

CONECTA CON TUSHIJOS



CUANDO A LOS PADRES NOS PREOCUPAN **LOS PORROS**





Nota: cada vez que nos referimos a padres, profesores, hijos, etc, se entiende que se hace referencia a ambos sexos indistintamente.

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:

Conecta con tus hijos: cuando a los padres nos preocupan los porros

I. Colom, Joan (Colom Farran) II. Catalunya. Departament de Salut

1. Drogoaddicció Obres de divulgació 2. Adolescents Consum de drogues Obres de divulgació
613.83-053.6

Órgano Técnico de Drogodependencias.

Dirección General de Salud Pública. Departamento de Salud

Joan Colom Farran

Maria Estrada Ocón

Lourdes Bassa Requena

Asaupam

Xavier Sánchez Pretel

Ayuntamiento de Parets del Vallès. Programa de Prevención.

Esther Bartlett Giménez

Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet. Equipo de Prevención de Drogodependencias.

Carles Sedó Luzuriaga

Ayuntamiento de Portugaleta. Vizcaya.

Rai Parreño Martínez

© Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud

Edita: Órgano Técnico de Drogodependencias

Dirección General de Salud Pública

Primera edición: Barcelona, septiembre de 2004

Tiraje: 6.000 ejemplares

Depósito legal: B-46.592-2004

Revisión lingüística: Sección de Normalización Lingüística del Departamento de Salud

Diseño Gráfico: Joana López Corduente

Ilustraciones: Josep Bel Ventura

Impresión: Gràfiques Cuscó S.A.

Índice

	Introducción	7
	Los padres también podemos hacer prevención	8
	Un poco de información sobre los porros	9
1	 ¿Enganchan?	10
2	 ¿Por aquí se empieza?	12
3	 ¿Perjudican mucho la salud?	14
4	 ¿Es normal fumar porros?	16
5	 ¿Qué efectos tienen?	18
6	 ¿Qué dice la ley?	20
	Qué podemos hacer los padres ante el tema	22
	Herramientas prácticas para el día a día con los hijos	24

Introducción



Disponer de información nos ayuda a desmitificar tópicos y nos aporta herramientas para tomar nuestras decisiones. A veces, sin embargo, la información, más que ayudarnos, nos lía o nos bloquea.

De los porros podemos escuchar que es una droga que hace mucho daño, que la recetarán para algunos cánceres, que por aquí se empieza en el tema de las drogas, que fumar porros es menos peligroso que beber alcohol o fumar tabaco... y al final no sabemos qué pensar.

Fumar porros, o no, es una decisión más con la que pueden encontrarse nuestros hijos. Los porros son una droga y como tal no es inofensiva. Así que, a

quien no los fuma, tenemos que poder ayudarle a tener argumentos para continuar así. Y a aquéllos que sí que lo hacen, tenemos que ayudarles a saber cómo reducir y abandonar su consumo, o en todo caso a tener criterio para saber consumirlos con los menores riesgos posibles.

Teniendo en cuenta que no hay recetas mágicas que infaliblemente nos ayuden a saber qué tenemos que hacer o qué no tenemos que hacer, aquí trataremos de aplicar y concretar algunos aspectos sobre la droga ilegal más consumida entre los jóvenes: los porros..

Los padres también podemos hacer prevención



Se sabe qué es lo que facilita o predispone al inicio o el mantenimiento de conductas que tienen un riesgo para la salud de nuestros hijos; en este caso, fumar porros.

Estos **factores de riesgo** pueden ser **individuales, sociales y familiares**. Algunos de éstos son: un bajo sentido crítico, la permisividad social en torno al uso de los porros, considerar su consumo poco peligroso, o los vínculos familiares y sociales débiles.

Por otra parte, también se conocen los **factores de protección**, que disminuyen la posibilidad de iniciar o mantener un consumo de porros con riesgo y ayudan a tomar las decisiones más saludables para uno mismo y para los otros. Algunos de éstos son: la capacidad de pensar de forma crítica y creativa, las habilidades para comunicarse y relacionarse de forma positiva, considerar

los riesgos de fumar porros y establecer vínculos familiares estrechos.

Prevenir, por lo tanto, consiste en **debilitar los factores de riesgo** y, sobre todo, **potenciar los factores protectores** con el fin de hacer a los jóvenes menos vulnerables a todas las situaciones de riesgo con que pueden encontrarse a lo largo de su vida, como por ejemplo: ser invitado a fumar porros o a alguna otra droga, primeras relaciones sexuales, decidir volver a casa de "paquete" de alguien que ha bebido...

Tenemos que ayudar a nuestros hijos para que dispongan de unos recursos que les ayuden a afrontar con autonomía, y más o menos éxito, su día a día. Estos recursos son los que se activan ante la decisión de consumir cualquier tipo de sustancia, en este caso los porros.

Un poco de información sobre los porros



Los porros pueden prepararse con dos sustancias:

- **Hachís o polen**, una pasta sólida de color marrón.
- **Marihuana**, son los cogollos de la planta.

