

Lección 4

Los comportamientos tienen sentido, incluso el consumo de sustancias

Bienvenidos a este video donde hablaremos sobre el comportamiento de los hijos respecto del uso de sustancias. Una pregunta que muchos padres se hacen es: ¿qué sentido tiene para mi hija o hijo consumir sustancias? Para responder esta pregunta, hagamos el siguiente ejercicio:

Supongamos que va a un restaurante y ve la carta de postres. Nota que hay un pastel de chocolate y una tarta de limón. ¿Cómo elegir? La mayoría de las personas tienen una preferencia porque les ha resultado agradable comer uno u otro, basándose en experiencias pasadas. Si le gusta mucho el chocolate, comerlo le resultará gratificante y pedirá ese pastel. Si le gustan los cítricos, es probable que pida la tarta de limón porque pensar en ese sabor le resulta gratificante.

¿Qué aprendemos de este ejercicio? *Que los comportamientos que son gratificantes se refuerzan y se repiten.* Hacemos algo porque nos beneficia, si no, no lo haríamos. Es importante recordar que el beneficio depende de cada persona. Usted puede pensar que el pastel de chocolate es fabuloso, mientras que a su pareja no le agrada.

A veces, el beneficio proviene de algo que obtenemos al tener ese comportamiento, como el agradable sabor del chocolate o los cítricos, mientras que otras veces el beneficio proviene de librarnos de una sensación. Por ejemplo, si le duele la cabeza, toma una aspirina y el dolor desaparece. Así, es más probable que vuelva a tomar aspirina la próxima vez que le duela la cabeza.

Razones por las que se consumen sustancias

Las sustancias también pueden ser gratificantes y reforzantes. Pueden ayudar a su hija o hijo a:

- Satisfacer su curiosidad o búsqueda de novedades
- Sentirse bien: relajarse o emocionarse
- Sentirse mejor, escapar de la ansiedad o la depresión
- Relacionarse mejor con sus amigos
- Aliviar la presión, sobre todo en la escuela o el deporte
- Rebelarse como consecuencia de un conflicto familiar o de la situación del mundo en general.
- Combatir el aburrimiento
- Quitar el dolor físico o emocional
- Sentir que forma parte de algo especial
- Mejorar la atención y la concentración
- Perder peso
- Dormir bien
- Evadirse de los problemas en su relación

Puede usted ver cómo las sustancias pueden ser reforzantes en todos estos sentidos. Pero, al igual que en el ejemplo del pastel de chocolate y la tarta de limón, las recompensas o beneficios del uso de sustancias dependen de cada persona. Por ejemplo, a algunos adolescentes les gusta mucho la marihuana porque les ayuda a relajarse, a reír o a sentirse parte de un grupo, mientras que a otros adolescentes no les gusta esa experiencia porque les hace sentirse inquietos y ansiosos.

Es posible que su hija o hijo consuma sustancias simplemente por diversión. Sin embargo, si su hija o hijo consume sustancias para hacer frente a otras necesidades o problemas, puede ser útil considerar el "POR QUÉ" de su consumo. El siguiente ejercicio le ayudará a ponerse en el lugar de su hija o hijo para comprender mejor lo que está experimentando.

Aquí hay algunas áreas de la vida de su hija o hijo que debe tener en cuenta:

- Familia
- Amigos/Vida social
- Escuela/Trabajo/Actividades extracurriculares
- Salud Física/Mental
- Pérdida/Trauma

Considere las áreas en las que su hija o hijo puede estar teniendo dificultades. Considere los problemas que puedan afectar a su hija o hijo. Por ejemplo:

Área	Problemas	Lo que puede ser cierto para mi hija o hijo
Ej. Amigos/Social	Ej. Se aísla	Ej. Fuma marihuana después de la escuela para lidiar con la soledad
Ej. Escuela	Ej. Siente presión de obtener calificaciones sobresalientes	Ej. Utiliza Adderall como droga para estudiar
Ej. Salud Mental	Ej. Tiene mucha ansiedad	Ej. Usa vaporizador porque eso lo hace sentir relajado
Ej. Pérdida	Ej. Migró de otro país y dejó de ver a sus amigos	Ej. Bebe para mejorar su ánimo y combatir la tristeza
Ej. Familia	Ej. Peleas constantes entre los padres	Ej. Consume opioides u otros sedantes para tratar de no pensar en los problemas de familia

** Idea de diseño: Tal vez cada categoría podría aparecer en una burbuja en la que la persona pudiera hacer clic para obtener un menú desplegable, con zonas en las que hacer clic y que podrían imprimirse al final del ejercicio.*

Familia:

Un familiar con problemas médicos o de salud mental

Problemas en el hogar por el abuso de sustancias de otro miembro de la familia.

