



OS PAIS / NAIS E
O CANNABIS
Guía para pais e nais

XUNTA DE GALICIA

Os derivados do **cannabis**, fundamentalmente o **haxix** e a **marihuana**, son substancias amplamente coñecidas polos adolescentes e polos mozos/as e utilizadas por unha boa parte deles. De feito, dende os anos noventa o consumo de cannabis con fins recreativos entre os mozos/as creceu de forma notable, ata converterse na droga ilícita máis consumida en Europa. A pesar de ser substancias ilegais, aproximadamente un de cada catro mozos/as europeos debeu experimentar co haxix ou coa marihuana, cun importante nivel de aceptación, similar ó do tabaco ou do alcohol.

A rápida expansión dos derivados do cannabis no noso contorno social e o protagonismo que adquiriu na cultura xuvenil débese, en boa parte, ó feito de que son consideradas substancias inocuas por amplos sectores sociais. Moita da información que os adolescentes e mozos/as manexan sobre os derivados do cannabis e os seus efectos non é correcta, incorporando distintos tópicos e mitos que contribúen ó seu uso.

O feito de que o haxix ou a marihuana sexan consideradas drogas menos perigosas que a heroína ou a

cocaína deu lugar a que distintos sectores sociais traten de facilitar e ampliar o seu consumo, esixindo a súa legalización. Para isto, promoven unha cultura favorable ó cannabis, co fin de apoiar e de lexitimar o seu consumo, recorrendo a diversas estratexias baseadas na asociación do uso destas substancias con certos valores cos cales se identifican os mozos/as, como a ecoloxía, a tolerancia, etc.

O certo é que os resultados de numerosas investigacións científicas confirmaron reiteradamente un dato incuestionable: o consumo de cannabis comporta graves riscos para a saúde dos consumidores, en particular entre aqueles grupos máis vulnerables que, como os adolescentes, se encontran en pleno proceso de maduración e desenvolvemento persoal.

O obxectivo desta guía non é outro que o de lles facilitar ós pais/nais que teñen fillos/as ó seu cargo un conxunto de informacións útiles acerca dos derivados do cannabis e os seus efectos (evitando xerar unha alarma inxustificada), dos motivos que levan a numerosos adolescentes e mozos/as a consumir estas substancias, do significado que teñen para

eles e, o que é máis importante, da identificación dunha serie de pautas que os pais/nais poden adoptar para evitar que os seus fillos/as consuman estas substancias ou que teñan problemas con elas.

Se che preocupa que os teus fillos/as
consuman **haxix** ou **marihuana**

**INFÓRMATE,
PODES AXUDALOS**



O CANNABIS

OS MOZOS/AS E O CONSUMO DE CANNABIS

A importancia que ten o cannabis no noso medio social queda de manifesto ó comprobar que un de cada seis adolescentes e mozos/as galegos de entre 12 e 24 anos (17%) consumiu haxix ou marihuana nos últimos seis meses.

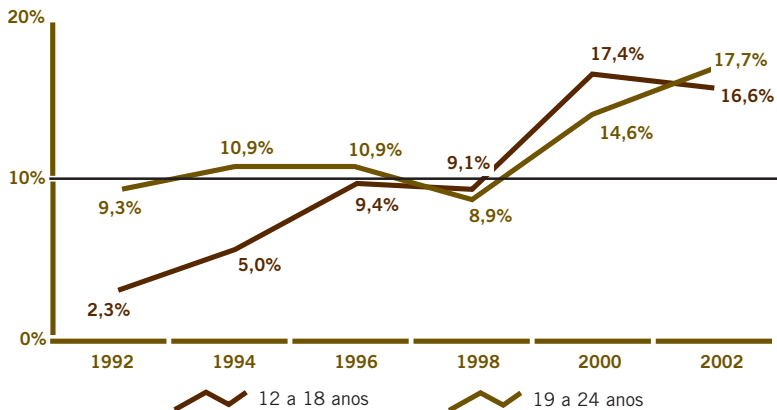
O **patrón de consumo** de cannabis entre os adolescentes e mozos/as responde maioritariamente ás seguintes pautas:

- >> Ó igual que ocorre co alcohol, o consumo realízase habitualmente en grupo e en contextos de tipo recreativo (as fins de semana).
- >> O contacto co cannabis prodúcese en idades moi temperás (o 12,6% dos seus consumidores galegos iniciouse ó consumo antes de cumprir os 14 anos).
- >> Os niveis de consumo son sensiblemente superiores entre os mozos, aínda que as diferenzas con respecto das mozas tenden a acurtarse.
- >> Aínda que maioritariamente os adolescentes e mozos/as consomen de forma experimental ou ocasional estas substancias, unha porcentaxe crecente deles manteñen un contacto máis ou menos continuado e prolongado co cannabis
- >> O feito de que os adolescentes proben o cannabis ten máis importancia do que en ocasións cabe pensar, posto que existe unha alta probabilidade de que estes consumos experimentais se repitan, ata converterse en habituais. De feito, o 43% das persoas que en Galicia consumiron algunha vez derivados do cannabis repetiron o seu consumo nos últimos seis meses.
- >> O consumo de cannabis adoita aparecer asociado ó doutras drogas legais e ilegais e é moi frecuente que os adolescentes consumidores de cannabis o sexan tamén de substancias como tabaco e o alcohol e, ocasionalmente, de éxtase ou cocaína.

