

ADOLESCENCIA Y FAMILIA

Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas



Escuela de Formación. Curso nº 29



ADOLESCENCIA Y FAMILIA

**Cómo mejorar la relación
con los hijos e hijas adolescentes
y prevenir el consumo de drogas**

*Manual para
el alumno o la alumna*

Autores:

Estela Vela
Miguel Roa

Ilustraciones:

Mauricio Maggiorini

Coordinan:

Pedro Rascón,
Fernando Martín,
Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A
28013 Madrid

Primera edición:

Diciembre 2008

Depósito Legal:

M-XXXXXX-2008

Maquetación:

Diseño Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta directiva de ceapa:

Pedro Rascón Macías, Fernando Martín Martínez,
Encarnación Salvador Muñoz, José Antonio Puerta
Fernández, José Luis Pazos Jiménez, Milagros Jonte
Vázquez, Nuria Buscató Cancho, Sara Inés Vega Núñez,
Antonio López Martín, Valle Vallano Bueno, José Pascual
Molinero Casinos, Manuel González Erenca, Francisco
Redruello Parrondo, Adelma Méndez Henríquez, Juan
Antonio Vilches Vázquez, Jesús M^a Sánchez Herrero,
Petra Ángeles Palacios Cuesta, Ginés Martínez Cerón,
Gemma Piqué Codina, Manuela Ocaña Martín

Índice

INTRODUCCIÓN	7
BLOQUE 1	
Presentación del curso y participantes	11
BLOQUE 2	
La adolescencia	15
BLOQUE 3	
La comunicación con el adolescente	23
BLOQUE 4	
Claves y reflexiones prácticas para actuar en la adolescencia	31
MATERIAL ANEXO	37
PUBLICACIONES Y FEDERACIONES DE CEAPA	41



*Educar no es dar carrera para vivir,
sino templar el alma para las dificultades de la vida.*
Pitágoras

Cuando los distintos profesionales implicados en la elaboración de este material nos reunimos para debatir sobre qué contenidos eran básicos para abordar el tema de la adolescencia en un curso de formador de formadores, tras intercambiar ideas numerosas concluimos que el objetivo más importante era reducir o eliminar el estigma de este periodo evolutivo.

Para muchos padres y madres, infierno y convivencia con un adolescente son sinónimos. No queremos de ninguna manera negar las emociones que muchos de nosotros y nosotras como adultos hemos vivido en nuestra interacción con ellos y ellas. En muchas ocasiones, los y las chavalas son capaces de sacar lo peor de nosotros mismos; nos irritan, nos cansan, nos bloquean. Algunos padres confiesan que su único objetivo es sobrevivir, sin que la convivencia destruya ningún miembro de la familia.

Los y las adolescentes durante un periodo más o menos largo según los casos, buscan emociones fuertes, construyen identidades que duran unos meses o semanas, para después re-construirse como personas nuevas, cuando ya nos habíamos adaptado a ellos y ellas. Cuando ya creíamos haber cogido el truco, vuelven a cambiar.

Sus identidades normalmente son transgresoras y sus valores entran en pugna con los nuestros. Algo que se nos olvida con frecuencia es que todo esto es normal, que es parte del proceso, que es un periodo evolutivo transitorio, y lo más importante, necesario para el desarrollo de la personalidad adulta.

Nadie en su sano juicio se le plantea la educación del esfínter de su vástago de seis meses de edad. Entendemos que a los seis meses no pueden, ni tienen ninguna necesidad de pedir ir al baño. Cuando cambiamos sus pañales les sonreímos y hacemos carantoñas, porque entendemos que no pueden hacer otra cosa, que manchar los pañales es propio de su edad.

Vestirse a su rollo, buscar emociones fuertes, reírse de los adultos, transgredir algunas normas, son conductas propias de la adolescencia. Descubrir la importancia de la amistad o aumentar su autonomía en la toma de decisiones, también lo son. Como cada etapa evolutiva tiene sus “cosas buenas y sus cosas malas”.

En alguna ocasión alguna madre -o padre- confiesa entre avergonzado y con sentimiento de culpabilidad, en referencia a sus hijos/as adolescentes: No los aguanto, a veces los odio. No entiendo cómo ha podido cambiar tanto.

Una respuesta que puede ser un buen punto de partida en estas situaciones, es que el chico está haciendo su trabajo y que tú tienes que hacer el tuyo: entenderte, respirar hondo y seguir educando.

Este material pretende ser una guía para formar a futuros formadores. Busca ayudar a los padres y madres a comprender por un lado, la idiosincrasia del adolescente y por otro,



identificar algunas herramientas útiles para comunicarse y seguir educando durante este periodo trascendente para la construcción de la identidad adulta.

Quizás si conocemos al adolescente y tenemos las habilidades necesarias, nos sea más fácil no estigmatizar este periodo. Del mismo modo en que sonreímos a los bebés cuando manchan los pañales, tenemos que aprender a sonreír a los adolescentes cuando hacen cosas propias de su edad.

Educar no es fácil. Educar requiere pensar, analizar, respirar hondo y volver a pensar. Y lo más importante, transformar lo que sabemos en acción. ¿Empezamos?



CURSOS SOBRE FAMILIA Y ADOLESCENCIA



Ordinariamente, uno se convence mejor por las razones que encuentra por sí mismo que por aquellas que proceden del espíritu de los demás.

Blaise Pascal

LA ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA Y DEL MATERIAL

Este material está dirigido a los padres y madres formados dentro del programa: Educar es prevenir: adolescencia, desarrollado por CEAPA.

Este cuadernillo es un soporte teórico que nos sirve para recordar algunas ideas importantes. En él se recogen las ideas principales del curso en modo de esquema lo que facilita el seguimiento de los contenidos expuestos por el formador/a y al mismo tiempo se puede utilizar para tomar notas de las ideas que consideréis más importantes.

Se trata de un programa de formación estructurado en cinco bloques:

BLOQUE 1: Presentación curso y participantes.

BLOQUE 2: La adolescencia.

BLOQUE 3: La comunicación con el adolescente.

BLOQUE 4: Actuar. claves y reflexiones prácticas para actuar.

BLOQUE 5: Conclusiones y evaluación.

En el curso participaremos en algunas dinámicas grupales. Las dinámicas nos serán útiles para poner sobre la mesa muchos de los temas que pretende abordar esta formación.

Recuerda que:

- ▶ Venimos a compartir nuestra experiencia como padres o madres.
- ▶ Podemos trabajar algunos temas relacionados con la adolescencia, pero no todos.
- ▶ Trabajamos mucho la comunicación con los hijos e hijas adolescentes.
- ▶ Para aprender haremos dinámicas grupales y después intentaremos sacar conclusiones.





Es propio de un padre sabio conocer a su hijo.
W. Shakespeare

CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo vulnerable para el sujeto ya que es un momento de transición donde el adolescente comienza a romper con las figuras de referencia de la infancia, los padres y la familia extensa, y empieza una nueva andadura con los amigos de su edad y otros adultos de referencia que surgirán en torno a sus estudios o a sus tiempos de ocio. Por eso, se trata de un momento de transformación y de búsqueda de nuevas figuras.

A continuación enumeramos los rasgos de la adolescencia que consideramos más relevantes:

- ▶ Necesidad de reafirmación.
- ▶ Necesidad de trasgresión.
- ▶ Necesidad de conformidad dentro de su grupo o pandilla.
- ▶ Rechazo del mundo adulto.
- ▶ Susceptibilidad frente a las presiones del entorno.

LA ADOLESCENCIA Y LA AUTONOMÍA

El paso de la infancia al mundo adulto le exige al adolescente una serie de cambios en todos los niveles que conllevarán actitudes y comportamientos nuevos, más adaptados a la nueva realidad.

Los padres y madres tienen una tarea fundamental que es acompañar a los hijos e hijas para que se desarrollen como individuos autónomos y responsables en la construcción de su propio estilo de vida.

En la adolescencia crece el deseo de independencia respecto a la familia. En general la manera de ocupar el ocio y el tiempo libre, de vestir, de consumir, el lenguaje utilizado, pueden cumplir un papel diferenciador del mundo adulto e integrador al mundo juvenil.

Los objetivos de la adolescencia, básicamente, se definen por el logro de las siguientes adquisiciones:

- ▶ Establecimiento de una identidad sexual y posibilidades de mantener relaciones afectivas estables.
- ▶ Capacidad de establecer compromisos personales y profesionales.
- ▶ Adquisición de un sistema de valores personales (moral propia).
- ▶ Relación de reciprocidad con la generación precedente (sobre todo con los padres).



EL SIGNIFICADO DE LOS CONFLICTOS

En las relaciones entre las personas existen conflictos, por tanto es lógico que también surjan conflictos entre padres, madres e hijos/as.

El conflicto es parte de las relaciones humanas en todas las épocas de la vida y es especialmente frecuente en un periodo de transición como es la adolescencia.

Las discusiones o conflictos no tienen porque ser vistos como negativos. Todo lo contrario, el conflicto nos da la oportunidad de conocer sobre que temas nuestros hijos y nosotros discrepamos y nos posibilita poder negociar con ellos. En este sentido, nos ayudan a intercambiar ideas, conocer puntos de vista diferentes, sentimientos, reacciones, etc.

No obstante, al tratarse de una época de transición donde los padres y el adolescente van a discrepar con mucha asiduidad, es importante intentar reducir el número de conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre los padres y los hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Ya que, si son frecuentes o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares, lo que supone:



18

- ▶ Deterioro de la comunicación.
- ▶ Perder la posibilidad de ser un modelo positivo de conducta para los hijos e hijas, ya que éstos no querrán parecerse a alguien con quien tiene frecuentes conflictos.
- ▶ Disminución de la confianza y la capacidad que tienen los padres para influir y acompañar a los hijos cuando tienen dificultades.

No olvidemos que la manera de relacionarse en la familia representa un modelo de conducta para los hijos e hijas.

EL GRUPO DE AMIGOS

En el grupo de iguales, los adolescentes ponen a prueba y aprenden multitud de habilidades que les van a ser imprescindibles en la vida adulta.

El grupo de iguales es necesario para el adolescente porque en él encuentra sus señas de identidad y satisface necesidades básicas como son la relación con los otros, el afecto y el apoyo mutuo y aprende a aceptar otras opiniones.

El adolescente necesita sentirse partícipe del grupo, compartir los rasgos que lo definen, tener un papel que desempeñar en él, sentirse valorado por los “colegas”.

En ocasiones la presión del grupo puede llevarle a llevar a cabo comportamientos no coherentes con sus criterios personales, y que, a la larga, le resulten perjudiciales. Por eso, es útil que el adolescente adquiera estrategias de comunicación asertivas que le permitan hacer frente a la presión de grupo, haciendo valer sus propias decisiones frente al grupo sin ningún coste emocional.

Asimismo, es importante que el adolescente incorpore valores de solidaridad grupal y apoyo entre iguales que le permitan tener relaciones sociales positivas.

LAS NORMAS EN LA ADOLESCENCIA

Establecer a los hijos e hijas normas y pautas de conductas claras y coherentes constituye un elemento educativo que se enmarca dentro de la utilización de métodos positivos en un estilo educativo fortalecedor.

Las normas son muy importantes en la mayor parte de las actividades de la vida diaria. Sin las normas que regulan el tráfico, sería casi imposible evitar accidentes o cruzar la calle con seguridad. Del mismo modo, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos sus padres; qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas es necesario precisar los límites de la misma, es decir es imprescindible definir hasta dónde puede permitirse una conducta y a partir de cuando no será aceptable esa conducta.

A medida que los hijos y las hijas van creciendo asumen más responsabilidades y por tanto deben ser más autónomos en la toma de decisiones. Una forma de fortalecer su autonomía es facilitar el establecimiento de normas y consecuencias ante su incumplimiento de manera consensuada entre padres e hijos.

CLAVES PARA COMPRENDER LA ADOLESCENCIA

El componente más importante del cambio para el adolescente es la transición de la casa a la sociedad, de la familia a la pandilla. O en otras palabras el paso de ser “hijo de” a ser ya el mismo.

Las razones por la que esta transición suele ser compleja para los padres y los adolescentes son varias:

- ▶ Un adolescente tiene que ganarse su espacio en la pandilla.
- ▶ Un adolescente todavía no sabe como manejar sus emociones y las nuevas situaciones que se van sucediendo.
- ▶ El/la adolescente quiere descubrir el mundo y lo quiere hacer él solo.
- ▶ Un adolescente tiene por definición, diferentes valores que sus padres y madres.
- ▶ Es muy útil como padres y madres, reflexionar sobre qué puede ocurrir si no ayudamos a nuestros hijos e hijas en esta transición e imponemos nuestros valores de forma autoritaria.
- ▶ En definitiva, es importante que los padres y madres estemos atentos durante la etapa de la adolescencia para diferenciar “el grano de la arena” Es decir, para intervenir educativamente sólo cuando el tema es importante (por ejemplo si nuestro hijo es racista)

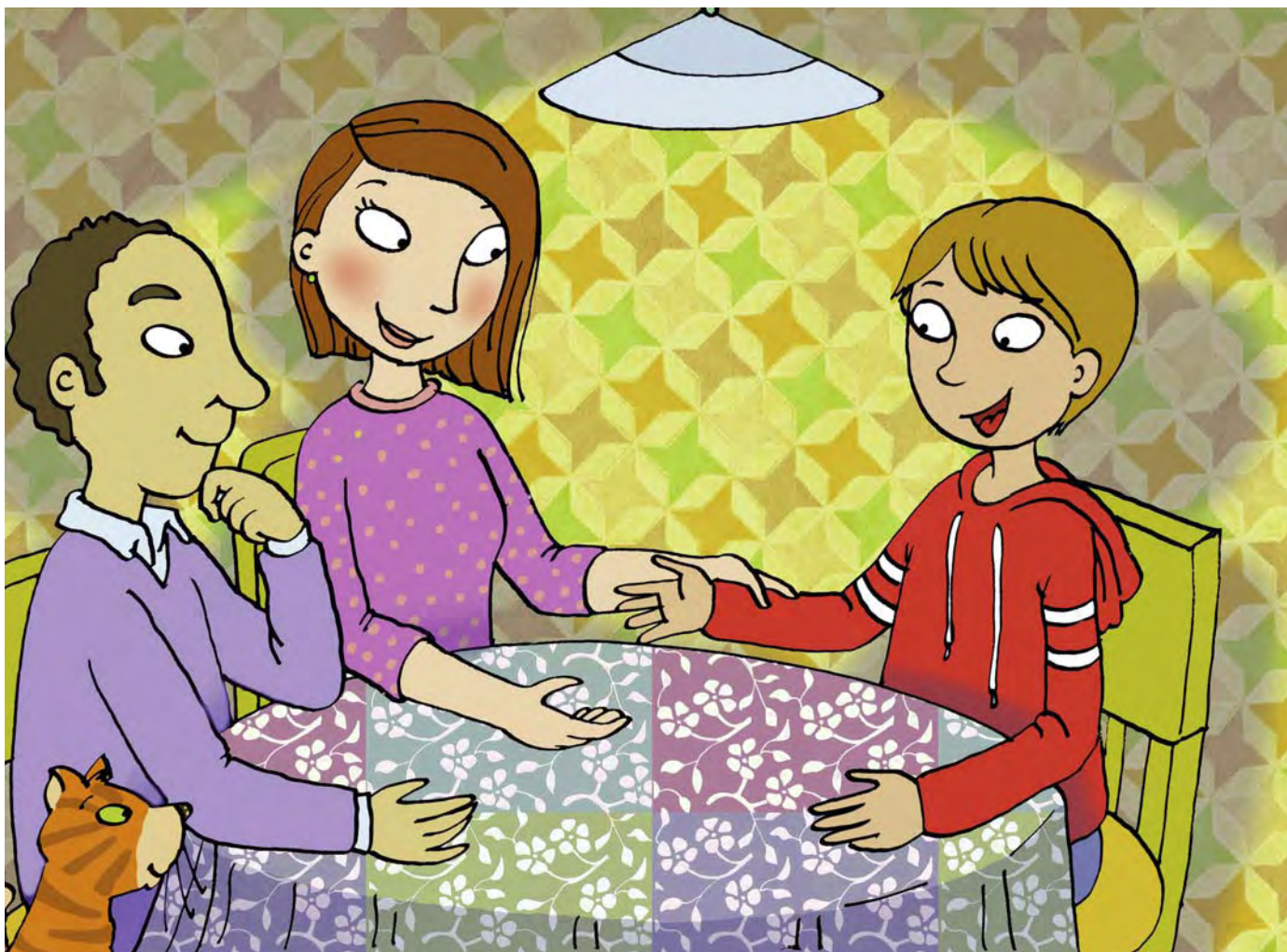


y para no entrometerse cuando es un tema que será temporal o de poco calado ético (por ejemplo el tipo de música que escucha o su forma de vestir). Pero, en última instancia deben ser los padres quienes decidan que valores y temas son relevantes para esa familia.



NOTAS





Una palabra mal colocada estropea el más bello pensamiento.
Voltaire

COMUNICARSE

- ▶ Comunicarse es de las acciones educativas más difíciles. “Llegar al otro” no es fácil.
- ▶ En la comunicación, como en el teatro, quién lo dice, cómo lo dice, con qué entonación, cuáles son las palabras elegidas o el escenario dónde se desarrolla la interacción es determinante para que la comunicación sea eficaz. Cuando hablamos de eficacia, no nos referimos a que nuestros hijos e hijas hagan lo que les decimos. En la comunicación eficaz ambas partes son activas e intercambian ideas y emociones para conocerse más y para llegar a acuerdos.
- ▶ La comunicación es una herramienta básica, pero no mágica. Educar no es sinónimo de comunicar. Pero sin comunicar, no es posible educar.

CONSECUENCIAS DE NO REFORZAR

Generalmente la relación con nuestros hijos e hijas está más centrada en corregir sus errores que en reforzar sus aspectos positivos. Como consecuencia nuestra relación se deteriora y los hijos terminan por no hacernos caso y por no buscar nuestra opinión.

¿CÓMO REFORZAR?

Reforzar, es decir estar atentos a las conductas positivas de nuestros hijos para elogiarlas es una habilidad fundamental que todos los padres debemos aprender a utilizar con frecuencia.

Los refuerzos deben tender a tener estas características:

- ▶ Contra más concreto sea el refuerzo es más creíble y más le ayuda al adolescente a saber en qué es bueno específicamente.

Es muy importante evitar el uso de los “peros”, cuando refuerces. Comúnmente utilizamos el “pero” en cualquier elogio a nuestros hijos/as, lo cual neutraliza ese elogio (ejemplo: Pedro, has dejado el cuarto muy limpio, pero la próxima vez recuerda que debes también recoger tu ropa).

- ▶ Reduce al máximo los puntos de conflictos: prioriza los temas importantes.

Ponerse un anillo, dejarse un peinado curioso, escuchar un tipo de música, provocar con sus afirmaciones, decorar su cuarto, salir de noche...son temas que debemos reflexionar si son realmente importantes o tienen que ver con la etapa que está viviendo, y , por lo tanto, son conductas temporales. En cambio, ejemplos de conductas que sí sería importante educar en los hijos podrían ser: cometarios o conductas sexistas o xenófobas, ocio basado únicamente en ver la televisión sin tener



ningún ocio compartido con amigos, no participar en las tareas domésticas.... Conductas que si no ayudamos a corregir pueden conllevar la interiorización de valores que van en contra de nuestro marco ético o que pueden ser muy perjudiciales para él en su futuro. En última instancia deben ser los padres en cada familia quienes decidan que valores priorizan y en que conductas van a ser más intransigentes o no.

ESTILOS COMUNICATIVOS

Como padres o madres, es importante que reflexionemos sobre nuestro propio estilo de comunicación interpersonal.

Los estilos comunicativos se clasifican en: pasivo, agresivo y asertivo. Normalmente, todas las personas hacemos un uso más frecuentemente de un estilo u otro dependiendo de nuestra forma de educar. Es importante que revisemos cada uno cuál es nuestro estilo prioritario para ser más conscientes de cómo educamos y qué consecuencias tiene nuestra forma de educar en los hijos, de cara a poder introducir mejoras.



26

Estilo Pasivo

No se expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor...)

Sólo tiene en cuenta los derechos de los demás.

Estilo Agresivo

Se expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones)

Sólo tiene en cuenta sus propios derechos.

Estilo Asertivo

Se expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otros.

Respetar los derechos propios y los de los demás.

LAS HABILIDADES SOCIALES

Las Habilidades Sociales son todas aquellas conductas (verbales y no verbales) que nos permiten en una situación dada, conseguir nuestros objetivos con un coste emocional bajo, es decir, sintiéndonos bien con nosotros/as mismos/as y manteniendo una buena relación con los/as demás.

LA ESCUCHA ACTIVA

Consiste en escuchar con comprensión y cuidado. Nuestro objetivo, cuando escuchamos a nuestros hijos e hijas es comprender lo que están diciendo, no en pensar qué es lo que vamos a responderles.

Errores frecuentes que impiden la escucha activa

- ▶ Interrumpir al que habla.
- ▶ Juzgar.
- ▶ Ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- ▶ Rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: “pues esta mañana no estabas tan mal”.
- ▶ Minimizar sus emociones.”ya será para menos”.
- ▶ Contar “tu historia” cuando el otro necesita hablarte.
- ▶ Contraargumentar. Por ejemplo: el otro dice “estoy nervioso” y tú respondes “y yo también”.
- ▶ “Síndrome del experto”: ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te lo haya contado.



Habilidades para la escucha activa

- ▶ Empatizar: ponerse en el lugar del otro.
- ▶ Resumir: hacerle devoluciones de forma sintetizada de lo que nos va contando.
- ▶ Hacer preguntas sobre el tema que nos relata.

