

Ejemplos de conversaciones: qué decir a vuestros hijos adolescentes

Daniel Goldberg, Psicólogo

¿Tienes problemas para encontrar el momento para hablar con tus hijos sobre drogas? O lo que es aún peor, ¿tienes problemas para encontrar las palabras adecuadas? Aquí te sugerimos algunas conversaciones para que las practiques antes de mantener esa conversación.

Por favor pon atención: asegúrate de que ajustas tu comunicación a la edad de tu hijo, su experiencia y su relación con el tema. Una pregunta por parte de un adolescente joven, que surge simplemente por curiosidad motivada por algo que ha visto en una película o en las noticias, debería manejarse de manera diferente a una pregunta que tú sospechas que surge porque está sucediendo algo más en el entorno social cercano al niño en relación con el consumo de drogas (por ejemplo, el hecho de haber pillado a un amigo probando la marihuana).

Ten en cuenta que una respuesta larga y compleja a una pregunta sencilla puede provocar desánimo. En otras palabras, no ofrezcas más información de la que un adolescente pueda digerir en ese momento, ni respuestas con una intensidad o un tono que no estén acorde con el niño que ha planteado la pregunta. Eso podría cerrar las puertas a una comunicación posterior sobre asuntos de salud y sus consecuencias, en lugar de abrirlas para el futuro.

- Tienes un problema y necesito hablalo.
- Me has asustado y has roto nuestras normas. Así es como te vamos a ayudar.
- ¿Me quieres explicar que está pasando?
- Que decir si tu hijo adolescente te dice: apártate de mi vista, ¿Por qué te metes siempre conmigo?
- Que decir si tu hijo adolescente te dice: déjame en

paz. Te odio.

- Que decir si tu hijo adolescente te dice: todo el mundo fuma/bebe, ¿y qué?
- Que decir si te encuentras objetos relacionados con drogas en la habitación de tu hijo adolescente.
- Que decir si tu adolescente te pregunta si alguna vez te has fumado un porro.

Tienes un problema y necesito hablarlo

Padre/Madre: Te quiero y estoy preocupado por ti.

Adolescente: ¿Qué?

P: Para mi es difícil iniciar esta conversación, porque nunca pensé que tendría que hacerlo y también porque puedes ser que te enfades conmigo.

A: Pues no lo hagas.

P: Créeme ¡preferiría no hacerlo! Pero estoy francamente preocupado por ti y por tu consumo de drogas / alcohol.

A: ¿Qué?

P: Estoy bastante seguro (o muy seguro) de que fumas porros (o estás consumiendo drogas o alcohol). Te voy a pedir que seas sincero conmigo y que me digas qué está pasando.

A: Nada.

P: Bueno, mi tarea se está poniendo difícil. Confiaba en que pudiésemos hablar de tú a tú pero veo que me voy a tener que poner “paternal”.

A: ¿Por qué? No tienes que hacerlo si no quieres. Desde luego, yo no quiero que lo hagas.

P: Debo hacerlo porque mi deber es asegurarme de que estés a salvo. El hecho de consumir estas sustancias te pone en peligro.

A: ¿De que?

P: Puede ponerte en situaciones peligrosas, como al conducir un coche, o como tener un problema de por vida de abuso de sustancias, ¡sin mencionar que es ilegal!

A: ¿Y que más da?

P: Debes recordar que en esta familia tenemos una política de “no consumir drogas, ni consumir alcohol por los menores”.

A: (Silencio)

P: Tú has roto nuestra política y por tanto hay consecuencias.

A: ¿Cómo cuales?

P: Vamos a reducir tu vida social hasta que seas capaz de mantener una conversación abierta y honesta con nosotros.

A: Eso es ridículo. No podéis hacerlo.

P: Podemos y lo haremos. Esta es nuestra responsabilidad: asegurarnos de que estés sano y fuerte. No creemos que puedas estar bien si te metes en drogas y consumes alcohol, o sea que te vamos a ayudar a mantenerte alejado de eso hasta que estemos seguros de que puedes ayudarte tú mismo.

Me has asustado y has roto nuestras normas.

Así es como te vamos a ayudar.

Padre/Madre: Tenemos tanto miedo que a penas sabemos que decir.

Adolescente: ¿De que me estás hablando?

P: Has estado tomando drogas/alcohol.

A: No, no lo he hecho.

P: Sabemos que lo has hecho. Durante las últimas semanas nos hemos dado cuenta en muchas ocasiones de que algo va tremendamente mal. Ahora ya sabemos lo que es.

A: ¿De qué me estás hablando?