Un aspecto relevante das relacións que os adolescentes manteñen co cannabis é o baixo nivel de risco que atribúen ó seu consumo. Só a metade considera que consumilo unha vez ó mes, ou cunha frecuencia menor, pode provocar bastantes ou moitos problemas para a saúde. De feito, o risco que lle atribúen ó consumo habitual de cannabis é similar ó do consumo diario de tabaco.

A crenza que manteñen moitos adolescentes e mozos/as de que o consumo de cannabis non supón riscos para a súa saúde, facilita, sen dúbida, o uso desta substancia, por máis que se trate dunha opinión carente de fundamento. O consumo continuado de haxix ou marihuana produce problemas respiratorios e cardiovasculares graves, dificultades na aprendizaxe, alteracións psicolóxicas e problemas de dependencia. Consumos esporádicos ou de doses baixas en certas circunstancias de risco (por exemplo, cando se conducen vehículos a motor) poden provocar accidentes graves.

Esta actitude tolerante dos mozos/as fronte ó cannabis é reforzada dalgunha maneira polos adultos. De feito, aínda a práctica totalidade dos adolescentes perciben que os seus pais/nais manteñen unha actitude de prohibición absoluta con respecto ó consumo de drogas ilícitas por parte dos seus fillos/as, esta posición é menos acusada no caso do cannabis (só o 76% dos adolescentes identifica esta actitude nos seus pais/nais).



Evolución dos consumos de cánnabis entre os mozos (% de consumidores nos últimos 6 meses). Galicia, 1992-2002.

FONTE: Enquisa sobre as drogas á poboación escolar 2000. DGPNSD.
O Consumo de drogas en Galicia, 2002. Consellería de Sanidade.



A banalización
dos **efectos do cannabis**
e as **actitudes tolerantes**

favorecen o seu **CONSUMO**
entre os mozos/as

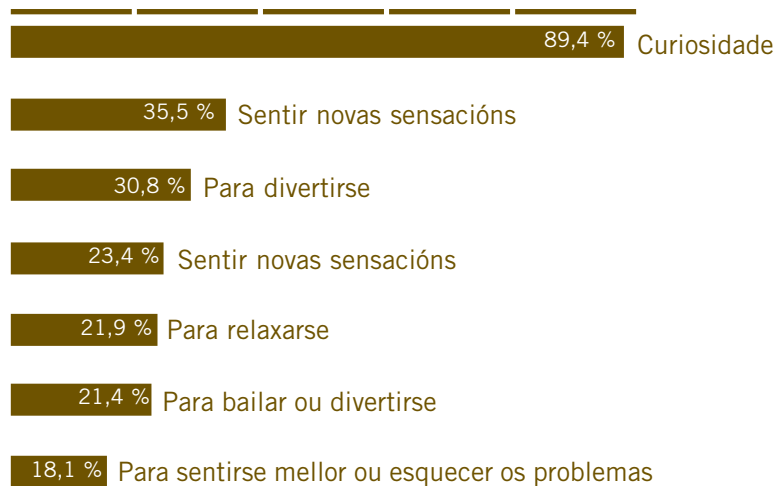


O CANNABIS

¿POR QUÉ CONSUMEN
CANNABIS
os mozos/as?



Existen unha serie de motivacións básicas polas cales os adolescentes e os mozos/as consomen cannabis:



Razóns que expresan os adolescentes para consumir cánnabis

FONTE: Enquisa sobre as drogas á poboación escolar 2000. DGPNSD

>> A curiosidade, a necesidade de experimentar sensacións novas. A propia psicoloxía dos adolescentes fai que nestas idades se sintan desexos por descubrir cousas novas, de ter novas experiencias e sensacións, de abrir os ollos a un mundo que ofrece moitas posibilidades que permanecían ocultas mentres se foi neno.

>> A rebeldía, a transgresión das normas. Outro trazo característico da psicoloxía dos adolescentes e mozos/as é a rebeldía, a necesidade de transgredir as normas sociais impostas polos adultos. Consumir cannabis, unha conduta ilegal, é unha forma de escenificar a transgresión das normas, como pode selo o feito de fumar tabaco cando se teñen 12 anos.

>> A diversión. Ó igual que ocorre co alcohol e con outras drogas denominadas recreativas, o consumo de haxix ou marihuana aparece asociado coa diversión e ocupa un papel relevante no ocio dos mozos/as, en especial durante as fins de semana. Para moitos mozos/as a diversión, o gozo, a marcha, aparece necesariamente asociada ó consumo de certas drogas. Neste contexto, o cannabis, ó igual que o alcohol, produce inicialmente certa desinhibición, o que pode facilitar o establecemento das relacións sociais, a conversa cos amigos, o flirt, o ligue.

>> A necesidade de sentirse aceptado e integrado no grupo de amigos. Para os adolescentes o grupo de amigos ten unha importancia fundamental nas súas vidas, en ocasións superior á da propia familia. O grupo ofrécelles a posibilidade de sentirse comprendidos, aceptados tal como son, de afastarse das esixencias e rutinas que impón a vida cotiá (os pais/nais, a escola, o traballo, etc.), por iso exerce unha influencia tan grande nos seus comportamentos, ideas e actitudes fronte a diversos aspectos da vida.

