



EL CONSUMO DE CANNABIS ENTRE LOS JÓVENES Y LA INFLUENCIA DE LOS PADRES Y LAS MADRES

Uno de los mayores temores de los padres y las madres es que su hijo/hija experimente o se inicie en el consumo de drogas ilegales por las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que dicho consumo puede implicar (problemas de salud, dependencia, riesgos relacionados al consumo, conductas criminales).

El cannabis es la droga ilegal más consumida por los jóvenes españoles. Los estudios muestran que cuánto más temprana es la edad de inicio mayores serán los problemas que experimentará en el futuro. Asimismo, las investigaciones también muestran que los padres ejercen una gran influencia en el consumo de sustancias de sus hijos adolescentes y que pueden contribuir como factor de protección evitando futuras conductas de riesgo.

Este boletín examina la evidencia actual sobre lo que los padres pueden hacer para evitar –o retrasar– el consumo de cannabis de los hijos así como de otras sustancias como el alcohol y el tabaco.

El consumo de cannabis en adolescentes perjudica el rendimiento escolar

Los adolescentes –menores de 17 años– que consumen cannabis a diario tienen un 60% menos de probabilidades de acabar el instituto, o de conseguir una titulación universitaria, comparados con los que nunca han fumado esta droga. Es una de las conclusiones de un estudio publicado en la revista *The Lancet Psychiatry* que también analiza otras “secuelas psicosociales” del consumo habitual de cannabis: sus usuarios tienen siete veces más probabilidades de intentar suicidarse, 18 veces más de desarrollar dependencia al cannabis y ocho veces más de consumir otras drogas en la vida adulta.

(*El País*, 10 de septiembre de 2014)

Cada vez más jóvenes europeos están a favor de legalizar la marihuana

Atrás quedan los años en los que la sociedad –jóvenes incluidos– rechazaba prácticamente en bloque la legalización de la marihuana. Así se desprende del último Eurobarómetro sobre la relación entre juventud y drogas, que revela que, aunque siguen siendo mayoría los europeos de entre 15 y 24 años que se oponen a legalizar el cannabis, el porcentaje que pide su regulación ha pasado del 34% al 45% en los tres últimos años. En España, la variación es incluso superior: del 35% de 2011 al 47% actual. De seguir esta tendencia, en la encuesta de 2017 serán mayoría los jóvenes españoles y europeos que pidan la legalización, tal y como ya sucede en la República Checa, Eslovenia, Italia, Irlanda, Polonia, Eslovaquia, Austria y Países Bajos –el único Estado miembro en el que es legal–.

(*El País*, 25 de agosto de 2014)

EL DEBATE SOBRE LA LEGALIZACIÓN

Aunque las investigaciones muestran de forma reiterada los distintos problemas asociados al consumo de cannabis, durante los últimos años nuestras sociedades se muestran cada vez más favorables a su legalización. De forma que, incluso entre aquellos que no lo han consumido nunca, ha aumentado el número de personas que consideran conveniente su legalización.

Detrás de este rápido proceso de cambio de opinión se encuentran grupos con intereses económicos claros que realizan campañas con argumentos como los hipotéticos beneficios terapéuticos, o la oportunidad de acabar con las mafias mediante una comercialización legal. Así que, mientras por un lado tenemos a grupos organizados que han aprendido a plantear las cosas en su beneficio; por el otro nos encontramos las familias, todavía poco o nada organizadas para hacer frente a estos temas. Todos sabemos que las drogas más consumidas son legales (alcohol, tabaco y ansiolíticos); y que, pese a su regulación, los menores acceden a ellas con facilidad y frecuencia produciéndose un abuso que nadie controla.

Por tanto, la pregunta sería: ¿Queremos estar presentes en este debate? ¿Asumimos nuestra responsabilidad ante un proceso que está afectando seriamente a nuestros hijos?

FACTORES DE PROTECCIÓN PARENTAL

Los investigadores han identificado toda una serie de factores de protección parental contra el consumo de sustancias de los adolescentes:

- Las relaciones familiares
- La cohesión familiar
- La comunicación familiar
- La capacidad de los padres para modelar la conducta de sus hijos
- La gestión familiar
- La supervisión que ejercen los padres
- La influencia de los padres y de los compañeros de los hijos

Todos ellos se centran en la importancia de la relación entre padres e hijos y la necesidad de crear vinculaciones afectivas y proporcionar modelos sociales positivos. En este boletín examinaremos dos de estos factores de protección, **estilos parentales y supervisión familiar**, que tienen un impacto directo sobre el consumo de cannabis.

