

# Habla con ellos del cannabis

Gobierno de La Rioja  
[www.larioja.org](http://www.larioja.org)



guía para padres

# Habla con ellos del cannabis



# Habla con ellos del cannabis

GUÍA PARA PADRES

**Edita:** GOBIERNO DE LA RIOJA  
Consejería de Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Comisionado Regional para la Droga  
2ª Edición, junio 2008

**©Autores:** Juan del Pozo Irribarría  
Ana González Izquierdo  
Cristina Nuez Vicente

**Imprime:** Quintana Industrias Gráficas

**Dep. Legal:** LR-183-2008

**I.S.B.N.:** 978-84-8125-314-6

-----  
-----

# INTRODUCCIÓN

Uno de los *problemas que más inquietan a la sociedad actual*, es el relacionado con el *consumo de cannabis en la población más joven*, que plantea a las familias serias preocupaciones y dudas en torno a qué hacer y cómo actuar frente a este tema.

En efecto, no es extraño encontrar a *padres y madres desorientados*, incluso perplejos en ocasiones, *sin saber qué decir ni cómo reaccionar* ante situaciones como la llegada a casa del hijo con evidentes signos de consumo de cannabis, ante la sospecha de que pueda abusar de esta sustancia cuando sale a divertirse, el desconocer con quién va y qué es lo que hace por las noches fuera de casa, etc.

Los profesionales que trabajamos en estos temas, sabemos que abordar estas situaciones no es fácil y que, la mayoría de las veces, la familia no sabe a quién recurrir para que le oriente acerca de qué hacer y cómo actuar.



Por esta razón, desde hace unos años, se está apostando seriamente por la *Prevención*, convencidos de que la mejor manera de abordar esta problemática es preparar a los jóvenes para que, aceptando que el cannabis está presente en nuestra sociedad, sepan cómo afrontar este problema. Las presiones de sus amigos, con sus mensajes persuasivos, pueden lograr seducirlos y hacerles creer

que con su consumo se van a divertir más, van a evadirse de sus problemas o a relacionarse mejor con los demás.

En nuestro país se han puesto en marcha diferentes *Programas de Prevención*, teniendo todos en común la apuesta por desarrollar acciones dirigidas a potenciar los recursos personales de los jóvenes (sus capacidades para ser autónomos, para controlar sus impulsos, para tomar decisiones, etc.), ya que se trata de los mejores “protectores” de los que pueden disponer frente a la presión del ambiente para el consumo.

Este planteamiento ha llevado directamente a considerar la *Educación* como la mejor estrategia y para ello implicar en esta tarea a los ámbitos que mayor influencia tienen por la labor que desempeñan. Nos estamos refiriendo obviamente, a la Familia y a la Escuela.



El *Papel de la Familia* es clave y resulta un deber *inexcusable* apoyarla en su labor. Esto es, precisamente, lo que pretendemos con este material, ofreciendo la *información*

mínima necesaria que los padres deben saber para tener una idea de los que sus hijos están viviendo en la calle, sus preocupaciones e inquietudes, lo que buscan en la noche, por qué fuman cannabis, etc., ya que sólo un conocimiento realista y objetivo de su mundo y su realidad nos va a permitir comprenderles, aproximarnos más a ellos y desde esa cercanía facilitarles ayuda.

Por otro lado, pensamos que este material quedaría incompleto si no incluyéramos algunas *Pautas y Recomendaciones Concretas de Actuación* para lograr que la familia sea un espacio que ofrezca apoyo y seguridad a los hijos y conseguir que pueda tratar de forma adecuada las dificultades y los problemas que puedan surgir en torno al consumo de cannabis, en definitiva para lograr que la familia sea un espacio claro de prevención.

Si existe alguien que tenga el mayor interés en que los adolescentes sepan manejarse en forma autónoma y puedan afrontar con eficacia las presiones del medio para el consumo de cannabis, esta es sin duda alguna la propia familia, espacio donde los hijos se desarrollan, se educa, “se preparan para vivir”.

Como iremos viendo a lo largo de este material, todos los jóvenes tienen en su carácter, en su personalidad, en su estilo de vida y en su entorno, algunos aspectos o características que podríamos definir como “de riesgo”, pero también otros, que son tan importantes como los primeros, que son “de protección”. Lo que tenemos que conseguir es precisamente reducir o empequeñecer al máximo los riesgos y sin embargo descubrir, “sacar a flote” y/o fortalecer, también lo más posible, los de protección.

De este modo, el verdadero *reto de los padres es anticiparse, “ir por delante” de la aparición de los problemas en sus hijos*, reducir los riesgos para que no aparezcan y, en caso



de surgir, solucionarlos lo antes posible para que no vayan a más, convirtiéndose de esta manera la familia en un auténtico espacio de prevención. *Ayudar a la familia en esta tarea*, es a lo que nos vamos a dedicar en los apartados siguientes, intentando ofrecer a los padres pautas concretas de actuación para logra crear un “clima favorable de prevención” con sus hijos.

## ¿A quién se dirige este material?

Este material se dirige a las *familias interesadas en aprender pautas concretas de actuación con sus hijos* y está abierto a todas las edades, aunque está especialmente dirigido a padres con hijos a partir de 10 años, de forma que se facilite su tarea educativa y a través de ella, se conviertan en auténticos agentes de prevención para el consumo de cannabis.

Es importante la anticipación, actuar cuanto antes, ya que aunque los hijos aún no hayan comenzado a tomar contacto con la sustancia, en estas edades ya están bajo la presión del ambiente y del entorno para comenzar a hacerlo.



## ¿De qué trata el material?

El material está dividido en cinco *Temas Básicos* que responden a las inquietudes que los padres/madres manifiestan con más frecuencia

la hora de enfrentarse al uso del cannabis por parte de sus hijos.

Estos temas constituyen los “*Pilares básicos*” en los que ha de apoyarse la actuación de los padres en esta tarea educativa, es decir, apoyar a sus hijos a saber enfrentar adecuadamente un posible consumo de cannabis.

Estos “*Pilares básicos*” de actuación son los siguientes:

### 1 *Tratar el tema del cannabis*

Uno de los pilares claves de la prevención es transmitir a los hijos una información clara y objetiva respecto a los efectos que produce y cuáles son las consecuencias del abuso de esta sustancia, intentando desmontar algunas ideas erróneas que sólo ayudan a confundir a los jóvenes y les predisponen a comportarse de una forma inadecuada, a veces incluso peligrosa, asumiendo riesgos innecesarios, al partir de determinadas creencias erróneas. También vamos a tratar sobre qué dice la ley sobre el cannabis, ya que su consumo y su tráfico están regulados por ley, y tiene consecuencias importantes. Por ello, los padres han de tener una información básica, clara y objetiva sobre el cannabis.

### 2 *Argumentos para padres*

Los padres se encuentran con frecuencia, en relación al cannabis, con falta de ideas y opiniones para poder contraponer a las de los hijos. Éstos son unos hábiles argumentadores cuando se trata de justificar que no tiene peligro consumir cannabis. Por esto, en este apartado vamos a ofrecer los argumentos más usuales de los jóvenes sobre el cannabis y su correspondiente contra-argumentación para

los padres. En definitiva, se trata de hacer pensar a los hijos, demostrarles que sus argumentos son débiles y que sus creencias acerca del consumo del cannabis son erróneas, o cuando menos, muy parciales.

### 3 Enseña a pensar a tu hijo

En contra de lo que pueda parecer, nuestros hijos, no suelen saber razonar ni defender con argumentos sólidos lo que piensan (hasta los diecisiete años o más). Suelen apoyarse en ideas sobre las drogas, por ejemplo, en tres o cuatro creencias y opiniones que han oído a otros amigos/as, o en los medios de comunicación e incluso, con cada vez más fuerza en internet. No suelen ser capaces de dar razones de por qué piensan que consumir cannabis no es peligroso, o si las dan, no se han preocupado de pensar si lo que piensan es cierto o no, contrastando opiniones de otros amigos, profesionales o sus propios padres.

En este capítulo queremos orientar a los padres sobre cómo hacer para ayudar a nuestros hijos a ser más críticos con lo que oyen o les dicen sobre las drogas, y en general, de otras cuestiones importantes para su vida como los estudios o la sexualidad, por ejemplo.

### 4 Conoce a tu hijo adolescente

La adolescencia y la juventud son etapas de cambio psicológico muy profundo en el joven. Se trata de una auténtica “revolución” que puede generar un gran desconcierto a los padres y madres. Es importante conocer algo de lo que les ocurre a los hijos para poder comprender mejor sus reacciones y forma de pensar. Conocer esto nos ayudará a entender mejor qué papel juegan las drogas en su mundo tan personal e incomprendible para la mayoría de los padres.

## 5 ¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo de cannabis?

Establecer normas y límites en la familia que no produzcan distanciamiento entre padres e hijos es fundamental para favorecer su proceso de adaptación a la sociedad. Esta es una tarea fundamental para la prevención del abuso de drogas. También ayudarles a que sean jóvenes seguros de sí mismos y que sepan tomar decisiones por sí mismos. De estos aspectos de la educación en la familia trataremos en este apartado.

Por último, el material se complementa con un *Anexo* con los recursos de información y de ayuda para los padres en caso de querer ampliar o consultar algún aspecto más concreto relacionado con el cannabis.

## ¿Cómo está organizado este material?

La estructura de cada uno de los temas es la siguiente:

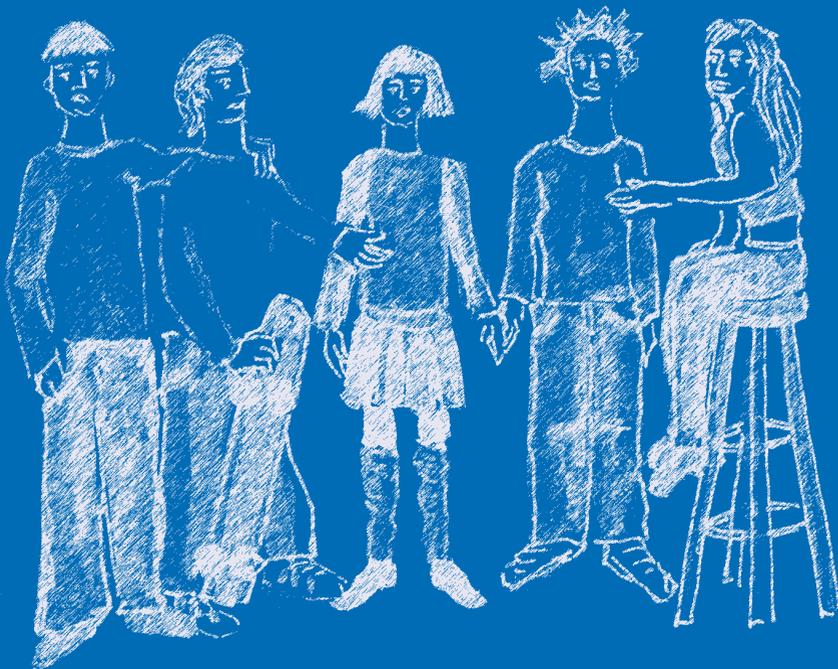
- 1 Introducción a los temas y a los contenidos, partiendo de lo que nos cuentan los jóvenes y los padres, de lo que opinan y de cómo actúan en torno a esta cuestión, así como de cuáles son sus preocupaciones, inquietudes y dudas.
- 2 Orientaciones de los padres sobre qué hacer y cómo.
- 3 Ejemplo explicativo comentado en el que se recogen las pautas de actuación más importantes.
- 4 Cuadro resumen resaltando las ideas claves que los padres han de recordar.

Lo más importante es que cada uno de estos pilares se ha tratado de una forma sencilla y práctica, para que los padres encuentren un material cercano y ameno.

Si te inquieta este tema, con toda seguridad encontrarás respuestas de utilidad para actuar con los hijos de una forma adecuada ante la realidad del consumo de cannabis. Te animamos a leer este material y prestar atención a algunas pautas y orientaciones que te ayudarán a apoyar a tus hijos para que no tengan problemas con el cannabis.