Unha das razóns que máis inflúen á hora de decidir iniciarse no consumo de cannabis, ou para continuar consumíndoo a medi-

da que pasa o tempo, é a presión que exercen para isto os amigos. Cando se é adolescente, e non se ten unha personalidade suficientemente madura, ése moi vulnerable á influencia dos demais, pénsase que se é máis neno/a por non aceptar a invitación a consumir un porro, ou que non se é tan amigo/a dos outro/as se non se comparten os mesmos hábitos.

O feito de que os consumos adoiten realizarse en grupo, seguindo un ritual no que o porro pasa de man en man, serve para fortalecer a identidade do grupo, o sentido de aceptación e pertenza de cada un dos seus compoñentes a este. Simbolicamente, lánzase a idea de que, na medida en que se comparten as mesmas cousas, estase máis unido ós demais membros do grupo.

>> A relaxación e a evasión dos problemas da vida cotiá.

Resulta relativamente familiar a escena dun grupo de adolescentes reunidos á saída de clase, nun parque ou nalgún lugar público matando o tempo, sen facer nada, pasando de estudar, manifestando desta maneira a súa desvinculación cos estudos, a súa falta de interese por regresar á casa, o seu baleiro e incompreensión.

A evasión dos problemas é unha razón importante para explicar as motivacións reais polas cales algúns mozos/as consomen haxix ou marihuana. Moitos mozos/as que comezan consumindo por curiosidade ou cando saen de festa, ó final acaban facéndoo cada vez que teñen que enfrontarse a algún problema ou situación que lles produce algunha tensión (un exame, unha discusión cos pais/nais, etc.). Deste modo, os consumos comezan a facerse habituais e poden dexenerar en situacións de dependencia.

Aínda que os adultos teñen unha visión idealizada dos mozos/as, inmersos nun mundo de oportunidades, o certo é que moitos deles se encontran nunha situación de enorme vulnerabilidade, carentes de modelos claros arredor dos cales orientar as súas

vidas, que lles axuden a construír a súa propia identidade persoal. Por iso, aínda que as súas condicións materiais de vida e as súas posibilidades de consumo son superiores ás que tiveron outros mozos/as, o certo é que as súas vivencias están en moitos casos dominadas pola insatisfacción, polas dificultades para afrontar os retos da vida, onde os sentimentos de desacougo, estrés ou perda de confianza nun mesmo son bastante habituais.

A prolongación dos períodos dedicados á formación, as dificultades para atopar un emprego estable ou para acceder a unha vivenda, fan que se alongue cada vez máis a mocidade, a dependencia respecto da familia. Os mozos/as encontran enormes dificultades para poder desenvolver un proxecto autónomo e independente de vida, para asumir progresivamente os papeis dos adultos. E mentres buscan o seu camiño, o seu espazo nunha sociedade tremendamente competitiva, combaten o seu desconcerto, saíndo de marcha e compartindo con outros mozos/as as súas vivencias e frustracións. Neste contexto, consumir cannabis e outras drogas convértese nunha actividade coa que pretenden evadirse da realidade, dos retos e esixencias que inexorablemente deberán afrontar nun futuro máis ou menos próximo.

Por qué motivo unha vez iniciado o consumo non poden abandonarolo

LÉMBRALLES ÓS TEUS FILLOS/AS
QUE: Consumir cannabis ou outras drogas **non é unha resposta** adecuada para resolver as dificultades, máis ben ó contrario, **restaralles posibilidades** para saír adiante e fará que xurdan **novos problemas** derivados do consumo prolongado destas substancias



O CANNABIS
: QUÉ É
O CANNABIS



O cannabis é unha planta coñecida en botánica como *Cannabis sativa*, da que se extraen diversos derivados, entre os cales os máis coñecidos son o haxix ou a marihuana.

- >> O **haxix** é unha resina gomosa que se obtén das flores das plantas femias que, tras o seu prensado, forma unha pasta de cor marrón
- >> A **marihuana** obtense triturando as flores, follas, sementes e talos secos da planta. A picadura resultante pode ter diferentes cores (verdosas, marróns)

Esta planta, orixinaria de Asia Central, foi utilizada polo home dende a Antigüidade con fins industriais, relixiosos, medicinais e festivos. Ó longo do século XX, o uso dos derivados cannábicos con fins médicos foi decaendo progresivamente a medida que aparecían novos fármacos no mercado, aumentando o seu consumo con fins recreativos.

É, polo tanto, unha droga de orixe natural, pertencente ó grupo das substancias perturbadoras do sistema nervioso central, posto que o seu consumo produce diferentes alteracións no funcionamento do cerebro, en especial daquelas relacionadas coas emocións, a aprendizaxe, a memoria e a actividade motora.

O haxix e a marihuana normalmente fúmanse, ben mesturados con tabaco rubio ou soa, no caso da marihuana, é o que se coñece coloquialmente como **porros** ou **canutos**.

O principal principio activo ou compoñente químico responsable dos efectos experimentados tras o consumo de cannabis é o coñecido como THC (siglas do delta-9-tetrahidrocannabinol), aínda que na planta se identificaron preto de sesenta compostos químicos de tipo cannabinoide, capaces de alterar o funcionamento das nosas neuronas.



