



enseñando a **APRENDER** COMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN LA FAMILIA



PROLOGO	4	Dinero para sus gastos	70
		Salir de noche	71
PRESENTACIÓN	6		
EVOLUCIÓN FAMILIAR	9	CÓMO HABLAR DE DROGAS CON NUESTROS HIJOS/AS	72
		Niños/as en edad Preescolar	75
		Niños/as de 5 a 8 años	77
		Niño/as de 9 a 11 años	78
		De 12 a 14 años	80
		De 15 a 17 años	82
HABILIDADES SOCIALES	12		
ESTRATEGIAS AFECTIVAS	16	PREGUNTAS MAS FRECUENTES SOBRE DROGAS	86
¿Cómo mejorar el afecto hacia los/as hijos/as?	18	Informativas básicas	89
¿Cómo mejorar el autoconcepto y la autoestima en los/as hijos/as?	21	Sobre los efectos	90
		Sobre las causas	91
		Sobre las consecuencias	92
		Preguntas de carácter permisivo	93
		Preguntas de curiosidad	94
ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS	24	MANEJO DE SITUACIONES DE CONSUMO EXPERIMENTAL	96
La comunicación en la familia	25	Los primeros contactos con las drogas	100
Construcción de mensajes favorables para la comunicación familiar	30	¿Qué hacer si se sospecha un posible consumo?	102
Formulación de críticas	31	¿Qué hacer cuando ya se ha iniciado el consumo de drogas?	109
Ejercicio de reflexión	34	Actitudes favorables para la búsqueda de soluciones	110
		Actitudes desfavorables	111
ESTRATEGIAS ORGANIZATIVAS	36	¿Qué hacer en casos de urgencias?	111
¿Cómo implantar normas de comportamiento en el hogar?	43	Recursos sociales en materia de drogodependencias	112
¿Cómo favorecer la responsabilidad en los/as hijos/as?	48		
		Direcciones y teléfonos de interés	114
		Información en Internet	114
OCIO Y TIEMPO LIBRE	52	BIBLIOGRAFÍA	116
Las salidas de los/as hijos/as	54		
SITUACIONES COTIDIANAS	56		
Problemas entre la pareja	58		
Relaciones padres-hijos	59		
Conflicto entre hermanos	62		
Apoyo en las tareas escolares	63		
La televisión	65		
Los/as amigos/as de nuestros/as hijos/as	67		
Aspecto externo	69		

ÍNDICE



La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través de la Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias (FUNCAPID), presenta la Guía 'Enseñando a Crecer. Cómo prevenir el consumo de drogas en la familia', realizada por la Asociación Para la Formación Ocupacional y Promoción Educativa "APRENDE", de la isla de El Hierro. Esta publicación pretende ser una guía práctica para los padres, que dispondrán así de una importante herramienta para ayudarles a desenvolverse ante un fenómeno tan preocupante como el de las drogodependencias.

La Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias fue creada por el Gobierno de Canarias con el objetivo de beneficiar tanto a personas físicas residentes en Canarias como a aquellas instituciones, asociaciones o entidades en las que haya de revertir las actividades de prevención, promoción, investigación, desarrollo y cooperación en materia de drogodependencias. La prevención del consumo de drogas es uno de los ejes fundamentales de acción de la Fundación, entendiendo que las actividades, acciones y programas dirigidos a la prevención del fenómeno de las drogas deben tener como eje a la persona, fomentando su participación activa, creando conciencia de corresponsabilidad social, fomentando los factores de protección de las personas frente al consumo y disminuyendo los factores de riesgo.

FUNCAPID, dentro de la promoción de materiales elaborados mediante el paraguas de la convocatoria de ayudas públicas, pretende seguir mejorando la situación actual de la prevención, formación e investigación sobre drogodependencias en la Comunidad Autónoma de Canarias a través de una serie de acciones en éstas áreas sobre las que se basan las intervenciones, partiendo de la premisa de que cualquier actuación que se desarrolle en esta materia debe realizarse en colaboración con entidades privadas e instituciones públicas, enmarcadas siempre en un ámbito general de promoción y educación para la salud.

Esta publicación que ahora presentamos, 'Enseñando a Crecer. Cómo prevenir el consumo de drogas en la familia' está encuadrada, precisamente, en las actuaciones de prevención de la Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias (FUNCAPID). En esta área es necesario hacer partícipes a todas las instituciones implicadas en la intervención en drogodependencias, y favorecer la formación investigadora y la participación en los foros de investigación en drogodependencias a los agentes que participen de forma directa en la misma.

La investigación en drogodependencias es un requisito indispensable que permite la evolución del sistema de atención a las drogodependencias. Es la herramienta principal de comunicación rigurosa que posee la comunidad científica y, por lo tanto, los profesionales en drogodependencias.

Mercedes Roldós Caballero

*Consejera de Sanidad del Gobierno de Canarias
Presidenta de la Fundación Canaria para la Prevención e Investigación en
Drogodependencias*

Enseñando a crecer
¿cómo prevenir el consumo de drogas en la familia?

En la familia es donde se tienen las primeras experiencias de aprendizaje, se enseñan valores, se acuerdan normas, se desarrollan los primeros hábitos y costumbres, se inicia la convivencia con otras personas. Asimismo, es el grupo que ofrece afectividad, seguridad, protección y bienestar necesarios para todo individuo.

Con objeto de facilitarle y ayudarle en esta tarea de educar a sus hijos/as en la prevención de drogodependencias, en la presente guía mencionaremos algunas cuestiones de vital importancia para la consecución de este objetivo, así como brindarles la oportunidad de conocer una amplia variedad de experiencias que pueden ser contrastadas con las suyas propias.

Los padres y madres encontrarán en este libro una importante herramienta para saber actuar como agentes preventivos del consumo de drogas, para poder detectar en forma oportuna posibles consumos y para responder de manera eficaz ante problemas de drogas.

De esta manera se pretende dar respuesta a preocupaciones habituales en muchos padres y madres. Preocupaciones del tipo:

- **¿Qué cambios va a experimentar mi hijo/a con el paso de los años?**
- **¿Cómo me puedo comunicar cuando sea adolescente?**
- **¿Hasta que punto debo darle libertad?**
- **¿Cómo puedo ayudarle a mejorar la confianza y autoestima en sí mismo/a?**
- **¿Cómo puedo contrarrestar la influencia negativa de sus amistades?**
- **¿Hasta qué punto debo controlar sus actividades?**
- **¿Cómo le puedo informar sobre las drogas y responder a sus preguntas?**
- **¿Qué pistas me pueden indicar que tiene algún problema grave?**

Las orientaciones que ofrece esta Guía son, necesariamente, generales. Cada familia es diferente, y la manera de relacionarse con los hijos es siempre especial. Son, por lo tanto, sugerencias generales que deberá adaptar a la relación específica que mantiene con sus hijos/as.

Dichas sugerencias abarcan aspectos como la enseñanza de valores, el establecimiento y aplicación de normas dentro del hogar, el fortalecimiento de la autoestima, la comunicación y la expresión de afectividad...

Deseamos que la información que se presenta favorezca su labor educativa en el ámbito familiar y le brinde elementos que apoyen la prevención del consumo de drogas en sus hijos/as.

En esta Guía se utilizan los términos "padre" o "madre" para designar a cualquier responsable adulto a cargo de un joven dentro de una familia, e "hijo" o "hija" para referirnos a dicho joven.





EVOLUCIÓN

FAMILIAR

Convertirse en padres y madres es un suceso de enorme trascendencia en el propio desarrollo de las personas adultas.

Supone un cambio en los hábitos de vida, en el autoconcepto y la autoestima, en los afectos, en los comportamientos, en la redistribución de roles y en las relaciones y compromisos sociales con el resto de la familia, los amigos... (1)

La transición termina cuando los cambios se estabilizan y se alcanza un nuevo equilibrio en la situación personal y familiar, lo que suele ocurrir en torno a los dos años después del nacimiento del bebé.

Cuando la maternidad y paternidad no es vista como una oportunidad de desarrollo personal, no se supera y puede desencadenarse una crisis personal. (2)

¿Qué podemos hacer los padres y madres para contribuir a un mayor desarrollo físico, psíquico, educativo y social de nuestros/as hijos/as?

¿Hay alguna teoría educativa que pueda ser aplicada y ayude a resolver los múltiples problemas y situaciones que se dan a lo largo del crecimiento y desarrollo de nuestros/as hijos/as?

Dentro de las múltiples teorías existentes, en materia de prevención de consumo de drogas en la familia, **la Teoría Constructivista** y su modelo educativo, es la más adecuada ya que en ella se parte de que el niño/a es el/la verdadero/a protagonista de su desarrollo. Su éxito dependerá de su propio esfuerzo y voluntad, asociado al apoyo recibido por su entorno familiar, el que tiene un papel fundamental, debiendo explicar las causas de las cosas, enseñándoles a razonar, a decidir por sí mismos/as, respetando al máximo sus iniciativas e intentar que usen su libertad de forma responsable. Los padres y madres deben explicarles las causas de las cosas, enseñarles a razonar y a decidir por sí mismos/as para favorecer su autocontrol. (3)

La **Teoría Constructivista**, tiene asociada metas y prácticas educativas, cuya aplicación por parte de los padres y madres, contribuyen a la educación en la prevención del consumo de drogas. (4)

METAS (Lograr)	PRÁCTICAS EDUCATIVAS
Confianza y comunicación	<ul style="list-style-type: none"> Mostrarse receptivo escuchando los problemas y opiniones de sus hijos/as estimulará la comunicación entre ambos.
Reflexión-Madurez	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar el razonamiento, la reflexión, el discernimiento de las causas y consecuencias, demandando que los/as hijos/as hagan uso de estas teorías.
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> Permitir la toma de decisiones, haciéndoles, asumir la consecuencia de sus acciones. Delegar responsabilidades adecuadas a su edad.
Autonomía, Independencia y Empatía	<ul style="list-style-type: none"> Apoyar las iniciativas de los/as hijos/as. Potenciar la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, comprendiendo los puntos de vista y los sentimientos de los otros.

Por ejemplo, nuestro/a hijo/a adolescente llega a casa con mal humor y nos contesta de malas maneras: el padre o la madre constructivista interpretaría la reacción del/a hijo/a como una señal de aviso de que algo le preocupa. Entonces su reacción sería la de esperar un poco y buscar el momento más apropiado para poder hablar con su hijo/a sobre el problema que tiene.

El modelo educativo de la Teoría Constructivista además instaura estrategias afectivas, comunicativas, normativas y habilidades sociales en el seno familiar de la forma más favorable, para disminuir los factores de riesgos que puedan influir desfavorablemente en nuestros/as hijos/as. Organización Mundial de la Salud



HABILIDADES SOCIALES

La Salud define las habilidades para la vida como *“las capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana”*.

En definitiva, son habilidades personales, interpersonales, cognitivas y físicas que permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir con su entorno y lograr que éste cambie.

Como ejemplos de habilidades para la vida se pueden citar la toma de decisiones y la solución de problemas, el pensamiento creativo y crítico, el conocimiento de sí mismo/a y la empatía (capacidad de ponerse en el lugar del otro), las habilidades de comunicación y de relación interpersonal, y la capacidad para hacer frente a las emociones y manejar el estrés.

Las habilidades para la vida se clasifican en 3 categorías:

- **Habilidades sociales:** Competencias que favorecen un comportamiento social efectivo tales como la asertividad (capacidad de expresarse correctamente), empatía, comunicación, resistencia a la presión de grupo...
- **Habilidades cognitivas:** Destrezas adecuadas para afrontar consciente y razonadamente situaciones vitales, tales como, resolución de problemas, toma de decisiones, pensamiento crítico, autoevaluación, clarificación de valores...
- **Habilidades emocionales:** Competencias útiles para la gestión positiva de las emociones, tales como, la autoestima, manejo del estrés, autocontrol emocional... (5)



ESTRATEGIAS AFECTIVAS

Es muy importante el clima afectivo-emocional que se crea en el proceso interactivo y educativo entre padres e hijos.

Así, la desconfianza en las capacidades de los/as hijos/as, las expectativas negativas, los enfados, la hostilidad en el trato, la violencia, etc..., son ingredientes muy negativos de dicho proceso que pueden entorpecer y dañar el progreso educativo adecuado.

¿CÓMO MEJORAR EL AFECTO HACIA LOS/AS HIJOS/AS?

Reconocer las propias emociones:

Poniendo en marcha estrategias de autoobservación, es decir, identificando las sensaciones que nos producen los distintos acontecimientos de la vida cotidiana. De esta forma se podrá poner nombre a las emociones que percibimos para reconocerlas como propias y familiarizarnos con ellas, en un proceso de autoevaluación.

EJEMPLO:

☹️ *“Estoy harta de ti, me paso todo el día en el trabajo y encima no eres capaz de recoger la cocina” (Manera incorrecta)*

😊 *“Hoy he tenido un mal día en el trabajo. Voy a descansar un poco y luego hablamos un ratito y recogemos la cocina”. (Manera correcta)*

Expresar a los/as hijos/as emociones positivas:

Es necesario guardar espacios para los elogios. En raras ocasiones valoramos las cosas positivas que hacen nuestros/as hijos/as, pues damos por supuesto que no es necesario que se las reconozcamos.

Asimismo, es frecuente que los padres y madres cuando expresamos algo positivo lo acompañemos de algún “pero”. No es conveniente añadir tintes de negatividad en los elogios.

EJEMPLO:

☹️ *“Si dedicaras más tiempo a estudiar, pero a ti sólo te interesa jugar al fútbol”. (Manera incorrecta)*

😊 *“El otro día te ví jugar al fútbol. Voy a tratar de ir más a menudo a verte porque me gustó mucho. Realmente lo haces muy bien, te felicito. Y además, pienso que podrás compaginarlo con los estudios”. (Manera correcta)*

Expresar emociones negativas de forma adecuada y controlada:

Hay que esperar antes de decir cosas que realmente no pensamos, de esta forma se evitan generalizaciones y frases castastrofistas y despectivas. Se sugiere, por lo tanto, ser descriptivo/a con respecto al comportamiento al que nos referimos y, a la vez, proponer alternativas.

EJEMPLO:

☹️ *“Vaya notas malas que has tenido. Ya sabía yo lo que iba a ocurrir. De ti no se puede esperar otra cosa”. (Manera incorrecta).*

😊 *“Tus notas son verdaderamente malas y estoy muy enfadado/a, debemos buscar una solución para que las próximas sean mejores”. (Manera correcta).*

Empatizar con las emociones della hija/a:

Comprender cómo se sienten facilita reconocer también nuestras propias emociones.

Los aspectos relacionados con el afecto y la confianza están ligados con la comprensión. Para algunos padres y madres es difícil comprender a los/as hijos/as, ya que consideran que no tienen problemas ni preocupaciones, o que sus conflictos son transitorios o sin importancia. Pero éste es el punto de vista de los padres, no de los/as hijos/as.

Para los/as hijos/as puede ser angustiante no encontrar un juguete cuando se es pequeño/a, terminar con su pareja en la adolescencia, o tener miedo de algo que no pueden describir.

Realmente los/as hijos/as pueden sentirse angustiados/as, tristes o incomprendidos/as cuando no son tomados en cuenta o no se les atiende con la misma importancia con la que se escucha a un adulto.

