en el diálogo cotidiano algunas preguntas emocionales. Es de suma importancia que la conversación transcurra sin interferencias, como pueden ser la presencia de otros hermanos (mayores o pequeños) o de una visita.

También el espacio físico es importante; no es lo mismo hablar en el salón con la televisión encendida que en el dormitorio de nuestro hijo adolescente o en otro espacio más «neutral».

La pregunta directa: Preguntar directamente a nuestros hijos sobre drogas es un recurso que debemos manejar con prudencia. Cuestionarle abruptamente no es la mejor manera de facilitar que compartan con nosotros su experiencia personal.

Sin embargo, en determinados supuestos podría estar indicado. En concreto en las siguientes situaciones:

- Cuando hemos visto a nuestro hijo fumando tabaco, bebiendo alcohol o fumando hachís o marihuana. Hacer «como que no se ha visto» sería una **negligencia** por nuestra parte. Si nuestro hijo percibe que vemos su comportamiento pero lo ignoramos, puede creer que su conducta está permitida.
- Cuando hemos detectado la aparición de algunos de los **síntomas de consumo** de drogas descritos en apartados anteriores.
- Cuando ya se ha instaurado una relación de diálogo y **confianza mutua** entre nuestros hijos y nosotros.

Ejemplos:

- *¿Has probado el alcohol? ¿te sabe amargo? ¿te quita la sed?*
- *¿Has fumado en alguna ocasión? ¿qué pasó la primera vez? ¿tosiste?; ¿fumas mucho? ¿cuánto?*
- *¿Has fumado alguna vez un porro?; ¿y tus amigos?; ¿cómo te sentiste?*
- *En tu habitación huele a humo ¿qué me tienes que decir?*

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, 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.

TENGAMOS CLARO QUE...

- La problemática de las drogas nunca es ajena 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 esta temática 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, estimulantes) y en el de hábitos saludables (ejercicio, alimentación, 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 a 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.

