



ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

*Manual para la participación
de las personas mayores
en la prevención de riesgos
asociados al consumo de drogas*



Financiado por :



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES



© Asociación Lares

Autoría:

Javier Martín Nieto, coordinación y redacción final

Lares Asociación: Unión de Residencias y Servicios del Sector Solidario
Juan Vela Caudevilla
Maritza Brizuela Fernández

Año 2019

Financiado por :



ÍNDICE

Presentación	5
Introducción	6
Introducción al fenómeno de las drogas	7
Prevención en el ámbito de los consumos de drogas	11
Familia preventiva	12
El papel de los abuelos y las abuelas	19
Abuelos y abuelas preventores en el ámbito de las drogas	24

ÍNDICE

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES



PRESENTACIÓN

En los últimos años desde Lares hemos emprendido una amplia reorganización de la entidad con el fin de diversificar estrategias, actividades y programas. El objetivo no es otro que ampliar nuestra participación en todo aquello relacionado con las personas mayores y personas en situación de dependencia.

Una de las nuevas estrategias se centra en los llamados programas intergeneracionales, es decir, aquellos en los que participan, de manera activa personas de diferentes generaciones. En este contexto nos planteamos un programa en el que los abuelos y abuelas pudieran contribuir a reducir los riesgos asociados al consumo de drogas, uno de los principales problemas de salud pública de nuestro país.

Diseñamos un proyecto que presentamos a la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas, quien decidió aprobar y apoyar la propuesta con una subvención. Este año el programa piloto se centra en cuatro comunidades autónomas: Aragón, Castilla La Mancha, Castilla León y Madrid. Pero está previsto ampliar el proyecto al resto de comunidades autónomas en los próximos años.

La concepción del programa es muy sencilla: aprovechar el potencial que los abuelos y abuelas tienen de influir, en un sentido positivo, sobre sus nietos y nietas. Y dotar a las personas mayores de algunas herramientas y conocimientos para que centren esa influencia en el ámbito de los consumos de drogas.

Para ello es imprescindible tener una visión de las personas mayores como ciudadanos y ciudadanas perfectamente activas e integradas en nuestra sociedad. Frente a esa imagen de colectivo que frecuentemente reflejan los medios de comunicación, una imagen ligada a problemas, inactividad, vida sedentaria, gasto y marginalidad, en Lares tenemos una imagen fundamentada en su participación social, su actividad, su aporte a la sociedad, y su ciudadanía activa.

Este programa es sólo un ejemplo, una estrategia en la que el papel de Lares se centra en facilitar y favorecer esa participación activa de las personas mayores.

Juan Vela Caudevilla
Presidente de Lares

INTRODUCCIÓN

El objetivo del programa propuesto por Lares es facilitar herramientas y conocimientos para que las personas mayores, y más concretamente los abuelos y las abuelas, puedan influir en los menores, y más concretamente en los nietos y nietas, y fomentar en ellos una vida sana y saludable, centrándose en el ámbito de los riesgos asociados al consumo de drogas legales e ilegales.

Para ello, además de profundizar en la especial relación que, con carácter general, tienen los abuelos y abuelas con sus nietos y nietas, emprendimos una búsqueda de bibliografía especializada, programas similares y datos. En los tres casos la tarea fue frustrante. Escasa bibliografía, inexistencia de programas parecidos, y ausencia de información relevante.

Este último caso fue especialmente llamativo. Los datos oficiales sobre el consumo de drogas, legales e ilegales, en España los facilita el Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías (OEDT). El OEDT emplea información procedente de diversas fuentes. Entre otras fuentes utiliza los datos de las dos grandes encuestas que se realizan en España: Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES) y Encuesta sobre uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), que se realizan de forma bienal (un año EDADES y el siguiente ESTUDES), y se promueven y financian directamente desde la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas contando, la segunda, con la estrecha colaboración de las Comunidades y Ciudades Autónomas.

El universo de EDADES es población residente en España de 15 a 64 años, ambos inclusive. Por su parte el universo de ESTUDES es: estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años. Es decir, que no disponemos de datos por debajo de 14 años (aunque en los cuestionarios sobre edad de inicio en el consumo sí se recogen datos), ni por encima de los 64 años.

Conviene recordar que la esperanza de vida en España es de 83,4 años. 80,3 para los varones y 85,7 para las mujeres. Es decir, que existe un amplio período de la vida sobre el que no se recopila información.

Tal vez convendría que el Gobierno de España ampliara la franja de edad sobre la que se recopilan datos. El número de personas mayores no deja de crecer, su porcentaje aumenta anualmente, y la esperanza de vida también está aumentando. Son buenos argumentos para esta ampliación.

Una vez superados estos obstáculos pusimos en marcha el proyecto, y su desarrollo ha sido muy satisfactorio. Han sido numerosas las personas y las instituciones que han querido participar en los talleres formativos, desbordando nuestras iniciales y entusiastas expectativas, y

más numerosas han sido las peticiones de acceso al manual una vez que se publicara tanto en formato papel como digital. Y son numerosas las comunidades autónomas y las ciudades que, a través de Lares, nos han hecho llegar su interés por participar en futuros talleres. Recordemos que este año se han desarrollado únicamente en cuatro ciudades de cuatro comunidades: Madrid, Toledo, Valladolid y Zaragoza.

El consumo de drogas sigue siendo uno de los principales problemas de salud pública de este país, por eso no sólo no debe disminuir la acción preventiva, sino que la misma no debe dejar de evaluarse, actualizarse y diversificarse.

Con este programa Lares quiere hacer un nuevo aporte basado tanto en la innovación como en la amplia experiencia que tenemos en la ciudadanía activa de las personas mayores. El desarrollo de los talleres, con una variada y amplia participación de las personas asistentes, ya nos han permitido incorporar mejoras para próximas ediciones de este programa.

INTRODUCCIÓN AL FENÓMENO DE LAS DROGAS

La mayor parte de las personas cree saber de drogas, según las encuestas que se realizan, y todo el mundo tiene una opinión sobre las mismas. Muy pocas personas reconocen no tener una opinión sobre ellas, sobre los riesgos asociados a su consumo, sobre cuales son más o menos peligrosas. Pero esta sensación de sabiduría no está basada en hechos y datos reales.

En el ámbito de los consumos de drogas, legales e ilegales, la información realista y actualizada es una herramienta de prevención de riesgos y daños. Por eso es imprescindible tener unos conocimientos básicos, pero avalados por la evidencia.

Comencemos por señalar que muy pocas personas serían capaces de ofrecer una definición de lo que es una droga. Drogas son las sustancias que reúnen ciertas características:

- **Llegan al cerebro a través de la sangre, cuyo ecosistema modifican.** El consumo puede ser por vía oral, nasal, a través de la dermis o directamente sobre el sistema circulatorio de la sangre, pero finalmente esas sustancias siempre llegan a la sangre.
- **Su uso regular puede generar:**
 - Tolerancia (que es como se denomina al hecho de necesitar mayores dosis para lograr iguales efectos)
 - Dependencia (tras un cierto uso se necesita consumir la sustancia para dejar de sentir el malestar que muestra el organismo).

- **Su abuso puede provocar trastornos:**

- **Físicos.** La ingesta de esas sustancias afecta al cuerpo modificando su comportamiento. Hablamos de mareos, visión doble, vómitos, temblor, relajación, excitación, o de fenómenos más graves como modificación del ritmo cardiaco, daño a algún órgano, y en casos extremos la muerte.

- **Psicológicos.** Inciden sobre la relación de la persona consigo misma o con su entorno. En muchos casos los trastornos a corto plazo son deseados, pero frecuentemente se producen efectos psicológicos no deseados ni buscados: regresión, paranoias, el famoso mal viaje, mala percepción de la realidad y del riesgo.

- **Sociales.** Impactan sobre la sociedad. Hoy en muchos jóvenes el consumo de drogas es una forma de socialización, de integración social, de formar parte del grupo, pero a medio y largo plazo el consumo de drogas es uno de los principales factores de exclusión social (está relacionado con el fracaso escolar, con la marginalidad, con enfermedades, con las adicciones, con conductas de riesgo).

Conviene recordar, en cualquier caso, que droga es un concepto polisémico, es decir, con diferentes significados. A modo de ejemplo podemos señalar que se puede hablar de drogas sanadoras (las medicinas).

Los efectos de las drogas vienen determinados por una serie de circunstancias:

- **Su grado de pureza.** Especialmente en el caso de las drogas ilegales, en las que en ocasiones el peligro no está en la sustancia psicoactiva o en su cantidad, sino en las sustancias utilizadas para adulterarla. A veces no pone en riesgo la salud, es decir, no matan las drogas, sino los adulterantes utilizados. Y una de las características del mercado negro es la tendencia a adulterar la sustancia psicoactiva original para incrementar de forma casi infinita la cantidad disponible para la venta, y se añade cualquier cosa que se tenga a mano, porque la calidad no es una característica del negocio.

- **Las dosis y las modalidades de empleo.** Es evidente que la cantidad de sustancia psicoactiva es determinante para determinar la peligrosidad. La mínima dosis de un opiáceo utilizado en medicina para calmar un dolor, se convierte en un veneno muy peligroso en una dosis inadecuada. Y otra de las características del mercado negro es la ausencia de controles de calidad que garanticen, entre otras cosas, que siempre compramos lo mismo. Y la modalidad de empleo es otro elemento imprescindible para cuantificar la peligrosidad. La vía parenteral, es decir, la inyección en vena de la sustancia, es la más peligrosa, aunque la nasal también tiene elevados factores de riesgo.

- **Las condiciones de acceso y las pautas culturales de consumo.** Es evidente que en las drogas legales el riesgo se centra en la cantidad de droga y en las condiciones de uso de las mismas, así como en los riesgos asociados (accidentes de tráfico, prácticas sexuales de riesgo, embarazos no deseados), pero no en la calidad de la sustancia o en los adulterantes. En el caso de las drogas ilegales por el contrario todo lo relacionado con las condiciones de acceso incrementa el riesgo: adquisición en el mercado negro, ilegalidad, clandestinidad, falta de controles de calidad, desconocimiento de los adulterantes (cantidad y peligrosidad), etc. Por otra parte está el tema de las pautas culturales de consumo. Podríamos decir que cada sociedad tiene su droga o sus drogas de cabecera, aquellas con las que convive con cierta normalidad y que de alguna manera enseña a consumir a los miembros de la comunidad que se hacen adultos, a consumir responsablemente sin que ese consumo se convierta en un problema. En nuestro país son millones las personas que disfrutan del alcohol (cantidades moderadas de vino, cerveza, o algún destilado) sin tener un consumo problemático. Esas personas, con su ejemplo, enseñan a sus hijos e hijas a un consumo responsable y no problemático. En el caso de las drogas foráneas ese aprendizaje no existe. Y no debemos olvidar que vivimos en la sociedad del consumo, del consumismo, donde todo gira en torno a la capacidad límite de consumir que tiene la ciudadanía. Todo invita a consumir, a que el consumo sea la principal actividad. También es necesario hablar aquí de esta sociedad donde la satisfacción inmediata se ha convertido en una ley no escrita, y donde las drogas, legales e ilegales, dan respuesta a esa demanda, mientras que los posibles perjuicios o daños se anuncian a medio y largo plazo.

- **El estado físico, emocional, mental y espiritual del usuario/a.** Las drogas introducidas en el cuerpo no caen en una caja vacía, caen sobre un cuerpo determinado, diferente a otro cuerpo (por eso lo que a unos sienta bien a otros no, las dosis que a unos produce efectos placenteros puede matar a otros). Y un cuerpo que en cada momento tiene un estado físico, psicológico y emocional determinado. Una buena recomendación es pedir a quien decida consumir drogas, que nunca lo hagan en soledad, por si hay algún problema..

Para hablar de drogas y de la percepción que sobre las mismas se tiene en la sociedad, es importante saber que existen diferencias culturales y religiosas, y que han tenido una evolución histórica irregular, es decir, muchas sustancias han sido legales o ilegales en determinados momentos de la historia. De hecho muchas sustancias hoy consideradas drogas nacieron como medicamentos creados por los laboratorios.

Desde el punto de vista científico, fármaco o droga es toda sustancia química de origen natural o sintético que afecta las funciones de los organismos vivos. No olvidemos que el término “pharmacón” era utilizado en la antigüedad para describir tanto a los medicamentos como a los venenos, y no había distinción terminológica.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

Las sustancias capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones, se denominan psicoactivas, ya que afectan específicamente las funciones del Sistema Nervioso Central compuesto por el cerebro y la médula espinal.

Existen miles de drogas, y cada año, según los informes de los Observatorios sobre drogas de todo el mundo, aparecen nuevas sustancias. Con el fin de clarificar su estudio se han elaborado múltiples clasificaciones de las mismas. Desde la que se centra en su situación de legalidad y que las divide en dos grupos: legales e ilegales; hasta la que se centra en su supuesta peligrosidad, que las divide en blandas y duras, una división hoy superada.

La más utilizada es la que divide las sustancias psicoactivas o drogas por sus efectos en el Sistema Nervioso Central. Según esta clasificación existen tres tipos de drogas:

- **Depresoras del Sistema Nervioso Central.**- Ralentizan el funcionamiento del cerebro. Pertenecen a este tipo el alcohol, los opiáceos, los tranquilizantes y los hipnóticos.
- **Activadoras del Sistema Nervioso Central.**- Aceleran y excitan el funcionamiento habitual del cerebro. Pertenecen a este tipo los anfetamínicos, la cocaína, la nicotina y las xantinas (cafeína, teobromina, teofilina), presentes en el café, el cacao o el té.
- **Perturbadoras del Sistema Nervioso Central.**- Trastocan y modifican el funcionamiento habitual del cerebro. Pertenecen a este tipo los alucinógenos (LSD o mescalina), cannabis (hachís, marihuana), drogas de síntesis (éxtasis).

En los tres tipos de drogas existen sustancias muy peligrosas y sustancias con una reducida capacidad de actuación sobre el ser humano, por eso podemos poner en el mismo grupo a la cocaína y al café, que producen el mismo tipo de efecto en el cuerpo humano pero con una intensidad y un riesgo muy diferente.

Otro asunto que conviene aclarar es la distinción entre algunos conceptos que a veces, especialmente en los medios de comunicación, se confunden:

- **Uso de drogas.**- Se refiere al consumo de sustancias psicoactivas. Podemos decir que toda la población es consumidora de drogas, Consumimos drogas cuando tomamos un café, una caña de cerveza, fumamos un cigarrillo o tomamos un medicamento para el dolor de cabeza o la gripe.

- **Uso problemático.**- Cuando la frecuencia y cantidades consumidas de las drogas exceden lo conveniente poniendo en riesgo la salud física, mental y social del individuo. Cuando entendemos que no es posible salir a divertirse sin consumir drogas, cuando unimos el ocio al consumo de drogas, cuando cada fin de semana repetimos el consumo de sustancias psicoactivas y nos pasamos la semana pensando en la llegada del fin de semana para consumir.
- **Abuso de drogas o drogodependencia.**- Cuando la primera razón de ser de la persona es conseguir la siguiente dosis de una droga y cuando existe una dependencia de su uso.

PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO DE LOS CONSUMOS DE DROGAS

Admitido que el consumo de drogas, legales e ilegales, es uno de los principales problemas de salud pública de España y del resto de países desarrollados, se ha establecido un consenso sobre la importancia de la prevención. Entendida ésta como la estrategia indispensable para reducir el consumo y los problemas asociados a dicho consumo.

