



Bebida, cigarrillos y porros

Evitar adicciones en los jóvenes

Consejos para padres de niños y
jóvenes entre 11 y 16 años

Spanisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Queridos padres

La pubertad es una etapa difícil, tanto para los hijos como para los padres. Los jóvenes tienen que hacer frente a muchos cambios corporales y emocionales, encontrar su propia identidad y planificar su futuro. Así que es normal que esta etapa no siempre transcurra sin fricción. Sobre todo porque se trata de los primeros pasos hacia la independencia. ¿Dónde darles libertad? ¿Dónde poner límites? ¿Cuánta ayuda necesitan? ¿Qué más debo saber? ¿En qué no debo inmiscuirme más? Muchas cosas hay que negociarlas una y otra vez. También cuando se trata de la bebida, los cigarrillos y los porros.

Primero la buena noticia

Distanciarse de los padres, rebelarse de vez en cuando y «probar» cómo es ser adulto es parte del desarrollo normal en la juventud. Algunos jóvenes hacen esto bebiendo alcohol y fumando cigarrillos o porros. Es comprensible que esto inquiete a los padres, pues el consumo de sustancias adictivas, sobre todo en la juventud, conlleva riesgos. Por eso está muy bien que usted esté atento/a y tome en serio el tema. Y, como tantos padres se preocupan mucho por esto, también es importante tener presente lo siguiente:

«La gran mayoría de los jóvenes menores de 16 años no tiene problemas de abuso de sustancias adictivas.»

Preguntar a veces ayuda

No existe una receta universal de cómo proteger a los hijos de un consumo abusivo de sustancias adictivas. Pero este folleto le echará una mano; al menos eso esperamos. De vital importancia es mantener el diálogo con los jóvenes y ser consciente de la postura de uno/a mismo/a. Aquí encontrará preguntas que esperamos le ayuden a reflexionar sobre esto y que –en dependencia del estado de ánimo– usted puede discutir con sus hijos.

Prevenir problemas con la bebida, los cigarrillos o los porros en los hijos

Hágase un tiempo para hablar

Aunque sabemos que hablar es muy importante, muchas veces no tenemos tiempo para conversar. Los adultos estamos agobiados con el trabajo y todo lo demás; los niños con el ajetreo de la escuela y el programa de tiempo libre. Por eso, hágase un tiempo conscientemente para escuchar a su hijo/a y mantener el diálogo.

Hable sobre las sustancias adictivas

En algún momento los jóvenes comienzan a interesarse por las sustancias adictivas, pero solo pocos saben suficiente del tema. Sobre ellas cursan muchos mitos o solo un conocimiento superficial. Por lo tanto, infórmese sobre los riesgos de cada sustancia adictiva –por ejemplo en las siguientes páginas– y hable a tiempo con su hijo/a sobre ellas.

Su opinión es importante

Por lo general los jóvenes no tienen una postura consolidada con respecto al consumo de sustancias adictivas. Incluso dentro de un grupo, las posturas de sus integrantes difieren a menudo. Y aunque a veces los adolescentes muestran una postura de rechazo frente a los padres, su hijo/a todavía se sigue orientando por

¿Qué fue lo que le alegró más a mi hijo/a la semana pasada? ¿Qué le preocupa a mi hijo/a en estos momentos? ¿Conozco a todos sus amigos? ¿Debería conocerlos a todos? ¿Sabe mi hijo/a qué pienso yo de fumar porros?

usted. Por eso, no subestime la importancia de su opinión.

Asuma una postura clara

A medida que crezca su hijo/a, menos influencia tendrá usted sobre su comportamiento. Sin embargo, los hijos necesitan la postura de los padres. Por lo general, mientras los padres no digan nada, los jóvenes parten de que están de acuerdo. Hágale saber a su hijo/a cuando un comportamiento determinado no le parezca bien y explíquele el por qué. Dígale que le preocupa eso porque el consumo de tabaco, alcohol y marihuana puede tener consecuencias dañinas para la salud, sobre todo en los jóvenes.