Il·l·

# Tratar el tema del cannabis

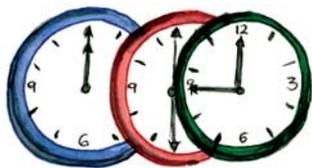




# TRATAR EL TEMA DEL CANNABIS

Es interesante para los padres conocer algunos aspectos relacionados con el cannabis, ya que es una cuestión que tarde o temprano se va a comentar en la familia. Los hijos van a tener mucha información, unas veces real y otras no tanto, que reciben de amigos, revistas, internet... y es necesario saber enfrentarse esta situación.

En esta parte de la guía pretendemos informar sobre el *cannabis, sus diferentes formas, cómo se consume, sus efectos,...*, tratando de que sea una información clara, real y sin manipulaciones, adaptada a la edad de los hijos y a sus necesidades.



Para poder hablar con los hijos de cannabis no es necesario ser unos “expertos”, solamente hace falta tener las ideas claras, unos conocimientos básicos y dedicar un poco de tiempo a hablar con ellos.

## **M.C. MENSAJE CLAVE**

TENER INFORMACIÓN SOBRE  
CANNABIS ES NECESARIO PARA  
PREVENIR SU CONSUMO DESDE LA  
FAMILIA, PERO NO ES LO MÁS  
IMPORTANTE

*Estar preparados es importante.* No olvidemos que los jóvenes se inician en el consumo de tabaco y alcohol entre los 13 y los 14 años. Y sabemos, que la edad de inicio en el consumo de cannabis ha descendido en los últimos cinco años de los 17 años a los 16 años.

Por lo tanto, no podemos dormirnos y esperar a que sean ellos los que nos pregunten acerca del cannabis, por esto vamos a exponer lo que nosotros creemos que se ha de conocer acerca de esta sustancia.

## ¿Qué dicen los jóvenes del consumo de esta droga?

*Veamos algunas de las razones que oímos con frecuencia:*



## ¿Qué pueden hacer los padres?

- 1 Conocer qué es el cannabis, sus formas de presentación, cómo se consume,... para así poder desmontar las ideas erróneas que tienen nuestros hijos.
- 2 Informarles acerca de los peligros y daños que ocasiona consumir cannabis.
- 3 Conocer lo que dice la ley sobre el cannabis.

## 1. ¿QUÉ ES EL CANNABIS?

### ¿De qué estamos hablando?

*Porro, maría, china, cáñamo, hachís, chocolate, cannabis...* son algunas de las formas de llamar al cannabis y a algunos de sus derivados. Pero cada cosa es diferente, veámoslo:

Según la parte de la planta del cannabis que se consume podemos clasificarlos en tres grupos:

#### *Mariguana, maría o hierba:*

Son los cogollos, hojas y tallos secos y triturados. *Se pueden fumar solos o mezclados con tabaco*, en lo que conocemos como porros o canutos. También se pueden comer o tomar en infusión.

### Hachís, costo o chocolate:

Preparado a partir de la resina de la planta de cannabis. Las tonalidades que presenta pueden variar dependiendo de origen de la planta (verde oscuro tirando a marrón, negro,...).

### Aceite de hachís:

Es un concentrado líquido que se obtiene mezclando la resina con algún disolvente, dando lugar a una pasta viscosa. Esta es la forma menos consumida por los jóvenes.

## ¿Cómo se consume?

### 1.- Inhalada o fumada

La forma más habitual de consumo del cannabis es fumado, mezclado con tabaco (el hachís y la marihuana) o sólo (la marihuana) en forma de cigarrillo, los llamados *porros, canutos, petardos...*

Tras inhalar el humo los efectos son casi inmediatos, debido a que los principios activos se absorben rápidamente. Para fumarla utilizan papelillos de liar que no es infrecuente encontrar en los bolsillos de un consumidor.

Se suelen utilizar como filtro cartonillos de cajetillas de tabaco, billetes de autobús y otros, enrollados. En otras ocasiones y en culturas diferentes a la occidental en mayor medida, se utilizan pipas de agua y otros artilugios de fumar.



### **Recuerda:**

**EL CANNABIS ES UNA DROGA ILEGAL QUE TIENE  
CONSECUENCIAS PARA VUESTROS HIJOS/AS**

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

TRANSMITE A TU HIJO LA CREENCIA DE  
QUE NO ES BUENO CONSUMIR CANNABIS,  
PORQUE SU CEREBRO ESTÁ FORMADO Y  
PUEDE AFECTARLE EN SU RENDIMIENTO  
ESCOLAR Y EN SU VIDA SOCIAL.

## ¿Qué tiene el cannabis para ser una droga?

Así como la droga del tabaco es la nicotina, el cannabis tiene un componente que es su droga y que es el responsable de sus efectos en el cerebro, se trata del THC ("tetrahidrocannabinol"). Las diferentes partes de la planta del cannabis que se consumen, como hemos visto, tienen distintas concentraciones de THC, por lo que sus efectos y daños pueden ser diferentes para el que consume. La marihuana tiene entre un 5% y un 10% de THC, aunque los cultivadores están enriqueciendo las plantas para que tengan más nivel de THC, y ser así más adictivo. El hachís puede contener entre un 15% a un 30% de THC. Y el aceite de hachís puede llegar hasta un 85%.

El THC es el responsable de los efectos físicos y psíquicos de fumar cannabis, así como de la dependencia de su consumo.

## ¿Suele estar mezclada con otras cosas?

En ocasiones el hachís suele estar adulterado, mezclado para así ganar más dinero el que lo vende. Pueden juntarlo con piensos compuestos, aceites, estiércol, derivados del petróleo, goma de coche, plásticos y sustancias similares. Estos adulterantes pueden causar daños imprevisibles en la persona, que en ocasiones son peores que los que ocasionan la propia sustancia. Otras veces la marihuana también está adulterada, puede llevar incluso productos químicos destinados a la eliminación de parásitos e insectos, con consecuencias muy negativas para la salud.

## 2.- ¿QUÉ DAÑOS OCASIONA CONSUMIR CANNABIS?

Los efectos del cannabis suelen comenzar pasados unos 10 minutos aproximadamente cuando se fuma. La duración de los efectos es más corta, pero más intensa cuando el cannabis se ha fumado.

El cannabis es una droga *depresora y alucinógena*, deprime el sistema nervioso, lo tranquiliza, lo relaja, pero también puede producir alucinaciones (ver cosas inexistentes, no reales).



*No produce dependencia física, pero sí produce dependencia psíquica, funcional* (la persona consumidora se cree incapaz de realizar determinadas cosas sin fumarse un porro) y *síndrome de abstinencia o mono* en caso de dejar de consumirlo bruscamente que se caracteriza por ansiedad, nerviosismo, paranoias (creer que hablan de uno, que le miran), ver cosas inexistentes, dificultad para conciliar el sueño,... También produce *tolerancia* (se necesita fumar cada vez más cantidad para conseguir los efectos deseados).

Los efectos del cannabis son muchas veces imprevisibles, no provoca siempre los mismos efectos ni experiencias; varían en función de circunstancias: la variedad de la planta, su composición y riqueza de THC, la personalidad y estado de ánimo de quién lo consume, las experiencias tenidas anteriormente con esa sustancia,...

## Efectos psíquicos:

Tiene efectos euforizantes provocando tendencia a la *risa fácil*, se altera *el sentido del tiempo* (las horas pasan muy rápidas o muy lentas), hay *alteraciones de la memoria* (sobretudo cuando se quiere recordar algo que pasó mientras se estaba bajo los efectos del cannabis) y una clara *incapacidad para conducir o realizar otras tareas* que necesiten concentración y coordinación de movimientos; además *disminuye la capacidad de reacción*, alargando el tiempo que transcurre desde que aparece algo imprevisto hasta que reaccionamos. *Distorsiona nuestra capacidad de percibir peligro* real de lo que hay a nuestro alrededor.

También influye en los mecanismos que regulan el sueño y el hambre.

*A dosis elevadas de consumo puede aparecer estado de pánico, alucinaciones y psicosis.*

inicial de euforia, casi A A la fase inicial de euforia siempre le sucede otra depresiva con aumento del sueño. Ya hemos dicho que se trata de una droga depresora, o sea que enlentece las funciones de nuestro cerebro.

Un porcentaje importante de jóvenes reconoce que los principales efectos negativos que tiene el cannabis para ellos es que les produce cansancio, les desmotiva y les quita energías.

No hay que olvidar que, además de estos efectos, algo que puede suceder si se consume habitualmente es que se necesite consumir cada vez más y no se pueda hacer alguna cosa sin consumirlo e incluso se llegue a depender de él.

## Efectos físicos

Su consumo da *tos seca, taquicardia o aceleración del corazón, ojos rojos y un ligero aumento de la presión arterial.* También puede aparecer *sequedad de boca, desorientación e incapacidad para la concentración.*

*Si se consume fumando con tabaco se le añaden algunos riesgos físicos:* aumento de constipados, expectoraciones, aumento del volumen y la frecuencia cardiaca, que puede ser un riesgo añadido para las personas que padecen enfermedades cardiovasculares.

### M.C. MENSAJE CLAVE

EL CONSUMO DE PORROS JUNTO A OTRAS SUSTANCIAS (TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS) AUMENTA LOS EFECTOS PERJUDICIALES DE CADA UNA.

buff...



## Riesgos de su consumo

*A dosis elevadas, y no muy elevadas, si se trata de un consumidor no habitual, el consumo de cannabis:*

- ⊗ Puede provocar *aislamiento, apatía, desinterés, pérdidas parciales de memoria, lentitud de pensamiento, falta de concentración, descoordinación motora, disminución de la estabilidad corporal, enlentecimiento para realizar tareas, ...* producir *ansiedad, angustia, paranoias, miedo y depresión*, que desaparecen cuando se abandona el consumo.
- ⊗ El consumo prolongado de cannabis puede hacer que la persona pierda el interés por los estudios, el trabajo,... la persona suele estar apática, sin iniciativa personal, es decir, sin sentir sus motivaciones habituales. Es lo que se denomina "Síndrome Amotivacional".
- ⊗ Cuando se abandona el consumo *aparecer el síndrome de abstinencia* que se caracteriza por irritabilidad, trastornos del sueño, secreción exagerada de sudor y falta de apetito.
- ⊗ *Puede causar alucinaciones.*

### M.C. MENSAJE CLAVE

NO EXISTE EL CONSUMO DE PORROS SIN  
RIESGOS. SIEMPRE HAY UN PELIGRO DE  
DAÑOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS.

## 3.- CONOZCAMOS LO QUE DICE LA LEY SOBRE EL CANNABIS

Este es uno de los temas que más interesa a los jóvenes y del que no tienen información o la que poseen suele ser errónea o incompleta. Por eso está bien que los padres tengan una información real sobre qué dice la ley en relación a esta droga.

Teóricamente la ley permite tener pequeñas cantidades y consumir esta droga en lugares privados, por ejemplo en casa.

Pero, consumir o tener cannabis en espacios públicos (bares, calles, parques,...), aunque sea para consumirlo uno mismo, puede suponer una sanción administrativa de **300 a 30.050** euros. *No es un delito pero sí una sanción administrativa con su correspondiente multa.*

*Para que sea una multa y no un delito, la persona ha de demostrar (mediante una prueba fiable) que es para su consumo particular; en el caso de no serlo se considerará que ha cometido un delito.*

*Para la ley es DELITO:* elaborar, producir, cultivar o traficar con sustancias estupefacientes, psicotrópicas o tóxicas, como es el cannabis. *Todo lo que no sea considerado consumo propio está penalizado por la ley.*

### M.C. MENSAJE CLAVE

SI UNA PERSONA LLEVA CANNABIS EN PEQUEÑAS CANTIDADES Y ES DETENIDA, SE LE APLICA LA SANCIÓN ADMINISTRATIVA QUE CONLLEVA UNA MULTA, SÓLO SI ES CAPAZ DE DEMOSTRAR QUE ES CONSUMIDOR HABITUAL. EN CASO CONTRARIO ES DELITO.

Ser menor de edad no le hace librarse de la ley. Si existe multa esta *debe ser pagada por los padres*. Si hay delito las medidas pueden ir desde servicios a la comunidad al internamiento en un centro de menores.



