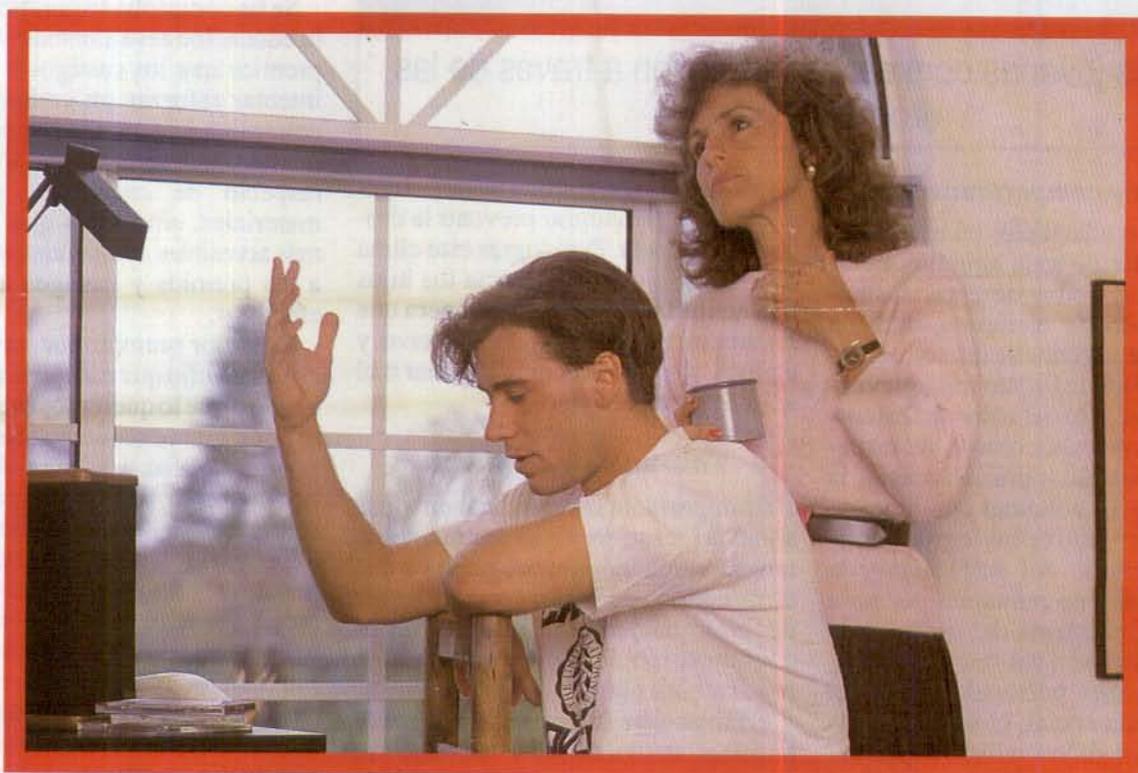




- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

# ¿CÓMO EVITAR QUE MI HIJO SE DROGUE?



*No cabe duda que la educación de los hijos y establecer con ellos una relación adecuada no es una tarea fácil. La clave no está muchas veces en lo que se les dice y explica, sino en el ejemplo que se les da, día a día, con la forma de comportarnos.*

Es un hecho comprobado por la psicología de hoy que los factores más radicales que intervienen en la educación se establecen en relación con la imitación del comportamiento de los padres, que es observado continuamente por los hijos, ya que les sirve de guía a la hora de ir estableciendo un modelo de identidad que dirige el progresivo desarrollo de su personalidad.

Naturalmente, el hijo es otra persona distinta que los padres y no va a imitarles en todo, especialmente durante períodos más críticos de la vida, como son la juventud y la adolescencia, en

que se manifiesta una natural oposición a los padres y a lo que éstos piensan.

En algunos casos, se rechaza por completo la figura materna o paterna, tendiéndose hacia todo lo que es contrapuesto a ellos y a lo que representan. Pero en estos casos más excepcionales suelen existir conflictos psicológicos de cierta relevancia en los hijos o en los padres.

En líneas generales, el ejemplo que los padres vienen demostrando en el día a día va a ser muy útil para la prevención de la drogadicción en los hijos.



