



Resolución de conflictos

Mi hijo fuma porros, ¿qué debo 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

28 de marzo del 2022. 13:35



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".



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

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 arrepintiendo. **Es necesario actuar con serenidad y no dramatizar**", explica la educadora social.



"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.

Ad



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

Anais López
Educatora social

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.



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

CÓMO TRABAJAR LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

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

Ad

- [10 formas de enseñar la solidaridad a nuestros hijos](#)
- [La bofetada de Will Smith en los Oscar: los tres aprendizajes educativos que nos deja](#)

"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.



"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** MOMENTO DE TENSIÓN
Will Smith abofetea a Chris Rock en el escenario de la gala de los Oscar | VIDEO
- 2** PARA SUSCRIPTORES
Oscar 2022: 'CODA' da el golpe y conquista el premio a la mejor película
- 3** PARA SUSCRIPTORES
Matías Carnero: "A partir de 2029 no se fabricarán más Seats en Martorell"
- 4** DÍA 15
Huelga del transporte hoy: Los transportistas 'rebeldes' mantienen los paros
- 5** CONFERENCIA EN MADRID
El Gobierno extenderá la ayuda de 20 céntimos el litro de combustible a todos los conductores

Interactive content by Flourish

POR CARTA A LOS PRESIDENTES

El acuerdo para la candidatura de los JJOO de invierno en el Pirineo ya es oficial

El Comité Olímpico Español manda la carta a Sánchez, Aragonès y Lambán y solo queda pendiente concretar el nombre del proyecto y dónde se celebrarían las ceremonias de apertura y clausura

ROGER PASCUAL

- **Aragonès convocará la semana que viene la consulta sobre los Juegos**

La semilla olímpica intenta florecer de nuevo en BCN



ANUNCIO DE SÁNCHEZ EN UNA CONFERENCIA EN MADRID

Los conductores tendrán un descuento de 20 céntimos por litro de combustible



MOMENTO DE TENSIÓN

Will Smith abofetea a Chris Rock en el escenario... y después gana el Oscar

Ad



EL VIERNES, EN SEVILLA

Feijóo homenajeará a Aznar en su congreso de coronación



SISTEMA METROPOLITANO DE SEGURIDAD

Los 36 municipios del área de Barcelona compartirán vigilancia nocturna





PARA SUSCRIPTORES

Familias "hartas" exigirán a Educació el despliegue real de la escuela inclusiva



POLVO SAHARIANO

La calima cubre el cielo de Barcelona pese a la ausencia de nubes



PARA SUSCRIPTORES

Puigdemont, Rusia y el 'procés': 5 reuniones, 2 versiones

Ad

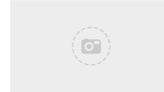
EN EL REENCUENTRO DE 'BELLE EPOQUE'

Maribel Verdú, sobre el posible 'Me Too' en el cine español: "Madre mía, el día que esto salga"



PARA SUSCRIPTORES

Guerra en Madrid por la acogida de ucranianos



ENTRE TODOS

Apúntate al Club Entender + con la Historia de EL PERIÓDICO. Lee aquí los artículos publicados y dinos de qué quieres que hablemos.



PARA SUSCRIPTORES

Matías Carnero: "A partir de 2029 no saldrán más Seats de Martorell"



PARA SUSCRIPTORES

Suites de 200 metros, vinilos y tatuajes: así es por dentro el 'lujo rebelde' del crucero de Richard Branson



OBITUARIO

Mario Muchnik, 'editor para toda la vida'

Ad

24/7

Guerra Rusia - Ucrania hoy: Última hora en directo

Última actualización hace 1 minuto

Hace 1 minuto

Cibeles pone en marcha centro de acogida temporal para refugiados

LEER

Hace 1 minuto

Alemania admite que se plantea instalar un sistema de defensa antimisiles

LEER

Hace 2 minutos

Ucrania denuncia la entrada de buques de guerra rusos en zonas del mar Negro

LEER

▲

Hace 12 minutos

Galerías de fotos

OCIO Y CULTURA

Oscar 2022. Los ganadores



Opinión

PARA SUSCRIPTORES



Ernest Folch

No es el catalán, es el relato

PARA SUSCRIPTORES



Carles Francino

'Con la escopeta al hombro': A favor de caza menor

PARA SUSCRIPTORES



Jorge Dezcallar

La amenaza nuclear

PARA SUSCRIPTORES



Astrid Barrio

El tripartito de Barcelona

PARA SUSCRIPTORES



Imma Sust

Audiolibros: Voces que se agradecen

PARA SUSCRIPTORES



Jordi Nieva-Fenoll

Ensayo sobre la guerra

PARA SUSCRIPTORES



Manel Esteller

Muerte de las células

PARA SUSCRIPTORES



Carmina Crusafon

¿Quiénes son los superusuarios digitales?



Educación

Mi hijo fuma porros, ¿qué debo hacer?

Es noticia



Educación > Ciencia Educación ESO Bullying Infantil Padres Universidad +Personas



PREMIOS DE HOLLYWOOD

¿Dónde ver 'CODA' y las otras películas premiadas en los Oscar 2022?