*Y cuando pillan a un grupo de chicos y chicas consumiendo y algunos de ellos llevan droga en el bolsillo, pero no consumen ¿qué les pasa a éstos?*

HABLA CON ELLOS DEL CANNABIS

## *Hay que tener claro que:*

Cuando compran, guardan o llevan drogas *y no son para uno mismo, es un delito*, porque no pueden demostrar que son consumidores habituales de cannabis. Es decir, comprar, guardar o llevar drogas de sus amigos y amigas les puede generar serios problemas.

La *promoción del consumo* (darle a un amigo un porro, cambiar sustancias entre amigos, hacer de intermediario, publicitar o difundir la sustancia,...) también *es considerado delito y sancionado como tal*.

2.º

# Argumentos para padres

ARGUMENTOS PARA  
PADRES





# ARGUMENTOS PARA PADRES

Muchos adolescentes argumentan una serie de razones para consumir cannabis, razones que se dan a sí mismos, a amigos o los padres.... En la mayoría de las veces son argumentos para justificar el consumo de cannabis poco contrastadas con datos reales y poco razonados.

Es interesante para los padres conocer estas ideas porque de esa manera podemos *confrontar sus opiniones y creencias* sobre el consumo del cannabis y otras drogas, con argumentos fundados como los que ahora presentamos.

Esto les puede ayudar a *adoptar una postura crítica*, ya que a veces:

- Tienen falsas creencias en relación al consumo,
- Una imagen positiva de las personas consumidoras,
- Minimizan los riesgos del consumo...

En definitiva, tienen muchos MITOS sobre el cannabis.

Es importante que nuestros hijos conozcan por nosotros que en nuestra sociedad existe un discurso sobre el cannabis de opiniones y actitudes favorables hacia el consumo. Esta corriente de opinión no es inocente, sino que está apoyada por intereses económicos que buscan la legalización del cannabis para hacer negocio, del mismo modo que

lo hacen las tiendas de semillas de marihuana que todos conocemos, o el comercio de las figuritas de “rastafaris jamaicanos” consumiendo porros, las camisetas, gorras, pendientes,... Todo esto sin importar el daño que puede producir a los jóvenes.

### M.C. MENSAJE CLAVE

NUESTROS HIJOS TIENEN UN CONOCIMIENTO MUY PARCIAL DEL CANNABIS  
Y TENEMOS QUE AYUDARLES A SER CRÍTICOS CONSIGO MISMOS.  
NUESTROS HIJOS MINIMIZAN EL RIESGO DEL CONSUMO DE CANNABIS  
CON POCOS ARGUMENTOS Y MUY DÉBILES. DEBEMOS AYUDARLES A SER  
CRÍTICOS.

Esto es algo que debéis dejar bien claro a vuestros hijos. Se recomienda que al contraargumentar se evite descalificar al hijo, y utilizar el “acuerdo parcial”. Veamos lo que se debe hacer y lo que no:

### No debemos decir

*“eso que dices es una tontería...”*  
*“no tienes ni idea de esto”*  
*“te crees que lo sabes todo”*  
*“vas de listo pero no sabes nada”*

### Sí debemos decir

*(técnica del “acuerdo parcial”)*

*“puede que lleves razón, pero piensa que...”*  
*“es posible que sea verdad lo que dices, pero...”*  
*“es interesante lo que dices pero...”*



Desde este punto de vista crítico vamos a conocer los argumentos que podéis dar ante las opiniones de vuestros hijos, que en general, van a dar las siguientes razones para consumir:

### Argumento

- ❶ *No será tan malo fumar porros cuando todo el mundo lo hace.*

### Contraargumento

Según la Encuesta sobre Drogas pasada a 26.454 adolescentes de 14 a 18 años de toda España en 2.006 solamente el 20,1% de los jóvenes habían consumido cannabis alguna vez en el último mes. Es decir, que, a pesar de que vuestros hijos piensen que todos los jóvenes consumen cannabis, sólo uno de cada cuatro lo hace.

### Argumento

- ❷ *Los padres de muchos colegas también fuman, o sea, que no será tan malo*

### Contraargumento

Que los padres fumen o permitan fumar porros no significa que quieran más a sus hijos, ni que son los mejores padres. Si permiten fumar, tal vez no conozcan con precisión los efectos que el cannabis produce en sus hijos y por lo tanto deberían informarse. También es posible que estos padres no se atrevan a hablar con sus hijos de estas cosas que son tan importantes.

### Argumento

- ☉ *La marihuana es una hierba, es algo natural*

### Contraargumento

Lo importante de una droga no es si es natural o no, sino sus efectos en la salud y la marihuana sí provoca problemas. Es cierto que la marihuana es la parte seca de una planta, y por lo tanto la podemos considerar natural. Pero que sea natural no significa que sea beneficiosa o no dé problemas. También el tabaco es natural y produce 56.000 muertes al año en España. La amanita muscaria es un hongo natural que te puede provocar la muerte varias horas después de consumirlo; y así muchos ejemplos.

### Argumento

- ☉ *Hay gente que lleva fumando porros toda la vida y no le ha pasado nada*

### Contraargumento

No es cierto, el cannabis no mata directamente, pero si indirectamente en forma de accidentes de tráfico y accidentes laborales y también provoca complicaciones a nivel cerebral.

No debemos olvidar que el consumo continuado puede llegar a desencadenar trastornos psíquicos graves, trastornos físicos, problemas con los estudios o el trabajo o empobrecimiento de la vida social, la relación con los amigos y la familia.

### Argumento

- ☉ *Me tranquiliza cuando estoy nervioso o me enfado con alguien*

### Contraargumento

Nunca se deben usar las drogas como medicamentos. Es una mala solución que ante los problemas tengamos que tomar algo para solucionarlos. Para cada problema hemos de buscar su solución por nosotros mismos, con ayuda de la familia y de los amigos.

Además está contraindicado totalmente en la adolescencia, ya que en esa etapa se está en pleno desarrollo y usar el cannabis como “calmante” ante problemas cotidianos normales hace que se crezca con una “muleta”, con una ayuda externa para solucionar pequeños problemas y luego es difícil eliminar esos apoyos.

### Argumento

- ☉ *La marihuana tiene utilidad terapéutica, por lo que no será tan mala*

### Contraargumento

La marihuana (y el cannabis) no sirve para curar. Sólo curan los medicamentos, elaborados con infinidad de controles para probar su eficacia. La confusión que se tiene se refiere a que un componente del cannabis puede servir para aliviar algunas dolencias como el Alzheimer, el cáncer y otras. Habréis oído comentar que en algunas regiones se administra en farmacias para esos casos. Esto es arriesgado porque la marihuana no es un fármaco. No creas que todo lo que cuentan los medios de comunicación es bueno y es verdad. Infórmate antes de tener una opinión.

La utilidad terapéutica, aunque discutida y a falta de investigación sobre ello, **la tendría un componente de la marihuana, el THC o tetrahidrocannabinol y nunca el porro.** Por otra parte, su posible **uso terapéutico no justifica su uso recreativo y lúdico**, hecho fundamentalmente en fines de semana, como suele ser utilizado por jóvenes y adolescentes.

### Argumento

- ☉ *¿Por qué va a ser peor fumar porros que beber alcohol o fumar tabaco?*

### Contraargumento

Diversos estudios han demostrado que fumar porros produce un daño en los pulmones y las vías respiratorias diez veces mayor que el tabaco. A esto se suman las muertes y enfermedades que genera el consumo de tabaco, ya que en muchos casos se fuma junto con el cannabis. Por otro lado, el cannabis tiene efectos negativos en el cerebro a largo plazo que no tiene el tabaco y también efectos inmediatos sobre la capacidad de atención, concentración y la toma de decisiones, entre otros.

### Argumento

- ☉ *Cuando conduces borracho/a no controlas, pero fumado sí, no es lo mismo*

### Contraargumento

El consumo de cannabis incrementa mucho el riesgo de accidentes de tráfico, tanto de motos como de coches. Especialmente por el consumo junto con alcohol. Dificulta nuestros reflejos, atención, rapidez de respuesta, por lo que no permite calcular bien los tiempos de reacción y las distancias. El alcohol impide la conducción por la alteración de la coordinación y la atención, el cannabis la impide por la lentitud en las reacciones. Recuerda que en un accidente no hay solo un afectado, también están los que te llevan al hospital, los que te quieren,...

### Argumento

☉ *El cannabis no engancha como las otras drogas, conozco a mucha gente que ha dejado de fumar porros y no lo ha pasado tan mal*

### Contraargumento

Primero, recuerda a tus hijos que no todo el mundo fuma, sólo lo hace uno de cada cuatro jóvenes. Segundo, que la amistad no se mide por hacer lo mismo que hacen el resto de sus amigos. A la larga, la verdadera amistad nace de tener ideas propias y no por estar de acuerdo en todo. Tienes que decirles que han de pensar lo que es bueno y malo para ellos y que un verdadero amigo no les presiona para que hagan cosas que ellos no quieren hacer, si no que les deja tomar sus propias decisiones y las respeta.

### Argumento

☉ *A mis amigos sus padres no les dicen nada por fumar*

### Contraargumento

Que existan padres con una permisividad grande no significa que quieran más a sus hijos, al contrario, pueden **demostrar poca preocupación por la educación y la seguridad de sus hijos**. Los padres y madres debemos procurar que nuestros hijos adolescentes no consuman drogas y debemos poner todos los medios posibles para conseguirlo: ayudarles a resistir las presiones de sus amigos, fomentar su autoestima y autonomía personal, cuidar el diálogo y la comunicación con nuestros hijos, saber negociar y poner límites,...

### *Argumento*

- ☉ *Cuando estoy fumado/a me concentro mucho mejor*

### Contraargumento

El cannabis es una sustancia depresora, duerme nuestro cerebro, lo que significa que es difícil estar más despierto y concentrado cuando consumimos algo que nos duerme. Puede que tu hijo tenga la sensación de que se entera de todo, pero es una sensación falsa. Por otro lado, puedes decirle que la probabilidad de que fracase en sus estudios aumenta mucho si consume porros.

### *Argumento*

- ☉ *Fumo porros porque no puedo dejarlo, me pasa lo mismo que a vosotros con el tabaco*

### Contraargumento

Aunque, como hemos dicho antes, el cannabis produce dependencia psíquica y tolerancia, esta es de una intensidad menor que la del tabaco, lo que significa que es menos complicado dejar de fumar porros que dejar de fumar tabaco. De todas formas todas las personas, fumadoras de tabaco o de porros, pueden dejar de fumar si quieren; las ganas para hacerlo y la voluntad de abandono, junto a la ayuda especializada, en caso de ser necesario, aseguran un abandono del consumo.

### Argumento

☉ *Yo no fumo las porquerías que venden por ahí, solo uso maría de mi propia plantación*

### Contraargumento

Has de saber que si tu hijo es una persona que consume habitualmente cannabis, es importante que le animes a plantearse dejar de consumir. Y, en cualquier caso, si decide seguir haciéndolo, lo correcto sería que intentase reducir los daños a que tiene para su salud. El auto cultivo moderado (lo que uno mismo va a consumir en pocos días) no está tan perseguido, siempre que se realice en casa (nunca en lugares públicos) y en muy pequeñas cantidades. Si la policía ve las plantas y se dice que son para consumo propio, hay que demostrarlo y mucha gente se podrá enterar de eso, entre ellos los padres, profesores,...

Elaborar, producir, cultivar o traficar con sustancias como el cannabis, se puede considerar delito (con penas de reclusión en centros de menores o penas de cárcel para los mayores de edad). Una sola planta, independientemente de su tamaño, plantada en terrenos públicos, puede tener la consideración de tráfico de drogas.

### Argumento

☉ *La china que me has encontrado no es mía, es de mis amigos*

### Contraargumento

La tenencia de cualquier cantidad de cannabis, aunque solo sea un gramo, en una persona no consumidora, ya es tráfico de drogas. Debemos inculcar a nuestros hijos que **nunca guarden drogas** de sus amigos y que jamás **lleven drogas**, sino quieren tener problemas con la justicia.

