ACTUAR ES POSIBLE

LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN LA FAMILIA

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas

3

AUTORES

José Antonio Ríos
Alberto Espina
María Dolores Baratas

SUPERVISIÓN

Emiliano Martín
Sonia Moncada
José Salvador
Carmen Arbex
Eduardo Paolini
M.ª Paz Thiebaut
Ana Mercedes Sainz

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

María Pilar González
Eugenio Rodríguez

EDITA Y DISTRIBUYE

MINISTERIO DEL INTERIOR
Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas
Secretaría General Técnica

ISBN: 84-8150-171-9
NIPO: 126-97-021-0
Depósito Legal: M-43087-1997

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

El 24 de enero de 1997 el Consejo de Ministros aprobaba el *Plan de Medidas para luchar contra las Drogas*. En dicho Plan, el Gobierno adoptaba la **prevención como la máxima prioridad** entre sus actuaciones, proponiendo impulsar la actuación preventiva, así como ordenar y homologar los programas que se desarrollan tanto desde las distintas Administraciones, como desde las Organizaciones no Gubernamentales.

Entre los diversos sectores a través de los cuales se efectuaba la labor preventiva, el Plan de Medidas destacaba la escuela, la familia, los medios de comunicación, la población laboral, ...

En coherencia con estas directrices, la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas editó, a comienzos de 1997, *La prevención de las drogodependencias en la comunidad escolar*, dentro de la serie "Actuar es posible", con el objetivo de dotar al profesorado de un instrumento eficaz y práctico para ayudarle en esta faceta de su labor educativa.

Siguiendo con esta línea, se presenta ahora un nuevo volumen de dicha serie dedicado a cómo prevenir las drogodependencias en la familia. Además de una herramienta educativa para los padres, esta publicación quiere contribuir a impulsar la intervención preventiva en un ámbito tan decisivo como el familiar.

La familia es, sin duda, la base de nuestra organización social y el marco fundamental para la transmisión de valores, normas y pautas de comportamiento a los hijos. El papel de la familia en la prevención de las drogodependencias puede concretarse en dos aspectos esenciales:

- En el ámbito de la unidad familiar, apoyando el desarrollo afectivo y psicológico del niño y del adolescente, y favoreciendo su proceso de independencia y autonomía para la vida adulta.

- En el seno de la sociedad, colaborando como "mediadores sociales" con asociaciones familiares implicadas en iniciativas y programas de prevención.

A lo largo de los capítulos de este libro se analiza la familia como institución educativa donde se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, estilos de vida y comportamientos que determinarán el modo en que los hijos se enfrentarán a la vida. Se estudian, también, los ciclos vitales y evolutivos de la familia, así como las crisis tanto del sistema familiar como de los miembros que lo componen, las funciones de los padres, los modelos de funcionamiento familiar y las actitudes educativas en relación con las drogas. En el libro destaca un capítulo sobre la comunicación en el seno de la familia, cómo debe abordarse y la función trascendental que cumple en relación con un desarrollo armónico de todos sus componentes.

Confiamos en que esta obra sea útil a los padres, que es a quienes va fundamentalmente dirigida, y les sirva de guía y apoyo para una reflexión en torno a la complicada y cada vez más necesaria labor de contribuir a la prevención del consumo de drogas en las jóvenes generaciones.

Gonzalo Robles Orozco

Delegado del Gobierno para el
Plan Nacional sobre Drogas

Introducción

Este libro de la serie "Actuar es posible" va dirigido a los padres. En él se pretende dar algunas orientaciones sobre cómo **actuar en la familia,** con el fin de prevenir el consumo de drogas en los hijos.

La familia es de gran importancia en la prevención, porque en su seno es donde se dan las bases de la educación, de la formación de la personalidad de los hijos y desde donde se establecen las relaciones con el exterior.

Si nuestros hijos reciben una educación sólida, desarrollan una personalidad adecuada y se relacionan bien con su entorno (estudios, trabajo, amigos, etc.) estarán preparados para enfrentar su vida sin drogas.

Pero el fenómeno de la drogodependencia es muy complejo, en él están implicados muchos elementos, no hay una sola causa ni una única solución. Por eso la prevención tiene que hacerse desde diversos ámbitos.

Ya hemos dicho que la familia es uno de ellos, y de gran importancia, pero no es el único.

Si aparece un problema de drogodependencias, las familias no tienen que sentirse culpables. Toda la responsabilidad no está en ellos. Pero sí tienen que extraer las consecuencias necesarias para enfrentar la situación e implicarse en la solución del problema.

Para enfrentar con tranquilidad y eficacia la búsqueda de soluciones eficaces en un problema tan complejo como éste, hay que tener muy claro que la **prevención** hay que hacerla ya desde la infancia. Aunque en esta publicación se insista bastante en la etapa adolescente -porque en ella se fraguan muchas cosas preparadas con antelación- no ha de entenderse como que durante la infancia de los hijos no pueda o no deba hacerse algo. Estar atentos, saber leer en la conducta de un niño lo que puede ser el germen de un conflicto posterior, la satisfacción de las necesidades afectivas de los niños, la seguridad interior que hay que transmitirles frente a las amenazas que sientan, son hitos que jalonan una tarea de cuidado por parte de los padres para evitar males posteriores.

Por otro lado hay que resaltar una idea que muchas veces se olvida: el problema de la droga no se da sólo en personas calificadas previamente como conflictivas o problemáticas. Desgraciadamente, la problemática de las drogas llega a todos los rincones. Un niño, un adolescente o un joven perfectamente normal en su personalidad y en su comportamiento, también puede ser susceptible de iniciarse en el tema, si se dan un conjunto de circunstancias. Por ello hay que estar muy atentos.

La recopilación de preguntas angustiosas que llenan la cabeza de muchos padres constituirían una lista interminable: ¿hay signos externos que indiquen que un hijo ha caído en la droga?, ¿por qué encuentran tanta facilidad para obtenerla?, ¿por qué parece que la juventud está tan disponible para su consumo?, ¿cómo ayudarles frente a una oferta constante y determinados amigos que les presionan?, ¿todas las drogas son peligrosas?, ¿cuáles son sus consecuencias?, ¿qué puede hacer la familia para prevenir, ayudar y controlar?...

Estas, y otras que van a surgir a lo largo de estas páginas, son algunas de las preguntas a las que el libro trata de dar una respuesta y sobre las que se intenta abrir caminos de reflexión y actuación.

Hemos de pensar que todos los problemas tienen solución. El problema de las drogodependencias también. La prevención es la mejor arma para luchar contra el problema de las drogas y la familia tiene un papel privilegiado en la prevención.

Esta publicación tiene un doble objetivo:

- Por un lado, ser el punto de partida para una reflexión y la toma de una actitud activa y participativa por parte de los padres en el tema de las drogas.

- Por otro, ofrecer un instrumento de apoyo a los padres en las tareas de prevención.

Esta publicación, también, debe ser entendida como una guía orientativa. En ella no se pretende dar respuesta a todos los aspectos relacionados con las drogas, pero sí a los más vinculados a lo que constituye los fundamentos de la prevención desde la familia. Para conseguir tales objetivos, se desarrollarán aspectos del contexto social en el que aparece el fenómeno de la drogodependencia, se revisarán las características de las familias en cuanto a su estructura, funcionamiento y ciclo vital, y se presentarán pautas dirigidas a:

- Mejorar el funcionamiento familiar y el desarrollo adecuado de cada uno de los miembros de la familia.

- Alcanzar relaciones personales satisfactorias dentro de la familia.

- Aumentar las habilidades de comunicación en las familias.

- Incrementar el sentido de competencia de los padres y su capacidad para la resolución problemas.

- Concienciar a los padres de la importancia de su papel como agentes de salud.

- Aumentar los conocimientos de los padres sobre drogas.

- Dar a los padres la información necesaria para que sean capaces de intervenir precozmente en el consumo de drogas de sus hijos.

- Darles pautas de actuación para enfrentar el consumo y detenerlo.

Recomendamos a los padres que lo lean que, además, lo comenten con otros padres, y, si lo necesitan, se informen más, acudiendo a centros especializados y manejando la bibliografía que se indica al final. Estas orientaciones generales deben ser siempre adaptadas a cada caso y situación concreta.

Capítulo 1

EL CONSUMO DE DROGAS

El problema de las drogodependencias es un problema complejo, que afecta a las personas que lo sufren, a los familiares y a la sociedad en general. Es un problema que nos afecta a todos.

La situación actual del consumo de drogas en nuestro país es muy distinta a la de hace unos años ya que se han producido cambios en nuestra sociedad y cambios en el tipo de drogas consumidas y en los modos de consumo.

La aparición del consumo de drogas está asociada a la presencia de algunos factores -los factores de riesgo- que son condiciones que facilitan el consumo de drogas. También existen otros factores que protegen frente a las drogas, que hacen que sea más difícil que aparezca el consumo. Estos factores los tendremos en cuenta a la hora de hacer prevención.

1.1 CONTEXTO SOCIAL: UNA ETAPA DE CAMBIO

En todas las sociedades han existido y existen drogas, estas drogas se han usado de distintas maneras y con distintos fines (terapéuticos, desinhibidores sociales, estimulantes del rendimiento intelectual y físico, tranquilizantes, etc). Además existen drogas asociadas a la cultura de determinados pueblos (el alcohol en la cultura mediterránea, el hachís en el norte de África, la coca en países andinos, etc). Por eso es importante, para comprender mejor todo lo relacionado con las drogas, conocer el contexto, es decir, el medio social en que se da el consumo de drogas.

El problema de las drogas se manifiesta más claramente en nuestro país a finales de los años 70, coincidiendo con importantes **cambios sociales**. El momento actual es producto de estos cambios, y conocerlos nos permitirá comprender mejor el contexto social en el que se da el fenómeno de las drogas y el papel de la familia en este contexto.

Las relaciones sociales parecen haberse flexibilizado, dando formas de relación más igualitarias y una mayor permisividad social. Si pensamos en las relaciones que teníamos con nuestros padres y en las que tenemos con nuestros hijos, probablemente encontraremos diferencias. Lo mismo ocurre en las relaciones laborales, en la disciplina en las escuelas, etc.

En lo económico, nos encontramos con el paro, que es un fenómeno que afecta a toda la sociedad. La falta de trabajo, la dificultad para encontrarlo, la inseguridad de si lo mantendrán o no, o las malas condiciones de trabajo, hacen que los jóvenes tengan menos esperanzas de mejorar socialmente, vean negro el futuro, se desanimen y pierdan motivaciones. A veces nos encontramos que nuestros hijos estudian una carrera "sabiendo" que no encontrarán trabajo, y van perdiendo el entusiasmo por lo que estudian. Estas dudas se nos plantean también a los padres, que no sabemos qué aconsejar a los hijos. El no disponer de un trabajo y de independencia económica dificulta las relaciones de igualdad y la autonomía de los hijos, que tardan más en abandonar el domicilio familiar y en formar su propia familia.

Pero, paradójicamente, a la vez ha habido un crecimiento económico y una mejora de las condiciones de vida. Nuestra sociedad es una sociedad más rica, en conjunto. En esta sociedad más rica, se ha pasado del predomino de valores basados en el esfuerzo personal y el valor del trabajo a la valoración de los resultados materiales de ese trabajo: el éxito social y el dinero. Existe un predominio de los valores materiales sobre los espirituales. Tenemos más electrodomésticos que tenían nuestros padres, queremos que nuestros hijos tengan lo mejor, trabajamos para ganar dinero y conseguir mas bienestar material, y tenemos menos tiempo para estar con nuestros hijos.

LOS CAMBIOS EN LA FAMILIA

Respecto a los cambios en la familia, todos hemos oído hablar de la crisis de la familia, pero más que crisis de la familia, lo que se ha producido en los últimos años es una **evolución en el concepto de familia** y modificaciones en la estructura de la familia y en sus funciones.

La estructura de la familia es la composición, la "forma" que tiene la familia. Se ha pasado de la familia extensa formada por abuelos, padres, hijos, tíos y primos, a la familia nuclear, que está compuesta sólo por la pareja y sus hijos. En los últimos años se están produciendo nuevas formas en la familia: las familias monoparentales, compuestas por un solo progenitor y los hijos, y las familias reconstituidas, compuestas por dos familias monoparentales.

Los miembros de la familia extensa están muy relacionados unos con otros, están en contacto permanente, pueden vivir varias generaciones en la misma casa, se ven a diario, comparten las tareas domésticas. La familia extensa actúa como una "red social" de apoyo, los miembros de la familia se ayudan unos a otros. Estas familias tienen un importante papel en la transmisión de valores y tradiciones. Pero cada vez son menos frecuentes.

Seguramente la mayoría de nuestras familias son familias nucleares, tenemos menos contactos con el resto de la familia, nos vemos con motivo de alguna celebración y tenemos pocas actividades en común. Si tenemos que dejar a los niños con alguien pedimos ayuda a los vecinos o amigos.

Otro fenómeno de los últimos tiempos es el retraso de la salida de los hijos del hogar parental, nuestros hijos cada vez tardan más en marcharse de casa. Ya vimos que esto está producido en parte por el retraso en la incorporación de los hijos al mercado laboral, pero también por un cambio en las relaciones familiares, que al ser más permisivas, hacen que los hijos se sientan "cómodos" en casa.

Estos cambios en la forma de la familia dan lugar a cambios en las funciones. La función tradicional de educación y transmisión de valores se ha visto alterada por:

- *Los cambios y la crisis de los valores tradicionales han producido una desorientación y confusión en los padres, que ya no sabemos qué valores transmitir a nuestros hijos.* No sabemos si inculcarles disciplina o ser afectuosos, tenemos miedo de ser demasiado severos o demasiado tolerantes, en fin, a veces no sabemos qué es lo mejor para nuestros hijos.

- *La falta de experiencia y conocimiento en pautas de crianza y educación de los hijos.* Muchos padres tenemos nuestro primer hijo sin ninguna práctica previa en el cuidado de niños, no hemos tenido hermanos menores o sobrinos, a nuestro cuidado. Y nos encontramos con que no sabemos si lo que le ocurre a nuestro hijo es normal o no, si tenemos que hacer esto o aquello.

- *La disminución del número de miembros de la familia.* Antes la familia extensa contribuía en el cuidado y educación de los hijos. Ahora somos menos para educar: estamos sólo el padre y la madre, a veces sólo uno de los dos, y además estamos poco porque trabajamos, y el poco tiempo que dedicamos, estamos cansados por el exceso de trabajo que tenemos. La educación y cuidado de los hijos implica, en las condiciones actuales, un esfuerzo mayor.

- *La incorporación de la mujer al trabajo,* también ha supuesto un cambio importante en el papel de los padres como educadores y en el rol de cada uno.

Todo esto ha contribuido a que la función de educación de la familia se ha delegado en parte a la escuela y a los profesionales.

Al tener menos tiempo y menos recursos familiares para el cuidado y educación de nuestros hijos, tenemos que acudir a la ayuda de otros. Nuestros hijos se quedan a comer en el colegio y cuando salen del colegio hacen más actividades deportivas, aprenden música o pintura, o van a clases extras de inglés. Pasan mucho tiempo ocupados fuera de casa.