Estilos parentales

Los estilos parentales (o de crianza) constituyen un modelo que ayuda a reflexionar sobre el propio ejercicio de la parentalidad y a comprender la gestión normativa/afectiva entre padres e hijos y su potencial impacto en prevención y/o retraso en la edad de inicio de los consumos. El modelo más ampliamente aceptado describe cuatro estilos que describimos a continuación de forma muy resumida:

Autorizativo

Exigente pero afectuoso y sensible, alienta la progresiva autonomía de los hijos. Mantiene una comunicación abierta al tiempo que impone normas que exige se cumplan. Tiene buen cuidado de los hijos, tratándoles con respeto y manteniendo cada uno su lugar de acuerdo con derechos y deberes distintos.

Autoritario

Establece normas con poca participación de los hijos. Exigente y controlador sin demostrar calidez o afectividad. Da órdenes que espera sean obedecidas y cuyo incumplimiento comporta castigos severos. Pobre comunicación con los hijos dándose una marcada separación entre jóvenes y adultos.

Indulgente

Talante razonador y poco demandante. Afectivo, se comunica bien con los hijos y promueve una relación de confianza. Mantiene un nivel de exigencia flexible y emplea el diálogo para llegar a acuerdos y que los hijos cumplan con las obligaciones. Permite un alto nivel de autorregulación y evita la confrontación y las estrategias coercitivas cuando los hijos se portan mal.

Negligente

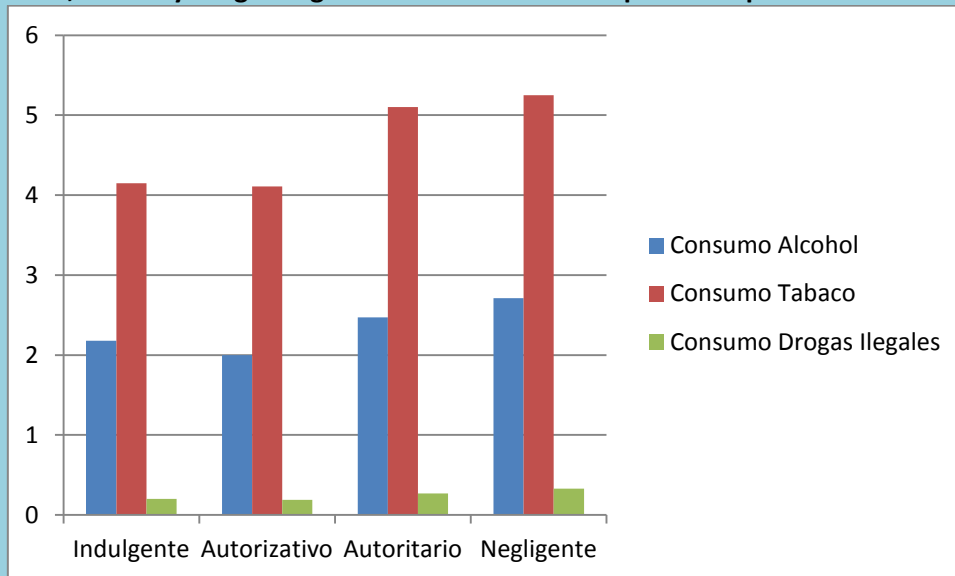
Ni establece normas ni proporciona afecto. Se muestra indiferente a lo que ocurre y no se involucra en la vida de los hijos, transmitiendo un mensaje de indiferencia hacia éstos y olvidando los compromisos que tiene con ellos.

El estilo autorizativo ha sido descrito como el 'estilo óptimo', al tratarse de padres exigentes pero afectuosos y democráticos que educan en la responsabilidad. Los estudios en el contexto anglosajón han demostrado también que los adolescentes con padres autorizativos muestran mejor desarrollo psicosocial, mejores resultados académicos, consumen menos alcohol y tienen menor probabilidad de consumir cannabis.