La prevención en el ámbito de las drogas es una práctica aún joven, y aún tenemos mucho que aprender. Pero ya hay cosas que sabemos y que están avaladas por la evidencia.

Durante buena parte de la década de los ochenta, noventa e incluso dos mil, buena parte de los programas e iniciativas preventivas se centraban en la adolescencia. Hoy sabemos que es necesario mantener esos programas específicos, pero que si queremos tener éxito el trabajo debe comenzar mucho antes.

Y en este sentido este programa ofrece una oportunidad, ya que la especial relación que existe entre los abuelos y abuelas con sus nietos y nietas se produce en la niñez, y disminuye en la juventud.

Como ocurre con otros muchos conceptos, el término prevención es excesivamente ambiguo como para que todo el mundo considere que se trata de lo mismo.

Prevención es reducir el consumo de drogas, pero prevención también es disminuir la oferta de drogas. Y ni que decir tiene que prevención es rebajar los riesgos asociados al consumo de drogas.

En este breve manual nos centramos en la reducción del consumo y en la rebaja de los riesgos asociados a dicho consumo. Y lo hacemos tanto para las drogas legales como para las ilegales.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

Durante mucho tiempo se pensó que la única manera de afrontar el consumo problemático de drogas y las drogodependencias era la sabiduría, el conocimiento. Ese es el origen de muchas iniciativas preventivas que tenían por objetivo informar de los efectos de determinadas sustancias, o de los riesgos para la salud de su consumo. Pero el incremento de conocimientos no ha implicado una reducción de consumos o de riesgos, algunos estudios indican precisamente lo contrario, que quienes más conocimientos tienen son los que más drogas consumen. Parece evidente que ninguna generación ha tenido tanta y tan buena información sobre las drogas como la actual, y no parece que los problemas derivados de las drogas sean ahora menores que en el pasado.

Con el tiempo, el abordaje preventivo de las drogas ha incluido otros aspectos, como la educación en valores, o la intervención sobre los entornos. Los controles de calidad y las evaluaciones nos permiten señalar que se ha mejorado mucho en prevención, pero estamos lejos de contar con un modelo de prevención eficaz y reconocido que bastaría aplicar para reducir los consumos problemáticos de drogas y las drogodependencias.

FAMILIA PREVENTIVA

Comenzaremos por señalar una obviedad, que la familia constituye la primera instancia de socialización y la institución que globalmente tiene más influencia en la formación y desarrollo de los niños, las niñas y los jóvenes. Es en su seno donde, a través del aprendizaje y de la observación de las conductas de los adultos, se van capacitando para vivir en la sociedad y para afrontar de forma adecuada las nuevas situaciones que se les presentarán a lo largo de la vida, situaciones a las que no será ajena, por supuesto, la disponibilidad de drogas.

En este sentido consideramos a la familia como un agente preventivo de primer orden. La familia es capaz de influir en el desarrollo sano y equilibrado de sus miembros, lo que explica la necesidad de apoyar esa potencialidad.

La importancia del ambiente familiar como determinante del ajuste psicológico y social de los hijos e hijas está reconocida ampliamente por los especialistas. La familia es el ambiente social básico del niño y el adolescente, por ser el lugar donde pasa gran parte de su tiempo. Los padres y madres tenemos la responsabilidad de educar, no la tenemos en exclusiva, pero sí la tenemos, y dentro de esas responsabilidades se incluye el tema de prevenir el consumo de drogas y los riesgos asociados al mismo.

En este sentido es importante recordar que los padres y madres, pero también los abuelos y abuelas, u otros familiares, deben escuchar y razonar con los niños y niñas, seguir de manera

constante su rendimiento en la escuela, favorecer su comunicación con otras personas, construir un ambiente en el que padres e hijos se sientan cómodos y a gusto, facilitar información sobre aspectos relacionados con las drogas, para lo que es necesario formarse, pero sin olvidar que en muchas ocasiones la información de los hijos e hijas, especialmente en la juventud, será superior a la de padres y abuelos, por lo que no se debe competir a ver quién sabe más sino centrarse en los aspectos importantes de esa información. Debemos buscar la manera de tener tiempo para estar con los hijos e hijas, con los nietos y nietas. Y claro, no debemos olvidar la importancia que tiene el ejemplo, por lo que debe reducirse el consumo habitual de drogas legales, ya no decimos nada de las ilegales, por parte de los padres y abuelos.

La psicología ha demostrado que para educar, y por supuesto para prevenir, los padres, y los abuelos, no deben ignorar los problemas escolares, los conflictos personales de los hijos, ni por supuesto deben administrarse castigos severos. Los progenitores no deben mantener la actitud de saberlo todo, negándose a escuchar las opiniones de los adolescentes por considerarlas no válidas. Tampoco se deben tomar medidas de coacción, que limiten su libertad abusivamente. Las posturas excesivamente tolerantes también han demostrado ser erróneas.

Además, los padres y madres, y otros miembros de la familia, debemos mantener una actitud atenta y vigilante, pero no angustiada o alarmista.

Debemos ser conscientes que a partir de secundaria los hijos se van a mover en ambientes en los que las drogas, legales e ilegales, están presentes, y no es raro que las consuman de forma experimental.

La familia desempeña un papel muy importante para lograr que ese posible consumo experimental de droga, en caso de producirse, no se convierta en un uso problemático.

Los padres y madres, con el apoyo de otros familiares, son los responsables de construir un ambiente familiar en el que se gestionen con normalidad las experiencias, opiniones e incertidumbres de los hijos. Ese ambiente favorece la autoestima y la auto-aceptación. El premio a la sinceridad y a la confianza debe ser una norma permanente en el seno de la familia.

Es fundamental que exista un ambiente abierto que permita, en el seno de la familia, un diálogo sobre todos los temas, y en especial sobre drogas. Nuestra labor como padres y madres, o como abuelos y abuelas, es transmitir una información veraz y en este sentido debemos informar que no existen drogas que ayuden a estudiar o a concentrarse, ni existen sustancias que nos ayuden a mejorar nuestras relaciones sociales, ni que solucionen nuestros problemas personales, sean los que sean. Pero debemos dar argumentos que refuercen esa información, argumentos útiles para ellos y para su realidad.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

Y en este sentido hay que señalar una realidad, que en la actualidad se ha banalizado mucho el consumo de drogas, que ha bajado la percepción de riesgo que todo el mundo, y desde luego los adolescentes, tienen sobre esos consumos.

Vivimos en una sociedad en la que muchos adultos, en especial algunos personajes populares, muestran una actitud frívola y despreocupada ante el consumo de drogas. Como padres y abuelos debemos combatir esa actitud, pero sin caer en el alarmismo y el tremendismo.

Los padres y madres, los abuelos y abuelas, también deben saber que se enfrentan en esto a la imagen que sobre el consumo de drogas se transmite en los medios de comunicación, en especial en muchas series de ficción, en las que el consumidor de drogas es presentado como el joven más intrépido, moderno y atractivo.

A veces centrarse demasiado en las drogas, en sus potenciales peligros, y darles una importancia desmesurada, puede convertir a esas sustancias en algo interesante para los adolescentes, por eso este tema debe abordarse en familia desde la normalidad.

También debemos saber que no existen grupos de riesgo en función de la renta económica, la zona donde se vive, el tipo de colegio al que acuden o la procedencia de la familia. El consumo de drogas está presente en todos los subgrupos de la sociedad.