¿Me ha visto mi hijo/a alguna vez borracho/a? ¿Cómo reaccionó? ¿Cómo se sintió eso para mí? ¿Me doy cuenta cuando desaparece vino o cerveza de la despensa o si me faltan algunos cigarrillos? ¿Cómo reacciono cuando mi hijo/a viola reglas? ¿Cuando soy yo quien comete un error, qué reacción resulta de ayuda para mí?

Sea comprensivo/a y consecuente

A veces los niños y los jóvenes violan reglas y hacen cosas de las que luego se arrepienten. Importante es que su hijo/a sepa que puede hablar con usted sobre estas cosas sin miedo a perder su amor. Claro que usted no tiene que tolerarlo todo. Y claro que esto no significa que su hijo/a no tenga que asumir las consecuencias. Por el contrario, las consecuencias también les pueden ofrecer a los jóvenes una oportunidad para enmendar su error o dejarlo atrás.

Preste atención a que los jóvenes no accedan a sustancias adictivas

La venta o la entrega gratuita de tabaco y alcohol a jóvenes menores de 16 años está prohibida, a excepción de cuando los padres les dan alcohol o un cigarrillo a sus hijos. Reaccione cuando vea que alguien está violando la ley. Si alguien le ha vendido o regalado tabaco o alcohol a su hijo/a, debería hablar con esta persona y hasta pensar en ponerle una denuncia.

Sea un buen ejemplo

Los niños y los jóvenes observan atentamente cómo los adultos manejan las sustancias adictivas. Por lo tanto, ponga en tela de juicio su consumo propio y no eluda discusiones sobre el tema. Sea un buen ejemplo de consumo moderado de alcohol. Y si fumara, entonces no lo haga delante de sus hijos ni en espacios cerrados o en el auto.

Si su hijo/a bebe, fuma tabaco o porros

Mire lo que hace su hijo/a

¿Tiene la sensación de que algo anda mal? Observe a su hijo/a. Y tenga en cuenta: A menudo la pubertad sacude a los jóvenes como un terremoto. Los siguientes puntos pueden ser manifestaciones normales que se dan en la pubertad. Pero también pueden ser señales del consumo de sustancias adictivas. Por eso, busque el diálogo con su hijo/a y hable con él/ella sobre sus observaciones.

Mantenga la calma

¿Su hijo/a bebe, fuma tabaco o porros? Es natural que esto le preocupe. Pero para su tranquilidad: Es algo frecuente que los jóvenes prueben el alcohol, los cigarrillos y los porros. Y mientras no pasen de probar, no se convierte normalmente en ningún problema. ¿Cómo se da cuenta usted cuando la cosa pasa de castaño oscuro? El diálogo ayuda siempre para valorar la situación. Espere a que los ánimos se calmen de nuevo, pues no tiene mucho sentido tratar un tema en plena discusión o si su hijo/a está borracho/a o volado/a. En una situación así usted puede decir: «Estoy preocupado/a por ti y no estoy de acuerdo con lo que estás haciendo. Pero ahora no es un buen momento para hablar, así que hablaremos más tarde.» Encontrará más consejos para el diálogo en las siguientes páginas.

Hable sobre sus observaciones y escuche a su hijo/a

A veces los adolescentes se ofenden con facilidad. Esto no sorprende: Los cambios corporales, emocionales y sociales los ponen muy inseguros. Por eso, no comience nunca una conversación con reproches o exigencias y evite el imperativo. Coménteles sus observaciones. Pregúntele a su hijo/a si cree que dichas observaciones son acertadas, qué significan para él/ella el alcohol,

Debería tomar en serio las siguientes señales de aviso:

- El rendimiento escolar de su hijo/a merma de repente
- Su ritmo de sueño cambia
- Últimamente se retrae mucho y lo/la esquiva a usted
- Pierde el interés en sus hobbies
- Cambia de amigos o los pierde
- Sus sentimientos van de un extremo a otro como una montaña rusa y no tiene ganas de nada
- Siempre tiene problemas de dinero.

el tabaco y los porros, por qué bebe, fuma o fuma porros y con qué frecuencia. Averigüe en la conversación si su hijo/a conoce los riesgos de dichas sustancias. Y hágale saber todo el tiempo que usted se preocupa por él/ella y que lo/la quiere.

