

Tiempo libre y vida social

Alcohol y otras drogas

“El alcohol, los porros, la cocaína... todo eso me da mucho miedo. Yo tampoco sé mucho de esto y creo que se lo explicarán mejor en el cole. Pero también me gustaría saber qué es lo que tenemos que hacer nosotros porque queremos estar al lado de nuestro hijo. Además, seguro que mi hijo, como es sordo, está más indefenso ante esto de las drogas.”

¿Estará tomando drogas?

Es una edad en la que el alcohol y las drogas están más presentes a su alrededor: porque algún compañero o compañera las pruebe, porque vea que se habla de ello, porque aparezcan en alguna película, etc. Pensar que vuestra hija o hijo será ajeno a ellas no es muy real y vuestra hija o hijo sordo, al igual que los demás, ha de estar preparado. Tarde o temprano sabrá de su existencia y será algo más en la vida a lo que habrá de enfrentarse, como todos y todas.

¡Manos a la obra!

1. Antes de empezar

- ❖ **La prevención.** Como ocurre con muchos otros temas, el consumo de alcohol y de otras drogas es algo con lo que hay que empezar antes de que aparezcan. Seguro que en el colegio ya les habrán informado de estos temas pero siempre es aconsejable ir sabiendo qué dudas tienen al respecto, posibles malentendidos que se hayan podido producir, etc. Además, está demostrado que la información sobre el alcohol y otras drogas es necesaria pero no siempre es suficiente. Además, hay muchas otras cosas que son igualmente importantes y se pueden ir haciendo desde que son más pequeños: aprender a decir “NO” cuando sea necesario, tener una buena comunicación con la familia, una buena autoestima, etc. Cosas que se pueden aprender en la familia desde que

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas

son pequeños y que irán formando su “equipaje” para estar mejor preparados para enfrentarse a ciertos temas como son el alcohol y otras drogas.

Mamás y papás

El consumo de alcohol y otras drogas es un tema que a todos los padres y madres os preocupa. Además, es algo que está muy presente en la sociedad y muchas veces os sentís un poco perdidos sobre la que hacer con vuestras hijas e hijos sordos. Es una cosa a la que vosotros y vosortas y vuestros hijos e hijas tendrán que enfrentarse. Aquí os daremos algunas pautas para que todo siga su curso.

2. Una buena manera de empezar

Existen algunos factores o cosas que hacen que el consumo y abuso de las drogas sea más difícil (es lo que se suelen denominar “factores de protección”), es decir, que los protegen del consumo y abuso de las drogas. Aquí tenéis algunos de los más importantes.

- ❖ **Comunicación familiar.** La comunicación, como en muchos otros aspectos de la vida familiar, es algo muy importante para que vuestra hija o hijo sordo crezca preparado para afrontar lo que la vida le va poniendo en su camino. Hablar de los temas que le preocupen, mantener la autoridad como padre o madre, tratarlo como lo que es, un adolescente que ha de ir tomando sus decisiones y ser responsable, entender a vuestra hija o hijo sordo y mucho diálogo será una buena forma de empezar. Esto no quiere decir que le hagáis un cuestionario cada vez que salga: la comunicación es cosa de dos, y es mejor hacerlo de forma natural y abierta pero manteniendo vuestra autoridad.
- ❖ **Una familia unida.** Crecer en una familia en la que padres, madres hijos e hijas están unidos y forman un equipo en el que poder afrontar las dificultades es un ambiente estupendo que protegerá a vuestra hija e hijo

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas

sordo frente al alcohol y otras drogas. Aunque la adolescencia es una etapa de cambios y en la que parece que a veces los hijos e hijas se no necesitan a sus padres y madres ¡seguís siendo muy necesarios, no lo olvidéis!.

- ❖ **Normas claras y razonables.** De la misma manera también es muy importante que en casa existan unas normas claras y adecuadas a la edad de vuestra hija o hijo sordo. En la adolescencia las normas no pueden ser como cuando vuestra hija o hijo sordo era más pequeño y tendréis que “negociarlas” entre todos y todas pero sigue siendo importante que existan y que estén claras. Eso le aportará seguridad y estabilidad.
- ❖ **Autoestima positiva.** Si vuestro hijo o hija adolescente acepta y se siente a gusto siendo cómo es, con sus habilidades, sus dificultades, sus gustos, etc. estará mejor preparado para enfrentarse y reaccionar de forma más responsable a lo que se va a encontrar en su vida diaria. Que la familia vea su sordera como una parte más de su persona pero no la única ni la más importante será un buen comienzo para que se acepte tal cual es.

Puedes encontrar más información sobre este tema en **Autoconcepto y aceptación**.