En resumen, los argumentos que dan nuestros hijos para probar y consumir porros, y el argumento crítico a estas posturas, las podemos resumir en las siguientes:

### Discurso Procannabis

### Discurso Crítico

☼ *La marihuana es una hierba, es algo natural*



Que sea natural **no significa que sea beneficiosa** o no dé problemas. El tabaco, cianuro o las setas venenosas son buenos ejemplos.

☼ *No es tan malo cuando todo el mundo lo hace*



**No todo el mundo fuma.** La mayoría de los jóvenes no lo hacen. Solo fuman de forma habitual uno de cada tres jóvenes riojanos.

☼ *Hay gente que llevan años fumando porros y no les ha pasado nada*



El consumo continuado puede **desencadena trastornos psíquicos graves**, trastornos físicos, problemas con los estudios o el trabajo o empobrecimiento de la vida social, la relación con los amigos y la familia.

☼ *La marihuana tiene utilidad terapéutica*



No se da oficialmente cannabis a los pacientes porque **es ilegal**. La utilidad terapéutica, aunque discutida, la tiene el **THC o tetrahidrocanabinol** y nunca el porro.

☼ *El cannabis no engancha como otras drogas*



El cannabis no produce dependencia física, pero sí puede producir **dependencia psíquica y funcional, un síndrome de abstinencia en caso de retirada brusca, y tolerancia.**

☼ *La gente que fuma porros es enrollada y divertida.*



Los que fuman porros no son más divertidos o enrollados, ya que eso va a depender de la personalidad y del estado de ánimo en la que se encuentre.

3<sup>o</sup>

Enseña a  
pensar a tus  
hijos



ENSEÑA A PENSAR A  
TUS HIJOS



# ENSEÑA A PENSAR A TUS HIJOS

Este es un apartado que consideramos de vital importancia en la prevención de las drogodependencias desde la familia., ya que si conseguimos que nuestros hijos sean capaces de pensar por si mismos habremos conseguido estar un poco más cerca de nuestro objetivo inicial: *que sean capaces de tener una opinión crítica y razonada en relación al consumo de drogas y del cannabis en particular.*

¿Cómo podemos hacer que nuestros hijos sean capaces de pensar por ellos mismos y tengan un criterio propio?

Acciones clave:

1.= Ayudándoles a que tengan un pensamiento crítico con el cannabis

2.= Ayudándoles a relacionarse con los iguales pensando por si mismos.

1.= Ayudándoles a que tengan un pensamiento crítico con el cannabis.

Pero, ¿Qué es enseñar a pensar a un hijo? Básicamente, es enseñar a que tu hijo se haga preguntas sobre las drogas y sobre lo que supone la posibilidad de utilizarlas, de sus riesgos. Y no solo esto, si

no enseñarles a que se planteen si su forma de pensar acerca de las drogas, y del cannabis en particular, es correcta. Se trata, en definitiva, de que aprendan a ser críticos. Para situarnos ante nuestros hijos, diremos que tienen tres modos de pensar sobre el cannabis, que es lo que ahora nos ocupa:

- “Pensamiento ingenuo”
- “Pensamiento egoísta” y
- Pensador de “mente crítica”



Si nuestro hijo tiene un pensamiento *ingenuo*, no le importa su modo de pensar, ¡No necesita pensar!, cree la mayoría de las cosas que oye a los amigos y en la televisión sobre el cannabis. Siempre suele adoptar los modos de pensar de otros amigos y espera que le solucionen sus problemas.

Si nuestro hijo es un pensador *egoísta*, es un joven que puede ser un buen pensador, incluso se podría decir que piensa demasiado. Verá el modo de seguir consumiendo cannabis y de seguir creyendo que esa es la mejor opción. Son expertos en engañarse a sí mismos y a los demás.

Si nuestro hijo es un pensador de *mente crítica*, es un buen pensador y le gusta aprender de los demás. No cree todo lo que oye sobre las drogas, se cuestiona lo que dicen. Intenta comprender por qué sus amigos o sus padres piensan sobre el cannabis de una manera y no de otra. No desechan rápidamente los argumentos de los que piensan distinto que él. En su forma de pensar hay una “visión en perspectiva”, “ver más allá” las motivaciones e intenciones de los demás.

### M.C. MENSAJE CLAVE

ENSEÑAR A UN HIJO ES  
ENSEÑARLE A QUE SEA CRÍTICO CON LA  
INFORMACIÓN QUE RECIBE SOBRE LAS  
DROGAS POR PARTE DE AMIGOS Y OTRAS  
FUENTES.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a pensar  
razonadamente, a tener “mente crítica”?

### ACCIONES CLAVE

1. Ayúdale a *ser claro*.
2. Ayúdale a *ser certero*.
3. Ayúdale a *ser lógico*.
4. Ayúdale a *ser justo*.



1. - Ayúdale a *ser claro* en lo que piensa sobre el cannabis. (En contra de lo que pensamos nuestros hijos no dicen con claridad lo que piensan sobre las drogas). Para ello se le puede ayudar con preguntas como:

- *¿Lo que quieres decir sobre fumar porros es...?*
- *¿Me puedes dar ejemplos de eso que dices?*
- *¿Me puedes aclarar eso que dices de que todo el mundo fuma porros?*

2.- Ayudándole a *ser certero* en lo que dice sobre las drogas. Esto es, ayudarle a que no dé por buena cualquier información sobre fumar cannabis, si no que contraste la información y la complete con otra opinión o fuente de información. Ejemplos de preguntas de ayuda podrían ser:

- ⊗ *¿Estás seguro de que lo que dices es verdad?*
- ⊗ *¿No crees que lo que dices del tabaco y los porros, es una opinión de un amigo y puedes informarte mejor?*
- ⊗ *¿Por qué no intentas saber si eso que piensas es cierto?*

3.- Ayúdale a *ser lógico* en su razonamiento sobre el cannabis.

Si dice que fumar porros y conducir no es problema y los estudios dicen que incrementa el riesgo de accidentes, algo no es lógico en su pensamiento.

Si cree que está bien visto por sus amigos fumar porros, ¿Por qué la mayoría de jóvenes no fuma?

Se trata de que vea las incongruencias o inconsistencias de su pensamiento.

Ejemplos de preguntas podrían ser:

- ⊗ *Esto no tiene sentido para mí, ¿me puedes explicar como encaja todo?*
- ⊗ *Lo que dices no suena lógico, ¿cómo llegas a esa conclusión?*

4.- Ayúdales a *ser justos* en su forma de pensar. Esto es ayudarle a ver cuál es el efecto de su forma de pensar en los demás. Y ayudarle a que lo compruebe. Por ejemplo:

- ④ *¿Tú crees que a todos tus amigos les parece bien que fumes porros?*
- ④ *¿Has hablado con tus amigos de si realmente eres mejor amigo por fumar porros?*

Otro modo de ayudarles es decirles que se hagan algunas de estas preguntas antes de consumir drogas:

- ④ *¿Estás pensando en los demás (amigos, familia)?*
- ④ *¿Se merecen mis amigos o mis padres que consuma drogas o es un acto egoísta?*
- ④ *¿Cuál será el lado negativo de consumir cannabis?*

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

LOS PADRES PUEDEN ENSEÑAR A PENSAR DE MODO CRÍTICO A LOS HIJOS ACERCA DEL CANNABIS.

El cannabis es la droga que más cantidad de mitos erróneos sobre el consumo, efectos y riesgos arrastra desde hace años. Muchos de ellos desde la época hippie y la contracultura. Por esto mismo, es la droga en que más importante es que tu hijo aprenda a pensar por sí mismo y no dejarse engañar por esos “mitos” que hay alrededor del cannabis. Por ejemplo: “es progre fumar porros”, “hace menos daño que el tabaco”, “fumar porros es algo de jóvenes enrollados”, y muchos otros.

En nuestras páginas web

[www.infodrogas.org](http://www.infodrogas.org)  
[www.infodrogas.riojasalud.es](http://www.infodrogas.riojasalud.es)  
[www.larioja.org/infodrogas](http://www.larioja.org/infodrogas)  
[www.metropoli.info](http://www.metropoli.info)  
[www.drojnet.eu](http://www.drojnet.eu)

podrá encontrar toda la información sobre el cannabis, que puede mostrar a su hijo para que tenga una información fiable y clara sobre el cannabis.

## 2.-Ayudándoles a relacionarse pensando por sí mismos.

Como habéis visto, la adolescencia es una etapa de cambios en la que los amigos, los medios de comunicación, y en general la sociedad van a ejercer mucha influencia sobre vuestros hijos.

Los amigos serán lo más importante en su vida y lo que ellos digan tendrá una gran repercusión en sus acciones.

La capacidad crítica que tengan les ayudará a afrontar los retos que se les plantean en el día a día:

- ⊗ *Hasta donde llegar para conservar las amistades.*
- ⊗ *Ser críticos ante la información que les va llegando.*
- ⊗ *Comportarse de manera responsable.*

## ACCIONES CLAVE

1. Enseñad a vuestros hijos a decir lo que siente de manera clara.
2. Enseñad a vuestros hijos a escuchar.
3. Enseñad a vuestros hijos a ponerse en el lugar del otro.
4. Enseñad a vuestros hijos a contrastar opiniones.

### *1. Enseñad a vuestros hijos a decir lo que sienten de una manera clara:*

Esto que parece muy sencillo, a menudo no ocurre. Hay muchas situaciones en las que vuestros hijos no se atreven a decir lo que piensan por miedo a quedar mal, o porque creen que lo que pasa por su cabeza es una tontería.

### *Desde la familia podéis ayudarle:*

- *Dejando que vuestro hijo tome parte en las decisiones familiares. Forma parte de la familia y deberíais escuchar sus opiniones y tenerlas en cuenta.*
- *Escucha sus opiniones sobre diversos temas sin recriminarle. Todas las opiniones son válidas; tanto las suyas como las vuestras. Si es capaz de decir lo que piensa ante vosotros será más probable que lo haga ante sus amistades.*
- *Cuando no estéis seguros de saber lo que quiere decir podéis hacerle un resumen de lo que habéis entendido; y si fuera necesario pedidle que os lo explique con otras palabras. De esta manera estaréis enseñando a vuestro hijo ser claro al dar las explicaciones y a preguntar aquello que no entienden.*

## 2. Enseñad a vuestros hijos a escuchar.

Seguro que en más de una ocasión habéis utilizado frases como: “Estoy escuchando lo que me dices”, ó “Si, me has dicho que.....”; pero en realidad estabais prestando mayor atención al televisor o a los platos que estabais fregando. A veces parece que escuchamos, pero en realidad solo nos quedamos con lo superficial de la conversación.



### *Escuchar de verdad supone:*

- *Prestar toda nuestra atención a lo que nos está contando, mirándole a los ojos y fijándonos en la expresión de su cara y cuerpo.*
- *No cortarle mientras nos está hablando.*
- *Preguntar si no entendemos algo.*
- *No sacar conclusiones antes de tiempo.*

Si actuáis de esta manera con vuestros hijos les estáis enseñando a escuchar. Vuestros hijos aprenden de lo que viven y vuestro ejemplo es muy importante a la hora de que ellos adquieran comportamientos. Cuando escuchan a las personas de su entorno: amigos, padres, profesorado, etc. obtienen mensajes variados; y obtener toda esa información será muy importante a la hora de sacar sus propias conclusiones.

### *3. Enseñad a vuestros hijos a ponerse en el lugar de otras personas, es decir a empatizar.*

Ponerse en el lugar de otras personas significa intentar entender cómo se está sintiendo en ese momento; comprender como viviríamos esa misma situación.

*Para que vuestros hijos sean empáticos podéis:*

- Prestar toda nuestra atención a lo que nos está contando, mirándole a los ojos y fijándonos en la expresión de su cara y cuerpo.*
- No cortarle mientras nos está hablando.*
- Preguntar si no entendemos algo.*
- No sacar conclusiones antes de tiempo.*

### *4. Enseñad a vuestros hijos a contrastar opiniones.*

Vuestros hijos se van a encontrar con multitud de información a su alrededor: amistades, televisor, Internet,... Podemos escucharles decir cosas como: "Me lo ha dicho mi amiga" ó "Lo han dicho en la tele" y ni siquiera se plantean que puede no ser cierto. Debéis enseñarles a contrastar esos mensajes que les llegan para que no cometan errores como: consumir marihuana porque han oído que es medicinal.