Estas actitudes hacen que nuestros/as hijos/as se vayan distanciando emocionalmente de nosotros/as.

Por ello debemos **evitar** utilizar frases como “lo que te pasa es una estupidez, si tuvieras mis problemas”, cuando nos cuenten sus preocupaciones.

Mostrar expresiones de afecto entre los padres:

El hecho de que los padres expresen su cariño puede provocar en los/as hijos/as, cuando son pequeños/as, ciertos celos. Éstos van desapareciendo con la edad y la expresión de los afectos se va convirtiendo en una señal más de la dinámica familiar que genera “afectos seguros” entre el resto de los miembros y una fuente de confianza y cariño donde recurrir cuando surgen problemas y dificultades.

Tener contacto físico:

Las caricias, los besos y los abrazos son vínculos afectivos para expresar las emociones positivas y crear un ambiente agradable en el seno familiar.

¿CÓMO MEJORAR EL AUTOCONCEPTO Y LA AUTOESTIMA EN LOS/AS HIJOS/AS?

El autoconcepto se define como “la construcción de la imagen que cada uno hace de sí mismo/a”. Estando íntimamente relacionado con el desarrollo de la autoestima, la autonomía y el autocontrol.

Una adecuada autovaloración de uno/a mismo/a permite a la persona conducirse y actuar de una manera gratificante y adecuada en su relación con los demás.

La falta de autoestima provoca que algunos/as jóvenes dejen de participar en actividades, otros/as actúan escandalosamente para llamar la atención. En el peor de los casos llegan a comportamientos auto-destructivos.

La mayoría de adolescentes superan los periodos de inestabilidad con el tiempo y, sobre todo, con el apoyo de sus padres.

Algunas formas de ayudar a su hijo/a a desarrollar confianza en sí mismo son las siguientes:

- Demostrar afecto tanto verbalmente como a través del contacto físico.
- Practicar el halago y los elogios de las cualidades positivas de nuestros/as hijos/as.

- Practicar la expresión de emociones negativas de forma correcta y controlada.
- Hacer críticas constructivas. Utilice frases positivas que no pongan una etiqueta a sus hijos/as ni atenten contra su dignidad. Así, en vez de usar la frase: “Eres una niña estúpida, nunca haces nada bien”, puede decir “Cuando realices alguna tarea, ten mayor cuidado y verás como te sale mejor”.
- Reconozca los esfuerzos que hacen, tanto si tienen éxito como si no consiguen lo deseado: “Qué bueno que lo intentaste, estoy orgulloso/a de ti”.
- Buscar soluciones con sus hijos/as ante los problemas.
- Negociar, escuchando sus puntos de vista y aceptándolos.
- Proponer a sus hijos/as retos posibles y adecuados a su edad. Es decir, debemos evitar exigir más de lo que nuestros/as hijos/as pueden dar. Piensen que ellos/as viven pendientes de la aprobación que les brindan sus padres, pero en ocasiones nuestras expectativas son tan altas, que los/as hijos/as al ver que no las cumplen les provoca una baja autoestima de sí mismos/as.
- Fomentar la autonomía, enseñándoles habilidades necesarias para la independencia como tomar decisiones, autonomía en su aseo, preparación de alimentos, cuidar de los/as hermanos/as pequeños/as... De esta manera, se les permite que tengan responsabilidades en el hogar de acuerdo con su edad.
- Ser paciente, no los/as presione en cuanto a lo que deben lograr, pues debemos respetar su proceso de desarrollo. Por lo que no es conveniente presionarles para que hagan algo bien la primera vez que lo intentan

- Estimular su imaginación y apoyar sus iniciativas.

Así mismo, se sugiere evitar:

- Emplear **gritos, insultos o golpes** al sancionar a sus hijos/as. Cualquier tipo de violencia hace que se sientan infravalorados/as.
- Expresar **emociones negativas** acerca del/a hijo/a en presencia de otras personas.
- Hacer **comentarios que desacrediten o dañen** la imagen del/a hijo/a.
- **Hacer comparaciones** con otras personas en perjuicio del/a hijo/a. Piense que los/as hijos/as son personas únicas y por lo tanto diferentes a los demás, por lo que las comparaciones no tienen razón de ser. Si desea puntualizar su desagrado sobre alguna conducta, hágalo saber claramente sin comparar.
- **Dárselo “todo hecho”**, ya que el esfuerzo, si es moderado, aumenta la percepción personal de éxito.
- **El castigo generalizado** cuando se repite un comportamiento que se pretende cambiar.



ESTRATEGIAS

COMUNICACION EN LA FAMILIA

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

En numerosas ocasiones se recurre, inconscientemente, a la comunicación negativa basada en la crítica y recurrente en la falta de respeto. Éste tipo de comunicación puede ser expresada a través de las siguientes formas:

- **Uso de frases negativas:** Se utilizan mensajes donde se acentúan aspectos para descalificar y no se especifica lo que se desea decir realmente.

EJEMPLOS:

- ☹️ *“Eres un estúpido/a, todo lo haces mal”.*
- ☹️ *“Me tienes hartado/a, ¿cuándo dejarás de ser tan imbécil?”*

- **Utilización de gritos.** El aumento del volumen de voz puede provocar ira en la otra persona. Por lo que es conveniente utilizar un tono de voz adecuado, evitando los gritos y señalando de manera clara y precisa lo que deseamos expresar, sin términos negativos y, sobre todo, respetando a la otra persona.
- A veces los/as adolescentes provocan diciendo o haciendo cosas inapropiadas. No caiga en la provocación. El auto-control que usted demuestre dará fruto en mejores relaciones y conversaciones en el futuro. A veces dan más importancia a cómo se dicen las cosas que a las cosas que se dicen. Si estamos enojados/as intentaremos relajarnos antes de iniciar la conversación.
- **Otros errores frecuentes:**
Hablarles como si lo supieran todo, sin escuchar sus opiniones y sus vivencias.

Adoptar medidas de coacción, tales como el castigo, sin razonar, limitándoles su libertad de manera abusiva.

Mantener posturas excesivamente permisivas, es decir, permitiéndoles todo. No tener tiempo para hablar con ellos/as. Ocultarles información en todo aquello que les pueda afectar ahora o en el futuro.

No debemos olvidar que **un buen nivel de comunicación es una herramienta que fortalece a la familia contra el consumo de drogas.**

A continuación le proponemos algunas pautas favorables de la comunicación en el seno familiar:

- **Busque ocasiones.** Nuestros/as hijos/as no hablan con nosotros/as cuando lo deseamos, sino cuando ellos/as quieren. Usted debe estar disponible. Unos/as prefieren hablar al llegar de clase, otros/as después de cenar, otros/as antes de irse a la cama. En general las mejores conversaciones se dan cuando se hacen cosas compartidas (lavar el coche, cocinar, mover muebles, pintar una habitación...).
- **Asegúrese de que su hijo/a se sienta cómodo** transmitiéndole sus problemas o preguntas. Escuche atentamente lo que dice. No permita que la discusión vaya acompañada de enfado. Si nota que su hijo/a no le cuenta sus problemas y preocupaciones, tome la iniciativa y pregúntele lo que ocurre con sus amigos/as, en otras actividades...

Algunas de las cosas de las que ellos/as quieren hablar quizás a usted le aburran, póngase en su lugar y en su época. No finja interés, lo notan. Preguntar y escuchar es signo de respeto hacia los sentimientos y opiniones de la otra persona.

Algunos de los temas que interesan o preocupan en estas edades son, por ejemplo:

• **Los estudios.** Si nos limitamos a preguntarles: “¿Qué tal en clase hoy?”. Nos responderán un simple: “Bien”. Ante una pregunta general una respuesta general.

Revise sus libros o cuadernos y pregunte cosas más concretas: “¿Cómo te va con las ecuaciones?”, “¿hay algún compañero/a nuevo/a?”, ¿Cómo es el/la profesor/a?...”

• **Aficiones.** Si es aficionad/a al deporte o seguidor/a de un equipo pregúntele por cosas concretas de ese tema.

La música es algo que atrae durante algún tiempo a casi todos/as los/as adolescentes y es recomendable, por ejemplo, que usted conozca los nombres de los/as cantantes favoritos/as de su hijo/a.

- **Esté disponible para conversar** incluso sobre temas sensibles o delicados como la elección de pareja, el uso de métodos anticonceptivos, las decepciones amorosas. A fin de cuentas, no hablar con ellos/as al respecto, es dejar en manos del azar que adquieran o no la información adecuada. Los/as hijos/as necesitan saber que pueden confiar en sus padres en todo momento y que recibirán información sobre los temas que son importantes para ellos/as.
- **No exagere.** Si ante un error o incumplimiento de su hijo/a, usted reacciona desproporcionadamente es muy posible que acaben en gritos e insultos. Controle su rabia sin dejar de expresar su preocupación. Por ejemplo, si su hijo/a de 14 años le cuenta que el pasado viernes probó una cerveza y usted pierde los estribos, lo más probable es que no vuelva a contarle nada en mucho tiempo.
- **Transmita mensajes claros.** Diga lo que desea decir sin rodeos, solicitando con amabilidad y firmeza lo que desea.

- **Destaque las cosas que sus hijos/as hacen bien** en vez de estar pendiente de las que hacen mal. No olvide que cuando los padres elogian más que criticar, los niños/as aprenden a sentirse seguros/as de sí mismos/as y desarrollan la confianza necesaria para tomar decisiones.
- Siéntase a gusto con ellos/as, **participe del ambiente familiar y ellos/as participarán con usted.** A los/as adolescentes les gusta hablar y participar en las decisiones familiares, igual que les gusta ser tenidos en cuenta en las normas que les afectan individualmente. Tomando parte en las conversaciones familiares se sentirán más seguros/as y más vinculados/as emocionalmente a la familia.
- **Escúcheles y razone** cuando no esté de acuerdo con sus opiniones.
- **Fórmese** en aquellos aspectos que les preocupan **para posteriormente poder informarles adecuadamente.**

CONSTRUCCIÓN DE MENSAJES FAVORABLES PARA LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Los mensajes deben hacer saber a la otra persona, sin juzgarla, cómo nos sentimos respecto a su conducta y deben transmitir exacta y honestamente el resultado que la conducta de la otra persona tiene sobre nosotros/as.

Actuando así, se da la oportunidad de cambiar su conducta, si así lo quiere, sin tener que defenderse.

Una construcción válida sería la siguiente: **“Me siento... cuando tú...., porque yo....”**

EJEMPLO:

Tu hijo/a te entrega las notas, suspendiendo la mayor parte de las asignaturas.

 **Mensaje erróneo:** *“No sabes hacer nada, eres un/a inútil, este verano te quedarás sin vacaciones. Te has creído que puedes hacer lo que te dé la gana”.*

 **Mensaje correcto:** *“Me enfado mucho cuando no te haces responsable de aquello que te pido, porque creo que eres lo suficientemente capaz como para haber sacado mejores notas. ¿Qué es lo que te ha ocurrido este año? ¿Cómo podemos conseguir que apruebes? ”.*

FORMULACIÓN DE CRÍTICAS (6)

Las quejas: Son expresiones referidas a uno mismo en las que atribuimos al otro la causa de nuestro estado de ánimo o de nuestros problemas.

EJEMPLO:

 *“Estoy harto/a de verte hacer eso”.*

 *“Me estás poniendo dolor de cabeza”.*

Las acusaciones: Son expresiones referidas a la otra persona, que se centran en cualidades negativas de esa otra persona o en su autoría de hechos desagradables.

EJEMPLO:

 *“¡Todo lo rompes!”*

 *“Qué desordenado/a eres”*

 *“¡Eres un/a inútil!”*

Imperativos unidos a quejas o acusaciones: Son peticiones o expresiones de deseos, construidas con formato de órdenes dirigidas a la otra persona, y unidas a expresiones de queja o acusaciones.

EJEMPLO:

- ☹️ *“Esta noche no vas a salir, no me vas a tener sin dormir y nervioso/a”*
- ☹️ *“Apaga esa música”*

Las verdaderas críticas bien formuladas deben tener 3 elementos:

- Descripción de los hechos: “Tienes la música muy alta...”.
- Expresión de una opinión o sentimiento: “... hoy me duele la cabeza...”.
- Petición de cambio: “... me gustaría que bajaras un poco el volumen”.

EJEMPLO:

Llamaron por teléfono y dejaron un recado para usted, pero a su hijo/a se le olvidó dárselo.

- ☹️ *“¡Vaya, como para fiarse de ti”. Acusación.*
- 😊 *“Te olvidaste dejarme el recado y podía haber sido importante, me gustaría que no volviera a pasar”. Mensaje correcto.*

EJERCICIO DE REFLEXIÓN (6)

En la siguiente lista, señale con una cruz los errores más frecuentes que se den en la comunicación con los suyos:

- Hablar excesivamente del pasado.
- Omitir hablar acerca de cosas positivas o agradables para la otra persona.
- Hablar en exceso, sin permitir que los/as demás intervengan.
- Responder muy rápido después de que el/la otro/a ha terminado de hablar.
- Cortar al otro/a antes de que haya acabado de hablar.
- Afirmaciones radicales y dogmáticas.
- Insistir continuamente en un tema.
- Contraquejas, es decir, responder a una queja con otra.
- Adivinar el pensamiento del otro.
- Prestar más atención a pensar en lo que vamos a responder que a escuchar lo que nos están diciendo.





ESTRATEGIAS

ORGANIZATIVAS

Los/as hijos/as se resisten a los límites impuestos, pero los necesitan e incluso los desean. En un mundo cada vez más complicado los límites dan seguridad y sentimientos de estar atendidos. A pesar de todo lo que se diga, la mayoría de adolescentes confían en sus padres y madres más que en ninguna otra persona.

Los padres y madres tenemos la responsabilidad de señalar las normas que los/as hijos/as deben seguir. Y si éstas no son cumplidas debemos estar preparados/as para imponer sanciones.

Los padres y madres deben estar de acuerdo en cuanto a las sanciones que se establecen cuando hay incumplimiento de estas normas. Recuerden que los límites deben ser respetados y que la necesidad de sancionar en algún momento es responsabilidad de la pareja conjuntamente, sin que existan contradicciones entre el padre y la madre.

A la hora de enseñar las normas en la vida familiar, el método variará en función de la edad y de la madurez de los/as hijos/as.

Cuando son todavía **pequeños/as**, la indicación de **pautas** ha de ser totalmente directiva. Inicialmente el/la niño/a cumple la norma, no porque la vea razonable, sino porque es impuesta. Aprende que es algo que hay que hacer si quiere conseguir su objetivo (alabanzas, sonrisas...) pero lo hace porque se lo mandan no porque lo considere conveniente. Por lo que — en los primeros años — es inútil invertir demasiado esfuerzo en explicar las razones últimas de las normas.

Cuando los/as hijos/as aprenden a hacer cosas que se consideran adecuadas dentro y fuera de la convivencia familiar, se les debe hacer saber que actúan correctamente. **Felicitar por conseguir objetivos intermedios** es muy importante para conseguir el comportamiento principal.