0 CANNABIS

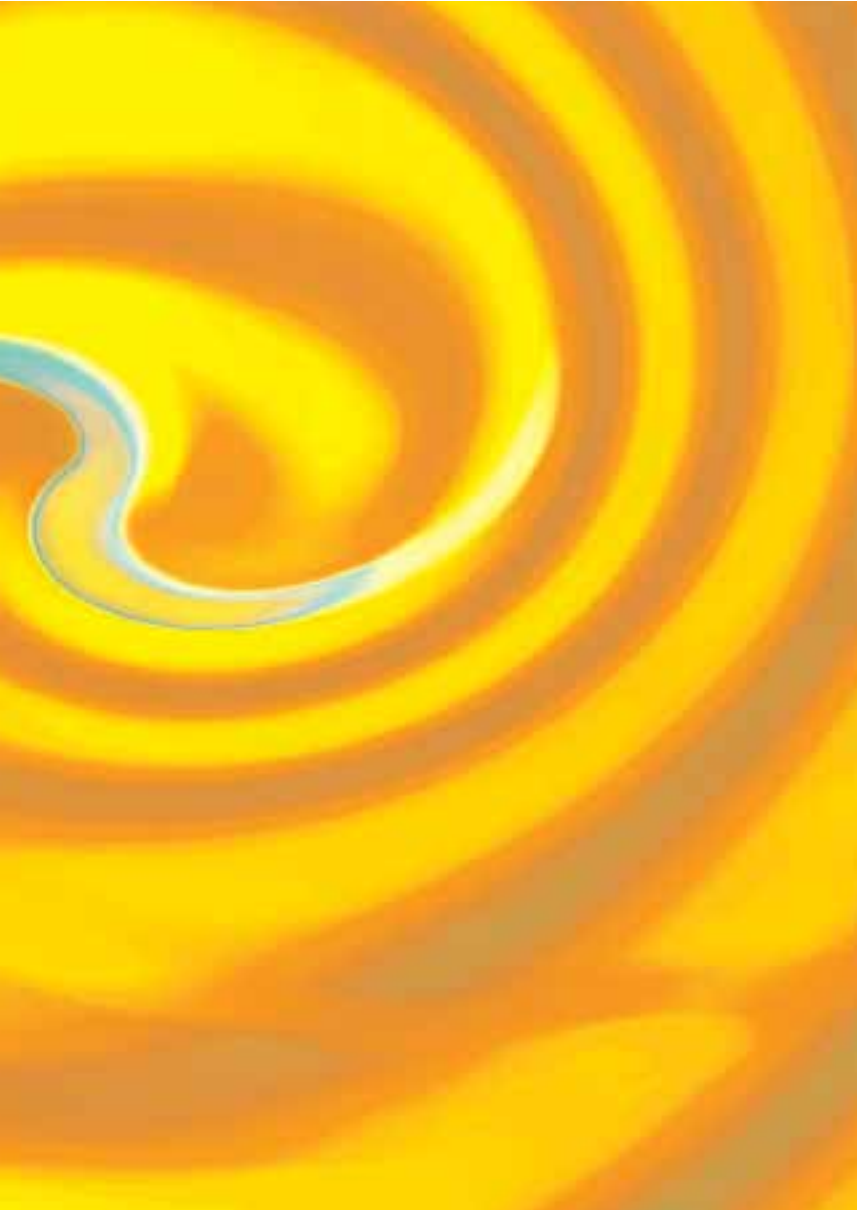
¿CÓMO ACTÚAN OS
CANNABINOIDES



Tras o seu consumo por vía pulmonar (fumado), os niveis de THC en sangue aumentan rapidamente e alcanzan a súa máxima concentración ós poucos minutos de iniciado o consumo do cigarro, porro ou canuto.

Aínda que os efectos dos cannabinoides son case inmediatos tras o seu consumo, a súa absorción no organismo é lenta. Só unha mínima parte chega directamente, e de forma rápida, ó cerebro, almacenándose o resto nos tecidos graxos do organismo, dende onde é eliminado lentamente. Este proceso de absorción, que prolonga a presenza dos cannabinoides no organismo, explica porqué os seus efectos se fan sentir, incluso despois de varios días de consumir haxix ou marihuana.

Nun fumador habitual de cannabis a vida media do THC, o tempo que permanece no organismo ata que é eliminado completamente, é de 3 a 7 días, o que supón que varios días despois dende o último consumo se poidan ver afectadas as súas capacidades para o estudo, para o manexo de máquinas ou vehículos, etc.



O ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE O CANNABIS



O consumo de cannabis produce múltiples síntomas físicos, psicológicos e alteracións do comportamento dos consumidores, que aparecen ós poucos minutos de ser fumado, e que adoitan durar varias horas. Estes efectos varían en función de diferentes circunstancias, como son: as características dos consumidores (a súa idade e personalidade), as expectativas existentes con relación ó consumo, as doses consumidas, as experiencias previas coas substancias e a frecuencia do seu uso, o contexto ou ambiente de consumo ou o tempo transcorrido dende o consumo.