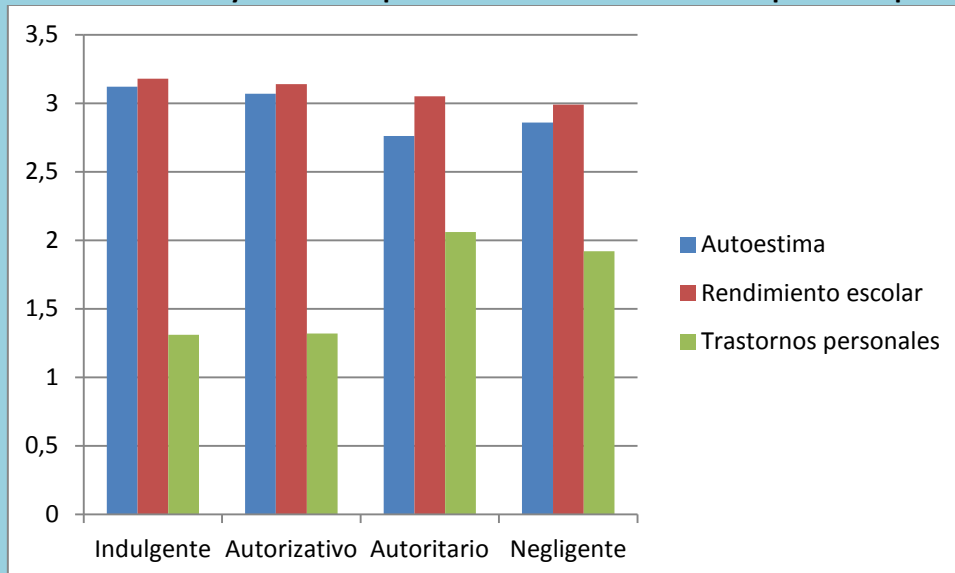
Durante los últimos años, estudios llevados a cabo entre otros contextos culturales (sur de Europa, Latino-América) y entre diferentes etnias han cuestionado la superioridad del estilo autorizativo, mostrando que tanto en Europa como en España el estilo indulgente (tolerante/comprendivo) funciona tan bien como el autorizativo (consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, trastornos personales) o incluso mejor (autoestima, rendimiento escolar).

El estudio EFE-EFE-European Family Empowerment, coordinado por IREFREA, con una muestra de 7.718 adolescentes de seis países europeos (Suecia, Reino Unido, Portugal, España, Eslovenia y República Checa), ha puesto de manifiesto la importancia de los estilos parentales en las conductas de los adolescentes. Ponemos a vuestra disposición una presentación que resume los **principales resultados del estudio en relación a los estilos parentales**.

Consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales de los adolescentes por estilo parental



Autoestima, rendimiento escolar y trastornos personales de los adolescentes por estilo parental



Fuente: Calafat A, García F, Juan M, Becoña E, y Fernandez-Hermida, JR (2014) Which parenting style is more protective against adolescent substance use? Evidence within the European context. *Drug and Alcohol Dependence*, 138, 185-192.

En resumen, los estilos de crianza que combinan dosis equilibradas de control, para fijar límites, como de afecto, para mantener una relación cálida y facilitar el conocimiento sobre los propios hijos, son los que cuentan con mayores probabilidades de reducir el consumo de sustancias entre los adolescentes y obtener mejores resultados personales.

Supervisión familiar

Los adolescentes cuyos padres practican estrategias de supervisión eficaces son menos propensos a tomar decisiones que puedan afectar de forma negativa a su salud (consumo de alcohol y tabaco, relaciones sexuales a edades tempranas, ser físicamente agresivos). Los efectos de una buena supervisión temprana se mantienen a lo largo de la adolescencia y la juventud. La supervisión parental no sólo es efectiva en la prevención del consumo de drogas ilegales sino también en la reducción del consumo de alcohol y tabaco; de tal forma que cuanto mayor es la percepción de supervisión por parte de los adolescentes, menor es el consumo.

Además, la supervisión familiar ejerce también un gran impacto sobre los amigos que los hijos eligen. Las investigaciones muestran que los adolescentes que se sienten apoyados por sus padres son menos propensos a tener amigos que consumen drogas y, si los tienen, son menos propensos a consumir drogas ellos mismos.