Normalmente mezclan uno de estos dos compuestos con tabaco y lo lían con un papel en forma de cigarrillo. Algunos nombres que quizás os suenen son: *costo*, *chocolate*, *hachís*, *hierba*, *maría*, *porro*, *petardo*, *petá*, *mai*...

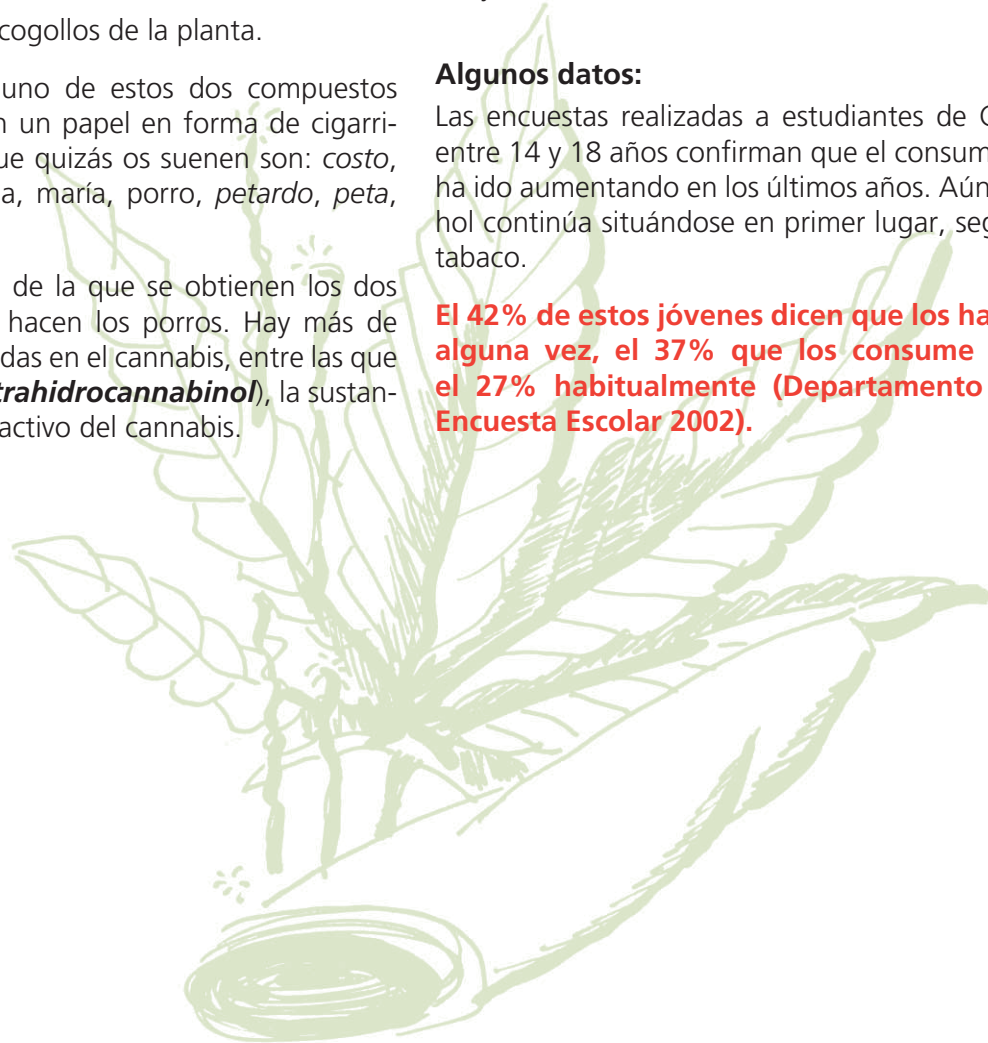
El cannabis es la planta de la que se obtienen los dos preparados con que se hacen los porros. Hay más de 400 sustancias identificadas en el cannabis, entre las que se encuentra el **THC (tetrahidrocannabinol)**, la sustancia con más poder psicoactivo del cannabis.

Los efectos cuando se fuman porros se manifiestan de forma inmediata, llegan a su máximo a los 20-30 minutos y tienen una duración de entre 2-3 horas.

Algunos datos:

Las encuestas realizadas a estudiantes de Cataluña de entre 14 y 18 años confirman que el consumo de porros ha ido aumentando en los últimos años. Aún así, el alcohol continúa situándose en primer lugar, seguido por el tabaco.

El 42% de estos jóvenes dicen que los han probado alguna vez, el 37% que los consume a veces, y el 27% habitualmente (Departamento de Salud. Encuesta Escolar 2002).



1

¿ENGANCHAN?

