
Cómo hablar con adolescentes sobre alcohol y drogas

“Dialogar no es solo hablar, sino escuchar, comprender y ponerse en el lugar de otro”

De la misma forma que vacunamos a los niños y adolescentes para evitar que cojan enfermedades peligrosas, también tenemos que “inmunizarlos” frente al consumo de [alcohol](#) y otras [drogas](#). Si no están bien informados corren un riesgo mayor de tomarlas.

¿Cuáles son los medios más adecuados?

La familia y la escuela son los medios más adecuados para educar.

La familia suele ser un modelo a seguir por el niño y adolescente. Es más fácil que un niño comience a beber, a fumar o tomar drogas si sus padres también lo hacen. Se debe aprovechar la convivencia y el ejemplo diario para fomentar hábitos de vida saludable.

La escuela es el lugar donde se encuentra el grupo más grande en riesgo de consumir y donde los niños pasan gran parte del tiempo. La prevención se hace de forma transversal en cada una de las materias escolares y en la normativa del centro. También se desarrollan programas preventivos para escolares y para padres (por ejemplo el [programa Moneo](#)) por profesionales preparados.

De todos modos la prevención no acaba aquí. Debe incluir al ámbito sanitario, extraescolar, comunitario y político.

¿Cuándo debemos empezar a hablar sobre drogas?

Debemos comenzar desde las primeras edades. La información dependerá de la edad del niño y del grado de madurez y se hará de forma continua.

- En los niños muy pequeños bastará con respuestas sencillas a sus preguntas. Por ejemplo: *“el alcohol y las drogas son perjudiciales para tu salud”*.
- De los 6 a los 11 años comienza la curiosidad por estas sustancias. Hay que dar información clara y sencilla.
- A partir de los 11 años existe riesgo de consumo. Hay que abordar el tema con más profundidad.

Si mostramos que estamos dispuestos a hablar del tema y a escuchar lo que ellos tengan que decir, es posible que acudan a nosotros por ayuda en el futuro.

¿Qué deben hacer los padres?

Descarga la [infografía en pdf](#) o pincha la imagen para verla mejor.

- Aprovechar circunstancias cotidianas para hablar sobre alcohol o drogas: noticias de la televisión o consumo de alcohol, tabaco o drogas por parte de alguien.
- Ofrecer una respuesta a sus preguntas. Evitar que la busque en otras fuentes no seguras (amigos o internet). Para ello deben estar informados: conocer las sustancias y sus consecuencias.
- Dar información positiva. Hablar de las ventajas de no consumir.
- Establecer límites de conducta claros en todos los aspectos de la convivencia. Pero sobre todo en los horarios de salida cuando el adolescente empieza a salir con amigos (razonables pero firmes).
- Promover la sobriedad en el uso del dinero.
- Transmitir valores. Deben ser un modelo adecuado para su hijo.

Hablemos sobre drogas.

DIALOGA CON TU HIJO SOBRE DROGAS Y ALCOHOL!

TRANSMITE VALORES.

Establece límites en su conducta.

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB:
[HTTP://WWW.FAMILIAYSALUD.ES/SALUD-JOVEN](http://www.familiaysalud.es/salud-juven)

- Fomentar actividades de ocio saludables. Y si es posible compartir aficiones con el hijo (jugar al fútbol, al ajedrez, escuchar música,...).
- Reforzar las conductas positivas y reprochar las negativas, pero sin descalificaciones personales.
- Darle autonomía y responsabilidad poco a poco.
- Promover la filosofía de resistir la presión de amigos. Que sepa decir “no” cuando el grupo de amigos le ofrece consumir. No dejarse llevar por lo que hagan los demás. Que haga lo que más le convenga.

¿Qué no deben hacer los padres?

- Adoptar una actitud distante con los hijos.
- Eludir hablar del alcohol o drogas con ellos o hacerlo dramatizando, interrogando.
- Modificar continuamente los límites.
- Proteger en exceso a los hijos o justificar todo lo que hacen.
- Tener una actitud indiferente ante sus vidas o por el contrario agobiarles, atosigarles...
- Angustiar demasiado y culpabilizarse ante todo lo que pasa.
- Menospreciar a los hijos porque no son lo que esperaban.

¿Cómo se debe actuar ante un posible consumo?

Hay que hablar del tema. No actuar a escondidas. Es mejor dejar pasar el primer momento de mayor alteración, angustia, rabia o enfado. Buscando un momento tranquilo y relajado.

Lo primero es conocer las razones que lo han llevado a tomarlas, y averiguar de qué tipo de consumo se trata.

Si ha sido sólo un hecho puntual:

- Tratar de no dramatizar. El que haya probado drogas es un hecho habitual en adolescentes. No significa que sea un adicto.
- El haber tenido una experiencia con las drogas puede ser positiva si saben sacar conclusiones negativas de la misma.
- Comprobar que al menos conoce los riesgos que corre y aquello que debería evitar si las toma.
- Reforzar las conductas positivas del joven y su vinculación a grupos no consumidores y con el centro escolar.
- Establecer normas morales y de convivencia, que habrá que mantener y cumplir.
- Evitar castigos.
- No perder la confianza en él.

Si se trata de un problema más importante hay que buscar la ayuda de un profesional. Los profesionales sanitarios y los Equipos de Orientación de los colegios ayudarán a determinar las pautas a seguir.

Más información

1. [Hablemos de drogas. Programa de Prevención del Consumo de Drogas.](#) *Obra Social. Fundación la Caixa, 2007.*

2. [Las drogas, el cerebro y el comportamiento: La ciencia de la adicción](#). 2008. NIDA (National Institute on Drug Abuse).
3. [¿Por qué es importante hablar de alcohol? Guía informativa](#). Ministerio de Sanidad y Consumo, 1999.
4. [La marihuana: lo que los padres deben saber](#). National Institute on Drug Abuse (NIH), 2012
5. [Hablar con su hijo adolescente sobre el consumo de alcohol](#). Medline Plus.
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/0005...>, Octubre 2013
6. [Como hablar con su hijo sobre drogas](#). En: Kidshealth. Fundación Nemours

Fecha de publicación: 26-01-2014

Última fecha de actualización: 16-09-2018

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid
- [María Sanz Almazán](#). MIR de Medicina de Familia y Comunitaria. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid

