



Ayuntamiento  
de **Huesca**

## **Si ya se están consumiendo drogas... ¿QUÉ HACEMOS?**

### **¿A dónde acudimos?**

Desde el Área de Bienestar Social y Autonomía Personal del Ayuntamiento de Huesca, se puede solicitar tanto información, como orientación, así como consulta personalizada (**confidencial y gratuita**) que se adapta a sus necesidades y situación concreta con la atención de profesionales especializados. El equipo de profesionales está compuesto por psicólogos y educadores expertos en drogodependencias e intervención familiar.

Puedes contactar con nosotros desde el teléfono 974 29 21 43 o bien a través del correo electrónico [programainter@gmail.com](mailto:programainter@gmail.com)

Nos encontramos en la Plaza San Bernardo, Nº 3 Bajos. 22002. Huesca.

>>>>> Enlace con el apartado de Inter. Ver Inter

>>>>> Enlace con el CPC

### **¿Cómo podemos actuar?**

En primer lugar es necesario desechar cualquier tipo de sentimiento de culpa. El hecho de que exista un problema de consumo de drogas en la familia NO significa que la responsabilidad del consumo recaiga directamente en los padres, ni significa que se hayan equivocado en su actuación con respecto a la educación de sus hijos. El consumo de drogas es un fenómeno multifactorial, por tanto no es aconsejable actuar bajo este sentimiento, ni utilizarlo para agredir al otro (al cónyuge o al propio afectado) y así liberarse uno mismo de su carga.

*Ante todo... mantengamos la calma*

Hay que tener en cuenta que el consumo de drogas no supone en todos los casos una evolución hacia una adicción. El proceso de un establecimiento de una dependencia es un proceso lento, que transcurre en etapas sucesivas, por lo que la detección inicial de un consumo no tiene porqué suponer necesariamente que estemos ante una dependencia, sino que puede estabilizarse en el tiempo, remitir y finalmente desaparecer.

Es importante conocer en qué momento del proceso se encuentra la persona cuando nos enteramos que se está dando el consumo. La importancia recae en comprobar si el consumo es esporádico o por el contrario es un consumo habitual donde ya se puede estar dependiendo de la sustancia de abuso.

Antes de actuar, es necesario obtener toda la información posible sobre la situación para tomar decisiones adecuadas. Por ello, es imprescindible mantener la comunicación y conseguirlo requiere ser capaces de actuar desde la calma, ya que, mantener la serenidad y evitar enfrentamientos mantiene abierta la comunicación.

#### *Pasemos a observar*

Cuando tenemos la sospecha de que alguien de la familia esta manteniendo una conducta de riesgo es importante prestar atención a su comportamiento. Bien es cierto que a veces, resulta complicado diferenciar entre la conducta durante la adolescencia o juventud y la conducta derivada del consumo de drogas.

Por eso, mantener una comunicación fluida en familia, es un factor de protección que nos puede permitir darnos cuenta con mayor prontitud de los primeros síntomas. Cambios relacionados con el estilo de vestirse, peinarse, forma de hablar, etc. nos pueden confundir, dado que son sus formas de averiguar quiénes son y diferenciarse del mundo adulto.

Por otro lado, otros cambios en la conducta, más extremos o significativos en su forma de comportarse o hábitos, pueden ser la señal de nuevas conductas entre las que podría estar el consumo de drogas.

Para poder ver mejor éstas diferencias podemos reflexionar sobre aspectos como: de un tiempo a esta parte nuestro hijo/a evita relacionarse o se ha deteriorado la relación con los miembros de la familia, parece encerrado en si mismo actuando de manera poco comunicativa con comportamientos que nos hacen pensar que está como ausente,

desmotivado o incluso deprimido, observamos que ha cambiado de amigos, ha dejado de mostrar interés por sus aficiones y actividades, se ha deteriorado su aspecto e higiene personal o cada vez gasta con mayor rapidez su dinero demandando más, uso de mentiras...

El que se produzca alguno de estos comportamientos no quiere decir que se este efectuando una conducta de riesgo, es decir, no es una causa directa, menos aún si lo que observamos es alguno de ellos de manera aislada. Sin embargo, son elementos que queremos destacar en cuanto a que nos pueden ser de ayuda para prestarles mayor atención, y en el caso de que comprobemos que se este llevando a cabo dicha conducta, podamos enfrentarnos al problema con la mayor brevedad posible.

### *Actitud comunicativa*

Es imprescindible adoptar una actitud de acogida que se perciba como una disposición de ayuda y no como un rechazo. Esta actitud hacia nuestro hijo no puede sembrar dudas hacia nuestra firme desaprobación hacia el consumo de drogas. Por encima de todo, es importante conseguir que no se rompa la comunicación o que, si ya está dañada, sea posible volver a establecer el diálogo. Hay que hacerles ver que pueden contar con nosotros para compartir sus problemas y para ayudarles, buscando conjuntamente posibles soluciones.

>>>> Enlace comunicación familiar.

- Hablemos de lo sucedido

Para abordar la situación y hablar del tema, es conveniente buscar un momento adecuado, ya que la persona debe estar en condiciones de poder entender tanto los argumentos que se le están dando, como comprender nuestra preocupación como padres. Por ello, hay que buscar el momento propicio, aunque ello suponga ceder al impulso de resolver la situación en ese preciso momento, por ejemplo, si llega a casa mareado por el consumo de sustancias será normal que no pueda mantener una conversación en ese momento, por lo tanto no será un buen momento para razonar acerca de lo sucedido.

Tomarse este tiempo también permite a los padres un espacio para decidir que estrategia van a utilizar y como la van a llevar a cabo.

Un buen momento para actuar es cuando se hayan pasado los efectos derivados de la sustancia.

Una vez encontremos el momento, debemos hablar con ellos para conocer la realidad de lo que está pasando, es decir, saber que sustancia/as está consumiendo junto con la dosis y la frecuencia, en que situaciones consume, que pueda explicar que le llevó a consumir y/o mantener el consumo, si es consciente de los riesgos, etc., así como que nos de una opinión acerca de su propio consumo (teniendo en cuenta que debemos evitar acusar, juzgar o interrogar, ya que esta actitud nos alejará de ellos) y valore opciones para solucionar la situación.

>>>>> Enlace alcohol y otras drogas

### *Ofrecerles nuestro apoyo*

Que la familia se mantenga unida ante el abordaje de este tipo de situaciones, mostrando coherencia y cohesión para tomar decisiones y llevarlas a cabo es fundamental, ya que ésta actuación permitirá reforzar la postura de no consumo y además el peso de la situación estará sabiamente repartido, y por tanto, no recaerá únicamente sobre una sola persona, es decir, en estos casos como en muchos otros... “La unión hace la fuerza”.

### **Actuando como modelo**

Una vez más la familia actúa como un espejo donde los hijos se pueden mirar. Si bien es cierto que nuestros hijos deben saber que hay diferencias entre lo que se puede hacer siendo adulto o no, es muy importante el modo en que consumimos los adultos determinadas sustancias, pese a su legalidad (alcohol, tabaco, medicamentos...).

Puesto que los padres actuamos como modelo para ellos, es relevante asumir la responsabilidad de actuar tal y como esperamos que ellos se comporten cuando crezcan.