



Resolución de conflictos

He pillado a mi hijo fumando un porro, ¿qué puedo hacer?

Ante el consumo de **drogas** en adolescentes, deberemos evitar la negación y la amenaza



5 Se lee en minutos

Marina Borràs

Por qué confiar en El Periódico

22 de febrero del 2022. 15:30



Comentarios ↓

Imaginemos esta situación hipotética: nos llama la madre de Pedro, compañero del instituto de nuestro hijo, y nos afirma que **nuestro querido adolescente fuma porros**, que ella lo ha visto. Puede que nuestra primera reacción sea: "Imposible. Mi hijo no consume esas sustancias". ¿Pero qué ocurre si es cierto lo que nos ha contado la madre de Pedro?

Ad

CÓMO ACTUAR SI PILLO A MI HIJO FUMANDO PORROS

En el caso de tener la sospecha de que nuestro hijo fuma, es complicado saber por dónde empezar. La educadora social Anaís López nos aconseja que el primer paso sea "empezar por nosotros e **identificar cómo nos sentimos** en ese momento, para después poder actuar de la mejor manera que sepamos y podamos".

Para ello es importante "preguntarnos cómo nos sentimos y **tener un poco de autocontrol**, no dejarnos secuestrar por las emociones que en ocasiones nos hacen decir y/o hacer cosas de las que muchas veces nos terminamos arrepintiéndolo. **Es necesario actuar con serenidad y no dramatizar**", explica la educadora social.



NIÑOS Y TECNOLOGÍA
Claves para evitar la **adicción** de los niños a la tecnología

Ad



"Sabemos que hablar de **drogas con nuestros hijos es difícil, pero no es imposible y sí necesario"**

Anais López
Educatora social

Anais López apunta también que "no es recomendable llegar delante de nuestro hijo y confrontar como si nada, puesto que podemos conseguir el efecto contrario: **no saber qué es lo que está pasando** en realidad". Por ello, "respirar, llegar a casa y compartir con nuestra pareja, familiares, amigos... ayuda a poner orden en la secuencia de cómo queremos abordar la situación. Y, aunque ya sabemos que hablar de **drogas** con nuestros hijos es difícil, pero **no es imposible y sí necesario**", concluye.



"Ponernos una venda en los ojos es nuestro peor enemigo en la prevención desde casa"

Anais López
Educatora social

Ad

LA NEGACIÓN ES LA PEOR ENEMIGA DE LA PREVENCIÓN

Hay que tener especial cuidado con **la negación**, "puesto que nos impide ver una parte de la información desagradable y seguir como si no hubiera pasado nada. Lo que no sirve en prevención del consumo de **drogas** es pensar que nuestros hijos no están expuestos a las situaciones de riesgo que en ciertos momentos de su vida se van a encontrar. **Ponernos una venda en los ojos es nuestro peor enemigo en la prevención desde casa**", señala la educadora social.

Por ello, como explica Anais López, "toda información que nos llegue u observemos hay que darle un lugar para poder instaurar **estrategias de protección oportunas**".



La prevención de **drogas** empieza en la infancia / UNSPLASH

¿CÓMO HABLAR DE **DROGAS** CON NUESTROS HIJOS?

Anais López nos propone estos consejos para hablar sobre **drogas** con nuestros hijos e hijas:

- **Recopila información** en cuanto a cuál es su grupo o grupos de iguales, cuándo sale de casa o del colegio, con quién está y dónde está. No se trata de convertirnos en investigadores ni detectives, ni dejar de respetar su derecho a la intimidad, sino conocer el entorno más cercano de nuestros hijos y cómo actúan con su grupo de amigos.
- **Detecta señales de alerta.** Hay que estar más atentos a posibles señales de alerta que pueden darnos datos de posibles consumos de nuestros hijos como pueden ser el descenso en el rendimiento escolar, cambios de humor, cambio de actitud, alteraciones en el sueño, saltarse límites y normas, ojos rojos... Estos datos objetivos nos dan más información en cuanto a si hay algo de verdad en ese comentario y poder saber ante qué situación nos encontramos y cuál es su alcance, si es que lo hay.
- **Mantente informado:** También es importante estar informado en cuanto a las sustancias y las pautas de consumo así como de las consecuencias que tienen a corto y largo plazo.
- **No pospongas:** No se debe demorar mucho tener una conversación con nuestro hijo de lo sucedido, para ello hay que tener en cuenta que no todos los lugares y momentos son idóneos para hablar del tema. Hay que afrontar la situación sin pasarla por alto o restarle importancia, sino de manera natural.
- **Calibra** a la hora de usar un tono de voz adecuado y un lenguaje que ellos puedan entender. De esta manera podremos intentar tener una conversación sin dejarnos llevar en exceso por las emociones.



"Acusar o amenazar puede alejarnos del objetivo principal: saber si la información que nos ha dado es verdadera"

Anais López
Educatora social

- **Flexibiliza** a la hora de sacar el tema hay que poner que no siempre pueden tener nuestro mismo punto de vista. Por lo que también es importante dejar hablar **sin interrumpir** y que ellos puedan expresar y aclarar la situación sin sentirse acusados y juzgados.
- **Empatiza:** No hay que olvidarse de la edad que tienen y de cómo se pueden sentir hablando de un tema tan delicado como este.
- **No acuses, amenaces e interrogues.** Hacerlo sería una manera errónea de acercarnos a nuestros hijos, alejándonos del objetivo principal: saber si la información que nos han dado es verdadera. Claro que es necesario preguntar, pero no en forma de batería de preguntas que en la mayoría de veces no obtenemos respuestas. Es importante ser humildes a la hora de hablar con ellos de lo sucedido y no utilizar la mentira, puesto que a ellos les exigimos que no lo hagan. No pasa nada por decir la fuente de donde viene la información y por qué se ha sacado el tema.
- Y por supuesto, hay que ser **firmes y claros** en cuanto a la posición que tenemos en referencia al consumo de sustancias.



CÓMO TRABAJAR LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE **DROGAS**

APEGO HIJOS

Cinco situaciones en las que no fomentamos un apego seguro con nuestro hijo

Es muy importante que tengamos en cuenta que, como apunta Anais López, **la prevención empieza desde la infancia.**

"Insisto en la importancia de ver, saber, conocer y no negar que nuestros hijos también pueden tener contacto con las sustancias. **Pensar que los demás sí pueden hacerlo pero mi hijo no nos impide ver señales que nos indican que algo está pasando.** Muchas veces cuando nuestros hijos salen de casa, sabemos realmente dónde van y con quién van, y aunque creemos conocer a nuestros hijos, en algunos aspectos nos faltan datos", señala López.

Noticias relacionadas

- [Cómo corregir a un niño desde la Disciplina Positiva](#)
- [Los estereotipos de género también dañan a los niños](#)



"Pensar que los demás sí pueden hacerlo pero mi hijo no nos impide ver señales que nos indican que algo está pasando"

Anais López
Educatora social

Y si es así, y efectivamente nuestro hijo fuma porros, **"la prohibición no sirve, pero sí sirve hacer que nuestros hijos sepan los riesgos que conlleva el consumo de sustancias y, por supuesto, actuar en consecuencia con sus actos.** Nunca está de más pedir ayuda y asesoramiento para poder saber qué hacer en estos momentos tan delicados", concluye Anais López.

VER COMENTARIOS

0 Comentarios

Lo más visto

Lo más comentado

- 1** ANTE LA CAÍDA DE CASOS
Sánchez abre la puerta al fin de la mascarilla en interior: "Se da la condición necesaria"
- 2** EXCLUSIVA YOTELE
Telecinco vuelve a retirar el 'Deluxe' de la noche de los sábados
- 3** A PARTIR DEL MARTES 22 DE FEBRERO
Huelga de Ferrocarrils: fechas, horarios y servicios mínimos
- 4** TENSIÓN EN EL ESTE DE EUROPA
Putin reconoce como independientes los territorios prorrusos de Ucrania y ordena el envío de tropas
- 5** TENSIÓN EN EUROPA DEL ESTE
Guerra Ucrania - Rusia: Última hora en directo