El papel tradicional de la familia como transmisor de valores, de la historia familiar y la tradición, ha sido sustituido también, en parte, por la TV, los medios de comunicación y los grupos sociales. Ya no están tan cerca los abuelos o los tíos para contar historias. Las madres tienen que ir a trabajar y tienen menos tiempo para contar cuentos. Las historias se ven en la televisión, y las modas y los gustos de nuestros hijos vienen marcados por los medios de comunicación.

Estos son algunos de los elementos de la sociedad en la que vivimos, algunos de los cambios que se han producido en los últimos tiempos. No son mejores ni peores; es la sociedad que tenemos.

Los cambios producen siempre cierto desconcierto e incertidumbre hacia el futuro y sobre el modo de actuar. No sabemos si seguir comportándonos como lo hemos venido haciendo o hacer algo nuevo, y si hay que hacer algo nuevo no sabemos exactamente qué. Por ejemplo, cuando tenemos un hijo y viene otro, la relación con el primero cambia, porque las cosas ya no son iguales, ya no está solo, no tiene toda nuestra atención, pero a la vez la necesita y no sabemos muy bien cómo dividirnos. Lo mismo pasa, cuando nuestro hijo entra en la adolescencia y le seguimos tratando como un niño y a veces como un adulto.

Con los cambios sociales ocurre lo mismo, no sabemos si ser autoritarios o pemisivos, no sabemos si será mejor que nuestros hijos se queden en casa o empujarles a salir ella. Es lógico que los padres tengan dudas, más en momentos de cambio, y en la sociedad actual donde las cosas van muy de prisa, pero normalmente los padres son capaces de resolver sus dudas, y generalmente hacen lo acertado.

LOS CAMBIOS EN EL CONSUMO DE DROGAS

Paralelos a estos cambios sociales, se han producido **cambios en el consumo de drogas.** Antes de 1975 el consumo y comercio de heroína era apenas conocido en España. A lo largo de los años 80 se extiende el consumo de heroína entre los jóvenes. En los años 90 comienza a extenderse el consumo de derivados anfetamínicos, sobretodo MDMA y similares, que se consumen en forma de pastillas y reciben diversos nombres, el más popular es el "éxtasis". Estos cambios se acompañan con nuevos patrones de consumo de alcohol entre los más jóvenes. Ya también en los 90 se observa un cambio en las pautas de consumo de heroína: disminuye el número de nuevos usuarios, se sustituye la vía intravenosa: se consume más la heroína fumada, a menudo mezclada con cocaína.

Vemos cómo las drogas se han convertido en un problema que se ha ido extendiendo por nuestra sociedad. La producción masiva de las drogas, el aumento de las comunicaciones y de su distribución, hace que las drogas lleguen a toda la población, a todos los estratos sociales, siendo accesibles, ya que están disponibles y a un precio relativamente asequible, una gran variedad de sustancias que crean dependencia o pueden crearla.

Pero, la falta de una información apropiada ha hecho que el problema de las drogas se haya tratado de un modo simplificado y muchas veces equivocado. Se ha visto al drogodependiente o como un delincuente o como un enfermo, cuando son muchas las personas normalizadas socialmente que consumen drogas. Se ve el problema de las drogas como un problema de personas marginales, no como algo que le puede ocurrir a cualquiera. Se ha asociado droga a heroína, pero son muchas las drogas existentes además de la heroína. Se han minimizando los efectos nocivos de las demás drogas y no se percibe el riesgo ni se reconoce como problema el consumo de las drogas legales, como tabaco y alcohol.

Se han establecido diferencias simplistas, separando las drogas en duras y blandas, legales e ilegales, entendiendo que las únicas drogas son las duras-ilegales. Ante éstas se han tenido actitudes "criminalizadoras", siendo permisivos con las blandas-legales. Se considera peligroso el uso de drogas blandas sólo por su potencial capacidad de ser "puerta de entrada" a otras drogas. No se conoce el riesgo real de las nuevas drogas de síntesis o los consumos de fin de semana, cada vez más frecuentes y precoces.

En la actualidad es frecuente encontrar policonsumo, es decir, que una persona consuma dos o más tipos de drogas. También es frecuente el consumo de drogas asociado a actividades de ocio y durante los fines de semana.

Han surgido nuevas drogas que no existían hace unos años, son las llamadas drogas de síntesis, erróneamente denominadas drogas de diseño. El consumo de éxtasis y derivados se ha extendido mucho en los últimos años. Los consumidores son en su mayoría jóvenes y consumen la droga de un modo esporádico, en fiestas, o habitualmente los fines de semana.

El modo de consumo de las drogas que ya existía también ha cambiado. Por ejemplo, la cocaína se ha convertido en una sustancia ampliamente utilizada por grandes sectores de la población donde antes era casi desconocida. En España la proporción de personas que consumen cocaína es muy superior a la de heroína.

Se ha producido un "rebrote" del consumo de algunas sustancias alucinógenas clásicas como el LSD y de las anfetaminas.

El consumo de bebidas alcohólicas está bastante extendido entre la población española. Pero encontramos diferencias en el modo de consumo de alcohol entre los mayores de 40 años y los más jóvenes. Mientras que en los adultos bebedores es más frecuente el consumo diario, en los jóvenes bebedores de 15 a 24 años predomina el consumo ocasional y semanal, con escasa proporción de consumidores diarios. Los jóvenes toman bebidas alcohólicas principalmente en lugares de diversión (bares, discotecas, etc) y espacios públicos (en la calle, en parques, etc) y durante el fin de semana. Pueden, en algunas ocasiones, tener un episodio de embriaguez. El consumo se centra en bebidas como la cerveza, combinados y licores de alta graduación, y es poco frecuente el consumo de vino.

El hachís sigue siendo la droga ilegal que más se consume y es la que los policonsumidores combinan más con otras drogas.

El consumo de heroína parece estar estabilizado o en regresión y entre los consumidores de heroína está disminuyendo la práctica de inyectarse y aumentando la de fumar o inhalar la droga.

Todo esto parece indicar que se ha producido una "normalización" de las drogas. Hoy en día las drogas forman parte de la vida de muchos jóvenes, forman parte de lo que ven, de lo que hablan, tienen amigos o conocidos que consumen drogas o ellos mismos consumen.

Nos encontramos entonces con un fenómeno de "integración" de las drogas en la vida cotidiana. Existen consumidores de drogas adaptados socialmente, personas que hacen su vida "normal" y a la vez consumen drogas e incluso hay quienes creen que las drogas les ayudan a hacer su vida normal ya que, por ejemplo, piensan que gracias a las drogas consiguen relacionarse mejor o aumentar su rendimiento en el trabajo. Y es en este sector donde se ha extendido el consumo de drogas.

A la vez nos encontramos con otro tipo de consumidores de drogas marginales. Personas con problemas de delincuencia, enfermos y aislados socialmente. Pero aunque este grupo es el que más llama la atención, crea más alarma social y se identifica como problemático, es minoritario respecto al grupo de consumidores integrados.

1.2. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Factores de riesgo son los elementos o las condiciones que aumentan la posibilidad de que surja un problema. La presencia de factores de riesgo aumentará la probabilidad de que una persona consuma drogas. Los factores de protección son todo lo contrario, contribuyen a disminuir el riesgo de que una persona consuma drogas.

Los factores de riesgo pueden ser características ***individuales****, como la falta de seguridad, la inmadurez, la no valoración de uno mismo, el tener actitudes y creencias favorables a las drogas, el fracaso escolar, el comportamiento antisocial, el hecho de haber empezado a consumir drogas a una edad temprana.*

Pueden ser ***familiares****, como el que haya una historia de alcoholismo en la familia o de consumo de drogas o la falta de habilidades o capacidad o estrategias educativas de los padres.*

*Y pueden ser **sociales**, como la disponibilidad de la droga, la existencia de normas sociales favorables o permisivas con el consumo de drogas, condiciones de escasez económica, de desarraigo y la escasez de vínculos sociales, formar parte de un grupo donde se consumen drogas...*

La presencia de alguno de estos factores no quiere decir que vaya a haber un problema de drogas. Nuestro hijo puede ser inseguro y no por eso consumirá drogas. Pero el ser inseguro le pone en una situación de debilidad frente a las drogas y si se dieran las condiciones para ello tendría más probabilidades de consumir drogas que alguien con una alta seguridad en sí mismo. Cuantos más factores de riesgo haya, más aumenta la probabilidad de que ocurra el problema. Si una persona, además de ser insegura e inmadura, tiene graves dificultades con su familia y en el trabajo, tiene más posibilidades de desarrollar un problema, y si todos sus amigos consumen drogas es más probable que el problema que desarrolle sea de consumo de drogas.

Frente a estos factores de riesgo, los factores de protección son la madurez, la responsabilidad, la seguridad, la capacidad de ser autónomos e independientes, el tener actitudes favorables hacia la salud y de rechazo hacia las drogas, el tener modelos de hábitos de vida sanos y sin consumo de drogas en los padres o personas importantes, el tener unos valores y normas de conducta, la integración social de la familia, el tener un grupo de amigos que no consuman drogas, el establecimiento de vínculos y relaciones sociales.

Es en estos factores de protección en los que nos centraremos para la prevención familiar de las drogodependencias. En lo que pueden hacer las familias para proteger a sus hijos del riesgo de consumir drogas.

1.3. ¿ QUÉ ES PREVENCIÓN?

Prevenir significa evitar un daño antes de que aparezca. La prevención de drogodependencias va dirigida a conseguir que nuestros hijos no consuman drogas, o si surge un problema de drogas que se pueda frenar su avance y evitar que se convierta en un problema mayor. La prevención se centra en evitar los factores de riesgo y desarrollar factores de protección.

La prevención en la familia estará centrada en crear las condiciones que nos ayuden a que nuestros hijos no consuman drogas. Para ello tendremos que hablar con nuestros hijos de drogas, cuando sea necesario, y para eso los padres tenemos que estar informados. Pero la prevención no es sólo información, no basta con que les digamos a nuestros hijos que las drogas son peligrosas.

Tenemos que educarles desde pequeños en actitudes sanas, ser ejemplo para ellos con nuestra conducta, crear un clima familiar de comprensión y comunicación que haga que la familia sea un lugar donde el hijo esté a gusto y pueda desarrollar una personalidad madura.

Capítulo 2

LA FAMILIA Y LA EDUCACIÓN

No hay un único modo de educar, cada familia tiene que encontrar su propio estilo educativo. Pero sí podemos decir que cualquier familia puede mejorar su funcionamiento y que en toda familia se puede hacer algo para educar con más eficacia.

Se presenta en este capítulo un conjunto de ideas y criterios que permitan tomar conciencia de cuánto supone la familia como institución educativa. Las tareas que lleva consigo el hecho de convertir al niño en adulto maduro, requieren el pasaje a través de una serie de fases o etapas que constituyen los denominados ciclos evolutivos del desarrollo personal. A alguno de ellos, por considerarlo eje de la construcción de la persona, se dedica parte del capítulo.

2.1. FUNCIÓN EDUCATIVA DE LA FAMILIA. IMPORTANCIA DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN

Se afirma con frecuencia que la familia es un elemento clave en la prevención de las drogodependencias. Veamos por qué.

Una de las funciones principales de la familia es la educación y transmisión de valores a los hijos. Los padres nos encargamos de enseñar a nuestros hijos lo que nosotros sabemos, lo que creemos que está bien y mal, el modo en que deben comportase. Muchos padres pueden pensar que ellos no lo saben todo respecto a cómo educar a los hijos, y que para eso sus hijos van a la escuela. Efectivamente, también la escuela y la sociedad educan, pero *el papel de la familia es determinante en la educación de los hijos*, es un papel muy valioso el que tenemos los padres, *porque la relación que se establece entre padres e hijos es única y porque probablemente lo más importante lo van a aprender de nosotros.*

La relación con nuestros hijos es una relación de gran cercanía, ya que somos los padres los que más próximos estamos de nuestros hijos, física y afectivamente, pasamos mucho tiempo con ellos, les queremos y somos los que más y mejor les podemos conocer. También es una relación de continuidad a lo largo del tiempo, es un vínculo el de padres e hijos que se mantiene toda la vida. Existe además un compromiso y responsabilidad que se asumen desde que el hijo nace, de cuidarle, protegerle y educarle.

Desde esta relación privilegiada que tenemos con los hijos los padres podemos ejercer nuestra función de educación, y para ejercerla bien no hace falta tener grandes conocimientos ni técnicas especiales, ni ser especialistas en educación infantil. Educar significa enseñarles a desenvolverse adecuadamente en la vida, esto incluye el que sepan afrontar el consumo de drogas. Implica educarles en unos valores de autonomía y responsabilidad, que les lleven por sí solos al rechazo de las drogas.

Por esto, los padres somos muy importantes en la prevención de drogas, porque si educamos a nuestros hijos para ser adultos eficaces, les estamos enseñando cómo enfrentarse adecuadamente a las drogas.

Nuestra función educativa como padres, va dirigida a dar la educación necesaria para lograr que nuestros hijos lleguen a ser adultos responsables y autónomos, que cumplan las tareas sociales (estudios, trabajo, etc.) con éxito y se relacionen bien con las demás personas.

2.2. ¿QUÉ SE EDUCA EN LA FAMILIA?

Es en la familia donde se adquieren y desarrollan las actitudes, creencias, valores, hábitos, estilos de vida y comportamientos, que determinarán el modo de los hijos de enfrentarse a la vida y, por tanto, el modo de relacionarse con las drogas.

Los padres transmitimos a los hijos nuestras creencias y actitudes, les enseñamos unos valores que para nosotros son importantes. Con nuestros hábitos, estilos de vida y comportamientos les estamos mostrando el ejemplo de cómo hay que comportarse. Por eso es importante que nos preguntemos sobre nuestras propias creencias y actitudes, valores, hábitos de vida, sobre cómo nos comportamos, y cómo esto puede estar influyendo en nuestros hijos.

Podemos preguntarnos cuáles son nuestras creencias sobre las drogas, por ejemplo, si pensamos que son dañinas o creemos que no lo son, si pensamos que todas las drogas son nocivas o sólo algunas, si creemos que los problemas de drogas no pueden afectar a nuestra familia o si pensamos que seguro que nos ocurre. Podemos pensar qué actitud tenemos ante las drogas, si es una actitud de rechazo y si lo es, si ese rechazo es total o parcial, o si por el contrario somos permisivos con las drogas, si nuestra actitud hacia los problemas de las drogas es positiva o negativa, si somos optimistas o pesimistas, si creemos que los problemas de drogas tienen solución, si ocurriera en nuestra familia un problema de drogas qué creemos que haríamos, si lo afrontaríamos, si creemos que lo solucionaríamos. También podemos preguntarnos acerca de los valores que consideramos importantes, y cómo pueden estar relacionados con las drogas. Por último, podemos pensar en nuestros hábitos y estilo de vida, si tenemos hábitos de vida y comportamientos sanos, si somos coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos, o si por el contrario les estamos diciendo a nuestros hijos que no fumen, beban o consuman otras drogas, pero nosotros sí que lo hacemos.

En resumen, podemos decir que educamos a nuestros hijos en base a unos valores que indican lo que está bien y lo que está mal, y que guían su comportamiento, enseñándoles lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer.

¿QUÉ SE EDUCA EN LA FAMILIA?

• *Los **valores** son aspectos concretos a los que les damos una importancia especial, de modo que pasan a orientar lo que hacemos. Por ejemplo, la salud puede ser un valor dominante para una persona, mientras que otros pueden valorar el dinero por encima de otras cosas, el éxito, la inteligencia, la unión de la familia, etc. Las persona definimos lo que está bien o mal en función de los valores que tenemos.*

• *Las **creencias** son las ideas o convicciones que las personas tenemos acerca de las cosas y que consideramos como verdades indudables. Podemos tener creencias más o menos racionales o irracionales. Por ejemplo, si la salud es un valor importante para nosotros, podemos tener creencias irracionales respecto a nuestra propia salud "seguro que voy a enfermar, estoy predestinado para ello" o creencias más ajustadas a la realidad "la enfermedad le puede tocar a cualquiera".*

• *La **actitud** es la disposición que tenemos a pensar y comportarnos de un modo determinado. Las actitudes pueden ser más positivas o negativas, optimistas o pesimistas. Siguiendo con el ejemplo de la salud, una actitud positiva sería el pensar "puedo hacer cosas para mejorar mi salud", mientras que una actitud negativa podría ser "es mejor no hacerse pruebas, porque si estás enfermo no puedes hacer nada para remediarlo y cuanto más tarde te enteres mejor".*

• *Los **hábitos** son las costumbres, la capacidad y habilidad que tenemos para hacer algo por haberlo hecho en repetidas ocasiones. El **estilo de vida** es el modo de vida característico de una persona. Y los **comportamientos** son nuestras conductas, la manera de actuar que tenemos ante cada situación. Una persona que tenga, por ejemplo, creencias racionales y una actitud abierta y optimista hacia la salud desarrollará con más facilidad hábitos de vida sanos (higiene, ejercicio, alimentación adecuada, etc.), un estilo de vida basado en el orden, tranquilidad, etc. y comportamientos sanos (práctica de deportes, salidas al campo, controles médicos periódicos, etc.).*

2.3. ESTILOS EDUCATIVOS: EL ESTILO POSITIVO EN EDUCACIÓN

Cada familia enseña a sus hijos de acuerdo a un estilo educativo, según las características de los propios padres y el modelo de educación que ellos mismos han recibido.

EL ESTILO AUTORITARIO

Los padres con estilo autoritario pretenderán que sus hijos hagan las cosas "porque ellos lo dicen", sin discutirlas, y es posible que utilicen el **castigo** cuando los hijos no obedezcan. *El castigo puede ser eficaz para mantener a los hijos a raya durante un tiempo, pero es probable que los hijos acaben rebelándose contra el castigo y sintiendo resentimiento hacia el padre que castigó.* No cometerán la conducta prohibida por temor al castigo. La mayoría de las personas aprendemos a evitar las situaciones que llevan a un castigo, pero cuando desaparezca el castigo o la posibilidad de castigo, la conducta volverá, porque el hijo no ha "interiorizado" o hecho suyos los motivos que le daban sus padres.

Pensemos, por ejemplo, lo distinto que es ponerse el cinturón de seguridad porque si no lo llevamos nos ponen una multa, que ponérselo porque se está convencido de que nos puede salvar la vida en caso de accidente. En los dos casos nos ponemos el cinturón, pero en el primero movidos para evitar el castigo y en el segundo porque hemos interiorizado la norma de circulación.

EL ESTILO BASADO EN EL PREMIO

Junto al estilo autoritario basado en el castigo, existe otro estilo que se apoya en la autoridad de los padres, pero se basa en el **premio**. El premio puede ser un halago-"qué bien lo has hecho", "qué bueno eres"-, una expresión de satisfacción "qué contento estoy por lo que has hecho"- o cualquier otro tipo de reconocimiento. Si obedece y no le decimos nada "porque es lo que tiene que hacer", no sabrá que nos gusta que obedezca, no sabrá que nos alegramos de ello. Por eso es importante que digamos al hijo lo mucho que nos satisface que nos obedezca o lo contentos que estamos cuando hace algo bien. El hijo que se porta como los padres desean, ve premiada su buena conducta. Este estilo resalta precisamente los aspectos positivos de la conducta del hijo y el premio frente al castigo.

Es más importante alabar lo que el hijo hace bien que castigar lo que hace mal. Es más eficaz señalar lo positivo que castigar lo negativo.

Esto no quiere decir que no haya que castigar a los hijos cuando sea necesario. Si nuestro hijo comete alguna falta o se salta alguna de las normas puestas en casa, habrá que valorar la gravedad de lo que ha hecho y decidir si el castigo es oportuno, y si lo es, ponerlo sin temor y explicándole al hijo por qué se le castiga y qué es lo que se espera de él.

El estilo educativo basado en el premio llevará por sí solo a que no sea necesario, o sea necesario en pocas ocasiones, el castigo; porque los hijos buscarán el premio, buscarán agradarnos, y como saltándose las normas no nos complacen, lo harán lo menos posible. Cuando se salten las normas, nos desobedezcan o se porten mal, tendremos que ponernos en el lugar de los hijos y ver sus razones, entender por qué lo han hecho, evaluar si lo que han hecho es grave, y si conviene castigarlo. Si pensamos que la conducta es tan grave que merece un castigo, no dudar tampoco en ponerlo. Los padres que actúan de acuerdo a este estilo educativo, lo hacen con cariño, pero con firmeza.

Pero no se trata sólo de que el hijo desee nuestra aprobación y busque con su buena conducta el premio de nuestra aceptación. Los padres no podemos decirle a nuestro hijo "esto está bien, esto es lo que tienes que hacer y si haces lo que yo digo te premiaré estando contento" y esperar que por cariño a nosotros haga lo que le decimos. Eso sería un uso positivo de nuestra autoridad como padres. Igual que el padre autoritario hace uso de su poder, en este caso el padre hace uso de su poder en un sentido positivo. "Si no me obedeces te castigo", diría el padre autoritario, "si me obedeces te premio", diría el padre haciendo uso de una autoridad positiva, pero el esquema es el mismo. En ningún caso el niño interiorizará, entenderá o hará suyos los motivos por los que tiene que hacer o portase como le decimos. En un caso lo hace por temor al castigo, en otro buscando el premio, pero en ningún caso porque crea que es lo mejor.

Si la educación de nuestros hijos sólo la basamos en premiarles cuando hacen algo que nosotros consideramos que está bien tampoco les estamos dejando "interiorizar" las normas.

La conducta positiva de nuestros hijos buscando el premio sería como ponerse el cinturón de seguridad porque nos van a dar una compensación si lo hacemos, pero no porque estemos convencidos de que es lo mejor.

Si queremos que nuestros hijos sean disciplinados tenemos que saber que la única disciplina eficaz es la autodisciplina, y ésta responde al deseo interno de actuar bien para sentirse satisfecho con uno mismo.

La autodisciplina se basa en valores que hemos interiorizado a partir del cariño y la admiración hacia los padres, y del deseo de agradarles.

EL ESTILO POSITIVO

Un **estilo positivo de educación** prioriza el premio frente al castigo, pero busca además que el niño interiorice las normas de los padres. El niño desea, ante todo, que sus padres le quieran y le aprecien, y como la mejor forma de conseguir que le quieran es hacer las cosas que los padres aprueban, el niño se identifica con los valores de los padres. Esta identificación es fruto del querer y admirar a los padres, y no de ser sólo premiado por ellos.

El niño no se convence de que algo que él desea está mal sólo porque los padres digan que está mal. A esto es a lo que hay que llegar, a que el hijo vea que lo que los padres le proponemos que haga es lo mejor, pero no lo mejor porque así evita un castigo o consigue un premio, sino que es lo mejor porque hemos tenido en cuenta sus razones y necesidades. Para esto, *los padres también tenemos que aprender a "negociar" con los hijos, a entender sus razones, sus motivos, sus deseos y buscar soluciones aceptables para ambos.*

2.4. ¿CÓMO REALIZAR LA TAREA DE EDUCAR?

Para desarrollar la tarea de educar es importante, en primer lugar, ***implicarse*** en la educación de los hijos, sentirse responsables de esta educación, tener el compromiso y la vocación de educar, y para ello es necesario dedicarle tiempo.

También es importante ***realizar esta tarea con gusto***, encontrando placer en educar a nuestros hijos, disfrutando de enseñarles y aprendiendo a la vez de este proceso y de nuestros hijos.

Por último es preciso ***mantener una coherencia*** entre la educación dada en la familia, la escuela y la comunidad, y entre lo que los padres enseñamos a los hijos y lo que nosotros hacemos.

Cada familia es única y tiene un modo propio de funcionamiento, distinto del de otras familias. Para una familia pueden ser importantes unas cosas y para otra familia esas cosas carecer de importancia. Unos padres tendrán un estilo educativo más permisivo, otros serán más autoritarios. Cada familia enseñará a sus hijos sus valores, tendrá unas normas, pondrá a los hijos unos límites diferentes. No hay recetas educativas que sirvan para todas las familias porque cada una es distinta. No hay un único modo de educar, cada familia tiene que encontrar su propio estilo educativo. Pero sí podemos decir que cualquier familia puede mejorar su funcionamiento y que en toda familia se puede hacer algo para educar con más eficacia. Todos los padres podemos prevenir el consumo de drogas actuando desde nuestra familia mediante la educación que damos a nuestros hijos.

El funcionamiento de la familia tiene, a pesar de las características peculiares de cada una en concreto, unos elementos comunes que conviene conocer para saber cómo acoplarse en el proceso que necesariamente ha de recorrerse en la realización de la tarea educativa.

Por esta razón, parece conveniente detenerse en exponer algunas de estas características, referidas fundamentalmente a la etapa adolescente que, aunque no única, supone una encrucijada importante en el desarrollo de la personalidad.

FAMILIA EDUCATIVA Y ADOLESCENCIA

La adolescencia ha tenido siempre mal cartel. La literatura la ha descrito en novelas y relatos como una "edad difícil", "tormentosa", "crítica", sin reparar que hay otras etapas de la vida que son mucho más difíciles, tormentosas y críticas que ella. *La crisis del adolescente está, simplemente, en que se le trata como a un niño y se le exige como a un adulto.* Ya no es niño, pero todavía no es adulto. Está en una tierra de nadie, y ahí reside su dolor.

A los padres nos resulta difícil afrontar la adolescencia de nuestros hijos porque ser padre de un niño es fácil: Se le manda "ven" y viene, "sube" y sube, "baja" y baja, más o menos obedece inmediatamente. Pero ser padre de un adolescente es, al menos, incómodo y arduo. Si al adolescente le decimos "ven", puede respondernos "espera"; si le ordenamos "sube", es casi seguro que nos diga que esperemos; si le mandamos que "baje", podemos encontrarnos con la sorpresa de oírle decir "no me da la gana". Este es el drama de la relación padres-hijo adolescente.

No nos acordamos de cómo éramos cuando atravesamos la adolescencia. Y eso es una laguna que acarrea muchos errores como se verá más adelante.

La raíz de esta situación real que todos los padres conocemos, reside en que olvidamos que la adolescencia es una época de tránsito, en la que hay que trabajar conjuntamente con el hijo para ver qué es lo que permanece de cuanto se hizo, se conquistó y se tuvo en la infancia y qué es lo que hay que cambiar porque lo pasado ya no vale en su totalidad.

Desde cierta perspectiva podemos pensar que la adolescencia es el final de un largo camino en cuanto que en ella tiene lugar la culminación de las identificaciones (querer ser como...) que ha hecho el hijo con las figuras del padre y de la madre.

Pero, fundamentalmente, la etapa adolescente es una encrucijada, un cruce de caminos, un momento de toma de decisiones de cara a las nuevas etapas evolutivas. Por eso mismo tiene la doble vertiente de ser una "síntesis" de todo lo anterior, una "revisión" de cuanto hay que mantener y lo que conviene cambiar, así como una "plataforma" desde la que lanzarse hacia el futuro para no quedarse infantilizado en el pasado sino para seguir creciendo con miras al futuro.

Este cruce de caminos puede verse explicado a través de cómo evoluciona un sentimiento tan básico como es el del miedo que se experimenta a lo largo de toda la vida, aunque con contenidos muy diferentes en cada etapa evolutiva. En el adolescente el miedo se centra en su temor al ridículo, así como la búsqueda de su identidad se centra en dar sentido a su vida mediante la respuesta a las preguntas claves que sintetizan lo que ha de hacer a partir de ahora. El adolescente se siente y percibe como un "ser limitado", pero ello no le quita el deseo de superarse y crecerse. En la etapa posterior -la juventud- su narcisismo o amor desmesurado a sí mismo le empujará a afirmar su autonomía y luchar por una mayor independencia y libertad.

Ante esta realidad, tenemos que plantearnos cómo ayudar a nuestro hijo en esa encrucijada. Facilitarle los medios para que pueda conocerse, no imponerle un camino para el que no está dotado, hacerle ver su propia realidad sin idealizarse ni idealizar lo que desea hacer. Acertar en este terreno, saber qué hacer en la vida, dar sentido al futuro incierto, son requisitos para evitar que caiga en sentimientos de inadaptación, tedio, desconsuelo o fracaso que de manera más o menos directa le lleven a buscar evasiones destructivas como puede ser, entre otras, el consumo de las drogas.

TRES PREGUNTAS CLAVES EN LA ADOLESCENCIA

La encrucijada que hemos citado más arriba, lleva consigo la necesidad de dar respuesta a ciertos interrogantes entre los que es necesario destacar tres que constituyen un andamiaje sobre el que va a construirse la futura personalidad del que ahora es un adolescente.

Las tres preguntas claves que ha de responderse el adolescente con la ayuda de los padres son las siguientes:

QUIÉN SOY: No en el sentido de saber superficialmente de sí mismo, sino de llegar a un conocimiento de lo más profundo de su personalidad en cuanto que tenga claro qué siente, qué necesita, qué le estimula, qué le deprime, qué desea... Es, con otras palabras, tener conciencia del fondo de su persona para poder preparar las armas con las que luchar en momentos de duda, inseguridad, zozobra e incertidumbre.

QUÉ QUIERO: El adolescente se ve sometido a una depuración de lo que hasta dejar la infancia han sido sus gustos o sus aficiones. Al niño le gustan muchas cosas, pero de manera superficial porque con ese "gusto" llena muchos vacíos y realiza el aprendizaje de muchos papeles entre los que deberá elegir uno o dos en el futuro. El niño no tiene aún "intereses profesionales" o "intereses vitales" perfectamente delimitados. Y por eso al llegar a la adolescencia se verá obligado a arrinconar cosas que le gustaron en la etapa anterior. Ahora es el momento de perfilar unos intereses que constituyan la base para hacer elecciones más duraderas: su filosofía de vida, sus valores, su futuro oficio o profesión.