Asuma una postura clara

Hágale saber a su hijo/a que usted no quiere que beba, fume tabaco o porros regularmente. Explíquele el por qué, por ejemplo: «Mira, yo no quiero que bebas alcohol porque cuando uno está borracho, muchas veces hace cosas de las que después se arrepiente.» Hágale entender a su hijo/a que usted desaprueba un comportamiento determinado en general y que no tiene que ver con él/ella como persona. Si llega a la conclusión

de que su hijo/a solo está probando, entonces no debería hacer un problema donde no lo hay. Pero sí dígame claramente que no debería pasar de probar.

Sea consecuente

Acuerde con su hijo/a lo que pasará si sigue bebiendo, fumando tabaco o porros. Tenga en cuenta: Los castigos severos pueden provocar resistencia. Como consecuencia, su hijo/a podría rebelarse más todavía contra usted. Por eso, hable con él/ella sobre qué consecuencias lo/la pueden ayudar a atenerse a las reglas. Cumpla siempre su parte del acuerdo. Una postura consecuente de su parte ayudará a su hijo/a a atenerse a las reglas.

¿Cómo manejar la sensación de impotencia?

Es completamente normal que usted se sienta impotente en ciertas situaciones. Mientras más crezca su hijo/a, más querrá autodeterminarse: «¡Yo sé lo que es bueno para mí!» Y hasta cierto punto su hijo/a tiene razón. Pero esto no le impide a usted comunicarle su preocupación y estar a su lado cuando necesite apoyo: «Tienes razón, tú eres responsable cada vez más de tu vida. Pero yo estoy preocupado/a y quiero hablar contigo sobre eso.»

¿Cuándo me emborraché por primera vez? ¿Cómo reaccionaron mis padres? ¿Cómo reacciono yo cuando mi hijo/a fuma porros? ¿Cómo reacciona mi pareja? ¿Tenemos una postura común?



**¿Cómo reacciono yo cuando mi hijo/a prueba fumar porros?
¿Por qué no quiero que él/ella lo haga regularmente? ¿Qué me ayuda a mantener la calma?
¿Qué me parece tolerable y qué no? ¿Tengo confianza en mi hijo/a? ¿Cuándo no? ¿Tiene que ver conmigo o con él/ella?
¿Qué tendría que cambiar para que yo pueda confiar más en mi hijo/a?**

¿La confianza es buena, el control es mejor?

¿Cuánto control se necesita? ¿Debería usted revisar los bolsillos del abrigo de su hijo/a? ¿Su habitación? Muchos padres se hacen estas preguntas. Una cosa está clara: Los controles en secreto afectan la relación de confianza entre padres e hijos. Hable abiertamente con su hijo/a si cree que este/a no está cumpliendo lo acordado. Una posibilidad sería: «En estos momentos me cuesta trabajo creerte, pero no quiero revisar tus cosas en secreto. ¿Qué propones tú para que yo pueda confiar en ti?»

Busque ayuda

Cuando no pueda más, no dude en pedir consejo. Puede acudir a amigos, a su médico de cabecera o a especialistas en prevención de adicciones y

a los centros de asesoramiento de educación, de la juventud o de adicciones. Encontrará las direcciones al dorso de este folleto. También puede ayudar una conversación con su hijo/a en presencia de un tercero. Buscar ayuda cuando usted no pueda más es un paso importante para usted y para su hijo/a.

Alcohol

¿Qué debo saber?

¿Beben los jóvenes alcohol con frecuencia?

«¡Eso lo hace todo el mundo!» Los jóvenes suelen argumentar con este tipo de afirmaciones, pero no siempre es así la cosa. Aquí tiene un par de hechos que invalidan esta afirmación:

- El consumo regular de alcohol en los jóvenes ha disminuido mucho en los últimos años.
- Antes de los 13 años de edad, solo una clara minoría ha bebido alcohol ya.

