

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

15

CÓMO ABORDAR UN PROBLEMA DE DROGAS CON SUS HIJOS

Para cualquier familia es una gran tragedia que uno de sus miembros resulte involucrado en problemas de consumo de alcohol y otras sustancias. Por ello en la lección de hoy intentaremos explicar brevemente algunas ideas que pueden resultar útiles para los padres de familia si algo así les ocurriera.

Tipos de consumo

Se pueden distinguir por lo menos cinco tipos de consumo:

1. **Experimental:** aquel en el que una persona ensaya una o dos veces en la vida alguna sustancia;

2. **Social:** tiene lugar en determinado tipo de situaciones en compañía de otras personas, en fiestas, en reuniones, en paseos, pero no es un consumo habitual ni frecuente; este consumo en principio no debe sobrepasar aproximadamente entre 6 y 10 ocasiones por año.
3. **Circunstancial:** asociado a situaciones muy concretas, por ejemplo el necesitar permanecer despierto largo tiempo, el estar en situaciones cíclicas en donde la persona consume dentro de ciertos ambientes, ya sea en discotecas, bares o clubes. Este consumo es claramente mayor que el de los otros dos niveles.

Hasta este punto, en principio, no se requiere de tratamiento, aun cuando los consumidores circunstanciales generalmente pasan la barrera y terminan en una de las dos categorías siguientes.

4. **Impulsivo:** suele ser un consumo de cantidades muy elevadas, pero de una frecuencia relativamente espaciada; es decir, la persona no está consumiendo todos los días, como en el caso de la persona que consume pasta básica de cocaína una vez cada dos meses, pero durante esas ocasiones dura dos o tres días consumiendo; o consume una sola vez a la semana pero consume grandes cantidades.
5. **Compulsivo:** es aquel en el que la persona consume varias veces a la semana e incluso varias veces al día, en grandes cantidades, y no puede detenerse aun cuando se lo proponga.

¿Cómo saber si un miembro de la familia tiene problemas con las drogas?

Contrario a lo que muchas personas creen, saber si alguien tiene problemas con el consumo de SPA no es algo obvio, salvo en las fases avanzadas. Por ejemplo,

los ojos rojos no son necesariamente indicadores de consumo de marihuana: puede tratarse de conjuntivitis; los consumos ocasionales son muy difíciles de detectar en el caso de muchas SPA, como ocurre con el éxtasis.

Pero sí hay indicadores importantes que, tomados en conjunto, pueden despertar alarmas en los padres:

- Posesión de “parafernalia”: jeringas, “cueros” (papel para hacer cigarrillos de marihuana), pipas extrañas, goteros, restos sospechosos de sustancias desconocidas, pastillas sin empaque.
- Cambio de amigos: los nuevos tienen actitudes y comportamientos inusuales
- Gastos anormales de dinero
- Desaparición de objetos o dinero en la casa
- Cambio de comportamiento
- Cambios bruscos de estado de ánimo
- Mentiras frecuentes sobre lo que estaba haciendo o con quién
- Descuido personal
- Fracaso o deserción escolar o académico
- Olores (a pegante, a marihuana)
- Períodos inexplicables de enfermedad, malestar, ausencias, retardos
- Ruptura de vínculos familiares
- Agresividad inmotivada

Muchos de estos “síntomas” pueden ser parte del proceso de acomodación en

la adolescencia, pero su presencia prolongada debe convertirse en una alerta; pocos de estos signos son indicadores seguros, pero algunos lo son, como el encontrar

restos de drogas o parafernalia, que será con seguridad explicado con “un amigo me lo dio a guardar”.

¿Qué hacer si un miembro de la familia necesita tratamiento?

Existe una multitud de tratamientos, inspirados en diferentes modelos, sobre los que usted puede encontrar abundante literatura en Internet. Sólo hacemos comentarios básicos, pero recuerde que, desafortunadamente, en este campo también hay quienes se aprovechan del dolor y la angustia ajenas.

1. Modelos basados en Alcohólicos Anónimos/12 pasos: bastante comunes, adecuados cuando se utilizan bien.
2. Comunidad terapéutica: apropiada en casos de consumo compulsivo y prolongado.
3. Internado de corto plazo (tres meses): pida que le expliquen el procedimiento.
4. Farmacoterapia y tratamientos de sustitución: no son un tratamiento, solo un apoyo y no siempre necesario.
5. Clínicas psiquiátricas y hospitales mentales: completamente inapropiados para este tipo de problemas en el 95% de los casos.
6. Tratamiento ambulatorio intensivo: apropiado para evitar abandono escolar o laboral, pero no se adecúa a uso compulsivo de drogas.
7. Terapia individual: requiere un alto nivel de motivación de la persona y elevada habilidad del terapeuta.
8. Grupos de autoayuda: apoyo, especialmente al finalizar el tratamiento.

TIPS

- Usted debe prepararse para hablar de drogas con sus hijos a partir de los 11-12 años
- Recuerde que el consumo temprano de alcohol es la puerta de entrada para el uso de otras sustancias psicoactivas
- Mientras sus hijos sean menores de edad, usted debe saber **siempre** dónde y con quién están
- Si usted tiene sospechas, no se quede callado: confronte de inmediato
- Haga un inventario de amigos, de gastos, de actividades, de rendimiento académico
- Si sus sospechas se incrementan, tome medidas inmediatas, no espere a que las cosas se agraven; por ejemplo, si encuentra parafernalia o drogas y su hijo niega el uso, hágale un examen toxicológico.
- Si su hijo es menor de edad, usted tiene el derecho, por ley, de tomar decisiones sobre su tratamiento aun cuando él/ella no esté de acuerdo.
- No se apresure a tomar decisiones sobre tratamiento: consulte a una persona experimentada en este tema (un médico general o un psicólogo no necesariamente sabrán cómo ayudarle).
- No lleve directamente a su hijo(a) al centro de tratamiento: pida primero que le expliquen con detalle el modelo con el cual trabajan y las reglas de funcionamiento del centro, que deben acomodarse a estándares éticos internacionales. Esto es una **obligación** de los centros, no un favor que le hacen a usted.
- Si usted encuentra elementos sospechosos (ausencia de normas escritas, uso de castigos, aislamiento forzoso, ruptura de comunicación con la familia

durante meses) en un centro de tratamiento, informe a las autoridades (Ministerio y Secretarías de Salud).