Los motivos por los que los jóvenes consumen drogas son muy variados. Algunas encuestas nos permiten conocer algunos de las motivaciones que ellos mismos señalan:

- **Divertirse y sentirse bien.** Conocen, directa e indirectamente, los aspectos placenteros que implica el consumo de algunas drogas a corto plazo. Ello no significa que desconozcan algunos de los efectos dañinos, entre los que suelen citar las resacas, el coma etílico, el dolor de cabeza, la falta de equilibrio, la imposibilidad de dormir bien, etc.
- **Sensación de libertad e independencia.** En la sociedad actual el consumo de drogas, legales e ilegales, es uno de esos momentos en los que uno mismo y a ojos de terceros, se reconoce cierto grado de madurez, ese momento en el que uno puede tomar sus propias decisiones. Consumir drogas porque puede hacerse, dejando claro que el control social y familiar ya no son determinantes, tiene un aspecto atractivo que no debe obviarse.
- **Interactuar con otros.** La grupalidad, la tribu de los iguales, es un elemento fundamental de la adolescencia. Es importante ser percibido como uno más, no como el raro, y si los demás consumen pues se consume con ellos para evitar el rechazo. Algunos sociólogos han señalado que fenómenos como el del botellón están adquiriendo la categoría de ritos de integración.

- **Satisfacer la curiosidad.** La adolescencia es el momento de la experimentación y la curiosidad. Cada persona está descubriendo su propia identidad, y para ello es necesario experimentar y probar cosas nuevas. Esa curiosidad es un elemento muy positivo, pero debe estar bien encauzado.
- **Rebeldía.** En la adolescencia es casi obligatorio tener una actitud rebelde, de oposición a las normas establecidas, a las conductas socialmente aceptadas, a la autoridad. Y consumir drogas permite aunar muchas de esas actitudes rebeldes.

Existen otras motivaciones, aunque los adolescentes nunca hacen referencia a ellas, como la dificultad para gestionar los propios sentimientos, suplir carencias afectivas, hacer frente a algunas angustias o al miedo, la sensación de invulnerabilidad, la sensación de control absoluto.

El diálogo sobre las motivaciones para el consumo de drogas puede ser un buen ejercicio para hacer en familia, para ello debemos estar dispuestos a aceptar sus emociones, sus opiniones, sus informaciones y sus argumentos, y combatirlos solo con el apoyo de argumentos, no con el poder de la autoridad. También ayuda mostrar las propias incertidumbres y las dudas.

En cualquier caso debemos recordar que ser padres y madres, e incluso abuelos y abuelas, es un papel diferente al de ser colegas o amigos. Muchos padres y madres se sienten jóvenes, quieren ser jóvenes, y establecen relaciones con los hijos basadas en la pertenencia al mismo grupo, como si fueran del grupo de iguales. Pero eso no es real.

Por suerte ha desaparecido el modelo autoritario de familia, y hoy se ha extendido el modelo basado en la tolerancia, el diálogo y la autonomía. Y aunque esta familia es mucho mejor que la anterior, no está exenta de problemas. Uno de ellos es la dificultad de ejercer esa autoridad no autoritaria tan necesaria. Las necesarias normas, en este modelo, deben existir, aunque puedan consensuarse y negociarse con todos los miembros de la familia.

Los padres y madres, los abuelos y abuelas, deben mantener una relación de amor, comprensión, cordialidad y sinceridad con los hijos e hijas, Pero los adolescentes necesitan figuras que les inspiren confianza, que les señalen los límites, que les puedan aconsejar. No buscan lo mismo que ya les ofrecen sus colegas de verdad.

Algunos padres y madres, y también algunos abuelos y abuelas, tienen un miedo atroz a prohibir, y hay que perder el miedo a esa acción, aunque es necesario que esas prohibiciones se conozcan previamente, sean razonables y estén argumentadas.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

La autoridad no se gana gritando, prohibiendo, ejerciendo poder, es decir, con autoritarismos. La autoridad se gana con el ejemplo, la coherencia, la argumentación, la sinceridad, la verdad y la comprensión.

No hay que olvidar nunca que la adolescencia es sinónimo de experimentación, curiosidad y riesgo. Por eso mismo es tan difícil que a esas edades acepten los límites y las normas. Pero que cuestionen los límites y las normas no significa que no las acepten, lo que hacen es cuestionar sus motivaciones, y ese es el papel de los adultos. Poner límites y normas razonables, racionales y bien argumentadas.

Los padres no deben tener comportamientos autoritarios, pero tampoco pueden limitarse a ser espectadores en el crecimiento de sus hijos, por eso deben marcar puntos de referencia, límites y normas que ayuden a nuestros/as hijos/as a transitar por el difícil período de la adolescencia.

En este sentido es importante recordar que las normas y los límites son para toda la familia, no solo para los hijos e hijas, para los nietos y nietas. Las normas se ponen para ser cumplidas por todos, aunque algunas nos afecten más a unos que a otros. Los jóvenes no pueden tener la sensación de que las normas son solo para ellos. En cualquier caso siempre se pueden hacer concesiones, modificar normas, o pactar alguna transgresión puntual, porque eso forma parte del proceso de vida en sociedad.

Los padres y madres, y otros miembros de la familia, pueden proponer a los hijos que se pongan sus propias normas y límites y pedirles para ello que sean razonables, y posteriormente negociar con ellos algunas modificaciones. Ese simple ejercicio fomenta la autorresponsabilidad y la autonomía personal.

Otro elemento a tener en cuenta es que las normas y los límites deben ser pocos, claros y sencillos.

Algunos ejemplos de límites y normas es marcar un número de horas mínimo para dormir y descansar, mantener una higiene personal adecuada, contribuir a las tareas del hogar (por ejemplo manteniendo recogida la propia habitación), o el no consumo de drogas.

Junto a esas normas básicas se puede establecer una lista de normas secundarias sobre el uso de ordenadores o Internet, las actividades de ocio, el acceso a la televisión, etc. Sobre estas normas se pueden realizar negociaciones de forma periódica, intentando que el propio adolescente asuma responsabilidades.

Las normas deben ser fáciles de cumplir, si su cumplimiento es muy difícil nos encontramos ante normas inadecuadas. Aunque los adolescentes ya no sean niños y niñas, se pueden seguir usando algunos sistemas de gratificaciones por el cumplimiento de las normas.

Algunos estudios señalan que las familias más intransigentes y las más permisivas son las que mayor riesgo tienen de que sus hijos e hijas se sientan atraídos por las drogas.

El propio proceso evolutivo hace que los menores entre los 11 y los 14 años inicien un proceso de independencia de los padres y madres. Hay que encauzar ese deseo pero permitir que se produzca, porque en caso contrario el deseo de libertad se convertirá en un deseo irrefrenable que explotará en forma de rebelión.

Contrariamente a lo que pueda pensarse, favorecer la independencia de nuestros hijos en la toma de decisiones puede ayudarles a lograr que no busquen en el consumo de drogas los síntomas de una libertad que desean y que sienten que no han logrado. Es decir, prohibir no solo no es la mejor solución sino que en muchos casos forma parte de la peor.

A los hijos e hijas, a los nietos y nietas, no hay que ocultarles que el mundo no es perfecto, que existen problemas, injusticias, conflictos. Eso les ayudará a crecer, y pronto entenderán que nuestra relación con ellos se basa en la verdad y en la transparencia y no es una falsedad.

Los padres y abuelos deben exigir sinceridad a sus hijos y nietos, pero deben responder con confianza a esa petición, por eso hay que huir de actuaciones que impliquen acusaciones, o actitudes inquisitoriales.

La actitud de los padres y madres, abuelos y abuelas ante las drogas no debe limitarse a un discurso más o menos bien argumentado, debe basarse en el ejemplo constante y permanente. Diferentes estudios señalan que la actitud de padres y madres, y de otros familiares, ante las drogas y su consumo es un elemento disuasorio del consumo por parte de hijos e hijas. Y no solo hablamos de que los padres y madres consuman o no drogas (en especial el alcohol y el tabaco), sino de las referencias que hagan a momentos pasados o presentes de consumos.