Cuando los/as hijos/as son más mayores, las normas deben ser explicadas, argumentadas e incluso discutidas. La existencia de normas permitirá a los/as adolescentes acostumbrarse a la existencia de límites infranqueables.

Las normas deben ser:

- **Realistas:**

Es decir, han de ser posibles de cumplir y estar ajustadas a la realidad, adaptadas a la edad, habilidades, personalidad..., de los/as hijos/as. Por ejemplo, no podemos pedir a un niño/a hiperactivo/a que estudie durante cuatro horas seguidas.

Claras:

Uno/a no puede cumplir indicaciones que no entiende. Los/as hijos/as deben saber exactamente qué se espera de ellos/as. También deben conocer el grado de importancia que sus padres dan a cada norma y qué clase de consecuencias pueden esperar en caso de no cumplirlas.

EJEMPLO:

“En casa antes de las 10 h” es mucho más fácil de entender y cumplir que “vuelve temprano”.

- **Consistentes:**

Su aplicación debe ser aproximadamente la misma independientemente del estado de ánimo, de la presencia de otra persona, de las ocupaciones del momento...

Si la norma es llegar antes de las 10h, no debe ignorarse que llegó dos horas tarde. Usted perdería credibilidad si no le hace afrontar las consecuencias de tal retraso. No olvide que el castigo ha de ser proporcio-



nado, y que el resto de la familia y usted mismo/a no tienen por qué sufrir las consecuencias del incumplimiento de uno de sus hijos/as.

Coherentes:

Los distintos miembros de una familia tienen diferentes funciones y, por otro lado, también distintas normas. Las que afectan a los/as hijos/as más pequeñas/as no pueden ser las mismas que afectan a sus hermanos/as más mayores o a sus padres, pero sí conviene ser coherente hasta donde sea posible.

Hagamos un ensayo y marque con una "X" las normas generales y las específicas para cada uno de los miembros de la familia. Las generales se refieren a las normas que todos/as tienen que cumplir sin excepción, y suelen estar íntimamente relacionadas a los valores familiares que les queremos inculcar.



NORMAS	GENERAL	HIJO 1	HIJO 2	HIJO 3
Estar a una hora determinada en casa por la noche	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
No fumar en casa.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
No beber alcohol en casa.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Recoger la habitación todos los días.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Estudiar todos los días.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Apagar las luces cuando no se están usando.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Cerrar el grifo del agua cuando no se está usando.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Encargarse de la basura.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Encargarse de poner y quitar la mesa.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Comprar el pan diariamente.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Encargarse de las mascotas.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Hacer la compra de la semana.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Ver la televisión un tiempo limitado al día.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Jugar con los videojuegos un tiempo limitado.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Usar el teléfono solamente en casos necesarios.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Disponer de una paga fija a la semana.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Llamar por teléfono cuando se va a llegar tarde a casa.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Cuidar del/a hermano/a pequeño/a cuando es necesario.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			
Asearse correctamente a diario.	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO			

Los padres y madres debemos tener claras cuáles son las normas y qué importancia tienen para nosotros/as. Así, se

pueden clasificar en 3 tipos de normas en función de su importancia:

- **Fundamentales:**

Tienen que ser pocas, extremadamente claras, poco matizables en función de las circunstancias y de **cumplimiento obligado e innegociable**.

Se trata de normas que controlan conductas que deben ser controladas inmediatamente y que suelen estar relacionadas con la amenaza a la seguridad y salud.

Es necesario que hablemos con nuestros/as hijos/as y les transmitamos que los riesgos para la salud, la seguridad y el bienestar no ocurren por casualidad sino porque se ha decidido ir en esa dirección. Los padres debemos ser directos y claros al hablarles de las graves consecuencias de algunos comportamientos.

- **Importantes:**

Deben ser poco numerosas y muy claras, pero son **más matizables** en función de las circunstancias. Si bien su cumplimiento global debe ser inevitable, **algunos aspectos pueden negociarse**.

Se trata de normas que controlan conductas susceptibles de cambio, que pueden ser mejoradas y que suelen relacionarse con aquellas conductas que están en proceso de maduración o desarrollo de las habilidades que implican.

Las investigaciones indican que los adolescentes se desarrollan mejor cuando mantienen fuertes vínculos familiares al tiempo que se les permite tener opiniones propias e incluso estar en desacuerdo con sus padres.

- **Accesorias:**

Regulan los aspectos más circunstanciales de la vida doméstica. En muchas ocasiones pueden negociarse sin afectar gravemente al funcionamiento familiar.

EJEMPLO:

“Antes de irte a la cama hay que acabar los deberes, antes o después de cenar, ¿qué prefieres?”.

¿CÓMO IMPLANTAR NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN EL HOGAR?

- **Mantener el control emocional:**

Es necesario que estemos tranquilos/as y calmados/as a la hora de establecer una norma en la casa con objeto de que se cumpla.

Se debe evitar implantar una norma cuando el problema acaba de suceder o cuando se está muy afectado/a por el mismo. Bajo situaciones de tensión, probablemente, se pondrán normas excesivamente rígidas o tenderán a controlar comportamientos de modo innecesario. Esto puede contribuir a que después se “levante” la norma o se flexibilice, y de este modo los/as hijos/as aprenden que la palabra de los padres no tiene valor en determinados momentos.

En realidad en estos casos no se interpreta como una norma, sino como una amenaza.

EJEMPLO:

Nuestro/a hijo/a sabe que tiene que llegar antes de las 12, sin embargo llega ese día llega a las 2 de la madrugada. Nosotros reaccionamos en ese momento diciéndole “Vas a estar un año entero sin salir de casa por la noche”

Se recomienda ser razonable. **No agregar nuevas consecuencias que no hayan sido con- venidas antes de haberse infringido la norma. Evite amenazas irreales:** “tu padre te va a matar”.

Reaccione con calma y aplique el castigo que el/la hijo/a espera.

- **Evaluar el comportamiento que se quiere normativizar:**

Los padres y madres debemos evaluar que normas son imprescindibles y que son de obligado cumplimiento para todos los miembros de la familia. Como ya se ha sugerido, éstas deben ser pocas y muy claras además de ser innegociables. En realidad, estas normas son las que han de transmitir los valores que la familia quiere promover.

EJEMPLO:

Uno de los/as hijos/as dedica buena parte de su tiempo libre a jugar con los videojuegos. Normalmente, después de las comidas se levanta de la mesa y se encierra en su habitación toda la tarde.

Eso hace que se reduzca la comunicación con sus padres y hermanos y que deje de practicar otras actividades más saludables.

Ante esta situación debemos instaurar una norma con respecto a la cantidad de tiempo que puede dedicar a jugar con la consola.

Por último, debemos **evaluar si es necesaria una norma o basta con una sugerencia**. Así, a veces los padres y madres tendemos a poner normas que, con un simple comentario oportuno, surten los efectos deseados sin necesidad de darles la categoría de norma. Esto facilita la adquisición de la autoestima por parte de los/as hijos/as y hace más cómoda y flexible la relación familiar.

Según maduran y se hacen más responsables hay que concederles mayores privilegios. Corrigiendo los errores, aprendiendo de las consecuencias, dándoles un cierto margen a la equivocación, y transmitiéndoles claramente nuestras opiniones facilitamos el camino hacia la independencia que supone llegar a la edad adulta. No obstante, no se debe olvidar que cuando los/as hijos/as son pequeños/as, se deben poner normas de forma mucho más clara y evidente, pues en estos casos, el razonamiento no surte el efecto que podría tener si se trata de hijos/as mayores.

• **Pensar en la norma:**

Los padres y madres debemos también tener en cuenta aquellas consecuencias que sean verdaderamente gratificantes para los/as hijos/as y que les animarán en el cumplimiento de las normas, como, por ejemplo, comprarle algo que le guste, hacerle su comida favorita...

Esto sólo es necesario hacerlo al principio, cuando estamos en la primera fase de incorporación de la norma. Más adelante nuestros/as hijos/as adoptará la norma como una costumbre y una rutina en la dinámica del propio hogar.

Asimismo, deben informar de, en caso de no cumplir las normas, cuáles son las consecuencias, que pueden consistir tanto en aplicar un castigo como en la retirada de algún privilegio adquirido.

EJEMPLO:

Norma: *Hacer la cama.*

Cómo: *Ventilar la habitación, quitar las sábanas poniéndolas en la silla, hacer la cama de forma que quede lisa y sin arrugas y poner el edredón.*

Cuándo: *Por la mañana antes de ir al colegio..*

Privilegio del cumplimiento: *Tomar el desayuno preferido.*

Consecuencias incumplimiento: *No jugar a la consola ese día.*

• **Comunicar la norma:**

Es necesario explicar por qué es necesaria esa norma y las consecuencias positivas que se derivarán de su cumplimiento, tanto las que se van administrar al/a hijo/a, como el bien común o a largo plazo que la norma puede proporcionar. Esto contribuirá a aumentar la motivación del/a hijo/a para su cumplimiento, a la vez que facilitará la convivencia familiar.

• **Puesta en marcha:**

Es importante que la aplicación de las consecuencias sea inmediata y que se preste ayuda a las dificultades imprevistas que puedan surgir. Es también el momento de mantenerse firmes pero colaboradores/as, animando el cumplimiento y destacando los avances y éxitos.

• **Revisión y evaluación:**

Si el comportamiento se ha conseguido de modo estable, se felicitará al/a hijo/a por el cumplimiento.

Si el comportamiento no evoluciona favorablemente, volver a tratar el asunto con el/la hijo/a para ver más detenidamente las dificultades. Si es necesario se endurecerán las consecuencias negativas, a la vez que se buscarán unas consecuencias positivas más atractivas o motivadoras.

Si después de haber utilizado las dos estrategias anteriores, el/la hijo/a persiste en su actitud negativa, se puede utilizar el castigo.

Se puede utilizar el castigo si se hace adecuadamente, es decir, siempre y cuando: el castigo no sea el método exclusivo para el aprendizaje de normas y no implique humillación ni descalificación en el/la hijo/a.

Cuando se lleve a efecto un **castigo** se debe:

- Concretar con exactitud el motivo por el que se castiga para propiciar así la posibilidad de subsanar el error.
- Aplicar lo más inmediatamente posible a la aparición de la conducta a eliminar.
- Elegir un castigo proporcional a la magnitud del comportamiento problema.
- Elegir el castigo en función del momento evolutivo de los/as hijos/as.
- Elegir un castigo que realmente suponga unas consecuencias negativas.

¿CÓMO FAVORECER LA RESPONSABILIDAD EN LOS/AS HIJOS/AS?

Entre el control absoluto y la libertad total se define un continuo en el que los padres y madres nos vemos obligados/as a situarnos de diferente manera en función de la edad de los/as hijos/as y de las circunstancias.

Entre uno y otro polo tiene que existir siempre un **espacio para la libertad** y es precisamente ahí donde se construye la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsable.

La inserción a la vida adulta es un proceso que requiere de la activación de todas las herramientas psicológicas con las que cuenta el/la adolescente. Una de estas herramientas es el autocontrol.

El autocontrol es la capacidad de gobernar nuestros actos y sentir la seguridad de que la mayor parte de los acontecimientos diarios están relacionados con nues-

tras capacidades, están en nuestras “manos”.

Ante esta situación, los padres y madres debemos fortalecer la convicción de que **cada persona es responsable de sus propios actos**. El adolescente debe tener confianza en sus habilidades para un buen desenvolvimiento en la vida diaria como, por ejemplo, la capacidad de entablar conversaciones; habilidad de defender sus derechos, expresar sus sentimientos y pensamientos, sin que esto le cause ansiedad.

El respeto por las actividades y decisiones de los/as hijos/as es importante; cada persona tiene la responsabilidad de controlar su conducta, por lo que debemos **evitar que dependan de nosotros/as excesivamente y sin necesidad**.

Interesa, por tanto, que ese espacio de libertad sea lo más amplio posible de acuerdo con los siguientes **criterios**:

- **La edad:** A medida que los/as hijos/as crecen, el margen de libertad debe ser mayor.
- **La conducta:** El espacio de libertad debe ampliarse a medida que los/as hijos/as se comportan de forma responsable y toman decisiones adecuadas. Por el contrario, puede restringirse cuando las decisiones son inadecuadas o el comportamiento es irresponsable.

En definitiva debemos **“guiar sin controlar”**. No debemos olvidar que los/as adolescentes necesitan explorar en su camino hacia la construcción de su identidad, con lo cual cometerán errores y deberán aprender a aceptar los resultados. Ello no significa que los padres renunciemos a guiarles para evitar que cometan demasiadas equivocaciones o errores irreparables.

Una buena forma de guiar consiste en preguntar sobre posibles consecuencias de sus acciones y escuchar atentamente: “¿Qué podría ocurrir si...?”.

De igual modo debemos permitir que cometan ciertos errores, siempre y cuando su salud y seguridad no peligren. Para aprender a resolver problemas y tomar decisiones es necesario equivocarse alguna vez, pues equivocarse enseña algo tan importante como es recuperarse tras un mal paso. Es difícil que un/a chico/a aprenda a recuperarse y continuar si sus padres le resuelven todas las dificultades de la vida.

Las **estrategias** para favorecer la responsabilidad en los/as hijos/as son:

- Facilitar a los/as hijos/as las máximas oportunidades para tomar decisiones desde que son pequeños/as.
- Hacer notar al/a hijo/a que está adoptando sus propias decisiones, y que eso es lo que se espera de ellos/as. Se les debe proponer desde que son pequeños/as tareas que impliquen algún esfuerzo.
- Informar a los/as hijos/as de que ser indeciso/a es una forma de ser irresponsable. Los padres y madres deben estar pendientes de estos procesos y actuar en aquellos momentos claves proporcionándoles la suficiente confianza para pasar a la acción una vez evaluada su capacidad para decidir.
- Proporcionarles apoyo y seguridad.
- Recompensarles la iniciativa del ejercicio de responsabilidades.





OCIO Y TIEMPO LIBRE

La oferta de recursos que existe en la actualidad pasa principalmente por centros en los que la diversión viene condicionada por el uso de drogas: bares, discotecas... Este tipo de recursos dificulta la ocupación del tiempo de ocio. Sin embargo, no es tan cierto que la oferta recreativa que existe actualmente sea limitada, ni para los jóvenes ni para los adultos. La cantidad de recursos culturales (lecturas, cines, teatro, televisión, radio, conciertos...), deportivos (deportes de competición, deportes de aire libre...), para viajar y de talleres de formación sobre diferentes aspectos es, actualmente, muy superior a la existente en otros tiempos.

Los padres y madres, como agentes educativos, debemos dedicar nuestros esfuerzos a la búsqueda de este tipo de recursos y a la motivación de los/as hijos/as para su utilización.

La coherencia que mostremos los padres y madres entre los mensajes que dirijamos a los/as hijos/as sobre la ocupación del ocio y la conducta que manifestemos, debe ser siempre completa. No se puede pretender que los/as hijos/as desarrollen hábitos adecuados en la ocupación del ocio y el tiempo libre, si en la familia lo que se aprende son hábitos inadecuados, como por ejemplo, el abuso de la televisión, falta de actividades culturales y deportivas. . .

Así, una vez más, se pone de manifiesto el papel de la familia y de los padres y madres como modelos de imitación de comportamientos por parte de los/as hijos/as y, por lo tanto, nuestro papel preventivo.