- >> En xeral, doses baixas ou cunha reducida concentración de THC producen efectos que oscilan entre a relaxación e certa excitación e euforia, mentres que doses elevadas provocan unha clara relaxación, con somnolencia (sono).
- >> Cando o consumidor está só experimentará, previsiblemente, efectos relaxantes, mentres que cando se está acompañado e se reciben estímulos musicais ou visuais provoca certa excitación e euforia.
- >> Os síntomas varían a medida que pasa o tempo dende que se consome. Inicialmente, o consumidor experimenta certa excitación e euforia (móstrase máis falador e sociable), para acabar mostrando síntomas de decaemento e retraemento.
- >> Os consumidores habituais desenvolven tolerancia fronte a moitos dos efectos.

LEMBRA . . .

O consumo de haxix ou marihuana na adolescencia pode **dificultar** os **procesos de desenvolvemento e maduración física, intelectual e afectiva**. As **alteracións** que produce **na memoria e na aprendizaxe** poden supoñer o fracaso no sistema educativo e condicionar as posibilidades de adaptación social no futuro

SÍNTOMAS OU EFECTOS tras o consumo

A gama de efectos que se experimentan tras o consumo de cannabis é amplísima, algúns dos cales aparecen incluso con doses relativamente baixas, posto que a substancia interfere cunha serie de procesos cerebrais fundamentais, como son os relacionados co control da actividade motora, o control da dor, a memoria e a aprendizaxe, as emocións, a actividade hormonal, os procesos neurovexetativos e o desenvolvemento cerebral. Os efectos físicos e psicolóxicos máis habituais son:

- >> Excitación inicial con certa sensación de euforia, seguida de relaxación, con problemas de coordinación intelectual e somnolencia.
- >> Hilaridade (risa fácil), locuacidade e incremento da sociabilidade.
- >> Alteración do ritmo cardíaco e da presión arterial (taquicardia).
- >> Deterioración da memoria e da aprendizaxe: alteración da memoria inmediata (lagoas no discurso), confusión, dificultades para a memorización de tarefas sinxelas e para expresarse de maneira clara.
- >> Dificultade para realizar procesos mentais complexos (facer cálculos).
- >> Dificultades para concentrarse.
- >> Alteración da atención e a alerta (aumento dos tempos de reacción).
- >> Alteración do sentido do tempo (sensación de que discorre máis lentamente).
- >> Distorsión da percepción sensorial (alteración das cores, dos sons, das distancias e da velocidade).
- >> Ocasionalmente, ansiedade, decaemento ou retraemento.

- >> Ralentización de movimientos, problemas de coordinación, etc.
- >> Diminución da presión intraocular e arruibamento da conxuntiva dos ollos.
- >> Aumento do apetito con predisposición ó consumo de doces.



Cando se consomen doses elevadas, ou se a concentración de cannabinoides do haxix ou a marihuana é alta, resulta bastante frecuente que se produza unha intoxicación aguda ou un baixón, caracterizado por unha caída brusca da tensión, con mareo e palidez, que pode estar acompañado de náuseas e vómitos. Se ademais se consumiu alcohol ou outras drogas, pode producirse a perda do coñecemento e, nese caso, débense avisar os servizos sanitarios de urxencias.

Xeralmente tras consumir doses elevadas, algunhas persoas presentan certos síntomas, como crises de ansiedade, estados de pánico e paranoides, alucinacións, etc., que deben ser tratados como se dunha urxencia psiquiátrica se tratase e que precisan dunha asistencia especializada.

Efectos derivados do CONSUMO REITERADO E PROLONGADO

Máis alá dos efectos inmediatos (agudos) que provoca o uso de cannabis, o seu consumo continuado e prolongado ten un impacto moi negativo sobre a saúde dos consumidores e provoca, entre outros, os seguintes trastornos:

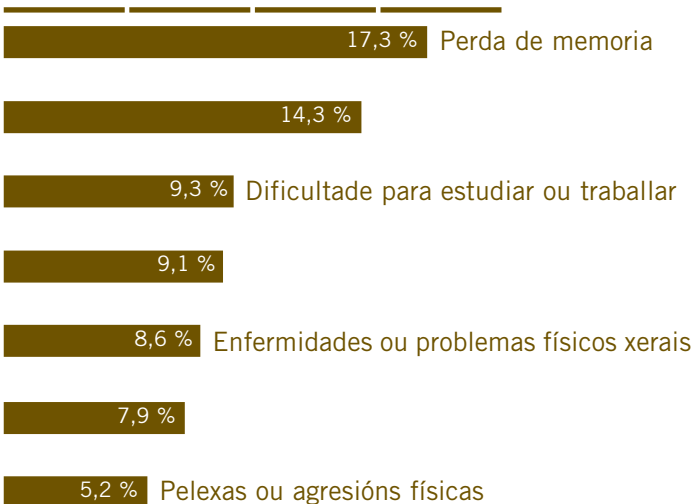
- >> Alteracións respiratorias (larinxite, bronquite ou asma, pola irritación producida polo fume do canuto ou do porro), cardiovasculares e procesos cancerosos similares ó tabaco (cancro de pulmón, de boca, etc.).
- >> Alteracións na aprendizaxe e na memoria (por exemplo, da capacidade para filtrar, organizar e integrar a información recibida), que afectan seriamente o rendemento escolar e laboral.
- >> Unha síndrome amotivacional, caracterizada pola apatía, o empobrecemento afectivo, o abandono e o desinterese.
- >> Alteracións do metabolismo cun aumento do apetito.
- >> Redución do sistema inmunitario e alteración da reprodución celular (reduce a capacidade do organismo para lles facer fronte ás infeccións).
- >> Afecta o funcionamento das hormonas sexuais (ciclos menstruais sen ovulación, redución do número e da mobilidade dos espermatozoides, etc.) e produce a diminución do apetito sexual.
- >> Provoca, ademais, diversas alteracións nos fetos das nais consumidoras (malformacións, etc.).