### *Algunas pautas que podéis seguir son:*

- ❁ *Cuando nos pregunten algo trascendente enseñadles que tienen muchas fuentes donde buscar la información: revistas, diarios, enciclopedias, Internet, televisión,....y que es bueno contrastar todas, no creernos algo porque sí, hay algunas fuentes más fiables que otras.*
- ❁ *No creeros todos los cotilleos que puedan llegar a vuestros oídos. A menudo, tendemos a contar cosas sin cerciorarnos si son ciertas o no.*
- ❁ *Demostradles que las suposiciones a veces son erróneas. Del mismo modo no criticéis o clasifiquéis a vuestros hijos ni a sus amistades y menos sin asegurarnos de cómo son.*
- ❁ *Debemos tratar de que estimulen su curiosidad.*
- ❁ *Ser críticos y selectivos con la información que reciben de los medios de comunicación: En casa es donde están más tiempo frente al televisor. Lo que ven puede servir de pretexto para tomar temas con ellos y para identificar sesgos o enfoques de la información.*

## Situación 1:

María llega a casa:



Su madre: *¿Qué tal el fin de semana en el campo? - mientras lee el diario.*

María: *Muy bien, he hecho nuevas amigas. Les gusta la misma música que a mí. Lo he pasado estupendamente.*

Su madre: *Sí, seguro que has estado con ellas lo que no debes... Espero que no me entere de nada... sino ya sabes la que te espera.*

María: *A tí mejor no contarte nada.*

## Situación 2:

María llega a casa.

Su madre: *¿Qué tal el fin de semana en el campo? - dejando de lado el diario.*

María: *Muy bien, he hecho nuevas amigas. Les gusta la misma música que a mí.*

*Lo he pasado estupendamente.*

Su madre: *Cuenta, parece interesante.*

María: *Hemos hecho un montón de cosas, y hemos tenido un debate sobre la marihuana.*

Su madre: *En serio, y ¿qué has aprendido?*

María: *Dijeron de todo.*

Su madre: *Y ¿crees que todo es cierto? Podrías buscar más información en ..... Sí quieres te ayudo.*



En la primera situación, la madre de María no presta atención a su hija. No se da cuenta de lo excitada que llega y las ganas de contar cosas que tiene. En la adolescencia debéis aprovechar los pocos momentos en los que vuestros hijos os cuentan cosas. Nada más comenzar la conversación y sin apenas escuchar lo que su hija tiene que contarle le recrimina y supone cosas que no tienen porqué ser del todo ciertas. Esto lleva a la madre de María a perder una oportunidad para poder enseñar a su hija a reflexionar sobre lo que se dice en la calle y buscar sus propias conclusiones.

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

LOS PADRES PUEDEN ENSEÑAR A PENSAR DE MODO CRÍTICO A LOS HIJOS ACERCA DEL CANNABIS.

## *Es importante*

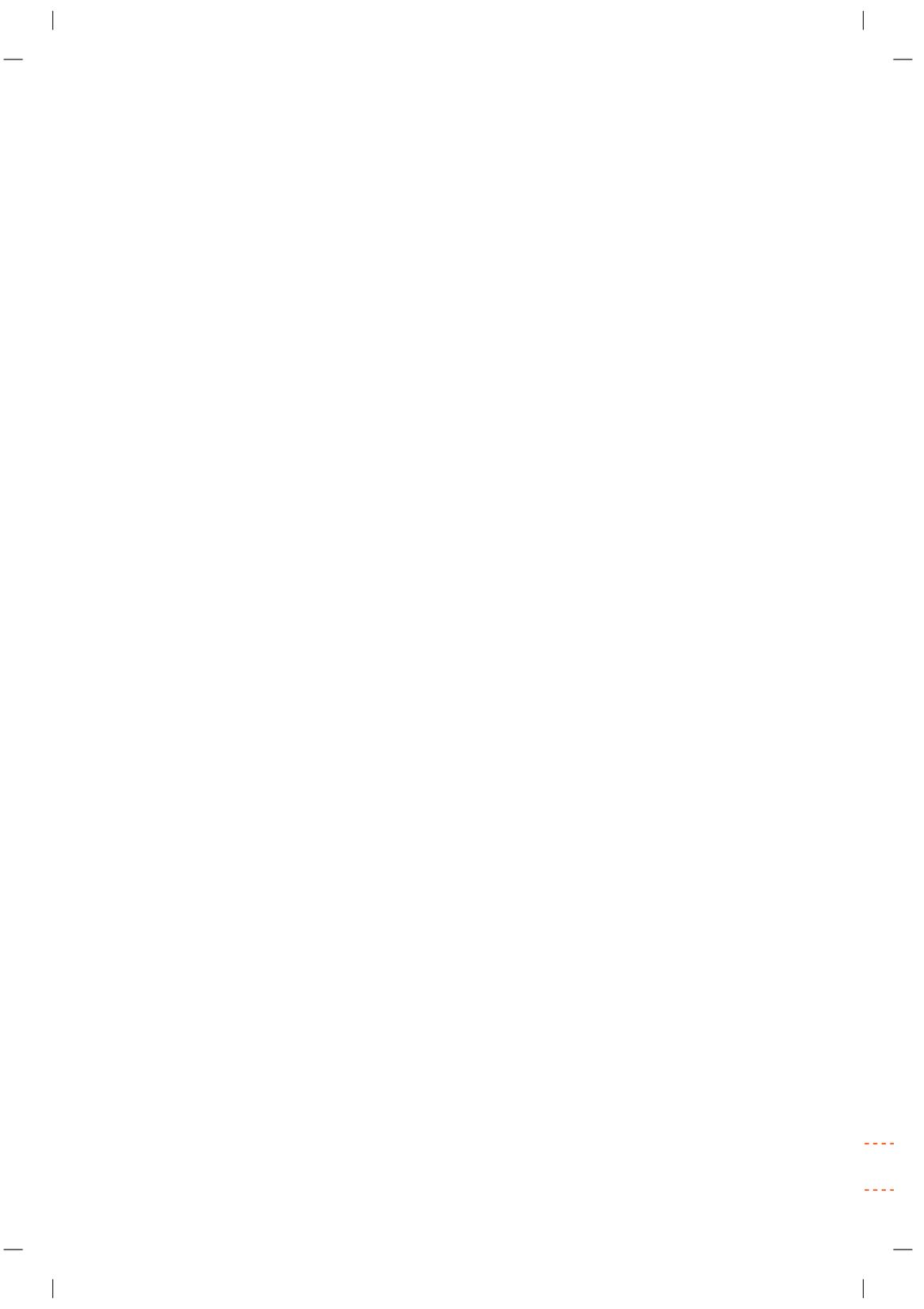
- *Date cuenta de que educar a tus hijos depende de la manera que tienes de relacionarte con ellos.*
- *Cuanto mayor sea la capacidad crítica de tus hijos más probabilidades tendrán de no dejarse llevar por amistades, medios de comunicación, etc.*
- *Escuchar atentamente, decir lo que piensan, ponerse en el lugar de otras personas y contrastar la información son algunas de las claves para que tus hijos aprendan a pensar por sí mismos.*
- *Sé un buen modelo para tus hijos. Es la mejor manera de que aprendan a ser críticos.*

4.º

# Conocer a tus hijos adolescentes



CONOCER A TUS HIJOS  
ADOLESCENTES



# CONOCER A TUS HIJOS ADOLESCENTES

Uno de los problemas que más inquieta a los padres de hijos adolescentes es el consumo de drogas, tanto legales como ilegales. Una droga que hoy en día preocupa mucho a los padres porque es conocida por muchos jóvenes y consumida por algunos de ellos, es el cannabis.

Es importante conocer los cambios que tus hijos adolescentes van a ir sufriendo en esta etapa para tratar de entender el motivo de algunos de sus comportamientos, en este caso el del consumo de drogas.

La adolescencia es la época de la vida en la que el cuerpo y la personalidad de tus hijos van a ir cambiando. Pasa de sentirse como un niño a querer ser un adulto. Esta época comienza sobre los 12 años.

El paso de niño a adulto lleva consigo cambios en todos los aspectos de su persona: físico, psicológico y social. Algunos de estos cambios suceden de una forma tan rápida que le van a coger por sorpresa, y le va a costar adaptarse a sus nuevas dimensiones, de ahí que puede que les notemos raros, con cambios de humor inesperados...

## Cómo se comporta el adolescente

Todos estos cambios de los que hablamos pueden crearle una gran confusión, produciendo en vuestros hijos sentimientos y conductas inadecuadas que, en ocasiones, no pueden controlar y que son los aspectos que principalmente os preocupan a los padres.

## Se preocupa demasiado por su físico.

Su físico va a ser muy importante para ellos a la hora de crear su grupo de amigos, de ser aceptados o rechazados. Por eso le dedican tanto tiempo y es necesario que los adultos veamos sus comportamientos o manías como algo normal.

Se van a pasar horas mirándose al espejo y ensayando nuevas expresiones, más de acuerdo con su grupo, imitando a artistas... También se dedican a observar los cambios de su cuerpo...y, al mismo tiempo, descuidan completamente su higiene.

Es recomendable hablar con ellos sobre el tema y orientarles, sin ridiculizarlos ni dirigir la conversación queriendo imponer nuestras ideas.

### *Ejemplo.*

María lleva horas en el espejo con casi toda su ropa en la cama después de probarse varios jerséis, al final está indecisa entre dos; uno rojo y otro azul que se pone y se quita constantemente... Entra su madre en la habitación. (María pone mala cara ....de agobio)

María sin decir nada termina poniéndose el azul...



## Cambia bruscamente de humor

Esta variación es normal y tiene su explicación en los cambios hormonales que se están produciendo y en la inseguridad que le supone la entrada a un mundo desconocido. Puede pasar de la cólera a la autocompasión, del entusiasmo a la apatía...En ocasiones es generoso e, inmediatamente, puede resultar egoísta.



Aunque trata de justificar sus emociones, éstas resultan desproporcionadas a los ojos de los mayores y, en muchas ocasiones, también a los suyos, lo cual le aumenta la inseguridad, el descontento, la ansiedad...

Nosotros no podemos evitarle las emociones negativas, pero

podemos ayudarle a aceptarlas como parte de su crecimiento y a tratar de controlarlas para que no dificulten sus relaciones con los demás. De este modo será capaz de superarlas.

A veces se pueden presentar problemas cuando una de estas emociones negativas forma parte de su manera de ser: no se relaciona, está siempre serio, o se niega a comer...

## Rechaza la autoridad

El adolescente nota que ha crecido y le cuesta mucho aceptar las indicaciones de los adultos, exige las razones y argumentos de lo que se le pide o exige y se puede mostrar contestón, desobediente o retador.

Este tipo de comportamientos suele pillar desprevenidos a los padres, que, de pronto, se encuentran sin recursos para hacer frente a la nueva situación.

Unos redoblan su autoridad, aunque este tipo de actuaciones no suele tener eficacia, el adolescente se siente humillado y tratará de salirse con la suya con otros métodos (no haciendo nada, mintiendo,...)

Otras veces los padres ceden para que no haya problemas, pero así tampoco ayudan a su hijo que necesita de límites y normas para poder guiarse en su crecimiento.



El adolescente tiene capacidad crítica y sabe que, como todo el mundo por vivir en sociedad, ha de seguir unas normas de convivencia. Pero aún hay muchas cosas que no comprende y le cuesta cumplir (el valor del esfuerzo, de la disciplina, de los hábitos, de los riesgos de la edad...) Es necesario que conozca estas normas, las haga suyas y llegue a ser autónomo en sus decisiones sin sentir que le son impuestas.

Es en este conocimiento donde el papel de los padres es muy importante, ya que la aceptación y reconocimiento de las normas lo conseguirá cuando éstas le hayan sido explicadas, razonadas y comprendidas por el adolescente.

