

Ojos abiertos

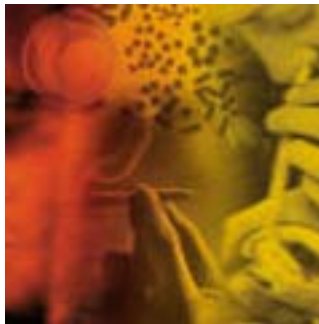
La familia como agente preventivo

Estar cerca, interesarse por lo que están haciendo, quiénes son sus amigos y qué lugares frecuentan son algunos factores que ayudan en la protección de los hijos adolescentes. Un tema clave para prevenir una posible adicción al alcohol o a las drogas es que sus padres estén involucrados en sus procesos de crecimiento.

"Todo comenzó como un juego, al querer compartir con mis compañeros de colegio un pito de marihuana. Cursaba 4° año medio y lo encontré divertido, me reía de mí misma y de todas las tonteras hechas por mis #amigos#. Se hizo habitual, lo hacía tres veces por semana. Un día mis padres se enteraron y obviamente negué todo. Ahí paré todo esto y no lo seguí haciendo", cuenta Carolina que hoy tiene 26 años.

Su testimonio, publicado en el sitio web del Conace, muestra una realidad común: la mayoría de los jóvenes comienza a consumir drogas influenciados por su grupo de pares. Por ello es importante que la familia esté involucrada con el hijo para ayudarlo a tomar decisiones responsables, a cuidarse, a prevenir situaciones de riesgo que pueden conducirlo al consumo y a estar atenta a los signos de consumo.

Aunque para algunos el problema de la droga parece algo lejano, su presencia es más cercana de lo que muchos padres piensan. Afecta a todos los estratos socioeconómicos y algunos escolares comienzan a temprana edad.



Las drogas se clasifican en lícitas e ilícitas. Las primeras son el alcohol y el tabaco y su consumo es socialmente aceptado. Sin embargo, la especialista indica que los menores que ven a sus padres fumar o beber, tienen más riesgo de iniciarse en las drogas ilícitas. "Antes era común enseñar a los niños a tomar, por ejemplo, una copa de vino en una fiesta familiar. Lo perjudicial de esta estrategia es que le pierden el miedo y cuando empiezan a ir a fiestas es más fácil que de una cerveza pasen a la segunda y a la tercera".

Aunque el alcohol parece inofensivo, produce una pérdida de control que entre otras cosas facilita que el joven pruebe otras drogas como marihuana, pasta base o anfetaminas entre otras. Por lo mismo la psicóloga aconseja a los padres tener una clara postura de oposición frente a que sus hijos consuman, tanto alcohol cuando son menores de edad, como drogas ilícitas. La especialista sostiene que el fenómeno de la droga es complejo y está asociado a una serie de factores: personales, de contexto social y del acceso que se tenga a ella. Por lo mismo, los grupos que la consumen y sus motivaciones son distintas.

"Hay quienes lo hacen como carrete de fin de semana. Pero para otros que viven en la

marginalidad la pasta base y los solventes como el neopren son una forma de sobrevivir e incluso de quitar el hambre". Por ello la familia, o la falta de una, influye enormemente en que los jóvenes se inicien en el consumo.

Al hablar de familia la psicóloga aclara que no necesariamente se trata del padre o de la madre, si no que de cualquier adulto significativo como la abuela o el tío que esté preocupado del menor, sea cercano afectivamente, lo cuide y le ponga límites.

"La mayoría comienza por curiosidad, por pasarlo bien y ser parte del grupo. Con la droga se sueltan y se sienten bien porque les ayuda a ocultar problemas que hay detrás como la timidez, la soledad o la angustia", explica Teresa Izquierdo.

Para ayudarlos a resolver sus problemas antes de que recurran a la felicidad química que la droga da, es necesario que los padres estén involucrados con sus hijos, que sean cercanos afectivamente, que sepan dónde está y qué actividades hace, sostiene la profesional.

Agrega que es importante que conozcan a sus amigos, que los acojan y los incorporen a la rutina del hogar, de esta forma es más fácil saber lo que está pasando con el hijo. Indica que hay padres permisivos y otros que son muy estrictos, pero que a la hora de prevenir el consumo estos estilos no ayudan tanto. "Si son permisivos y no imponen reglas, no los van a buscar a sus fiestas, ni saben donde los hijos están, los chicos están más expuestos a la influencia de los amigos y a la droga.

Por el contrario, si son muy restrictivos, los hijos tienden a hacer las cosas a escondidas y nunca contarle a los padres". Sin embargo, aunque exista la mejor comunicación del mundo, la profesional reconoce que es improbable que un hijo le cuente a su padre que probó droga.

El problema ocurre cuando el hecho pasa de ser una vez y se transforma en habitual. Por ello los progenitores involucrados con sus hijos los conocen y de esta forma saben sus debilidades y pueden apoyarlos mejor por ejemplo estableciendo normas claras y razonables. "Si tengo un niño impulsivo para que voy a exponerlo a situaciones de riesgo. Por ejemplo, si tiene 13 años le digo que lo voy a buscar a la 1 de la mañana a la fiesta y no a las 3 porque es razonable, a esa hora ya no queda nadie de su edad y no lo someto a peligros innecesarios como una situación de pelea." Aunque para la mayoría de los padres es difícil, es importante hablar del tema con los hijos.

Si los papás no los van a buscar a sus fiestas, es conveniente que estén atentos cuando lleguen. "Qué siempre entren a saludar, preguntarles como les fue y si notan que están pasados no hacerse los lesos sino que tener una conversación al respecto al día siguiente". Lo mismo ocurre si los padres encuentran una botella de pisco o pitos en la mochila o en la pieza. Son indicadores de que algo está pasando.

El padre debe mostrarse abierto a conversar y comprender la situación siempre dejando claro su oposición a ella. Le puede decir te ofrezco toda mi ayuda para que esto no vuelva a pasar. Podemos estar más tiempo juntos o llevarte a actividades de tu gusto. Pero si ocurre otra vez va a tener consecuencias y no podrás juntarte más con los amigos con quienes consumes.