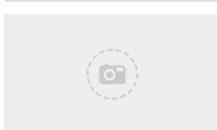


'CODA' da el golpe y conquista el Oscar a la mejor película

Los 10 mejores vestidos de la alfombra roja de los Oscar 2022

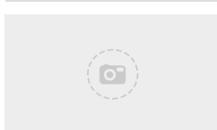


Las 5 claves del triunfo de 'CODA', por cuestionable que sea



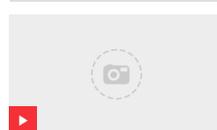
LA NOCHE DE HOLLYWOOD

Esta es la lista completa de ganadores



PARA SUSCRIPTORES

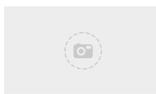
¿Por qué ha ganado Jessica Chastain el Oscar a la mejor actriz?



COMPARACIÓN DE MAL GUSTO

Esto es lo que dijo Chris Rock antes de llevarse la bofetada de Will Smith

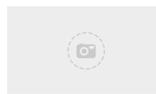
Ideas



Ofrecido por

SAMSUNG

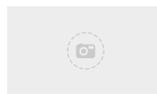
Samsung Galaxy Book2 Pro Series. La revolución de los portátiles: potencia y flexibilidad



Ofrecido por

Bcontent

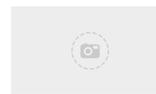
Smurfit Kappa suministra de embalajes de cartón innovadores y sostenibles



Ofrecido por

galerías del tresillo

Proyectos para luchar contra la pobreza extrema en Uganda



Ofrecido por

CompraMejor.es

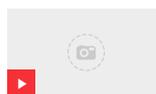
Las mejores sartenes antiadherentes en relación calidad-precio

Guerra en Ucrania



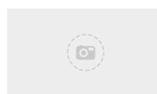
PARA SUSCRIPTORES

Cadáveres en la calle y edificios quemados: la odisea para escapar con vida de Mariúpol



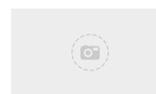
POSIBLE REPRESALIA

Borrell descarta que Putin vaya a cerrar el grifo de crudo y gas a Europa



PARA SUSCRIPTORES

El Ejército de Putin, empantanado en Ucrania

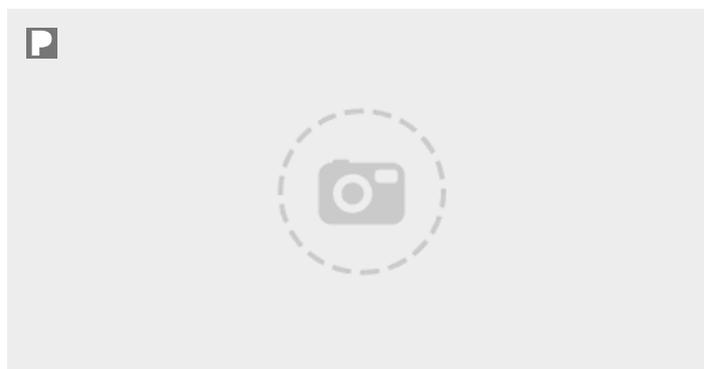


PARA SUSCRIPTORES

Los arsenales nucleares, químicos y biológicos de Putin

IDOYA NOAIN

+ narrativas



Alopecia femenina, tres testimonios sobre el gran tabú





El podio histórico de los Oscar (y algún fiasco)



Guerra de Ucrania: resumen multimedia de un mes de guerra



La emboscada de las inmatriculaciones: la ermita que la Iglesia quitó a un taxista

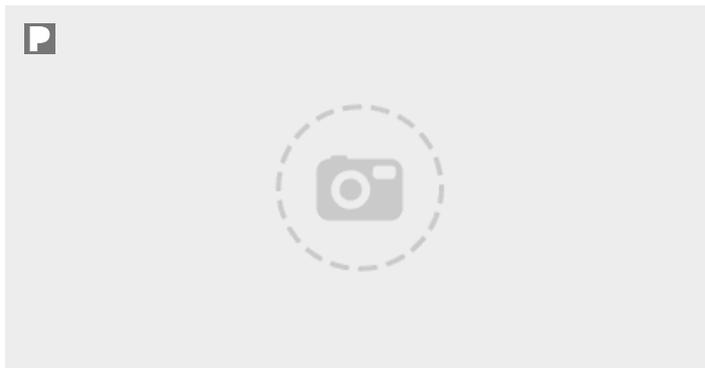


10 datos de un planeta en llamas y una clave para apagar el fuego





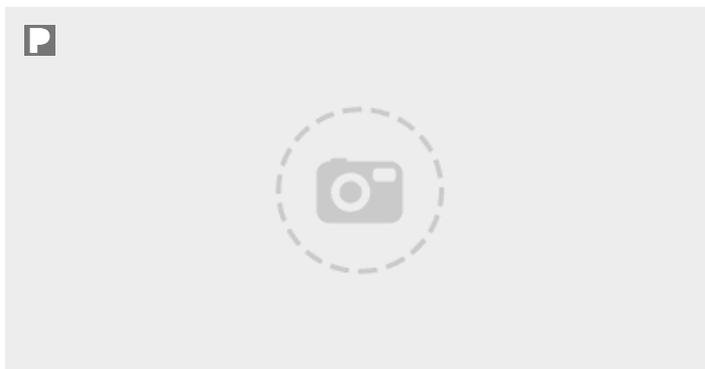
La huella de Bohigas en Barcelona: ocho edificios y un barrio emblemático



Cosmocaixa acoge la mayor exposición sobre el Sol en estas latitudes



Las consecuencias de la guerra de Ucrania en los sectores económicos de España



El SOS de los bosques: un tercio están en peligro de extinción