Cuando hablamos de supervisión familiar hablamos de una serie de actitudes que adoptan los padres:

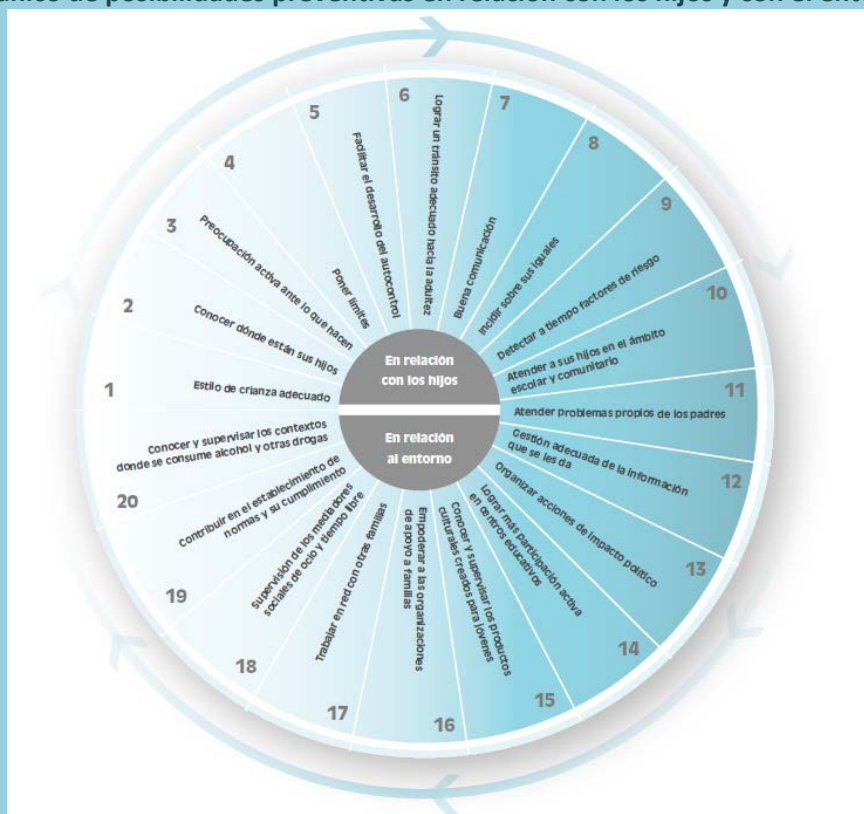
- Saben dónde están sus hijos y con quién salen.
- Hacen saber a sus hijos que son conscientes y se preocupan por las actividades que éstos desarrollan.
- Crean estrategias con los padres de los amigos de los hijos
- Tienen una actitud activa ante el propio aprendizaje; saben que ser un padre/madre adecuado no es tarea fácil pero están abiertos a aprender y mejorar, sabiendo que cometerán errores como parte del proceso.
- Ejercen de padres, no de amigos de sus hijos. Eso supone educar en la responsabilidad, de forma que el no cumplimiento de normas comporta consecuencias, apropiadas y coherentes con cada edad y situación).
- Supervisar es mirar, observar a los hijos y guiarlos. Con ello los padres transmiten a sus hijos lo importantes que son, dedicándoles tiempo, atención y esfuerzo. Muchos adolescentes agradecen tener padres que les 'reconozcan', que les hagan sentir que cuentan educándoles en la responsabilidad promocionando su independencia.

Cuando los niños devienen adolescentes, los padres los ven como entes más independientes y menos necesitados de supervisión; al tiempo que los adolescentes ya no se muestran tan dispuestos a compartir toda la información. Pero la supervisión durante la adolescencia es fundamental, ya que el lícito deseo de independencia puede conllevar comportamientos insalubres o peligrosos. De forma que los padres deben seguir vigilando aunque de forma menos directiva. Por tanto, además de hablar con los hijos sobre sus planes, amigos, actividades fuera de la escuela y lugares donde desarrollan sus ratos de ocio, los padres precisan establecer estrategias de supervisión fuera de casa.

La dimensión externa de la supervisión significa trabajar en aquellos ámbitos que ejercen una influencia como socializadores externos. Para ello, los padres deben participar en toda una serie de estrategias preventivas que incluyen:

- Trabajo en red con otros padres
- Participar activamente en la escuela
- Participación en la comunidad
- Trabajo en red entre organizaciones de padres y otras entidades
- Trabajo con los medios de comunicación

Abanico de posibilidades preventivas en relación con los hijos y con el entorno



BARRERAS A LA INFLUENCIA PARENTAL

Aunque, como hemos señalado, los padres desempeñan un papel fundamental en la prevención del consumo de cannabis, o su retraso, hay una serie de barreras que pueden afectar esta influencia positiva. Entre ellas es importante señalar dos con gran influjo: la **presión del grupo de iguales** y los **medios de comunicación**.