En persoas con certa predisposición, facilita a aparición de trastornos psiquiátricos graves (brotos esquizofrénicos, alucinacións e delirios, estados paranoides, etc.).

Aínda que durante anos existía a idea de que o consumo de cannabis producía só dependencia psicolóxica, o certo é que

se demostrou que provoca tamén dependencia física. De feito, o consumo prolongado de cannabis está acompañado de tolerancia (o efecto que provoca a mesma dose diminúe, ou ben necesítanse consumir cantidades crecentes de cannabis para conseguir o efecto desexado) e dunha síndrome de abstinencia asociada á interrupción do consumo continuado e prolongado desta substancia, caracterizada pola aparición de ansiedade, tensión, tremores, insomnio e perda de apetito, que adoita durar uns oito días.

Unha elevada porcentaxe dos adolescentes que consomen cannabis sufriu problemas asociados ó uso desta substancia, principalmente perdas de memoria, tristeza, apatía ou depresión, dificultades para estudar ou traballar, enfermidades ou problemas físicos, problemas económicos, absentismo escolar e pelexas ou agresións.



Problemas sufridos polos adolescentes polo consumo de cánabo
FONTE: Enquisa sobre as drogas á poboación escolar 2000. DGPNSD

CONSUMOS DE ALTO RISCO

Ademais dos riscos que entraña para a saúde o consumo continuado de haxix ou marihuana, existen certas circunstancias nas cales o consumo ocasional ou en pequenas doses destas substancias resulta altamente perigoso. Algúns dos efectos que provoca o consumo de cannabis (dificultades para procesar información, coordinar movementos, somnolencia, aumento do tempo de reacción, etc.) deterioran gravemente a capacidade das persoas para realizar actividades que, como a condución de vehículos ou o manexo de maquinaria, requiren dunha alta concentración e coordinación de movementos.

Unha vez transcorridas varias horas dende o consumo, persisten as dificultades para conducir ou traballar. Os riscos de sufrir un accidente laboral ou de circulación increméntanse cando, ademais, se consumiu alcohol ou calquera outra droga.

As persoas con problemas de tipo psicolóxico, cardiovasculares ou respiratorios poden sufrir graves complicacións asociadas ó consumo de cannabis; de feito, está especialmente contraindicado o seu uso.



SE NON PODE PREVI^R EFICAZMENTE
O USO DE CANNABIS

ENTRE OS SEUS FILLOS/AS

EVITE, POLO MENOS,
QUE O CONSUMAN EN CIRCUNSTANCIAS
DE ESPECIAL RISCO
QUE POÑAN EN PERIGO A SÚA INTEGRIDADE FÍSICA

O CANNABIS

TÓPICOS E IDEAS EQUIVOCADAS
acerca do
CANNABIS

Se nalgún momento decide **falar cos seus fillos/as** do cannabis, **debe coñecer** que entre os mozos/as están moi estendidas **certas ideas que o presentan como unha droga inocua e positiva**. Estes son algúns dos argumentos que pode utilizar para intentar convencer os seus fillos/as do equivocadas que son algunhas destas ideas:

O TÓPICO

A REALIDADE

O haxix ou a marihuana teñen efectos menos nocivos que o alcohol ou o tabaco

Os efectos destas substancias non son, en absoluto, equiparables, aínda que isto non faría do cannabis unha substancia inocua. O consumo de tabaco e alcohol produce, respectivamente, máis de 55.000 e 12.000 mortes anuais en España.

O haxix e a marihuana non son realmente drogas

Son drogas cun impacto moi negativo no comportamento e na saúde física e mental dos seus consumidores. Ademais, son ilegais e o seu consumo está sancionado pola lexislación en vigor:

O consumo en lugares públicos é unha infracción grave, sancionada cunha multa de 300 a 30.050 euros.

O cultivo, elaboración, tráfico, promoción do consumo ou a súa posesión para tales fins sanciónase con penas de prisión dun a tres anos e multa.

A condución de vehículos a motor baixo a influencia do cannabis está sancionada con penas de arresto, multa e privación do dereito a conducir dun a catro anos.

O TÓPICO	A REALIDADE
O cannabis non produce adicción, o seu consumo pode controlarse	Está cientificamente demostrado que o seu consumo continuado e prolongado produce tolerancia, dependencia e unha síndrome de abstinencia característica. Anualmente, cerca de 4.000 persoas inician tratamento por problemas de abuso ou dependencia do cannabis en España.
É un produto natural, inocuo	Que sexa unha droga de orixe natural non supón que non teña efectos negativos sobre a saúde. O tabaco tamén é un produto natural e o seu consumo é unha das principais causas de morte no mundo.
O cannabis ten efectos terapéuticos	Os usos médicos do cannabis correspóndense, na súa práctica totalidade, a fármacos obtidos en laboratorio e non ó haxix ou a marihuana. O consumo de haxix ou marihuana con fins recreativos non ten ningunha utilidade terapéutica, nin supón ningún beneficio para a saúde dos consumidores, máis ben o contrario.