Un estudio muestra que entre los **jóvenes de 14 años**: 72% de los chicos y chicas encuestados no habían bebido alcohol en los últimos 30 días antes de la encuesta. 6% de los chicos y 3% de las chicas bebían como mínimo una vez a la semana. 90% de los chicos y alrededor de un 96% de las chicas no se habían emborrachado nunca o solo una vez (HBSC, 2014).

El estudio muestra que entre los **jóvenes de 15 años**: 54% de los chicos y 59% de las chicas no habían bebido alcohol en los últimos 30 días antes de la encuesta. 10% de los chicos y 6% de las chicas bebían como mínimo una vez a la semana. 84% de los chicos y 87% de las chicas no se habían emborrachado nunca o solo una vez (HBSC, 2014).

¿Cuáles son los riesgos para los jóvenes?

Los jóvenes reaccionan al alcohol con más intensidad que los adultos. Como normalmente ellos tienen un peso corporal menor, sienten los efectos del alcohol ya con pequeñas cantidades y se emborrachan más rápido. Muchos no saben tampoco que el efecto del alcohol se evidencia por completo apenas después de alrededor de una hora. Otro problema es que el alcohol baja la barrera psicológica. Por eso, se acentúa el comportamiento agresivo y la disposición a la



¿Cómo bebo alcohol yo mismo/a? ¿Cuándo debe probar alcohol mi hijo/a por primera vez? ¿Cómo noto si ya parece tener la costumbre de beber alcohol?

violencia. Los jóvenes alcoholizados hacen más a menudo cosas de las que después se arrepienten. Y también aumenta el riesgo de accidente: Los jóvenes sufren accidentes con gran frecuencia cuando han bebido alcohol.

Además: Los jóvenes beben casi siempre de manera irregular, pero más bien en grandes cantidades. Esto hace mayor el riesgo de intoxicación etílica. En un caso extremo esta puede ser hasta mortal. Como los jóvenes muchas veces mezclan bebidas con alto porcentaje de alcohol con bebidas dulces, rápidamente pierden el control sobre la cantidad de alcohol que han bebido. Esto aumenta el riesgo de intoxicación etílica.

En general se debe tener en cuenta: El alcohol puede perturbar mucho el desarrollo de los jóvenes. Esto sucede porque sus órganos, como el cerebro y el hígado, todavía no están plenamente desarrollados. Así, pueden volverse adictos con mucha mayor rapidez que los adultos, a saber en pocos meses. Además, mientras más joven alguien cae en un consumo de alcohol problemático, mayor será el riesgo de volverse alcohólico de adulto.

Lo que dice la Ley

Está prohibido vender o regalar alcohol a jóvenes menores de 16 años. Importante: Los

jóvenes no incurrir en ningún delito, sino los adultos que les vendan o regalen el alcohol. Una excepción son los padres que les den de probar alcohol a sus propios hijos. Para su información: Usted está en el derecho también de amenazar a alguien con una denuncia si esta persona ha facilitado alcohol a menores de 16 años.

¿Cómo manejar el alcohol?

El alcohol es una sustancia aceptada por la sociedad y forma parte habitual de reuniones sociales como fiestas familiares, de cumpleaños, etc. Si se consume con mesura, el alcohol es considerado una bebida estimulante. Por tanto, es importante que los jóvenes aprendan a manejarlo de manera adecuada. Debido a los riesgos ya mencionados, se recomienda para los jóvenes menores de 16 años: Beber alcohol solo en situaciones excepcionales y en compañía de sus padres o tutor legal y nunca más de un vaso por ocasión. Así los jóvenes pueden probar los efectos del alcohol en un marco protegido. Pero nadie que no quiera debe ser inducido a beber. Si alguien no quiere beber, está bien también.

¿Tiene la impresión de que su hijo/a ya bebe alcohol? Hable con él/ella al respecto, como se mencionó en las [páginas 5-7](#).

Tabaco

¿Qué debo saber?

¿Con qué frecuencia fuman los jóvenes?

La mayoría de los jóvenes no fuma. Entre los jóvenes de Suiza de 14 y 15 años de edad, 85% de los chicos y casi 88% de las chicas no fuman. 5% de los chicos y poco más del 4% de las chicas fuman todos los días (HBSC, 2014).

