

## ¿Cómo saber y qué hacer si mi hijo consume drogas?

Cuando hablo de drogas me refiero a aquellas sustancias aceptadas socialmente como el alcohol o el tabaco, hasta las consideradas ilegales como la marihuana, pasta básica, cocaína, las de diseño como el éxtasis, entre otras.

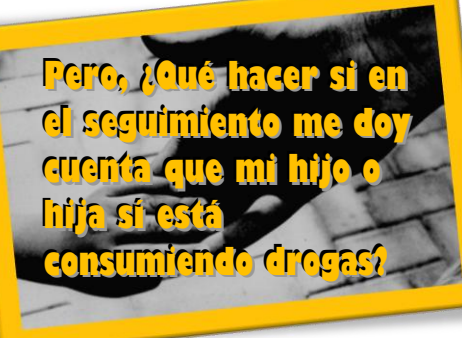
No siempre es fácil detectar las señales que indican que nuestros hijos están usando drogas, ya que algunos de éstas son comunes en el comportamiento de adolescentes normales.

Los efectos de las drogas dependen de varios factores: qué droga se consume, la dosis, la frecuencia y las características de quien las consume. En general todas las drogas son peligrosas para ciertos individuos a determinadas dosis, incluso pequeñas, algunas son más peligrosas que otras. El uso de cualquier droga significa asumir un riesgo.

Aunque no hay ninguna señal instantánea y concreta que indique claramente que un joven pudiera estar consumiendo drogas, las siguientes que les expongo pueden ser indicios de un posible problema con nuestros hijos, y pueden ser el inicio para que usted haga un seguimiento muy cuidadoso:

- Inasistencias al colegio o bajo rendimiento académico.
- Desmotivación, aislamiento, depresión o fatiga.
- Falta de interés en su apariencia personal.
- Hostilidad o falta de cooperación.
- Comportamiento violento, con sus compañeros y profesores.
- Falsificación de notas o firmas tanto de profesores y/o directivos como de familiares.
- Permanentes dificultades. A causa de mentiras, robos en su aula u otras aulas, peleas, citas a los padres.
- Pedir dinero prestado con frecuencia o tener dinero en efectivo extra.
- Alejamiento de la familia, de los amigos o de los pasatiempos y deportes favoritos.
- Guardar "secretos" sobre sus acciones, posesiones, su paradero o amistades.
- Cambios físicos (nariz persistentemente congestionada, ojos rojos, pupilas dilatadas o contraídas, dedos amarillos).
- Cambio en los hábitos de comida y sueño (hacerlo más o menos de lo normal) o en el peso.
- Jergas que aluden al consumo
- Cambios en su círculo de amistades. Los compañeros que permanecen mayor tiempo con el estudiante en riesgo tienen características peculiares como: bajo rendimiento, dicen ser los más "bacanes" del aula, son repitentes o han llevado cursos de cargo, manejan dinero, carecen de normas de convivencia, etc.
- Evidencia de drogas o de accesorios asociados al consumo (por ejemplo, papeles para enrollar cigarrillos o cigarrillos sin filtro, goteros, encendedores, palos de fósforo rotos, pipas, colirios, etc.).
- Desaparición de objetos de casa.
- Olor a alcohol en la respiración.
- Uso repentino y frecuente de caramelos de menta para mejorar el aliento.
- Uso de incienso o desodorantes ambientales o uso repentino de perfumes o colonias fuertes.
- Hallazgo de botellas con licores diluidos en agua.

Las acciones para observar como para intervenir en estos problemas deben respetar la dignidad de nuestros hijos. Es preciso que usted esté siempre dispuesto para recibir toda la información que su hijo le dé. Pero también debe dejarle en claro que continuará manteniendo su actitud frente al uso de las drogas (eso depende de cuál sea el nivel de tolerancia suya o el de su familia frente a ellas, quizá sea preciso pensar eso entre los adultos del hogar).



**Pero, ¿Qué hacer si en el seguimiento me doy cuenta que mi hijo o hija sí está consumiendo drogas?**

Su primera reacción podría ser angustiarse y no saber qué hacer. Lo primero que debe hacer es averiguar por qué su hijo está consumiéndolas. Quizás está pasando por un momento difícil en casa o en la escuela. El siguiente paso es hacerle saber a su hijo que usted no aprueba su uso o posesión de drogas, que está realmente desilusionado (que sepa que usted no está de acuerdo con el uso de drogas y que no aprueba que él las use). Que sepa que lo ama y siempre va a apoyarlo y guiarlo, pero no quiere que consuma drogas. Explíquelo que no quiere que tome decisiones malas y que por ello le sucedan cosas malas


en su vida.

Convérsele que con las drogas nunca estará saludable, ni será feliz, que puede perder muchas cosas. Señálele que aunque esté decepcionado con él porque las usó, le agradece que confíe en usted. Que quiere que le diga siempre la verdad. Que a usted no le interesa si otros lo hacen. Que su labor es asegurarse que tenga una infancia y juventud felices, pero que su principal labor es que llegue a ser un adulto responsable, y sabe que está seguro que lo podrá hacer. Pero si usa drogas, no lo logrará.

Este tema es difícil de abordar en pocas líneas, por ello sugiero busque información adicional en Internet, tanto de los efectos de las drogas legales (alcohol y tabaco) así como de las ilegales en jóvenes. Además es preciso estar alerta a cómo nosotros mismos solemos ser quienes propiciamos el consumo de drogas legales en nuestros hijos a edades tempranas, cuando sus cuerpos aún no se hallan maduros para metabolizar, por ejemplo, alcohol. Las estadísticas señalan que a menor edad de inicio en el consumo de drogas (tanto legales como ilegales) mayor riesgo de tener posteriormente problemas con ellas o generar adicciones.

Es fundamental, por lo tanto, tratar de retrasar lo más posible el momento del primer contacto. Converse de esto con otros padres de familia. Si desea alguna orientación sobre centros de asesoría o ayuda comuníquese con el Departamento Psicopedagógico.

José Antonio Panduro  
Departamento Psicopedagógico  
[joseantonio@pestalozzi.edu.pe](mailto:joseantonio@pestalozzi.edu.pe)



**Si su hijo le acepta, exprésese amor, pero no tema ser enérgico para desaprobando su conducta**

¿Habrá una “receta” para que nuestro hijos no caigan en el vicio de las drogas? Pensamos que una protección excelente es que sus hijos crezcan sanamente, en el sentido más amplio de la palabra. Estamos convencidos que ustedes como padres son el ejemplo significativo en la vida de sus hijos. Los hijos deben sentir que su vida, y la de ustedes, tiene sentido. Deben ver que ustedes tienen metas en la vida y que estas metas son sobre todo de carácter humanitario y espiritual, y no únicamente económico. Todos debemos tener la confianza que podemos lograr nuestras metas por fuerza propia o con ayuda. Dependemos uno del otro. Entendamos también que todo está relacionado de una forma lógica; y que es importante integrar las experiencias externas e internas. Debemos ser capaces de hacer lo mejor de ellos. Todo esto dará a nuestras vidas y a la vida de sus hijos coherencia y sentido. El lema de la semana es:

**El cerebro no es un vaso para llenar,  
sino una lámpara para encender.  
Plutarco**