“Los porros no enganchan.
Eso sólo lo hacen
las drogas duras”





Más que enganchar, pueden provocar problemas diversos

Se dice mucho que los porros no enganchan y, de hecho, la mayoría de los jóvenes que fuman no están enganchados. Pero ¿qué explica que algunos sí que fumen cada día o tengan una cierta dependencia psicológica? Es una pregunta difícil de contestar porque, por una parte, cada joven es un mundo, tiene un cuerpo particular (con un sistema nervioso más o menos vulnerable), una familia, unos amigos u otros, un barrio, etc. Y, por otra parte, dependerá de la frecuencia y las cantidades de su consumo.

Sí que podemos decir que, **entre los jóvenes que introducen el consumo de porros en su día a día, éste les puede comportar problemas**. Ellos mismos, cuando se les pregunta, manifiestan sufrir pérdidas de memoria, estado de ánimo bajo o dificultades para concentrarse y estudiar, o falta de ganas de afrontar sus obligaciones y de hacer cosas. Además, con su uso continuado el cuerpo se acostumbra y necesita más cantidad para obtener efectos parecidos. Eso último facilita que las probabilidades de ser afectado negativamente por su consumo aumenten.



A menudo, sin embargo, no son los porros sino otras cosas las que hacen que los jóvenes fumen o fumen demasiado, porque no les atraen sólo sus efectos, sino:

- **Las dificultades** personales para afrontar las situaciones del día a día [los porros como sedantes].
- **Que pueden ser una forma fácil de relacionarse con los demás**, ya que ayudan a afrontar sentimientos como la vergüenza y la timidez [los porros como salida fácil].
- **Que facilitan pertenecer a un grupo**. Es fácil que hagan de los porros un hábito cuando su consumo es básico para que el grupo se mantenga unido. O a veces porque no se les ocurren otras alternativas de ocio [los porros como carné de socio del grupo].
- **La necesidad de dar una imagen a los demás**. Al ser una droga ilegal, puede estar ligada a una imagen provocadora y rompedora [los porros como forma de rebeldía].
- **Los mitos y creencias**. Se han creado muchos en torno al cannabis, algunos no son verdad y otros omiten parte de la verdad. En estos momentos, se ha constatado su uso terapéutico en algunas enfermedades, eso puede confundir mucho a la opinión pública y con ésta la de los jóvenes [los porros como si fueran un medicamento].

2

¿POR AQUÍ SE EMPIEZA?





La mayoría de veces no, pero de vez en cuando sí

La mayoría de veces no, pero a veces sí. **Quienes tienen problemas con las drogas conocieron en su momento los porros y el alcohol, sin embargo quien fuma porros no tiene por qué tener problemas con las drogas más adelante.**

Es verdad que, al ser ilegales, donde hay cannabis puede haber otras sustancias. Por eso es importante que los jóvenes tengan una posición clara respecto a las otras drogas y sus riesgos. De hecho, en los países donde el consumo de porros se permite a mayores de 18 años (como Holanda), suele ser para separar su mercado del de las otras drogas ilegales, mucho más peligrosas.

Por eso es muy importante que nuestros hijos tengan clara qué actitud tomar ante cada una de las drogas, y que hayan reflexionado previamente sobre los riesgos

que pueda haber. Porque una cosa es fumar un porro un día y otra tomar, por ejemplo, una pastilla de éxtasis o una raya de cocaína.

Consumir drogas es una **decisión personal** que a menudo tiene que tomarse en un momento determinado, y es importante haberlo pensado antes.

Es seguro que, si nuestros hijos no prueban las drogas, no tendrán problemas con ellas. Sin embargo, a menudo eso no está en nuestras manos. Lo que sí que podemos hacer es ayudarles a potenciar todas aquellas habilidades protectoras de las que hemos hablado: la capacidad de pensar de forma crítica, de relacionarse con los demás, de resistir la presión de los amigos y de considerar los riesgos del consumo de drogas.

3

¿PERJUDICAN MUCHO LA SALUD?





Sanos, seguro que no lo son

Es arriesgado hablar de la peligrosidad de las drogas o compararlas entre ellas sin tener en cuenta quién las toma, en qué contexto, cada cuánto tiempo y en qué cantidad. Pero, evidentemente, sanos no lo son ni el alcohol, ni el tabaco ni los porros.

El alcohol se relaciona con el 30-50% de los accidentes mortales de tráfico, las peleas y las relaciones sexuales sin protección. “Y el consumo de tabaco constituye la primera causa **previsible** de pérdida de salud y de muertes evitables y prematuras”.

Además, cuando hablamos con los jóvenes sobre el tema de los porros, la salud es un argumento que pone en evidencia el montón de costumbres que nosotros podemos tener y que tampoco no son sanos: pasar muchas horas mirando la tele, medicarse sin consultar a profesionales, fumar tabaco... Y por tanto es importante haber reflexionado sobre ello.