El grupo entre 15 y 19 años corre un riesgo mayor de adicción. Aquí 72% de los chicos y 74% de las chicas no fuman. Casi 13% de los chicos y poco más de 14% de las chicas fuman todos los días (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

¿Cuáles son los riesgos?

Cada cigarrillo daña la salud. Además de la nicotina, al fumar se inhala también alquitrán, monóxido de carbono y muchas otras sustancias tóxicas. Como consecuencia pueden aparecer enfermedades de las vías respiratorias, cardiovasculares y cáncer. Fumar cuesta también años de vida. Quien comienza a fumar con 14 años puede tener una esperanza de vida de 20 años menos que las personas que no fuman.

La nicotina vuelve dependiente con gran rapidez. Mientras más temprano alguien empieza a fumar, más difícil le será dejarlo. Precisamente los jóvenes subestiman el grado de dependencia y a menudo creen que dejar de fumar es algo muy fácil.

¿Por qué no quiero que mi hijo/a fume? ¿Puedo exigirle que no fume si yo mismo/a fumo? ¿Cuándo he intentado dejar de fumar? ¿Por qué razón fuma mi hijo/a en realidad?

Fumar tiene consecuencias también a corto plazo. Cada cigarrillo merma la capacidad de rendimiento deportivo. Fumar puede provocar ataques a los pacientes de asma y demora el proceso de curación de los resfriados. Otros efectos negativos son mal aliento, piel menos saludable, dientes amarillentos y manos y ropa con peste a tabaco. Y no debe olvidarse que fumar también es dañino para otras personas, incluso aunque estas no fumen (fumadores pasivos).

Sobre todo las chicas que fuman piensan a menudo que pueden controlar su peso con el tabaco. Pero el peso depende en primera línea de la alimentación y el movimiento. Para la gran mayoría de las personas, el tabaco es más dañino que el exceso de peso.

¿Qué hay con el narguile o shisha, el snus y los cigarrillos electrónicos?

Fumar narguile (también conocido como narguilé, narguila, cachimba, hookah o shisha)

es más dañino que el cigarrillo. Al fumar narguile se inhala más nicotina y sustancias tóxicas que al fumar un cigarrillo convencional. También los snus, el tabaco de mascar y el rapé o tabaco de aspirar son dañinos y provocan adicción. Además, en Suiza está prohibida la venta y distribución de snus.

Los cigarrillos electrónicos y narguiles electrónicos son menos dañinos. Pero si vaporizan nicotina vuelven igualmente dependiente. Sobre las consecuencias a largo plazo aún no se sabe mucho. Sin embargo, hay indicios de que fumar cigarrillos electrónicos puede fomentar en los jóvenes el fumar luego cigarrillos convencionales.

Lo que dice la Ley

Está prohibido vender o regalar tabaco a jóvenes menores de 16 años, independientemente de la forma. Los padres están exceptos de esta prohibición. Los jóvenes no incurrir en ningún delito, sino los adultos que les vendan o regalen el tabaco. Usted está en el derecho de denunciar a cualquier persona que venda o regale tabaco a menores de 16 años.

Lo que usted puede hacer

Dado que fumar, incluso en pequeñas cantidades, daña la salud y es muy difícil evitar la dependencia de la nicotina, usted debería tener una postura de rechazo clara. Ayude a su hijo/a a que no empiece a fumar o a que deje de fumar, también por medio de estímulos o recompensas. Si su hijo/a fuma, hable con él/ella al respecto. Mientras menos tiempo haya fumado su hijo/a, más fácil le resultará dejarlo. Pregúntele por qué le parece interesante fumar. Argumente

en contra de fumar con una mejor forma física, mejor piel y dientes blancos. Pero los argumentos de salud muchas veces no suenan suficientemente convincentes para los jóvenes. Un cuerpo joven compensa muchas cosas y la mayoría de las consecuencias se siente solo con el tiempo. Algo que cuenta más para los jóvenes es el dinero. Dígame a su hijo/a lo rápido y lo fuerte que el tabaco hace dependiente. Cuánto dinero se gastan los fumadores a lo largo de su carrera de fumadores porque no pueden dejar el tabaco. Y cuántas cosas podrían haber hecho con ese dinero: un viaje alrededor del mundo, un auto... y tantas cosas más.

