

# FAMILIAS Y PROBLEMAS DE DROGAS

PROPUESTAS  
PARA EL  
**CAMBIO**



MÓDULO 1

**LOS PROBLEMAS DE DROGAS EN LA FAMILIA: ¿CÓMO AFRONTARLOS?**  
GUÍA PADRES/MADRES



**fad**

## ➔ Introducción

El papel de la familia es **clave y primordial** en la prevención de los problemas relacionados con las drogas. Es evidente que padres y madres podemos contribuir positivamente para evitar, reducir y/o retrasar la relación problemática con las drogas o, en caso de haberse producido, reducir al mínimo las consecuencias negativas.

Empezaremos hablando sobre esas sustancias llamadas drogas y los factores y problemas que pueden asociarse a su consumo. Para posteriormente ver cómo afrontar cuando surgen las situaciones problemáticas asociadas al consumo de drogas.

## ➔ Ideas y creencias sobre las drogas

¿Qué es una droga? Podemos considerar “droga” a cualquier sustancia que, cuando la consumimos, actúa sobre nuestro Sistema Nervioso Central produciendo cambios en nuestra forma de percibir, razonar, sentir y comportarnos; y que, por sus características y efectos, si la consumimos repetidamente puede producirnos dependencia.

Pero en este tema hay muchos **estereotipos** y reduccionismos que confunden nuestras ideas. A veces asociamos la palabra “droga” solo a sustancias ilegales, pero el concepto es mucho más amplio e incluye multitud de sustancias con las que convivimos habitualmente.

## ➔ Las drogas siempre implican riesgos

Pero a la vez también ofrecen beneficios y tienen su función... Si no, nadie las consumiría.

## ➔ Factores asociados a los problemas de drogas

¿Por qué consumimos drogas? Cada persona es distinta y los motivos que cada uno tiene para tomarlas también. Se han realizado muchas investigaciones acerca de las causas que influyen en la gente para que tomen drogas aun sabiendo que son peligrosas y se ha determinado un gran abanico de factores que contribuyen a los problemas de drogas. Estos factores de riesgo no pueden considerarse de forma aislada, ya que son el resultado de un proceso en el que las características de la persona, de la droga que se consume y de la sociedad, se entrelazan y se condicionan mutuamente. Solo podemos hablar en **términos de probabilidad, nunca de causalidad o determinación**.

*Los **factores de riesgo** son características personales, ambientales o relacionadas con la sustancia, que aumentan la probabilidad de que una persona se implique en el consumo de drogas y éste llegue a causarle problemas.*

## ➔ Resumen de los factores de riesgo:

- **Vinculados al individuo:** Edad, baja autoestima, baja asertividad, elevada búsqueda de sensaciones, lugar de control externo, falta de conformidad con las normas sociales, escasa tolerancia a la frustración, elevada necesidad de aprobación social, dificultad para el manejo del tiempo libre, bajo aprovechamiento escolar, falta de habilidades sociales, falta de conocimientos sobre drogas, expectativas positivas respecto a las consecuencias del consumo, falta de habilidades para tomar decisiones o resolver problemas, actitudes favorables hacia las drogas.



- **Vinculados al contexto.** Relacionados con el ambiente familiar: Baja cohesión familiar, clima afectivo inadecuado, estilo educativo familiar (tanto rígido como permisivo), consumo de drogas en el ámbito familiar. Relacionados con el ambiente escolar: Falta de integración escolar, consumo de drogas en el medio escolar. Relacionados con el grupo de iguales: Consumo de drogas. Relacionados con el ambiente laboral: Organización del proceso productivo, puesto de trabajo y/o tarea, ambiente laboral.
- **Factores macrosociales:** Disponibilidad de drogas, actitudes sociales tolerantes hacia el consumo de determinadas sustancias, falta de recursos o facilidades para el empleo saludable del tiempo libre, planificación urbanística, publicidad de drogas legales, inadecuado discurso social.

## ➔ Y cuando hay problemas ¿qué podemos hacer?

No existen fórmulas milagrosas ni recetas magistrales para todos los casos. En muchos casos no tendremos claro si nuestro hijo/a es un consumidor experimental, esporádico o habitual de drogas. Nuestros sentimientos nos estarán diciendo una cosa y nuestra razón y nuestro mismo hijo/a otra.