El cuestionamiento de las normas o la autoridad han de verse como un avance en el desarrollo, pero ha de ir seguido, poco a poco, de su aceptación y reconocimiento.

### *Ejemplo.*

Pedro como cada sábado en la comida saca el tema sobre la hora a la que debe llegar por la noche...



**Pedro:** *¿A qué hora tengo que llegar?*

**Madre:** *Ya empezamos...ya lo sabes a la 1 como siempre.*

**Pedro:** *¡Es que es muy pronto! A esa hora se sale! Siempre me voy el primero....*

**Padre:** *Sí, lo de siempre...eso nos da igual tú tienes tu horario...*

**Pedro:** *Ya no soy un niño, no se por qué he de tener hora de llegada....*

**Madre:** *Bueno sabes que eso no es negociable....*

**Pedro:** *Pero.....*

## Imita a sus personajes favoritos

para poder funcionar dentro de esta nueva situación, el adolescente se busca personas cuya apariencia, estilo de vida o valores le resulten atractivos.

La imitación le permite al adolescente ensayar comportamientos y hacer suyos los que más vayan con su personalidad y con su visión de la vida.

No es una muestra de debilidad ni de falta de carácter. Es la forma de aprender, pero hace falta un modelo adulto a quien seguir.

De ahí la necesidad de que tanto el padre como la madre estén presentes en la educación de sus hijos y de que convengan no sólo por sus razones sino por su forma de actuar y vivir.

La adolescencia es un periodo evolutivo muy importante en la persona, es en él donde tenemos que concentrar el esfuerzo y la dedicación para que se formen y consoliden la personalidad, los hábitos, la forma de ser de vuestros hijos. Los padres podéis contribuir

a esto teniendo en cuenta los siguientes puntos (que iremos desarrollando a lo largo de esta guía):



- 1.- *Con vuestra propia conducta, para que ellos tengan un modelo a seguir.*
- 2.- *Fomentando una comunicación fluida en la familia*
- 3.- *Ofreciéndole responsabilidades y planteándole unas normas y límites claros y razonados para así ayudarles a que sean capaces de tomar decisiones críticamente.*
- 4.- *Enseñando a vuestros hijos a ser críticos, enseñándoles a pensar y a tener sus propios criterios y opiniones y así fomentar su seguridad en ellos mismos.*
- 5.- *Teniendo información y argumentos que dar a vuestros hijos en relación al consumo del cannabis y otras drogas.*

## ¿POR QUÉ HAY QUE ESTAR MÁS ATENTOS EN LA ADOLESCENCIA?

- 1.- Ciertos estilos de vida, que incluyen el consumo de drogas, son especialmente atractivos para los adolescentes; aquellos comportamientos en los que el presente, el consumismo, las sensaciones fuertes..., son lo más valioso.
- 2.- Cuando los cambios físicos, psicológicos y sociales no se dan de una manera armónica y equilibrada aumentan las dificultades en la relación consigo mismo y con el entorno.
- 3.- Si no saben como solucionar los problemas personales pueden buscar formas de evadirse que no siempre les ayudan.
- 4.- Algunas características de su edad pueden empujar al adolescente hacia la experimentación y consumo de drogas, por ejemplo;



- Su curiosidad ante todo porque todo es nuevo para ellos.
- El deseo de participar e integrarse en un grupo que, a veces, le lleva a aceptar cualquier condición.
- El afán de disfrutar de su propio cuerpo, está descubriendo nuevas sensaciones.
- El sentimiento de rebeldía ante los adultos.
- La búsqueda de su propia identidad y de su camino.

### *Es importante recordar:*

- ❶ *La adolescencia es un período normal y de necesaria resolución, para un adecuado proceso de maduración personal, afectivo e intelectual.*
- ❷ *Durante esta etapa se dan cambios en lo físico, en lo psicológico y en lo social que pueden producir crisis y un comportamiento difícil, que puede ser típico de esta edad.*
- ❸ *Existe un conflicto interno en el adolescente, caracterizado por miedos, inmadurez, intento de superar inseguridades, y es preciso entenderlo y respetarlo e incluso, a veces, sufrirlo.*
- ❹ *Tu hijo va a necesitar tu apoyo, cariño, comprensión y respeto durante esta etapa.*
- ❺ *Igualmente, existe la necesidad de imponer normas estrictas, aunque coherentes y racionales, y de que éstas puedan ser negociadas.*
- ❻ *Es comprensible el conflicto que los padres podéis llegar a experimentar, sintiendo impotencia, inseguridad ante la rebeldía del adolescente; podéis llegar incluso a cuestionaros vuestros propios valores, o si aplicáis o no correctamente las normas educativas.*
- ❼ *El respeto mutuo, es primordial y contemplar a vuestros hijos como Personas Autónomas, que un día serán independientes y que no forzosamente han de ser la "continuación" de sus padres, ni llevar a cabo lo que ellos no pudieron hacer, también lo es.*
- ❽ *Es importante relativizar, en lo posible, la excesiva carga de responsabilidad que en ocasiones vivís los padres como educadores y que, en ocasiones, puede tener efectos contraproducentes en vuestra familia.*

*Ahora os planteamos unas frases para que reflexionéis sobre cuánto conocéis a vuestros hijos.*

## REFLEXIONA Y PIENSA LA RESPUESTA

*1.- Piensa qué palabras definen bien, a tu juicio, la personalidad de tu hijo. (Por ejemplo, inseguros).*

---

---

---

*2.- ¿Cuáles crees que son los tres problemas más importantes en esta etapa de su vida? (Por ejemplo: las relaciones chico-chica)*

---

---

---

*3.- Piensa tres formas de actuar con tus propios hijos en tu vida cotidiana. (Por ejemplo: No respetar mis propias reglas)*

---

---

---

4.- *¿Qué diferencias ves entre los chicos y las chicas en la adolescencia? (Por ejemplo: La inmadurez del chico frente a la chica)*

---

---

---

5.- *¿Cuáles de las siguientes actitudes de independencia observas principalmente en tus hijos?*

---

---

6.- *¿Qué soluciones/situaciones ofrecemos a los adolescentes para que puedan ser independientes?: (Por ejemplo: Que se respete su intimidad en su habitación siempre y cuando la mantenga ordenada)*

---

---

---

---

---

---

---

---



5.

¿Qué más se  
puede hacer  
desde la familia  
para prevenir el  
consumo del  
cannabis?



¿QUÉ MÁS SE PUEDE  
HACER DESDE LA FAMILIA  
PARA PREVENIR EL  
CONSUMO DEL CANNABIS?



# ¿QUÉ MÁS SE PUEDE HACER DESDE LA FAMILIA PARA PREVENIR EL CONSUMO DEL CANNABIS?

Todos conocemos la influencia que el entorno tiene en la educación de nuestros hijos. La escuela, los amigos van a influirles, pero va a ser la familia la que ejercerá una influencia más directa y determinante sobre ellos.

Hoy se considera la familia como uno de los pilares básicos en la prevención del consumo de cualquier sustancia. Es en ella donde se transmiten valores, creencias, normas, hábitos y actitudes básicas para que nuestros hijos tengan una vida sana y saludable.

Muchos padres os preguntáis, “Qué puedo hacer yo para que mi hijo no.....? o ¿cómo puedo ayudar a mi hijo a.....?”

En la prevención de las drogodependencias desde la familia, y en nuestro caso, del consumo de cannabis, *no existen recetas mágicas*. En esta parte de la guía pretendemos daros unas ideas generales sobre qué cosas hacer y qué cosas habría que evitar en el entorno familiar para prevenir este tipo de conductas. Vamos a transmitir os herramientas que os faciliten la comunicación con vuestros hijos, el establecimiento, tan difícil a veces, de los límites y las normas,...

¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?

## ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE CANNABIS DE SUS HIJOS?

Para tener las ideas un poco claras respecto a lo que podemos hacer para prevenir el consumo de cannabis desde casa, vamos a centrarnos en tres aspectos muy importantes:

1. *Fijar normas y límites consensuados en la familia.*
2. *Ayudarles a que tengan seguridad y confianza en sí mismos.*
3. *Enseñarles a tomar decisiones de manera responsable.*

### 1. ¿Cómo podemos establecer normas y límites en la familia?

Fijar normas y límites en la familia es una de las formas más eficaces de prevenir el consumo de drogas en los hijos.

Para tener un desarrollo psicológico adecuado, los adolescentes además de sentirse queridos y que se les oiga y atienda, también necesitan que su entorno familiar les establezca unas normas y límites claros y precisos.

Ellos van a tratar de “saltarse” estos límites y normas, mientras que vosotros, los padres, debéis manteneros firmes en aquellas normas que para vosotros sea necesario establecer en vuestra familia.

Esta es una de las maneras con las que conseguiremos transmitirles la seguridad que ellos en esta etapa no tienen y necesitan, puesto que nuestras normas les van a ayudar a saber cómo comportarse.

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

EL MALHUMOR Y LA INTOLERANCIA TÍPICA DE LOS ADOLESCENTES ES, A MENUDO, UNA LLAMADA DE ATENCIÓN. PIDEN A SU LADO ALGUIEN QUE LES PONGA LÍMITES.

Cuando las normas familiares son, por un lado excesivamente rígidas o por otro, no existen o son muy cambiantes... a los adolescentes les resulta difícil interiorizar unas pautas de comportamientos claras y esto va a afectar a su relación con la sociedad y las personas que le rodean.

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

SIN LÍMITES EL JOVEN SE SIENTE ABANDONADO, INSEGURO Y MENOS QUERIDO.

Veamos un ejemplo gráfico:



Los límites más complicados de fijar suelen ser normalmente los relacionados con las salidas por las noches, horarios y el probar o consumir drogas legales e ilegales.

Veamos unos ejemplos de conversaciones de adolescentes acerca de este tema:



Estos límites van variando según la edad del joven y su grado de responsabilidad.

Lo importante es mantener la vía de comunicación abierta evitando los enfados silenciosos de los hijos y los gritos de los padres. Para lograrlo es necesario no pelear por todo y nos ayudará mucho tener unas normas claras y conocidas por todos los miembros de la familia.

Es decir, si pretendemos que lleven el pelo peinado, que vayan bien vestidos, que les vaya bien en el colegio, que sean sinceros y cuenten todo, que no vean mucho la tele o jueguen a videojuegos, etc, sin jerarquizar las normas entre todos, la convivencia puede convertirse en una guerra.

Por lo que es recomendable ceder en las cosas menos importantes, por ejemplo en la ropa y el pelo, y exigir en lo fundamental, por ejemplo, ser sinceros. Veamos un ejemplo gráfico una madre a su hijo:



Las normas marcadas deberán ser comprendidas, de lo contrario difícilmente se podrán cumplir; y negociadas por toda la familia, conociendo todas las consecuencias que tendrán en el caso de que alguien no las respete y cumpla.

## Acciones clave

En cuanto a las normas y los límites en la familia tenemos que tener en cuenta que:

- 1 *Las normas han de ser pocas, precisas y fáciles de entender.*
- 2 *Han de ser explicadas, entendidas y negociadas. Para ello la comunicación y el diálogo son imprescindibles. Podrían ser acordadas entre los padres y entonces discutirías con los hijos, permitiéndoles un espacio importante de participación.*
- 3 *Han de ser flexibles y revisadas en el tiempo.*
- 4 *Han de ser consistentes. Si se ha llegado a un acuerdo las normas deben cumplirse, que no sea cuando nos apetezca sí y sí no nos apetece las olvidemos.*
- 5 *Han de ser justas, teniendo consecuencias proporcionadas en caso de que no se cumplan.*
- 6 *Los adolescentes han de tener claro que cada familia tiene sus propias normas.*
- 7 *Las normas deben funcionar para todos los miembros de la familia.*
- 8 *En caso de parejas separadas o divorciadas es preciso olvidarse de los problemas personales y de la pareja y establecer y cumplir las mismas normas en cada casa.*

## 2. ¿Por qué es tan importante que nuestros hijos tengan seguridad y confianza en ellos mismos?

Cuando hablamos de prevención del consumo del cannabis y otras drogas uno de los factores clave es la seguridad y la confianza que el adolescente tiene en sí mismo. Como padres tenéis una labor muy importante en este aspecto.

