

La adolescencia de los hijos: ¿fuente de alegría o de preocupaciones?

La importancia de la “y”

Lejos de adoptar un pensamiento binario, acerca de si la adolescencia es una u otra, preferimos pensar que la misma es fuente de alegrías “y” también de preocupaciones.

La buena noticia, entonces, es que para mitigar o reducir esas preocupaciones, hay mucho por hacer.

“Las intervenciones tempranas son mejores, si bien nunca es demasiado tarde” nos decía el Dr. Robert Haggerty, pediatra estadounidense, en ocasión de una visita a Buenos Aires. Efectivamente, estas palabras continúan resonando en los oídos de los pediatras y de los médicos de adolescentes, a la vez que motivan el desarrollo de acciones orientadas a pensar la infancia hacia la adolescencia y la adultez desde la adolescencia misma, en un genuino proceso anticipatorio.

Consumo y abuso de drogas en la adolescencia

Hoy, la sociedad toda se ve atravesada e interpelada por la **problemática del uso y abuso del alcohol, tabaco y drogas** y, sin que esto implique de modo alguno demonizar la etapa de la adolescencia -sino enfatizar su importancia para la promoción de acciones saludables- sabemos que muchos hábitos relacionados con los comportamientos adictivos, se exploran y se inician durante esta etapa.



Para evitar el riesgo de adoptar una postura simplista o peor aún, de resignación -asociada a la eventual sensación de que en este tema “no es mucho lo que hay por hacer”- es esencial descifrar los factores determinantes de la problemática del consumo de alcohol, tabaco y drogas, de modo que los profesionales de la salud junto con las familias, podamos ayudar a las/os adolescentes y adultos jóvenes a mantenerse alejados de ellas así como a reducir el daño de quienes las consumen.

Padres: ¿por dónde empezar?

La propuesta, entonces, es comenzar por el principio y como padres, formularse algunas preguntas:

¿**Cómo evitar** que nuestros hijos sucumban frente a **la tentación** que en ocasiones ofrecen **el alcohol y las drogas**?

¿De qué modo generarles una suerte de **“anticuerpos”** que los mantengan **alejados** de los diferentes tipos **de sustancias**?

¿Es la **comunicación fluida** desde pequeños, acaso un factor necesario pero suficiente?

Así como no hay dos adolescentes que sean iguales, tampoco lo son las familias. De modo que es difícil generalizar y proporcionar “recetas” que funcionen universalmente. Sin embargo, hay algunos aspectos clave en la crianza de los hijos y de gran importancia para alejarlos de la exposición a sustancias que claramente son nocivas para su salud:

- Revisar como adultos nuestras propias prácticas respecto del **tabaco, el alcohol y las drogas** (y esto incluye la forma de resolución de los conflictos).
- **Valorar la palabra que emana del afecto:** la que nos permite comunicarnos y expresar nuestros sentimientos.
- **Identificar aquellos momentos propicios para el diálogo con los hijos** en los que la razón y la conexión emocional pueden contribuir a crear un entorno apto para la conversación, y especialmente, para la escucha de lo que ellos tienen para decir.
- **Establecer para las/os hijas/os límites claros** acerca de lo que consideramos correcto y de aquello que no lo es, planteando argumentos que sean comprensibles para ellos.

- **Buscar la ayuda profesional**, tales como la del pediatra o la del médico de adolescentes cuando comienzan a asomarse a ella, y, más allá del profesional capacitado que los atienda, entender la importancia de la consulta como un espacio importante y de genuino interés para los niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias.
- **No dudar entonces en consultar con un profesional cuando las preocupaciones acechan.** Cabe, una vez más, recordar las palabras del Profesor Haggerty mencionadas al inicio de este artículo respecto de que “las intervenciones tempranas son mejores, si bien nunca es demasiado tarde”.

Dra. Irene N. Melamed

M.N. 55.255

*Médica pediatra y especialista en adolescencia
Máster en Bioética y Derecho, Universidad de Barcelona
Centros Médicos Ambulatorios de **Swiss Medical Group***



SWISS MEDICAL
M E D I C I N A P R I V A D A