La presión del grupo de iguales

La influencia del grupo de amigos, conocida como “presión del grupo”, constituye un importante factor de riesgo en el uso que los adolescentes hacen de las sustancias. Durante la adolescencia los jóvenes empiezan a pasar más tiempo con sus compañeros y menos con los padres; de tal forma que la relación inicial padres-hijos puede verse afectada en un periodo muy corto de tiempo, declinando la influencia de los padres al tiempo que aumenta la del grupo de iguales, afectando tanto al comportamiento de los adolescentes como a su bienestar.

Por tanto, el grupo de influencia de los adolescentes juega un papel muy importante en relación al consumo de cannabis, tanto como factor de riesgo como de protección. Los jóvenes tienen amigos con intereses similares, bien sea por selección de los compañeros o por influencia del grupo de presión; de forma que los adolescentes se van asemejando a sus amigos conforme pasa el tiempo participando de los mismos comportamientos que éstos.

En cualquier caso, los padres pueden influir positivamente en la elección de amigos que hacen sus hijos mediante una supervisión eficaz y un estilo de crianza que tenga un efecto protector sobre la influencia de los compañeros. Contrariamente a lo que muchos creen, los padres pueden tener un impacto duradero en sus hijos –a pesar de la presión de grupo– moderando la influencia de los compañeros. Para ello es preciso encontrar un equilibrio adecuado entre supervisión y estilo parental.

Los medios de comunicación

Los jóvenes están expuestos diariamente a diversos tipos de medios de comunicación como, por ejemplo, la televisión, el cine, la música, los periódicos y revistas, Internet y los videojuegos. Entre los factores que juegan un papel influyente en la toma de decisiones y en las actitudes de los jóvenes destacan los medios de comunicación y la representación que estos hacen del consumo de drogas –legales o ilegales– y de los comportamientos relacionados a dicho consumo.

Un análisis sobre personajes adolescentes en películas ha mostrado como dichos personajes rara vez rechazan un ofrecimiento para beber o tomar alguna droga, obviándose tanto las consecuencias de dicho consumo como las muestras de arrepentimiento por haberlo hecho. De tal forma que, de acuerdo con las conclusiones del estudio, las películas para adolescentes pueden estar ‘enseñando’ a los jóvenes que el consumo de sustancias es relativamente común, en su mayoría libre de riesgos y apropiado para todo el mundo. Un seguimiento de este estudio realizado el año pasado muestra que aunque ha disminuido el número de personajes adolescentes consumidores, siguen sin mostrarse las consecuencias del consumo de drogas.

La música también juega un papel importante en la vida de muchos adolescentes y con frecuencia se hace referencia en la letra de las canciones de moda a las drogas. Un análisis de contenidos llevado a cabo por la revista musical estadounidense Billboard mostró que alrededor del 15% de las canciones más populares de 2005 contenían referencias al cannabis. Asimismo, otro estudio analizando las diez canciones más populares en el Reino Unido durante 2011 mostró que un 19% de las canciones contenía referencias al alcohol incluyendo la promoción del consumo excesivo y de comportamientos antisociales de riesgo. Los autores también señalaron la tendencia creciente en EEUU a incluir referencias a marcas concretas en las letras, con connotaciones positivas al consumo; y la vinculación de estrellas del pop a la comercialización del alcohol mediante estrategias de difusión en medios sociales como YouTube y otros, así como mediante hashtags que vinculan la promoción del alcohol con eventos como conciertos y competiciones deportivas.

Como indicábamos en el nuestro boletín anterior, dedicado a **los jóvenes y las nuevas tecnologías**, los padres jugamos un papel de primer orden en la educación sobre los medios. De tal forma que es preciso acompañarles en ese proceso, transmitiéndoles nuestras normas y valores, y valorar con ellos las actividades que practican para que de forma crítica puedan ir desarrollando una opinión propia.

QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES Y LAS MADRES

Nos dicen que la adolescencia supone una época difícil tanto para los jóvenes como para sus padres. Pero depende de nosotros convertirla en una época emocionante y de transformación. Los hijos crecen, se hacen adultos, y eso comporta enormes ventajas y gratificantes emociones. Se trata de un tiempo en el que la relación padre-hijo van a cambiar, creando en algunos padres miedos e inquietudes. Por ello es importante transmitir que no se trata de una 'enfermedad' por la que hay ineludiblemente que pasar; sino de una época muy positiva de cambio, crecimiento y búsqueda de independencia de gran trascendencia para padres e hijos. Las familias podemos contribuir enormemente a cambiar algunos de estos paradigmas y mitos.

