

Adolescencia y drogas

Adolescentes y el consumo de tabaco

Según las estadísticas, la mayoría de fumadores adictos al tabaco empiezan a fumar cuando tienen entre 11 y 14 años.

Muchos adolescentes empiezan a fumar porque lo hacen muchos de sus amigos. En este sentido, es importante enseñar a tu hijo el valor que tiene saber decir que no a ciertas cosas. A pesar de las primeras típicas burlas, sus amigos no van a pensar mal en tu hijo por el mero hecho de rechazar un cigarrillo. Al contrario, aunque no lo digan en voz alta, muchos le tendrán más respeto por su decisión.

Otros adolescentes empiezan a fumar como forma de rebelarse contra sus padres, la escuela o la sociedad en general. La rebelión forma parte de la adolescencia y en cierto modo es inevitable, pero hay cosas que puedes hacer para ayudarle a dejar el tabaco. Por supuesto, tu labor será más fácil si no fumas. De otro modo, lo tienes mucho más difícil.

Explicarle las desventajas de fumar. La adolescencia es una época de muchos cambios físicos y de una mayor concienciación sobre su propia apariencia física. Por eso puedes hacer hincapié en las desventajas físicas del consumo de tabaco. Dientes amarillos, mal aliento, ropa que huele mal, mayor probabilidad de desarrollar ataques de acné juvenil, más grasa en el pelo.... Además de los efectos más graves sobre la capacidad pulmonar y la salud general de los consumidores.

La adicción al tabaco es difícil de superar para un adulto - por eso existen tantos fumadores - pero mucho más para un adolescente. Síntomas como irritabilidad, tensión, nerviosismo e incluso insomnio pueden influir de forma negativa en su intento de dejar el tabaco. Pero puedes ayudarle. Primero subraya las veces que puedas (sin ser pesado) lo orgulloso que te sientes de él por su esfuerzo. Busca actividades alternativas (sobre todo deportivas al ser posible).

No esperes milagros. El mero hecho que un hijo adolescente fumador intente dejar el tabaco y te deja ayudarle, es ya por sí una pequeña victoria. Lo importante es darle ánimos. Si tu adolescente quiere dejar de fumar poco a poco, diseña un plan, limitando el número de cigarrillos que consume cada día, y reduciendo el número poco a poco. O ayúdale a imponerse unas normas que hacen que fume menos. Por ejemplo, no fumar en casa, solo se puede fumar después de cenar, o no fumar entre semana.....

El alcohol y la adolescencia

Bueno, y esta noche que hacemos??

Normalmente, nosotros, los jóvenes, cuando hacemos esa pregunta un viernes o un sábado, incluso un jueves, el 50% de la respuesta, al menos en la mayoría de los jóvenes está ya contestada, no hay que generalizar, que hay hijos ejemplares por ahí sueltos y se merecen nuestro aplauso.

- Ir a tomar unas copas si la economía nos lo permite es, sin duda uno de los mejores planes.
- Si andamos escasos de dinero, un botellón es la segunda opción.

El otro 50% de la pregunta, se refiere al sitio, discoteca, pub o cualquier espacio allá donde podamos reunirnos con los nuestros, charlar, beber, reírnos, beber, divertirnos, beber, conocernos, beber, reírnos más, beber más, hablar menos, beber más, bailar más, beber más...

Pero si te paras a pensarlo, aunque sólo sea pensarlo, esto de beber para reírnos, conocernos, ligar...todo esto es el principio de una cadena. El final lo veremos más tarde.

Estamos hartos de oír a nuestros padres decirnos, no bebas, no fumes, no te juntes con esa gente, no te vistas así.....al menos algunos padres.

Otros por el contrario, son el extremo opuesto, que tampoco es lo conveniente.

Lo ideal, el término medio.

Pero....entonces, el término medio para todo. Tampoco es conveniente salir de marcha y por sistema emborracharse al máximo, no hace falta, de verdad!

Debemos encontrar un equilibrio.

La vida, cuanto más equilibrada mejor, que ya bastante dura y difícil es, como para encima ir lanzándonos piedras a nuestro tejado.

Volviendo a la cadena, al final de la cadena, todos lo sabemos, pero también todos la ignoramos.

Parece ser que siempre tendemos a irnos por el lado oscuro, es decir, siempre tenemos dos opciones, hacerlo bien o hacerlo mal.

Evidentemente, esto no es tan fácil y tampoco se puede hablar en términos absolutos, a veces, el hacerlo bien nos parece más difícil porque tenemos que dar la cara, o nos parece más aburrido porque no corremos ningún riesgo, tenemos que pensar más, etc...

