Comunidad de Madrid

CAID Los Mesejo.
Servicio Madrileño de Salud (SERMAS)
Dirección General del Proceso Integrado de Salud
Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones. ÁREA DE GESTIÓN DE ADICCIONES

MANUAL DE FAMILIA

¡SOS! ENCIERRO CON ADOLESCENTES

Guía práctica para familias con adolescentes consumidores de cannabis

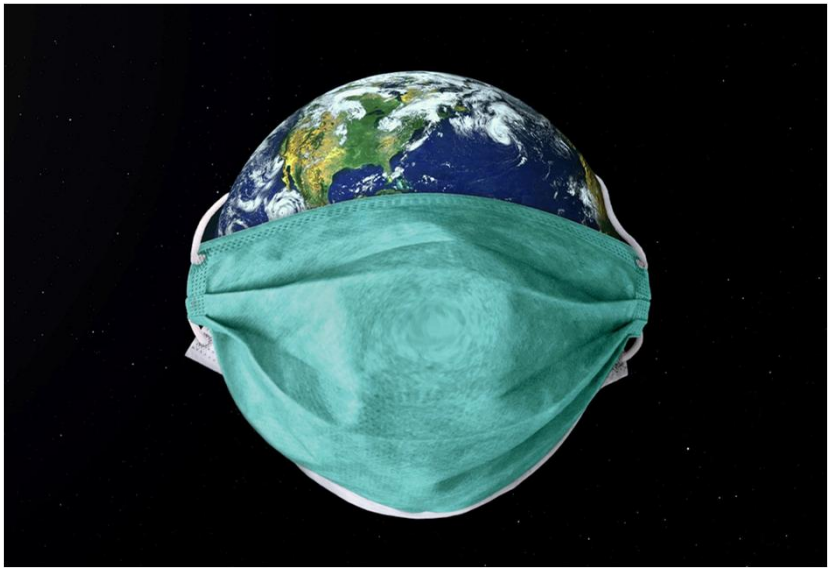
PUNTO OMEGA ASOCIACIÓN

CENTRO LOS MESEJO, 9
Prevención y atención de las adicciones en adolescentes y jóvenes

RECUERDA...

Se ha decretado el Estado de Alarma como forma de protección

Detrás de esta obligación, hay un objetivo que es protegernos para proteger a las demás personas. Tener presente el motivo por el que se lleva a cabo esta medida, ayudará a que la situación de confinamiento resulte más llevadera.



DE DÓNDE PARTIMOS...

La adolescencia:

Intenta recordar cómo eras cuando tenías su edad e imagina cómo habrías vivido esta situación de aislamiento en ese momento.

No olvides que esta etapa supone una **actitud algo egocéntrica**, en la que viven con **mucha intensidad el "aquí y ahora"**, necesitan la **valoración de su grupo de iguales**, **minimizan el peligro** de las situaciones... y perciben las **rutinas** y los **límites** como sus **mayores enemigos**, aunque en realidad los necesitan.

Los **biorritmos** en la adolescencia también cambian, de forma que se produce un **retraso en las fases de sueño**, es decir, el inicio del sueño y el despertar se retrasan con respecto a los horarios convencionales.

La abstinencia:

Si a todo esto le añadimos el síndrome de abstinencia, la situación se puede complicar. Pero, ¿qué es el **síndrome de abstinencia**?

Es el conjunto de alteraciones que aparecen tras la privación total o parcial de la sustancia. Por ejemplo:

- Cambios en el estado de ánimo: **irritabilidad, tristeza, nerviosismo**…
- Alteraciones del **sueño** y del **apetito**: dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, poco apetito...
- **Molestias físicas**: temblores, sudores, dolor de cabeza.

¿Qué hacer?

Lo importante es que tengas claro que **en unos días se pasarán.** Intenta mostrar una actitud comprensiva, transmitir que aunque no apruebas que consuma tóxicos, le quieres y estás tratando de entenderle. Esto le ayudará a sincerarse, compartir lo que siente y **comprender mejor lo que le ocurre.**

En la mayoría de ocasiones, los síntomas de abstinencia son leves. Las molestias físicas muy intensas, no son muy frecuentes, pero si le ocurre y es difícil de manejar en casa, solicitad atención telefónica al centro de salud. Como sabes, el personal sanitario ahora está muy ocupado, pero si lo necesita, le atenderán.

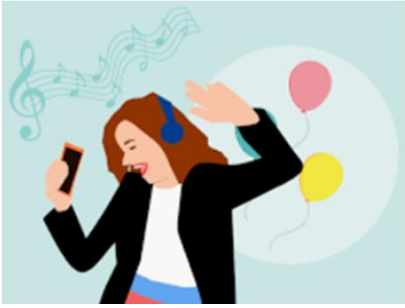
CAID Los Mesejo.
Servicio Madrileño de Salud (SERMAS)
Dirección General del Proceso Integrado de Salud
Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones. ÁREA DE GESTIÓN DE ADICCIONES

… Y TÚ

Seguramente durante estos días estás recibiendo de diferentes fuentes pautas, consejos, indicaciones... sobre qué tenéis que hacer en casa para sobrellevar el confinamiento (rutinas, deporte, manualidades, deberes…). A todo esto, se le añade el tener que ir a trabajar, hacer teletrabajo o la preocupación en caso de despido o enfermedad de algún familiar.