Del cannabis se conoce que:

- Suele mezclarse **con el tabaco**, y por ello encontramos en el humo del porro las mismas sustancias tóxicas que se encuentran en los cigarrillos (que afectan más por no tener el filtro de éstos). También se corre el riesgo de engancharse al tabaco.
- A diferencia del consumo de alcohol entre los jóvenes, es fácil que los porros no se reserven para el fin de semana. A menudo se tiende **a fumar cada día** y, por lo tanto, es más fácil que se convierta en un hábito nocivo o una dependencia.
- Los porros son ilegales y eso a menudo provoca más problemas: como que estén muy adulterados (se

mezclan con sustancias muy nocivas), medidas judiciales, multa por tenencia o que haya acceso más fácil a otras drogas ilegales que también están en el mercado negro.

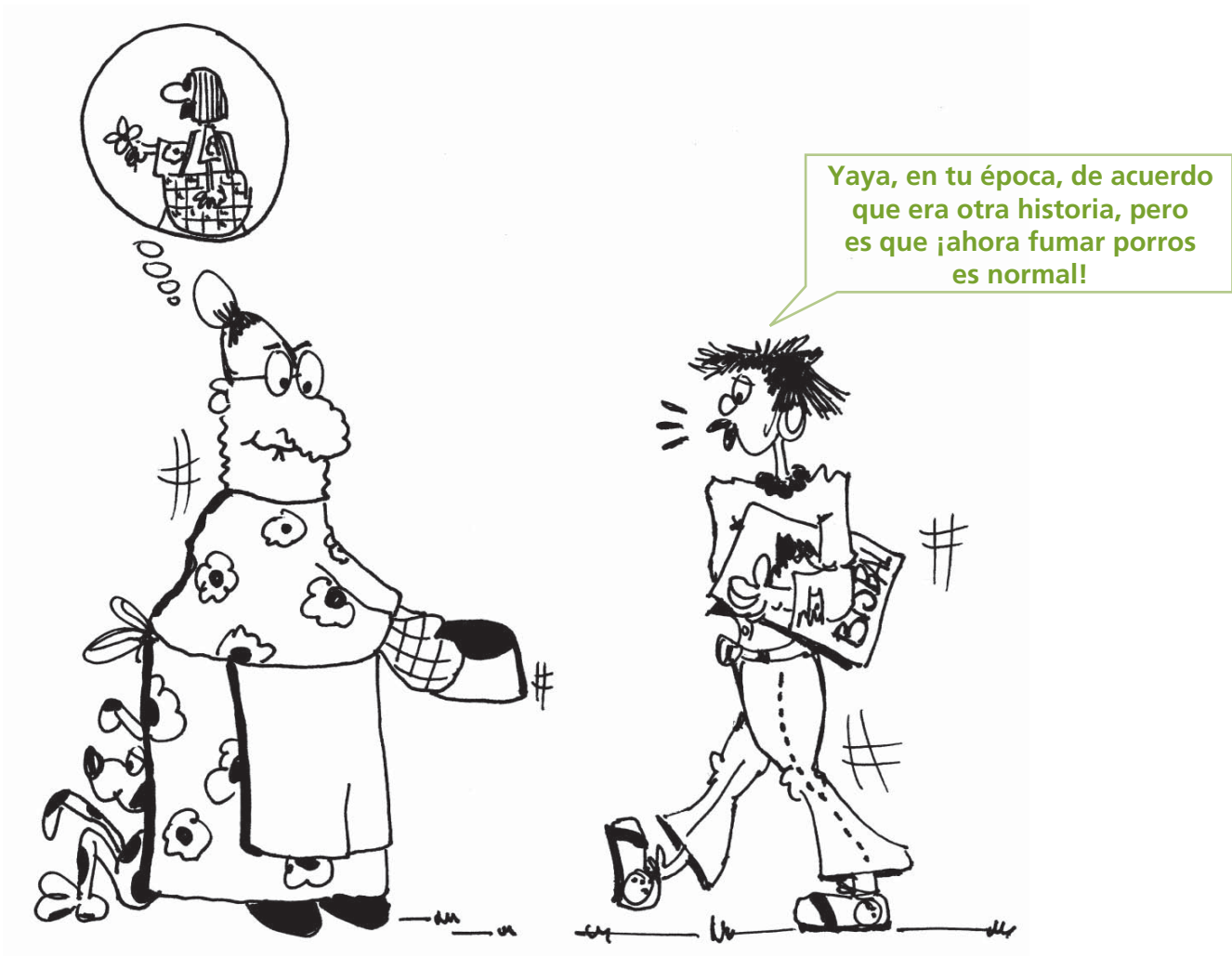
- **Además, en la adolescencia** es más difícil entender y hacer frente a los efectos y las situaciones que provoca el consumo de porros. Una mujer de treinta años que se fume un porro en casa después de cenar, no tiene nada que ver con una chica de catorce años que está en periodo de cambio y crecimiento (físico, social, afectivo...) y que lo hace porque sus amigos fuman o para experimentar qué pasa.
- **Como cualquier droga, altera el funcionamiento del sistema nervioso, y eso supone consecuencias tanto físicas como psicológicas.** Normalmente su consumo provoca los efectos deseados. Pero en algunas personas puede provocar sensaciones y pensamientos angustiosos que desaparecen al pasar los efectos del consumo. En otros, especialmente en caso de tener antecedentes familiares y con un consumo intenso y continuado, se observa un aumento del riesgo de desencadenar trastornos relacionados con la ansiedad, estados de ánimo desagradables y estados paranoicos.