El hacerlo mal puede parecernos la manera más rápida, o asegurarte algo cueste lo que cueste.

Con lo "fácil" que es pensar en las consecuencias y entonces decidir el camino.

Pero es que pensar en las consecuencias de algo que queremos o de algo en lo que creemos....eso si que es difícil.

Para que no tengamos que pensar nada, yo propongo una lista con 10 puntos negativos sobre el alcohol, es decir, 10 principales consecuencias del clásico ron-cola, beefeater-limón, whisky con....con lo que sea:

Problemas sexuales: tanto para los chicos como para las chicas. En los chicos, problemas de erección...ejem ejem, y en las chicas problemas en la menstruación.

Engorda: no es algo nuevo, pero si, el alcohol engorda, y mucho mucho más de lo que pensamos, además estropea la piel.

Enfermedades: hablo de enfermedades como la cirrosis o serios problemas de riñón, hipertensión y un largo etc que nos sorprenderíamos todos. Desde luego, no por tomarnos un par de copas a la semana tenemos todas las papeletas, pero claramente, los que empiezan a beber con 12, 13 o 14 años

están tentando a su futura suerte, porque este primer punto es a largo plazo.

Cáncer: de boca, de esófago, de pulmón, de colon...en fin...parece que está de moda, y no nos damos cuenta que puede ser por nuestra culpa y por el dichoso camino oscuro, ese camino del que hablaba antes.

Problemas de personalidad: de repente estás muy contento, eufórico y con un simple "click" nuestro estado de ánimo puede llegar a cambiar hasta puntos insospechables, hasta no llegar a conocernos ni nosotros mismos, volvernos violentos, decir cosas de las que luego nos podamos arrepentir, meter en problemas a gente que queremos, llorar y otro largo etc...

Pérdida de memoria: intenta acordarte de lo que cenaste antes de ayer... Pues con el alcohol esa sensación se acentúa y se agudiza sin control. Tiene que recordarte que te tirabas por el suelo, que vomitaste delante de la o del chic@ con el que un rato antes, en la primera parte de la cadena, hablabas y reías sin problemas.

Dependencia: como todo lo adictivo, el alcohol crea dependencia y además de todos estos problemas, súmale el dinero que se te va.

Riesgos de accidentes de tráfico: que por culpa de uno que va bebido acabes tu en el cementerio no es justo, que por culpa de uno que va bebido acabéis tu, tus amigos y el coche contra el que se impacta en el cementerio me parece menos justo todavía.

Coma etílico: por hacer el tonto, simplemente por eso, porque en todo momento cualquier persona con dos dedos de frente puede saber cual es su límite, saber hasta que punto puede llegar...Que por hacer el tonto acabes en el hospital con una aguja entre pecho y espalda o sino en el otro barrio...sin excusas.

Resaca: pongo esta consecuencia la última, porque es la última que se sufre, en caso de no haber perdido la vida antes, claro; duro pero cierto. Dolor de cabeza, sed, malestar, acidez....

Adolescentes y drogas

Uno de los retos que más nos inquietan a los padres de hijos adolescentes es ayudar a nuestros hijos a rechazar el mundo de las drogas. Pero ¿cómo podemos lograr que un hijo diga no a la droga?

A pesar de los programas antidroga llevados a cabo durante los últimos años por las autoridades en las escuelas y los institutos, y los programas educativos dirigidos a los padres de adolescentes, el índice de consumo de todo tipo de droga, desde tabaco, marihuana, alcohol, pastillas y cocaína.... entre los jóvenes sigue en aumento.

A diferencia de generaciones anteriores, el consumo de la mayoría de estas drogas ya existían cuando los que son ahora padres de adolescentes eran más jóvenes. Pero no había una proliferación tan extendida como la de hoy, y el contacto con la droga normalmente se realizaba más mayores cuando uno tiene más capacidad de decisión, más facilidad para rechazar ciertos hábitos y más madurez para comprender el daño que puede ocasionar el consumo de drogas. Hoy en día nuestros hijos adolescentes están expuestos a estas sustancias en una edad en la que sienten todavía la presión de hacer lo mismo que sus compañeros y en la época de la infancia cuando más tienden a rechazar los consejos de personas adultas.

Cómo saber si un hijo toma drogas

Si sospechas que un hijo adolescente esté consumiendo drogas, hay algunos cambios de comportamiento o hábitos que nos pueden servir como pista. No obstante, es importante subrayar que ver en tu adolescente una o más de estas señales no significa que su hijo sea consumidor de drogas. A veces la propia adolescencia u otro tipo de problema que nada tiene que ver con el las drogas puedan ser la causa de un cambio de comportamiento o actitud específico.