O CANNABIS

¿COMO SABER SE OS TEUS FILLOS/AS TEÑEN PROBLEMAS CO CANNABIS

A moitos pais preocúpalles a **posibilidade de que os seus fillos/as poidan consumir** cannabis ou calquera outra droga e é lóxico que estean atentos ó **comportamento** que manteñen estes, así como ás **actividades** que realizan cos seus amigos/as e compañeiros/as. Existen unha serie de **síntomas** que poderían ser indicativos da existencia de problemas causados polo consumo de haxix ou marihuana aínda que, e isto é moi importante que o teña en conta, poden ser tamén provocados por outras dificultades que adoitan aparecer na adolescencia.

- >> Non prestan atención ás conversas, escoitan, pero non entenden nada
- >> Móstranse apáticos, decaídos, pouco comunicativos
- >> Abandonan as súas afeccións, cústalles traballo saír da casa
- >> Sofren cambios bruscos de carácter, móstranse menos afectivos cos pais e cos irmáns, reaccionan con agresividade sen motivos aparentes
- >> Resúltalles difícil seguir as explicacións do profesor na clase ou concentrarse nos seus estudos
- >> Mostran repentinamente un descenso acusado do seu rendemento escolar e un claro desinterese polos estudos
- >> Se traballan, teñen atrasos reiterados, dificultades para concentrarse nas tarefas, descenso brusco do seu rendemento, conflitos e discusións frecuentes cos seus compañeiros ou superiores. Incluso, poden sufrir algún accidente laboral ou estar a piques de sufrilo

Se os seus fillos/as mostran algúns destes síntomas ou se ten a certeza de que consomen cannabis, actúe con prudencia e préstelles unha atención especial. Evite reaccionar con excesivo alarmismo ou adoptar posicións autoritarias. Neses momentos, os seus fillos/as necesitan todo o seu apoio, fáelles con naturalidade dos seus temores e preocupacións, procure mostrarse próximo a eles/as, interesarse polos seus problemas, crear un clima de confianza, ofrézalles a súa colaboración. Tranquilícese, pode que os consumos non revistan unha especial problemática e saiba que, en caso contrario, estes problemas poden ser tratados de forma eficaz.

EVITE CONVERTERSE NUN POLICÍA
PARA OS SEUS FILLOS/AS

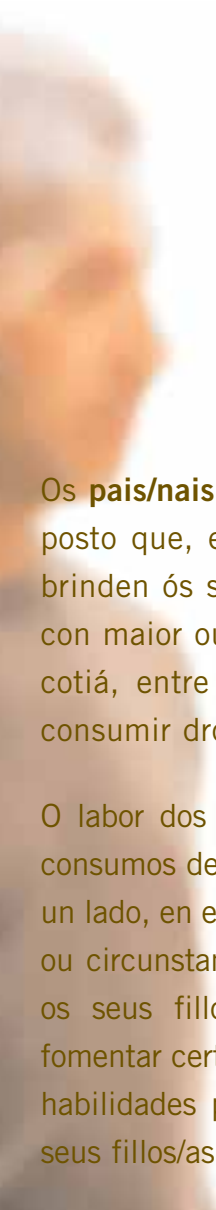
**MÓSTRESE PRÓXIMO
E OFRÉZALLES O SEU APOIO
PARA SUPERAR OS SEUS PROBLEMAS**



O CANNABIS

COMO PREVIR o CONSUMO DE
CANNABIS

NOS FILLOS/AS ?



Os **pais/nais** ocupan un **papel clave na prevención** posto que, en gran medida, a educación que lles brinden ós seus fillos/as axudaralles a enfrontarse con maior ou menor éxito ós retos e riscos da vida cotiá, entre os que se inclúen a posibilidade de consumir drogas.

O labor dos pais/nais no campo da prevención dos consumos de cannabis e doutras drogas consiste, por un lado, en evitar a influencia dunha serie de factores ou circunstancias que incrementan os riscos de que os seus fillos/as consuman drogas, e doutro, en fomentar certas actitudes, valores, comportamentos e habilidades persoais e sociais que lles axudarán ós seus fillos/as a evitar o uso destas substancias.

Son moitas as actuacións que poden pór en marcha os pais/nais para **reducir os riscos** de que os seus fillos/as consuman cannabis ou outras drogas:

>> Non consuma tabaco, alcohol ou outras drogas na presenza dos seus fillos/as, posto que lles transmitirá unhas pautas de conduta pouco saudables

>> Evite mostrar unha actitude positiva, tolerante ou positiva respecto de calquera droga na presenza dos seus fillos/as. Frases como, “por fumar un porro tampouco pasa nada”, poden ser interpretadas como unha autorización máis ou menos explícita para o seu consumo

>> Controle e supervise as actividades dos seus fillos/as, en especial aquelas que realizan fóra da casa. Coñeza os seus amigos/as ou compañeiros/as