Tener la absoluta seguridad acerca de los consumos de nuestros hijos es complicado. Existen una serie de señales indicativas del consumo de drogas que a menudo se confunden con características y procesos normales de la adolescencia.

No conviene esconderse olvidando el problema. Toca moverse y pedir ayuda. Hay una serie de pautas comunes a cualquier tipo de intervención con un joven consumidor.

### Lo primero, hablar con nuestro hijo

Hablar acerca del consumo de drogas, de las consecuencias negativas y positivas de consumir y de las consecuencias positivas y negativas de abandonar el consumo. Considerar que existen unos riesgos y unos beneficios en la droga consumida, y que la percepción de esos riesgos y esos beneficios no es, indudablemente, la misma en nuestro hijo que en nosotros.

CONVIENE EVITAR	ES ADECUADO PROCURAR
Desesperarse.	Dialogar con cercanía e interés.
Culpabilizar y dramatizar “echando en cara” todo lo que se ha hecho por el hijo/a.	Mostrar disponibilidad y accesibilidad.
Perseguir y vigilar continuamente.	Mostrar afecto de manera incondicional.
Acosar continuamente con críticas o acusaciones.	Dedicarle más tiempo.
Renunciar a la negociación y castigar.	Ser consciente que estamos ante una persona con problemas y no ante “un problema”.
Quitar importancia a la situación.	No ocultar la situación.
Discutir con el hijo o la hija cuando se encuentre bajo los efectos de alguna droga.	



## Y si no quiere dejar las drogas

Puede darse el caso en que su hijo niegue dicho consumo o que, pese a aceptarlo, no quiera dejarlo. Esta situación es especialmente difícil para nosotros como padres.

CONVIENE EVITAR	ES ADECUADO PROCURAR
<p>Ceder a chantajes de cualquier tipo.</p> <p>Discutir violentamente, amenazar o chantajear.</p> <p>Plantear la situación de modo maniqueo (padres = buenos, hijo/a = malo/a).</p>	<p>Hablar, comunicarnos, dialogar.</p> <p>Hacerle ver su falta de libertad de elección.</p> <p>Aprovechar cualquier posibilidad de inicio de tratamiento.</p> <p>Establecer límites de convivencia familiar razonados y unánimes, y mantenerlos.</p> <p>Intentar pactar compromisos pequeños a corto plazo.</p> <p>Mantener postura firme contra el consumo.</p> <p>Mantener la calma ante el síndrome de abstinencia.</p>

## Si está decidido a dejar las drogas

CONVIENE EVITAR	ES ADECUADO PROCURAR
<p>Reprochar comportamientos anteriores.</p> <p>Un exceso de rigidez o un excesivo control.</p> <p>Que nos imponga sus propias condiciones para someterse al tratamiento.</p> <p>Desentenderse del tratamiento y pensar que ya está todo hecho.</p>	<p>Compartir sus sentimientos y sensaciones con otras personas de confianza.</p> <p>Acudir a profesionales cualificados que nos asesoren sobre el tratamiento.</p> <p>Colaborar en el tratamiento.</p> <p>Adoptar una postura comprensiva.</p> <p>No desalentarnos.</p>

## Si ya no consume drogas

CONVIENE EVITAR	ES ADECUADO PROCURAR
<p>Mostrarle desconfianza.</p> <p>Reaccionar con violencia ante una recaída.</p> <p>Imponer normas estrictas de comportamiento por miedo a que vuelva a consumir drogas.</p> <p>Esperar a prestarle ayuda solo cuando estemos seguros de que ha abandonado el consumo.</p> <p>Chantajearle a través del recuerdo.</p>	<p>Mantener la confianza lograda con los cambios producidos.</p> <p>Conocer la posibilidad de las recaídas, ser comprensivos y firmes con las mismas.</p> <p>Establecer un conjunto de normas que tenga que ver con el grado de responsabilidad conseguido.</p> <p>Ofrecer apoyo durante el proceso de tratamiento.</p>



## Recursos de atención sobre drogodependencias

En nuestro país existen numerosos recursos específicos en los que se puede diseñar un plan de tratamiento individual en función de las necesidades de la persona afectada. Entre los de acceso más directo podemos mencionar, por citar alguno de ellos, los teléfonos de información de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (900161515) o el de orientación familiar de la Obra Social de La Caixa (900222229). Desde todos ellos es posible acceder a los datos de contacto de los recursos que cada Comunidad Autónoma o municipio tiene para una atención directa inicial especializada o derivada.

