

Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

Augusto Pérez Gómez, Ph.D.

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:
Dupligráficas Ltda.
Bogotá, D.C. - Colombia
dupligráficas@cable.net.co
d.upligra@gmail.com
ISBN: 978-958-57904-1-4

INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

CONSUMO DE DROGAS: TENDENCIAS Y PREVENCIÓN

El problema de las drogas tiene múltiples facetas, muchas de las cuales son desconocidas para la mayoría de la población. Por ejemplo:

1. Colombia ocupa el primer lugar en el subcontinente en lo que a consumo temprano de alcohol se refiere.
2. Hay una tendencia constante a que el consumo de todas las sustancias, tanto legales como ilegales, se incremente entre las mujeres. En efecto, mientras que la proporción de hombres y mujeres que consumen alcohol con frecuencia es virtualmente la misma, la proporción de consumidores de sustancias ilegales, que hace 20 años era de cerca de 10 hombres por cada mujer, actualmente es apenas superior a 2:1. En lo que se refiere al consumo de tabaco, actualmente hay una proporción ligeramente mayor de mujeres que de hombres, especialmente entre adolescentes.

3. La sustancia ilegal más consumida es la marihuana, seguida por la cocaína: el consumo de ambas ha aumentado en los últimos años.
4. El consumo de tranquilizantes entre adolescentes es el más alto del subcontinente, y la proporción es superior entre mujeres.
5. El consumo de heroína ha tenido un incremento muy rápido en pocos años. Esto es particularmente cierto en Bogotá, Medellín, Armenia, Pereira y Cúcuta.
6. En las ciudades grandes se ha incrementado el consumo de ciertas sustancias sintéticas como el Popper y el dicloruro de metilo o “dick”.
7. Ha habido una disminución importante del consumo de ‘basuco’ (pasta básica de cocaína), cuyo uso se limita cada vez más a poblaciones marginalizadas.
8. La necesidad de desarrollar sistemas preventivos, dentro de los cuales se inserten programas y campañas preventivas, adquiere cada vez más un carácter agudo.
9. Igualmente, se impone la necesidad de evaluar a fondo los centros de tratamiento, que siguen actuando, en la mayoría de los casos, con criterios que han sido abandonados en la mayor parte de los países del mundo por su ineficacia, sus costos excesivos o por la falta de preparación de su personal.

¿Qué busca la prevención?

En este campo, el objetivo fundamental de la prevención es retardar la edad de inicio del consumo de alcohol, sustancia que precede al uso de **todas** las demás sustancias, legales o ilegales. El segundo objetivo es destruir los mitos y las ideas falsas que existen sobre la marihuana, sustancia que, en general, precede al uso de

las demás *sustancias ilegales*. Es decir, existe una *escalada* que comienza con el alcohol y termina con la heroína y el basuco.

Mitos sobre la marihuana

- ⊙ “La marihuana por ser ‘natural’ no es dañina”: los principales venenos que existen son **todos** naturales.
- ⊙ “Su consumo ‘abre la mente’, se es más creativo”: los estudios muestran que no es cierto, es una impresión ilusoria mientras se está bajo los efectos.
- ⊙ “No es cancerígena”: la marihuana tiene seis veces más alquitrán que el tabaco, que es lo que produce cáncer de pulmón
- ⊙ Quita la gripa: si eso fuera cierto, todos fumaríamos marihuana.
- ⊙ Relaja y ‘desestresa’: a muchas personas las tensiona y les produce ideas persecutorias.
- ⊙ No produce adicción ni dependencia: la experiencia clínica de muchos años y países muestra que sí, pero con síntomas diferentes a los de la cocaína o heroína
- ⊙ Son más perjudiciales el alcohol y el cigarrillo que la marihuana: solo si uno se fuma 20 cigarrillos o se toma una botella de aguardiente al día.
- ⊙ Propiedades curativas para el tratamiento de enfermedades como el cáncer y el sida: no, solo disminuye las náuseas de los tratamientos del cáncer.

El 27 de agosto de 2012 la Academia de Ciencias de Estados Unidos publicó un artículo que demuestra que el consumo de marihuana puede producir daños neuropsicológicos irreversibles y una pérdida de hasta 8 puntos del cociente intelectual.¹

¹ Meier, M.H. et al. Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife <http://www.pnas.org/content/early/2012/08/22/1206820109.full.pdf+html?sid=80ec8d46-d147-400d-a2ab-370a77940275>

Cómo se hace prevención

La esencia de la prevención consiste en reducir la potencia de los factores que favorecen la aparición de problemas e impiden el desarrollo positivo de los jóvenes (factores de riesgo) e incrementar la potencia de los factores protectores.

Factores de riesgo: en la familia, en la comunidad, en el colegio y en los individuos y sus pares

Riesgo psicológico y biológico	Riesgo parental	Riesgo escolar	Riesgo con los pares	Otros riesgos
Impulsividad	Relaciones pobres	Bajos logros académicos	Rechazo de los pares	Contexto global
Curiosidad	Control hostil	Bajas aspiraciones	Delincuencia	Privación económica extrema
Predisposición biológica	Control parental inconsistente	Bajo compromiso	Frecuentar pares consumidores	La publicidad, que hace de las SPA 'objetos de consumo' como cualquier otro
Búsqueda de placer	Rebeldía	Déficits intelectuales	"Malos amigos"	Aceleración de ritmo de vida y modas
Búsqueda de 'escapes'	Actitudes favorables hacia consumo	Abandono escolar	Presión de grupo	Delincuencia, rechazo de reglas y normas
Búsqueda de sensaciones	Hijos de consumidores			Venta y consumo de drogas en el vecindario

Uso temprano de alcohol	Falta de normas y límites			Falta de espiritualidad/religiosidad
-------------------------	---------------------------	--	--	--------------------------------------

Factores protectores

En una investigación con 175 familias en las que no había consumidores se encontró²:

1. Buena relación de pareja con formas no violentas de resolver conflictos
2. Ausencia o bajo consumo de alcohol en los padres
3. Ausencia de consumo de SPA en círculo familiar
4. Espiritualidad o religiosidad
5. Realización de actividades conjuntas
6. Expresión abierta y cotidiana de afecto
7. Reconocimiento de habilidades y cualidades de los miembros de la familia
8. Reglas claras y coherentes, límites claros, roles claros, sanciones justas
9. Diálogo abierto, cariñoso y oportuno
10. Rituales de acercamiento en 'las buenas y en las malas'
11. Historias compartidas
12. Los padres no se desautorizan delante de los hijos
13. Hay autonomía pero con respeto y con unos límites bien establecidos

² Pérez Gómez, A. y Mejía Motta, I.E. (1998). Patrones de interacción de familias en las que no hay consumidores de sustancias psicoactivas. *Adicciones*, 10 (2), 111-120.