Esta seguridad y autoconfianza hará que vuestros hijos sean capaces de tomar decisiones en la vida y responsables con las decisiones que tomen, como por ejemplo probar o no un porro de hachís o marihuana.

La autoconfianza, seguridad y estima que nosotros tenemos depende de lo que pensemos de nosotros mismos, de lo que los demás piensen sobre nosotros y de las comparaciones que nos hacemos con otras personas, principalmente.

Pero, ¿sabemos lo que nuestros hijos opinan de ellos mismos? Veamos algunos ejemplos:

### *Caso 1: Enrique*

**Imagen propia negativa:**

*“Soy un cortado. No sé decir nada gracioso.”*

**Comportamiento:** *Quiere hablar con alguien, pero no se atreve.*

**Valoración propia negativa:**

*“Ya sabía que no sabría hacerlo.”*



¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?

## Caso 2: María



**Imagen propia positiva:** *“Sé que soy inteligente y capaz de estudiar esta asignatura.”*

**Comportamiento:** *Se concentra y sabe aprovechar el tiempo estudiando.*

**Valoración propia positiva:** *“He trabajado muy bien. ¡Qué a gusto estoy conmigo misma.”*

*¿Cómo se valorarán estos dos jóvenes?*

*¿Qué grado de seguridad tendrán en ellos mismos?*

### Los adolescentes **con** seguridad y confianza en ellos mismos...

- saben aceptar errores
- afrontan nuevos retos
- expresan sus sentimientos
- disfrutan más de los demás
- están orgullosos de sus logros
- asumen responsabilidades con facilidad
- saben tomar sus propias decisiones
- no tiene miedo a decir “no”

### Los adolescentes **sin** seguridad y confianza en ellos mismos...

- evitan las situaciones difíciles
- sienten que las demás personas no les valoran
- se dejan influir por otras personas
- echan la culpa de lo que les pasa al resto o se autoculpan siempre de todo
- utilizan un lenguaje agresivo o pasivo
- no se atreven a expresar sus sentimientos, ni opiniones
- no se sienten felices
- no aceptan su físico ni su forma de ser

### *Acciones clave*

*Para ayudar a tu hijo a que tenga más confianza y seguridad en él mismo:*

- Utiliza en el diálogo con tu hijo un lenguaje basado en el respeto.
- Refuerza sus capacidades, aptitudes, habilidades y anímale y apóyale en todo lo que haga.
- Ayúdale a que se proponga metas asequibles.
- No hagas comparaciones, por ejemplo, entre hermanos.
- No le ridiculices, ni descalifiques delante de otras personas.
- Critica la conducta mal hecha, no la persona.
- No es lo mismo decirle que es malo a decirle que ha hecho algo mal.
- Anímale a que exprese sus ideas, opiniones, sentimientos.
- Dale responsabilidades, para que se sienta cada vez más adulto.
- Ayúdale a que aprenda a solucionar sus problemas, valorando todas las opciones disponibles.
- Déjale que aprenda de los errores y fracasos y no se los recalques.
- Préstale atención y escúchale atentamente. Intenta comprender sus problemas, poniéndote en su lugar, intentando comprender sus sentimientos.
- Fomenta una comunicación fluida y profunda.
- Comparte con él tus experiencias, tus sentimientos.
- Hazle sentirse único, especial, irrepetible, auténtico.
- Sé coherente en tus palabras y tus actos.

*Díle que le quieres, dale un abrazo, un beso, una caricia, ....*

*¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?*

❶ *Si aceptas a tu hijo en su totalidad, con sus cualidades y sus defectos, le resultará más fácil poder aceptarse. Esta es una de las claves para que tu hijo se sienta seguro y firme.*

❷ *Una gran seguridad y confianza en uno mismo es una de las herramientas más importantes para que los adolescentes tomen decisiones que ayuden a mejorar su salud integral (su estado emocional, sus relaciones interpersonales, su implicación en conductas poco saludables y de riesgo,...)*

### 3. ¿Cómo podemos ayudar a nuestro hijo a que aprenda a tomar decisiones de manera responsable?

Una de las razones por las que algunos adolescentes consumen cannabis es porque no saben o no se sienten capaces de decir no y, en lugar de negarse, por miedo a no ser aceptados o ser considerados unos "cobardes", se dejan llevar por lo que dicen los demás. A esto se le llama presión de grupo.



### **M.C. MENSAJE CLAVE**

LOS ADOLESCENTES QUIEREN QUE SE LES ACEPTÉ,  
QUIEREN SER PARTE DEL GRUPO Y CAER BIEN A LOS  
DEMÁS Y, POR ESO, HACEN COSAS, AUNQUE A VECES NO  
LES PAREZCAN BIEN.

En la etapa de la adolescencia el grupo de amigos tiene mucha importancia, en él, el adolescente se siente seguro ya que comparte con ellos experiencias, gustos, espacios,... Gracias al grupo nuestros hijos también irán forjando su propia identidad.

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

COMO PADRES DEBEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS A  
QUE SEPAN ENFRENTARSE A SITUACIONES DE PRESIÓN,  
DECIDIENDO POR ELLOS MISMOS, SIN DEJARSE INFLUIR  
POR LOS DEMÁS.

Ante una situación en la que a un adolescente se le ofrece un porro o le presionan para que lo consuma, es muy importante que éste decida libremente si realmente quiere o no hacerlo.

Deberá *tomar una decisión.*

HABLA CON ELLOS DEL CANNABIS

¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?

A lo largo del día tomamos muchas decisiones, decisiones que en la mayoría de los casos son sencillas y que no siempre somos conscientes de que estamos decidiendo, como por ejemplo: “¿qué me pongo?”, “¿qué voy a comer?”. Pero otras decisiones son más complejas y dan más quebraderos de cabeza.

### *Ejemplo gráfico:*

Ana tiene un problema con respecto al fin de semana. Sus amigas van a hacer dedo para ir a las fiestas del pueblo de al lado, a ella le da un poco de miedo eso de hacer dedo, pero no sabe qué hacer.

**Pensamiento de Ana:** *“¿qué hago?, ¿voy yo también a dedo con ellas o me quedo en casa viendo la tele?”.*



En este caso Ana deberá analizar la situación, y reflexionar sobre las posibles consecuencias de cada opción (hacer dedo o quedarse en casa), sopesarlas, pensar cuál le conviene y tomar la decisión de qué hacer ese fin de semana.

La toma de decisiones es una capacidad que se aprende, y la labor de los padres y madres aquí es fundamental. Debéis enseñar a vuestros hijos a decidir por ellos mismos y, una vez tomada la decisión, habrán de ser consecuentes y responsables con lo que han decidido. Cada hijo es diferente, y diferente también ha de ser la forma en que le enseñamos a pensar, valorar, optar,...

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

UN ADOLESCENTE QUE TOMA DECISIONES SENTIRÁ QUE PARTICIPA ACTIVAMENTE EN EL RUMBO DE SU VIDA. Y SI SE EQUIVOCA EN SU DECISIÓN, APRENDERÁ A ANALIZAR EN QUÉ HA FALLADO, PARA NO REPETIR LO MISMO EN EL FUTURO

Quizás nuestros hijos deban enfrentarse alguna vez a la situación de tener que decir “no”, por ejemplo, cuando algún día le ofrezcan un porro.

Decir “no”, no es fácil, pero debemos tener claro que todas las personas, y en este caso, los adolescentes, *tienen el derecho a decir “no” a las drogas* sin siquiera tener que dar explicaciones.

Además al decir “sí” cuando queremos decir “no” estamos anteponiendo los deseos, opiniones y necesidades de los demás a los nuestros propios.

### **M.C. MENSAJE CLAVE**

DEBÉIS DEJAR CLARO A VUESTROS HIJOS QUE LOS VERDADEROS AMIGOS NO TE OBLIGAN A HACER LO QUE NO QUIERES, TE APRECIAN CON O SIN DROGAS, INDEPENDIENTEMENTE DE QUE ELLOS LAS CONSUMAN O NO.

HABLA CON ELLOS DEL CANNABIS

¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?

## Ejemplo gráfico:

Los amigos de Eduardo van a faltar a la clase de matemáticas, a él no le apetece mucho porque precisamente es la asignatura que peor lleva y además en la clase de hoy van a repasar para un examen que tendrán dentro de pocos días, pero sus compañeros le han dicho:

Al final, Eduardo no va a clase, pero después se arrepiente de ello, ya que no aprueba el examen y piensa que ese repaso que se perdió le hubiera venido muy bien.

### Pensamiento de Eduardo:

*“Tenía que haberme mantenido firme en mi decisión de no querer jugarme la clase y haberme quedado. Tenía que haber dicho “no” hasta que se cansaran y me dejaran en paz.”*

Venga, hombre, que por una clase que pierdas no pasa nada, te pareces a José (José es el que mejores notas saca de la clase, nunca se juega las clases y no está muy bien visto por los amigos de Eduardo), ¿no querrás parecerle a ese empollón, no?



Vuestro hijo se preguntará muchas veces: *¿Cómo puedo decir “no” sin perder a mis amigos y sin que piensen y me traten como a un cobarde?*

Los padres debéis saber decir “no” y enseñar a vuestros hijos a hacerlo sin sentirse culpables por ello.

## Acciones clave

- Dejarle que tome sus propias decisiones. Los padres sobreprotectores o dominantes incapacitan a sus hijos a aprender a tomar decisiones, ya que por miedo a que se equivoquen o sufran o por afán de manejarlos en todo, coartan su libertad de elegir y su responsabilidad para asumir las consecuencias de sus elecciones.
- Dejarle que se equivoque en sus decisiones. Cuando esto ocurra, ser las primeras personas en animarle y ayudarle a corregir la situación, recordándole que errar es de humanos.
- Ayudar a vuestro hijo a respetarse y a que respete las decisiones de los demás.
- El adolescente debe reconocer que aún siendo parte de la familia, el colegio, el grupo de amigos, lo que no puede hacer es anteponer los deseos y necesidades de los demás a los suyos propios.
- Aprovechar cualquier momento que os parezca oportuno para hablar con vuestros hijos sobre el tema de la presión de grupo. Buscar películas, revistas, libros,... con casos que demuestren lo que ocurre cuando una persona se deja arrastrar por los demás.
- Es importante que tengan claro en qué situaciones no se puede ceder jamás y hay que saber decir “no”. Por ejemplo, en lo que respecta a la salud, el respeto por la vida propia o ajena, situaciones en las que se denigra la propia sexualidad o la ajena,...
- Fomentar la práctica de decir “no” y enseñarles diferentes formas de hacerlo.

¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?

Imaginaros que a vuestros hijos les ofrecen un porro y ellos no quieren fumar, pero no saben cómo decir “no”. Comentarles que hay diferentes formas de negarse (diciendo “no, gracias” de manera directa pero respetuosa, dando otras alternativas al consumo, etc.)

Hay otras formas de decir “no”, como por ejemplo, dar excusas, hacerse el despistado o cambiar de tema; pero éstas, por lo general, no son efectivas, ya que puede que te saquen del paso en esa ocasión, pero lo único que hacen es alargar el problema y tarde o temprano deberán enfrentarse de nuevo a esa situación o a una parecida.

### Ejemplo general

Nora, es una joven de 15 años. Sabe que cuando sale los sábados por la noche debe llegar a casa a las 2. Hoy ha llegado a las 4 de la madrugada, triste y cabizbaja. Sus padres la esperan despiertos.