### *Valores y comportamientos*

El ejemplo adecuado, en este caso, gira alrededor de todo aquello que se contrapone al abuso de estas sustancias. A modo de ejemplos, citaré a continuación algunos de los comportamientos que a este fin son más relevantes. Éste es el caso del valor del esfuerzo personal, del autocontrol, del respeto por uno mismo y por los demás, la constancia y la voluntad como herramientas al servicio de los logros personales, el sentido del sufrimiento, la capacidad para no renunciar por pura comodidad, el interés del trabajo y la cultura, la lealtad a los seres queridos, las obligaciones personales desde el punto de vista social, el sentido de la responsabilidad, los valores espirituales, el afán de superación personal, el proyecto personal como sentido de la vida, etc.

Los valores anteriores y los comportamientos en que aquéllos van encarnados contribuyen a educar a los hijos en contra del consumo de las drogas, especialmente si se muestran como un ejemplo coherente y realista en el comportamiento de los padres. Sin embargo, se tornan inútiles o no sirven de casi nada cuando devienen en sólo quimeras, prontas y fáciles para el consejo pero que con frecuencia no se practican.

Un clima de adecuada confianza, que nos permita establecer con nuestros hijos una comunicación abierta, am-

plia y sincera, es también un importante objetivo para lograr prevenir la drogodependencia. Para lograr este clima es necesario mantener hacia los hijos una actitud respetuosa, de manera que no se suscite en ellos un excesivo y egoísta afán por la crítica familiar o el afán de protagonismo.

### *Tolerancia y confianza*

Es importante ser tolerante en todas aquellas cuestiones que realmente no tengan verdadera importancia, ya que de otro modo podemos caer en el error de estar haciendo a nuestros hijos continuos reproches, lo cual termina por arrebatarlos su confianza.

«Hablar con los padres» no puede terminar convirtiéndose en algo no gratificante y que, por tanto, se tiende a evitar. Si así ocurriera se habría perdido la más importante condición para influir sobre los hijos: la confianza; una condición ésta que justamente resulta imprescindible para tratar de aquellos asuntos que, por ser especialmente relevantes e íntimos, exigen su presencia.

En este sentido, conviene destacar que se ha comprobado, desde el punto de vista de la educación, cómo el insistir en calificar negativamente a los hijos es particularmente contraproducente, ya que pueden asumir estos calificativos como algo propio de su personalidad e identificarse con ellos.

Por eso resulta más conveniente orientarles hacia lo que deseamos que sean, tratándoles como si realmente fuesen así, tal y como deseamos, ya que entonces pueden asumir estos valores como algo que realmente pertenece a su personalidad, sirviéndoles a la vez de guía y estímulo.

En este sentido, es necesario tratar a los hijos, más que como son, como realmente deseamos que sean —aunque sin exageraciones—, ya que de este modo resulta más fácil que lo logremos y además mejoraremos nuestra comunicación con ellos.

Se ha comprobado también cómo en la educación resultan más eficaces los premios que los castigos a la hora de intentar reforzar un comportamiento determinado. Cuando nos referimos a premios o castigos, no lo hacemos respecto de cuestiones puramente materiales, sino a los que suelen ser más accesibles e importantes para ellos: a los premios y castigos afectivos y efectivos.

Es mejor premiar que castigar. Decirle a un hijo que está bien algo que ha hecho o que lo queremos especialmente por alguna cuestión particular suele ser muy eficaz a la hora de que éste desarrolle su futuro comportamiento en esa misma dirección. Sin embargo, adoptar ante el esfuerzo del hijo una postura rígida y de escasa valoración con frases tan comunes como: «eso es lo normal» o «eso no es más que cumplir con tu obligación», etc., puede desalentar al hijo en su esfuerzo personal, llevándole a un cambio de actitud o incluso a un erróneo desarrollo de su personalidad.

