

PUBLICIDAD

Ad

REGISTRO LA OPINIÓN-EL CORREO DE ZAMORA ofrece gratis contenidos bajo registro

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

He pillado a mi hijo fumando porros, ¿qué debo hacer?

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

Marina Borrás

18·03·22 | 13:48 | Actualizado a las 13:48



Ad

Mi hijo fuma porros, ¿qué hago? / PEXELS

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?

Cómo actuar si pilló 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”.



Siete consejos para evitar la adicción 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

Anaís López apunta también que “no es recomendable llegar delante de nuestro



hijos es difícil, pero no es imposible y sí necesario"

Anais López - Educadora social

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,

Ad

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 - Educadora 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**".

LO MÁS VISTO



Ad

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.



Inscríbete a nuestra Newsletter

Disfruta de todas las novedades

Inscríbete

- **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 - Educadora social

- **Flexibiliza** a la hora de sacar el tema hay puesto 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.



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

Alicia Mendoza

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.

"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 - Educadora 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.

MÁS EN EDUCAR ES TODO

COMENTARIOS

Para comentar debes iniciar sesión o registrarte si aún no tienes una cuenta

0 comentarios

Normas de uso

TEMAS DESTACADOS

- APUÑALAMIENTO EN ZAMORA
- LA CALIDAD DEL AIRE EN ZAMORA
- REFUGIADOS EN ZAMORA
- SEMANA SANTA ZAMORA 2022

- ZAMORA
- MÁS NOTICIAS
- DEPORTES
- ECONOMÍA
- OPINIÓN
- CASO ABIERTO
- CULTURA
- VIDA Y ESTILO
- OCIO

- laopiniondezamora.es
- Contacto
- Newsletter
- Tarifas de publicidad
- Brandend Content
- RSS

Otras webs de Prensa Ibérica Media

Prensa

- Diari de Girona
- Diario de Ibiza
- Diario de Mallorca
- Empordà
- El Periódico de Catalunya
- El Periódico de Extremadura
- Faro de Vigo
- La Nueva España
- La Opinión de Murcia
- La Opinión de Zamora
- Levante-EMV
- Regio7
- Superdeporte

Radio y televisión

- LevanteTV

- Diario Córdoba
- Diario Información
- El Día
- El Periódico de Aragón
- El Periódico de España
- El Periódico Mediterráneo
- La Crónica de Badajoz
- La Opinión A Coruña
- La Opinión de Málaga
- La Provincia
- Mallorca Zeitung
- Sport

- InformacionTV

Revistas

- Cuore
- Woman
- Stilo
- Viajar

- Cartoon Network
- Neox Kidz
- Disney Channel

Canales temáticos

- Buscandorespuestas.com
- Verde y azul
- Compramejor
- Guapísimas
- Lotería Navidad
- Premios Goya
- Tucasa

- Tendencias21
- Fórmula1
- Iberempleos
- Neomotor
- Premios Oscar
- Coches de Ocasión
- Cambalache