### ➔ TAREAS PARA CASA

- **Debate sobre algunas creencias en torno a las drogas**

El tema de las drogas se encuentra a la orden del día y genera mitos o falsas creencias alrededor de ellas. Muchas veces los padres no tenemos una información objetiva y fiable sobre el tema, y eso hace que si nuestros hijos preguntan o afirman algo, no tengamos suficientes argumentos para rebatirles. Esta actividad sirve para evaluar hasta qué punto las ideas que tenemos son verdaderas o son creencias erróneas.

La tarea consiste en contestar a las preguntas de la ficha diciendo si son verdaderas o falsas. Es recomendable realizar la tarea de manera individual y, posteriormente comentarla con la pareja, e incluso con los hijos adolescentes.

¿Verdadero o falso?	V	F
1. Esas sustancias consideradas drogas no son en sí mismas buenas ni malas.		
2. El problema no está en la sustancia, sino en la persona.		
3. Hay que diferenciar entre “drogas duras”, muy peligrosas, y “drogas blandas”, poco peligrosas.		
4. Una sustancia natural y/o con usos terapéuticos no puede ser tan peligrosa.		
5. El mayor peligro está en las sustancias que provocan dependencia física o “mono”.		
6. Lo más preocupante es que algunas drogas matan.		
7. Los jóvenes consumen drogas mucho más que los adultos.		
8. La clave está en saberse controlar, para consumir sin abusar.		

Soluciones: 1-V, 2-F, 3-F, 4-F, 5-F, 6-F, 7-F, 8-F.



- **¿Qué puedo hacer yo? ¿Qué puedo pedir a los demás?**

Los problemas de consumo de drogas requieren del apoyo de toda la familia y del entorno social para lograr resultados. Cada individuo tiene su papel y de nada sirve minimizar o esconder el problema.

El presente ejercicio trata de facilitar la labor a la hora de clarificar lo que nosotros podemos hacer y cotejarlo con lo que nos pide el resto. Para ello, cada persona implicada, ya sea de la familia o cercana a su realidad, deberá rellenar individualmente las dos fichas con su nombre (coger una hoja aparte) y escribir en la ficha 1 qué es lo que puede hacer él o ella para colaborar en la solución del problema. Esas fichas pasarán bocabajo al centro de la mesa e iremos rellenando la ficha 2 del resto con qué es lo que queremos pedirle que haga al que figura en la ficha para resolver la situación. Una vez finalizado, conviene cotejar si las dos casan en lo que a ideas se refiere y entablar una conversación para puntualizar o acordar qué hacer de forma conjunta a partir de ahora, así como con qué sentimiento se queda cada uno tras haber leído sus hojas.

**Ficha 1: ¿Qué puedo hacer yo para intentar solucionar esta situación?**

.....  
.....

Nombre:

**Ficha 2: ¿Qué puedo pedir a los demás para intentar solucionar la situación?**

.....  
.....

Nombre:

En el siguiente módulo hablaremos sobre los cambios que se producen en nuestros/as hijos/as en la adolescencia. Os presentamos a continuación una actividad a modo de introducción de dicho módulo:

- **Nuestra adolescencia**

Para llevar a cabo esta tarea debéis buscar en casa fotos de vuestra época de adolescentes y seleccionar cuatro o cinco en las que os sintáis mejor representados. Los criterios para elegir las pueden ser diversos: porque os traigan buenos recuerdos, porque os guste la situación reflejada en las fotos, porque recojan alguna experiencia importante o un momento significativo de esa etapa, etc.

Si es posible, podéis traerlas pegadas en una cartulina en orden cronológico, y asignando a cada una de ellas un título o una frase. Si no se dispone de fotos, se pueden escribir cosas que nos recuerden nuestra adolescencia:

- Los deseos y anhelos que teníamos, los miedos, los complejos, las nuevas experiencias, los cambios en la relación con nuestros padres y los conflictos, los amigos, los primeros amores, la experimentación con las drogas (el primer cigarrillo, la primera vez que se probó el alcohol, etc.).
- Además, es importante que recordemos cómo vestíamos, la música que escuchábamos, las cosas que hacíamos para divertirnos, etc.

También podéis traer fotos de vuestros hijos adolescentes en diferentes edades y situaciones.