Es fácil que con todo este panorama, tú también sufras altibajos en tu estado de ánimo y que todos estos consejos se conviertan a veces en una gran exigencia.

Así que, respiraaaaa!!!!
Aunque es necesario cierto orden, en circunstancias tan excepcionales como las que estamos viviendo, también es **normal** que haya momentos de caos.



ES NECESARIO PARAR

Debe **evitarse la sobreinformación**. Hay que informarse sobre lo que sucede, pero también **saber desconectar** (escuchar música, actividades agradables…). Es posible que en estos días sientas cierta desorganización en las tareas habituales. Es necesario que te detengas, que intentes frenar el acceso a la información de la TV y de las redes para poder centrarte en otras actividades.

LA CONVIVENCIA

En algunos momentos, va a reclamar sus espacios individuales y querer aislarse del resto de la familia. Esto es normal y es necesario respetarlo, así como que cada miembro de la familia **tenga su propio espacio y su intimidad**, ya que ayudan a la gestión de las emociones.

SIN AGOBIOS: CADA MOCHUELO A SU OLIVO

Sin embargo, también es importante mantener espacios en los que la familia comparta actividades (limpieza, comida, entretenimiento en común…).

Intentad buscar un **equilibro entre el tiempo que pasáis en familia y el que dedicáis a espacios de intimidad** (en contacto con familia extensa, amistades, etc.).

ENCUENTROS Y DESENCUENTROS

Quizás éste sea un buen momento para tratar de conocer sus intereses y preferencias. Intenta **entender** su forma de ver la realidad **sin realizar ningún juicio de valor;** puede que lo que para ti es importante, para él o ella no lo sea tanto (y viceversa) o que tengáis puntos de vista muy diferentes en algunos aspectos.

Es posible que estos días discutáis más en casa.

- **Si surge un conflicto** y ves que te estás alterando, retírate al menos unos minutos y retoma después el motivo de la discusión, pero desde la calma y con las ideas más claras. Hay veces que después de "saltar" nos damos cuenta de que en realidad, no era tan importante el motivo por el que discutíamos.
- Puede ser un buen momento para la **negociación** de algunos aspectos fundamentales, teniendo en cuenta que siempre debe haber un mínimo de normas que cumplir que implican a toda la familia.

INTENTA MANTENER LAS RUTINAS DIARIAS

Mantén rutinas de sueño, higiene y comida, aunque es normal que haya cierto desajuste en cuanto a los horarios.

- **SUEÑO**: en la adolescencia, el sueño tiende a retrasarse, pero hay que evitar que se acuesten de madrugada y se levanten al mediodía. Es bueno que se acuesten y se levanten a la misma hora, con algo más de flexibilidad los fines de semana.

- **ALIMENTACIÓN**: se recomienda hacer entre 3 y 5 comidas diarias, manteniendo una dieta equilibrada, aunque a veces os deis algún capricho.

- **CUIDADO PERSONAL**: para normalizar el día a día os podéis arreglar como si fueseis a salir.

- **EJERCICIO**: manteneos en forma. En internet hay multitud de vídeos, bailes y tablas de ejercicio. Podéis invitarles a que compartan sus búsquedas con el resto de la familia..

NORMAS VERSUS FLEXIBILIDAD

Aunque tiene que haber unos límites y un horario razonable, en esta situación podemos **ser más flexibles** con ciertas normas, como:

- Sueño y horarios
- **Uso de nuevas tecnologías**

Recuerda que necesitan sentirse parte de un grupo y en esta situación de confinamiento sólo lo pueden conseguir a través de las redes sociales.

Quizás ahora más que nunca **necesiten esa conexión con sus amistades** como forma de gestión emocional.

Puedes intentar proponerle formas alternativas para que pueda desarrollar su creatividad y ese contacto sin tener que hacerlo únicamente a través de aparatos electrónicos: escribir cartas, intentar hablar con alguien a través de la ventana…

Aprovecha para que te enseñe a ti también nuevas alternativas para comunicarte con tu entorno.

SIEMPRE SIENDO UN EJEMPLO

Recuerda que los mayores aprendizajes se producen por la comunicación no verbal **y a veces, parece que tuvieran un don especial para detectar nuestras propias contradicciones**.

Pedir tranquilidad en casa, cuando estamos mostrando nerviosismo, transmite un mensaje de difícil comprensión.

Podemos mostrar desde el diálogo nuestra situación personal, expresar cómo nos sentimos y buscar soluciones en común que puedan ayudarnos como familia.

De manera individual, quizás no podremos con todo: pedir ayuda es una habilidad muy necesaria y valiosa en estos momentos.

LOS MALOS MOMENTOS NO SON ETERNOS

Es en los **momentos difíciles** cuando las personas nos damos cuenta de la cantidad de **recursos personales y fortalezas** que tenemos.

Aprovecha este momento para conocer cuáles están siendo los tuyos y guía a tus hijos e hijas a que puedan conocer los suyos.

Cada día superado, cada día con salud, puede ser un motivo de celebración familiar.

Quizás no “todo” saldrá bien, pero saldremos de ésta.