A continuación enumeramos acciones claves para **supervisar el ocio de nuestros/as hijos/as:**

- Interesarnos por lo que hacen en su ocio, sus gustos, sus planes, los lugares que frecuentan, los/as amigos/as con quien van. . . , haciendo un seguimiento **sin mostrarles desconfianza.**
- Prestarles espacios en la propia casa para que vean a sus amigos/as, se reúnan y realicen actividades.

LAS SALIDAS DE LOS/AS HIJOS/AS

Con respecto a las salidas de los/as hijos/as surgen algunos aspectos que suelen crear tensión y discrepancias en el ambiente familiar. Son los horarios de salida y llegada a casa y la asignación de dinero o “paga” que se recibe.

Para establecer criterios en ambos temas se suele emplear el recurso de comparar con otras familias. Así, se marcan los horarios y las “pagas” teniendo en cuenta los que disfrutan los/as amigos/as o compañeros/as.

Esto puede ser utilizado como un primer criterio, ya que nos ofrece un punto de partida, pero no hay que olvidar que, a la hora de establecer las normas que regulan la convivencia familiar, la negociación debe presidir toda nuestra actuación. Tanto la asignación de la “paga”, como marcar los horarios son conceptos con los que se juega para regular el sistema de refuerzos que posibilitarán el establecimiento y mantenimiento de las normas en la familia.

De tal manera que si el/la joven es capaz de cumplir con las normas que previamente negociadas se han establecido, mostrando una conducta responsable, habrá que acompañarla con un grado mayor de independencia y libertad: mayor libertad de horario y mayor autonomía en la gestión del dinero.

Por el contrario, un comportamiento irresponsable deberá traducirse en la supresión de refuerzos: menor libertad de horarios y menor autonomía para gestionar su dinero. Así, pues, **tiene que existir una coherencia entre el comportamiento del/a joven y los refuerzos y premios que recibe.**

En cuanto al horario, su negociación es básica; pero en ocasiones, cuando no se llega a un acuerdo, es importante tener en cuenta que en todas las ocasiones es necesario reconocer la madurez de los/as hijos/as, es decir, si se es maduro/a para tener el horario que ellos/as deciden, se será también maduro/a para realizar las actividades familiares que deben hacer. Así, pues, es labor de los padres y madres exigir responsabilidades en el cumplimiento de las tareas asignadas.



SITUACIONES COTIDIANAS

PROBLEMAS ENTRE LA PAREJA

Juan y Dácil tienen una hija de 16 años que se llama Julia.

Julia le cuenta un día a su amiga: "Mis padres me pagan la tarjeta del móvil y me tiene que durar un mes, pero casi siempre me paso y se me acaba antes. Mi madre es una borde y no me quiere dar ni un euro hasta el mes que viene, así que me "camelo" a mi padre, que es un cielo, y me compra otra tarjeta...sin que se entere ella"

Dácil descubre un día que Julia tiene otra tarjeta telefónica que le ha comprado Juan. Decide hablar con él.

Mensajes incorrectos: Con estos mensajes Dácil está rompiendo la comunicación con su pareja al dar por hecho intenciones y sentimientos del otro. Con este tipo de mensaje Juan puede reaccionar poniéndose a la defensiva.

☹ *¿Tú siempre eres el mismo! ¿Por qué tienes que darle todos los caprichos? No te interesa su educación. Yo tengo que asumir todos los problemas.*

☹ *Sólo sabes darle caprichos. Eres el bueno de la película y te quiere más a ti que a mí. Ya estoy harta, tenemos que arregarlo.*

Mensajes correctos: Con estos mensajes Dácil expresa realmente sus propios sentimientos y facilita la comunicación con su pareja.

😊 *Juan, creo que debemos hablar sobre lo que podemos permitirle o no a Julia. Esta tarde he descubierto que tiene otra tarjeta telefónica. Me siento dolida y engañada y quiero que lo pensemos y nos pongamos de acuerdo.*

😊 *Juan, me he dado cuenta de que le permites más cosas que yo a Julia. Creo que no es bueno para ella y que debemos buscar una solución entre los dos.*

RELACIONES PADRES-HIJOS

Sandra tiene 12 años. Se caracteriza por ser muy desordenada. Para ella recoger su habitación es amontonar todas las cosas en un rincón: libros, ropa sucia, juegos.... Un día su madre decide hablar con ella al respecto.

Mensajes incorrectos: Con estos mensajes, la madre de Sandra la describe desfavorablemente, llegando a descalificarla e insultarla. Sandra no aceptará esta conducta y se pondrá a la defensiva con la madre sin escucharla.

☹ *¡Estoy harta! Eres tan desastre e inútil que no sabes ni recoger tu habitación.*

☹ *¡Ojala fueras como tu hermana! Fíjate en ella, lo bien que tiene su habitación, con cada cosa en su sitio. Ella sí es ordenada, no como tú que eres un desastre.*

Mensaje correcto: De esta manera la madre de Sandra propone una alternativa y no entra en descalificaciones con la hija, favoreciendo así la comunicación y el acuerdo con ella.

😊 *Sandra, te propongo que lleguemos a un acuerdo sobre este asunto. Creo que a las dos nos gusta tener una casa limpia y ordenada. Tu habitación forma parte de la casa y además son tus cosas y nadie mejor que tú para poner un poco de orden en ella. Mientras yo organizo el resto de la casa tú puedes hacerlo aquí y luego podemos hacer juntas una tarta de chocolate para que te la comas con tus amigas.*

Carlos tiene 10 años. Cuando sus padres le llaman la atención siempre les responde de malas maneras. Les dice cosas como: “no me da la gana”, “hago lo que quiero”, “eres tonto”... Llegando incluso a insultarles.

Un día, mientras toda la familia estaba comiendo, Carlos empieza a levantarse de la mesa de forma continuada y deja de comer.

“Deja de levantarte y siéntate a comer” - dijo el padre.

Minutos más tarde, Carlos continúa con su conducta.

“¡Te sientas o te vas a tu habitación” – volvió a insistir el padre.

Carlos no le obedece, entonces su padre se levantó del sillón, lo cogió del brazo y lo llevó a su habitación.

“¡Déjame en paz, imbécil!” - chillaba Carlos .

Estas son las posibles reacciones que puede tener el padre ante esta situación.

Mensaje incorrecto: De esta manera el padre acaba también insultando a Carlos y amenazándole. No le transmite serenidad y acaba rompiendo la comunicación con él.

☹️ *¡No me insultes, sinvergüenza!*

☹️ *Me parece que estás demasiado furioso para que hablemos. Cuando te calmes hablaremos.*

Mensajes correctos: De estas maneras, el padre de Carlos es capaz de transmitir serenidad y esperar a que se autocontrole. Ya que, dada la edad de Carlos es normal este tipo de impulsos, a los que hay que darles tiempo para que sean capaces de relajarse y orientar sus emociones, y no caer en sus provocaciones.

😊 *Carlos, puedes decir que estás enfadado sin necesidad de insultar.*



CONFLICTO ENTRE HERMANOS

Mientras la madre se encuentra preparando la cena, Iván y Daniel se peleaban por toda la casa. En ese momento Iván le dice, llorando, a su madre:

“Daniel me ha pegado”.

“Yo no le he hecho nada” – dice Daniel, también entre llantos.

“Sí, me has pegado. ¡Imbécil!” – gritó desde el otro lado Iván.

“Eso lo serás tú, llorica, que sólo sabes llorar”- decía Daniel.

La madre está cansada de ver esta situación todos los días, por lo que decide intervenir:

Mensajes incorrectos: Ambas maneras de actuar no consiguen acabar con el problema y no ofrecen alternativas adecuadas. La primera hace que ambos mantengan su enfado y la segunda supone una falta de implicación para facilitar soluciones por parte de la madre.

 *¡Ya está bien, cada uno a su habitación y no quiero verles por aquí hasta la hora de la cena!*

 *Por favor, no me molesten ahora con esas tonterías que tengo que hacer la comida.*

Mensajes correctos: De esta manera, la madre propone alternativas para solucionar las discusiones de los hijos y facilita la comunicación entre ellos mostrando serenidad y tranquilidad.

 *Cuando yo tenía la edad de ustedes también me peleaba con mi hermana. Cansadas de discutir continuamente aprendimos a ponernos de acuerdo. Deberían ponerse de acuerdo también entre ustedes y verán como no se vuelven a pelear.*

Cuando los padres y/o madres intervienen no es aconsejable que impongan la solución. Se trata, por el contrario, de pedirle a los/as hijos/as que sean ellos quienes propongan la solución.

En ocasiones es útil que, antes de dialogar, los/as hermanos/as se aislen durante algún tiempo para reflexionar y tranquilizarse. En esos momentos uno de los padres puede hablar por separado con cada hijo/a para aclarar la situación y para ayudarle a comprender el punto de vista de su hermano/a. Cuando hablemos de con ellos/as debemos evitar culpabilizarles y reprocharles comportamientos. Debemos, pues, conversar de manera cariñosa y amistosa para que comprendan mejor nuestro mensaje.

APOYO EN LAS TAREAS ESCOLARES

Cuando Carlos llegaba a casa del colegio, le dice a su madre que no le han mandado deberes, que ya los hizo en el colegio antes de volver a casa...

Su madre confiada, nunca le revisaba la libreta.

Cuando llegaron las notas, la madre comprueba que han sufrido un espectacular bajón. Además había una nota de la profesora en la que decía “no realiza los deberes de casa”

Mensaje incorrecto: La madre acaba insultando a Carlos y le hace ver que no puede contar con ella ya que ha perdido la confianza en él.

 *¿Por qué me has estado engañando? ¡¡Eres un mentiroso y no puedo confiar en ti!!*

Mensaje correcto: De esta manera la madre acaba motivando a Juan para que haga los deberes y le transmite apoyo y seguridad.

😊 *Carlos, yo sé que a lo mejor no te gusta estudiar. A ti se te da mejor el deporte que estudiar, pero es necesario que estudies para que puedas hacer en el futuro lo que te gusta. Me gustaría ayudarte, sabes que puedes contar conmigo. Vamos a pensar entre los dos cómo puedes mejorar tus notas.*

Con respecto al apoyo en las tareas escolares se pueden adoptar **varias posturas:**

⚠️ **Hacerles directamente la tarea:** Lo cual supone no dar iniciativa a los/as hijos/as y les crea inseguridad y dependencia. No es aconsejable.

⚠️ **Ayudar a los/as niños/as en los deberes:** No se considera la manera más correcta ya que también crea dependencia del/a niño/a y poca autonomía.

Que ellos/as realicen las tareas solos/as y los padres y/o madres la supervisen al final: Se considera la manera más correcta. De esta manera se les da la oportunidad de corregir sus errores y se les da seguridad, autonomía y aprenden a rectificar.

LA TELEVISIÓN

No cabe duda que hoy en día es muy importante acostumbrar a nuestros/as hijos/as desde muy pequeños/as a seleccionar los programas que ven en TV, a que discernan lo que les ayuda o perjudica, y a saber usarla con racionalidad, mesura y criterio. Hoy día es parte fundamental de la educación y formación integral de los/as hijos/as, no se trata sólo de un electrodoméstico, sino que es una ventana al mundo y es una fuente de influencia positiva o negativa.

Por ello es conveniente:

1. **Tener un horario para irse a la cama y para levantarse.** Fijar un horario concreto de acostarse y levantarse y no permitirles traspasarlo por cualquier motivo, y menos aún para ver la TV. Si hay algo muy interesante, grabarlo para verlo posteriormente.
2. **Llegar a un consenso sobre el tiempo que se va a dedicar cada día a ver la TV.** Se trata de poner una norma de familia que todos/as respeten. Esto ayudará a los/as niños/as a alcanzar cierta independencia. Cuando no están habituados/as es difícil que se adapten. Durante el período de adaptación es importante ofrecerles actividades alternativas que les tenga ocupados/as. Si desean ver algún programa interesante, que lo hagan, pero no permitirles ver ninguno más ese día. Así aprenderán a seleccionar y a administrarse su tiempo de ver TV.
3. **No dejarles nunca solos/as ante el TV.** Para unos/as padres/madres cansados/as puede ser un alivio dejar al/la niño/a sentado/a frente al televisor. Pero la presencia de adultos permite hacer las preguntas que se les pasen por la cabeza. Si por alguna razón, nuestros/as hijos/as ven solos/as la TV, que cuenten y valoren posteriormente lo que han visto, para que podamos realizar comen-

tarios oportunos y darles criterios adecuados. No olvide que ver la TV en familia fomenta la unidad y permite aportar diferentes puntos de vista.

4. **Evitar que la TV esté encendida durante las comidas.** Sentarse en familia para comer es un momento de encuentro, de diálogo, de intercambio de las propias actividades... La TV encendida hace que ese espacio de diálogo desaparezca. No pongas la TV en el lugar donde se come habitualmente, colócala en un lugar que no sea el centro de la casa.
5. **No les castigues siempre a no ver la TV.** Si independientemente de la conducta que queremos modificar o eliminar en nuestros/as hijos/as, el castigo es siempre no ver la TV, podrían pensar y convencerse de que se trata del mejor y más importante pasatiempo y placer al que se puede acceder. La TV tampoco debe ser el premio por haber realizado bien los deberes o encargos.
6. **Evite que los/as niños/as hagan la tarea a la vez que ven la TV.** Es una de las costumbres más contraproducentes. La TV es una fuente de estímulos, audiovisuales y auditivos, que exige esfuerzo mental. La TV no permite un esfuerzo simultáneo de aprendizaje. Que los/as niños/as hagan los deberes y estudien siempre antes de ver la TV, y nunca después.
7. **Eviten que tengan un televisor en su habitación.** Casi todos/as los/as niños/as que tienen un televisor en su cuarto lo dejan encendido hasta poco antes de dormirse; de este modo, se arriesgan a que vean programación para adultos.
8. **Renuncia a ver televisión en vacaciones.** Es un gran momento para entablar relaciones con los familiares y con nuevos amigos. Las vacaciones suponen una gran oportunidad para descubrir que se puede vivir sin TV.

9. **Utilice los programas televisivos que ven sus hijos/as para estimular actividades que despierten en ellos/as la participación.** Sólo de este modo la TV podrá convertirse en un instrumento para aprender. Además contribuirá a crear una continuidad entre el mundo de la TV y la vida real. Si no se desarrolla este aspecto se puede llegar a situaciones crónicas en las que no distinguirá la realidad de la ficción. Es importante ofrecerles alternativas divertidas: juegos, excursiones, colaborar en algo interesante...
10. **Dé buen ejemplo.** Este es el consejo más importante que alguien le puede dar. Los/as niños/as comprenderán la importancia de la TV según el lugar que ocupa en la vida de los adultos. Calcule honestamente cuántas horas pasa cada uno de los miembros de la familia frente al televisor y piensa si podrían destinar ese tiempo a otra actividad más provechosa, como leer un libro, tener un hobby, hacer deporte...

LOS/AS AMIGOS/AS DE NUESTROS/AS HIJOS/AS

A los/as padres y madres nos preocupa que los/as amigos/as ejerzan demasiada influencia en nuestros/as hijos/as a la vez que la nuestra va disminuyendo.

