Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Le he encontrado cannabis a mi hijo en el bolsillo (recomendaciones para padres)

El consumo de drogas es un tema que preocupa, aunque más que preocuparnos... desde casa es posible ocuparnos.

Sí, ya... qué bonito queda escrito pero qué difícil es, ¿Algún consejo?

Pues claro, os dejamos aquí algunas recomendaciones:

1) Se debe **entender de forma prioritaria la adolescencia** antes que preocuparnos del consumo de drogas. No podemos ocuparnos de nuestro hijo o hija, si antes no nos hemos ocupado de su felicidad, de si se sienten bien, de sus aficiones...

2) **No hacer** de las drogas **un tabú** . Lo que se consigue con el silencio es más bien atrofiar la capacidad crítica.

3) **No excederse en el deseo de protegerlos.** Lo que piden y precisan de sus progenitores es que estén en disposición de comunicarse y compartir, no una vigilancia continua.

4) **¡¡¡Pregúntale!!!** Puedes sacar el tema en casa, sin suspicacia, aprovechando las noticias, programas de televisión, cosas observadas... Hazle preguntas sobre su opinión, **sin juicios previos.** Escuchale con interés, dando tu opinión y buscando cuestiones que ayuden a la reflexión. En el caso de que diga que consume, si el clima es adecuado, indaga sobre la manera en la que lo hace.

5) Procura darle **información clara y real**, no basada en experiencias previas como “en mis tiempos...”. Puedes hacer uso de servicios especializados que pueden responder tus dudas.

¡¡¡Imagínate, puedes llegar a conseguir ser un referente accesible a quien solicitar ayuda!!!

Pero... ¿qué hago si ya le he encontrado en su bolsillo?

Primero, **reflexionar** sobre cómo has encontrado el cannabis.

¿Ha sido registrandole sus cosas? o ¿le has hecho un interrogatorio a sus amigos y amigas?

Es bueno que todos sintamos que tenemos un espacio privado, tanto en el hogar como fuera de él. Más vale hablar directamente con ellos, de forma tranquila, en un espacio cómodo e íntimo. Exponer lo que nos preocupa y escuchar su opinión.

No respetar este clima puede hacer que se genere inseguridad, e incluso rechazo, al sentirnos invadidos. Ponte en su lugar.

Totalmente, lo entiendo, pero hace tiempo que no soy una adolescente…

Tranquila, te lo recuerdo…

- En la adolescencia se acentúa, y no siempre sin polémicas, la necesidad de autogestionarse progresivamente "el propio mundo".

- El adolescente toma sus propias decisiones y asume, por tanto, responsabilidades.

- Es fácil que los jóvenes cometan errores en las decisiones adoptadas.

- Aprovechar estos errores con tacto, **sin hacer sentir culpable a nadie**, es una oportunidad valiosa para aprender, tanto para el adolescente como para el resto de la familia.

¡Gracias por el recordatorio!!! Entonces, la preocupación es normal, pero no por esto tenemos que reprimir su libertad. Aunque si soy sincera, sigo sin saber cómo reaccionar sin que pierda la confianza en mi.

Es normal, así que te doy algun consejo más:

1) **Conserva la calma.** Evita actuar desde la angustia o la rabia. Mejor dejar pasar los primeros momentos para procurar un clima adecuado en el que poder dialogar.

2) **No te dejes llevar por criterios catastrofistas.** En la adolescencia, las drogas pueden empezar a estar bastante presentes en las conversaciones, aunque en realidad el consumo es minoritario.

3) Los consumos se basan sobre todo en la experimentación. En muchos casos, el hecho de construir vínculos con el grupo de amigos y amigas es más importante que consumir.

4) **No todas las drogas son iguales** ni causan los mismos efectos. No se pueden poner en el mismo saco. Un enfoque como este puede fomentar una fuerte resistencia al cambio en nuestro hijo.

5) **Dialoga**, conoce los motivos que le han llevado a consumir. No todos los consumos tienen la misma gravedad (depende de la sustancia, la frecuencia, el contexto, la finalidad, etc). Es importante saber si el consumo es esporádico o habitual, qué información tiene y qué percepción tiene de los riesgos de consumo.

6) **Fomenta que tengan consciencia**. **Transmite siempre una idea de prudencia** hacia el consumo de drogas. Tomar drogas tiene riesgos. Expresa tu preocupación, el deseo e interés por su seguridad y felicidad, pero no aportes mal humor.

7) Ten en cuenta que al final **las decisiones las tomarán ellos** cuando nosotros no estemos. Es importante, desde la confianza, dejarles espacios de libertad.

8) En el caso de que no sepamos cómo actuar o de que la situación nos supere, no pasa nada, somos mucha gente en el mundo, así que…**¡a pedir ayuda profesional!**

Para saber más:

- http://www.energycontrol.org
- http://www.drogomedia.com/
- http://www.pnsd.msc.es/
- http://www.lasdrogas.info

Autores del artículo original:
- ***Fernando Caudevilla Gálligo***
- ***Víctor Galán Amador***

Fecha de publicación: 2-03-2013

Última fecha de actualización: 03-05-24

Autor/es:

- Eva Lopez Navarro. MIR Medicina Familiar y Comunitaria.. Centro de Salud Zaidín Sur. Granada.
- Mónica Contreras Hazañas. MIR Medicina Familiar y Comunitaria.. Centro de Salud Zaidín Sur. Granada.