CRISIS TOTAL EN LAS FILAS POPULARES

Un goteo de deserciones de afines agrava la soledad de Casado como líder del PP

El alcalde José Luis Martínez-Almeida y una decena de diputados del Congreso, entre ellos Adolfo Suárez Illana y Pablo Hispán, exjefe del gabinete, abandonan al presidente -- Hasta el barón más casadista, el murciano Fernando López Miras, quiere congreso extraordinario

PILAR SANTOS

- Feijoo abre la puerta a presentarse como candidato a liderar el PP
- Casado cita este miércoles a los barones del PP y deja fuera a Ayuso

📺 El PP catalán rompe con Casado



PARA SUSCRIPTORES

"¿Qué magistrado, jurista o abogado ha asesorado a Casado?"
Análisis de Ernesto Ekaizer



CRISIS EN EUROPA DEL ESTE

La UE planea castigar a los bancos que financian operaciones rusas en Ucrania



LAS ASPIRACIONES DE MOSCÚ

Estos son los otros territorios que Rusia reconoce como propios o independientes



PROYECTO DE LEY

El Gobierno amplía los incentivos fiscales de los planes de pensiones de empleo



LA LUCHA CONTRA EL CORONAVIRUS

Antifrau investiga un contrato del ICS para la compra de mascarillas



OPERACIÓN POLICIAL

Funcionarios de la cárcel de Brians, detenidos en una operación antidroga



REUNIÓN DE GOVERN

Aragonès no asistirá a la Conferencia de Presidentes del viernes en La Palma



ENTRE TODOS

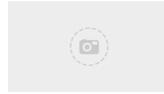
Carta de un lector: "¿Qué está pasando en Catalunya?"



PARA SUSCRIPTORES

'Comuns', ERC y CUP registrarán hoy la petición de comisión sobre abusos en la Iglesia

Ad



Bcontent

Las botas más cómodas del mundo combinan innovación natural y producción local



PARA SUSCRIPTORES

La pugna por la 'joya' de Pedralbes excita el mundo de los festivales



CONDICIONES ADVERSAS

Una quema agrícola, principal

24/7

La actualidad de hoy
22 de febrero de 2022

Última actualización hace 2 minutos

▼ Hace 2 minutos

Desde este lunes

Los Mossos piden ayuda para hallar a una menor desaparecida en Barcelona

hipótesis del fuego de Roses que ha devorado 400 hectáreas



SEGÚN BUCKINGHAM

Isabel II cancela sus compromisos virtuales por la persistencia de los síntomas de covid-19

Ad

LEER

▼ Hace 2 minutos

Crisis en el PP: Última hora sobre Casado y Ayuso y la reunión del comité de dirección en DIRECTO

LEER

▼ Hace 7 minutos

Tras su inhabilitación El Parlament avala a Carles Riera como sustituto de Juvillá en la Mesa

Opinión

PARA SUSCRIPTORES



Carlos Carnicero Urabayen

La guerra puede cambiar el mundo

PARA SUSCRIPTORES



Rosa Paz

Casado o perder de la manera más tonta

PARA SUSCRIPTORES



Joan Tapia

Casado sin aire

Convocatoria de huelga



Editorial

Un calendario escolar a debate

PARA SUSCRIPTORES



Ernest Folch

Banalización de la corrupción

PARA SUSCRIPTORES



Núria Iceta

La tentación de la profecía autocumplida

PARA SUSCRIPTORES



Emma Riverola

Metaverso y redes sociales: La cara oculta

PARA SUSCRIPTORES



Guerra en el PP

<p>GUERRA EN EL PARTIDO</p> <p>La Fiscalía abre una investigación por el contrato de mascarillas que vincula al hermano de Ayuso</p>	<p>EN DIRECTO</p> <p>Feijóo tomará "decisiones" en función de lo que pida el PP DIRECTO</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">EL PERIÓDICO</p>	<p>BARÓMETRO DE FEBRERO</p> <p>El CIS daba una ligera bajada al PP antes de su crisis interna</p>	<p>CRISIS EN EL PP</p> <p>Militantes de toda España piden a Casado que dimita y nombre una gestora hasta un congreso</p>
---	---	--	---

