

UNA RESPUESTA NO SIRVE PARA TODOS

"¿Qué debo hacer si mi hijo bebe o consume drogas?" La respuesta es que hay muchas respuestas, muchos caminos y muchas formas de ayudar a su hijo a cambiar su relación con las sustancias. La respuesta para su hijo dependerá de la dinámica *de su familia y de su ser querido* como individuo único. Dependerá de:

- qué otro tipo de problemas tenga,
- de cuánto tiempo lleve comportándose así,
- de su edad,
- de quiénes sean sus amigos y de lo que piensen sobre las sustancias, y
- de otras cincuenta cosas

No hay una talla única.

Es una respuesta más complicada, quizá inquietante que no hay una solución universal, pero merece la pena enfrentarse a ella porque es la realidad.

Mejorar las relaciones familiares y las amistades, reforzar los hábitos saludables e introducir nuevos intereses resultan útiles. El tratamiento y otras actividades terapéuticas pueden ayudar, y hay muchas opciones, algunas mejor respaldadas por la evidencia que otras, algunas más disponibles y más económicas que otras, pero en conjunto muchas posibilidades que explorar. **En otras palabras, hay MUCHAS maneras de que su hijo reciba la ayuda que necesita.**

Si eres lo bastante valiente como para pedirla, o probablemente incluso si no la pides, la gente te dará sus opiniones, consejos e incluso críticas veladas sobre cómo ayudar a su hijo. Es posible que oigas: "*¿Cómo puedes dejar que eso ocurra en tu propia casa? O ¡Deberías echarlos a la calle!*" en un oído, y "*Nosotros no nos alteramos por cosas así; O Los padres de hoy en día son sobreprotectores*".

¿A quién hay que escuchar? ¿Cuál es el mejor consejo?

Una vez más, **no hay una solución única para todos**, y tener la posibilidad de elegir entre distintos planes de tratamiento y planes de cambio en general predice resultados positivos. En estos puntos, las pruebas son muy claras. Ofrecer opciones ayuda a las personas a sentirse menos atrapadas y las invita a implicarse en el plan. Lo mismo ocurre con su hija o hijo.

Así que, cuando pienses en cómo ayudar su hijo, haz la tarea. Si la primera (o la quinta) persona a la que consulta le dice que sabe exactamente lo que debe hacer, es posible que quiera obtener más opiniones, especialmente si la persona le dice esto sin conocer a su hijo. El pensamiento en blanco y negro abunda cuando se trata de averiguar cómo tratar un problema de consumo de sustancias, y es posible que escuche desde "*Tienes que tratar esto ahora o será un adicto de por vida*" hasta "*Es sólo un poco de marihuana, no es nada para preocuparse*".

Caer en la trampa del pensamiento en blanco y negro puede impedirle comprender los detalles de quién es realmente su ser querido y cómo ayudarle. **Permítase tomarse el tiempo** que necesite para entender lo que está pasando y sus opciones, y trate de ser paciente, con usted misma y con su hija o hijo.

Después de obtener información sobre su situación, le animamos a que **confíe en su juicio sobre lo que es mejor**, dejando a un lado sus sentimientos de culpa y sus dudas. Obtener información es importante, pero también debe confiar en lo que sabe sobre su hijo y su familia.