En ese entramado irá descartando cosas que ya no le atraen o aspiraciones que verá irrealizables por ser más realista. Ya no es el momento de jugar a "ser como...", a funcionar "como si fuera...", a actuar "como si...", sino que tendrá que elegir un camino más concreto que cuajará en el interés profesional por algo que le de sentido a su vida futura.

TRES PREGUNTAS CLAVES EN LA ADOLESCENCIA

DE QUÉ SOY CAPAZ: Pero los pasos anteriores requieren una culminación. Si nuestro hijo sabe "quién es" y "qué quiere" tendrá que elaborar su última decisión en términos de tomar el camino para el que esté bien dotado. Nadie vale para todo pero cada uno vale para algo, y ahí está la clave para triunfar en la vida como persona y como profesional. Por seguir el hilo conductor de lo anterior podemos ver que un niño "quiere ser" muchas cosas: torero, piloto, informático, profesor, dibujante, conductor, director de orquesta, músico... Le gusta una de esas profesiones. Pero ha de dar el último paso para saber elegir: ¿tengo cualidades para ello?, ¿poseo las capacidades necesarias para tal oficio?, ¿cuento con habilidades para poder alcanzar un mínimo suficiente que me lleve a la estabilidad y al progreso en esa dirección?...

En la familia también se producen cambios con la adolescencia del hijo.

Supone una crisis anunciada por la presencia de las características de la etapa evolutiva: confusión y ruptura, cambios y nuevas necesidades, revisión de normas y límites, dificultades para crecer y acercarse a la madurez, crisis de la polaridad dependencia-independencia, aceptación de lo diferente y dejar crecer...

Se atraviesa en ella un período de transición que supone el cambio de las identificaciones logradas durante la infancia a la diferenciación que culmina en la consolidación de la identidad personal.

2.5. ¿CÓMO ACTUAR ANTE LOS CAMBIOS EN LA ESTRUCTURA, FUNCIONES Y DESARROLLO DE LA FAMILIA?

CAMBIOS EN LA ESTRUCTURA FAMILIAR

Se entiende por "estructura" el conjunto de códigos que regulan la relación entre los miembros de la familia.

Durante la adolescencia del hijo, la familia tiene que **afrontar cambios en la estructura familiar** ya que el adolescente vive más hacia fuera que hacia dentro de la familia y en este sentido pueden señalarse algunos rasgos que dan una idea de cuanto acontece en este ciclo vital.

Flexibilización de los límites

Es necesaria por cuanto que los establecidos durante las etapas infantiles necesitarán un reajuste ante las nuevas necesidades.

Este cambio afecta, por ejemplo, cuando los hijos van creciendo y han de responder de manera diferente a las necesidades personales, sociales o familiares que se les van imponiendo. Si los límites durante la infancia son muy reducidos, en etapas posteriores (adolescencia y juventud) han de ampliarse. De lo contrario el hijo se encontrará incómodo y pueden aparecer conductas de rebeldía que complicarán enormemente la relación y la convivencia.

Crisis de valores

Consecuencia inevitable del cambio que hay que introducir por las nuevas exigencias y elección de referencias en torno a las que hacer elecciones de distinta naturaleza.

En este sentido es frecuente encontrarse con que los hijos "discuten", "ponen en duda", "critican" y hasta "rechazan" aquellos valores que han recibido de los padres hasta un determinado momento de su vida. Este fenómeno no tiene ningún sentido peyorativo o negativo, ya que es el fruto natural de un crecimiento intelectual y una consecuencia de la acentuación del espíritu crítico que va creciendo con la edad.

Revisión de reglas

Es un paso inevitablemente necesario dado que las reglas válidas en una etapa evolutiva han de ser replanteadas para asegurar la permanente evolución de cada persona.

Esta revisión se da siempre que hay que llegar a nuevos acuerdos sobre los modos de funcionar de la familia y que, por los cambios operados en la misma, ya no resultan convenientes. Entran ahí, por ejemplo, reglas respecto a horarios de convivencia familiar (comida, cena, fines de semana...), horarios de ocio (tiempo libre de cada cual, salidas nocturnas, libertad en días de vacación, etc). Una rigidez excesiva en estos aspectos puede llevar a rupturas violentas o a la aparición de comportamientos que enrarecen la vida familiar.

Nuevo reparto de roles

Se deriva de la organización que hay que implantar en la familia para que funcione adecuadamente. Es una variable de la que dependerá el buen funcionamiento de la dinámica familiar. Lo importante es que cada hijo tenga unas tareas y responsabilidades personales de cara al futuro de su crecimiento.

Redefinición de los límites

Está considerada como una de las características fundamentales de la familia sana o funcional. Implica una clara delimitación de las fronteras en que ha de moverse cada miembro de la familia y cada subsistema (parental, filial,...) para contribuir a una doble finalidad: la maduración de los sujetos y la operatividad de cada subsistema dentro del sistema familiar global.

Juegos y luchas por el poder

Conforme avanzan los miembros en edad reclaman mayor ámbito de influencia y presión. Esto origina poderes que luchan entre sí. No es una señal de mal funcionamiento familiar. El peligro reside en que la lucha que origina desencadene tensiones que provoquen un estrés familiar excesivo o un deterioro de otros niveles de interacción.

Desafío y ruptura de mitos

El mantenimiento de mitos es un mecanismo de defensa que ponen en juego todos los grupos humanos. En la familia sucede lo mismo. El hijo que crece, y como una manifestación sana de su independencia y autonomía, tratará de romper los mitos existentes. Es una buena oportunidad para revisarlos y cambiarlos a fin de que en ningún momento lleven consigo una paralización del desarrollo por querer mantener el pasado que representan.

Recambio de rituales

Muchas familias se angustian ante la necesidad de modificar algunas de sus costumbres encarnadas en rituales que se mantienen a toda costa. Lo importante es elaborar entre todos nuevos modos de funcionar, eliminando lo que paralice e incorporando nuevos resortes que introduzcan elementos creativos en los que todos se vean comprometidos.

Revisión de las fidelidades adquiridas y creación de otras nuevas

La familia actual está aún demasiado anclada en fidelidades y lealtades ocultas con las que no se atreve a enfrentarse. Ser fiel a un pasado familiar, a un padre o una madre adornado de ciertas cualidades, puede ser positivo. Lo que hay que cuidar es que tales fidelidades sean el fruto de una elaboración cuidada en la que se conserve lo que dé consistencia a las personas y al grupo familiar y se introduzcan cambios que mejoren la permanente evolución.

Nuevo enfoque de la cohesión familiar

Algunas familias mantienen una aparente "unidad" cuando sólo logran mantener juntos a los miembros que la integran. La cohesión familiar ha de ser el fruto de un trabajo en el que todos pongan de su parte una voluntad de colaborar, apoyar, respaldar... La cohesión que anule a las personalidades es nociva y destructiva.

Rigidez defensiva ante el miedo y las amenazas

Se deriva de la urgente necesidad que tiene la familia de conservar lo que ha ido adquiriendo, tal vez, a través de los mensajes transmitidos durante muchas generaciones. Ese bagaje es un buen equipaje, pero no puede mantenerse de manera rígida. Hay que buscar medios de defenderse del miedo y las amenazas, pero yendo siempre más allá de lo que es una defensa rígida de lo conquistado.

CAMBIOS EN LAS FUNCIONES FAMILIARES

Se entiende por "funciones" los distintos modos de desarrollar los objetivos y tareas del sistema familiar.

Revisión de los modelos de autoridad y los estilos de disciplina

No vale seguir educando a los hijos con los modelos estructurados, a veces de manera poco equilibrada, cuando los hijos estaban en las etapas infantiles.

Replanteamiento del tipo de relación "hacia dentro" y fuerza del tipo de relación "hacia fuera"

Constituye una especie de balanza que hay que mantener en adecuado equilibrio. Si los padres manifiestan una tendencia a mantener a los hijos "dentro" de la familia, la necesidad de socialización y de relación interpersonal, llevará a los hijos a aumentar sus relaciones "fuera" de la familia. En esta dinámica es donde hay que encontrar un punto de equilibrio para que el sujeto que crece reciba ambas influencias de manera sosegada e integradora.

Remodelar los estilos de vida familiar

Es necesario recrear un nuevo estilo educativo en la familia. Es la única manera de poder ofrecer un cuadro de referencia desde el que cada hijo vaya construyendo su personalidad.

Ver nuevas posibilidades de cambio

Mediante un tipo de comunicación eficaz y profunda que permita que cada cual encuentre en el contexto familiar un terreno en el que poder construir las respuestas más eficaces ante las necesidades que vaya experimentando.

Adaptarse a las nuevas demandas y exigencias

Todo ello para "saber crecer" como forma de progresar. Al mismo tiempo "dejar crecer" como respaldo para la estabilidad emocional de los hijos.

CAMBIOS EN EL RESPALDO AL DESARROLLO PERSONAL

Entendemos por "desarrollo" el proceso de maduración de la persona a través del ciclo evolutivo normal, lo que abarca aspectos relacionados con la evolución personal y cambios intrapsíquicos, el respeto por lo nuevos ritmos en el crecimiento personal que van unidos al crecimiento flexible.

Tiene una fuerza especial en este plano el hecho de equilibrar cambios y mantener mecanismos que constituyen la base del desarrollo personal. Para ello hay que negociar reglas y normas que no ahoguen, como se ha apuntado anteriormente, así como establecer rituales de pasaje y transición que permitan mantener vínculos entre el pasado y el futuro que hay que construir.

VENTAJAS, INCONVENIENTES Y PELIGROS ANTE LOS CAMBIOS FAMILIARES EN LA ADOLESCENCIA

A. ANTE LOS CAMBIOS DE ESTRUCTURA		
VENTAJAS	INCONVENIENTES	PELIGROS
• La familia adquiere un nuevo nivel de organización al obligar a cada miembro a ocupar un nuevo lugar en la vida del grupo primario que constituyen. • Los defectos que se hayan ido introduciendo en la organización familiar se ven sometidos a una revisión más funcional de cara a una mayor eficacia. • Las nuevas necesidades obligan a que tanto los padres (padre y madre) como lo hijos (relación entre hermanos) hagan una acomodación del tipo de interacción que los va a regular a partir de este momento	• Que la familia no sepa adaptarse a las nuevas exigencias y renuncie al avance y al progreso. • Que se afiancen los defectos ya incorporados, de manera que impidan la revisión de lo que ha sido menos útil para modificarlo o para abandonarlo definitivamente. • Que no quieran verse las nuevas necesidades y se interpreten como caprichos o cosas inútiles que no se valoran y llevan a la creación de un clima tenso donde cada cual tratará de satisfacerlas por sí mismo y de espaldas a la vida de la familia como totalidad.	• Que la familia niegue la necesidad de introducir cambios en los modelos de interacción y empiece a deteriorarse más como consecuencia de esa actitud rígida. • Que se pierda el sentido de "unidad" familiar y cada cual se organice por sí mismo huyendo de cuanto suponga un apoyo y respaldo en el interior de la familia. • Que como consecuencia de la no respuesta a las nuevas demandas del hijo, éste rompa definitivamente con la familia por considerarla inútil e ineficaz para la satisfacción de sus nuevas necesidades.

VENTAJAS, INCONVENIENTES Y PELIGROS ANTE LOS CAMBIOS FAMILIARES EN LA ADOLESCENCIA

B. ANTE LOS CAMBIOS DE FUNCIONES		
VENTAJAS	INCONVENIENTES	PELIGROS
• La acomodación y la búsqueda de nuevos modos de llevar a cabo el ejercicio de la autoridad, la disciplina y el conjunto de normas y pautas que hacen de la familia un grupo educativo en su más amplio sentido. • El poder analizar los modelos de educación, autoridad y disciplina familiar que han resultado ineficaces hasta ese momento. • El verse obligados a planificar nuevos objetivos en cada una de las áreas señaladas como armazón sobre el que se construya un nuevo tipo de familia más acorde con las necesidades del momento evolutivo que supone la llegada de los hijos a la adolescencia.	• No saber encontrar un nuevo estilo que sea aceptado por el hijo. • El pensar que el nuevo modelo ha de surgir como consecuencia de una negociación con el hijo. En este terreno los padres deben mantener el control de la situación, y hay cambios deseados por los hijos que pueden resultar nocivos. • Creer que todo lo nuevo ha de ser el fruto de un intercambio en el que el hijo obtenga libertad para todos sus caprichos o amplitud para cuanto aún necesita control y ajuste a normas enriquecedoras.	• Pensar que todo lo nuevo que ha de surgir en la familia a raíz de este momento ha de hacerse a base de eliminar todo lo anterior. La familia posee cosas que han de mantenerse, aunque con la flexibilidad que haga posible dar nuevos pasos a partir de lo ya construido. • Creer que para que pueda mantenerse la "unidad" de la familia hay que conceder todo al hijo. El hijo, aún en la adolescencia, necesita límites, normas, negativas a ciertas pretensiones. • La "dimisión de la función paterna o materna" por miedo a que el hijo rechace, niegue, huya o responda negativamente a cuanto siga suponiendo una pauta o una norma disciplinar para la consolidación de su personalidad madura.

VENTAJAS, INCONVENIENTES Y PELIGROS ANTE LOS CAMBIOS FAMILIARES EN LA ADOLESCENCIA

C. ANTE LOS CAMBIOS DEL DESARROLLO		
VENTAJAS	INCONVENIENTES	PELIGROS
• Ir ajustando el crecimiento personal a las distintas fases físicas y psicológicas que garantizan la seguridad de un desrrollo evolutivo normal. • Ofrecer al hijo la posibilidad de ir integrando sus necesidades con las exigencias del entorno social de manera que no haya excesivos contrastes entre su mundo interno y el mundo que le rodea. • Favorecer la conquista de la estabilidad y la cohesión personal mientras responde a las necesidades fisiológicas, emocionales y afectivas que le impulsan al crecimiento.	• Que la hiperprotección de los padres impida el desarrollo del hijo conforme a su ritmo personal, llevando al infantilismo o al retraso en su crecimiento. • Que el nivel de exigencias de los padres se haga sobre la base de lo que los padres quieren que sea el hijo en vez de respetar lo que el hijo quiere y necesita. • Que no se acomode el ritmo que desean los padres con el que puede aportar el hijo en función de sus características personales y la elaboración que haga de sus propias experiencias	• Romper la posibilidad de integrar las necesidades profundas de los padres con las necesidades del hijo. La solución de muchas tensiones se logra cuando padres e hijo logran ver qué es lo que "profundamente" necesita cada uno de ellos y trabajan por encontrar un punto donde esas necesidades puedan quedar satisfechas. • Que no haya comunicación ni entendimiento para poder llegar a unos mínimos niveles de desarrollo a conseguir y metas parciales para su conquista. • Que cada uno desee exclusivamente que el otro le ayude a "ser él mismo" como resultado final del proceso de desarrollo sin aportar nada para ayudar al otro a la conquista de la misma meta.