>> Estableza coa súa parella **unha serie de normas razoables e claras que regulen a vida familiar**, detallando as responsabilidades de cada un dos membros da familia, os horarios, etc. Explíquelles ós seus fillos/as as razóns polas que fixan estas normas e, unha vez establecidas, procure que sexan cumpridas

>> Fixe normas precisas que lles prohiban ós seus fillos/as, de forma clara, o consumo de tabaco, alcohol e doutras drogas, polo menos no domicilio familiar

>> Evite posicións e actitudes excesivamente autoritarias ou severas cos seus fillos/as, así como excesivamente permisivas. Mostre proximidade e sensibilidade cara ás necesidades e demandas dos seus fillos/as, potenciando niveis de responsabilidade e autonomía crecentes nos seus fillos/as. Procure utilizar na súa educación o reforzo e a motivación, en lugar do castigo

>> Evite comentarios de rexeitamento ou vexatorios cara ós seus fillos

>> **Móstrase próximo** ós seus fillos/as, manteña con eles un trato cálido e afectuoso e favoreza unha relación de confianza mutua

>> **Préstelles** ós seus fillos/as **apoio emocional**, escoite os seus problemas e preocupacións, fágalles saber que contan co seu apoio e cariño

>> **Dialogue e manteña unha comunicación fluída** cos seus fillos/as. Acostúmese a preguntarlles polas súas actividades diarias (estudos, traballo, amigos, etc.), a interesarse polos seus problemas, a discutir sobre temas de actualidade. Escoite os seus fillos/as, coñeza as súas opinións, razoe con eles, fágalles saber os seus argumentos fronte ás diversas cuestións. Procure establecer unha posición compartida de rexeitamento fronte ás drogas no seo da súa familia

>> **Recoñeza os esforzos** que realicen os seus fillos/as, valore os seus progresos e fágalles saber que contan coa súa aceptación, a pesar dos seus posibles defectos ou limitacións

>> **Comparta** con eles/as **metas e expectativas** de futuro

>> **Axúdelles** ós seus fillos/as a **identificar situacións de risco** para o consumo de drogas

>> **Informe** con obxectividade os seus fillos/as sobre as drogas e **sensibilíceos sobre os riscos** que comporta o consumo de cannabis e doutras drogas, evitando un alarmismo excesivo

>> **Axúdelles** ós seus fillos/as a **rexear as presións que exercen os seus compañeiros e amigos** para que consuman cannabis ou outras drogas. Destaque o feito de que, por riba dos comportamentos que teñan outros membros do grupo de amigos/as, está a súa liberdade, a súa capacidade de elixir o que verdadeiramente lles gusta, o que lles convén, para decidir non consumir drogas, aínda que o fagan outros compañeiros/as

>> **Colabore** cos seus fillos/as a **superar os seus problemas de timidez ou para relacionarse cos demais**. Explíquelles que moi

tas das cousas ou situacións que lles provocan inseguridade non teñen razón de ser, que son naturais na adolescencia. Anímeos a que se mostren tal e como son, a expresar as súas ideas, sentimentos, desexos, aspiracións, a iniciar e manter conversas cos demais

>> Reforce a autoestima e a confianza en si mesmos dos seus fillos/as. Fágalles saber que son persoas preparadas, con moitas capacidades e posibilidades de conseguir moitas das metas que se propoñan. Contribúa a que os seus fillos/as se valoren e se acepten como son, recoñeza os esforzos e progresos que realicen ó longo do seu desenvolvemento

>> Transmita e fomente nos seus fillos/as **valores sociais positivos**. Valores como o coidado da saúde, a liberdade, a amizade, a solidariedade, o apego á familia ou o esforzo persoal asóciense cos mozos que, en xeral, mostran menores consumos de drogas

>> Ensínelles ós seus fillos/as **a tomar decisións**, a ter en conta as vantaxes e inconvenientes de cada unha das opcións posibles, a valoralas e a manterse firmes unha vez tomada a decisión

>> Axúdelles ós seus fillos/as **a manexar as situacións que lles producen un estrés excesivo**, suxíralles que se concentren só nunha actividade (a máis prioritaria ou urxente), que realicen exercicios de relaxación para aliviar o estrés que provocan algunhas situacións puntuais (un exame) ou que practiquen algunha actividade física

>> Favoreza que os seus fillos/as **utilicen adecuadamente o seu tempo libre**, propiciando que se acostumen a planificar o seu uso, practicando diversas actividades saudables (practicar deportes, asistir a actividades culturais, colaborar con organizacións non gobernamentais e en proxectos ambientais, etc.), algunhas compartidas co conxunto da familia

EDUCAR É PREVIR

o apego familiar e
a actitude paterna de apoio ós fillos/as

SON UNHAS
POTENTES FERRAMENTAS

PARA PREVIR OS **CONSUMOS DE DROGAS**

OS PAIS/NAIS **NON ESTÁN SÓS/SOAS**

Se ten algunha dúbida, ou se os seus fillos/as teñen algún problema relacionado co consumo de cannabis ou de calquera outra droga, pode dirixirse ó responsable do **Programa de Prevención**, do **Plan de Galicia sobre Drogas** máis próximo ó seu domicilio.

Plan de Galicia sobre drogas



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Comisionado do Plan de Galicia sobre Drogas



XACOBEO 2004
Galicia