P: No sabemos desde cuando dura esto pero debe cesar ahora mismo porque sentimos que te estamos perdiendo. Has sufrido un cambio total de personalidad – parece que ya no te importa nada... los deberes escolares, tu empleo, tu familia, incluso tu aseo personal! Sabemos que se supone que debes crecer y cambiar. Pero hay una diferencia entre cambiar de manera sana o insana. Los cambios que vemos no son nada sanos y vamos a ayudarte a controlarlos para que no destrocen tu vida y tu futuro.

A: A mi no me importa mi futuro.

P: Eso lo tenemos claro y es uno de los motivos por los que estamos tan disgustados. Recuerdas cuando hiciste..... (Utiliza un ejemplo de comportamiento positivo de su pasado)?

A: Eso fue cuando era un niño.

P: Pero tenías algo: un propósito... (o talento, una habilidad especial, una cualidad), que se ha esfumado debido al consumo de drogas. Y ciertamente no serás capaz de desarrollar tu potencial en un estado tan ensimismado. Todavía creemos en ti. Por lo tanto, te vamos a ayudar a recuperar ese don que todavía tienes para reconducirlo. El primer paso será dejar de consumir la(s) droga(s).

Nuestras normas y las consecuencias van a ser muy severas, porque tú las has quebrantado. Pero a la larga, las reglas van a ayudarte a que vuelvas a ser tú mismo. ¡Y vas a estar tan orgulloso de ti mismo! Estarás orgulloso de dos cosas: de recuperar tus habilidades especiales y de haber vencido la dependencia del alcohol y las drogas.

¿Me quieres decir que está pasando?

He aquí unas cuantas respuestas sugeridas si vuestro hijo adolescente os dice:

“Apártate de mi vista.

¿Por que te estás metiendo siempre conmigo?”

“Dejadme en paz. Os odio.”

“Todo el mundo fuma/bebe.... y qué?”

Padre/Madre: Tengo la sensación de que algo realmente serio está sucediendo en tu vida. ¿Me puedes decir que te está pasando?

Adolescente: No lo sé.

P: No es tu estilo no saberlo. Tal como han ido las cosas durante las últimas semanas / los últimos meses, se que hay algo diferente en ti, ¿me lo podrías decir?

A: No.

P: Ha habido tantos cambios. ¿Tú te das cuenta de los cambios?

A: Sí.

P: Me dan miedo estos cambios que veo. ¿Por qué crees que están ocurriendo?

(Llegado este punto, si el adolescente dice que tiene miedo o que está un poco asustado, ¡considéralo como una gran victoria! El siguiente paso sería, bien (1) pactar con tu adolescente que acatará las normas y que tú le ayudarás vigilando las normas y las consecuencias, o bien (2) organizar una cita para tratamiento y/o apoyo psicológico para que ambos obtengáis ayuda sobre vuestras preocupaciones.)

A: Yo no estoy preocupado, no tiene importancia.

P: Creo que ahora me voy a preocupar por los dos. ¿Tú sabes que te quiero?

A: Me da igual.

P: Bueno, pues parte de mi preocupación, es que soy responsable de ti, otra parte es mi instinto de protegerte y otra parte es que me importas mucho.

A: Y qué.

P: Pues para mi es muy importante establecer unas normas y unas situaciones en las que tu estés protegido y bien cuidado. Pero preveo que voy a necesitar ayuda para hacer esto, porque mi protección no ha funcionado demasiado bien hasta ahora. Voy a sugerirte que vayamos a un centro de tratamiento donde ayudan a las familias a sobrellevar estos problemas.

A: Yo no tengo ningún problema.

P: Bueno, tu familia sí. Y tú tienes un problema para cumplir nuestras normas.

A: Quizás debería irme de casa.

P: ¡De ninguna manera! Nosotros te queremos y necesitamos que seas parte de nosotros. Solo queremos que todos estemos sanos.

A: (Sale zumbando)

P: (En un tono no amenazador) Ya te diré cuanto tenemos la primera cita.

En cada uno de los siguientes ejemplos, el adolescente está enfadado. Como padre, quizás la respuesta de tu hijo te provoque. Es muy importante que tú, como padre, no quedes atrapado en ese sentimiento y que no te enfades. Es muy importante que mantengas la calma y te mantengas en tu sitio. Una manera para no enfadarse es respirar hondo y relajarse; otra manera es imaginarse que estás tratando con él como cuando era pequeño: tolerabas su llanto y te mantenías tranquilo. Haz lo que sea necesario para no perder la calma.

Que decir si tu adolescente te dice: “Apártate de mi vista. ¿Por que te estás metiendo siempre conmigo?”

“Uff, tienes razón. Esto no debería ser una pelea en absoluto. Yo solo quería llamarte la atención por tu hábito con respecto a las drogas/el alcohol, pero no tenía intención de atacarte de manera personal. Déjame volver a empezar para que lo enfoquemos por el buen camino.”

