

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## Dar cariño y poner límites ayudan a prevenir el consumo de drogas en adolescentes

*Educación ha puesto a disposición de los centros navarros una guía editada por Salud con consejos y casos prácticos para padres*

Lunes, 17 de febrero de 2014

El cariño y el establecimiento de límites claros y adecuados en el contexto familiar pueden contribuir a prevenir el consumo de drogas en adolescentes, según se desprende de una guía editada por el Departamento de Salud, con información básica sobre sustancias y recomendaciones tanto de prevención como de actuación dirigida a padres y madres con hijos en edades comprendidas entre los 12 y los 18 años.



El consejero Iribas, en el centro, acompañado de Moreno e Iturbide (izda) e Ibarrola y Aranguren (dcha).

El manual, titulado ["Ayudar a hijos e hijas frente a las drogas"](#), ha sido puesto a disposición de los centros docentes de Navarra para darlo a conocer entre los padres de los alumnos, según ha anunciado este lunes el consejero de Educación, José Iribas, en una nueva sesión de Hablamos de Educación.

En el acto han participado, además, la directora general de Salud, Cristina Ibarrola; la directora del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, Marisol Aranguren; el autor de la guía, Gorka Moreno, y la estudiante universitaria Oihana Iturbide, ya rehabilitada, quien ha destacado que hay que dejar de tratar el tema con estigma. "Las familias no deben avergonzarse, ya que es una enfermedad" y "cuanto antes se reconozca, más rápido se afronta", ha resaltado.

Según recoge el manual, si exceptuamos el alcohol, la gran mayoría de la juventud navarra no es consumidora de drogas. De acuerdo con las últimas encuestas de Salud entre personas de 14 a 29 años, más de ocho de cada diez jóvenes no habían probado el cannabis en el último mes y más de nueve de cada diez nunca habían probado una droga estimulante del tipo de las anfetaminas o la cocaína.

Sin embargo, ninguna droga causa tantos problemas como el alcohol. Es la sustancia más consumida por adolescentes y jóvenes, seguida por el tabaco, el cannabis y, a gran distancia, por estimulantes

como el speed (anfetaminas) y la cocaína.

### **Factores de prevención**

La guía incluye información sobre las sustancias, orientaciones para favorecer la prevención desde la familia, claves para detectar posibles signos de alarma y, en caso de necesidad, estrategias para afrontar el consumo de drogas en adolescentes.

Incide en la importancia de la prevención y de retrasar “lo más posible” la edad de inicio, ya que el cerebro adolescente es “más vulnerable” a los efectos de las drogas, y porque su consumo prematuro “favorece la aparición de problemas” en el futuro y suele ir acompañado en la mayoría de los casos de otros problemas importantes, como trastornos de conducta, problemas en el instituto, conflictos familiares, conductas sexuales de riesgo, etc.

Para ello, ofrece una serie de recomendaciones de prevención, como educar con el ejemplo y darles cariño, pero enseñándoles que no todo vale. Según recoge el manual, un apoyo excesivo sin límites pueden favorecer la “aparición de actitudes de tiranía y una escasa capacidad para tolerar las frustraciones”, mientras que demasiadas normas sin cariño puede modificar en parte o por un tiempo el comportamiento del joven, pero a costa de “deteriorar enormemente la relación, de favorecer su distanciamiento y de limitar así la capacidad de influencia de los padres”.

El manual recomienda establecer normas y límites de forma adecuada. “Lo importante no es que existan muchas”, sino que se refieran a “las cosas más importantes y estén claras”, dice. Estas, además, deben ser “ajustadas y coherentes, adecuadas a su edad”.

Otros factores de prevención son dedicarles tiempo (por ejemplo, comer juntos, ver la televisión juntos) para mantener abiertos los canales de comunicación y obtener información relevante de forma natural, así como interesarse por lo que hacen y participar en su entorno, manteniendo contacto con sus amigos y sus padres, y participando en la escuela.

A ellos se suma una buena comunicación sobre las drogas con los hijos. Según reza el texto, “no por darles más y más información vamos a prevenir mejor el consumo. Lo importante es que esa información sea de calidad, adecuada a su edad y a sus conocimientos”. Así, incluye recomendaciones para afrontar este tipo de conversaciones dependiendo de la edad de los hijos.

### **Factores de riesgo**

Por otro lado, el manual enumera los comportamientos y signos de alarma que, combinados, pueden indicar que existe consumo de drogas por parte de los menores, como irritabilidad, cambios bruscos de actitud y en la relación con los padres; bajada brusca de rendimiento escolar y problemas en la escuela; horarios de salida muy desfasados (por ejemplo, volviendo a casa a primera hora de la mañana o incluso más tarde); cambio de amigos y de costumbres; el manejo injustificado y extraño de dinero, y otros síntomas directos, como pasar de la euforia al cansancio extremo o la dilatación de las pupilas (que no se contraen ante la luz), que denotarían el consumo de estimulantes.

Además, habla de las causas de inicio de los adolescentes en el consumo de estupefacientes, que pueden estar relacionadas con la accesibilidad a las sustancias, el entorno familiar y escolar, la necesidad de vencer la timidez o de pertenecer a un grupo.

La guía incluye, finalmente, tres historias reales que sirven como ejemplo para afrontar situaciones cuando parece que la situación marcha bien, cuando hay motivos para la preocupación y cuando la situación es insostenible, así como información general sobre las sustancias, sus denominaciones, efectos y estatus legal, y orientaciones para desmitificar falsas creencias y cómo pedir ayuda, con teléfonos del Plan Foral de Drogodependencias, direcciones web de los servicios sociales municipales y de los centros de salud.

### **18.000 ejemplares**

El autor principal del manual es Gorka Moreno, experto que desarrolla su labor en el programa

Suspertu de la Fundación Proyecto Hombre, y en su elaboración han participado, además, técnicos del Plan Foral de Drogodependencias y del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra: Jesús Domínguez, Raquel González, Mariví Mateo, Rosa Múgica y María José Pérez Jarauta.

La publicación tiene una versión digital y otra en papel, con una tirada de 18.000 ejemplares (15.000 en castellano y 3.000 en euskera) y está prevista su distribución en centros escolares, planes municipales de drogas, servicios sociales municipales, centros de salud, asociaciones de padres y madres y otras entidades sociales. Ha tenido un coste de 11.796 euros, cofinanciados con el Plan Nacional sobre Drogas, a través del fondo de bienes decomisados.