Problemas de pareja, como separación o divorcio

Problemas legales o un miembro de la familia en la cárcel, la prisión o un centro de detención para migrantes

Dificultades económicas

Violencia doméstica o maltrato a su hija o hijo o en la familia, incluido el maltrato verbal

Amigos/Social

Dificultades para "encajar" entre sus compañeros o para socializar

Sufre de baja autoestima o inseguridades

Pasa demasiadas horas en las redes sociales o jugando

Se aísla

Sufre acoso o "bullying"

Escuela/Trabajo/Extracurricular

Presión para alcanzar los objetivos de la escuela o la universidad

Dificultades en clase o trabajo debido a problemas de aprendizaje (como dislexia, TDAH – conocido en inglés como ADHD, etc.).

Aburrimiento - falta de pasatiempos o actividades significativas

Demasiado tiempo libre

Falta de supervisión

No ha sido admitido en un equipo deportivo o en otra actividad.

Problemas en el trabajo o fue despedido

Salud Física/Mental

Problemas de salud mental como ansiedad, depresión, TDAH

Dificultad para manejar las emociones

Cirugía reciente o la recetaron analgésicos

Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño

Sobrepeso o bajo peso

Desilusiones recientes, aunque a usted le parezcan insignificantes.

Confusión sobre la orientación sexual, o ha salido del clóset recientemente.

Experimentó sexualmente de manera reciente o tuvo sexo sin protección adecuada

Discapacidad, lo que le hace sentirse diferentes o "menos" que los demás

Pérdida o Trauma

Reciente ruptura con un enamorado/a o amigo/a íntimo/a

Amigo/a íntimo o la pareja se ha mudado recientemente

Se ha mudado de ciudad o de escuela, o ha empezado un nuevo trabajo.

Ha perdido a un familiar o amigo cercano

Ha perdido una mascota

Angustiado/a por violencia, desastres naturales, violencia sexual, etc.

Consejo útil: Si realmente no está seguro de por qué su hija o hijo consume sustancias, pregúntele al respecto con auténtica curiosidad. Por ejemplo, puede decirle en un tono de voz muy tranquilo: "Sé que te gusta fumar marihuana. Me pregunto si podrías decirme qué te hace o cómo te hace sentir". No está diciendo que su uso de sustancias esté bien, sólo le está pidiendo su opinión.

Mi lista está completa, ¿y ahora qué?

Al repasar la lista, es de esperar que vea en qué aspectos de su vida, su hija o hijo puede estar experimentando dificultades. El objetivo de este ejercicio es ayudarlo a reflexionar sobre la complejidad de este problema y, lo que es más importante, a ponerse en el lugar de su hija o hijo. Esa es una de las claves de una educación eficaz.

Las sustancias son una forma de abordar una necesidad o un problema, aunque no es la más saludable. Sabiendo esto, usted puede ayudar a su hija o hijo a encontrar una forma mejor de satisfacer sus necesidades sin recurrir al alcohol u otras sustancias. Por ejemplo, si su hija o hijo busca emociones nuevas, tal vez le interese pensar en formas de que satisfaga esa curiosidad de probar cosas nuevas: como escalar en roca, cocinar u hornear, ser voluntaria para una organización sin fines de lucro, o practicar artes marciales.

Si se pone en el lugar de su hija o hijo, es posible que sienta más empatía por su situación y comprenda mejor por qué puede estar consumiendo sustancias. Es completamente normal seguir sintiéndose estresado y preocupado, por supuesto, pero comprender la posible razón por la que su hija o hijo consume sustancias es un primer paso muy importante.

¿Necesita ayuda? Si necesita ayuda, póngase en contacto con nuestros especialistas de la línea de ayuda, que le proporcionarán orientación y apoyo. Envíe un texto con la palabra CONECTAR al 55753 o visite <https://drugfree.org/recursos> para enviar su pregunta por correo electrónico o mensaje de texto.

** Adaptado de Partnership/CMC: Foundation for Change Group Coaching Curriculum*
