

## **Alcohol y drogas en adolescentes**

En la actualidad, el alcohol y las drogas están vinculados a la cultura del ocio. Se ha sustituido la heroína, vinculada años atrás con la marginalidad, por el cannabis, la cocaína o el éxtasis, combinados entre sí o mezclados con alcohol.

La adolescencia se convierte en un período que favorece la experimentación y diversión con estas sustancias. Los adolescentes, en ocasiones, se creen invulnerables, que pueden ir por encima de las normas sin que suceda nada y pueden tener la percepción de que probar sustancias nuevas les proporcionará falta de control, diversión y ausencia de problemas.

Las familias no tendrán fórmulas magistrales para evitar el consumo de alcohol y otras sustancias en los/las hijos/as adolescentes. Lo que sí pueden es reconocer el mayor número de factores de riesgo en su ámbito familiar y transformarlos en factores de protección:

1. Favorecer en el adolescente una autoestima alta y equilibrada que le permita desenvolverse sin lanzarse a riesgos innecesarios. Valorar sus logros.
2. Favorecer la comunicación escuchándoles y no juzgándoles. Respetar sus decisiones.
3. Establecer unos límites claros y estables. Ayudarles a ser autónomos/as no implica permitir que hagan lo que quieran. Los límites producen, entre otras cosas, seguridad.
4. Recordar que la adolescencia es una etapa de extremos. Por ello, favorecer la coherencia. No se puede pretender que los/as hijos/as no consuman sustancias tóxicas si los/as padres/madres no son capaces de no excederse o de mantener una posición sin ambigüedades al respecto.
5. Equilibrar el nivel de exigencia. No se trata de pedirles lo imposible, pero tampoco de permitirles desaprovechar sus capacidades e ilusiones.

Las indicaciones que pueden orientar a padres y madres cuando hablan con sus hijos/as sobre el tema son:

- Recordar que es mejor prevenir que curar.
- No hacer monólogos moralizantes sobre las drogas (no sermonear).
- El adolescente necesita control exterior. Poner normas claras para que puedan ser cumplidas. La hora de llegada, las tareas a realizar en casa, etc. y comunicárselas adecuadamente, no como consecuencia de un mal comportamiento, sino antes.

- Dejar que los adolescentes empiecen a tomar decisiones: la ropa, distribución del tiempo, del ocio.
- Intentar conocer a sus amigos/as, hay que permitirles traerles a casa.
- No criticar sistemáticamente a sus amigos/as, no quedarse sólo con el aspecto exterior.
- No es útil forzar un diálogo sobre drogas, hay que buscar espacios para dialogar, sin TV, sin interrupciones en un ambiente tranquilo.
- Recordarles que alcohol y tabaco son drogas.
- Ser un buen modelo respecto al uso de alcohol, tabaco, etc.

## **RESUMEN**

La información sobre la peligrosidad de las drogas no es suficiente y, en ocasiones, resulta ineficaz. La labor de los padres y las madres ha de estar orientada a establecer vínculos familiares sanos, a ocuparse y no "preocuparse" del ocio de sus hijos/as e incrementar la autoestima de los adolescentes para que sean ellos/as, desde su propia seguridad, los/as que puedan decir: "no".

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia