

# ¿CÓMO SABER SI TU HIJO ESTÁ CONSUMIENDO? SEÑALES CLARAS

## Cambios de comportamiento

Estos cambios, que suelen ser los primeros indicios de un problema, pueden ser difíciles de reconocer al principio, ya que se dan gradualmente y pueden confundirse con simples cambios típicos de la adolescencia.



## AISLAMIENTO SOCIAL

Puede que tu hijo antes se uniera a las reuniones familiares o saliera a jugar con amigos, pero ahora se muestra distante y prefiere pasar tiempo solo o con un grupo reducido de personas.



## ALTERACIONES EMOCIONALES

Un adolescente que antes era equilibrado en su actitud puede volverse más agresivo o, al contrario, mostrarse apático, sin interés en cosas que antes disfrutaba.



## PROBLEMAS EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

-Si antes tu hijo era responsable con sus estudios, pero de repente comienza a sacar malas notas o a faltar a clases, esto podría estar relacionado con el consumo de sustancias.

## Cambios físicos

El cuerpo de tu hijo puede responder de manera evidente a las sustancias, y estos cambios pueden reflejarse en su apariencia, energía o hábitos diarios. Aunque algunos de estos cambios pueden ser sutiles al principio, otros pueden ser más notorios.

### CAMBIOS EN EL PESO

Tu hijo puede empezar a mostrar signos de adelgazamiento o, al contrario, tener un aumento inusual de peso, lo que puede estar relacionado con el consumo de sustancias.



### CAMBIOS EN LA ENERGÍA

Si tu hijo parece estar más cansado de lo normal, incluso después de descansar, o duerme durante el día de forma inusual, esto puede ser un signo de que está consumiendo.



### CAMBIOS EN APARIENCIA PERSONAL

Un adolescente que siempre estaba bien cuidado y con ropa limpia puede empezar a descuidarse y mostrar signos de falta de higiene personal.



# ¿QUÉ HACER CUÁNDO DESCUBRES QUE TU HIJO CONSUME?

1



## ESCOGE EL MOMENTO ADECUADO

Busca un momento de calma, sin distracciones, donde los dos podáis hablar con tranquilidad. Así tu hijo se sentirá más dispuesto a abrir su corazón y compartir lo que está viviendo.

2



## HABLA DESDE LA COMPRENSIÓN

Recuerda que, aunque esta situación te genera un dolor inmenso, lo peor que puedes hacer es juzgar o culpar a tu hijo, que no necesitas reproches en este momento, sino comprensión.

3



## ESCÚCHALO, LO NECESITA

Sabemos que probablemente tu hijo está viviendo una lucha interna que no ha compartido, y en este momento lo más importante es que cuente contigo.

4



## BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Un tratamiento de adicciones adecuado puede ofrecerle a tu hijo las herramientas y el acompañamiento necesario para superar esta situación.

5



## RECUERDA CUIDAR DE TI MISMO

Tu bienestar es tan importante como el de tu hijo. Sabemos que te sientes mal e incluso culpable, pero recuerda que no puedes cuidar a otros si no te cuidas a ti mismo primero.

SERVICIO PROFESIONAL

Tratamiento en centros de  
desintoxicación en España.