LOS MENSAJES TIPO YO. UNA BUENA HERRAMIENTA

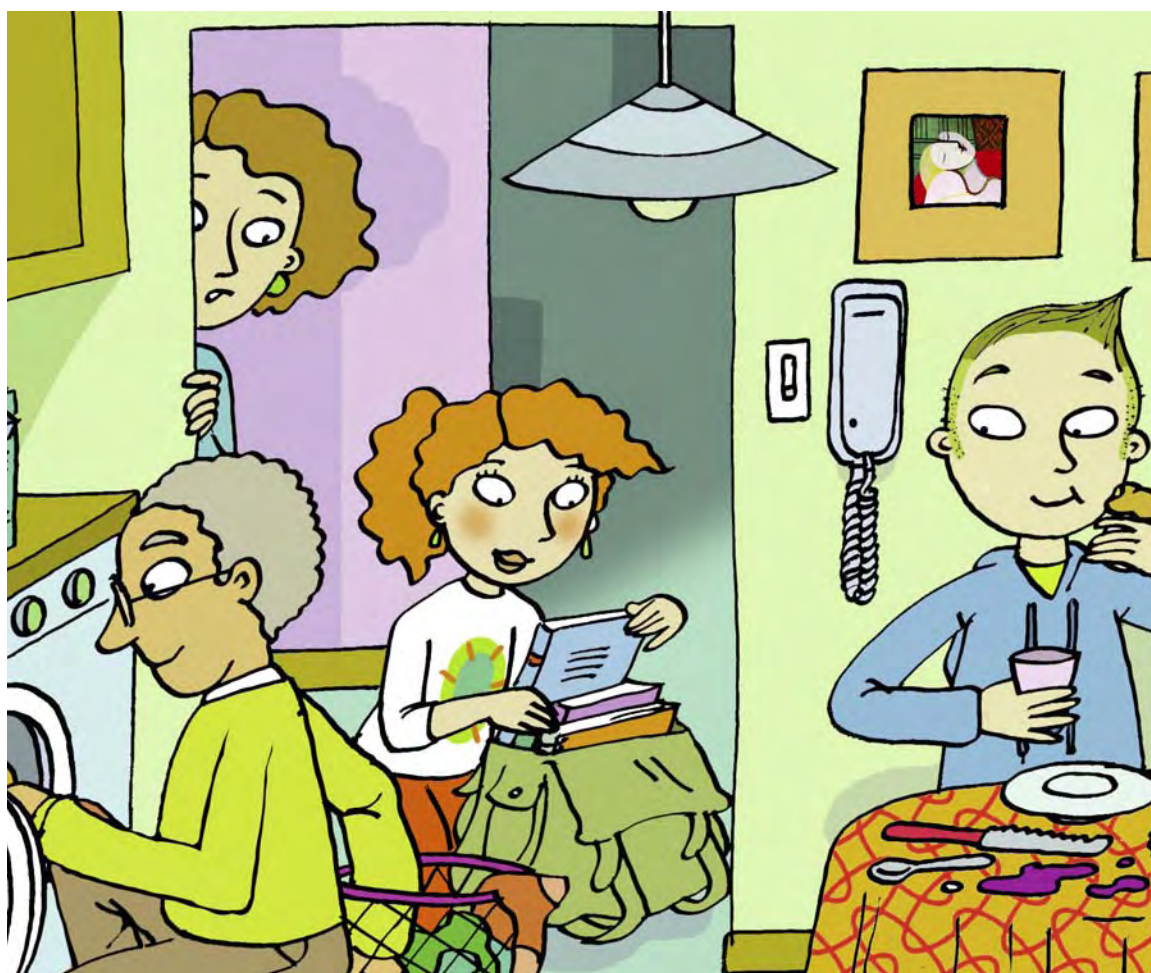
Los mensajes tipo yo, se expresan en primera persona y enuncian sentimientos (yo me siento mal), opiniones (opino que...) o deseos (me gustaría que...).

Elige el momento adecuado

Es importante escoger en que momento vamos a hablar con nuestros hijos de temas que pueden resultar complicados o que conllevarán una negociación tranquila.

Por eso, para esos momentos, ten en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ ¿El ambiente es adecuado?
- ▶ ¿Estáis los dos emocionalmente serenos?
- ▶ ¿Estáis receptivos?
- ▶ ¿Tenéis tiempo para hablar? Etc.



