

Muchos padres dudan de que sea adecuado hablar con sus hijos del alcohol y otras drogas. Otros piensan que no es posible que sus hijos tengan relación con sustancias ilegales. Y otros, finalmente, retrasan el tema porque no saben qué decir ni cómo hacerlo, o porque tienen miedo de introducir esas ideas en la mente de sus hijos.

No espere hasta el momento en que piense que su hijo tiene un problema. Muchos jóvenes que asisten a los programas de tratamiento cuentan que tomaron alcohol y otras drogas durante dos años sin que sus padres se dieran cuenta. Comience ya a hablarles del alcohol y otras drogas y mantenga abiertas las líneas de comunicación.



CÓMO HABLARLES DE DROGAS A LOS NIÑOS

*Eduardo Hernández González
Pediatra y Psicoterapeuta Conductual Infantil.
Caracas (Venezuela)*

Droga: es cualquier sustancia natural o química que al ser introducida en nuestro organismo le produce cambios físicos, emocionales o mentales.

Hay que hacer una distinción entre la adicción física o dependencia física y la dependencia psicológica. Una adicción física a una droga es un hábito por el que el cuerpo crea una necesidad física de una droga, de forma tal que su ausencia origina síntomas de abstinencia. La dependencia psicológica es el desarrollo de una necesidad



©Jordan Chesbrough

psicológica de una droga que origina una compulsión por tomarla.

Las drogas de las que se suele abusar más se pueden agrupar en: narcóticos, estimulantes, depresores, alucinógenos, marihuana e inhalantes. El alcohol y la nicotina (tabaco) también son drogas pero en nuestro país están legalizadas.

Factores de riesgo

La iniciación en la drogadicción es consecuencia de la interacción compleja de diferentes influencias. Las influencias más tempranas hacia el consumo del tabaco, alcohol u otras drogas provienen del medio familiar. Otros factores de riesgo para la drogadicción pueden ser las situaciones de rechazo de los padres hacia el niño o el adolescente, el exceso o el déficit de control parental y los divorcios conflictivos. Un niño o adolescente con escasa autoestima, o bajo rendimiento escolar, falta de expectativas e ideales, también se encuentra en una situación de mayor riesgo.

Ciertas alteraciones de la conducta manifestadas en los años preescolares pueden progresar en la adolescencia hacia síntomas más graves como el robo, la conducta agresiva o el abuso de drogas. Las dificultades en la crianza de un «niño difícil» pueden generar alteraciones en el vínculo con sus padres que exacerban las disfunciones de la conducta del niño. Las conductas negativas o desafiantes pueden conducir a un exceso de crítica o aislamiento por parte de los padres.

La adicción a drogas ha sido estudiada también desde el punto de vista genético. Investigaciones realizadas en niños adoptados, hijos de padres biológicos alcohólicos, determinaron que presentaban un mayor riesgo de desarrollar dependencia del alcohol. Los hijos de padres alcohólicos poseen un elevado riesgo de manifestar problemas conductuales, psicológicos, cognitivos, así como también desarrollar alteraciones por déficit neurofisiológicos.

¿Sus hijos son consumidores de drogas? Síntomas que pueden indicar si las están usando

- Aparecer y desaparecer en intervalos regulares sin razón aparente, presentando cambios del comportamiento.
- Disminuir paulatinamente el rendimiento escolar.
- Incumplir los deberes y obligaciones, alterando la disciplina del núcleo familiar.
- Presentar cambios de carácter y violentas crisis de mal humor.
- Robar dinero u objetos en el colegio y el hogar.
- Pedir dinero prestado frecuentemente.
- Cambiar el grupo habitual de amigos.
- Tener cápsulas, tabletas u otras sustancias no indicadas por el médico.
- Usar un lenguaje extraño, que pudiera ser propio de ese mundo.
- Gastar demasiado dinero sin explicación aparente.

También hay síntomas físicos evidentes del consumidor de drogas:

Confusión, crisis de miedo, mal aliento, excesiva expectoración, necesidad imperiosa de consumir dulces, desorientación, congestión de nariz, ojos y garganta, hablar mucho, temblores, etc.

¿Qué hacer si mi hijo consume drogas?

¡No se deje arrastrar por el pánico! Y no se culpe. Ahora lo importante es mantener la calma, descubrir qué está sucediendo y obtener la ayuda que necesita para detenerlo. Incluso cuando los signos son evidentes, lo que habitualmente se produce cuando el niño o el joven las toma, muchos padres no quieren admitir que su hijo pueda tener algún problema. La cólera, el resentimiento, la culpa y el sentimiento de fracaso como padres son algunas de las reacciones comunes.

Si su hijo consume drogas, es importante que evite culparse a sí mismo del problema y que obtenga la ayuda necesaria para que deje de hacerlo. No se enfrente a su hijo sometido en ese momento a la influencia del alcohol o las drogas, espere a que esté sobrio, después analice con él sus sospechas con calma y objeti-

vidad. No es fácil. Si necesita tranquilizarse, dé primero un paseo y luego comience la conversación.

Hable con su hijo sobre las drogas y establezca normas familiares. Es extremadamente importante que el mandato de «no a las drogas» quede establecido claramente, comprobando que lo ha comunicado claramente. Ante una violación de las reglas, imponga y mantenga las normas disciplinarias decididas por la familia. No ceda ante la promesa de su hijo de que no volverá a hacerlo.

Si su hijo ha desarrollado pautas de uso de drogas, o incluso ha llegado al punto del abuso de ellas, probablemente usted necesitará ayuda especializada para intervenir.

De entrada debe comunicarlo a su pediatra, por ser éste el profesional más cercano al niño y/o adolescente. El pediatra evaluará la situación y buscará asistencia con el psiquiatra infantil, psicólogo infantil o el terapeuta conductual infantil, según el caso lo amerite. No dude en buscar ayuda y no se avergüence de ello. ■

Diez pasos para ayudar a su hijo a decir **NO** a las drogas

- 1 Hable con su hijo acerca del alcohol y otras drogas.
- 2 Escuche realmente a su hijo.
- 3 Ayude a su hijo a sentirse bien consigo mismo.
- 4 Ayude a su hijo a desarrollar valores firmes y adecuados.
- 5 Sea un buen ejemplo para él.
- 6 Ayude a su hijo a afrontar la presión de sus compañeros.
- 7 Establezca normas dentro de la familia sobre las drogas y el alcohol.
- 8 Fomente las actividades sanas, deportivas y recreativas.
- 9 Agrúpese con otros padres.
- 10 Solicite ayuda si tiene algún problema relacionado con el alcohol o las drogas.