Es bastante habitual que entre los 10 y los 12 años se cambie con frecuencia de amigos/as, pues necesitan explorar y encontrar con quién compartir ideas gustos y aficiones. La mayor influencia de los/as amigos/as se produce entre los 12 y los 14 años. Especialmente en cuestiones de moda (gustos musicales, formas de vestir) y actividades en las que participar.

Los padres y madres podemos, y debemos, influir en el tipo de amigos/as que nuestros/as hijos/as eligen.

A continuación se le ofrecen algunas estrategias para hacerlo:

- **Conozca a los/as amigos/as de su hijo/a.** Si usted conoce personalmente a los/as amigos/as de su hijo/a podrá tener una información muy útil para saber sus aficiones, gustos y preferencias. Llévelos a fiestas, partidos, conciertos, ofrézcase a recogerlos si van a volver tarde, invítele a su casa y aproveche para escuchar. **Conociendo a los/as amigos/as conocerá mejor a su propio/a hijo/a.**
- **Conozca a los padres de los/as amigos/as.** Conocer a los padres de los amigos le ayudará a saber si sus actitudes y preferencias como padres coinciden o no con las suyas. Conociéndose entre sí los padres pueden llegar a acuerdos que eviten comparaciones del tipo: “es que a ellos les dejan...”.
- **De tiempo y espacio para los/as amigos/as.** De esta manera satisfacemos necesidades de pasar tiempo con los/as amigos/as en sitios seguros y de confianza. Es mejor el conocimiento directo de los/as amigos/as de nuestros/as hijos/as que el interrogatorio constante sobre ellos/as. Para ello es conveniente llevar a sus amigos/as a casa.
- **Hable con su hijo/a sobre la amistad.** Para los adolescentes es importante lo que otras personas piensan de ellos/as, sobre todo los/as amigos/as. Pero los padres sabemos que buena parte de los comportamientos de riesgo se deciden en los grupos de amigos/as. Por ello es muy importante que hable con su hijo/a sobre cómo resistir las presiones del grupo para desobedecer las normas familiares o ir contra los valores que les están inculcando.

- **Enseñe a evitar situaciones comprometidas.** Hablando con su hijo/a sobre posibles situaciones de riesgo puede ayudarle a no meterse en líos.
- **Sea usted un buen amigo.** Los adolescentes que ven a sus padres tratarse con respeto y amabilidad entre sí y hacia sus propios/as amigos/as tienen gran ventaja. El ejemplo que usted dé a sus hijos/as tiene mayor impacto que cualquier charla o sermón que pueda darle.
- **¿Prohibir ciertos amigos?.** Algunos/as adolescentes pueden rebelarse si sus padres les prohíben tajantemente relacionarse con ciertos/as amigos/as, depende de la vinculación y confianza entre padres e hijos/as. En cualquier caso, una estrategia útil (a medio plazo) es aclararle que usted no se siente cómodo/a con ese/a o esos/as amigos/as y explicarle las razones. Suponiendo que no nos gusten sus amigos/as es mejor aconsejarles que no dictar reglas y normas que pueden facilitar la incomunicación.

ASPECTO EXTERNO

Aunque quizás no nos guste su forma de vestir a los catorce años, por ejemplo, la moda no suele ser algo que limite su futuro. Recuerde que no merece la pena luchar por todo y que a los catorce años quiera teñirse el pelo de un color llamativo no tiene casi ninguna importancia frente a la pretensión de abandonar los estudios, por poner un ejemplo.

Por ello, tenemos que pensar si realmente es tan importante el aspecto externo de nuestros/as hijos/as para su desarrollo. Ya que hay veces que le damos demasiada importancia sin tenerla en realidad. Es mucho más importante la adquisición de otras habilidades sociales más que su propio aspecto externo, así los va-

lores éticos y la personalidad no tienen por qué estar asociadas al aspecto externo. Si bien es cierto que se les puede aconsejar para que sean lo más discretos/as posible.

DINERO PARA SUS GASTOS

“La paga” constituye uno de los instrumentos más útiles para ir dando responsabilidades a los/as hijos/as, también como gratificación o castigo al cumplimiento o incumplimiento, respectivamente de las normas de comportamiento. Así, se aconseja dar las cantidades de dinero acordes a la adquisición de responsabilidades del/a joven y su consecución de autonomía y libertad.

A continuación les planteamos los siguientes ejemplos de varias familias:

- A Mónica le dan lo que pide.
- Carlos y María tienen una paga semanal.
- Sara y Miguel tienen una paga semanal y la madre les da más sin que se entere su padre.

Rubén recibe la paga en función de las actividades y tareas familiares que realice.

Tal y como podemos ver en los ejemplos anteriores, Mónica recibe “la paga” sin pedirle nada a cambio lo cual supone una falta de responsabilidad por parte tanto de los padres como de ella.

En el caso de Carlos y María cuentan con la misma cantidad de paga independientemente de su comportamiento fuera y dentro de la casa, lo cual supone, si se están portando bien y adquiriendo responsabilidades, una falta de reconocimiento de su autonomía por parte de los padres y, si se están portando mal, una aceptación de dicho comportamiento por parte de los padres.

Con respecto a Sara y Miguel, la madre oculta información sobre los/as hijos/as al padre y dicho conflicto marital no es adecuado para la adquisición de responsabilidades de Sara y Miguel.

En el caso de Rubén se puede observar como la paga está acorde con su comportamiento y su adquisición de responsabilidad motivándole su autonomía personal.

SALIR DE NOCHE

En lo que se refiere a las salidas nocturnas, los/as jóvenes se encuentran presionados/a entre lo que hacen los/as amigos/as y lo que les impone la familia. Llegar a un acuerdo facilita la adecuada adaptación de ambos ambientes, de tal manera, que imponer la hora de llegada puede suponer riesgos de incomunicación con el/la hijo/a. Por último, comentar que conocer directamente los lugares que frecuenta es preferible a interrogar constantemente sobre lo que hacen, ya que este tipo de actitud transmite falta de confianza en el/la hijo/a.

Dentro de las actividades cotidianas, la comunicación entre padres e hijos desempeña un papel fundamental para la educación.

Los padres y madres pueden ayudar a sus hijos/as facilitándoles educación acerca de las drogas desde edades muy tempranas.



CÓMO HABLAR DE DROGAS CON NUESTROS HIJOS

Los momentos y las formas en los que se puede hablar en familia sobre los riesgos del uso de drogas son muchos y variados, siempre teniendo en cuenta las siguientes **pautas**:

- El tipo de información que demos a los/as hijos/as debe estar **adaptada a su edad**, a su personalidad, a sus experiencias, a su grado de información previa, a sus necesidades.
- La información debe ser objetiva, veraz y realista. Es importante **no dramatizar**. Recurrir al miedo puede ser ineficaz e incluso contraproducente.
- No convertir la conversación en un **discurso** de los padres a los/as hijos/as.
- Dejar que los/as hijos/as **se expresen libremente** y evitar que haya temas tabú. Los padres deben escuchar las opiniones de los/as hijos/as aunque no gusten. Escuchar de forma atenta y respetuosa las opiniones de los/as hijos/as, servirá para conocer cómo piensan y cómo actúan en este tema. A partir de ahí se podrán establecer acuerdos y los/as hijos/as estarán más implicados/as en las decisiones que se tomen.
- **Evitar** que los/as hijos/as vivan las conversaciones como **interrogatorios**, ¿quién te ha ofrecido?, ¿Cuándo?, ¿dónde?
- **No agotar el tema en un solo día**, pues pueden pasar dos cosas:

Que las cantidades de mensajes pierdan intensidad, que se sientan acosados/as y que admitan estar de acuerdo para terminar lo antes posible.

Que creamos haber resuelto el tema y no sigan abordándolo.

Hoy en día los/as niños/as y adolescentes viven rodeados/as de mensajes sutiles y explícitos que les dicen que tienen de “bueno” el alcohol, el tabaco y las drogas en general –(por ejemplo, ven personajes en la televisión u otros medios de difusión que viven en la opulencia y esplendor gracias al dinero de las drogas), o los daños que pueden producir. De ahí que se surjan preguntas que los padres no sepamos como responder, o enfocar este tema en la educación diaria.

Con el fin de estar más cercano/a a nuestros/as hijos/as de acuerdo con su edad, se presentan algunas recomendaciones que les protegerán contra el consumo de drogas desde la edad preescolar hasta la adolescencia.

NIÑOS/AS EN EDAD PREESCOLAR

En esta temprana edad, están ansiosos/as de conocer y memorizar reglas, y quieren que usted les dé su opinión de lo que es “malo” y de lo que es “bueno”.

Aunque son bastante grandes como para comprender que fumar es malo, no están preparados/as para entender las complejidades del alcohol, el tabaco y otras drogas. Sin embargo, es una buena edad para que practiquen las destrezas de toma de decisiones y solución de problemas que necesitarán luego para decir que no.

A estas edades se puede introducir el tema de la droga de las siguientes maneras:

- Discuta por qué los/as niños/as necesitan alimentos sanos. Haga que su hijo/a cite varios de sus alimentos favoritos y explique cómo contribuyen a su salud y su fuerza.

- Indíquelo las sustancias tóxicas y dañinas que se encuentran comúnmente en una casa, tales como detergentes de la ropa y cocina, limpiadores para muebles... , y léales las etiquetas en voz alta.
- Dígales que las medicinas pueden ser dañinas si no se utilizan como se debe. Enséñeles a no tomarlas si usted no se las ofrece o el/la médico/a. Los/as niños/as deben entender que los medicamentos son para curar, pero si no se administran adecuadamente pueden ser peligrosos.
- Explíquelo la diferencia entre el uso controlado de golosinas y otros alimentos y el abuso que puede producir una indigestión, haciendo hincapié en el daño que pueden ocasionar a la salud.
- Fije pautas como jugar limpio, compartir juguetes y decir la verdad, de modo que los niños sepan qué clase de comportamiento usted espera de ellos.
- Liente a su niño/a a seguir instrucciones y hacer preguntas si no las comprende.
- Ayúdeles a tomar decisiones. Sugiera varias opciones entre las que puedan elegir la ropa que desean usar o lo que quieren pedir en un restaurante. De esta manera usted estará reforzando la capacidad de su hijo/a de tomar decisiones.
- Cuando su niño/a se sienta frustrado/a mientras juega, aproveche la oportunidad para fortalecer las destrezas de solución de problemas. Por ejemplo, si una torre de bloques se cae una y otra vez, colabore con él/ella para encontrar posibles soluciones. Así aprenden a seguir pasos para llegar a una meta y convertir un fracaso en un éxito refuerza la confianza de los/as niños/as en sí mismos/as.

NIÑOS/AS DE 5 A 8 AÑOS

A esta edad, un niño/a demuestra por lo común interés creciente en el mundo que está por fuera de su familia y su casa.

Ahora es el momento de comenzar a explicarle lo que son el alcohol, el tabaco y las drogas, que algunos las usan aun cuando sean dañinas, y las consecuencias de usarlas.

Discuta cómo cualquier cosa que se ingiere y, no sea alimento, puede ser extremadamente dañino. Cómo interfieren las drogas con la manera en que funcionan nuestros cuerpos y pueden enfermar a una persona y hasta causarle la muerte. (A esta edad la mayoría de los/as niños/as tienen experiencias reales de la muerte de un pariente o de la muerte de un pariente de algún compañero/a de escuela).

Explíquelo la idea de la adicción, es decir, que el consumo de drogas puede convertirse en un hábito muy malo que es difícil de abandonar.

Elogie a sus hijos/as por cuidar de sus cuerpos y evitar cosas que pueden hacerles daño. Y destaque la importancia de una buena salud hablando de lo que la gente hace para mantenerse sano, como cepillarse los dientes después de cada alimento, lavarse las manos con jabón antes de comer, alimentarse nutritivamente, hacer ejercicio, dormir y descansar lo suficiente.

Cuando sus hijos/as tienen estas edades, deben comprender:

- Cómo difieren entre sí los alimentos, venenos, medicinas y drogas ilegales.
- Cómo las medicinas recetadas por un médico y administradas por un adulto responsable pueden ayudar durante las enfermedades, pero pueden ser dañinas si se las usa incorrectamente, de modo

tal que es necesario que los/as niños/as se mantengan apartados/as de cualquier sustancia o envase desconocido.

- Por qué los adultos pueden beber alcohol, pero no los/as niños/as, incluso en pequeñas cantidades y que es perjudicial para sus cerebros y cuerpos que se están desarrollando.

NIÑO/AS DE 9 A 11 AÑOS

Continúe asumiendo una posición firme en relación con las drogas.

En estas edades, los/as niños/as pueden participar en una discusión de nivel más elevada acerca de por qué la gente se siente atraída por las drogas.

Usted puede utilizar la curiosidad del/a niño/a acerca de acontecimientos traumáticos importantes en la vida de la gente (como un accidente de coche o un divorcio), para discutir cómo las drogas pueden ser causa de estos acontecimientos.

A esta edad, a los/as niños/as les gusta también enterarse de hechos, especialmente cuando son extraños, y quieren saber cómo funcionan las cosas.

Pueden sentirse fascinados/as por la manera como las drogas afectan el cerebro o el cuerpo del que las consume. Explique cómo cualquier cosa que se toma en exceso -- ya sea jarabe para la tos o aspirina -- puede ser peligrosa.

Los/as amigos/as son extremadamente importantes en esta edad, como lo es el armonizar con el grupo y ser considerado "normal".

Cuando los/as niños/as entran en los primeros años o los años intermedios de la escuela secundaria, dejan su ambiente más reducido y protector y se unen a un grupo mucho más grande y menos íntimo de preadolescentes.

Estos/as niños/as un poco mayores pueden exponer su hijo/a al alcohol, el tabaco o las drogas. Las investigaciones demuestran que cuanto más temprano empiezan los/as niños/as a consumir estas sustancias, más probable es que experimenten problemas graves. Así, pues, es esencial que las actitudes antidrogas de su hijo/a sean adecuadas antes de que entre en los primeros años o los años intermedios de la escuela secundaria, por lo que es conveniente que usted practique con sus hijos/as las formas de decir NO, recalcando maneras de rechazar alcohol y otras drogas.

Antes de salir de la escuela primaria, su hijo/a debe conocer:

- Los efectos inmediatos del alcohol, el tabaco y las drogas en diferentes partes del cuerpo, inclusive el peligro de entrar en coma o ingerir una sobredosis mortal.
- Las consecuencias de largo plazo, es decir, cómo y por qué las drogas pueden ser adictivas y hacer que quienes las consumen pierdan el control de sus vidas.
- Las razones por las que las drogas son especialmente peligrosas para los organismos en crecimiento.
- Los problemas que el alcohol y las otras drogas ilegales pueden causarle no sólo a quien las consu-

me, sino también a su familia y al resto del mundo.

Ensaye situaciones potenciales en las que algunos amigos ofrecen drogas. Haga que sus hijos/as practiquen responder con un firme "¡Eso es realmente malo para ti y para mí!".

