



## ¿POR QUÉ mi hija o hijo consume sustancias?

Los adolescentes y los jóvenes adultos consumen sustancias por diversas razones: *curiosidad, presión de los compañeros, deseo de ser aceptados, aburrimiento, ansiedad, o porque buscan lidiar con otra clase de necesidades*. Quizá ya haya tenido muchas conversaciones con su hija o hijo para decirle que no consuma sustancias, y ella o él sigue haciéndolo. O, tal vez, varias veces usted le ha pedido que deje de consumir sustancias, sin que le haga caso.

Es posible que ahora mismo usted se sienta traicionado por su hija o hijo, o sienta miedo de que no va a manejar la situación de manera correcta. Al pensar en esto, **un primer paso es entender POR QUÉ su hija o hijo está consumiendo sustancias**. Cuando entienda esto, usted podrá empezar a tomar medidas para hacer algo sobre esta preocupación y a considerar algunas posibles soluciones. Si trata de entender POR QUÉ su adolescente o joven está consumiendo sustancias —por ejemplo, **QUÉ le hacen sentir y QUÉ necesidad están tratando de resolver**— verá el problema de una nueva manera. Esta nueva manera de ver las cosas tendrá más sentido para usted, en vez de que sólo siga confundido, frustrado o molesto. Usted sentirá que tiene más control sobre lo que puede hacer para afrontar la situación una vez que usted entienda el PORQUÉ.

### Las conductas suceden por algo

Supongamos que va a un restaurante y nota que el menú de postres incluye un pastel de chocolate amargo y una tarta de limón. ¿Cómo va a escoger? La mayoría de la gente tiene una preferencia porque le ha gustado comer uno u otro de los postres en ocasiones anteriores. Si le gusta mucho el chocolate, pensará que el pastel le resultará gratificante y eso es lo que pedirá. Si le gustan los sabores cítricos, es probable que pida la tarta de limón porque la idea de comer ese postre le resulta gratificante.

### **Los comportamientos que son gratificantes se refuerzan y se repiten.**

Hacemos algo porque nos da un beneficio, si no, no lo haríamos. Es importante recordar que **el beneficio depende de cada persona**. Usted puede pensar que el pastel de chocolate es fabuloso mientras que a su pareja le sea indiferente.

A veces el beneficio proviene de algo que hacemos, como cuando saboreamos el rico sabor del chocolate o de los cítricos, mientras que otras veces el beneficio proviene de hacer que algo desaparezca. Por ejemplo, si le duele la cabeza, toma una aspirina y el dolor desaparece, es muy probable que vuelva a tomar aspirina la próxima vez que le duela la cabeza.

### Las sustancias también pueden ser gratificantes y reforzantes

¿Y si le dijera que las sustancias pueden ayudarlo a ...

- Relajarse
- Satisfacer su curiosidad
- Sentirse menos deprimido
- Combatir el aburrimiento
- Sentirse rebelde
- Quitarle el dolor físico o emocional
- Hacerle sentir que forma parte de algo especial
- Ayudarle a enfocarse y concentrarse
- Ayudarle a perder peso
- Hacer que sienta menos ansiedad
- Ayudarle a dormir bien en la noche

### Las sustancias pueden ser reforzantes de todas estas maneras.

Pero, al igual que en el ejemplo del pastel de chocolate y la tarta de limón, las recompensas y beneficios del consumo de sustancias **dependen de cada persona**. A algunas personas les gusta mucho la marihuana porque les ayuda a tranquilizarse, a reírse, a sentirse parte de un grupo, etc., mientras que a otras personas no les gusta nada la experiencia, y muchas veces se sienten inquietas, paranoicas y con más ansiedad.

***Al pensar en esto, un primer paso es entender POR QUÉ su hija o hijo está consumiendo sustancias. Cuando entienda esto, usted podrá empezar a tomar medidas para hacer algo sobre esta preocupación y a considerar algunas posibles soluciones.***

### Preguntas al grupo

- *Basándose en sus observaciones o experiencias, ¿qué cree que le gusta a su ser querido del consumo de sustancias? ¿Cuál es el **PORQUE** atrás del uso?*
- *Teniendo en cuenta estas razones, ¿cómo le ayuda esto a entender mejor a su ser querido?*
- *¿Cómo puedes preguntarle a su ser querido sobre su uso o lo que le gusta? ¿alguna idea?*