Y también que:

- No es la droga más adictiva farmacológicamente hablando, puede tener efectos beneficiosos en personas con ciertas enfermedades, otras personas pueden hacer un uso de ellos que no les cause problemas significativos, o después de temporadas de consumo pueden dejarlo sin necesitar ayuda profesional.

4

¿ES NORMAL FUMAR PORROS?





Frecuente quizás sí, normal no.

La última encuesta escolar hecha en Cataluña en el año 2002 entre los alumnos de 14 a 18 años nos dice que es la tercera sustancia consumida después del alcohol y el tabaco (42% de vez en cuando, 27% consumo habitual). Además, la edad más habitual de inicio para experimentar esta droga se sitúa en torno a los 13-14 años.

Aunque no nos guste, muchos adolescentes no ven extraño que se fumen porros. El inicio con los porros de algunos jóvenes es parecido al que pudimos tener nosotros con el alcohol, cuando teníamos su edad. Las drogas y la sexualidad a veces funcionan como una práctica para mostrar que ya se es *mayor*. Incluso algunos han visto a sus padres fumando porros en casa.

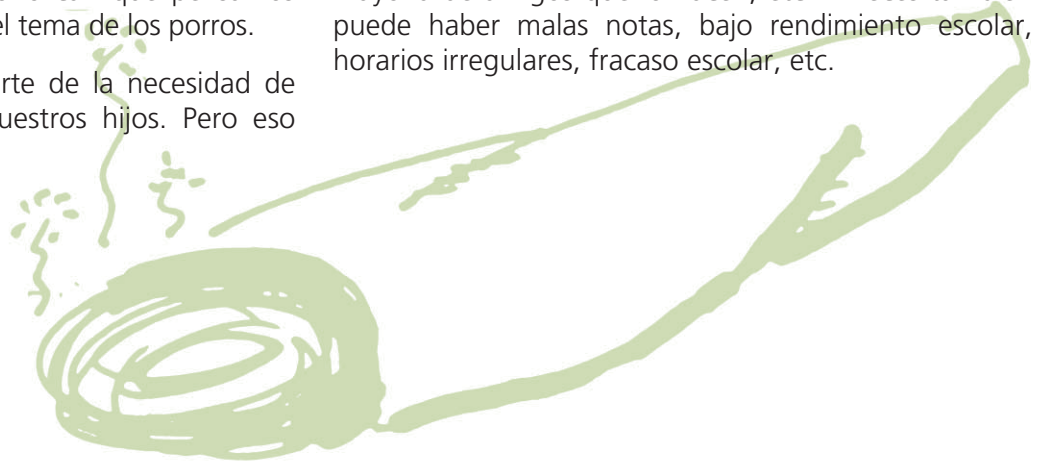
Cuanta más información objetiva y veraz tengan, más fácil les resultará tomar una decisión responsable y evitar riesgos innecesarios. Expresar sin vergüenza nuestra opinión es importante; está bien que conozcan qué pensamos sobre las cosas y también sobre el tema de los porros.

Fumar porros puede formar parte de la necesidad de experimentar de algunos de nuestros hijos. Pero eso

no tendría que acabar siendo un **consumo habitual**. Cuando el uso de la sustancia se incorpora a los hábitos de vida, puede afectar a las relaciones sociales, el rendimiento escolar y la familia.

No todo el mundo puede o sabe hacer un uso responsable de las drogas, y no todas lo permiten. Por ejemplo, la mayoría de personas que fuman tabaco se vuelven adictos. Es más fácil encontrar a adultos con un consumo de porros controlado (pocas veces y/o poca cantidad) que no jóvenes (generalmente les es más difícil hacer un uso moderado).

Es muy difícil hablar de **indicadores** claros que nos ayuden a detectar un posible consumo de porros. Pero su uso puede tener cierta relación con tener los ojos enrojecidos, la risa fácil, ser más lento de lo habitual, irse directamente a la habitación al llegar a casa, tener una mayoría de amigos que lo hacen, etc. A veces también puede haber malas notas, bajo rendimiento escolar, horarios irregulares, fracaso escolar, etc.



5

¿QUÉ EFECTOS TIENEN?

Los ojos enrojecidos son de la moto, mamá... es que tú siempre piensas mal!...





En general, son sedantes

Los porros pueden afectar de forma muy diferente a diferentes personas. Incluso a una misma persona, en función de su estado de ánimo o las expectativas que tenga de sus efectos. También influyen en ello las características del hachís o la marihuana.

El cannabis, sin embargo, es un depresor del sistema nervioso y, en general y a diferencia de otras drogas, **seda y aplatana**: es habitual que las personas que hayan fumado estén sentadas, charlando y con poca actividad.