Capítulo 3

LA FUNCIÓN DE LA FAMILIA

En cada etapa de la vida se necesita un tipo de apoyo que viene expresado a través de lo que el sistema familiar puede ofrecer a los hijos. Esto supone ***crear un tipo de familia*** *en el que sea posible encontrar el respaldo necesario que ha de convertirse en factor de protección ante los problemas con las drogas.*

3.1. EL CICLO EVOLUTIVO DE LA FAMILIA

Se entiende por **ciclo evolutivo de la familia** el proceso de evolución esperable en una familia que nos lleva a poder contemplar que la familia es como un ser vivo y dinámico que, al igual que el individuo, tiene que atravesar distintas fases de su desarrollo para conseguir la madurez y plenitud. Por eso hablamos de los "ciclos evolutivos o vitales de la familia". Conocerlos es necesario para poder entender por qué nuestra familia tiene que "sufrir" algunas **crisis que son normales e inevitables.**

Siguiendo el paralelismo entre lo que sucede en un individuo y lo que acontece en la familia, podemos entender que como padres no nos hayamos alarmado más allá de lo normal cuando nuestro hijo ha tenido sarampión, tosferina o escarlatina durante su infancia. Todas ellas constituyen lo que llamamos "enfermedades propias de la infancia" y por las que tenemos que pasar todos los humanos. Igualmente ocurre cuando nuestro hijo ha llegado a la adolescencia: el hijo crece, se desarrolla, pierde cierta armonía porque el desarrollo físico le hace perder gracia ante lo desproporcionado de sus "estirones" o sus "engrosamientos", y se llena de signos que nadie califica como patológicos. Un adolescente tiene, por ejemplo, acné, pero si estamos atentos, tendremos que reconocer que un adolescente sin acné es como un jardín sin flores. Necesariamente tiene que pasar por ahí. Y desde esas experiencias, indudablemente cargadas de dolor y no poco sufrimiento por el ridículo que suponen, va a seguir conquistando otros niveles de maduración.

En nuestras familias sucede lo mismo. Atravesamos etapas que encierran el mismo sentido que tienen en el desarrollo humano la infancia, adolescencia, juventud, madurez e involución.

Nosotros, como familia, estamos en alguno de esos momentos cruciales cuyo sentido y significado debemos conocer para poder entender algunas de las cosas que pueden resultarnos misteriosas y difíciles de comprender.

3.2. CICLOS VITALES DE LA FAMILIA

El ciclo vital de la familia como sistema vivo y en permanente desarrollo puede tener a nivel teórico distintos comienzos.

Para nosotros la familia como entidad independiente empieza a formarse en el momento en que el joven inicia su salida de la familia de origen. Es el momento tradicionalmente denominado de **emancipación**. Una vez que se da este paso empieza su verdadera independencia, aunque la conquista de la misma sea un proceso gradual que pueda abarcar más o menos tiempo. En la sociedad actual, este momento se retrasa mucho más que en las generaciones anteriores, lo que provoca nuevos fenómenos en la estructura de la familia que mantiene durante demasiado tiempo a los hijos en una verdadera dependencia afectiva y económica de los padres.

Un segundo momento importante es el que puede denominarse **formación de la pareja** o "noviazgo" que supone una vinculación afectiva con vistas a dar estabilidad a la relación que se establece entre las personas implicadas en ella.

La formación de la pareja implica un proceso o ciclo vital más profundo que va a abarcar varios años: la "forja de la pareja" que supone un trabajo profundo en la que los vínculos se consolidan y la estabilidad se hace más permanente. Constituye un verdadero paso del Sistema Familiar de Origen (SFO) al Sistema Familiar Creado (SFC) que, desde otras perspectivas, implica empezar a sentirse más cónyuge que hijo. Es un paso que muchas parejas no realizan, quedando atrapadas con las consiguientes repercusiones en cuanto a lo que supone la profundidad del vínculo con la persona que se ama.

Esta "forja de la pareja" no tiene fin, aunque los pasos intermedios tengan un significado diferente. Por eso puede admitirse un ciclo intermedio que lleva anexo el deseo permanente de crecer y avanzar. Por esto mismo, tanto el marido como la mujer quieren avanzar más: como personas, como cónyuges y como padre/madre. Es el paso del SFC al Sistema Familiar Querido o Deseado (SFQ/D) que indica la necesidad permanente de avanzar en esos tres planos. Es un paso de lo real a lo deseado; supone un nivel de aspiraciones que estimula al crecimiento de la familia y la pareja.

El ciclo vital siguiente es el correspondiente al **nacimiento del primer hijo**: El nacimiento de los hijos es el momento del paso de la diada a la triada.

A partir de ese momento la familia empieza a atravesar una serie de etapas o ciclos que vienen caracterizados por la presencia de los hijos con edades determinadas que acarrean responsabilidades y exigencias de distinta naturaleza. Así, tenemos como nueva etapa del ciclo vital la de la familia con hijos. Es el **primer período de expansión**, no cargado de excesivas dificultades pero de importancia capital para la estructuración de la persona.

El **segundo período de expansión** es el de la familia con hijos adolescentes, de mayor complejidad por las características del adolescente, mientras que la llegada de los hijos a la edad juvenil corresponde al **tercer período de expansión.**

Especial significación, por cuanto supone de revolución interna en el Funcionamiento de la familia es el periodo denominado del "nido vacío" o **período de contracción**. La familia se reduce, los hijos marchan del hogar, los padres vuelven a encontrarse solos. Y esta etapa pide respuestas sanas para no retrasar esta salida del hogar y para no caer en la soledad o el desánimo por los padres que ven marchar a los hijos.

Si esta contracción se retrasa, se frena o se obstaculiza, los hijos se quedan en casa. En este momento, y con bastante influencia del contexto social, se está acentuando este ciclo vital. Es el que venimos denominando ciclo del "nido repleto" o **período de contracción retenida**, de indudable interés sociológico y emocional para cuanto significa la convivencia en la familia.

El último ciclo, desde una perspectiva cronológica, es el denominado **envejecimiento evolutivo de la familia** que supone una involución y un cierre del ciclo para volver a empezar en las nuevas generaciones.

Hasta aquí lo que pueden ser los ciclos normativos de la familia, en cuanto que la casi totalidad han de pasar por ahí para ver cumplida su función y sus tareas.

Conforme se avanza en la vida, la familia y la pareja como parte integrante de la misma, tienen que afrontar situaciones nuevas que no se consideran "crisis normativas" aunque cada vez haya mayor número de cosas que han de atravesar estas nuevas situaciones.

Entre éstas, y como un fenómeno sociológico nuevo que afecta a la institución familiar, se encuentran las que tiene que dar respuesta a las demandas exigidas por su condición de separación y divorcio. De ellas se deriva, en algunos casos, la nueva modalidad de familia monoparental, cada vez más frecuente en las sociedades actuales.

3.3. CRISIS EN LA FAMILIA

El paso de unos ciclos a otros supone tener que afrontar algunas dificultades, ya que en ese largo camino hay que poner en marcha nuevos mecanismos de adaptación y ajuste que permitan seguir creciendo poco a poco.

Su conocimiento permite poder distinguir algunos procesos que, aunque parezcan iguales, son muy diferentes. A veces creemos que estamos viviendo una "crisis" cuando solamente estamos atravesando las dificultades de adaptación que lleva consigo el alcanzar, superar y aprovechar un determinado ciclo vital.

Los procesos que aparentemente son iguales a los "ciclos vitales", entre otros, son los siguientes:

CRISIS EN LA FAMILIA

CRISIS FAMILIARES	ACCIDENTES EVOLUTIVOS	SUCESOS VITALES DE LA FAMILIA
Son acontecimientos repentinos e inesperados que alteran el normal desarrollo de la vida familiar o de alguno de sus miembros, impidiendo su evolución hacia la estabilidad, la cohesión o la posibilidad de progresos del sistema familiar como tal. Existen distintos tipos de crisis familiares: • Crisis de desarrollo: indican momentos de transición. • Crisis normativas: responden a fases previstas, (matrimonio, nacimiento de hijos, adolescencia, emancipación de los hijos, etc). • Crisis no-normativas: responden a hechos inesperados o no previstos en la mayoría de los casos (separación, divorcio, paro, enfermedad, muerte)	Son situaciones o hechos transitorios que "sirven de puerta de entrada para que el terapeuta intervenga en orden a reestructurar lo que está amenazado".	Encrucijadas que afectan con mayor o menor intensidad al desarrollo de la familia o sus miembros, reclamando un nuevo modo de funcionar y el establecimiento de nuevas pautas o normas para su superación. Se han denominado también bajo el calificativo de "AVE" (Acontecimientos Vitales Estresantes) en cuanto que suponen un momento delicado que acarrea un cierto grado de estrés por el esfuerzo que conlleva su superación. El conocimiento de cada uno de estos fenómenos intrafamiliares, constituye un instrumento de gran utilidad para conseguir una mejor comprensión del funcionamiento y desarrollo del sistema familiar como totalidad.

3.4. MODELOS DE FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

Existen reglas de funcionamiento familiar que establecen cómo son las relaciones de la familia y el entorno social y el espacio que le corresponde a cada uno dentro de la familia.

Algunas familias trazan una frontera muy rígida con el exterior, siendo casi impermeables a los contactos con el medio social. No autorizan o dificultan relaciones con personas que no pertenecen al ámbito familiar. Los vecinos, compañeros de trabajo, conocidos, etc., producen desconfianza y se mantienen a distancia. Hay pocos o ningún amigo. Los amigos de los hijos pueden ser descalificados y los intentos de formar pareja boicoteados.

En estas familias las separaciones son muy mal toleradas, y hay dificultades para la autonomía de sus miembros. Suelen presentar problemas en la adolescencia, cuando los hijos necesitan tener más independencia. Los intentos de los hijos de separación (formar una pareja, irse a vivir solos o con amigos) son vividos como una traición a la unidad familiar. En estas familias los miembros carecen de intimidad y presentan dificultades de identidad. No hay secretos, todos saben todo de todos. Si se pregunta a uno, contesta otro. Son familias en las cuesta reconocer y aceptar la diferencia. Es difícil para un miembro el pensar o actuar de un modo diferente, tener gustos o aficiones propias, distintas a las del resto de la familia.

Esta ausencia de límites puede producir también una confusión en cuanto a los papeles de cada miembro y una alteración en la jerarquía. Nos podemos encontrar, por ejemplo, con que el que "manda" en la familia es el hijo pequeño, o que uno de los hijos está excesivamente "parentalizado", cumpliendo con respecto a los hermanos un papel de padre que no le corresponde, o que alguno de los padres haya dejado de cumplir su función parental delegándola en otro miembro de la familia.

Otras familias presentan fronteras insuficientes con el exterior o incluso ausencia de límites que separen el territorio familiar del entorno. En ellas no hay sentido de unidad familiar. La familia es un conjunto de personas que no se relaciona demasiado entre sí, por eso, las relaciones importantes se buscan y establecen con personas del entorno social. En estos casos un amigo puede ser, por ejemplo, más importante para un hijo que su propio padre. Un joven que no encuentra vínculos satisfactorios en el interior de la familia, ni es escuchado ni se puede comunicar, es empujado a buscar la satisfacción de estas necesidades en el exterior de la familia, con el consiguiente peligro de que los modelos de referencia que encuentre sean marginales o conflictivos.

Cualquiera de estos dos extremos de funcionamiento familiar es problemático. En algunas familias con hijos drogodependientes se ven claramente estos dos tipos de estructuras y funcionamiento patológicos.

Por el contrario, la mayoría de las familias establecen límites con un grado de permeabilidad adecuado y tienen un funcionamiento óptimo. Sin embargo hay que matizar que cada familia tiene sus características y particulares modos de funcionamiento y lo que es funcional para un miembro de la familia, una determinada situación o un estadio de la familia, no lo es necesariamente para otro miembro, en otra situación o en otro momento evolutivo.

Las familias con un buen funcionamiento familiar mantienen unas relaciones armoniosas y gratificantes entre sus miembros y con el exterior y presentan las siguientes características:

- Establecen límites adecuados.
- Tienen normas y pautas de funcionamiento claras.
- Se rigen por valores.
- Participan activamente en las tareas familiares y en actividades sociales.
- Tienen confianza entre sí y en el exterior.
- Se brindan ayuda y apoyo.
- Se aceptan unos a otros.
- Existe acuerdo entre los padres.
- Se quieren.

3.5. ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES PARA AYUDARLES FRENTE AL RIESGO?

Una tarea específica de nuestros días es la de ayudarles frente al riesgo. Los factores de protección frente al consumo de drogas son las condiciones que hacen a una persona menos vulnerable al consumo de drogas. Son factores que facilitan el rechazo a las drogas.

A la vista de todo lo anterior, los padres podemos ayudar a nuestros hijos frente al riesgo de consumir drogas si contribuimos a desarrollar aspectos importantes y positivos de la personalidad de nuestros hijos, como la seguridad en sí mismos y el autocontrol, ayudándoles a madurar y facilitando la integración familiar y el establecimiento de vínculos sociales.

Así, los hijos estarán más protegidos frente a las drogas, tendrán menos probabilidades de abusar de ellas, porque habrán desarrollado recursos personales y sociales para enfrentar el consumo.

FOMENTAR LA SEGURIDAD EN SÍ MISMOS

La autoestima es el concepto que cada persona tiene de sí misma.

Las personas con un buen concepto de sí mismas se valoran positivamente y están seguras de sí mismas.

La seguridad en uno mismo se va desarrollando gradualmente a lo largo de la vida. En la primera infancia la seguridad se va formando con las reacciones que el niño recibe de las personas importantes para él. Si se siente aceptado y amado por sus padres y recibe de ellos mensajes de valoración, se sentirá seguro de sí mismo. Más tarde empieza también a recibir valoraciones de otras personas que no son sus padres: los compañeros del colegio, maestros, familiares. Así, las personas vamos estableciendo una imagen de nosotros mismos a partir de las valoraciones que hemos ido recibiendo de los demás. La seguridad en nosotros mismos la adquirimos cuando somos valorados positivamente por otras personas, cuando tenemos relaciones o vínculos con las demás personas, cuando tenemos oportunidades de controlar nuestra propia vida y cuando tenemos modelos de referencia que orienten sobre cómo ser.

La seguridad en uno mismo influye en cómo nos valoramos, cómo sentimos hacia nosotros mismos, cómo nos relacionamos con los demás y en cómo nos comportamos. También en nuestra capacidad de aprender, trabajar y crear.

La persona segura de sí misma actuará de un modo independiente, asumirá sus responsabilidades, será capaz de afrontar situaciones nuevas, será capaz de demostrar sus sentimientos y emociones y de tolerar las frustraciones. *La persona segura de sí misma se apreciará, se gustará, se sentirá bien sola y con los demás.*

Para fomentar la seguridad en nuestros hijos debemos:

- **Aceptarlos como son**

Puede ser que nuestro hijo sea un poco gordo o demasiado flaco, puede que sea algo feo y no muy inteligente, puede ser que no sea como esperábamos, y que haya defraudado nuestras expectativas. En este caso el problema es nuestro, porque nuestro hijo es como es, y nosotros no somos capaces de aceptarlo.

Podemos pedirle a nuestro hijo que cambie algo de su comportamiento que no esté bien, pero no podemos pedirle que deje de ser como es.