NOTAS





*El niño no aprende lo que los mayores dicen,
sino lo que ellos hacen*
Baden Powell

FORTALECER LA AUTOESTIMA MEDIANTE LA COMUNICACIÓN

Para fomentar la autoestima de nuestros hijos e hijas es imprescindible conocerlos, comunicarse con ellos.

La autoestima no es “quererse a sí mismo”, la autoestima es conocerse a sí mismo, y aceptarse. Supone ser consciente de nuestras capacidades y limitaciones, y de una manera serena valorar todos los aspectos positivos que tenemos y mantener una actitud de superación frente algunas de las limitaciones.

Si aceptamos a nuestros hijos e hijas en su totalidad, con sus “cosas buenas y malas” ellos podrán aceptarse a sí mismos.

1. Dile lo bien que lo ha hecho, lo contento que estás.

Cuando se comportan “mal” casi nunca se nos olvida decírselo. ¿Pero hacemos lo mismo cuando lo hacen bien?

2. Pregúntale los porqués de una conducta cuando no la entiendas o no te guste.

Pregúntale por qué lo hace y transmítele que tienes capacidad para entenderlo. Intenta buscar con él/ella otros modos de expresar sus necesidades. Enséñale a analizar las situaciones y a expresarse con mensajes “tipo yo”.

3. Estilos de lenguaje a evitar.

Cuando corregimos a los hijos tenemos que procurar evitar algunos estilos nada eficaces y que dañan el autoconcepto.

- ▶ Hipergeneralizaciones. (*Eres un desastre*).
- ▶ El trato silencioso.
- ▶ Amenazas vagas o violentas. (*Como lo vuelvas a hacer ya verás*).



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Para abordar esta etapa con más éxito, los padres y madres nos debemos armar de paciencia y de algunos instrumentos: habilidades y reflexiones.

Recordar que el objetivo principal final es: mantener una buena relación sin dejar de ejercer como padres y madres en las cuestiones fundamentales para la familia.

Seis reflexiones básicas previas:

1. Nos tiene que negar necesariamente.
2. Él/ella es el que está aprendiendo.
3. Enseñamos métodos para ser felices.
4. Respeto: la ley de oro: “debo tratar a mi hijo/a como trato al hijo de un amigo”.
5. Ya no son niños, es otra etapa.
6. Estamos ante un enfrentamiento de valores.



34

Pasos de una resolución de conflictos:

1. Identificación y análisis del problema. Definir el problema.
2. Búsqueda de las posibles soluciones al mismo: ser creativo y pensar en todas las soluciones que se nos ocurren, aunque sean inverosímiles.
3. Análisis de las ventajas y desventajas de cada solución, valorando la importancia que tienen para nosotros/as con una calificación de 1 a 10, por ejemplo.
4. Elección de aquella solución o combinación de soluciones que sea más adecuada.
5. Puesta en práctica.
6. Evaluación y correcciones para la próxima ocasión, si fuera necesario.

CARACTERÍSTICAS DE LAS CONSECUENCIAS QUE FACILITAN EL APRENDIZAJE

1. Inmediatez.
2. Consistencia.
3. Establecer consecuencias lógicas.
4. Proporcionalidad.
5. Borrón y cuenta nueva.
6. Centrarse en la conducta, no en la persona que la realiza.

Debemos reforzar a nuestros hijos e hijas cuando cumplen acuerdos. Generalmente nos olvidamos de esa necesidad y sólo pensamos que las consecuencias se deben establecer cuando no siguen las normas.

Las sesiones formativas es importante que terminen con unas conclusiones.

¿Cuáles son las tuyas?

NOTAS





CONTRATO

Yo don /Doña.....Con DNI.....

Como padre o madre de.....

Y que destaco en mi relación con el/ella por:

1.....

2.....

Porque quiero y porque es bueno para el/ella, me comprometo a:

1.

.....

.....

.....

2.....

.....

.....

.....

3.....

.....

.....

.....

En.....a.....del mes de.....de 200...

Firmo



BIBLIOGRAFÍA

Arza, J. "Las drogas: princesas y dragones". Madrid. Eneida. 2002.

Carles Suris J. "Un adolescente en casa: Consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos" Editorial De Bolsillo.

Faber A., Mazlish E.. "Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen". Editorial. Medici.

Grupo GID. "Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo de contenidos generales". PPD. Madrid, 1999.

Grupo GID. "Materiales de formación: Módulo familias". PPD. Madrid, 1996.

"Tu guía más información menos riesgos". Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre drogas. Madrid, 2001.