Por otra parte, si crees que tienes motivo para preocuparte, y si durante un tiempo notas algunos de los cambios de personalidad, apariencia o comportamiento listados a continuación, es conveniente que hablas con tu adolescente y que busques ayuda profesional.

Cambios de comportamiento en el hogar relacionados con consumo de droga

- * Pérdida de interés en actividades familiares
- * Falta de respeto hacia las reglas familiares
- * Aumento o pérdida notable en su apetito
- * Falta de cumplimiento con las responsabilidades y tareas
- * Falta de cumplimiento con la hora acordada para llegar a casa
- * Tendencia a ser abusivo verbalmente o físicamente con terceros
- * Desaparacen cosas de valor o dinero en la casa
- * No quiere decirte dónde va
- * Empieza a mentir sobre qué hace, con quién y dónde
- * Ofrece excusas constantemente por mal comportamiento
- * Pasa mucho más tiempo en su habitación
- * Objetos raros en su habitación como: papel de fumar, pipas, discos de cristal, bolsitas plástico...

Cambios de personalidad relacionados con consumo de droga

- * Signos de depresión. No quiere salir
- * Empieza a insultar a los demás miembros de la familia
- * Parece huir del ámbito familiar y de la gente a la que quiere
- * Parece muy enfadado o confundido
- * Sufre de paranoia o cambios muy bruscos y extremos en su estado de ánimo
- * Parece preocupado, argumentativo y negativo
- * Parece demasiado cansado o hiperactivo
- * Excesivo rebeldía
- * No parece tan feliz como antes
- * Ya no habla de sus problemas personales
- * Engaña, roba, miente
- * Cambia de amigos

Cambios en su aspecto físico

- * Huele a alcohol o marihuana
- * Pierde o gana mucho peso de repente
- * No se lava, no se peina parece descuidado
- * No se preocupa por su aspecto físico
- * No duerme ni come mucho, por lo que tiene aspecto de cansado
- * Le falta energía

Actividades sociales

- * Empieza a fugarse del colegio
- * Abandona a sus viejas amistades y hace amigos que no conoces
- * Pierde interés en las actividades escolares y empieza a sacar peores notas
- * Se duerme en clase
- * Pierde concentración y le cuesta acordarse de las cosas
- * No hace sus deberes
- * Cuestiona la autoridad de sus profesores y de sus padres
- * Pierde interés en actividades deportivas u otros hobbies
- * Le cuesta concentrar

Señales de consumo según las distintas drogas

Aunque la tabla abajo no supone una lista exhaustiva de todos los efectos de tomar ciertas sustancias, si teme que su hijo esté tomando drogas, esta información le podrá ayudar determinar qué tipo de sustancia está tomando, y ayudarte a determinar la mejor forma de empezar a ayudarlo.

No olvides que al abarcar el tema con tu hijo, el enemigo es la droga. No tu adolescente. Ahora, más que nunca, necesita tu apoyo. Busca ayuda profesional para que tu también cuentes con una ayuda durante el proceso. Y sobre todo procura mantener una comunicación directa y sincera con tu adolescente, una vez que el o ella haya reconocido que tiene un problema con las drogas.

Tabaco	Olor a humo en la ropa, el pelo y el aliento; dientes amarillos, tos, dificultad para respirar, peor rendimiento deportivo.
Estimulantes	Excitabilidad, insomnio, sudores, sequedad de boca y labios, mal aliento, pérdida de peso, pupilas dilatadas, paranoia, alucinaciones, temblores.
Marihuana	Cambios de humor, reflejos más lentos, euforia, aumento de apetito, incremento en el pulso, cansancio general.
Inhalantes	Dificultad para hablar de forma coherente, náuseas, vómitos, respiración más lenta.
Cocaína	Excitabilidad, euforia, tendencia a hablar mucho y rápido, ansiedad, pupilas dilatadas, agitación general, paranoia.
Pastillas Tranquilizantes o anti-depresivas	Somnolencia, cansancio, confusión, pulso lento, respiración ligera, incoherencia al hablar, temblores, pupilas dilatadas.
Alcohol	Incoherencia al hablar, vómitos o náuseas, mala coordinación, somnolencia, depresión, altibajos, olor a alcohol en el aliento.

Prevenir el consumo de drogas

Cuando se trata del consumo de drogas es mucho mejor prevenir desde el principio que luego tratar una adicción. Pero ¿cómo pueden los padres prevenir o impedir que sus hijos adolescentes consuman drogas?