Aceptar no significa dejarle hacer lo que quiera "porque es así", significa reconocer sus características particulares, las que son propias de él, y valorarlas.

Seguro que nuestro hijo tiene muchísimas cosas buenas, pero cuando no le aceptamos, nos estamos fijando precisamente en las menos buenas, o en las que a nosotros nos parecen menos buenas, y olvidando sus aspectos positivos.

- **Valorar sus avances y logros**

Es muy importante fijarse en lo que el hijo hace bien, y decírselo.

Siempre habrá algunas cosas que nuestro hijo haga mejor, tendrá una habilidad especial en determinada actividad, destacará en algo. Aproveche cualquier oportunidad para señalárselo.

Valore cualquier avance que haga, por pequeño que sea. Cuando los niños son pequeños les decimos "qué bien, ya comes solo, ya no necesitas pañal...". Son pequeñas cosas, pero muy importantes avances en la autonomía del niño. Cuando es mayor tenemos que seguir alabando sus progresos.

La valoración no tiene que ser un premio material, no es necesario regalar algo si nuestro hijo, por ejemplo, aprueba el curso. El mejor regalo es un elogio, el reconocimiento de su esfuerzo o de su trabajo.

• Manifestarles nuestra aceptación y cariño

Es importante sentirse amado, y necesario para el desarrollo de la personalidad. *Que nuestro hijo sepa que es querido aumentará su seguridad.*

Se puede manifestar el cariño de varias formas, con un beso, con un gesto afectuoso, pero es importante también decirlo. Los padres no tenemos que tener miedo de expresar nuestros sentimientos de cariño. Eso no nos convierte en padres débiles.

También hay que tener en cuenta que con la adolescencia aumentan los sentimientos de vergüenza o pudor y los hijos pueden ser más reacios a las manifestaciones cariñosas, habrá que estar atentos a ello y respetarlo.

• Crear expectativas ajustadas a sus capacidades

No debemos esperar de un hijo más de lo que él pueda dar, pero tampoco menos.

Si esperamos más, si las expectativas son muy altas y el hijo no puede satisfacerlas, se sentirá frustrado e incapaz. Y nosotros también.

Si se espera menos del hijo de lo éste puede conseguir, se le está minusvalorando y le faltará estímulo para emprender actividades.

Para que las expectativas se ajusten a la realidad de nuestro hijo, tenemos que conocerle, saber qué es lo que le gusta, qué es lo que quiere, qué cosas se le dan bien y cuáles peor. Los padres tenemos que priorizar sus necesidades y no nuestros deseos.

AYUDARLES A MADURAR

El tener responsabilidades ayuda a nuestros hijos a madurar.

La responsabilidad es la capacidad para decidir apropiadamente y para asumir obligaciones y ejecutarlas con eficacia. Si nuestro hijo tiene sentido de la responsabilidad tendrá más éxito en la realización de sus tareas, se sentirá bien y aumentará su seguridad en sí mismo.

Los padres podemos estimular la responsabilidad de los hijos y ayudarles a madurar, para ello hemos de:

• Dejarles la oportunidad de tomar decisiones

Hay muchas cosas que los hijos pueden decidir, sobre todo las que les atañen a ellos directamente.

Un hijo no puede decidir, por ejemplo, la hora de llegada a casa (aunque, según la edad, sí lo pueda negociar); ésa es una norma que ponen los padres. Pero sí puede decidir lo que va a estudiar, las actividades que realiza fuera de casa, cómo gasta su dinero, cómo utiliza o distribuye su tiempo.

Los padres tenemos que acordar cuáles son los temas importantes sobre los que los hijos no pueden decidir, porque son normas familiares que ponemos nosotros y son incuestionables, por ejemplo, no consumir drogas. Luego podemos dejar una serie de áreas de autonomía en las que el hijo puede tomar sus propias decisiones.

Hay que aprender a premiar y valorar sus decisiones.

• Darles tareas

Es importante que el hijo tenga la responsabilidad de realizar una serie de tareas concretas. Son sus obligaciones familiares.

Tiene que estar claro cuáles son las tareas que cada miembro tiene asignadas dentro de la familia.

El reparto de tareas puede ser negociado entre todos, tratando de ajustarlo a los gustos, capacidades y disponibilidad de cada uno.

Las tareas tienen que hacerse con gusto, por el beneficio que supone trabajar juntos y por el bienestar de la familia.

- **No hacer las cosas en lugar de ellos**

Si hacemos las cosas en lugar de los hijos no les dejamos aprender.

Seguramente nosotros, los padres, sabemos hacerlo mejor y más rápido, porque ya lo hemos hecho más veces. Jugamos con ventaja.

Pero los hijos también tienen que aprender a hacer las cosas, y si nos dejamos llevar por el temor a que lo hagan mal, nunca van a poder hacerlo bien.

Tenemos que correr el riesgo de que nuestros hijos se equivoquen, aunque seguramente no se equivocarán, y dejarles hacer las cosas por sí solos.

- **Darles autonomía**

La autonomía es la capacidad de hacer las cosas por sí solo, sin el apoyo o ayuda de otros.

Los padres podemos estimular la autonomía de nuestros hijos dándoles responsabilidades, dejándoles hacer las cosas solos, valorando la independencia y apoyando los comportamientos autosuficientes.

ENSEÑAR AUTOCONTROL A LOS HIJOS

El autocontrol es la capacidad para dirigir adecuadamente las emociones (pena, ansiedad, rabia, frustración, etc.).

Los padres podemos ayudar a nuestros hijos a aumentar su autocontrol siendo ejemplo, mostrándoles con nuestra conducta un ejemplo a seguir, no perdiendo el control, mostrando serenidad ante las situaciones problemáticas o los conflictos. También podemos facilitar el reconocimiento de emociones y sentimientos, preguntando, por ejemplo "¿estás preocupado por algo, qué crees que es?" y permitir la expresión de esos sentimientos y emociones "llora si tienes ganas". Por último les ayudaremos a reflexionar y a buscar alternativas proponiendo, por ejemplo, "vamos a ver por qué estas enfadado, y qué podemos hacer".

• Estableciendo límites y normas

Las normas y límites regulan el funcionamiento familiar, son como las normas de tráfico que ordenan la circulación de los coches. Una norma impide adelantar con raya continua, un límite de velocidad impide pasar de 100 kilómetros por hora. Las normas indican a los hijos lo que pueden y no pueden hacer, cómo deben comportarse, los límites indican hasta dónde pueden llegar. Por ejemplo, una norma puede ser que los hijos no pasen la noche fuera de casa, un límite púede ser llegar a las diez.

Las normas y límites son importantes porque estructuran a los hijos, les ayudan a tener las cosas más claras, a saber lo que hay que hacer y lo que no. Un hijo puede cumplir una norma que hemos puesto los padres, o saltársela y asumir las consecuencias de ello, pero para cualquiera de las dos opciones que tome, tiene que saber cuáles son las normas que hay en la familia y esas normas le indican lo que los padres creen que está bien y mal y cómo ellos creen que tiene que comportarse.

Anteriormente señalábamos que cada familia tiene unas características peculiares y es única. No hay un modelo de funcionamiento perfecto. Cada familia tendrá unas normas, no importa cuáles, cada familia determinará las suyas. Lo que sí importa es que haya unas normas mínimas de funcionamiento familiar y, sobre todo, que las normas y los límites estén claros. Muchas veces se dice que los hijos necesitan límites, que ellos mismos los piden. En realidad lo que necesitan los hijos es saber cuáles son los límites y que pasará si se los saltan.

Los límites y normas deben estar claros para los hijos, y también las consecuencias de no cumplir una norma. Nuestros hijos deben tener una idea clara de qué les pasará si no cumplen cada una de las normas de la casa. Si el hijo no cumple una norma puede que su madre se enfade, pero si no cumple otra puede que se quede sin paga.

Es importante que los dos padres, el padre y la madre, digamos lo mismo sobre las normas familiares a los hijos. Cada uno puede tener un estilo, pero tenemos que estar de acuerdo en las cuestiones básicas de la educación y en lo que le transmitimos al hijo. Aunque los padres tengamos diferencias, éstas no deben llegar a los hijos como mensajes contradictorios. No es bueno para nuestro hijo creer que papá dice una cosa y mamá otra, porque esto crea confusión en los hijos.

ESTABLECER LAZOS SOCIALES Y FAMILIARES

Los lazos sociales y familiares constituyen un factor de protección. Las personas que se sienten vinculadas a la sociedad o a algún grupo dentro de la comunidad, sienten que forman parte de un proyecto común, y quieren vivir de acuerdo a las normas de ese proyecto. El pertenecer a un grupo es gratificante porque aumenta el sentido de identidad. Si perteneces a algo eres alguien. La pertenencia a un grupo y la participación en actividades sociales también aumenta la percepción de apoyo que tiene la persona, se siente más arropada, y aumenta su sensación de seguridad. Para establecer lazos sociales se necesita tener la oportunidad de formar parte activa del grupo. Los miembros de la familia necesitarán poder desarrollar alguna actividad en común y sentirse útiles y partícipes de un proyecto familiar.

Cualquier grupo o familia tiene un clima particular que es producto del modo en que se relacionan los miembros. Para que se establezcan lazos familiares o grupales adecuados las relaciones personales tienen que ser satisfactorias. Si las relaciones son positivas, caracterizadas por el respeto, la aceptación y la preocupación por los demás miembros del grupo, existirán fuertes lazos o un alto grado de vinculación. Los sentimientos y pautas negativas, como peleas, falta de respeto por las opiniones del otro, originan un clima de distanciamiento.

3.6. ¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES PARA DESARROLLAR UNAS ACTITUDES EDUCATIVAS ADECUADAS?

- Educar y transmitir los valores personales y familiares ya señalados, que son la mejor arma para luchar contra la presión ambiental a consumir drogas.

- Potenciar las creencias racionales, enseñar a reflexionar y pensar.

- Estimular las actitudes positivas hacia el mundo y la vida.

- Enseñar hábitos y comportamientos saludables.

- Ofrecer alternativas y estilos de vida sanos.

- Ser ejemplo.

- Educar con firmeza y autoridad, no autoritarismo.

- Fomentar la responsabilidad e independencia.

- Reconocer los logros.

- Favorecer el diálogo, escucha y hablar con los hijos.

3.7. ACTITUDES EDUCATIVAS EN RELACIÓN CON LAS DROGAS

- Educar o hablar sobre drogas con los hijos puede presentar a los padres algunas dificultades añadidas a la tarea general de educar. Estas dificultades vienen dadas por la falta de información, confusión o ignorancia sobre el tema, por tener temor o indignación frente al fenómeno, por la negación del problema, por no querer ver que ese problema existe.

ACTITUDES EDUCATIVAS A EVITAR

• La negación del problema. Las drogas existen y cualquier familia puede verse afectada por ellas. Esconder la cabeza a este hecho no sirve de nada. Al contrario, ser conscientes de ello y saber que hay elementos para prevenir el consumo de drogas nos hace más fuertes, eficaces y capaces de enfrentar las drogas.

• Tampoco es adecuado infundir miedo a los hijos, pues hay en los jóvenes una tendencia a creerse omnipotentes e indestructibles.

• No son útiles las advertencias del tipo "si consumes drogas te vas a sentir mal". Al contrario, el joven percibirá en principio sólo los efectos placenteros de la droga.

ACTITUDES EDUCATIVAS A FOMENTAR

• Anticiparse e informarse, aprender antes que sus hijos sobre temas relacionados con las drogas, para enseñarles a ellos.

• Tener ideas claras, válidas y realistas respecto al consumo de drogas.

• Tener y mostrar una actitud firme de oposición al consumo de drogas.

• Hablar con los hijos sobre drogas, conocer qué es lo que ellos piensan y ayudarles a evaluar los riesgos que correrían si decidieran experimentar con drogas.

• Dar mensajes que exalten la capacidad de los hijos de tomar sus propias decisiones y destaquen su sentido de responsabilidad. Por ejemplo, decirles, "ahora que puedes decidir lo que vas a hacer, también tienes que aprender todo lo que te puede pasar si consumes drogas".

- Estar alerta ante la posible aparición de un problema de drogas en un hijo, pero no asustarse ni preocuparse anticipadamente y en exceso.

- Entender que si aparece un problema de consumo de drogas es manejable por los padres.

- En el caso de que el hijo haya probado o experimentado con las drogas, deben actuar con firmeza, inmediatamente.

En resumen, podemos decir que conviene dar a los hijos la información sobre drogas que ellos pidan. No es adecuado dar más información de la que soliciten, para no despertar curiosidad, pero siempre que hagan preguntas al respecto, hay que contestarlas.

Si no tienen información para responder a las preguntas de sus hijos, es preferible aplazar la respuesta e informarse.

Es conveniente tratar los temas de drogas con los hijos en familia, con naturalidad, sin moralizar, aclarando dudas y dejando abierto el diálogo.

3.8. ¿QUÉ COMPORTAMIENTOS SE ASOCIAN AL CONSUMO DE DROGAS?

Una serie de comportamientos pueden sugerirnos alguna dificultad en relación con las drogas:

- Cambio brusco de actitud.

- Descenso repentino en la asistencia a clase o cumplimiento del trabajo.

- Empeoramiento de la relación con la familia o los amigos.

- Resistencia repentina a la disciplina en casa o en la escuela.

- Incumplimiento del horario de llegada a casa.

- Brotes de malhumor inusual.

- Aumento de la petición de dinero a padres o amigos, y/o robos en casa, escuela o lugar de trabajo.

- Comenzar a salir con un nuevo grupo de amigos, especialmente con aquellos que consumen drogas.

- Desaparición de objetos de cierto valor, como joyas, etc.

¡OJO! Estos comportamientos pueden indicar consumo de drogas, pero también pueden reflejar un estado de inquietud o alguna problemática normal del crecimiento.

- Si encuentran drogas u objetos relacionados con el consumo de drogas, como papelillos de liar tabaco, agujas o jeringas de insulina, entre las cosas de su hijo, existe una gran probabilidad de que esté consumiendo drogas.

Si observan comportamientos extraños como los mencionados anteriormente, u otros indicios en su hijo, que les hacen pensar que su hijo puede estar consumiendo drogas, para llegar a saber si la sospecha es real o no ustedes pueden:

- Observar a su hijo, estar al tanto de sus actividades, conocer a sus amigos, etc.

- Hablar claramente con él sobre su sospecha.

- Consultar con un profesional que nos oriente sobre qué hacer.

Una vez que tienen la certeza de que su hijo consume algún tipo de droga, bien porque:

- El les ha pedido ayuda espontáneamente.

- Se lo ha confirmado al preguntárselo ustedes.

- Tienen la evidencia por haberle visto consumiendo.

- Tienen el resultado positivo de algún análisis de laboratorio.

Pueden hacer dos cosas: Hablar con él y detener el consumo.

HABLAR CON SU HIJO SOBRE SU CONSUMO DE DROGAS

Hablen de un modo sincero sobre su preocupación, interés y razones para ello. Pueden decirle a su hijo lo que ustedes piensan sobre el consumo de drogas:

- Que es perjudicial para él.
- Que ustedes se oponen al consumo de drogas.

