

## NO PUEDO DESENGANCHARME

Son muchas las causas que pueden llevar a un adolescente a consumir drogas. Entre ellas, destacan tres: el miedo a no ser aceptado por el grupo, la osadía de pensar que puede controlar la situación, y la falta de metas e ilusiones. Estas causas indican una carencia de valores que o bien no hemos sido capaces de transmitir o bien se han debilitado al llegar a la adolescencia. Para llenar este vacío debemos trabajar los correspondientes valores preventivos que son:



- Contra el miedo a no ser aceptado por el grupo, autoestima y fortaleza. Tener un buen concepto de sí mismos y fortaleza para ser ellos mismos a pesar del ambiente o la presión de grupo es el mejor antídoto contra la drogadicción.
- Contra la osadía, prudencia. Debemos enseñar a nuestros hijos a considerar siempre las consecuencias de lo que van a hacer. Podemos habituarles a hacer una proyección de futuro desde donde contemplar lo que les hubiera gustado haber hecho. Por ejemplo, proponiéndoles este ejercicio mental: “si eliges este camino, ¿crees que dentro de unos años te sentirás orgulloso/a de haberlo tomado?”.
- Contra la falta de metas e ilusiones, optimismo y esfuerzo. El optimista sabe ver lo positivo que hay en todas las cosas; para él, un problema no es una contrariedad, sino una ocasión para mejorar. Tenemos que enseñarles que las cosas salen adelante gracias al esfuerzo y que, si el objetivo es bueno, esforzarse merece la pena. Una manera es hacer vivir la satisfacción del trabajo bien hecho, empezando por cosas pequeñas, como ordenar la habitación, acabar una tarea, etc.



Aparte de estos valores preventivos, hemos de tener en cuenta:

- Cuanto más se sale, más se consume. Cuando el consumo se hace habitual, suelen salir entre semana.
- Controlar el dinero que manejan. Aunque sea “su” dinero, debemos saber en qué lo gastan.

Extracto del Departamento de Orientación de “No se lo digas a mis padres” Guembe, P. y Goñi, C. Ed/ Ariel. Barcelona. 2006.

- Conocer con quiénes van. Si sus amigos consumen, es muy probable que ellos también lo hagan.
- Fomentar actividades culturales y deportivas. Un chico o una chica que tiene que madrugar el domingo para ir de pesca o de excursión, no tiene ganas de trasnochar ni de tomar nada.
- Informarles de los efectos de la sustancia o sustancias que toman.

Si nuestro hijo ha caído en la trampa de las drogas de diseño, de la cocaína, etc. y está enganchado, debemos hacer todo lo posible por sacarlo de ese pozo sin fondo. Por muy hundido que esté, podrá salir si alguien le echa una cuerda, y hemos de tener claro que somos nosotros la única ayuda de la que dispone. La situación puede ser muy complicada si nuestro hijo niega que consume o “pasa” de nosotros. En este caso es muy importante que no se rompan los lazos que nos unen a él, que no se vaya de casa o viva por su cuenta. Para ello, hemos de ofrecerle nuestra ayuda sin que se sienta acosado y estar pendientes de él, siempre tratándole con mucho cariño, aunque él no nos pague con la misma moneda. Debemos pensar que está enfermo y tratarlo como tal, nunca como un delincuente o un drogata. Evitaremos reproches violentos o intentaremos encauzarle hacia una terapia de desintoxicación, y le haremos ver que su enemigo y el nuestro es la droga contra la que luchamos juntos.



La droga, aunque cause muchos problemas, no es propiamente el problema, sino una mala solución a otros problemas como la falta de comunicación, dificultades de convivencia, vacío existencial, fracaso escolar, complejos personales, etc., que son los que realmente debemos tratar.