Crisis en Ucrania

<p>TENSIÓN EN EL ESTE DE EUROPA</p> <p>Putin reconoce las regiones prorusas de Ucrania y ordena el envío de tropas</p>	<p>PARA SUSCRIPTORES</p> <p>Alta tensión en la frontera de la OTAN con Rusia</p>	<p>CRISIS EN EL ESTE DE EUROPA</p> <p>España condena la actuación de Rusia en Ucrania y promete "respuesta coordinada"</p>	<p>Por qué Ucrania es foco de conflicto (y cómo nos afecta)</p>
---	---	---	--

Ideas

<p>content</p> <p>Agua en botellas retornables: sostenibilidad a domicilio</p>	<p>Especial Destinos: de viaje por Dubai, Gran Canaria y Austria</p>	<p>Mujeres STEM: un reto en materia de igualdad</p>	<p>María Gutierrez: "Siempre me he rodeado de compañeros con los que ha sido fácil trabajar"</p>
---	---	--	---

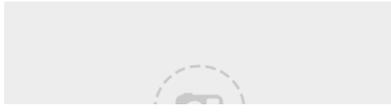
Sociedad



RELAJACIÓN DE RESTRICCIONES

Catalunya elimina las cuarentenas escolares a partir del 23 de febrero

<p>CAMBIO DE ACTITUD</p> <p>Los obispos se enmiendan y abren una "nueva etapa" ante los abusos: "Queremos esclarecer"</p>	<p>PRIMER DÍA</p> <p>Flojo seguimiento de la huelga de maquinistas de Ferrocarrils</p>
--	---



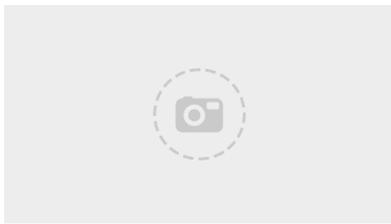
REGRESO A LA NORMALIDAD

La UE reabre las fronteras a los extranjeros vacunados



EN TARRAGONA

Colas en la AP-2 por un choque mortal entre cuatro camiones



CONSELL ESCOLAR SIN ACUERDO

Cambrai rechaza una moratoria del calendario y los sindicatos mantienen la huelga

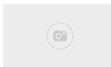
Cata Mayor

RESTAURANTES NEWSLETTER

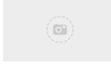


BOTELLAS CON HISTORIA

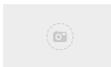
Fondillón, sake, garnachas viejas... 7 joyas ocultas para ir más allá de Rioja o Rueda



PARA SUSCRIPTORES **Nobu reabre en Barcelona casi dos años después**



PARA SUSCRIPTORES **David Chang, la ira del maltratador arrepentido**



BOCADOS DEL NORTE **Un recorrido gastronómico para saborear Cantabria en un solo día**

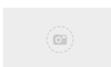
En pantalla

SERIES EXTRA YOTELE

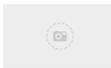


DEL 20 AL 24 DE ABRIL

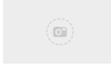
Vuelve la Barcelona Bridal Fashion Week, con más de 300 marcas y 20 desfiles



LA ESTRELLA ROMPE SU SILENCIO **Britney Spears recibirá una descomunal cantidad de millones por sus memorias**



EN 'MI CASA ES LA TUYA' **Ana Obregón narra la lucha de su hijo Aless contra el cáncer: "Ahí fui fuerte, ahora no"**



ENTREVISTA **Nando López, autor de 'La edad de la ira': "Lo único que ha provocado mi novela es mucho diálogo"**

A LOS 92 AÑOS
Muere Joaquim Teixidor, el astrólogo de 'Tres i l'astròleg'