El modo de decírselo debe ser:

- Comprensivo: "Seguramente lo estarás pasando mal".
- Firme: "No podemos ni vamos a permitir que consumas drogas".
- Colaborador: "Te ayudaremos en lo que necesites si decides dejarlo".

Es importante no ironizar, acusar ni culpabilizar.

DETENER EL CONSUMO

Si su hijo está tomando drogas, necesita su ayuda. Ofrézcasela, pero bajo unas condiciones: él tiene que dejar de consumir. No tenga miedo de ser un padre fuerte. Esa es la mejor ayuda para su hijo: saber que puede contar con ustedes, pero sólo para dejar las drogas, y que ustedes se mantendrán firmes en esa decisión.

Para transmitir esto a su hijo los padres pueden:

- Establecer unas reglas contra el consumo de drogas. Para ello, tendrán que:

– Determinar lo que le van a permitir y lo que no le van a permitir a su hijo en relación al consumo de drogas. Por ejemplo, una primera regla general contra el consumo puede ser: no te permitimos consumir drogas mientras vivas con nosotros. Otras reglas pueden estar referidas a las visitas de amigos relacionados con las drogas, llamadas telefónicas, manejo del dinero.

– Definir claramente qué pasará si el hijo no cumple las normas establecidas, es decir, especificar cuáles serán las sanciones.

• Antes hay que evaluar si están preparados para ponerlas en práctica. No pongan nunca una regla que luego no puedan cumplir.

• Mantenerse unidos los dos padres en las decisiones que tomen respecto a las normas que van a poner. Si tienen diferencias de criterios, discutirlo entre los dos y llegar a un acuerdo sobre lo que le van a decir a su hijo.

• Informar a su hijo de la regla o reglas que ustedes han puesto. Decirle claramente cuáles son las normas respecto al consumo de drogas, y que pasará si no las cumple.

• Hacer cumplir esa regla con disciplina.

• Si el hijo no la cumple recibirá el castigo anunciado.

• Buscar apoyo en otros padres.

• Enfrentar la presión social, manteniéndose firmes en su decisión, a pesar de la opinión contraria de otros, por ejemplo amigos o familiares que les recriminen "ser muy duros".

• Si consideran que el problema es demasiado grave para enfrentarlo solos, acudir a un profesional o centro especializado.

En resumen:

Estas orientaciones son sólo orientaciones generales, que sirven como guía, pero no pretenden dar respuesta a todo problema relacionado con las drogas.

• No hay un solo tipo de drogodependencias ni de consumidores de drogas. Cada caso debe ser tratado de un modo particular.

• Resulta muy difícil saber cuáles son las causas. Por eso es importante no achacar a las drogas la culpa de todo, y olvidar otras posibles causas.

• No todos los consumidores de drogas son drogodependientes, pero sí pueden llegar a serlo. El drogodependiente no suele reconocer su problema abiertamente.

• El pronóstico y la gravedad del problema variará en función del tipo de droga y cantidad consumida, la edad y características físicas y psíquicas del consumidor, los recursos familiares y sociales existentes.

• Para que el tratamiento tenga éxito es necesario que sea asumido voluntariamente. Es importante evaluar muy bien la motivación del hijo para dejar las drogas. Habrá que preguntarse si su decisión es firme o está originada por algún motivo no expresado (presión de la familia, miedo a alguna sanción legal, etc.).

• Para que un joven que consume drogas tome la decisión de dejarlo es fundamental el apoyo familiar. Este apoyo hay que darlo brindando ayuda y a la vez exigiendo el cese del consumo de drogas.

• No suele dar resultado ignorar o negar el problema, crear un clima de persecución y vigilancia, aumentar los sentimientos de culpabilidad, intentar razonar con él cuando está drogado, darle más dinero por miedo a que robe, hacer amenazas que luego no se puedan cumplir.

• Suele dar resultado informarse y aprender sobre el tema, revisar las propias actitudes con respecto a las drogas y superar las contradicciones, actuar con calma y serenidad, pero sin evadir el problema, dialogar con su hijo, saber por qué consume drogas, con quién, etc., dar tiempo para el cambio, ayudar a descubrir intereses y actividades alternativas. Pedir responsabilidades y poner límites, mantenerse unidos los padres para enfrentar el problema.

Capítulo 4

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Comunicarnos con nuestros hijos es importante para ellos y para nosotros. Sólo dentro de una buena comunicación es posible una relación de ayuda mutua y es cuando realmente podremos ejercer una verdadera acción educativa.

Siempre que se habla de conductas hay que terminar haciendo alusiones, de manera directa o indirecta, al tema de la comunicación.

En la familia el tema de la comunicación es crucial. Muchas disfunciones hay que atribuirlas a una inadecuada comunicación, mientras que una comunicación directa, verbal, no necesitada de traducción, es un camino abierto hacia la salud mental.

A este tema se dedica el presente capítulo. Es un recorrido difícil pero que se ha tratado de hacer asequible para el padre de familia que no tiene una especialización sobre el particular. Qué se requiere para conseguir una buena comunicación, cómo hacerlo, qué evitar, qué garantizar para que el diálogo sea fecundo y fácil..., son aspectos que permitirán encajar también en el difícil mundo de las drogas.

4.1. PLANTEAMIENTO

Ya hemos comentado que para la prevención en el campo de las drogas, es fundamental que en la familia haya una comunicación adecuada. Pero este tópico de que haya buena comunicación en casa conviene estudiarlo un poco más en detalle para ver las dificultades que como padres nos podemos encontrar en el seno de nuestras propias familias. Va a ser muy difícil que podamos hablar con nuestros hijos del tema de las drogas o de las dificultades sociales que se van a encontrar en el estilo de vida que llevan muchos jóvenes de nuestra sociedad, no sólo con las drogas ilegales, sino con el consumo de alcohol y el tipo de actuaciones, de aficiones, de relaciones sociales que van a tener_ contextos que pueden ser potenciadores de una vida sana, regulada, equilibrada, o que pueden enfrentar a nuestros hijos con situaciones de peligro hacia las cuáles nosotros desde el hogar no vamos a tener acceso directo. Por todo ello conviene que tengamos una buena comunicación con nuestros hijos.

4.2. UNA SITUACIÓN COMPLEJA

Dedicar tiempo a hablar con nuestros hijos no es fácil; no sólo la falta de tiempo, de costumbre o de hábitos, sino también la dificultad intrínseca de comunicarse con un adolescente, pueden restar espacios y momentos para comunicarnos con ellos.

Pero aquí nos encontramos con una serie de problemas porque la comunicación en la familia, en la sociedad en la que estamos viviendo, se ve alterada o deteriorada por múltiples **factores sociales**, que no se deben a los padres, ni a los hijos, sino a nuestro contexto social. Por un lado tenemos el **estilo de vida** de la sociedad occidental, el trabajo, el estrés, el que tengamos que estar en una situación de exceso de esfuerzo en muchos casos o de preocupaciones laborales que hacen que gran parte de la energía de los padres vaya dirigida al área laboral. Por otro lado tenemos el aprendizaje que los padres hemos realizado en nuestras **familias de origen.**

Puede ser que en nuestras familias los padres hablaran con los hijos, se favoreciera un diálogo cercano, y ahora los padres actuales traen un bagaje cultural y humano que les resulta más fácil de transmitir a sus hijos. Pero también nos vamos a encontrar con padres que vienen de familias autoritarias, de familias en las que el padre ordenaba y mandaba pero no se comunicaba apenas con los hijos, o en las que los padres estaban demasiado ocupados en la subsistencia de la familia por dificultades sociales y económicas importantes.

Por estos u otros factores habrá padres que no tuvieron experiencias de comunicación con sus propios padres. Desgraciadamente no se nos educa para ser padres y tendremos la necesidad y la obligación de desarrollar una serie de funciones y tareas para las que no hemos sido entrenados adecuadamente.

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La T.V. es como un personaje más en la familia. Pero es un personaje que centra la atención de todos y descentra la atención del otro. Las familias se reúnen en torno a la T.V., a veces se comenta algún aspecto del programa y otras se observa pasivamente lo que la T.V. muestra. Pero ese clima que puede haber en la sobremesa que propicia un diálogo informal sobre aspectos diferentes de la vida, se ve muchas veces neutralizado, bloqueado e inhibido.

Hemos de buscar momentos en la vida familiar para hablarnos, contarnos nuestras cosas y expresar opiniones. Estos momentos han de convertirse en algo habitual, pero tampoco pueden ser impuestos. Si en nuestra familia no tenemos la costumbre de sentarnos a hablar puede ser difícil cambiar nuestros hábitos; no obstante, que sea costoso no significa que sea imposible. Si los padres tienen sensibilidad para encontrar momentos adecuados para la comunicación con los hijos, estos momentos acabarán siendo satisfactorios para todos.

COMUNICACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Ya hemos visto cómo en el adolescente se producen una serie de cambios importantes. El adolescente atraviesa por una crisis en la cual debe hacer ese pasaje de niño a adulto, que no siempre es fácil, y que implica muchas contradicciones, mucha confusión, y una lucha entre la necesidad que tienen de dependencia y la necesidad de autoafirmación e independencia. Todo eso hace que el comunicarse con un adolescente sea bastante difícil, porque va a ser esquivo, va a querer que nos ocupemos de él, que hablemos con él, pero no puede reconocer esa necesidad porque la equipara a la dependencia infantil y quiere hacerse adulto.

La adolescencia de los hijos es sumamente difícil para los padres. Incluso aquellos que han estado en contacto muy directo y han hablado en confianza con ellos, se van a encontrar con dificultades serias para entablar una conversación y si antes no había una comunicación adecuada, resultará mucho más difícil.

TAREAS DE LOS PADRES

Vamos a destacar en primer lugar los **roles sociales** que han aprendido los padres para ejercer sus funciones como tales en el seno de su familia. Existen dos tipos de roles fundamentales: el **rol instrumental** y el **rol expresivo**. La persona que está funcionando de acuerdo con el rol instrumental, se va a regir por el intelecto, la razón... va a buscar soluciones a los problemas, se va a centrar en lo material. Lo material, no en el sentido económico únicamente, sino en el sentido de las necesidades materiales, de las cosas concretas, de la operatividad cara a conseguir los objetivos. Este rol va a determinar que el funcionamiento sea más frío y práctico.

El rol expresivo se relaciona con el mundo emocional y la persona que funciona de acuerdo con este rol va a atender a las necesidades afectivas del otro, va a ocuparse del cuidado del otro, de proveerle de contención emocional, apoyo, escucha, va a tener una actitud empática frente a las dificultades y vivencias del otro; es decir, de calidez y cercanía, que ofrece cobijo emocional, escucha cálida que nos ayuda a desahogarnos, a sentirnos comprendidos.

A la hora de plantearnos la comunicación en el seno de la familia, el conocer estos aspectos es muy importante porque es necesario que los padres vean cómo ellos se han ido desarrollando en sus funciones de padres, qué posturas han ido adoptando, cómo les pueden estar percibiendo sus hijos. Y que todo esto no lleve a una culpabilización de "no he sabido hacer de padre con mis hijos", o a una culpabilización del otro : "Es que su madre está demasiado encima de ellos", "es que su padre no sabe cómo hablar a sus hijos, está muy distante, no se ocupa..." Porque todo esto va a llevar a favorecer que estos padres se vuelvan inefectivos.

COHERENCIA ANTE LOS HIJOS

Los padres deben presentar a los hijos un **frente común**. Entre ellos dos deben apoyarse para desarrollar las funciones parentales y conviene que vayan centrándose en sus capacidades, no en sus deficiencias porque esto los hará más ineficaces.

Conviene que los padres puedan recordar cómo fueron ellos cuando eran adolescentes, cómo era la relación con sus padres. Pero no sólo: "Mi padre hacía esto, hacía lo otro y entonces yo tengo que hacer lo mismo", porque la sociedad es diferente ahora, los valores son diferentes, los jóvenes son diferentes, y quizás los modelos anteriores no valgan. Lo importante es que recuerden cómo se sentían con sus propios padres cuando eran adolescentes; no sólo cómo los veían actuar, sino cómo se sentían al ver cómo actuaban ellos; cómo les hubiera gustado que actuaran o qué conductas de ellos les gustaban y cuáles no. Esto les puede poner como padres en una posición de escucha de las necesidades de sus hijos.

UN DESAFÍO

Todo esto nos puede situar ante un desafío consistente en cómo conseguir acercarme a mi hijo, cómo conseguir relacionarme con mi hijo adolescente que necesita pelear conmigo, afirmarse frente a mí, diferenciarse... pero que a la vez me está necesitando cómo padre, como madre, como alguien que le escuche y le comprenda, que le ayude a orientarse en la vida, muchas veces sin poderlo reconocer, ofreciendo resistencia.

Realmente para los padres es muy difícil en muchos casos intentar acercarse a sus hijos, que pueden mirarle de un modo despreciativo, (eres un carroza, eres un antiguo, "lo que tú sabes no me sirve para nada"). Intentar no sólo que nos escuche, sino que nos hable de cómo se siente, cómo vive la vida, cuáles son sus valores; que realmente podamos estar en contacto con lo que es la experiencia vital de nuestros hijos, especialmente de nuestros hijos adolescentes.

Esta es la base para poder hablar de drogas con ellos. El poder relacionarnos con nuestros hijos, en principio hablando de otros temas, de sus diversiones, sus aficiones, sus amistades. No en plan de escudriñar qué aspectos problemáticos puede haber, no queriendo dictaminar si sus amistades son convenientes o no, porque inmediatamente se van a cerrar, se van a cerrar en sus amistades, se van a aislar de nosotros y vamos a perder oportunidades de tener información sobre nuestros hijos, de poderles orientar y ayudar.

4.3. ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

Nos comunicamos no sólo con lo que decimos, sino también con cómo lo decimos. Nos comunicamos no sólo con palabras, sino también con nuestras actitudes, nuestros gestos y nuestros silencios.

Para manejar adecuadamente la comunicación nos será útil conocer algunos aspectos relacionados con ella.

En la comunicación debemos tener en cuenta cuatro elementos :

Emisor, la persona que está emitiendo, comunicando algo.

Mensaje o contenido que transmitimos y cómo se emite.

Receptor, la persona que recibe el mensaje.

Contexto, en él tiene lugar la comunicación.

EL EMISOR

Imaginémonos que un padre o una madre quiere comunicarse con un/a hijo/a adolescente. En primer lugar debemos ver qué tipo de relación existe dentro del contexto entre este **emisor** con el **receptor**, es decir qué relación previa tienen este padre o madre con su hijo/a, cómo ha sido su relación hasta ahora, cómo se está sintiendo este padre o madre a la hora de comunicarse con su hijo/a. Y aquí nos podemos encontrar con varias dificultades. Quizás este padre o madre no sepa cómo acercarse a su hijo/a, qué decirle, cómo hablarle. Esta dificultad suele darse en los padres que han estado distantes de sus hijos, que no han tenido un padre y una madre con los cuáles comunicarse abiertamente. A veces se encuentran inseguros, se sienten torpes e impotentes después de acercamientos infructuosos.