### *Factores familiares que predisponen al consumo de drogas*

Por otra parte, es importante destacar el hecho de que algunos factores familiares predisponen, directa e indirectamente, a la drogadicción. Entre éstos cabe destacar el excesivo proteccionismo, la falta de dedicación y del suficiente tiempo por parte de los padres, los malos tratos, las separaciones y divorcios, un afán familiar por lograr dinero o éxitos por procedimientos demasiado fáciles, el afán por los jue-

## CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS A DECIR «NO» A LAS DROGAS.

gos de azar, un ambiente marcadamente hedonista, los padres alcohólicos o con otras drogodependencias, el desinterés familiar por la cultura, la ausencia en los padres de prácticas religiosas y la desadaptación social de la familia.

### *Hermanos y otros familiares*

Los hermanos y otros familiares menos próximos como, por ejemplo, los primos, también pueden jugar un papel importante a la hora de facilitar o dificultar el abuso de las drogas de alguno de los hijos.

Especialmente los hermanos mayores pueden constituir, al igual que los padres, un modelo de identidad a imitar por parte de los hermanos menores, en particular, por los del mismo sexo.

Tener un hijo mayor drogadicto o un familiar próximo puede favorecer el que los otros hijos terminen cayendo también en la trampa de las drogas, debido a este proceso de imitación, o bien por inducción directa a través de este hermano o familiar.

Los padres deben estar alerta en estos casos para evitar que se pueda producir este posible influjo negativo. Sin embargo, en otros casos sucede precisamente lo contrario, y es algo que cada vez se observa con mayor frecuencia.

Debido al enorme desarrollo que el consumo de drogas ha tenido entre los jóvenes durante las dos últimas déca-

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, cuya presidencia de honor ostenta la Reina doña Sofía, está realizando una importante campaña informativa de prevención para paliar los efectos devastadores de las drogas entre la juventud. Extractamos en este cuadro un folleto dirigido a los padres.

### **Los padres deben procurar:**

Ser un ejemplo de actuación para los hijos en la familia, cumpliendo las normas que les pedimos a ellos.

Mantener un clima de diálogo y comunicación en la familia.

No invadir su intimidad, no registrar sus pertenencias, no prejuizar sus actitudes.

Promover la autonomía y responsabilidad personal de los hijos.

Hábitos adecuados en la familia: higiene, alimentación, horarios, disciplina, hábitos de estudio, etc.

Promover y planificar el tiempo de ocio, para que resulte gratificante y satisfactorio.

Conocer y relacionarse con los amigos de los hijos. Estar alerta en los momentos difíciles por los que se pueden pasar. Fracaso escolar, problemas familiares, etc.

En caso de duda consulte con educadores, profesionales, asociaciones, etc.

Mantener una estrecha colaboración con el colegio y APA correspondientes participando en los programas que desarrollen.

### **1. Detección precoz.**

Cuanto antes se actúe en un problema de consumo de drogas, mejor. Tener presentes aquellas situaciones difíciles que, en ocasiones, podrían conducir o

indicar el consumo:

Fracaso escolar o desinterés por los estudios.

Ausencias repentinas de casa.

Cambios bruscos de comportamiento.

Aumento excesivo de necesidades económicas.

Conflictos de relación con la familia o los amigos.

Desaparición de objetos o dinero.

Ruptura de la familia.

Hay que tener siempre en cuenta que una sola situación no significa un problema de consumo de drogas. Es la acumulación de varias lo que puede resultar significativo.

### **2. Apoyo en el tratamiento.**

No es un problema de culpas, es un problema de drogas, luche contra el problema no contra usted, su familia o su hijo.

Elija el centro de tratamiento asesorado por expertos, no todos sirven para todo.

Establezca una estrecha colaboración con el centro de tratamiento, usted es parte del tratamiento.

Considere la posibilidad de que se produzcan recaídas, hay que saber valorarlas y superarlas.

Intente encontrar grupos de padres que tienen o han tenido problemas similares, puede ser una gran ayuda.

*Para más información: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.  
Avenida de Burgos, 1 y 3  
28036-MADRID  
Tel: (91) 3838430*



**NO METAS LAS NARICES EN LA COCA. TE HARÁ POLVO EL CEREBRO.**

Resulta conveniente facilitar a los hijos ambientes en los que no sea frecuente el consumo de drogas.

das, es muy frecuente que el proceso destructivo de las drogas haya sido observado por los hermanos menores en toda su plenitud.