ICÓNICAS VIÑETAS
Regresan a los quioscos los 'toi', precursores de los emoticonos



CÓDIGO NUEVO

Los mejores estrenos de la semana en HBOMax

Deportes



PARA SUSCRIPTORES

Jasikevicius y Mirotic, la combinación ganadora

LUIS MENDIOLA

Ad



PARA SUSCRIPTORES

Entrevista a Jokubaitis: "Si mantenemos esta mentalidad, nuestro límite es el cielo"

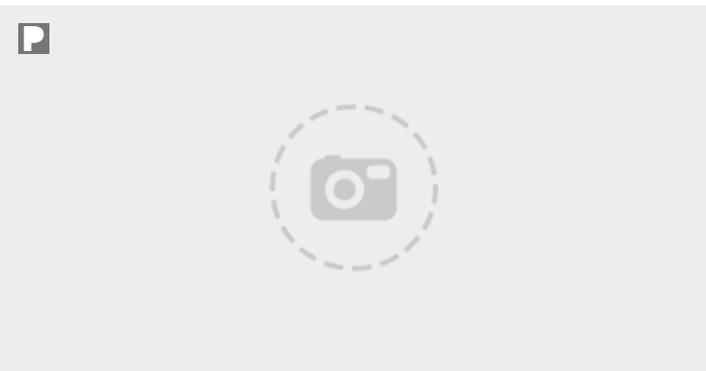
PARA SUSCRIPTORES
Sània Gelmà
El teletexto no lo es todo

PARA SUSCRIPTORES
El Barça tiene más goleadores que nunca
JOAN DOMÈNECH

ESCÁNDALO EN EL FÚTBOL NEERLANDES
Winston Bogarde, en el centro de otro caso de acoso sexual en el Ajax

FÓRMULA 1
Alonso y Alpine presentan su 'Plan'

+ narrativas



PP y Vox, vasos comunicantes

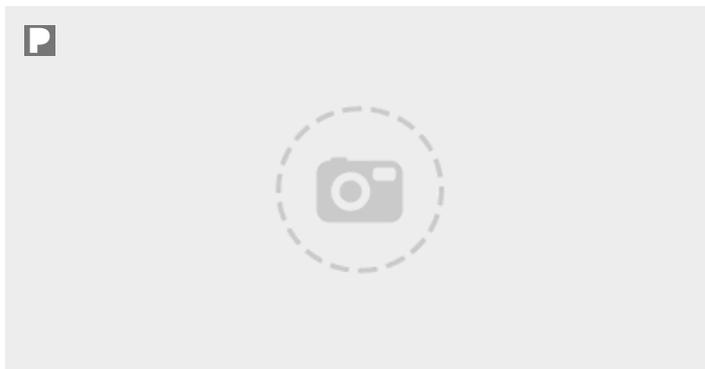




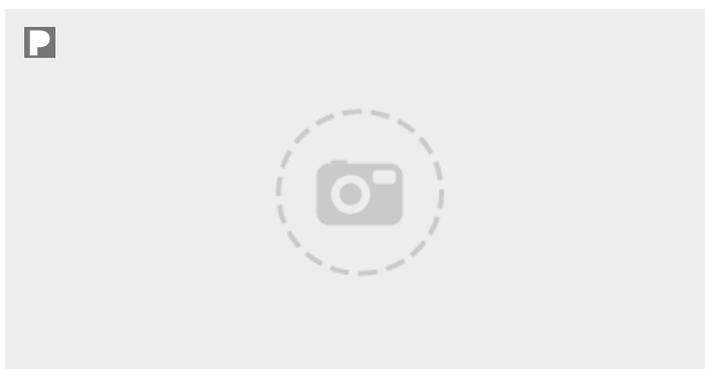
Las 5 grandes obras de Barcelona, a un año de las elecciones municipales



Alopecia femenina, tres testimonios sobre el gran tabú



Cómo comer calçots (instrucciones para forasteros)



EJEMPLO

Antes y después de los nuevos ejes verdes de Barcelona