Los adolescentes detectan con bastante facilidad la hipocresía y doble moral de los adultos. En este apartado también entra el enorme uso de los medicamentos sin recetas. Decenas de miles de adolescentes saben que en sus casas existe un uso de ansiolíticos y antidepresivos que no han sido prescritos por el médico. Ya hemos dicho que los medicamentos no son inocuos, y los jóvenes lo saben.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

Los padres y madres, los abuelos y abuelas debemos hacer un esfuerzo por dedicar tiempo a nuestros niños y niñas. Escucharles, hablar con ellos, participar en algunas de sus actividades preferidas, organizar actividades conjuntas, dialogar, hacer un esfuerzo por entender sus juegos y sus gustos, son elementos esenciales para mantener un contacto relacional dentro de la familia, y no ser los últimos en enterarnos de la existencia de un problema.

Lograr ese clima de confianza, tan importante cuando llega la adolescencia, es fruto de un trabajo de años como padres y madres positivos. Los adolescentes no van a confiar en nosotros porque un día les digamos “confía en mí”, esa confianza hay que ganársela durante mucho tiempo. Y no debemos olvidar que un diálogo no es un monólogo.

Un diálogo nunca debe comenzar con una acusación, con una amenaza o con reproches. Eso genera una actitud defensiva y de rechazo en el otro que impide el diálogo. Los padres y madres podemos reprobar una acción de nuestros hijos. Pero debe quedar claro que rechazamos esa acción, no a la persona (llevas dos días sin recoger la mesa, y no eres un vago).

Los adultos podemos hacer halagos y reconocimientos de los adolescentes, no está prohibido. Hay padres que solo se refieren a sus hijos para criticar. Lo importante es fortalecer y desarrollar la autoestima de los adolescentes.

Los adultos tenemos la responsabilidad de dotar a nuestros hijos e hijas, nietos y nietas de las herramientas para hacer frente a las diferentes situaciones en las que se irán encontrando, entre ellas los que denominamos momentos difíciles.

En este sentido es importante recordar que los padres y madres deben escuchar y razonar con los hijos e hijas, seguir de manera constante su rendimiento en la escuela, favorecer su comunicación con otras personas, construir un ambiente en el que padres e hijos se sientan cómodos y a gusto, facilitar información sobre diferentes aspectos de la vida (drogas, muerte, enfermedades, separaciones, alimentación, sexo, amistad, migración, afecto, etc.).

Debemos encontrar la manera de tener tiempo para estar con los menores. Y no debemos olvidar la importancia que tiene el ejemplo, es decir, los padres y las madres, abuelos y abuelas deben cuidar no solo su discurso, sino su actuación y su actitud ante determinadas situaciones. La familia desempeña un papel muy importante para lograr que ese contacto con situaciones difíciles o problemáticas no se conviertan en un problema importante para ellos y ellas.

Los padres y madres son los responsables de construir un ambiente familiar en el que se gestionen con normalidad las experiencias, opiniones e incertidumbres de los hijos. Otros familiares como los abuelos y abuelas pueden contribuir a crear y mantener ese ambiente. Ese clima favorece la autoestima y la auto-aceptación.

Un dialogo nunca debe comenzar con una acusación, con una amenaza o con reproches. Eso genera una actitud defensiva y de rechazo en el otro que impide el dialogo. Los padres y madres, pero también los abuelos y abuelas, podemos reprobamos una acción de nuestros niños. Pero debe quedar claro que rechazamos esa acción, no a la persona.

Recordemos que el psicólogo Abraham Maslow construyó, hace más de sesenta años, la pirámide de las necesidades humanas. En su centro ubicó las necesidades de pertenencia y el sentimiento de aceptación. Por debajo de ellas, las necesidades fisiológicas y de seguridad, ambas dependientes de la habilidad de los padres para satisfacerlas. Hasta cierto punto, la familia también proporciona una base para configurar el sentimiento de aceptación. Sin embargo, los hijos tienen que salir del hogar y del clan para experimentar esas necesidades por sí mismos. El papel de los padres se convierte entonces en un sistema de apoyo. Es importante para cada ser humano cubrir las necesidades de pertenencia y, así, ascender en la pirámide hacia el nivel de la autoestima.

EL PAPEL DE LOS ABUELOS Y LAS ABUELAS

La familia es un grupo social, es decir, una organización en la que unos seres humanos se relacionan con otros. Personas, eso sí, unidas por lazos de afinidad y de consanguinidad.

Se puede analizar la familia, en cualquiera de sus formas, de manera conjunta. Pero también pueden analizarse aspectos concretos. Este manual se centra en algunos de esos espacios, en concreto las relaciones intergeneracionales, en las que nos centraremos especialmente en las relaciones de los abuelos y las abuelas con los nietos y las nietas.

Estas relaciones tienen unas características muy específicas, y es importante centrarse en el estudio de las mismas de manera pormenorizada.

Si preguntamos a padres y madres de cualquier familia seguramente nos podrán señalar algunas dificultades surgidas por la relación de los abuelos y abuelas con sus hijos o hijas. Seguramente se quejarán de que son demasiado permisivos y complacientes, que no mantienen las normas que ellos, como padres, han marcado, que dan a los niños todo lo que quieren. Aunque también comentarán la importante ayuda que prestan los abuelos y las abuelas ante determinadas situaciones.

Si preguntamos a los abuelos y abuelas por sus impresiones éstas oscilarán entre la queja por ver demasiado poco a sus nietos y nietas o la queja hacia los padres por aprovecharse de ellos y olvidar que, a su tercera, o cuarta, edad, tienen derechos al ocio.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

Esta guía tiene el objetivo de facilitar la gestión de las relaciones intergeneracionales y ofrecer algunas herramientas y algunos consejos para gestionar de manera eficaz esas situaciones y evitar que lo que son conflictos normales, se terminen convirtiendo en problemas.

Desde tiempo inmemorial la relación entre los abuelos y abuelas con sus nietos ha sido considerada muy especial. Tanto para los primeros como para los segundos, esta relación es muy intensa y ha dejado muy buenos recuerdos.

Es cierto que la sociedad española ha sufrido importantes y profundos cambios en las últimas décadas, (ha bajado la natalidad, ha aumentado la esperanza de vida, la mujer se ha incorporado masivamente al mercado laboral etc.), y que todo ello ha influido, está influyendo, en las dinámicas familiares.

Una de esas influencias indudables es el cambio en el rol de los abuelos y las abuelas en el seno de la familia.

Hay que comenzar señalando que los nietos, su mismo nacimiento, convierte a los abuelos y las abuelas en personas más mayores. El hecho de tener nietos nos convierte en personas que para otras personas somos más viejos, y que nos lleva a nosotros mismos a vernos como más mayores.

Hoy los hijos se tienen a más edad que hace algunos años, y en este sentido la relación entre ser abuelo o abuela, y ser viejo, se ha normalizado.

Es frecuente que los padres y madres tengan algún conflicto con los abuelos y las abuelas motivado por los nietos o nietas. El tipo de educación, la ayuda que se va a necesitar, o el régimen de visitas están entre los principales motivos de fricción.

La comunicación entre los padres y los abuelos no siempre es fluida, y es posible que ambos tengan expectativas diferentes respecto a los nietos. Sería bueno hablar de estos temas antes de que surja un conflicto.

Muchos padres y madres consideran que los abuelos y abuelas siempre están disponibles, que no tienen nada que hacer y que siempre es posible recurrir a ellos para se hagan cargo de los nietos. Y esta situación genera mucha presión sobre los abuelos y abuelas.

Por otra parte, es frecuente que los abuelos y abuelas ejerzan mucha presión sobre los padres y las madres, especialmente si son primerizos en la maternidad, juzgando constantemente su

papel de progenitores. Los abuelos y abuelas deberían acompañar y poner a disposición de los nuevos padres su experiencia, pero nunca cuestionar su proceder. Y no olvidar que un exceso de consejos tienden a abrumar a quien los recibe, provocando un rechazo a los mismos y a quien los da.