Esto les ha servido a muchos para comprobar, casi «en su propia piel», cual es a medio y largo plazo el resultado de las drogodependencias, especialmente en lo que se refiere a sus repercusiones sobre la salud, el ambiente familiar y la actividad socio-laboral.

El ejemplo sirve, precisamente aquí en alguno de estos casos, para prevenir a los más jóvenes contra el abuso de las drogas, ya que no desean imitar esta trayectoria, poniéndose plenamente a resguardo de estas influencias y de las que pudiesen provenir de otras personas.

### Factores socio-ambientales

Es cierto que muchos factores de tipo socio-ambiental pueden influir decisivamente favoreciendo o no la drogadicción, aunque también es cierto que otros factores, como el tipo de amigos, acudir a locales públicos o a fiestas privadas donde se distribuyen drogas, por ejemplo, son circunstancias que agravan una problemática anterior más profunda.

No obstante, siempre resulta conveniente facilitar a los hijos ambientes en los que no sea frecuente el consumo de drogas, aunque esto no sea nada fácil. El tipo de colegio, el barrio, el lugar donde pasan las vacaciones o la actividad a la que se dedican durante el fin de semana constituyen elecciones en las que también está implicado de alguna manera el problema de las drogas.

Un aspecto de especial importancia es el de la distribución del tiempo de ocio. Facilitar las aficiones relacionadas con el deporte, el coleccionismo, las actividades religiosas, el aprendizaje de idiomas o cualquier otra faceta cultural, en ambientes o instituciones donde no es frecuente el consumo de drogas, sirve para hacer amigos menos predispuestos a su consumo y contribuye a evitar que el ocio mal empleado facilite el camino a la drogadicción. Además, algunas actividades y objetivos de este tipo se contraponen psicológicamente a los que predisponen a las toxicomanías.

Otra cuestión en la que estos factores también pueden cobrar cierta importancia es la de los drogadictos que, habiendo pasado por un tratamiento de deshabituación, comienzan a tratar de reinsertarse en su vida habitual, con la intención de no volver a consumir ningún tipo de drogas.

En estos casos es frecuente que se vean acosados por amigos y por pequeños traficantes de drogas ("camellos"), que conociéndoles intentan convencerles para que vuelvan a consumir drogas. A veces, los amigos lo hacen por intentar que participen con ellos (es más grato tomar las drogas en forma compartida), o por simple despecho.

Los traficantes lo hacen por intentar



no perder un cliente. En muchos casos, estas personas insisten con expresiones como «es sólo por una vez», «por un día no te va a pasar nada», «si ya estás enganchado, no te vas a volver a enganchar por una vez más que la tomes», etc. Con argumentos como estos puede iniciarse una recaída, a cuyo través se llegue a un verdadero «corredor sin retorno».

Otras veces se alega la especial calidad de esa droga en concreto; muchos traficantes regalan a estas personas las primeras dosis, sabiendo que a poco que comiencen a consumir de nuevo esas drogas pronto vendrán a pedirles más, pero entonces tendrán que pagarlas y habrán recuperado a su cliente.

Esto hace que se deba tener en cuenta en la rehabilitación y prevención de las toxicomanía el ambiente que esa persona va a frecuentar después del proceso de desintoxicación, ya que, en muchos casos, ésta es una de las principales causas del fracaso, a medio o largo plazo, en los intentos de abandonar el consumo de drogas.

### El itinerario de un caso relativamente frecuente

Describimos a continuación —a título orientativo para algunos padres— el itinerario, infortunadamente muy frecuente en nuestro país, de iniciación en la droga de un adolescente de catorce años.

Juan P. R. tiene catorce años. Es el mayor de tres hermanos, los tres chicos, a los que saca dos y tres años, respectivamente. Su padre es econo-

mista y trabaja como funcionario en un Ministerio. Su madre tiene cuarenta y tres años y es licenciada en Filosofía. Ambos están sanos, siempre se han llevado bastante bien y no han tenido nunca grandes problemas de ningún tipo.