Enséñeles a sus hijos/as a estar al tanto de cómo se promueven las drogas y el alcohol. Discuta cómo la publicidad, las letras de las canciones, las películas y los programas de televisión los bombardean con mensajes que dicen que consumir alcohol, tabaco y otras drogas tiene sus encantos. Asegúrese de que son capaces de separar los mitos de la realidad en lo que se refiere al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y alábelos por saber pensar por sí mismos/as.

Averigüe quiénes son los/as amigos/as de sus hijos/as, qué lugares frecuentan y qué les gusta hacer. Entable amistad con los padres y las madres de los/as amigos/as de sus hijos/as, de modo de poder aunar y apoyar esfuerzos de cada familia. Los/as niños/as de esta edad agradecen esta atención y participación.

DE 12 A 14 AÑOS

Un estereotipo común sostiene que los/as adolescentes son rebeldes, se dejan llevar por la presión de sus compañeros/as y juegan con el peligro hasta destruirse a sí mismos/as.

Aunque a menudo los/as adolescentes parecen no mostrarse receptivos/as a los consejos de los padres mientras se esfuerzan por llegar a ser independientes, necesitan más que nunca el apoyo, la participación y la guía de la familia.

Los/as adolescentes más jóvenes pueden experimentar cambios extremados y rápidos en sus cuerpos, sus vidas emocionales y sus relaciones. La adolescencia es a menudo una época de confusión y tensiones, ca-

racterizada por cambios de ánimo y una profunda inseguridad, a medida que los/as adolescentes luchan por establecer sus propias identidades.

Por ello es importante que **identifiquemos lo que nuestros/as hijos/as consideran importante en su vida en este momento**. Pueden tener temores acerca de su sexualidad, la posibilidad de parecer diferentes a los/as amigos/as y el ingreso a la escuela secundaria. **Hable de éstos y otros temas con ellos/as para que sientan su apoyo.**

Saque partido de la intensidad con que muchos/as jóvenes se preocupan por su imagen social y su apariencia para ponerles de manifiesto las consecuencias inmediatas y desagradables del consumo del tabaco y la marihuana, por ejemplo, que el tabaco es causa del mal aliento y mancha los dientes y hace que las ropas y el pelo huelan mal.

Al mismo tiempo, usted debería **discutir los efectos a largo plazo** de las drogas:

- La carencia de destrezas sociales y emocionales decisivas, que de ordinario se aprenden durante la adolescencia.
- El peligro de sufrir de cáncer pulmonar y enfisema debido al hábito de fumar.
- Accidentes de tráfico fatales o causantes de minusvalías y lesiones hepáticas derivadas del alcoholismo.
- Adicción, coma cerebral y muerte.

DE 15 A 17 AÑOS

Los/as adolescentes ya mayores han tomado en muchas ocasiones decisiones acerca de probar o no drogas.

Cuando los padres y madres temen que sus hijos/as estén consumiendo drogas, suelen sentirse asustados/as, inseguros/as, enfadados/as...

Mis padres es que no hablan conmigo, me interrogan: ¿Qué has tomado? ¿Cuántas cervezas? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Tus amigos beben...? Vamos me someten a un interrogatorio que ni que fueran policías.

Cuando hablemos con nuestros/as hijos/as sobre el tema de las droga deberemos de **evitar** algunas cosas (por ejemplo ponerse histérico, mostrar desconfianza, sospechas infundadas, interrogar, regañar...

Estas reacciones pueden hacer que las conversaciones se conviertan en sermones, en reproches o en auténticas discusiones. Justo lo contrario de lo que pretendíamos.

Muchos padres y madres se sienten incómodos/as al hablar con sus hijos/as de las drogas, temerosos/as de no saber lo suficiente como para abordar la cuestión con propiedad. Creen que sus hijos/as saben más que ellos/as, y eso les hace sentirse inseguro/as.

Otros padres piensan que, si sacan a relucir el tema, estimularán la curiosidad de sus hijos/as hacia las drogas, aumentando su interés por consumirlas. Este temor, sin embargo, es por completo infundado.

Los/as adolescentes de hoy conocen lo que es el consumo de drogas, distinguen no sólo entre las diferentes drogas y sus efectos, sino también entre probarlas, consumirlas ocasionalmente y ser adicto a ellas. Presencian cómo muchos de sus compañeros/as consumen drogas, algunos/as sin sufrir consecuencias obvias

o inmediatas, mientras otros/as pierden el control al hacerlo.

Para resistir la presión de sus compañeros/as, los/as adolescentes necesitan algo más que un mensaje general en el sentido de no consumir drogas.

A los/as adolescentes hay que advertirles de los efectos potencialmente mortales de combinar drogas. Necesitan oír que sus padres y madres afirmen que cualquiera puede convertirse en un consumidor/a crónico/a o un/a adicto/a y que incluso el consumo no adictivo puede tener consecuencias graves y permanentes.

Es importante que los padres alienten a los/as adolescentes por todo lo que hacen bien y por las decisiones positivas que toman. Cuando usted se siente orgulloso/a de su hijo/a, dígaselo. Saber que los adultos lo perciben y aprecian, les motiva en alto grado y puede reafirmar su compromiso de evitar el consumo de drogas.

Su hijo/a adolescente puede también sentirse impresionado/a por la importancia que tiene servir de ejemplo para un hermano/a, si los tiene.

Los motivos para interesarse por las drogas son tan variados como las personas, veamos algunos de ellos:

- Porque les agradan sus efectos inmediatos.
- Porque sus amigos y amigas las usan.
- Porque quieren vivir nuevas experiencias.

Porque sienten curiosidad por los efectos.

- Porque las drogas son fáciles de obtener.
- Porque quieren transgredir las normas.

En lo que se refiera a los **tipos de consumo**, nos encontramos con:

- Jóvenes que consumen drogas porque sienten **curiosidad** por conocer sus efectos. En muchas ocasiones se trata de un uso experimental que no continuará, o, en todo caso, se limitará a algunas pruebas.
- Jóvenes que hacen un uso de las drogas en los que **se busca diversión y placer**. Muchos de los jóvenes que toman drogas las usan de esta manera. Cuando este consumo se interrumpe tras períodos breves y no favorece otras conductas de riesgo (conducción en estado de intoxicación, por ejemplo), no suele ocasionar problemas. Cuando, por el contrario, se convierte en un consumo crónico, asociado a todos los momentos de diversión, puede favorecer un proceso grave de dependencia psicológica y social.
- Cuando hablamos de **uso problemático de drogas** nos referimos a toda forma de consumo que conlleva efectos negativos para el bienestar del consumidor/a y de su entorno. En ciertos casos, el consumo de una determinada sustancia se hace necesario para ser capaz de vivir el día a día. Es lo que conocemos como dependencia (física, psicológica, social o una mezcla de las tres). En este caso, el uso de drogas acabará provocando problemas de salud (orgánicos y psiquiátricos), pérdida de amistades, problemas económicos o legales, etc.
- Sólo una pequeña parte de los consumidores de drogas se convierte en usuario problemático. Si crees que tu hijo/a puede encontrarse en esta situación, no dudes en contactar con los servicios so-

ciales o sanitarios de tu municipio. En ellos encontrarás información, orientación y apoyo.

Los padres y madres debemos poseer conocimientos suficientemente amplios, sobre los diferentes aspectos relacionados con las drogas, para poder enfrentarnos a las múltiples preguntas de nuestros/as hijos/as.

A continuación veremos las preguntas más frecuentes de los/as jóvenes y la manera de contestarlas.





PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE DROGAS

Tipos de cuestiones	Hacen referencia a...
Informativas básicas.	Preguntas que inciden en conocer las drogas y su mundo.
Informativas sobre los efectos.	Se dirigen hacia los efectos que provocan a nivel físico, psicológico y social.
Informativas sobre las causas.	Van orientadas a conocer los motivos por los que se consumen las drogas.
Informativas sobre las consecuencias.	Estas preguntas quieren profundizar en las consecuencias de los que consumen drogas.
De carácter legal.	Existen muchas lagunas entre lo que es legal y lo que no lo es.
De carácter permisivo.	En realidad, ¿qué cosas nos estarían permitidas por nuestros padres con referencia a las drogas?
“Curiosas”.	Sabemos que hay muchas contradicciones en este tema, pero sobre todo las que atañen a nuestros padres y mayores.

INFORMATIVAS BÁSICAS

1. **¿Qué es una droga?** Droga es toda sustancia cuyo consumo actúa sobre el sistema nervioso, modificando su funcionamiento y su abuso produce diversas consecuencias tóxicas agudas y crónicas, entre ellas el estado de dependencia.
2. **¿Cómo podemos clasificar las distintas drogas?** Las drogas han sido clasificadas de diversas maneras, pero la clasificación con mayor aceptación se basa en los efectos sobre el Sistema Nervioso Central, y como consecuencia, sobre el cerebro y el resto del organismo. Así las sustancias se dividen en: depresoras (atenúan o inhiben su funcionamiento), estimulantes (aceleran su funcionamiento) y perturbadoras (alteran su actividad y la percepción de la realidad).
3. **¿El tabaco hace que adelgaces?** Como padres y madres nos puede llegar a sorprender una pregunta de estas características, sobre todo porque está muy asociada a la moda actual de “estar delgados/as” (mucho más asociado al sexo femenino y mucho más peligroso en estas edades). Hay que ser rápido y contundente en las respuestas asociadas a la alimentación y el consumo de alguna sustancia.
4. **¿Me gustaría saber de qué está hecho el tabaco y el “chocolate”?** Este tipo de preguntas nos da entender que el/la joven que tiene información bastante aproximada de estas sustancias, dado que las une, ya que como sabemos la marihuana y la hierba se mezclan con tabaco para fumarlas.

SOBRE LOS EFECTOS

1. **Si nunca bebes y cuando vienen las fiestas te atiborras, ¿qué pasa?** Los efectos del alcohol serán muy fuertes, ya que nunca bebes, por lo que la probabilidad de intoxicación grave es más alta. Puedes acabar en un hospital.
2. **¿Todas las drogas están adulteradas?** La mayor parte de las drogas ilegales se presentan mezcladas con otros componentes (adulterantes). El objetivo de esta práctica habitual, es conseguir mayor beneficio económico de la venta de la sustancia. Con la misma cantidad, se consiguen más dosis. Estos adulterantes varían según la droga y pueden producir daños difíciles de predecir, incluso más perjudiciales que la propia droga. Algunos de estos adulterantes son: cafeína, lactosa, talco, tiza, yeso, polvos de limpieza, matarratas, etc. . .
3. **¿La drogodependencia es una enfermedad?** La drogodependencia afecta a aspectos físicos, psicológicos y sociales del individuo, a la salud en general, por lo que sí puede considerarse una enfermedad. Sin embargo, cuenta con un aspecto peculiar: la decisión sobre el consumo y la responsabilidad del individuo son vitales, tanto en las situaciones de inicio, como en el mantenimiento y en el posible tratamiento.
4. **¿Consumir varias sustancias aumenta el peligro para la salud?** El consumo de varias sustancias, mezcladas o consumidas alternativamente, multiplica los riesgos. Esta pauta de consumo, conocida como policonsumo, es la más habitual. De hecho, es difícil encontrar personas que consuman una única sustancia, aunque sí es frecuente que se consuma una de ellas de forma principal.

5. **¿Cuándo podemos hablar de intoxicación?** Se produce, bien cuando se toma una cantidad excesiva de una sustancia que el organismo no consigue asimilar, o por la toxicidad de alguno de sus componentes/adulterantes. La intoxicación aguda requiere una intervención sanitaria urgente.

SOBRE LAS CAUSAS

1. **¿Por qué bebes si sabes que te perjudica?** Este tipo de preguntas son de las más prometidas. Tenemos que ser bastantes claros en la cadena que se produce desde que se prueba el alcohol hasta que uno se hace consumidor/a frecuente, luego consumidor/a habitual y pudiéndose llegar a ser consumidor/a abusivo/a. La cuestión más relevante es que la persona que empieza a beber no tiene la conciencia exacta de que ello le va a perjudicar beber, bien porque piensa que es poca la cantidad que bebe, bien porque lo hace de una forma muy esporádica o bien porque las bebidas alcohólicas que ingiere son de baja graduación.
2. **¿Qué fue lo que te hizo empezar a fumar?** Son preguntas que nuestros/as hijos/as pueden hacernos para intentar comprender la causalidad del consumo, en este caso del tabaco, por parte del mundo adulto, y de paso poder comprender el por qué se puede empezar a consumir viniendo de una persona respetada y querida como el la figura del padre o madre. “Empecé como se empezaba en mi época, probando con los amigos y alardeando de que quien fumaba era así más hombre. Decíamos “el hombre que sabe fumar, echa el humo después de hablar”.
3. **¿Porqué nos “enganchamos” a las drogas?** La dependencia a una sustancia se caracteriza por una adaptación psicológica, fisiológica y bioquímica, consecuencia del consumo reiterado de dicha sustancia. A medida que se establece la dependencia, el consumo se hace cada vez más nece-

sario para evitar el síndrome de abstinencia, a la vez que puede producirse una disminución progresiva de los efectos de la droga. De esta forma, se producirá la necesidad de ir aumentando la dosis con el fin de alcanzar los efectos iniciales. A este fenómeno se le llama tolerancia.

SOBRE LAS CONSECUENCIAS

1. **Si no te tragas el humo, ¿es malo fumar?** Se trata de preguntas que tratan de amortiguar los efectos perjudiciales de la sustancia, en este caso el tabaco. De alguna forma, son preguntas que intentan clarificar formas de consumo “menos peligrosas” o incluso “permitidas”, por ser diferentes a las habituales. “Es igualmente perjudicial, aunque en menor medida. Al igual que también perjudica el humo del tabaco sin necesidad de estar fumando, cuando estás en una habitación cerrada donde hay gente fumando y tú respiras aire mezclado con humo del tabaco.
2. **¿Es fácil “controlar” la cantidad que se consume?** Cuando consumimos drogas, los propios efectos de las sustancias alteran nuestra capacidad de ejercer un control sobre su consumo, es decir, alteran nuestra capacidad de análisis de la realidad y de toma de decisión sobre los consumos que realizamos.
3. **¿Qué efectos se producen cuando falta la droga si hay dependencia?** Cuando se retira de forma brusca o se disminuye el consumo de una droga que ya ha producido dependencia, aparecen síntomas psíquicos y físicos diferentes según la sustancia. A este conjunto de síntomas se le llama Síndrome de Abstinencia. Algunos síndromes de abstinencia requieren atención médica, como es el caso del alcohol y los barbitúricos. Otras sustancias presentan síndromes de abstinencia, que en muchos casos no presentan signos muy marcados o aunque los presente no reviste riesgo para el consumidor.

4. **¿Todo consumo significa un problema?** La respuesta sería NO. Se puede usar una droga y no necesariamente este consumo tiene que derivar en un problema con dicha sustancia. Pero, **¡CUIDADO!**, la adicción a una sustancia es un proceso, por lo tanto, un uso inicial puede derivar en un abuso o en un problema de drogodependencia, es decir, todo contacto con una sustancia aumenta el riesgo de consumos problemáticos en el futuro. Y además, dada la adulteración de las drogas muchas pueden resultar mortales sólo con una vez que sean consumidas.
5. **¿Cuándo se puede producir una sobredosis?** Cuando se produce una intoxicación aguda, estamos ante un caso de sobredosis. La sobredosis se produce cuando introducimos más sustancia en el organismo de la que éste es capaz de metabolizar. De esta forma, se puede llegar a estados graves de salud (ej. coma) e incluso a la muerte.