“Esto de ser padres es tan difícil! Me estás asustando un montón y me hace sentir como que te estoy desafiando. Me encantaría poder trabajar juntos en este problema – ¿estarías dispuesto a hacerlo conmigo?”

“Tengo la sensación de que el consumo de drogas/alcohol es tan peligroso que voy a tener que ponerme serio. Aflojaré cuando vea que te empiezas a controlar tu solo. Quizás podríamos establecer qué signos mostrarían que estás controlando este problema tan serio.”

Que decir si tu adolescente te dice:**“Déjame en paz. Te odio.”**

“Me da la sensación de que estás realmente enfadado conmigo. Pero no puedo dejarte solo, aunque te haga enfadar. Créeme, para mí es muy doloroso que me odies. No obstante, tengo una responsabilidad sobre ti y tu seguridad.”

“Cuando esto haya pasado, estoy bastante seguro de que me volverás a querer. Pero, aunque no lo hagas, nunca me perdonaría si te dejase solo en estos momentos. Las drogas y el alcohol necesitan todas las fuerzas que se puedan reunir para vencerles. Yo estaré aquí para ayudarte.”

Que decir si tu adolescente te dice:**“Todo el mundo fuma/bebe,****¿Cuál es el problema?”**

“Para empezar, no todo el mundo lo hace. No obstante, sinceramente, aunque todo el mundo lo hiciese, yo tampoco querría que tú lo hicieras. ¿Quieres que te haga una lista de las razones por las que no me gustaría que lo hicieras?”

1. Es ilegal y las consecuencias legales son bastante serias.

2. Es peligroso y estas son las consecuencias físicas: meterte en situaciones sexuales peligrosas, conducir un vehículo bajo el efecto, caerte, hacerte daño o causar daño a los demás, limitaciones físicas por tener resaca o estar colocado, problemas con un desarrollo cerebral sano.

3. Es peligroso y estas son las consecuencias psicológicas: podrías estar utilizando el alcohol o las drogas para evitar la ansiedad o una depresión, lo que oculta el problema, pero no lo soluciona. Sin lugar a dudas pierdes perspectiva de tus objetivos a largo plazo, tus prioridades se entremezclan y las sustancias químicas de tu cerebro se alteran debido a las propiedades de la droga. Es sabido que el uso de alcohol funciona en las sustancias químicas del cerebro como un depresivo. Sin mencionar que hace que la gente actúe de manera estúpida.

4. Tenemos algún miembro en la familia / o me acuerdo de un amigo del instituto / que echaron a perder toda su vida y todo lo que era importante para ellos: familia, esposa, hijos, trabajo, respeto hacia ellos mismos, todo a causa del consumo de droga. Puede que tú no tuvieras un problema tan serio, pero no hay manera de saber si lo tendrás o no y es mucho más fácil no ponerlo a prueba.

5. A mí me gusta más la vida sin estar colocado. Es mucho más interesante, más emocionante, más conmovedora sin alcohol ni drogas. Quiero que tengas esa experiencia.

Que decir si encuentras objetos relacionados con las drogas en la habitación de tu hijo adolescente.

Madre: Sarah, tendríamos que hablar.

Sarah: De que, Mamá?

Madre: Me he dado cuenta de que me falta dinero del billetero y también he encontrado unas cosas en tu cuarto que no me han gustado.

Sarah: ¿Has estado fisgando en mi cuarto? ¿En qué estabas pensando? Eso está muy mal.

Madre: Creí que estaba justificado – has estado actuando de manera muy diferente últimamente, a penas me hablas y me faltan 40 dólares. Ya es suficiente y quiero hablar contigo. ¿Por qué he encontrado una china en tu habitación?

Sarah: (reaccionando) ¡Ni siquiera es mía!

Madre: No me importa de quién sea – estaba en tu cuarto o sea que de alguna manera estás implicada.

Sarah: De todos modos, no es nada. Cualquiera diría que me estoy chutando heroína o algo así.

Madre: Entonces, ¿que estás haciendo?

Sarah: ¡NADA!

Madre: Sarah, se honesta conmigo. No me voy a enfadar y quiero ayudarte.

Sarah: Mamá, todo el mundo fuma porros, es como

fumar tabaco.

Madre: Sarah, no todo el mundo fuma porros. ¿Por qué te parece que tienes que hacerlo? Eres una chica muy lista e inteligente. Tienes mucho que perder con las drogas, incluida mi confianza.

Sarah: No lo hacía para hacerte daño. Simplemente no veo que haya para tanto.