Una cosa que a veces convence a los jóvenes es discutir sobre las estrategias de seducción de la industria del tabaco, que les promete a los jóvenes que si fuman serán libres y atractivos, pero a largo plazo los vuelve dependientes y enfermos. «¿Y tú quieres apoyar a esa gente?», puede ser la conclusión de una conversación. Encontrará más consejos para una conversación en las [páginas 5-7](#).

Si usted mismo/a fuma

No fume delante de sus hijos ni en espacios cerrados o en el auto. Hable con su hijo/a abiertamente sobre su propio consumo de tabaco, quizás también sobre lo difícil que le resulta a usted dejar de fumar. Dígame a su hijo/a que usted bien sabe lo dañino que es fumar, pero que igual todavía no ha podido dejarlo. Póngase como un ejemplo que demuestra bien que lo mejor es no empezar a fumar porque dejarlo luego no es nada fácil.

Cannabis

¿Qué debo saber?

¿Con qué frecuencia fuman porros los jóvenes?

La minoría de los jóvenes fuma porros. La mayoría lo prueba y no pasa de ahí. Como con el alcohol, a usted quizás le ayudará conocer algunos hechos sobre el consumo de cannabis para poder argumentar en contra de afirmaciones como «¡Pero eso es normal!». En Suiza la situación se presenta como sigue:

Entre los jóvenes de 14 años: 79% de los chicos y 90% de las chicas no ha probado nunca el cannabis. Sin embargo, 4% de los chicos y 1% de las chicas indicaron haber consumido cannabis como mínimo tres veces en los últimos 30 días (HBSC, 2014).

Entre los jóvenes de 15 años: 70% de los chicos y 81% de las chicas no ha probado nunca el cannabis. 7% de los chicos y 5% de las chicas indicaron haber consumido cannabis como mínimo tres veces en los últimos 30 días (HBSC, 2014).

¿Qué es el cannabis?

Cannabis es el nombre científico de la planta de cáñamo. Esta contiene la sustancia psicoactiva tetrahidro-cannabinol (THC). Psicoactivo significa que tiene efecto sobre el sistema nervioso central. Hoy en día el contenido de THC en el cannabis es a menudo mucho más alto que hace

25 años, ya que se han desarrollado mejores métodos de cultivo.

Se denomina hachís a la resina obtenida de la flor de cáñamo. Se conoce como marihuana o «hierba» a las flores y hojas secas de la planta de cáñamo. Los productos del cannabis tienen un olor aromático acre característico. Comúnmente el cannabis se fuma mezclado con tabaco en un cigarrillo que se conoce como «porro». Pocas veces se consume en galleticas. Los jóvenes adquieren el cannabis generalmente de otros amigos. No pocos consumidores cultivan la planta del cáñamo por sí mismos.

¿Qué efecto tiene el cannabis?

Si se fuma, el efecto del cannabis se nota en cuestión de segundos. En combinación con comida y bebida demora más en surtir efecto. El efecto depende de la cantidad consumida y de la condición corporal y psíquica momentánea del consumidor y va desde la euforia hasta el letargo, pasando por la relajación. Algunos

¿Cuál es mi postura con respecto a los porros? ¿Es algo que hay que probar? ¿Por qué? ¿Por qué no?

jóvenes experimentan determinados efectos como algo agradable, mientras que a otros les parecen desagradables o hasta atemorizadores.

El cannabis refuerza o atenúa los estados de ánimo y los sentimientos vigentes antes del consumo. Además, modifica y merma la percepción, la concentración, la atención y la memoria corta.

¿Cuáles son los riesgos?