Los jóvenes que fuman lo hacen para relajarse y para desconectar un poco, cuando están de fiesta (muchos otros no quieren hacerlo porque prefieren tener la cabeza muy clara y no quieren estar aturdidos).

Pero no siempre sientan bien: hay jóvenes a quienes les provocan efectos que no desean, como ansiedad, crisis

de angustia, pérdida del control del pensamiento –ideas desagradables o percepciones muy distorsionadas–, bajada de tensión fuerte, quedarse *frito*...

Su consumo continuo afecta a la memoria, la concentración (y por lo tanto el aprendizaje), y tiene efectos negativos en el sistema respiratorio y cardiovascular (a los que hay que añadir los del tabaco). Y, aunque facilita conciliar el sueño, dificulta dormir bien (se levantan más cansados)

Si se mezcla con el alcohol, se suman sus efectos depresores y es más fácil que haya bajadas de tensión, náuseas y malestar. Por eso se desaconseja su consumo antes de tener que realizar tareas que requieren una concentración y un control de la coordinación motriz (estudiar, conducir, hacer actividades laborales de riesgo...).



6

¿QUÉ DICE LA LEY?



“¡En Amsterdam hay bares especiales donde venden marihuana!”



Multa por poca cantidad y problemas judiciales por venta

Algunos jóvenes se hacen o fuman porros simplemente para manifestarse, distinguirse o unirse al grupo. Y pueden hacerlo en la calle o en una plaza sin ser conscientes de las consecuencias legales. Por eso **hay que informarles**.

Todo joven que decida fumar porros, tiene que conocer las normas legales. Aunque en algunos países el consumo de cannabis esté permitido –para mayores de edad– o no perseguido, en nuestro país no es así.

Por fumar porros o tener hachís o marihuana en un lugar público (parque, calle, bares, en los transportes públicos...), puede imponerse una sanción administrativa: una multa de un mínimo de **300 €**.

Si se lleva encima una **cantidad considerable** (por ejemplo, 50 g), o también si es poca cantidad pero se interpreta que estaba destinada a vender o regalar, es un delito contra la salud pública establecido en el **Código penal**. Se pueden imponer a mayores de edad penas de prisión. Y a menores, tareas educativas o servi-

cios en beneficio de la comunidad o, incluso, un internamiento en un centro.

Además, fumar porros puede comportarles otros problemas como ser etiquetados, o crear una cierta alarma (sobre todo dentro del centro educativo o de trabajo).

En el caso de que nos encontremos que, aun conociendo los riesgos legales, nuestro hijo/a ha tenido un problema con la ley, es importante que **se responsabilice** de las consecuencias de su decisión. Y eso pasa, por ejemplo, por hacer que sean ellos los que paguen la multa, por solicitar que se la cambien por un trabajo alternativo, o por hacer un tratamiento de deshabituación (si se informa del éxito del tratamiento se retira la sanción).

Si los padres acaban resolviendo el problema de los hijos, puede ser que no les ayuden; es decir, que sólo vivan la parte lúdica de consumir y no asuman sus riesgos.

