ADICCIONARIO

*Consejera en adicciones*

*Beatriz E. Velasco Muñoz Ledo*

*Instituto de Ciencias de la Salud*

*Universidad Veracruzana*

**QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER CUANDO**

 **ALGUIEN CERCANO CONSUME DROGAS**

***Mi hijo(a) consume drogas***

**LOS SÍ:**

* Hacer frente a la situación decididamente, tratando de evitar que la angustia o el enojo provoquen respuestas impensadas, o una paralización por miedo de empeorar las circunstancias.
* Conversar con su hijo(a) planteando el asunto con toda claridad, haciéndole sentir que se sabe con certeza lo que está ocurriendo.
* Procurar con tacto la aceptación de los hechos y el reconocimiento de los actos cometidos.
* Buscar ayuda profesional si se sospecha de que se trata de una verdadera adicción, y no de un consumo ocasional.
* Dar la oportunidad a su hijo(a) de que exprese su arrepentimiento o las razones que lo impulsaron a consumir drogas.
* Hacer una contundente referencia a lo inaceptable del consumo de drogas ilegales, desde el punto de vista de la salud, de la ley y de la moral.
* *La discusión del asunto entre los padres es indispensable*, pues ayudará a planear las acciones que habrán de tomarse siempre de acuerdo uno con el otro. Es posible que se concluya que debe buscarse ayuda profesional, pero es conveniente que se decida después de hablar con su hijo(a) para la evaluación del caso.

**LOS NO:**

* No reaccionar con angustia.
* No reaccionar con enojo.
* No discutir repetidamente con su hijo acerca de su consumo de drogas (ello no modifica favorablemente la situación).
* No amenazar, reclamar y dudar constantemente de su hijo(a). Ello no modifica la conducta del consumidor, y puede provocar un rompimiento violento y definitivo.
* No responder con “negligencia”. Es decir, no “negar” la realidad.
* No adoptar una actitud vigilante y controladora. Eso no sirve para que su hijo(a) deje de consumir drogas.

***Mi amigo(a) consume drogas:***

**LOS SÍ:**

* Conversar con él/ella “a fondo” sobre su consumo de drogas: de cuáles se trata, qué tan seguido las consume, etcétera.
* Ayudarle a tomar la decisión de hablar con sus padres o con otros familiares.
* Ayudarle a encontrar información confiable sobre los efectos de la o las drogas que consume.
* Apoyarle en la búsqueda de atención especializada si se juzga necesario.
* Ayudarle a tomar conciencia de que tiene un problema que puede solucionarse con el apoyo adecuado.

**LOS NO:**

* No rechazarle por su conducta frente a las drogas.
* No hablar con los padres de tu amigo/a sin su consentimiento, salvo en casos de gravedad extrema.
* No convertirse en su cómplice, sino en un apoyo verdadero para que pueda dejar de consumir.
* No tomar una actitud vigilante y de sospecha constante. (Eso no sirve para que tu amigo/a deje de consumir).

***Mi alumno(a) consume drogas***

**LOS SÍ:**

* Hable con su alumno(a) y comuníquele que conoce su situación y que desea ayudarle a enfrentar con éxito su problema.
* Trate de consultar fuentes confiables y explique a su alumno(a) los efectos de las diferentes drogas en su organismo.
* Exprésele claramente que su conducta es intolerable en un alumno de su escuela *aunque el consumo de sustancias se lleve a cabo fuera de ella.*
* Manifiéstele su confianza en que puede superar su problema.
* Hable con los padres de su alumno, ofreciendo a éste discreción y comprensión, y pídales que tomen una actitud positiva y de apoyo hacia su hijo(a).
* Procure acercarse a su alumno(a) y motivarle en el cumplimiento de sus deberes escolares.
* Si lo considera necesario, ayude a los padres de su alumno(a) a buscar ayuda profesional.

**LOS NO:**

* No rechace a su alumno(a) por su consumo de drogas.
* No proponga su expulsión del plantel escolar.
* No anuncie castigos.
* No comente la situación con sus compañeros de clase.

***Mi pareja consume drogas***

**LOS SÍ:**

* Trate el problema abiertamente y procure convencerlo (a) de que su conducta es inaceptable para él mismo (a) y para la familia.
* Ayúdele a reconocer que tiene un problema que se puede solucionar con la asistencia profesional adecuada y apóyele en la búsqueda de esa ayuda.
* Muéstrele confianza absoluta en que va a superar su problema.

**LOS NO:**

* No lo (la) rechace por su consumo de drogas. Lo que necesita es comprensión y apoyo.
* No se convierta en una especie de “cómplice” de su comportamiento, ya sea por negligencia o por temor.
* No entable discusiones exaltadas sobre su consumo de drogas, sobre cuando esté intoxicado (a).
* No actúe de manera vigilante y controladora. (Eso no modifica favorablemente la situación).

Lo más aconsejable es que solicite ayuda profesional en los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPAS) (<http://www.cenadic.salud.gob.mx/PDFS/Directorio_CAPAS.pdf>)

También pueden brindarle apoyo en los grupos de Familias Anónimas que existen en todo el país: <http://www.familiasanonimas.org/about/nuestros-principios-basicos/>

Para obtener mayor información respecto a los diferentes centros de tratamiento, consejeros en adicciones, grupos de autoayuda, etc., puede llamar a la COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES (CONADIC): 01 800 911 2000.