El consumo de cannabis es problemático para jóvenes menores de 16 años ya que el desarrollo del cerebro en esta edad todavía no ha concluido y el efecto psicoactivo del cannabis afecta la actividad cerebral. Fumar porros merma el rendimiento de la memoria y la capacidad de reacción. El consumo regular de cannabis afecta la capacidad de concentración, la atención y la capacidad de aprendizaje. Además, el consumo a largo plazo e intenso de cannabis puede conducir a una dependencia psíquica. Esto significa, entre otras cosas, que al adicto le resulta cada vez más difícil dejar de consumir cannabis.

Las altas dosis pueden provocar ataques de pánico, estados de angustia y alucinaciones. En algunas personas basta incluso con una dosis pequeña para ello. En personas con la predisposición correspondiente, el consumo de cannabis puede desencadenar o agravar depresiones u otras enfermedades psíquicas graves. Por eso, los jóvenes expuestos a una considerable carga psíquica no deberían consumir cannabis bajo ningún concepto. Tras el consumo de cannabis también aumenta el peligro de accidente.

Como el cannabis se fuma casi siempre mezclado con tabaco, el consumidor inhala



también todas las sustancias tóxicas del cigarrillo y, además, se vuelve dependiente de la nicotina.

Lo que dice la Ley

Cannabis es un estupefaciente ilegal. Tanto su cultivo, como su venta, posesión y consumo están prohibidos. Los menores de edad que consumen cannabis son denunciados ante los tribunales de menores, los padres reciben una notificación y se les impone una multa. Por regla general se les obliga también a participar en una conversación con un asesor de adicciones o en un curso de un centro de prevención de adicciones. Al volante rige la política de cero tolerancia.

¿Cómo actuar?

Asuma una postura de rechazo clara. No le permita a su hijo/a cultivar plantas de cáñamo. Hable con él/ella sobre el efecto y los riesgos del cannabis. Hable con su hijo/a si tiene la impresión de que fuma porros. Encontrará indicios de esto en las [páginas 5-7](#).

Camino a la adultez

El fin de la enseñanza obligatoria es un hito importantísimo para los jóvenes en su camino a la adultez. Cada vez más tienen que asumir ellos mismos la responsabilidad por sus acciones. Y esto, claro está, también se aplica a la bebida, los cigarrillos y los porros.

16–18: Acompañe a su hijo/a hacia la autorresponsabilidad

A partir de los 16 años de edad su hijo/a ya puede comprar cerveza, vino o cigarrillos. Entre otras, por esta razón los jóvenes beben y fuman más a partir de los 16 años de edad. Lo que usted puede hacer:

- El paso de la escuela hacia una formación profesional o una nueva escuela es un gran desafío para los jóvenes. Aquí les esperan nuevas tareas y un entorno social nuevo. Hágale este paso más fácil a su hijo/a. Pregúntele cómo le va, muestre interés, también por la bebida, los cigarrillos y los porros. ¿Cuál es la postura al respecto en el nuevo entorno social? ¿Qué piensa su hijo/a al respecto?
- Hable con su hijo/a sobre las cosas que debe tener en cuenta si consume sustancias adictivas (ver el recuadro de la [pág. 15](#)). Importante: El rendimiento en la escuela y en el trabajo no debería verse afectado por el consumo de cannabis o alcohol. Y también al volante rige la política de cero tolerancia.

¿Puede mi hijo/a fumar en el balcón? ¿Fuman porros los amigos de mi hijo/a? ¿Me parecería eso algo malo? ¿Cómo reacciono yo si mi hijo/a va volado/a al trabajo? ¿Bebe mi hijo/a cuando sale? ¿Cuánto? ¿Valen para mi hijo/a las mismas reglas que para mí?

- ¿Qué reglas quiere establecer en la casa? ¿Puede su hijo/a fumar en el balcón? ¿Puede beber alcohol o fumar porros con amigos en su cuarto? Algunos padres permiten esto. Así saben lo que hacen sus hijos y que consumen estas sustancias en un marco protegido. Para otros esto es impensable. ¿Cuál es su opinión? Hable con amigos y conocidos sobre el tema y, sobre todo, hable con su hijo/a. Siéntense juntos y acuerden reglas.
- Mantenga el contacto. Mientras más mayor se haga su hijo/a, menos influencia tendrá usted sobre él/ella. Pero esto no quiere decir que su opinión ya no valga. Pregúntele cómo le va en la escuela, coménteles sus impresiones y sus sentimientos. Y: Hágale saber que usted está ahí cuando algo le preocupe o algo se le vaya de las manos y necesite ayuda.
- Busque ayuda para sí mismo/a si teme que su hijo/a beba, fume tabaco o porros en

exceso y el diálogo entre ustedes no funcione. Encontrará las direcciones al dorso.