Tanto desde algunos medios de comunicación como desde otros foros, se difunde la idea de que las opiniones de los padres dejan de ser valoradas por adolescentes y que, por tanto, deben dar un paso atrás en su rol como padres. Pero los estudios cuestionan estas opiniones amplificadas por los medios mostrando la importancia de los padres en un momento en que los hijos están creando su propia identidad. **La calidad de la relación padre-hijo es de vital importancia, incluso cuando los adolescentes se adentran ya en la adultez temprana.** No solo las relaciones padre-hijo/a o madre-hijo/a son importantes sino que tanto los hijos como las hijas señalan que para ellos es muy importante mantener una relación fluida con sus padres y sus madres.

Una de las mayores preocupaciones de padres y madres durante los años de adolescencia de los hijos es el consumo de alcohol y otras drogas. Como se ha señalado hay una amplia gama de factores determinantes del consumo, en la que los padres juegan un papel fundamental bien como factores de protección o aumentando el riesgo de que sus hijos consuman. **En referencia al cannabis, el consumo de los padres y de los compañeros o la aprobación de los padres a dicho consumo representa el principal factor que contribuye a su uso.**

Adoptar un estilo parental eficiente porque es preventivo (como el autorizativo o el indulgente) que combinan niveles equilibrados de rigor/control y calidez/afecto constituye una buena medida preventiva. Para ello es preciso establecer unas normas claras y hacerlas cumplir, supervisar de forma activa las actividades de los adolescentes, y favorecer un desarrollo madurativo de acuerdo con la fase de desarrollo de los hijos. Los comportamientos de los padres autorizativos e indulgentes incluyen una actitud cariñosa y respetuosa, que proporciona comodidad y apoyo al adolescente, y una involucración en el desarrollo académico y social de los hijos reconociendo sus méritos y logros. Asimismo, mantener una comunicación clara acerca de las expectativas, ya que aquellos adolescentes cuyos padres desaprobaban los comportamientos de riesgo son menos propensos a elegir dichos comportamientos.

La supervisión familiar también ha demostrado tener un efecto protector en términos de consumo de cannabis y otras drogas. Para ello, los padres no sólo tienen que saber dónde está su hijo, con quién está, y qué hace cuando está fuera de casa; sino también desarrollar el trabajo un trabajo en red a distintos niveles que facilite la prevención de los consumos a nivel comunitario.

Toda esta evidencia que hemos desarrollado puede resumirse en algunos **consejos prácticos y simples:**

- **Decir NO.** Dejar claro que los hijos no pueden consumir sustancias tóxicas.
- **Establecer reglas claras para que sean cumplidas.** Y ser coherentes
- **Desarrollar y mantener puentes de comunicación con los hijos.** Sí nos escuchan
- **Participar en la vida de los hijos** mostrándoles que nos importan y que queremos aprender con ellos
- **Ser un modelo positivo de comportamiento.** Ellos nos animan a ser mejores
- **Ayudar a los hijos a elegir buenos amigos.** Ellos eligen, nosotros les ayudamos a valorar la relación
- **Contribuir a que elaboren opiniones críticas ante la influencia de los medios.**
- **Participar activamente en la escuela de los hijos.** La escuela es de todos, también de los padres
- **Trabajar en red con otros padres.** Extender la supervisión a la red de amigos y a los contextos de ocio
- **Participar en la comunidad.** Enseñándoles a ser ciudadanos siéndolo nosotros mismos
- **Trabajar en red entre organizaciones de padres y otras entidades.** Para mejorar las condiciones de nuestros hijos hay que mejorar las de 'todos los hijos', influir en el contexto.

Aunque existen barreras a la influencia parental, los padres están lejos de ser irrelevantes. Al contrario, jugamos un papel fundamental que puede contrarrestar la influencia de la presión del grupo y de los medios de comunicación. Por tanto, debemos de **participar activamente tanto en casa como socialmente, como padres y como ciudadanos, fomentando la prevención como forma de neutralizar el impacto negativo de los contextos de socialización que educan a nuestros hijos y a todos los demás hijos que son parte de nuestro círculo de influencia.**

Prevención Familiar
info@prevencionfamiliar.net



Una iniciativa de:
IREFREA – Instituto Europeo de Estudios en Prevención