Juan estudia en un colegio cerca de su casa y, hasta ahora, siempre había ido bastante bien en los estudios. Este año, por primera vez, comenzó a salir sin sus padres en compañía de unos amigos de la misma urbanización en la que veraneaban. Más tarde dejó de jugar al tenis y al ajedrez con su padre. Al final, su padre y su madre casi no le veían más que a las horas de la comida.

Cuando le preguntaban dónde había estado, Juan siempre decía lo mismo:

—Con mis amigos...; dando una vuelta...; por ahí...

Y aprovechaba para pedir un poco más de dinero:

—Porque todos tienen y si no, no se puede hacer nada... Ya tengo catorce años y estoy de vacaciones.

También comenzó a salir después de cenar, ya quedaba «con todos» en los jardines comunes del edificio de apartamentos, subiendo a dormir algunas veces a la una o las dos de la madrugada. Si sus padres le decían que no volviese tan tarde, a Juan no le faltaban argumentos para defender lo contrario:

—Todos bajan después de cenar...; no voy a ser yo el único...; ellos tienen mi misma edad y sus padres les dejan...; es verano y por la noche es cuando mejor se está...; total, estamos debajo de casa.

## ¿CÓMO EVITAR QUE MI HIJO SE DROGUE?

Si le preguntaban lo que hacían hasta tan tarde, solía responder:

—Hablar..., nada especial.

Un día, al volver por la noche, sus padres, que todavía estaban despiertos, le notaron raro. No era nada concreto, pero tenía la mirada extraña, hablaba de un modo distinto...; como si estuviese atontado:

—¿Te pasa algo, Juan?, ¿te encuentras bien? —le preguntaron.

—A mí no me pasa nada —contestó.

Otro día volvió a ocurrir lo mismo, pero continuaron sin darle importancia.

Al volver de vacaciones, Juan empezó a salir los fines de semana también en Madrid, por las tardes, con unos amigos del colegio y, a veces, volvía con esa misma expresión que tanto había extrañado a sus padres.

Juan dejó de hacer deporte, aficionándose extraordinariamente por la música moderna. Sus amigos venían muchas tardes a casa y se encerraban en su habitación a oír música; luego,

salían a dar una vuelta.

Últimamente, su madre le nota con algunas manías nuevas, como abrir la ventana de su cuarto a pesar de que haga frío, comer a deshoras o quedarse estudiando por la noche, a pesar de no tener ningún examen a la vista.

La sorpresa llegó con la primera evaluación. A pesar de que parecía que estaba en su habitación más que nunca, Juan ha suspendido más de la mitad de las asignaturas. Cuando sus padres le preguntan qué ha podido suceder para tener tan malos resultados, les dice:

—No lo sé, este curso es más difícil, y los profesores son muy malos, sobre todo el de Matemáticas. Además, he tenido mala suerte.

En la siguiente evaluación, las notas son aún peores. Sus padres se preocupan; pero él, que cada vez está más irritable, prefiere no hablar del tema.

—Ya me tenéis hartos, dejadme en paz; yo estudio..., ya aprobaré.

Como las notas no mejoran, los padres van a hablar con los profesores del

colegio, y éstos les dicen que no está atento en clase, que ha cambiado mucho su carácter, que no estudia como antes y que falta a menudo a algunas clases.

Los padres, cada vez más preocupados, empiezan a pensar a qué se pueden deber tantos cambios:

¿Una típica crisis de la adolescencia?, ¿una depresión?, ¿se habrá enamorado de alguna chica?, ¿estará enfermo?, ¿será que bebe?, ¿se estará drogando?...

Al final, después de comentarlo con un médico amigo, que viene a hacer las funciones del típico médico de cabecera, deciden que lo mejor es que vea a un psiquiatra.

Juan había empezado a fumar «porros» en el verano, inducido por uno de sus amigos de la playa, mayor que él, que introdujo el hábito en todo el grupo.

**Dr. A. Polaino-Lorente**  
*Catedrático de Psicopatología de la*  
*Universidad Complutense.*

*Ilustración gráfica cedida por la Fundación*  
*de Ayuda contra la Drogadicción.*  
*y Stock Photos*