Abuelos y abuelas tienen un rol completamente diferente al de los padres y las madres. Ambos deben tener claro cuál es su papel y no intentar suplantar el papel de los otros, porque eso terminará ocasionando conflictos en la familia.

Las decisiones sobre la educación de los niños y niñas corresponden a los padres y madres. La opinión de los abuelos y abuelas debe expresarse con normalidad y libertad, pero debe quedar claro que son solo eso, opiniones.

Los abuelos y abuelas pueden colaborar en el cuidado de los nietos y nietas, y pueden ser una ayuda fundamental en momentos puntuales como una enfermedad, el nacimiento de un nuevo nieto o la necesaria vida de pareja. Eso contribuye a mejorar la vida familiar.

Dado que el papel de los abuelos y abuelas no es el de educar, y que, aunque deben mantener las reglas de los padres, pueden ser más flexibles, la relación con los nietos y nietas suele tener un énfasis muy especial en el cariño.

Es normal que los niños y niñas perciban que sus abuelos y abuelas les ofrecen tantos mimos y amor como sus padres, pero sin las normas de éstos. Y eso crea vínculos muy fuertes. Además muchos abuelos y abuelas se sienten útiles, rejuvenecen, vuelven a tener actividades gracias a los nietos, de los que reciben un cariño sincero.

Las relaciones entre abuelos y nietos tienen un mayor componente lúdico que la de los hijos y los padres. Y eso siempre se agradece por ambas partes.

La relación de los abuelos con sus nietos es siempre muy enriquecedora para ambas partes. A muchos niños les encantan estar con sus abuelos por diferentes y variadas razones. Algunos porque al lado de los abuelos no existen tantas órdenes ni obligaciones. Otros porque pueden hacer cosas distintas con ellos, como preparar galletas juntos, comer dulces, dar paseos, ir al parque, y realizar una infinidad de actividades que hacen que ellos se sientan más libres.

Algunos nietos ven a sus abuelos como un amigo, una especie de guía. Consideran que son divertidos, cariñosos, mimosos, que siempre tienen tiempo para ellos, y que les gusta estar y jugar con ellos.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

También existen abuelos que tratan a los más pequeños de una manera muy autoritaria y demasiado exigente. Pero, por lo general, los abuelos sienten mucho placer con sus nietos. Estar con ellos es también una forma de renovarse personalmente. Es tener más participación en la familia, y sentirse más jóvenes y actualizados. Se aprende mucho con los niños y niñas.

Abuelos, padres y nietos pertenecen a tres generaciones diferentes, y eso es motivo de conflictos. Además, el entorno, la sociedad en la que han vivido o viven su infancia cada una de esas tres generaciones es completamente distinta. Las tres generaciones tienen que aprender a convivir en armonía. De esa situación saldrán beneficiados, de manera muy especial, los nietos y las nietas.

Un caso muy especial es el de la separación del padre y de la madre. Esa situación tiene muchas repercusiones en las relaciones de los abuelos y abuelas con los nietos y nietas. Y esas repercusiones son tanto a corto como a largo plazo.

Cuando una pareja se separa no es la familia la que se separa, aunque esa decisión afecta a muchas otras personas, entre ellos los abuelos y abuelas.

Aunque es difícil, los abuelos y las abuelas deben evitar posicionarse de parte del padre o de la madre ante una separación, sabiendo que uno de ellos es su hijo, pero en estos casos lo más importante son los nietos o nietas. Los padres disponen de herramientas para hacer frente a su conflicto, pero los menores es posible que aún no dispongan de esas habilidades, y por eso la prioridad de los abuelos debe ser el bienestar de los nietos y nietas.

En los complicados momentos de la separación los abuelos y abuelas pueden ofrecer a los menores estabilidad emocional, y eso es muy importante en momentos de cambios.

Pero es un hecho que la separación de los padres pueda afectar a la relación de los abuelos con los nietos. Los abuelos y abuelas ocupan un lugar destacado en los momentos de crisis familiar (tales como enfermedad, separación, adicción, etc.), brindando a los nietos y nietas sostén y apoyo emocional.

Ante la separación de los progenitores, los niños y niñas necesitan saber que pertenecen a la familia, a las dos familias, a la de su padre y a la de su madre. Y es función, y obligación de los progenitores, mantener la continuidad en el vínculo con las respectivas familias.

Frecuentemente durante el proceso de separación, e inmediatamente después, los abuelos y abuelas suelen prestar ayuda momentánea, dando amparo a los niños y niñas, pero no olvidemos que nunca deben ocupar el lugar del padre y de la madre en la educación de los menores.

En algunos casos la ruptura termina con la relación de algunos de los abuelos con los nietos. Y esto es un drama para ambas partes.

En este sentido es necesario señalar que la legislación española se ha ocupado de este tema, y en el año 2005 se aprobó la Ley 13/2005 modificando el Código Civil. De acuerdo con esta Ley, si no hay acuerdo entre las partes, se reconoce el derecho de los abuelos a seguir compartiendo tiempo con los nietos. Este derecho está regulado en el Artículo 160 del Código Civil, que establece que 'No podrán impedirse sin justa causa las relaciones personales del hijo con sus abuelos y otros parientes y allegados.

No olvidemos que, según la legislación española, los derechos del menor deben prevalecer y deben ser preservados, especialmente en un momento de cambios, como la separación o el divorcio, en el que los abuelos pueden ser un punto de estabilidad y cordura en medio de las hostilidades.

Cuando una pareja se separa, tal y como ya hemos señalado, no es la familia la que se separa, aunque esa decisión afecta a muchas otras personas. Nos hemos centrado mucho en los hijos e hijas hasta el momento, pero otras de las personas más afectadas son los abuelos y abuelas. Existen numerosos estudios que señalan que en las últimas décadas los abuelos y abuelas han perdido protagonismo en la familia, y que su papel es menos importante que antes. Aunque a la vista de algunas informaciones periodísticas sobre las repercusiones de la crisis es posible que tengamos que revisar esos estudios.

En cualquier caso los abuelos y abuelas son fundamentales en la familia, y su papel es importante cuando se producen situaciones difíciles como una separación, o la pérdida del puesto de trabajo.

No olvidemos que los abuelos, en su papel, suelen ser personas muy queridas por los nietos y nietas, porque reciben de ellos tanto afecto, amor y cariño como de sus progenitores, pero en cambio, normalmente, no les ponen límites, normas y tareas.

En estos casos, frecuentemente los abuelos puedan ofrecer a los menores estabilidad emocional y un extra de afecto.

Pero no olvidemos que la separación también afectará a los propios abuelos y abuelas y a su relación habitual con el resto de la familia. Son frecuentes los casos en los que los abuelos se ponen de parte de sus hijos o de sus hijas, por encima de las necesidades de los nietos y nietas. La American Association of Retired Persons (AARP), una importante organización norteamericana de personas ya retiradas de la vida laboral, ha publicado algunas recomendaciones para los abuelos y las abuelas en estos casos:

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

- Concentrar la atención y el apoyo en los nietos y nietas, no en los padres, porque son los que más comprensión, afecto y ayuda necesitan.
- Abuelos y abuelas deben hacer entender a los nietos que no son responsables de la ruptura. Deben explicarles que es un problema de los adultos.
- Esforzarse por conservar la confianza y la comunicación con los nietos y nietas y animarles a que expresen sus sentimientos. Ofreciendo permanentemente apoyo y afecto.
- Es importante que abuelos y abuelas se mantengan imparciales en la separación. No mostrando opiniones negativas a los nietos sobre alguno de sus progenitores.

En cualquier caso digamos que la separación de los padres puede afectar a la relación de los abuelos con los nietos.