Qué podemos hacer los padres ante el tema

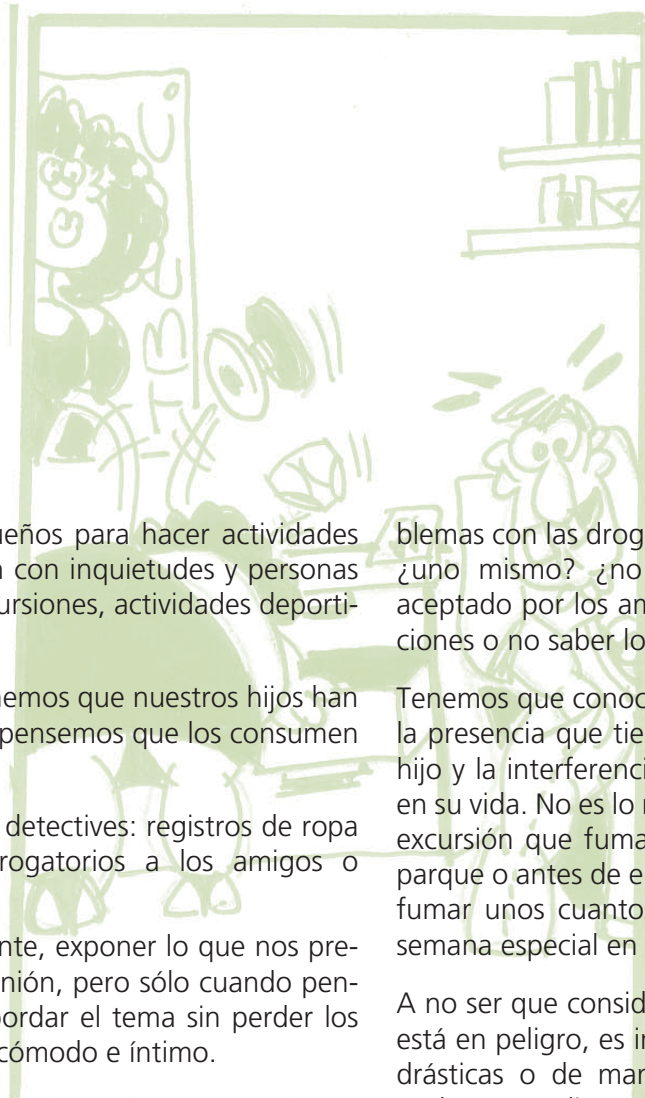


No hay recetas mágicas que infaliblemente nos ayuden a saber qué tenemos que hacer o qué no tenemos que hacer. Aún así, en general, pueden irnos bien ciertas cosas:

- Intentar mantener un clima de buena **comunicación** que nos permita hablar de temas “delicados” cuando haga falta. Y si, por el motivo que sea, con nosotros no puede ser, hay que buscar otros referentes adultos que lo hagan.
- Aprovechar las preguntas y comentarios que pueden surgir de manera espontánea en torno al consumo de cannabis (leyendo una revista, mirando una película o las noticias, los anuncios...). ¡Pero tampoco hay que hablarlo todo sólo en un día!
- Preguntarles qué piensan y qué saben de los porros. Podemos informarnos de lo que saben y detectar sus errores. Nuestros hijos pueden llegar a conocer mucho mejor que nosotros los efectos, los precios o los tipos, pero pueden equivocarse sobre sus riesgos, conse-

cuencias y otros aspectos importantes que no tienen en cuenta.

- Tienen que tener claro que fumar porros tiene riesgos. Pero lo que es importante no es que se lo expliquemos nosotros y ya está: tenemos que ayudarles para que lo piensen –y lo digan– ellos. Puede ser útil recurrir a las preguntas que no se contesten con un *sí* o un *no*; por ejemplo, qué han oído sobre lo que pasa o puede pasar si se fuman porros, qué creen ellos o qué tendría que hacer alguien que tuviera problemas con los porros
- También podemos crear dudas que les hagan reflexionar y ser más críticos. Y decir qué pensamos, qué sabemos, y nuestras razones para no fumar o hacerlo con moderación. Recordemos que tenemos que estar preparados para que nos cuestionen y planteen retos (para crecer y madurar necesitan oponerse al mundo de los adultos). Si nos encontramos la frase famosa *¡No me ralles!!!* no tiene que sorprendernos



- Estimularles desde pequeños para hacer actividades de ocio que los vinculen con inquietudes y personas interesantes (teatro, excursiones, actividades deportivas...)

En el caso de que sospechemos que nuestros hijos han probado los porros, o bien pensemos que los consumen habitualmente:

- a) Hay que evitar hacer de detectives: registros de ropa o de habitación, interrogatorios a los amigos o amigas...
- b) Hablar con él directamente, exponer lo que nos preocupa y escuchar su opinión, pero sólo cuando pensemos que podemos abordar el tema sin perder los nervios y en un espacio cómodo e íntimo.

En la mayoría de los casos el abuso de porros suele ser un síntoma de que alguna cosa en la vida de nuestro hijo no funciona. Es decir, que además de poder tener pro-

blemas con las drogas se pueden tener problemas con... ¿uno mismo? ¿no saber comunicarse? ¿no sentirse aceptado por los amigos o la familia? ¿falta de motivaciones o no saber lo que se quiere?

Tenemos que conocer qué relación tiene con los porros, la presencia que tienen en la vida cotidiana de nuestro hijo y la interferencia real o potencial de este consumo en su vida. No es lo mismo una calada un día estando de excursión que fumarse un porro entero cada día en el parque o antes de entrar en clase. Tampoco es lo mismo fumar unos cuantos porros un martes, que un fin de semana especial en que salen de marcha.

A no ser que consideremos que la salud de nuestro hijo está en peligro, es importante no tomar decisiones muy drásticas o de manera precipitada. Si nos hace falta podemos pedir asesoramiento o ayuda profesional, y posteriormente negociar con nuestro hijo las posibles soluciones.

Herramientas prácticas para el día a día con los hijos



En general, es importante dejarles un margen de acción, sin abandonarlos ni mimarlos. A veces nos han controlado tanto a nosotros cuando éramos jóvenes que tendemos a dejarles hacer con demasiada facilidad. Podemos buscar un equilibrio entre los dos extremos.

Las situaciones que tenemos a continuación son graduales. Empiezan con la actitud más prudente –jóvenes que no han fumado nunca– hasta llegar a un consumo problemático que pueden tener nuestros hijos.

A la izquierda tenemos la situación, en la columna central las pautas o el trasfondo educativo que podemos transmitir, y en la columna de la derecha algunos ejemplos de expresiones o gestos que pueden irnos bien. Este cuadro es muy práctico y puede darnos ideas para hacer frente al tema de los porros en una conversación con nuestro hijo o hija.