Maciá D. "Un adolescente en mi vida: Manual práctico para la educación de los hijos". Editorial: Pirámide

40

R.T Bayard, J. Bayard. "¡Socorro! Tengo un hijo adolescente". Editorial: Ediciones Temas de hoy.

Simpson T. "100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente". Editorial Troquel.

Varios Autores. "Prevenir para vivir. Guía didáctica". Madrid. FAD. 2001.



Publicaciones y Federaciones de CEAPA

Revista Padres y Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor o la monitora
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores o monitoras
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo. Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación
26. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-SIDA dirigido a familias y APAs. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el monitor o la monitora
27. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el alumno o la alumna
28. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el monitor o monitora
29. Adolescencia y familia. Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas. Manual para el alumno o alumna

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública. Las asociaciones de madres y padres del alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada. Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuesta para la familia y la escuela
23. ¿Cómo elaborar un plan de mediación en un centro educativo? ¿Guía para su desarrollo con el apoyo del APA
24. ¿Cómo pueden ayudar las familias a resolver los conflictos en los centros educativos?

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?
7. ¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas
9. Octavo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA (CEAPA/Editorial Popular, 1995)
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27 | Fax: 967 21 26 36
Web: www.albafapa.com | Email: fapa@albafapa.com

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.fapagabrielmiro.es | Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org | Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16 | Fax:
Web: www.fapar.org | Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com | Email: fapa@fapamv.com

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax:
Web: www.fampa.org | Email: fampa@fampa.org

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
Web: www.fapamallorca.org | Email: info@coapabalears.org

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: fapabenahoare.com | Email: faipalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956285985 | Fax: 956285989
Web: www.fedapacadiz.org | Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
Web: webs.ono.com/fapacs | Email: info@fapacastello.com

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86 | Fax: 93 433 03 61
Web: www.fapac.net | Email: fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
Web: www.fapaes.net | Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª Planta
Tel: 956518850 | Fax: 956512479
Web: www.fapaceuta.org | Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
Web: www.fapaciudadreal.com
Email: alfonsoxelsabio@teletelone.es

FAPA CÓRDOBA “Ágora”

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
Web: www.fapacordoba.org | Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: www.freapa.com | Email: freapa@freapa.com

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 868 614 | Fax: 928 868 614
Email: fimapafuer@hotmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: www.confapagalicia.es | Email: confapa@confapagalicia.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA “Galdós”

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: www.fapagaldos.org | Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA GRANADA “Alhambra”

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: www.fapagranada.org | Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03 | Fax: 959 26 12 03
Web: www.fapahuelva.org | Email: fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN “Los Olivos”

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: www.fapajaen.org | Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89 | Fax: 928 80 20 44
Web: www.fapalanzarote.info |
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN “Sierra-Pambley”

C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 - 24080 LEON
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: www.felampa.org | Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID “Francisco Giner de los Ríos de Madrid”

Puerta del Sol, 4, 6º D
28013 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73 | Fax: 91 535 05 95
Web: www.fapaginerdelosrios.es
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuero, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: www.fdapamalaga.org | Email: info@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA “Juan González”

C/ Puente Tocinos
1ª Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: www.faparm.com | Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA “Herrikoa”

Juan Mº. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: www.herrikoa.net | Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10, 5º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 70 22 61
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Email: faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA “Nueva Escuela”

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: www.fapasevilla.com | Email: fapa@fapasevilla.com

FAPA SORIA

Ronda Eloy Sanz Villa, 7
42003 Soria
Tel: 975 22 94 24 | Fax: 975 22 94 24
Email: fapasoria@yahoo.es

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: www.fitapa.es | Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: www.fapa-valencia.org | Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Arapiles s/n
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Web: www.fapazamora.es | Email: fapazamora@telefonica.net

**OTRAS CONFEDERACIONES
DE FEDERACIONES DE CEAPA****CODAPA**

(Andalucía)
Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: www.codapa.org | Email: secretaria@codapa.org

CONFEDERACIÓN DE APAS “GONZALO ANAYA”

(Comunidad Valenciana)
Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2, despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 96 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com |
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.covapa.es | Email: covapa_alicante@hotmail.com

CONFAPACAL

(Castilla y León)
Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPA “MIGUEL DE CERVANTES”

(Castilla-La Mancha)
C/ Zarza, 6, 1ªA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 - 925 28 45 47 | Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACANARIAS

Av. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Email: fagaldos@teleline.es

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 - 6º A - 28013 MADRID - Teléfono 91 701 47 10 - Fax 91 521 73 92
Correo Electrónico: ceapa@ceapa.es En Internet: www-ceapa.es