[Mi hijo adolescente > Una etapa especial > Autoconcepto y aceptación](#)

- ❖ **Facilidad para las relaciones sociales.** Otra de las cosas que hacen que vuestra hija o hijo sordo esté más protegido ante el consumo de drogas es que tenga facilidad para relacionarse con los demás: que sepa adaptarse a las distintas situaciones, que tenga recursos para comunicarse con personas sordas y oyentes, que esté acostumbrado a estar en contacto y compartir momentos, que tenga experiencias de todo tipo... Tendrá que ir aprendiendo a decir “NO” sin sentirse mal por ello y que sepa que para que le acepten no es necesario hacer lo que le dicen los

www.mihijosordo.org

[Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas](#)

demás Todo ello hará que sea menos probable que consuma y abuse del alcohol y otras drogas.

Puedes encontrar más información sobre la importancia de las amistades en estas edades en La amistad.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > La amistad

- ❖ **Altas expectativas.** El hecho de que sea sordo no quiere decir que esperéis menos de él o ella. Además va a ser capaz de ser responsable con el tema de las drogas, al igual que con otros temas, y si tiene alguna duda allí estarán papá y mamá para escucharle y aconsejarle de la mejor manera posible.

¿Qué ha aprendido?

Que el alcohol y otras drogas están presentes a nuestro alrededor.
Que empezar a ser adulto implica tener que tomar decisiones pero que su padre y su madre están ahí para cualquier duda que le pueda surgir.
Que él o ella está preparado para ir creciendo y hacerse adulto.

Hablan las mamás y los papás...

Prohibir no me sirvió de mucho

Muchas veces pensamos que la solución es prohibir algo que no queremos que nuestro hijo o hija haga. También es muy habitual que esto se haga más patente cuando vuestro hijo o hija es sordo porque a veces se les ve como “más indefensos” y ante este temor la solución sea “prohibirlo”. Cuando los hijos e hijas son pequeños esto puede ser una solución ya que hay cosas que tampoco hay que “negociar” o llegar siempre a un acuerdo en esas edades; pero cuando ya son más mayores y están en la etapa de la adolescencia “prohibir” no suele ser una solución muy efectiva y puede que aparezcan comportamientos de

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas

rebeldía. Ya van siendo más mayores y han de ir haciéndose responsables de sus comportamientos aunque esto no quiere decir que fomentéis el uso de drogas. Estableced unas normas claras pero hablad juntos sobre lo que opináis del alcohol y las drogas y de las consecuencias que pueden traer. Es más efectivo hacerlo de forma realista, sin exagerar ni “demonizarlas” porque verán que hay gente que las usas e incluso puede ser que ellos o ellas las prueben alguna vez y piensen “que no es para tanto”.

¿Qué hace cuando sale con sus amigos?

El consumo de alcohol y otras drogas está muy relacionado con la presencia de personas alrededor que las consuman. Tanto padres y madres como su círculo de amistades pueden ser modelos de comportamiento para vuestras hijas e hijos sordos y esta es una de las cosas que pueden influir; aunque esto no quiere decir que por el hecho de que algún amigo o amiga consuma drogas vuestro hijo o hija también lo vaya a hacer. Evitad que os vea como “policías” que controláis todo lo hace pero no estaría mal que conocierais a sus amistades y saber en qué ambiente se mueve y lo que suele hacer cuando sale por ahí.

Puedes encontrar más información sobre cosas que puede hacer en su tiempo libre en Alternativas de ocio y tiempo libre.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alternativas de ocio y tiempo libre

¿Cuándo tengo que empezar a preocuparme?

Lo del alcohol y las drogas es algo que, como ocurre con otros muchos temas, se empieza desde que nacen. Para que vuestra hija o hijo sordo crezca siendo responsable, con una buena autoestima, aceptándose como es, conociendo el mundo que le rodea, en una familia unida y con una buena comunicación no hay que esperar. Con la llegada de la adolescencia parece que cambian muchas cosas y que “el peligro” se hace más evidente. Existen algunas cosas que os pueden poner en alerta y hacer que prestéis un poco más de atención: cambios bruscos de humor, que vaya peor en los estudios, un cambio brusco en el aseo personal,

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas

etc. Si tenéis alguna sospecha aprovechad para dialogar, sin dramatizar ni agobiar con reproches.

Yo no sé de estas cosas...

Marihuana, cocaína, éxtasis, cristal... Parece que cada día aparecen cosas nuevas y para algunos de vosotros y vosotras es algo que os sobrepasa, es normal. Estar al día en todo es casi imposible y los tiempos avanzan muy deprisa. Existe mucha información sobre drogas y muchos servicios y asociaciones que se dedican a informar sobre las drogas (qué son, efectos que producen, cómo actuar, etc.) Seguro que en el instituto de vuestra hija o hijo sordo tienen algún material en el que poder informaros, o incluso en alguna asociación o federación de personas sordas os lo pueden facilitar.

Puedes encontrar más información sobre estas entidades en Asociaciones y federaciones.