Tradicionalmente “los abuelos tienen la función de la transmisión del conocimiento generacional del pasado, de los orígenes y a su vez pueden escuchar, comprender y sostener a sus nietos en ocasiones que sus padres no pueden hacerlo”, según la psicóloga Lilian Gilardi.

Abuelos y abuelas tienen una importante función en el desarrollo de los niños y niñas. Transmiten experiencias, inculcan valores, y sitúan a los menores en una historia familiar.

En la actualidad, tanto por un horario laboral excesivo de los progenitores, como por motivos de la crisis, los abuelos y las abuelas prestan una importante ayuda dentro de la familia, cuidando de los niños mientras los padres están ausentes, haciéndose cargo de la situación en caso de necesidad.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES EN EL ÁMBITO DE LAS DROGAS

A estas alturas ya está clara la especial relación existente entre los abuelos y abuelas y los nietos y nietas. Una relación que implica una enorme influencia.

En Lares pensamos que esa influencia puede ser especialmente beneficiosa en el ámbito de la educación para la salud, y más concretamente en la prevención de riesgos asociados al consumo de drogas.

Para encauzar esa influencia los abuelos y abuelas deben disponer de algunas informaciones de utilidad. En primer lugar conviene conocer que existen una serie de factores de protección y de riesgo que conviene potenciar o soslayar.

A día de hoy sigue resultando imposible determinar con certeza los motivos por los que algunos menores, adolescentes, jóvenes y adultos tienen problemas asociados al consumo de drogas y otros no. Pero la experiencia, la psicología, y el estudio de muchos casos, han permitido señalar una serie de factores de protección, y otros de riesgo, referidos al consumo de drogas.

Factores de protección

Conviene recordar en todo momento que la protección total o perfecta no existe. No disponemos de una receta que, aplicada por abuelos y abuelas al tema del consumo de drogas, proteja a los nietos y nietas de su consumo y de los riesgos asociados al mismo.

Los factores de protección son las condiciones personales, ambientales o sociales que en su conjunto, y en un determinado momento, pueden reducir la probabilidad del consumo y abuso de sustancias psicoactivas.

Los abuelos y abuelas debemos favorecer la aparición y el desarrollo de los factores de protección. Algunos de estos factores de protección son:

- **Relación positiva en la familia basada en la comunicación.**- Las relaciones entre los diferentes miembros de las familias es un elemento fundamental para casi todo. La relación positiva basada en el afecto y la comunicación favorece la socialización e integración de los menores y fortalece su autoestima.
- **Familias fortalecedoras que favorecen la adaptación y la incorporación de los menores.**- Cuando existen normas y límites claros y cuando la familia hace que éstas se cumplan, también se favorece la socialización de las familias fortalecedoras que favorecen la adaptación y la incorporación de los niños y niñas. También cuando se supervisa lo que hacen los menores y se comparten con ellos actividades, se está ante familias fortalecedoras que reducen la vulnerabilidad y aumentan la adaptabilidad.
- **La difusión de información veraz basada en la evidencia científica.**- Vivimos en la sociedad de la información y la comunicación. Los y las menores y adolescentes tienen ilimitadas posibilidades de acceder a información, por eso es importante que sus abuelos y abuelas, padres y madres, les ofrezcan una información sobre el consumo de drogas basada en la evidencia científica y no en rumores, mitos, falsedades o prejuicios. Los medios de comunicación social, y cada vez más las TIC, (Tecnologías de la Información y la Comunicación) juegan en este ámbito un papel fundamental.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

- **La transmisión de valores y actitudes en la familia y en la escuela.**- La transmisión no puede ser solo de saberes y conocimientos, es necesario incorporar valores, los valores social y mayoritariamente aceptados, pero también de respeto a los minoritarios.
- **Las políticas de drogas.**- El consumo problemático de drogas es uno de los principales problemas de salud pública, y por eso son fundamentales las políticas públicas sobre drogas, que deben basarse en la evidencia científica, en el bien común, y en la participación de los diferentes agentes sociales: familias, ONG, universidades, gobiernos, parlamento, etc.
- **Las estrategias preventivas.**- Prevenir es anticiparse a, y por eso la prevención en el ámbito de las drogas debe ser una prioridad absoluta. Gobierno, ONG, familias, escuelas, AMPAs, deben priorizar la prevención, y para mejorar su eficacia y su eficiencia, hay que coordinar todas las estrategias, programas y actividades preventivas. La prevención permite a los menores y adolescentes contar con eficaces herramientas para enfrentarse al consumo de drogas.

Factores de riesgo

Al igual que se han identificado factores de protección, también se han identificado con bastante nitidez factores de riesgo ante los que hay que estar alerta.

Los factores de riesgo son las condiciones personales, ambientales sociales que en su conjunto y en un momento determinado pueden aumentar la vulnerabilidad o la probabilidad del uso y abuso de drogas.

En este caso el papel de la familia debe ser evitar o reducir el grado de influencia de los factores de riesgo.

Los principales factores de riesgos son:

- **Existencia y presencia de las drogas en la sociedad, en el entorno.**- La accesibilidad, visibilidad y disponibilidad de las drogas son un elemento de riesgo. Es evidente que cuanto más fácil resulta conseguir las sustancias psicoactivas más aumenta su consumo. Un ejemplo sencillo es que el consumo de las drogas legales es mayor que el de las ilegales. Por eso algunas iniciativas preventivas buscan reducir y limitar la presencia de drogas en el entorno. Un ejemplo son las cada vez más restrictivas leyes para el consumo de alcohol y tabaco. En el caso de las drogas ilegales se busca dificultar su disponibilidad en las calles.

- **La actitud de la sociedad hacia las drogas.**- El grado de aceptación de las drogas y de su consumo es un importante factor de riesgo. En ocasiones la aceptación se basa en una imagen de inocuidad de las drogas que no coincide con la realidad ni con la evidencia científica.
- **La búsqueda del placer inmediato como valor.**- Algunos valores como vivir al día y la búsqueda de placer a toda costa, muy presentes y difundidos en la sociedad actual, son en sí mismos un factor de riesgo. El consumismo tan extendido hoy implica la necesidad de gratificaciones instantáneas, reduciendo el valor del esfuerzo a medio y largo plazo.
- **El consumo de drogas por parte de la familia.**- Existen muchas familias donde alguno de sus miembros es consumidor de drogas legales o ilegales. El ejemplo es, en muchos casos, un factor muy negativo, especialmente cuando viene acompañado de un discurso prohibicionista por parte de los adultos, poniendo de manifiesto una doble moral y un doble discurso. Abuelos y abuelas deben implicarse de manera muy especial en este factor.
- **Las situaciones de conflictividad familiar.**- La necesidad de huida de situaciones enormemente conflictivas, junto a la ausencia de comunicación y de habilidades educativas, son otro factor a tener en cuenta para analizar el incremento de la vulnerabilidad.
- **La propia adolescencia.**- El período de la adolescencia es en sí mismo un factor de riesgo, al agrupar a varios en un momento determinado. La búsqueda de la propia identidad, el proceso de tránsito de la niñez a la edad adulta, la necesidad de experimentar y de conocer los límites, la sensación de invencibilidad, la fuerte presión de grupo, la necesaria rebeldía contra las normas y las estructuras sociales, y la falta de herramientas para resistir la presión de grupo, son elementos de la adolescencia que implican un alto grado de vulnerabilidad.
- **Otros factores de riesgo** son: las creencias erróneas y los mitos sobre determinadas sustancias psicoactivas y sus efectos; la ausencia de normas claras en el entorno más cercano; la disponibilidad económica que permite el acceso fácil a determinadas drogas legales e ilegales; la baja tolerancia a la frustración normalmente aprendida en una relación familiar poco comunicativa y poco fortalecedora; o la amplia, y constantemente variada oferta de nuevas sustancias psicoactivas.