A partir de 18: Fomente y apoye la autorresponsabilidad de su hijo/a

Desde el punto de vista legal su hijo/a es responsable por completo de sus actos a partir de los 18 años. Pero si su hijo/a aún se encuentra haciendo una formación profesional y vive en casa, es muy posible que no asuma la responsabilidad completa por sus actos en todas las esferas de la vida. Por eso usted y su hijo/a deberían acordar qué responsabilidades recaen íntegramente sobre él/ella y dónde usted puede apoyarlo/a. En cuanto al consumo de sustancias adictivas, usted pierde aún más influencia sobre su hijo/a a partir de los 18 años. Lo que usted puede hacer:

- En casa: Repasen conjuntamente las reglas de consumo. Si es necesario, acuerden nuevas reglas.
- En la calle: Préstele el auto a su hijo/a solo si está completamente seguro/a de que no va a beber alcohol o a fumar porros.
- Mantenga el contacto. Hable con su hijo/a, pregúntele cómo le va, muestre interés. Absténgase de emitir juicios y pregunte por la opinión de su hijo/a.

Consejos para jóvenes cuando salen

- Cuidarse mutuamente y asumir responsabilidad los unos por los otros.
- Antes de salir, ponerse de acuerdo cómo van a regresar a casa. Asegurarse de que NADIE conduzca si ha bebido alcohol o fumado porros. No subirse nunca al auto de alguien que no esté sobrio.
- Si alguien está demasiado borracho o volado, acompañarlo a su casa o garantizar que alguien lo recoja. Quedarse con esta persona hasta que esté «fuera de peligro».
- No mezclar: No consumir alcohol al mismo tiempo o poco después junto con otras sustancias adictivas. La mezcla puede reforzar peligrosamente los efectos de cada sustancia.
- Si alguien se desmaya: Poner a la persona en posición lateral de seguridad y llamar la ambulancia. Sin ayuda las intoxicaciones etílicas pueden ser mortales.
- Si un/a amigo/a se ve envuelto/a en una riña: No argumentar, sino llevarse al amigo o la amiga del lugar de la riña.
- Tener condones a mano.

Información y asesoramiento

Ofertas de asesoramiento juvenil en el Cantón Zúrich

- Ofertas para padres y jóvenes. Direcciones en: jugendberatung.me
- elternnotruf.ch: Asesoramiento telefónico las 24 horas: 0848 35 45 55

Si teme que su hijo/a está desarrollando una adicción

- Direcciones en su región con referencia a otras ofertas de asesoramiento: suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Regionale Stellen
- Rauchstopplinie (Línea de ayuda para dejar de fumar): Tel. 0848 185 185, lu-vi: 11-19 h (8 Rp./min. desde la red fija)

Ofertas de asesoramiento para jóvenes

- Teléfono de asesoramiento para jóvenes Tel. 147 (24 h)
- feel-ok.ch: Test e información para jóvenes sobre la bebida, los cigarrillos y los porros, así como otros temas. Con sección de información para padres.
- tschau.ch: Asesoramiento en línea para jóvenes.

Otras páginas de internet útiles

- suchtschweiz.ch: Información sobre alcohol, tabaco y marihuana, así como otras sustancias adictivas. Boletín de noticias para padres.
- safezone.ch: Asesoramiento en línea sobre adicciones.

Descargar o pedir folletos

Las oficinas de prevención de adicciones también disponen de folletos para padres sobre el consumo de medios y medicamentos.

Todos los folletos también están disponibles en otros idiomas.

suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Familie

Este folleto está disponible en 14 idiomas.