Madre: ¿Qué no hay para tanto? Pues claro que hay para tanto, la marihuana es ilegal, por no mencionar que es muy perjudicial para ti. Podrías engancharte a fumar marihuana e incluso al consumo de drogas el doble de dañinas. Yo creo en ti – creo que tienes el potencial para ser una gran jugadora de fútbol y entrar en un buen instituto/colegio. Tú también deberías entender eso. Todavía puedes ser “guay” y pasarlo bien con tus amigos y no necesitas fumar hierba o cualquier otra cosa. ¿Hay alguna cosa más?

Sarah: NO! Mamá, quien te crees que soy?

Madre: Pues ya no lo se – si fumas hierba, como saber que no haces nada más. Ves, he aquí el tema de la confianza que antes te decía. Rescata mi confianza en ti y deja de fumar inmediatamente.

Sarah: Muy bien.

Madre: ¿En qué punto considerarías tu que el consumo de droga es un problema?

Sarah: No lo sé. Probablemente cuando alguien se hace adicto.

Madre: ¿Alguna vez te has preguntado sobre algún amigo tuyo que tenga un problema con las drogas? ¿Cómo empezó? ¿Cómo fue cambiando con el tiempo? ¿Por qué ha ido consumiendo cada vez más? Solo quiero que lo pienses.

Sarah: Vale Mamá, pensaré en dejar de hacerlo.

Madre: No, lo que quiero es que pares de verdad. ¿Por qué no empezamos con un mes? Comprueba si puedes dejar de fumar hierba durante todo un mes, a partir de hoy exactamente. Seguiremos hablando sobre este asunto el mes que viene, a ver como te va y como te sientes.

Sarah: Vale, hecho.

Que decir si tu adolescente te pregunta si alguna vez te has fumado un porro.

John: Papá, estuve mirando tu álbum de fotos de cuando ibas al instituto – mamá y tu erais hippies.

Padre: Si, podrías llamarnos eso. Hicimos muchas cosas, no conocíamos nada mejor.

John: En alguna foto parece que os estuvieseis fumando un canuto. ¿Tomasteis muchas drogas en aquel entonces?

Padre: Muchas drogas no, pero si que fumé hierba. John, debes entender que las drogas de ahora son mucho más potentes que las que había cuando yo iba al instituto. Bajo ninguna circunstancia fumaría hierba ahora.

John: No lo sé, Papá. Se de muchos chicos que fuman hierba – no les ha pasado nada malo...

Padre: Por ahora. No sabrán nunca si están fumando hierba que está mezclada con otras sustancias más fuertes y más peligrosas, como la cocaína, la heroína o PCP. Esas drogas que pueden destrozarte realmente, John. Podrías volverte adicto o sufrir una sobredosis.

John: De todos modos, Papá, no entiendo por qué en tu caso no estaba mal y si que lo está en el mío.

Padre: Porque, como te he explicado, las cosas entonces eran diferentes. Ahora las drogas son más peligrosas y estás creciendo en un hogar con unas normas diferentes. Yo no apruebo el consumo de drogas, no quiero que fumes drogas – tengo mejores expectativas para ti. Me defraudaría que hicieras algo tan estúpido.

¿Qué hacer si quieres que tu hijo explore más el problema, por ejemplo siguiendo una terapia, y el/ella se niega a hacerlo?

En primer lugar, pregúntale por qué no quiere hacerlo. Pueden tener alguna razón concreta que sea sencilla y que se pueda abordar directamente, como el miedo a que el terapeuta hable con los padres una vez

haya revelado secretos al terapeuta y que éste se los explique. Por tantos, a la hora de mitigar esos temores es importante recordarle al hijo/a el tema de la confidencialidad.

En segundo lugar, haz que el chico sea el responsable del proceso de selección. Visita dos o tres terapeutas y haz que el chico tenga opinión sobre la persona. Entonces son ellos los que eligen, no los padres. La relación es crucial y es importante que el adolescente participe en la selección del terapeuta.

En tercer lugar, marca un plazo de tiempo, de unas seis sesiones, como periodo de pruebas. Al final, todos lo reevalúan y entonces se ve lo que tiene sentido. No tienen porque acordar un curso de terapia sin fin.

Por último, recuerda que en definitiva, los padres establecen la estructura de la familia. Si el adolescente sigue negándose a acudir, dile de una manera calmada y con firmeza (atento a que no se te note la ira), que no acudir no es una opción. Que hay que someterse a una terapia, aunque el chico se niegue a hablar. Para el chico, el tema es si quiere participar y cómo va a empezar y a acabar. Recuerda que pocos adolescentes les gusta buscar psicoterapia pero inconscientemente necesitan que los padres sean más fuertes de lo que lo son ellos.