[Dónde acudir > Asociaciones y federaciones](#)

Hablar de ello hará que le entren más ganas de probarlo

Muchos jóvenes tienen ya información sobre estos temas pero nunca está de más conocer lo que tu hija o hijo sordo sabe. Muchas veces algunas cosas no se entienden del todo bien y se necesita tiempo para asimilarla y comprenderla. Conversar con vuestra hija o hijo sordo sobre drogas no va a hacer que de repente le entren ganas de probarlas. El alcohol y otras drogas seguirán estando a su alrededor se hable de ello o no, y tarde o temprano será vuestra hija o hijo sordo el que tenga que decidir cuando alguien se lo ofrezca o vea que hay gente que alrededor lo consume. Mejor que sepa de qué se tratan y pueda aclarar sus dudas antes. Además, así verá que su familia está abierta a hablar de estos temas y será más fácil que acuda a vosotros.

Algunas buenas ideas

A continuación os presentamos algunas ideas para poner en práctica y que seguro que os serán de mucha utilidad.

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas

- ❖ **Celebración en casa con sus amigos y amigas.** Una buena forma de conocer a sus amigos y amigas puede ser celebrar en casa alguna celebración: un cumpleaños, una merienda en el campo, un partido de fútbol, etc. Así podréis haceros una idea de cómo son y conocerles más, compartiendo con ellos y ellas momentos relajados y de diversión.
- ❖ **Contarles lo que van a hacer papá y mamá el fin de semana.** Otra forma de ir conociendo qué suele hacer cuando sale a divertirse puede ser contarles vosotros y vosotras lo que vais a hacer durante el fin de semana, si vais a ir al cine, o a dar una vuelta, o a cenar a casa de alguien y que vuestra hija o hijo sordo os cuente lo que va a hacer. Si ve que su padre o su madre les cuenta sus cosas será más fácil que vuestra hija o hijo también lo haga. Otra cosa que podéis hacer es hablar de lo que vosotros y vosotras hacíais cuando erais jóvenes; en el fondo todos y todas hemos sido adolescentes y también hemos tenido que decir “NO” o hemos tenido alguna mala experiencia. Así verá un modelo de cómo actuar y le será más fácil.
- ❖ **Una película, una noticia en el periódico...** En muchas películas y series de televisión se trata el tema de las drogas o aparecen en ellas personas que las consumen. ¡Aprovechadlo! Son muy buenos recursos ya que suelen ser situaciones que reflejan la vida real y así os resultará más fácil hablar de estos temas: ¿Qué consecuencias crees que le traerá a la protagonista? ¿Te ha pasado algo parecido a ti o a algún amigo o amiga? Así la comunicación será mucho más natural. También podéis aprovechar alguna noticia en la prensa o en el telediario.
- ❖ **Información sobre drogas.** Existen muchas publicaciones que os pueden servir para saber más sobre estos temas, para informaros vosotros, papás y mamás, y también para vuestras hijas e hijos sordos. Si queréis darle alguna información es importante que sea realista, sin ocultarle información e incluso podéis comentarle cómo os sentís ante

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas

estos temas. No olvidéis escuchar lo que vuestra hija o hijo sordo os tiene que decir, compartiendo con él o ella sus temores y dudas.

- ❖ **Talleres en la escuela.** En todos los institutos y colegios se suelen hacer jornadas o talleres informativos sobre el alcohol y otras drogas que tratan sobre el consumo de drogas y sus efectos. Son una buena fuente de información para vuestras hijas e hijos sordos pero recordad que es muy importante que le llegue esa información y que el intérprete de lengua de signos esté cuando lo necesite. Es una información muy importante que no se puede perder.
- ❖ **Asociaciones de familias y de personas sordas.** En muchas asociaciones de personas sordas también realizan de vez en cuando talleres sobre estos temas en los que vuestra hija o hijo sordo podrá tener una información clara. Además, en ellos podrá compartir dudas con otros jóvenes sordos y suelen estar organizados por personas que conocen a las personas sordas. Además, podrá conocer la oferta de actividades de ocio que se realizan y así probar con otras formas de divertirse y relacionarse. También os puede resultar muy interesante poneros en contacto con alguna asociación de familias con hijas e hijos sordos y compartir con otros padres y madres vuestras inquietudes.

Recuerda que puedes encontrar más información sobre estas entidades en Asociaciones y federaciones.

Dónde acudir > Asociaciones y federaciones

- ❖ **Beneficios y efectos del consumo de alcohol y otras drogas.** Es complicado controlar todo lo que vuestro hijo o hija hace pero como padres o madres sí podéis enseñarle las consecuencias que tiene el alcohol y otras drogas y los beneficios que aporta el no consumirlas. De todas maneras, hablar solo de lo que perjudica el consumo del alcohol y otras drogas puede resultar un tanto “irreal” para vuestra hija o hijo sordo ya que también habrán visto o experimentado algunos otros efectos

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas

“apetecibles”. Podéis escribir los efectos que producen el alcohol y otras drogas, tanto positivos como negativos, y compararlos. Es decir, la marihuana o los porros producen relajación y risa floja pero también producen problemas de memoria, falta de concentración en clase y desmotivación, puede llevarte a tomar decisiones erróneas, etc. Y así ir reflexionando sobre el resultado final del consumo y abuso del alcohol y otras drogas.

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado *Pregúntanos*. Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con jóvenes sordos en estas edades. Ver *Materiales*.

www.mihijosordo.org

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alcohol y otras drogas