El momento adecuado

En general, los adultos, es decir, padres, madres, abuelos y abuelas, nunca creemos estar suficientemente preparados para abordar el tema del consumo de drogas con los menores.

En ocasiones pensamos que ellos son demasiado pequeños aun para ese asunto, otras veces pensamos que no tenemos la suficiente información y formación sobre ese tema. Y siempre estaremos asustados ante algunas preguntas que puedan hacernos, como si consumimos o hemos consumido drogas en pasado.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

Y es que si hemos pedido a los menores que sean sinceros lo mínimo es que ellos esperen lo mismo de nosotros. Y es que mentir, aunque no sea por hipocresía, sino por miedo a que se resienta nuestra figura tutelar no es la actitud más adecuada.

En cualquier caso lo cierto es que siempre pensamos que ahora no es el momento más adecuado para hablar de drogas con los menores. Pero la respuesta acertada es justo la contraria, cualquier momento es bueno para abordar ese asunto.

La edad de los menores solo influye en la manera como hay que abordar el tema. Nuestros conocimientos siempre serán insuficientes, por lo que debemos ser sinceros y ante determinadas cuestiones plantear que desconocemos la respuesta pero que vamos a buscarla porque nos parece interesante y así podremos seguir hablando. Y sobre la pregunta acerca de nuestro pasado como consumidores, podemos decir, si la respuesta es positiva, que en aquel momento no disponíamos de toda la información sobre los riesgos de la que disponemos hoy. Si el consumo es actual debemos abordar los aspectos negativos de la misma, como que nos gustaría dejarlo pero que de momento no hemos podido, lo que demuestra la fuerza de las conductas adictivas. Y es que sí, debemos reconocer que tenemos un problema de adicción.

Los buenos y los malos hábitos del consumo de drogas saldrán frecuentemente en las conversaciones sobre este tema. Fumar o beber es algo que los jóvenes nos reprocharán como mal ejemplo del que han aprendido, por eso es importante recordar que el ejemplo influye más que los discursos. En este terreno también entran otras prácticas como el uso de medicamentos como los ansiolíticos (para conciliar el sueño) y los analgésicos (para combatir el dolor), e incluso el consumo compulsivo de café o té.

Además debemos utilizar el argumento que la ley distingue acciones legales e ilegales para los adultos y para los niños y adolescentes, y eso se debe a que sus organismos aun están en formación.

Los abuelos y abuelas, al igual que padres y madres, deben abordar el tema del consumo de drogas antes de que aparezca un problema real y concreto, porque en eso consiste la prevención, y en cada caso deben decidir cuándo hacerlo. A veces ayuda hablar con otros abuelos, madres o con el profesorado.

Pero existen, en opinión de los psicólogos, algunos signos de alarma sobre el posible uso de drogas, y la aparición de algunos de esos signos convierte en urgente el inicio del diálogo sobre estos temas.

Veamos cuales son algunos de esos signos de alarma:

- Cambio brusco en el cuidado y aseo personal
- Trastornos del sueño con insomnio y/o pesadillas e incluso temblores
- Pérdida de peso o apetito excesivo
- Disminución del rendimiento escolar o abandono de los estudios
- Aislamiento físico, tendencia a aislarse en su habitación
- Disminución de la comunicación verbal y afectiva
- Empobrecimiento del vocabulario
- Abandono de aficiones e intereses
- Cambios brusco de humor
- Pérdida de responsabilidad

En cualquier caso los abuelos y abuelas, al igual que padres y madres, pueden hacerse la pregunta de ¿Cuándo deben llegar a estar preocupados?

Ya hemos señalado una lista de síntomas que pueden indicarnos la posibilidad, no la certeza, es importante tenerlo en cuenta, de que nuestro hijo/a esté consumiendo drogas. Esa posibilidad asusta, y en este momento hay que señalar que eso no significa que el menor sea una persona drogodependiente o adicta.

Recordemos que esa necesario distinguir entre:

- Uso de drogas.
- Uso problemático de sustancias psicoactivas.
- Abuso de drogas o drogodependencia.

A la pregunta de cuándo deben los adultos preocuparse o empezar a preocuparse, la respuesta es sencilla: desde el momento del nacimiento, e incluso desde antes. Pero una cosa es preocuparse y otra alarmarse.

Un porcentaje de jóvenes no va a consumir drogas, y la inmensa mayoría de los y las adolescentes que consumen drogas de manera experimental no tendrán ningún problema con las drogas. Aunque los medios de comunicación transmiten una idea generalizada de una juventud insana y conflictiva, los datos reflejan una adolescencia y una juventud con hábitos saludables salvo pequeñas minorías.

ABUELOS Y ABUELAS PREVENTORES

En algún momento puede darse la circunstancia de que un adolescente esté en estado de embriaguez o afectado por el consumo de alguna otra droga. ¿Qué hacer en ese caso? Podemos dar una serie de consejos que pueden ayudar a los abuelos y abuelas, y también a padres y madres a saber qué hacer.

- Ese no es el momento de abordar el tema. El adolescente no está en pleno uso de sus facultades y nosotros estaremos bajo estado de shock. Lo mejor es aplazar la intervención.
- En ese momento lo importante es aliviar el malestar: mareos, vómitos, miedos, ansiedad, inseguridades, etc. En ese momento debemos ser una mezcla de enfermeras y de familiares que ofrecen compañía y cuidados.
- Tras el alivio del malestar debe ofrecerse un descanso. Que el adolescente duerma. Durante ese descanso la familia debe planificar y consensuar la respuesta, que debe ser unitaria y estar consensuada.
- Al día siguiente debemos abordar lo ocurrido. Y debemos hacerlo desde la normalidad, la calma y el sosiego. Puede hacerse por fases coordinadas, primero los abuelos, luego los padres, o al revés, o hacerse de manera conjunta.
- El objetivo es ayudar al menor, evitar que lo sucedido se repita, el objetivo no es condenar o acusar. Los reproches y las acusaciones llevarán al adolescente a una actitud defensiva que dificultará o impedirá el diálogo.
- Gritar, amenazar, acusar, señalar con el dedo inquisidor, no es una buena herramienta de comunicación y no permitirá afrontar un diálogo constructivo.
- Acusar a otras personas, instituciones o colectivos, además de diluir la responsabilidad del menor no sirve para nada. El consumo se produjo por decisión propia, y hay que afrontarlo desde esa realidad.
- Debemos escuchar al adolescente, conocer su versión sobre lo ocurrido, los motivos por lo que consumió, y facilitar que exprese las emociones y sentimientos que tiene por lo ocurrido.
- Es importante conocer los motivos por los que consumió, y eso solo lo lograremos si creamos un clima de diálogo y no una colección de reproches, acusaciones, gritos y monólogos. El adolescente debe percibir que estamos con él, no contra él.

- El adolescente debe sentir que queremos ayudarlo y no acusarlo. Lo que no implica que aprobemos su acción. Debemos decirle lo que pensamos de forma calmada y tranquila, expresarle nuestros temores, aunque no le guste. Pero debemos llenar nuestra opinión de argumentos, porque eso será lo que posteriormente, tras el rechazo inicial a nuestra postura, pueda influir en su postura.
- El adolescente debe percibir que estamos más preocupados que enfadados. Pero también que estamos viviendo la situación con cierta normalidad y no como una crisis dramática.
- Se puede buscar a otras familias que estén en la misma situación y compartir vivencias. Será un apoyo emocional y una fuente de información y formación. Recordemos que es una situación bastante normal por la que pasan a diario miles de familias.

Si el consumo esporádico se repite o se convierte en algo habitual o cíclico podemos acudir a los especialistas. Las ONG y los servicios sociales de las administraciones públicas cuentan con numerosos centros especializados que brindan sus conocimientos por teléfono o en persona, y que pueden llegar a ofrecernos una formación básica pero muy útil.

www.lares.org.es