PREGUNTAS DE CARÁCTER PERMISIVO

1. **¿Puedo fumar delante de vosotros?** Normalmente, esta pregunta ya es definitoria de que está fumando. La decisión de dejar que fumen en presencia de los padres es arriesgada porque de alguna forma estamos haciendo que se normalice aún más el hecho de que fume. Por otra parte, al fumar abiertamente se tenderá a fumar más cantidad. “Preferiría que no fumaras en ninguna parte”.
2. **¿Por qué os sienta mal que fume? ¿No debería tener la libertad para elegir por mí mismo/a?** La sensación de “falta de libertad” que puede tener el/la joven en esta pregunta es completamente “emocional”. Sabe que está haciendo algo que sus padres ven mal y se in-

tenta escurrir en “achacarles” que le coartan su libertad, cosa que no es cierta dado que sigue fumando. “La libertad la tienes y has elegido mal, por eso nos sienta mal que fumes”. La mejor respuesta es seguir manteniendo que fumar es perjudicial para la salud, incluida la nuestra si somos fumadores.

3. **¿Si llego borracho/a a casa, qué harías?** En primer lugar atenderte debidamente e intentar ayudarte a pasar el “mal trago”. Posteriormente tendríamos que analizar juntos/as la situación y averiguar qué está fallando.

PREGUNTAS DE CURIOSIDAD

1. ¿De joven bebías? ¿Cómo, dónde, con quién? ¿Has “pillado” muchas borracheras? ¿Te gusta beber siempre que sales? Si sales por ahí, de cena, de comida, y tienes que conducir, ¿bebes aunque luego descanses, hasta que se te pase, o no bebes? Los patrones de referencia cuando los padres y madres fuimos más jóvenes siguen siendo muy atractivos para nuestros/as hijos/as. Perfectamente pueden servirles de espejo donde reflejar comportamientos propios o de modelos para comportamientos futuros. “Bebí en muchas ocasiones cuando era más joven, normalmente con mis amigos/as, cuando salíamos a divertirnos, pero nunca llegué a perder el control, eso es algo que nunca me ha gustado, ni en mí ni en los demás. Ahora, cuando salimos a cenar o a comer, si tengo que conducir, procuro no beber nada con alcohol, y si en alguna ocasión lo hago, es de forma muy moderada, comiendo abundantemente y esperando el tiempo suficiente para coger el coche”.
2. ¿A qué edad comenzaste a beber? ¿Y tú primera borrachera, cómo la pasaste? Contar la experiencia, en el caso de haberlas experimentado, de una forma objetiva sin decoraciones ni, por supuesto, recordándola como añoranza de “buenos tiempos”. Conviene ser objetivo, aséptico y concreto.



MANEJO DE SITUACIONES

CONSUMOS EXPERIMENTALES Y HABITUALES

En la familia se dan diferentes situaciones en las que se puede ver una relación con los consumos de drogas. Estas situaciones provocan, a menudo, una gran sensación de indefensión; en primer lugar por tratar de conseguir su identificación cuando se duda de si corresponden o no a situaciones de consumo de drogas y, en segundo lugar, por no saber como abordarlas una vez identificadas.

En el presente apartado tratamos de proponer unas pautas generales que sirvan de guía de actuación ante estas situaciones y que disminuyan esa sensación de indefensión y de falta de seguridad en su abordaje.

CONSUMOS SOCIALMENTE ACEPTADOS

Como ya hemos visto, la familia representa un modelo de actuación para los/as hijos/as, es transmisora de conocimientos, valores, actitudes y comportamientos y, por tanto, es un agente educativo de primer orden.

Además, existen consumos de determinadas sustancias que por su carácter legal están muy extendidos en nuestra sociedad, siendo muy común, también, encontrarlos en el entorno familiar.

Nos referimos a los consumos de tabaco, alcohol y medicamentos. Estos consumos, precisamente por tener aceptación social y un reconocimiento diferente son admitidos en el ámbito familiar de forma habitual, incluso delante de los/as hijos/as.

Existen situaciones que, por su especial significado para la familia, pueden facilitar estos consumos, son las celebraciones familiares y sociales. En ellas se da por supuesto que si no se ofrece algún tipo de bebida alcohólica no se va a disfrutar de la misma manera. De esta forma, estamos transmitiendo el modelo, aprendido

previamente, de que el alcohol facilita las relaciones sociales y es un imprescindible y potente agente dinamizador de las mismas, incluso más eficaz que los propios protagonistas de estas celebraciones.

A la vez, en estas situaciones se producen con cierta frecuencia, momentos en los que se posibilita el acercamiento a las sustancias de uso legal a los/as más pequeños/as de la familia. En ellas se les ofrece su primer cigarrillo o su primer sorbo de alcohol, situación que provoca la aceptación general y que en el/la niño/a supone el reconocimiento por parte de los adultos de este comportamiento como algo atractivo y, por lo tanto, a repetir en el futuro.

Es también frecuente encontrar en el ámbito familiar situaciones en las que se recurre al uso de medicamentos, especialmente psicofármacos (ansiolíticos), ante cualquier situación que genere cierto grado de angustia o tensión incluso, en ocasiones, sin haber sido prescritas por los médicos. Con ello, admitimos que podemos enfrentarnos a los problemas a través del uso de sustancias, en lugar de intentar enfrentarnos a ellos de forma personal. Es una forma de desplazar a las sustancias la responsabilidad individual en el abordaje de situaciones conflictivas.

No se trata de que no se puedan reconocer, incluso delante de los/as hijos/as, las propias limitaciones para abordar determinados problemas, ni de que no sea importante y necesario recurrir para ello a ayudas externas, pero siempre que éstas no suplan o eviten la propia responsabilidad. En el caso de los consumos de psicofármacos, es claro que su consumo está condicionado a la prescripción médica y serán los propios médicos los que determinen la dosis, frecuencia y tiempo de consumo.

LOS PRIMEROS CONTACTOS CON LAS DROGAS

En el entorno de amigos/as en los que la disponibilidad de sustancias es grande y se ejerce una fuerte presión hacia el consumo, el uso de drogas es difícil de evitar por parte de los/as propios jóvenes. Rechazar el consumo de drogas ofertado por el grupo de amigos/as, no solamente significa rechazar ese consumo, sino también al propio grupo.

Los padres y madres, a menudo nos preguntamos qué podemos hacer ante estas situaciones, cuando los/as hijos/as frecuentan compañías no aceptadas por nosotros/as, por creer que ponen en riesgo el comportamiento de nuestros/as hijos/as. **Pero, tampoco se puede pretender que los/as hijos/as vivan la vida de la misma forma que los padres lo hicimos o como nos hubiera gustado vivirla; hay aspectos que corresponden a elecciones personales que los padres tenemos que aprender a respetar.**

Así, las posturas familiares basadas en la prohibición tampoco aseguran que consigamos nuestro objetivo y pueden incitar a la reafirmación de esas relaciones con amigos/as que queremos que corten como forma de rebeldía.

Por lo tanto, aunque ninguna actuación conseguirá con absoluta seguridad el alejamiento de compañías consideradas no adecuadas por los padres y madres, **parece más acertado que los padres باشیمos nuestra actuación en posturas razonadas, de análisis de riesgos, de diálogo y persuasión, que en posturas de prohibición.** La influencia de los padres no tendrá, tal vez, una repercusión inmediata pero puede ser recordada más adelante cuando surjan algunos problemas

con esos/as amigos/as y sea necesario tomar decisiones por parte del/a joven.

También es importante comprender que nuestro propio consumo de alcohol, por ejemplo, condiciona el punto de vista de nuestros/as hijos/as, y sus actitudes hacia ésta y otras drogas.

Esta omnipresencia del alcohol en nuestra sociedad, hace que resulte para ellos/as un producto cercano; podríamos decir... familiar. Y es, precisamente, esta proximidad lo que dificulta su comprensión de los riesgos asociados al abuso de bebidas alcohólicas.

Por todo ello, es importante que realicemos un autoevaluación del uso que hacemos cada uno/a de nosotros/as del tabaco, alcohol, medicamentos... Debemos, pues, procurar que nuestros actos coincidan con nuestras palabras. Los/as hijos/as se dan cuenta cuando un comportamiento de los padres indica que pueden mentir y hacer lo contrario, por lo que **es recomendable que seamos coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos.**

Así, por ejemplo, si estamos acostumbrados/as a tomar vino en las comidas o beber ocasionalmente una cerveza, no significa que debamos suspenderlo. Nuestros/as hijos/as pueden comprender y aceptar que existan diferencias entre lo que los adultos pueden hacer y lo que es apropiado para los niños. Sin embargo, es conveniente que cuando bebamos no mandemos al/a niño/a a traernos la bebida, ni le invitemos a pequeños tragos de ésta.

¿QUÉ HACER SI SE SOSPECHA UN POSIBLE CONSUMO?

Cuando existen sospechas de consumo en algún miembro de la familia, se suelen utilizar diferentes procedimientos para obtener información y certeza de esa posibilidad.

Para obtener dicha información no es conveniente realizar registros en las habitaciones y en las pertenencias de los/as hijos/as, ya que la información que obtuviéramos durante dicho registro no se podría utilizar a la hora de hablar con ellos/as, pues provocaríamos su rechazo y enfado y no conseguiríamos el reconocimiento de su posible consumo.

Existen una serie de indicios que nos dan pistas sobre posibles hábitos de consumo de drogas cuando ya existe una adicción, pero se debe ser muy cauteloso/a con etiquetar a alguien como drogodependiente, ya que nos podemos equivocar. Con frecuencia, algunos de los indicadores que apuntamos responden a situaciones conflictivas por las que pasan las personas sin que tengan que ver necesariamente con las drogas. Por ejemplo, las mentiras suelen emplearse para ocultar todo tipo de información sobre un determinado problema o estilo de vida que se sabe que no va a ser aprobado, no sólo la relativa a los consumos de drogas. La pérdida de interés y la aparente desconexión de la realidad, puede también estar relacionada con situaciones problemáticas que absorben al individuo por completo y que van acompañadas también de problemas para conciliar el sueño, posibles cambios en la alimentación e incluso en el aspecto físico.

A continuación ofrecemos algunas pautas o síntomas que los padres y madres pueden tener en cuenta a la hora de intentar analizar los comportamientos de sus hijos/as para atribuirlos o no a problemas de drogodependencias.

Pero insistimos en la necesidad de proceder cuidadosamente en esta interpretación, ya que son solamente indicadores, no síntomas directos de estos consumos.

- **Síntomas físicos:** fatiga, problemas al dormir, quejas continuas acerca de su salud, ojos enrojecidos y sin brillo y una tos persistente.
- **Síntomas emocionales:** cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, carencia de juicio, depresión, retraimiento y una falta general de interés.
- **Síntomas de comportamientos inadecuados con la familia,** como desobedecer las reglas, retraerse o dejarse de comunicarse con la familia... **y en la escuela** como interés decreciente, actitud negativa, calificaciones bajas, ausencias frecuentes, faltas al deber y problemas de disciplina.

Señal (signo o síntoma)	Puede haber tomado o estar tomando:	Aunque puede que sólo se trate de:
Tiene los ojos enrojecidos	<ul style="list-style-type: none"> Alcohol Hachís/marihuana 	<ul style="list-style-type: none"> Estar mucho tiempo delante del ordenador. Estar mucho tiempo en un sitio cerrado y cargado. Ha estado llorando. Alergia.
Está constantemente con "moqueo" en la nariz	<ul style="list-style-type: none"> Cocaína 	<ul style="list-style-type: none"> Está resfriado. Tienen alergias. Padece de desviación de tabique nasal.
Le huele mucho la ropa a tabaco	<ul style="list-style-type: none"> Tabaco 	<ul style="list-style-type: none"> Ha estado en un lugar cerrado con gente que fumaba.
Tiene un comportamiento raro (habla poco, sonríe poco, deambula...)	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier tipo de droga 	<ul style="list-style-type: none"> Tiene un problema que no sabe resolver. Se ha enamorado. Ha perdido el interés por lo que está estudiando.
Falta dinero de la cartera de los padres	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier tipo de droga 	<ul style="list-style-type: none"> Ha contraído una deuda. Tiene un capricho "caro". Quiere ayudar a alguien que lo necesita.
Falta a clase a menudo	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier tipo de droga 	<ul style="list-style-type: none"> Ha perdido el interés por lo que está estudiando. Está siendo presionado/a por los/as amigos/as.
Fracasa en los estudios, cuando hasta ahora ha ido bien	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier tipo de drogas 	<ul style="list-style-type: none"> Tiene un problema que no sabe resolver. Se ha enamorado. Ha perdido el interés por lo que está estudiando.
Se comporta de forma muy agresiva	<ul style="list-style-type: none"> Alcohol Cocaína Heroína Drogas de síntesis 	<ul style="list-style-type: none"> Tiene un problema que no sabe cómo resolver. Se ha enamorado. Está frustrado/a por algo que no le ha salido bien. Está siendo presionado/a por los/as amigos/as.
Abandona sus aficiones favoritas (deportes, hobbies...)	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier tipo de droga 	<ul style="list-style-type: none"> Tiene un problema que no sabe resolver. Se ha enamorado. Está frustrado/a por algo que no le ha salido bien. Está siendo presionado/a por los/as amigos/as.

Sin embargo, algunas de estas señales de aviso pueden también ser señales indicativas de otros problemas emocionales. ¡¡¡No debemos alarmarnos!!!. Debemos comunicarnos con nuestros/as hijos/as para conocer la raíz del problema.

Cuando los padres y madres se preocupan deben de dar el primer paso y consultar con el médico de familia del adolescente. Si se sospecha el uso/abuso de droga, entonces al/a adolescente se le debe hacer una evaluación por el psiquiatra o psicólogo.

En definitiva, tampoco podemos deducir que, únicamente por la existencia de alguno de estos factores, la persona en cuestión sea un/a drogodependiente; es necesaria la existencia conjunta de varios de ellos para que podamos mantener tal postura.

Pasemos a exponer un caso práctico de detección de posible consumo de drogas y la manera más conveniente de actuar al respecto:

Susana y Carlos están muy sensibilizados con los problemas de las drogas. Siguen con detalle todos los programas de televisión en relación con las mismas e incluso debaten sobre el origen de éstos, el narcotráfico, el vicio de algunos jóvenes..., la cantidad de drogas que hay... Están un tanto paralizados y les preocupa bastante ya que tienen hijos de 20 y 18 de años respectivamente, Rosi y Elías.

La familia ha hablado de las drogas y tanto Rosi como Elías fuman tabaco

y salen a divertirse con sus amigos los fines de semana y les han dicho que toman alcohol pero sin pasarse.

A pesar de la sinceridad de sus hijos, los padres están muy preocupados. Pues se han enterado que el hijo de unos conocidos es drogadicto, para ellos era un chico normal, de muy buena familia y no comprenden cómo se ha metido en eso. Ya que hasta el momento pensaban que esto les pasaba a chicos y familias con problemas como en barrios complicados.