SITUACIÓN DEL HIJO O HIJA FRENTE A LOS PORROS	PAUTAS DE ACTUACIÓN	EJEMPLOS DE COMENTARIOS PATERNOS
No los ha probado	Reforzar su decisión, entendiendo que a veces le costará, porque se trata de un fenómeno muy extendido y que en ciertos grupos se puede favorecer su consumo	<i>Tú a la tuya. Te digan lo que te digan, ya sabes que en ciertas cosas no tiene que cederse.</i>
No ha fumado pero tiene curiosidad por los porros	Retrasar al máximo el inicio, sobre todo si está en pleno crecimiento.	<i>Tu padre de joven también fumó, pero se tomó su tiempo antes de hacerlo. A tu edad ni se le pasó por la cabeza.</i>
Ha fumado alguna vez	Probar un porro no significa pasar a hacerlo habitualmente o que se enganche. Es normal que los jóvenes quieran experimentar con ciertas cosas.	<i>Nuestra hija los ha probado. De acuerdo, ¿y qué? Mientras veamos que esté bien y lleve bien los estudios no nos preocuparemos más de la cuenta.</i>
Consuma porros puntualmente	Fumar de manera esporádica no tiene que preocuparnos demasiado. Puede hacerse de forma esporádica y muy poco nociva para la salud.	<i>No bebo, pero eso no impide que tome una copa de cava en una boda o por Navidad.</i>
Fuma los fines de semana o en ocasiones especiales	Podemos entender que pasarlo bien en momentos especiales es una parte más de la vida. Ser joven es divertirse y disfrutar cuando no se está estudiando o trabajando.	<i>Tú ándate con cuidado, algunos de los que fuman porros cada día también empezaron sólo los fines de semana.</i>
Tiene la rutina de fumar porros cada día con la misma gente	Ayudarle a buscar otras aficiones, basándose en sus preferencias y gustos.	<i>¿Te has planteado que podrías apuntarte a la escuela de música moderna? Si ahorras una parte, nosotros te pagamos el resto.</i>
Parece que, al menos de momento, continuará fumando	Llegar a pactos viables en este tema, tanto dentro de casa como fuera.	<i>Por ti, fumarías cada día. Si por nosotros fuera, nunca. A ver, ¿cómo lo arreglamos? ¿Sólo los fines de semana? Y ya sabes que, en casa, ni hablar.</i>
Está bajo los efectos de los porros	Esperar a que no esté fumado para hablar del tema.	<i>No hace falta que digas nada. Ya hablaremos mañana con calma, cuando no estés así.</i>
Ha tenido problemas por fumar porros (con la policía, en el instituto, etc.)	Aprovecharlo para hacerle ver que el tema es más serio de lo que le parecía, y ser firmes	<i>Supongo que, después de lo que te ha pasado, ya no volverás a decir que “no pasa nada”. ¿Cómo lo ves ahora?</i>
Está enganchado a los porros	Antes de llevarlo a un médico o centro de tratamiento, convendría saber si tiene algún profesional de confianza con quien hablar (como un educador de servicios sociales, un psicopedagogo o un técnico municipal de drogodependencias) Si éstos ven necesario que acuda a algún servicio, ya harán la derivación.	<i>Iremos a los servicios sociales. Se ve que hay una educadora que puede darte ideas... Ella sabrá qué puedes hacer. No te preocupes, mientras hables con ella, yo me quedaré fuera.</i>

Referencias interesantes para nosotros

Si queremos consultar nuestras dudas o saber más sobre algún tema que nos preocupe, o buscamos pistas para entender y acercarnos a nuestros hijos, hay profesionales y servicios que pueden ayudarnos:

- LA LÍNEA VERDE DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO EN ALCOHOLISMO Y OTRAS DROGODEPENDENCIAS DE LA GENERALITAT: 93 412 04 12.
- **Los profesores** de nuestros hijos, los **técnicos de prevención municipales** o los **educadores de servicios sociales** de nuestro barrio o municipio, conocen el tema y nos orientarán sobre qué tiene que hacerse en cada caso. Pueden ser de mucha ayuda porque están cercanos, y pueden tener buena relación con los jóvenes.
- **Algunas direcciones de Internet también nos pueden dar información:**

Para nosotros:

www.emccda.org, www.nida.nih.gov
www.gencat.net, www.drugsabuse.gov
www.sindrogas.es, www.fad.es
www.ieanet.com

Para nuestros hijos:

www.kolokon.com
www.fad.es
www.gencat.net
gass.pangea.org

Órgano Técnico de Drogodependencias

Departamento de Salud
Teléfono: 93 227 29 00
www.gencat.net/salut
drogues.salut@gencat.net

Programa de Educación para la Salud en la Escuela

Departamento de Educación
Teléfono: 93 400 69 00
www.gencat.net/ense





 www.gencat.net/salut