Es complicado, y la última decisión sobre si consumir drogas o no solo puede ser tomada por nuestros hijos, pero sí podemos ayudar a que sean responsables y sepan las consecuencias del posible consumo. Y también darles armas para rechazar. Aquí ofrecemos algunos consejos.

Sinceridad en todas las conversaciones relacionadas con la droga. Muchos de los que ahora somos padres hemos probado sustancias en el pasado, y es un error mentir a nuestros hijos adolescentes al respecto. Intenta no evadir la pregunta, ponerte incómodo ni tampoco responder con un "a tí ¿qué te importa?". Ya hemos tratado la importancia de lograr tener una buena comunicación con los hijos adolescentes. Y cuando se trata de un tema tan grande como el de la droga, es especialmente importante que su hijo pueda confiar en ti. Si intuye que mientas, perderás credibilidad. Además, reconocer que has tomado ciertas sustancias da mayor credibilidad a tu rechazo actual. Si eres uno de los que sí tomó en el pasado, utiliza la experiencia para darle información. Subraya los daños que hacen ciertas drogas y cómo afectan de forma negativa la capacidad de concentración (algo especialmente importante durante la adolescencia), de razonamiento y de relaciones. Hablarle de casos reales, de posibles amigos que lo perdieron todo por culpa de una adicción.

Conviértate en aliado o aliada de tu adolescente. Si no sabe cómo decir que no ayudarle, si tiene algún contacto con una de las llamadas drogas blandas (tabaco, alcohol, hachis...), no le recrimines de forma automática. Es preferible que pueda compartir estas primeras (y, en muchos casos, inevitables) experiencias para que tu puedas ayudarle a que no se conviertan en hábito. Si te conviertes en aliado/a (NO en amigo, porque debes retener tu autoridad como madre o padre) en cuanto al consumo de drogas, se sentirá capaz de llamarte para que vayas a sacarle de una posible situación o fiesta que vaya fuera de control.

Conocer a sus amigos . Es importante conocer a los amigos - y si es posible los padres de los amigos - de tu hij@ adolescente. Esto te ayudará a seguirle la pista si está en una época evasiva o poco comunicativa.

Mantenerte en contacto con tu adolescente cuando no estáis juntos. A esta edad los teléfonos móviles son una gran ventaja. Envíale mensajes, dile que te llame a ciertas horas, o deja notas en tu casa si no vas a estar cuando llegue del colegio. Si pasas muchas horas fuera de casa, no dejes a tu adolescente solo en casa sin nada que hacer. Búscale alguna actividad, hay estudios que indican que los adolescentes que tienen intereses y una vida ocupada tienen menor probabilidad de consumir drogas que los adolescentes que quedan en la calle o salen con amigos sin realizar ninguna actividad más allá que estar juntos. Si le gusta hacer deporte, anímale en todo lo que puedas. El deporte supone un magnífico escudo contra las drogas.

Hablar con frecuencia sobre este tema de las drogas . Aprovecha programas de televisión para verlos juntos y comentar sobre los contenidos.

Crea un ambiente anti-droga en el hogar. Establece unas normas muy claras. En tu familia, nadie toma drogas. Esto no quiere decir que vayas a marginar a un hijo adolescente que te confiesa haber tomado alguna sustancia. Pero sí demuestra un rechazo colectivo al asunto, y que existen actividades más divertidas y sanas en las que emplear el tiempo.

Organiza actividades en familia. Planifica alguna excursión y deja que tu adolescente colabora en la organización. Desayunar y cenar en familia, porque las estadísticas indican que niños que cenan habitualmente con su familia tienen menor probabilidad de liarse con las drogas.

Enseñar dando ejemplo. Es evidente que no tienes ninguna fuerza moral para exigir a tu adolescente que se abstenga de tomar sustancias que tu tomas. Si abusas de alguna sustancia, ahora es el momento más que nunca para buscar ayuda de forma urgente. Y si tienes amigos que tomen ciertas drogas, tal vez sea el momento para buscar nuevas amistades.

Saber qué hacer en los momentos de mayor exposición a las drogas. Cuando tu adolescente empieza a salir por la noche, pregúntale a dónde va, con quién y qué van a hacer. Establece la hora de regreso y la forma de regresar. Habla con los padres de sus amigos y, al ser posible, la mañana después, intenta pasar un rato con tu adolescente para que te pueda contar anécdotas de la noche anterior. No le hagas un interrogatorio porque se resistirá. Y además tiene derecho a su intimidad. Pero adopta una postura dialogante y abierta, para que sepa que si quiere compartir alguna información contigo, lo puede hacer con total confianza.