Un día Susana, al poner a lavar la ropa sucia se encuentra unas pastillas blancas en la cazadora de Elías. Se echa a llorar y piensa que Elías también puede estar "metido en la droga"

Ante este caso debemos preguntarnos:

- **¿En qué se basa fundamentalmente la reacción de Susana cuando encuentra las pastillas en la cazadora de Elías?** Tal y como podemos observar, Susana se está basando únicamente en el consumo del hijo de uno de sus conocidos sin saber con exactitud los motivos de ese caso. En realidad se está dejando llevar por la angustia y desesperación de una sospecha ficticia.
- **¿Posee suficientes datos para pensar que Elías es también un drogadicto?** Susana no posee ningún dato que le lleve a pensar que su hijo Elías es un drogadicto. Ella no debe olvidar que sus hijos cuentan con sinceridad lo que hacen cuando salen, es decir, tienen confianza en ella. El hecho de que haya encontrado unas pastillas en la cazadora de Elías no quiere decir que se

trate de droga. Pueden ser las pastillas de algún/a amigo/a que le ha pedido que se las guarde, o cualquier otra cosa.

- **¿Qué puede hacer Susana para obtener más información de sus hijos?** Un buen método es valorar las actitudes que tienen hacia las drogas, qué piensan sobre ellas. Preguntarles qué hacen en su tiempo de ocio, cuáles son sus intereses reales... Y, sobre todo, hablar con Elías sobre las pastillas que se ha encontrado por casualidad y que él mismo le explique de qué se trata. Dicha conversación debe estar basada en la comunicación y no en acusaciones, críticas o quejas.

Para manejar adecuadamente el temor que los padres y madres puedan sentir al **intuir que sus hijos/as usan drogas**, los siguientes consejos pueden resultar de ayuda:

- **No acusar a los/as hijos/as de una conducta cuya veracidad se ignora y evitar reacciones violentas o exageradas**, ya que puede ser el comienzo de un enfrentamiento que no resolverá nada; además, si finalmente los padres se están equivocando, la relación con los/as hijos/as se verá deteriorada.
- **Buscar un momento en el que se pueda hablar sin interrupciones.**
- **No abordar el tema en un momento en el que se está bajo la influencia de alguna droga.**
- **Decidir cuál será nuestra reacción si tu hijo te dice que consume drogas.**
- Pregúntale su opinión sobre el asunto de las drogas, y **escucha con respeto cuanto diga.**
- Si crees que tu hijo miente respecto a su relación con las drogas, intenta **no enfadarte**; procu-

ra plantearte el asunto en términos de eficacia: piensa qué conducta tuya puede ser más útil para resolver el conflicto.

- **Deja bien claro que lo que te preocupa es su salud y su bienestar.**
- **Solicita información** confiable sobre las drogas y cómo actúan en el organismo.
- **Asegúrate de que sabe que estás ahí para ayudarlo a superar cualquier dificultad que se le presente.**
- **Deja claro qué conductas consideras aceptables, y qué otras no estás dispuesto a tolerar.**
- **No recurras a las amenazas y a la violencia física;** aunque parecen una solución rápida a corto plazo, en la práctica no dan los resultados esperados.
- Asegúrate de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que de los mismos puedan derivarse.
- **Consultar a un especialista** si necesita apoyo para manejar esta situación.

¿QUÉ HACER CUANDO YA SE HA INICIADO EL CONSUMO DE DROGAS?

En primer lugar es necesario **desechar cualquier tipo de sentimiento de culpa.** El hecho de que exista un problema de consumo de drogas en la familia no significa que la responsabilidad de tal consumo recaiga directamente en los padres y madres, ni significa que se hayan equivocado en su actuación respecto a la educación de sus hijos/as. Por tanto, no es aconsejable actuar bajo este sentimiento, ni utilizarlo para agredir al otro (al cónyuge o al propio/a afectado/a) y así liberarse uno mismo de su carga.

- **Es necesario que el/la joven vea una actitud de firmeza en los padres.** No es conveniente que se demuestre una actitud de fracaso, ni de impotencia ante el problema, sino de energía y posibilidad de soluciones.
- La disposición a prestar apoyo deben ser manifestados en todo momento de una manera abierta y constante.
- **Las posturas que manifiesten los distintos integrantes de la familia deben estar coordinadas e ir en un mismo sentido.** Es conveniente que la familia se reúna para tomar una postura común antes de plantear el diálogo con el/la hijo/a consumidor/a y llegar a acuerdos conjuntos.
- **Los padres y madres deben saber que ante estas situaciones no están solos,** existen profesionales especializados en la orientación a la familia y, por supuesto, recursos asistenciales para el tratamiento de los/as afectados/as. La consulta a los/as profesionales debe ser des-

crita como una primera toma de contacto y de búsqueda de información y orientación. Serán estos/as profesionales los/as que determinen la duración, tipo de programa, número de sesiones... que tendrá este tratamiento.

A continuación se proponen una serie de consejos favorables para la búsqueda de soluciones, así como aquellas actitudes que resultan desfavorables:

ACTITUDES FAVORABLES PARA LA BÚSQUEDA DE SOLUCIONES

- Dialogar con su hijo/a analizando las circunstancias que le llevaron al consumo.
- Favorecer el acercamiento de su hijo/a hacia usted, comportándose de manera que vea en usted a quien recurrir en solicitud de ayuda, y no alguien del que hay que huir por temor al castigo.
- Mostrarle su afecto por lo que él/ella es, independientemente de lo que haga.
- Reflexionar en común sobre las posibles formas de ayudar a su hijo/a.
- Entender que está ante un ser humano que tiene problemas y no ante un "problema".
- No se debe ceder a los chantajes de tipo emocional que utiliza el/la consumidor/a para conseguir su propósito. Pero es importante señalar que puede ser necesario llegar a situaciones muy adversas para que el/la hijo/a acepte este proceso de cambio, lo que se conoce popularmente como "tocar fondo". En estos momentos es frecuente que se vuelva a recurrir a la ayuda de la familia; es el momento para poner condiciones para dar esta ayuda y de ponerse en contacto con los/as profesionales.

ACTITUDES DESFAVORABLES

- Desesperarse. No siempre quienes se inician en el consumo de drogas se convierten en consumidores habituales.
- Culparles, ni "echarle en cara" todo lo que usted ha hecho por él/ella.
- Convertirse en perseguidor/a, obsesionado/a por seguir sus pasos.
- La crítica continuada y violenta de su comportamiento.
- Utilizar el castigo como único recurso para evitar que continúe consumiendo.
- Acosarle continuamente con preguntas, sospechas, acusaciones, etc., pues con ello sólo conseguirá que se aleje de usted cada vez más.

¿QUÉ HACER EN CASOS DE URGENCIAS?

Una sobredosis de la mayoría de las drogas, causa también pérdida de consciencia. Si esto sucede:

- **Telefona inmediatamente al 112.**
- Sitúa a la persona en la postura de recuperación, de manera que en caso de vómito, no se ahogue.
- Si está bajo los efectos de una intoxicación alcohólica severa, no le dejes dormir solo/a, pues existe riesgo de ahogo en caso de vómito. Vigílele y asegúrate de que duerme sobre un costado y de que respira con normalidad.

- No dejes que se enfríe, pero tampoco te excedas con el calor.
- Si ha consumido "éxtasis" y crees que puede tener hipertermia (subida de la temperatura corporal), trasládale a un lugar en el que pueda recibir aire fresco, y quítale la ropa de abrigo.
- Si sabes qué sustancia ha consumido, comunícaselo al personal de la ambulancia.

RECURSOS SOCIALES EN MATERIA DE DROGODEPENDENCIAS

Recursos generales:

- **Centros de Atención Primaria de Salud** a través de la asistencia de los médicos de familia o de cabecera.
- **Servicios Sociales Generales** configurados por los diferentes Departamentos de Servicios Sociales de Ayuntamientos y Cabildo.

Realizan las siguientes intervenciones:

- Motivando al afectado y su familia para que iniciar los tratamientos.
- Aportando información de los recursos especializados en materia de drogodependencias a los que se puede recurrir y derivación a los mismos.
- Cubriendo y atendiendo necesidades básicas como medios para la ayuda a la subsistencia, vivienda. . .

Recursos especializados:

- **Unidades de Atención a las Drogodependencias:** formados por equipos multidisciplinares. Realizan una valoración pormenorizada del caso a nivel físico, psicológico y social y establecen un plan de tratamiento adecuado a cada persona.
- **Centros de Día:** recomendado a personas que necesitan una intervención más intensiva, permaneciendo los/as usuarios/as en el centro la mayor parte del día.
- **Comunidades terapéuticas:** recursos de internamiento temporal fuera del medio habitual de convivencia del/a drogodependiente. Se recurre a dicho recurso cuando la persona presenta una carencia de autocontrol elevada o cuando su medio de convivencia resulta contraproducente.
- **Unidades de Desintoxicación Hospitalaria:** unidades dentro de hospitales donde se realiza la fase desintoxicación mediante un ingreso de corta duración (de 7 a 10 días).
- **Programas de mantenimiento con metadona:** su administración con vigilancia y apoyo terapéutico contribuye a que mejoren sus condiciones de salud, eliminen riesgos de infección y contagio de enfermedades y vayan adquiriendo hábitos de cuidado y normalización social que los alejen de formas de vida de alta marginalidad.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

Dirección General de Atención a las Drogodependencias.

Plaza del Fuero Real de Gran Canaria. Edificio Tamarco, 4 – bajo. 35004 Las Palmas de Gran Canaria.

Teléfono: **928 45 22 87**. Fax: 928 45 23 16.

Rambla General Franco, 53. 38006 Santa Cruz de Tenerife. Teléfono: **922 47 46 69**. Fax: 922 47 43 65.

Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias

(FUNCAPID).

C/Bravo Murillo, 2, 1ºC. 35003 Las Palmas de Gran Canaria. Teléfono: **928 36 97 82**. Fax: 928 38 41 54

Avd. Seis de diciembre, 28, 1º C. 38203 San Cristóbal de la Laguna. Teléfono: **922 25 81 29**. Fax: 922 26 02 31

INFORMACIÓN EN INTERNET

- Dirección General de Atención a las Drogodependencias www.gobcan.es/sanidad/dgad
- Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias en Canarias: www.canariasdrogasno.com
- Servicio de Información, Prevención y Orientación de Drogodependencias, del Instituto de Estudio de las Adicciones (IEA): www.lasdrogas.info
- Plan Nacional de Drogas: www.pnd.msc.es
www.sindrogas.es



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Jose Antonio Ríos, Alberto Espina, M^a Dolores Baratas: "Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia". Edita: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas. (1997)
- M^a Luisa Maiquez, M^a José Rodrigo, Carmen Capote, Ignace Vermaes. "Aprender en la vida cotidiana. Un programa experiencial para padres". Edita: Aprendizaje Visor. Madrid, 2000.
- Caballo, V.E. "Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales" Editorial S.XXI. Madrid, 1993.
- Hidalgo, M.V. "Transición a la maternidad y la paternidad" en M.J.Rodrigo y J.Palcios (coords.) "Familia y desarrollo humano" Editorial Alianza. Madrid, 1998.
- Triana, B. y Rodrigo, M.J. "El concepto de infancia en nuestra sociedad. Una investigación sobre teoría implícitas de los padres" Edita: Fundación Infancia y Aprendizaje. (1985)
- Slaikeu, K.A. "Intervención en crisis" Edita: Manual Moderno. México (1988)
- Ceballos, E.M. y Rodrigo, M.J. "Las metas y estrategias de socialización entre padres e hijos" en M.J.Rodrigo y J.Palcios (coords.) "Familia y desarrollo humano" Editorial Alianza. Madrid (1998)
- Arbex, C. y Comas, R. "Habla con ellos. Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol" Edita: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas.
- Beneit, J.V., García, C. y Mayor, L.I. "Intervención en drogodependencias. Un enfoque multidisciplinar" Editorial Síntesis. Madrid (1997)
- Boutin, G. y Durning, P. "Intervenciones socioeducativas en el medio familiar" Editorial Narcea. Madrid (1997)
- Cataldo, C.Z. "Aprendiendo a ser padres. Conceptos y contenidos para el diseño de programas de formación de padres" Edita: Aprendizaje Visor. Madrid (1992)
- Cervera, M. y Feliu, H. "Asesoramiento familiar de educación infantil. Guía práctica" Edita: Aprendizaje Visor. Madrid (1983)
- García Aretio, L. "¿Qué le pasa a mi hijo?" Editorial Paraninfo. Madrid (1989)
- García Pérez, E.M., Magaz Lago, A. "Aprendiendo a comunicarse con eficacia. Manual para padres" Editorial Cepe. Madrid (1992)
- Moratinos, J.F. "La escuela de padres" Ediciones Narcea. Madrid (1985)

NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) Hidalgo, M.V. (1998)

(2) Slaikeu, K.A. (1988)

(3) Triana, B. (1985)

(4) Ceballos, E.M. y Rodrigo, M.J. (1992)

(5) Caballo, V.E. (1993)

(6) Jose Antonio Ríos, Alberto Espina y M^a Dolores Baratas, 1997.

(7) M^a Luisa Maiquez, M^a José Rodrigo, Carmen Capote e Ignace Vermaes,(2000)

CRÉDITOS

Edita:

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias.
Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las
Drogodependencias (FUNCAPID)
C/Bravo Murillo, nº2.1ºC 35003 Las Palmas de Gran Canaria.
Avd. Seis de diciembre, 28, 1º C. 38203 San Cristóbal de la Laguna.

www.canariasdrogasno.com

Autoría:

Asociación Para la Formación Ocupacional y Promoción Educativa
"APRENDE"
Ascensión Rodríguez Rodríguez. (Socióloga)

2ª Edición: Enero 2009. ISBN: 978-84-691-8360-1.
Depósito Legal: GC 1385-2008



enseñando a crecer

COMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN LA FAMILIA

En el seno de la familia la persona se socializa, aprende y adquiere valores, normas sociales y actitudes. Por ello, cuando se habla de prevención de consumo de drogas se incide de manera especial en el papel socializador y educativo de las familias.

En virtud de lo cual, las familias deben contar con la información necesaria para afrontar los retos y realidades que los/as hijos/as pueden presentar en relación con la drogas.

La presente Guía de Prevención de Consumo de Drogas en el Ámbito Familiar nace con el objetivo de facilitar a las madres, padres y/o tutores las herramientas y recursos básicos para desarrollar la tarea preventiva en el seno de la familia, así como servir de apoyo para la adaptación de actividades de formación de prevención de drogas desarrolladas por los distintos agentes sociales implicados en la fenomenología de las drogodependencias.

Para facilitar su lectura y aplicación, se parte de un primer análisis de los distintos estilos educativos para autoidentificar el propio entorno familiar. A continuación se ofrecen estrategias de entrenamiento en habilidades sociales, comunicativas, afectivas, organizativas, de negociación y resolución de conflictos en la interacción cotidiana.

Por último, se informa sobre los efectos de las drogas más habituales, cómo dar respuesta a las preguntas más frecuentes de los/as hijos/as en función de su edad y desarrollo cognitivo y cómo actuar en situaciones de consumos experimentales y/o habituales de los/as adolescentes.