#### *Situación 1*

Ana (la madre): *Hombre, ¡ya era hora de que llegases! ¿Tú sabes la hora que es? Te dije que vinieras a las 2,00.*

Nora: *Sí, ya, es que ...*

Ana: *Ni es que, ni nada. ¿Se puede saber dónde has estado? ¡Siempre igual! Eres una irresponsable. Seguro que habéis estado bebiendo alcohol, fumando porros, y todo eso, que sabes que a mí no me gusta nada. Claro, como siempre haces lo que hacen los demás.*



**Nora:** *No, pero es que, lo que ha pasado es que...*

**Ana:** *Nada, que nunca llegas a la hora, que haces lo que te da la gana, ya me tienes harta.*



**Nora:** *Es que...*

**Ana:** *Tu hermana de trece años tiene más cabeza que tú, si se le dice que venga a una hora lo cumple. ¡Tú que debieras ser más madura que ella... y es al revés!*



**Nora:** (llorando) *Déjame que te cuente lo que ha ocurrido y luego me chillas.*

**Juan** (el padre): *Es verdad, deja hablar a la chiquilla. ¡Siempre estás chillando!*

**Ana:** *Bueno, bueno, no tengo nada más que hablar contigo, Nora, y tú no te metas, Juan. ¡Que sepas que estás castigada un mes sin salir!*

**Nora:** *Vale, pues la próxima vez que salga, te vas a enterar, porque no voy a venir en toda la noche.*

**Juan:** *Te has pasado, Ana. Venga, Nora, mañana hablaremos.*

*¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?*

## Situación 2

Ana (la madre): *¿Qué ha ocurrido, Nora? ¿Por qué vienes llorando?*

Nora: *Es que, hemos tenido un problema. Por eso vengo tarde.*

Juan (el padre): *¿Qué problema?*

Nora: *Es que María se ha tropezado, se le ha hinchado el tobillo, y hemos tenido*

*que ir a urgencias. Y claro, luego nos ha costado muchísimo coger un taxi para venir a casa.*

Ana: *Me parece muy bien que ayudes a una amiga, pero ¿no crees que tenías que haber llamado?*

Juan: *Claro, hija, estábamos preocupados por tí, porque habíamos quedado en que ibas a venir a las 2,00. Te queremos mucho y ya estábamos pensando que te había ocurrido algo malo.*

Nora: *Tenéis razón. Lo siento, se me ha pasado.*

Ana: *Bueno, la próxima vez que pase algo así acuérdate de llamar a casa, vale?*

Nora: *Sí.*

Juan: *Y ahora, vete a dormir y descansa.*



## Comentario

*En la primera situación, la norma de llegar a casa a las dos es una norma impuesta por Ana, la madre. Ana no deja que su hija se explique y da por hecho que ha bebido alcohol y fumado porros, imitando lo que supuestamente y según ella, hacen sus amigas. Le está diciendo indirectamente a su hija que es una persona insegura, sin decisión propia y con falta de personalidad.*

*Ana también compara a Nora con su hermana, haciéndole sentir mal. Todo ello con un tono de voz alto y agresivo.*

*Por otra parte, el padre no está de acuerdo con su mujer e intenta desacreditarla delante de su hija y quitarle autoridad.*

*La respuesta de los padres de Nora en la segunda situación es totalmente distinta y por lo tanto, la de Nora también.*

*La hora de llegada a casa ha sido una hora negociada entre los tres. Además Ana y Juan hablan con ella tranquilamente y dejan que se exprese, confiando en lo que su hija les cuenta.*

*Valoran la conducta de Nora de ayudar a su amiga y también le dicen lo preocupados que estaban porque no llegaba a casa, expresándole lo mucho que la quieren.*

*¿Qué más se puede hacer desde la familia para prevenir el consumo del cannabis?*

## *Es importante*

- 1 Establecer normas y límites justos, comprendidos y negociados en la familia, ya que son imprescindibles para la convivencia y además el adolescente se siente más seguro y querido que sin ellos.
- 2 Decidir las consecuencias que habrá en el caso de que las normas no se cumplan, teniendo en cuenta que podemos ser flexibles en determinados momentos. Es imprescindible que no haya discrepancias dentro de la pareja.
- 3 Dialogar con vuestros hijos cuando surjan problemas en cuanto a las normas establecidas.
- 4 Ayudar a vuestros hijos a que sean personas seguras y se sientan bien con ellos mismos.
- 5 Valorarles y comunicarnos con ellos de manera respetuosa, escuchándoles y expresándoles lo mucho que les queremos y apreciamos.
- 6 Enseñarles a valorar la individualidad, a valorar sus propias opiniones, sus deseos y necesidades
- 7 Ayudarles a que aprendan a tomar sus propias decisiones de manera responsable, evaluando los beneficios y riesgos que conllevan para sí mismos y para los demás.
- 8 Respetar sus decisiones y felicitarle cuando haya elegido adecuadamente.
- 9 Dar ejemplo, como padres tomando tus propias decisiones y siendo consecuente con ellas.
- 10 Enseñarles diferentes formas de hacer frente a la presión de grupo.

# Direcciones de interés





## RECURSOS DE INFORMACIÓN Y COORDINACIÓN

### *Servicio de Drogodependencias*

C/ Gran Vía, 18 - 8º · 26071 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 291 870 · **Fax:** 941 291 871

**E-mail:** [comisionado.drogas@larioja.org](mailto:comisionado.drogas@larioja.org)

**Web:** [www.infodrogas.riojasalud.es](http://www.infodrogas.riojasalud.es)

### *\* Oficina de Información del Servicio de Drogodependencias*

C/ Gran Vía, 18 - 8º · 26071 Logroño (La Rioja)

**Tfno gratuito:** 900 714 110 · **Fax:** 941 291 871

**E-mail:** [oficina.drogas@larioja.org](mailto:oficina.drogas@larioja.org)

**Web:** [www.infodrogas.riojasalud.es](http://www.infodrogas.riojasalud.es)

### *\* Observatorio Riojano sobre Drogas*

C/ Gran Vía, 18 - 8º · 26071 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 291 870 · **Fax:** 941 291 871

**E-mail:** [comisionado.drogas@larioja.org](mailto:comisionado.drogas@larioja.org)

**Web:** [www.infodrogas.riojasalud.es](http://www.infodrogas.riojasalud.es)

## UNIDADES DE SALUD MENTAL Y CONDUCTAS ADICTIVAS

### *Centro de Salud "Espartero"*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Pío XII, nº 12 bis - 3ª planta · 26003 LOGROÑO  
Tfno: 941 297 700 · Fax: 941 297 760

### *Centro de Salud Siete Infantes de Lara*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Siete Infantes de Lara, nº 2 · 26006 LOGROÑO  
Tfno: 941 512 297 · Fax: 941 512 298

### *Centro de Salud de Arnedo*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Avenida Benidorm nº 37 · 26580 ARNEDO (La Rioja)  
Tfno: 941 380 016 · Fax: 941 384 858

### *Centro de Salud de Haro*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Vicente Aleixandre, nº 2 · 26200 HARO (La Rioja)  
Tfno: 941 310 539 · Fax: 941 306 166

### *Centro de Salud de Nájera*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
Avda. de La Rioja, nº 5 · 26300 NÁJERA (La Rioja)  
Tfno: 941 360 975 · Fax: 941 362 507

### *Centro de Salud de Calahorra*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Numancia, nº 37 · 26500 CALAHORRA (La Rioja)  
Tfno: 941 131 429 · Fax: 941 147 992

## UNIDADES DE SALUD MENTAL: PROGRAMAS ESPECÍFICOS

### *Programa de Psicoestimulantes*

CENTRO DE SALUD “ESPARTERO”

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Pío XII, nº 12 bis - 3ª planta · 26003 LOGROÑO

**Tfno:** 941 297 700 · **Fax:** 941 297 760

### *Programa de Alcohol y Ludopatías*

CENTRO DE SALUD “ESPARTERO”

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Pío XII, nº 12 bis - 3ª planta · 26003 LOGROÑO

**Tfno:** 941 297 700 · **Fax:** 941 297 760

### *Programa Unidad de Atención al Fumador*

CENTRO DE SALUD “ESPARTERO”

c/ Pío XII, nº 12 bis - 3ª planta · 26003 - LOGROÑO

**Tfno:** 941 297 700 · **Fax:** 941 297 760

### *Programa de Opiáceos*

CENTRO DE SALUD “ESPARTERO”

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Pío XII, nº 12 bis - 3ª planta · 26003 LOGROÑO

**Tfno:** 941 297 700 · **Fax:** 941 297 760

## Subprogramas de Dispensación de Metadona

### \* *Centro de Salud de Haro*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Vicente Aleixandre, nº 2 · 26200 - HARO (La Rioja)  
Tfno: 941 310 539 · Fax: 941 306 166

### \* *Centro de Salud de Calahorra*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Numancia, nº 37 · 26500 CALAHORRA (La Rioja)  
Tfno: 941 131 429 · Fax: 941 147 992

### *Centro de Salud de Arnedo*

Unidad de Salud Mental y Conductas Adictivas  
c/ Avenida Benidorm nº 37 · 26580 ARNEDO (La Rioja)  
Tfno: 941 380 016 · Fax: 941 384 858

### \* *Centro de salud de Alfaro*

Avd. Burgo Viejo, s/n  
Tfno: 902 297 703 · Fax: 941 147 992

### *Asociación Riojana de Ayuda al Drogadicto (A.R.A.D.)*

C/ Madre de Dios, 3 · 26004 Logroño (La Rioja)  
Tfno: 941 237 730  
E-mail: aradrioja@eresmas.com  
aradrioja@reterioja.com

## SERVICIO DE URGENCIAS

### *Hospital San Pedro*

Piqueras, 98 · 26006 Logroño  
Tfno: 941 298 000

## UNIDADES HOSPITALARIAS

### *Unidad de Hospitalización Breve de Psiquiatría.*

HOSPITAL SAN PEDRO.

Piqueras, 98 · 26006 Logroño

**Tfno:** 941 298 000 · **Fax:** 941 298 667

### *Unidad de Hospitalización Media Estancia y Rehabilitación*

HOSPITAL GENERAL DE LA RIOJA

Avda. de Viana, nº 1 · 26001 LOGROÑO

**Tfno:** 941 298 000 · **Fax:** 941 297 279

## ASOCIACIONES

### *Asociación Riojana de Ayuda al Drogadicto (A.R.A.D.)*

C/ Madre de Dios, 3 · 26004 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 241 889 · **Fax:** 941 291 889

**E-mail:** aradrioja@eresmas.com

aradrioja@reterioja.com

### *Proyecto Hombre*

C/ Madre de Dios, 7 -inte.r bajo · 26004 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 248 877 · **Fax:** 941 248 640

**E-mail:** phrioja@teleline.es

### *Federación Riojana de Asociaciones de Alcohólicos en Rehabilitación*

C/ Gran Vía, 34 · Entpta. Izda. · 26005 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 102 100 · 663 807 722

**E-mail:** fraar@fare.es

### *Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados (A.R.A.R.)*

C/ Huesca 61 B - bajo · 26005 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 226 746 · **Fax:** 941 287 393

**E-mail:** asociacion-arar@terra.es

### *Alcohólicos Anónimos. Agrupación Riojana de A.A.*

Apdo. de Correos 1301

C/ Mercaderes, 6 - 1º dcha. · 26001 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 251 339 · **Tfno:** 639 030 542 (24 horas)

**Web:** [www.alcoholicos-anonimos.org](http://www.alcoholicos-anonimos.org)

### *Grupo de Alcohólicos en Rehabilitación de Valvanera (GARVA)*

C/ Vélez de Guevara, 2, 1º · 26005 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 627 535 827 · **Tfno:** 696 247 906

**E-mail:** garvarioja@eresmas.com

### *Asociación Riojana de Alcohólicos Rehabilitados de Najera (ARARNA)*

C/ San Fernando nº 108 · 26300- Najera (La Rioja)

**Tfno:** 941 361 340

**E-mail:** ararna@telefonica.net

## *Asociación Española contra el Cáncer*

AECC Junta Provincial de La Rioja

C/ García Morato 17 - 1º · 26002 Logroño (La Rioja)

**Tfno:** 941 244 412 · **Fax:** 941 255 071

**E-mail:** [larioja@aecc.es](mailto:larioja@aecc.es)

**Web:** [www.todocancer.org](http://www.todocancer.org)

## *Asociación Riojana de Jugadores de Azar (A.R.J.A.)*

C/ Hermanos Moroy nº 22, 3º D

26001 - Logroño (La Rioja)

**Tfno.:** 941 208 833

**E-mail:** [conchas.t@correo.cap.es](mailto:conchas.t@correo.cap.es)