

Consejos para hablar con los adolescentes sobre las drogas y el alcohol

Por Kim Krisberg

Al igual que muchas otras cosas en la vida, y en la paternidad, ayudar a los adolescentes a tomar buenas decisiones sobre las drogas y el alcohol se reduce a una de las habilidades primordiales: la buena comunicación.

"Los niños ya están recibiendo mensajes sobre las drogas y el alcohol, si los padres no hablan sobre el tema en absoluto, se quedan afuera de ese diálogo," dice Leslie Walker-Harding, MD, miembro del Comité sobre Uso y Prevención de Sustancias de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics' Committee on Substance Use and Prevention). "Es posible que los adolescentes actúen como si no los estuvieran escuchando, que no digan "gracias", pero los escuchan. Así que hablen."

Las investigaciones muestran que las actitudes de los padres tienen una gran influencia en el uso de drogas y alcohol por parte de los adolescentes, ya sea marihuana, cigarrillos o medicamentos recetados. Por ejemplo, según una encuesta, los adolescentes que dijeron haber aprendido mucho o incluso poco de sus

padres o abuelos sobre medicamentos recetados tenían hasta 42 por ciento menos probabilidades de abusar de los medicamentos que los adolescentes que no aprendieron nada. En otra encuesta, 3 de cada 4 adolescentes afirmaron que sus padres tienen la mayor influencia en su decisión de beber alcohol.

En otras palabras, los adolescentes están escuchando. La verdadera pregunta es qué decir.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse) alienta a los padres a iniciar la conversación haciéndose algunas preguntas primero. El recurso del instituto "Chequeo familiar: la paternidad positiva previene el abuso de drogas" (Family Checkup: Positive Parenting Prevents Drug Abuse) recomienda cinco preguntas sobre comunicación, estímulo, negociación, establecimiento de límites y supervisión.

Las preguntas incluyen: "¿Puede comunicarse tranquilo y claramente con su adolescente con respecto a los problemas de relación?", "¿Alienta conductas positivas en su adolescente a diario?" y "¿Puede establecer límites con calma cuando su adolescente lo desafía o le falta el respeto?". La idea es promover una crianza que conduzca a una comunicación abierta en el hogar y a relaciones familiares positivas.

Los resultados de la Encuesta nacional sobre uso de drogas y salud (National Survey of Drug Use and Health) muestran que el consumo de drogas, cigarrillos y alcohol suele ser menor entre los jóvenes que dicen que sus padres los apoyan y vigilan regularmente sus comportamientos.

"Todo se reduce a años de investigación exhaustiva en el campo de la prevención que muestran que la participación de los padres en el desarrollo de los niños es quizás uno de los factores preventivos más importantes en cuanto a si los niños prueban o consumen drogas," sostiene Jack B. Stein, PhD, MSW, director de la Oficina de Política Científica y Comunicaciones de NIDA (NIDA's Office of Science Policy and Communications).

Stein afirma que establecer una comunicación abierta desde el principio hará que sea más fácil hablar sobre drogas y alcohol cuando llegue el momento y detectar cambios de comportamiento preocupantes que ameritan controlar qué sucede con su hijo.

El momento exacto en el cual hablar de drogas y alcohol con su adolescente varía según cada familia. Si se consumen drogas y alcohol en el hogar, puede ser una buena idea hablar antes de la adolescencia, dice Walker-Harding. Pero, en general, apunta a tener una conversación antes de la escuela secundaria, cuando los niños enfrentan un mayor riesgo de experimentación, dice.



A la hora de tener una conversación con su hijo adolescente, tanto Stein como Walker-Harding alientan a los padres a ser oyentes activos, ser lo más honestos y auténticos posible, y establecer expectativas y consecuencias claras. También deben reconocer la gravedad de la presión de los compañeros en la vida de un adolescente, no juzgar y evitar el lenguaje basado en el miedo. Una sugerencia es usar frases que comiencen con "Yo", como "Yo te escucho decir que te sientes..." o "Yo me siento preocupado cuando...".

"Es más probable que los niños escuchen si los padres son auténticos," dice Walker-Harding, quien también preside el Departamento de Pediatría perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington (Department of Pediatrics at the University of Washington School of Medicine).

"Pero el miedo, eso sí que nunca ha funcionado." No obstante, los padres deben tener cuidado de ofrecer experiencias en primera persona, ya que no siempre es útil o relevante. Por ejemplo, señaló Stein, la marihuana es mucho más potente ahora que hace años, por lo que las historias en primera persona podrían no representar los riesgos reales que enfrentan los adolescentes en la actualidad.

Cuando se trata de la presión de los compañeros, Walker-Harding dice que no es tan simple como decir que no. En lugar de eso, se trata de ayudar a sus adolescentes a sentirse seguros al tomar sus propias decisiones y a sostenerlas. Sugiere que, de hecho, dé permiso a los adolescentes para que digan que ustedes, sus padres, son "los malos", ya que eso puede ofrecerles a los niños una salida fácil cuando se enfrentan a la presión de sus compañeros.

Lo más importante que ella les recomienda a los padres es no darse por vencidos.

"Si la primera conversación es un completo desastre, no pierdan la fe," sugiere Walker-Harding. "Sigán conversando, se volverá cada vez más fácil. Los niños quieren que sus propios padres les hablen de estos temas."



El uso de drogas entre los adolescentes en cifras

La buena noticia es que el uso de drogas por parte de los jóvenes en los Estados Unidos se encuentra en sus niveles más bajos en décadas.

Según el informe *Monitoreando el Futuro 2018* (2018 Monitoring the Future), que analiza el uso de drogas y las actitudes entre los estudiantes de octavo, décimo y doceavo grado en todo el país, el porcentaje de estudiantes del último año de secundaria que consumieron drogas ilícitas en el último año disminuyó un 30 por ciento en los últimos cinco años.

La excepción fue el uso de marihuana, que no varía desde hace cinco años. El consumo de alcohol, cigarrillos, heroína, opioides recetados, éxtasis y metanfetaminas por parte de los jóvenes se encuentra en mínimos históricos.

Hay un área de especial preocupación: el gran aumento del uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes. La tendencia, que puede exponer a los jóvenes a una adicción nociva a la nicotina, aumentó alrededor de un tercio en un lapso de solo un año.



>> Para más recomendaciones, visite www.drugabuse.gov/parents-educators