• La provocación del adolescente

Los adolescentes, por otra parte, son provocadores natos, necesitan afirmarse y para afirmarse cuestionan a los padres de su infancia. Ahora necesitan sentirse adultos y para ello provocan, cuestionan; y nos encontramos con un padre que intenta acercarse a su hijo adolescente, que se da cuenta de lo importante que es el poderse comunicar con él, ayudarle en un momento tan difícil y trascendental de la vida como es la adolescencia.

EL MENSAJE: EL CONTENIDO

Otro elemento de la comunicación es el **mensaje**. Debe ser claro, concreto, debe permitir entender bien qué es lo que se espera con él. Si hablamos con los hijos de generalidades, de la filosofía de la vida en plan abstracto, si hablamos de "qué es lo que espero en general que hagas tú con tu vida"...el hijo/a va a perderse. El adolescente está viviendo lo inmediato, su experiencia vital conflictiva, contradictoria, intensa y necesita mensajes que se ciñan a cosas muy concretas, cosas que además sean realizables. Por ejemplo no decirle: "espero que saques muy buenas notas", sino "quiero que te organices un plan de estudios en el cual vamos a ver qué asignaturas tienes, cuándo y qué exámenes tienes y cómo podemos planificar juntos un día de estudio". De esta forma el hijo sabe muy bien que lo que están esperando sus padres es que haga un esfuerzo concreto de manera planificada y se centre en algo que sea realizable hoy mismo; no qué espero de ti para los próximos meses; porque el hijo se va a olvidar, los padres se van a sentir frustrados, van a pensar que les hablan y no les escuchan, que les dicen cosas y parece que les entran por un oído y les salen por el otro.

• De qué hablar con los hijos

Como padres, tenemos un montón de preocupaciones respecto a nuestros hijo: qué vida hacen, qué valores tienen, qué esperamos de ellos. Un camino para acercarnos a ellos puede ser el plantearles directamente qué queremos que hagan y que cumplan con sus responsabilidades de hijos; muchas veces olvidamos que los hijos tienen responsabilidades para con los padres y no sólo al revés, pero si queremos lograr un contexto, un clima familiar en el que se desarrolle la comunicación y que ésta no sólo sea sobre cosas puntuales, como qué tiene que estudiar, hora de salir y volver, si queremos que nuestros hijos tengan confianza en nosotros, que puedan hablarnos como a alguien a quien merece la pena hablar y escuchar, tenemos que dedicar un tiempo a estudiar a nuestros hijos, adentrarnos en cuáles son los temas que les interesan: los cantantes que les gustan, cuáles son sus ídolos, qué juegos, qué actividades les gustan, películas, programas de televisión. A partir de ahí podemos captar cuáles son sus intereses.

Puede ser que nos encontremos con que no tienen ningún interés, que sólo les preocupa salir el fin de semana con los amigos y estar dando vueltas o ir de copas, pero si captamos que hay algunos aspectos que les gusten, podemos hacer un esfuerzo que consiste en ver esas películas, o alguno de esos programas, escuchar su música con una actitud positiva, sin transmitir que: "a mí ese tipo de películas me parecen horribles, esa música no hay quién la oiga". Con esa actitud de búsqueda ("¿qué puede encontrar mi hijo/a en esto?"), porque sus aficiones me van a hablar de él/ella y a partir de ahí voy a poder averiguar cosas de mi hijo.

Si lo que predomina es el rechazo, se van a sentir rechazados y nos rechazarán. Si lo que predomina es: "a mí esto no me gusta", o "esta juventud qué cosas tiene", si ésa es nuestra actitud, no vamos a tener nunca un contexto adecuado para comunicarnos con ellos y tendremos que plantearnos qué es lo que queremos: ¿queremos que nuestros hijos vayan por su lado y nosotros por el nuestro y que nos molesten lo menos posible?, o, por el contrario, ¿Queremos acercarnos a nuestros hijos y ser aceptados por ellos? En el segundo caso tendremos que empezar aceptándoles nosotros.

Tenemos que pensar qué hacíamos nosotros cuando teníamos su edad, las tonterías, las locuras, si bebíamos, si bailábamos, si nos reíamos, si hacíamos estupideces... y cómo nos lo pasábamos entonces. Si todo eso nos divertía, si jugábamos, si nos sentíamos incomprendidos por nuestros padres.

Si lo que queremos es acercarnos a nuestros hijos, tenemos que acercarnos a la mentalidad del adolescente. Pero un poco como adolescentes, no como adultos que miran todo eso con desprecio, o, incluso, con envidia. Tenemos que intentar conocer y buscar aspectos valorables. Esta valoración puede basarse en la emoción que uno siente al ver una película determinada, al escuchar una música; preguntarse qué sentido tiene ese aturdimiento, pues a lo mejor es un modo de anular la cabeza, mover el cuerpo, descargar energía, sudar, y relajarse, y todo esto puede ser un valor. ¿Quién no ha hecho esto, haciendo deporte o bailando?

• Para hablar, ponerse en el lugar del hijo

Podemos intentar buscar un lado positivo a las aficiones de nuestros hijos intentando recordar nuestra adolescencia, ponernos en su lugar. A partir de ahí podremos charlar de tal música, de tal película, de tal programa de T.V., que posiblemente no nos interese en absoluto como tema, pero si nos interesan nuestros hijos puede merecer la pena el esfuerzo. La decisión es nuestra. Si hacemos el esfuerzo, nuestros hijos nos van a empezar a vivir como alguien cercano, empezarán a contarnos cosas, van a hablarnos de lo que hacen, de cuando van a un concierto, cómo ha estado el concierto, si bebieron mucho, si no bebieron, si fumaban porros... poco a poco nos van a ir contando qué vida hacen, pero sólo en la medida que nos sientan cercanos y curiosos, pero no controladores, ya que ante eso se van a cerrar en banda. Preguntar qué tal estaba el concierto, comentar que he escuchado un disco de tal cantante y me parecía que en esa letra había algún mensaje interesante o que era muy agresivo y esa agresividad es mejor liberarla bailando en vez de pegándose con alguien, con una actitud positiva, rescatando aspectos positivos. Puede ser que luego sea más fácil que nuestro hijo nos cuente, "pues el amigo tal se emborrachó", y a partir de ahí "¿y cuánto bebéis ?, porque yo cuando era joven me acuerdo que había veces que nos emborrachábamos", y el hijo te puede decir : "Pues nosotros a veces también", y en ese clima podemos decir "pues a mí la verdad me sentó fatal cuando me emborraché, cuando fumé un porro me acuerdo que me encontré hecho polvo, o había algunas bebidas que podían tener sus ventajas de alegría, de desinhibición".

A través de una comunicación, ni crítica, ni normativa, conseguiremos que nuestro hijo nos cuenten cosas y dar el primer paso para poder influir positivamente en ellos. Sólo a partir de ahí podremos aconsejarles hablándoles de nuestros errores, valorar aspectos de lo que están haciendo y así estos hijos van a encontrar unos padres cercanos.

Esto requiere obviamente mucho esfuerzo, requiere morderse la lengua, no decir lo que estamos pensando, no criticar, y todo eso no es fácil. Si no entramos por ese camino nuestros hijos seguirán siendo unos desconocidos y cuando tengan dificultades no van a poder recurrir a nosotros, porque a los extraños no se recurre cuando tienen dificultades. Si estamos cercanos van a recurrir a nosotros, vamos a poder ayudarles, aconsejarles, prevenir peligros... y en el campo de las drogas, tenemos muchísimo que hacer, como padres, siempre desde una posición cercana.

Muchas veces nos encontraremos con problemas, trabajo, estrés, y no tendremos ganas, ni energía ni tiempo para hacer este esfuerzo. El hacer esta tarea uno sólo es muy difícil y casi imposible, pero hacerla juntos los padres, dedicando un tiempo a la semana en la que los padres juntos o repartiéndose tareas se encarguen de ver la última película que han visto sus hijos o se traguen los programas preferidos de su hijos, o lean alguna revista de música de sus hijos, u oigan una canción e intenten ver si alguna les puede gustar en algo, pueden empezar, aún sin decir nada a sus hijos, a adentrarse en su mundo.

Todo eso puede ayudar a crear ese contexto en el que quizás se puede dar la comunicación.

- **Al hablar, cuidar la actitud**

Tenemos que estar muy atentos a nuestra actitud. A veces nos van a responder con la actitud defensiva de mirar para otro lado, estar tumbados en el sillón de medio lado poniendo los pies donde no deben..., en una actitud que nos está transmitiendo "qué rollo me vas a soltar, no me interesa lo que vas a decir, qué pelmada"; nos están invitando a que nos vayamos. Pero también nos están invitando a que mostremos interés. ¿Por qué ? porque si nos lo ponen muy fácil, pueden pensar que nos acercamos porque hay que acercarse. Pero si nos lo ponen difícil, nos están haciendo un test : "A ver si eres capaz de aguantar mi rechazo, y a partir de ahí yo voy a medir tu interés por mí". Si podemos aguantar esa primera apuesta, y a pesar del rechazo inicial, seguir, estamos dándoles lo que quieren: interés por encima del rechazo que nos manifiestan.

Es importante cuidar con qué actitud física nos acercamos, si les miramos, si no ponemos gestos de desaprobación ante cualquier acto de ellos, si estamos con una cercanía suficiente, que ni es tan cercana como para que la vivan como asfixiante, ni tan lejana que les desmotive, con un tono de voz que no sea crítico, que no sea intrusivo, escuchando, hablando, con una actitud de interés hacia lo que el hijo diga. No la actitud de: "ahora le he pillado a mi hijo en un momento determinado y voy a soltarle lo que he estado pensando toda la mañana" porque entonces no nos hará ni caso, sino poniéndonos como tarea mandarle un mensaje: "me interesa hablar contigo, contactar contigo".

Cuando estemos hablando con nuestros hijos, es importante hacer comentarios positivos, rescatar aspectos positivos, destacar las dificultades que vemos en ello, lo que no es una crítica, sino: "Veo que hacer esto te resulta difícil, ¿qué dificultades tienes?", de manera que exploremos las dificultades de nuestros hijos. No pensar que no hacen las cosas porque no les da la gana, aunque pueda ser así, pero si entramos por ahí se van a poner a la defensiva y no va a haber comunicación. Esto no quiere decir que no expresemos críticas y sentimientos negativos, pero de forma que no se convierta en enzarzarse en una pelea.

Aunque no lo muestren, nuestros hijos van a estar muy atentos a lo que decimos, pero más atentos aún a lo que hacemos. Cuando hayamos conseguido un acercamiento y estemos comentándoles aspectos de lo que queremos hacer, de lo que creemos que deben hacer y les expresemos opiniones sobre las cuestiones que les preocupan, *debemos estar muy atentos y ser muy cuidadosos con que lo que aconsejemos lo apliquemos a nosotros mismos.* Si estamos diciendo a nuestros hijos que no deben beber y nosotros bebemos, que no se debe fumar y nosotros fumamos, o que hay que escuchar al otro y nosotros no nos estamos comportando así, nuestro hijo nos va a catalogar enseguida como alguien que no es de confianza; cuando le digamos algo importante que nosotros no practicamos, no nos hará caso. Es mejor no expresar opiniones que se contradigan con nuestra conducta.

Es muy importante que los padres seamos congruentes, que los padres hagamos lo que predicamos. Si hacemos una cosa que puede ser incorrecta, hay que reconocerla y decir: "mira, fumar no es bueno, yo no puedo dejar de fumar, pero si tú puedes, te vendrá bien" , o "si tú me puedes ayudar a dejar de fumar te lo agradecería", de manera que nos presentemos no como seres perfectos, como alguien que no tiene problemas, que no tiene dificultades, sino como alguien que puede tener unas opiniones y que a veces se las puede aplicar a sí mismo y a veces no. Eso no impide que se lo recomendemos a nuestro hijo, pero reconociendo si tenemos dificultades en ese mismo terreno, y no exigiéndoles lo que nosotros no somos capaces de hacer, de manera que nuestros hijos vean que tenemos una postura congruente entre lo que decimos y lo que hacemos.

Cuando iniciamos una conversación con nuestros hijos, es deseable que podamos dar información adicional sobre las cosas que estamos hablando, poder hacer preguntas, expresar opiniones, hablarle, poder desarrollar una conversación a través de preguntas abiertas.

Si preguntamos a nuestro hijo algo a lo que pueda responder "sí" o "no" ahí nos cierra el camino.

Pero si él nos pregunta alguna vez qué tal nos ha ido en el trabajo, y le respondemos: "bien", le estamos dando un modelo para que nos responda lo mismo cuando le preguntemos algo.

Es conveniente ser más explícitos e intentar ofrecerles como modelo un discurso, no tan largo que resulte aburrido y nuestros hijos piensen "menudo rollo", pero sí, dependiendo del interés que muestre con su mirada, con su actitud, ir modulando la cantidad de información de acuerdo con las posibilidades que tenga para escuchar en ese momento.

Hay personas que son más introvertidas, que no les gusta hablar de sus sentimientos y de lo que piensan, mientras que a otras personas, que son extrovertidas, les gusta hablar de todo, expresando hasta el más mínimo detalle. Las primeras pueden resultar aburridas, herméticas, no hay manera de entrarles, las segundas pueden resultar demasiado expansivas, porque dan demasiada información. Por otro lado, la introvertida, puede ser una persona con la cual se puede hablar de cosas que le preocupan, que siente y puede ir abriéndose poco a poco. Con las extrovertidas es más fácil poder tener una relación en la que se pueda conectar con las emociones, pensamientos, ideas.

Es importante que nosotros sepamos si somos más introvertidos o más extrovertidos, si nuestros hijos son de un tipo u otro, para intentar adecuarnos a nosotros mismos y a ellos, para ir encontrando una comunicación que pueda desarrollarse fluidamente, que pueda ir adecuándose al ritmo de cada uno.

Aceptar la opinión de los hijos no supone perder la autoridad y de esa forma les ayudamos a defender sus opiniones respetando al otro, lo cual les servirá cuando alguien les quiera imponer algo que no desean, por ejemplo las drogas. Nuestra actitud debe ser realista, no moralista pues la necesidad de autoafirmación les puede llevar a cuestionar nuestros valores y no nos harán caso. Pero si les hablamos de forma realista de problemas concretos de la vida y de cómo bandearse en ella eso sí les interesará. Es importante entender que la responsabilidad de nuestros hijos es nuestra, pero deben asumir la suya propia mientras les ofrecemos alternativas. A esto llamamos **corresponsabilidad**.

EL RECEPTOR

Hay veces en que el **receptor**, el hijo, no está conectando, no está escuchando, pero otras veces el mensaje que estamos mandándole no es adecuado. Cuando los padres están desesperados porque ven que sus hijos no hacen lo que ellos esperan, les sueltan una retahíla de temas, hablándoles muy rápido, sin permitirles que escuchen ni que puedan comentar cosas porque no se les deja que escuchen en el sentido activo de interrelacionar con el otro.

Puede ser que los padres estén muy obsesionados con un problema y empiecen a centrarse en un montón de detalles que resultan tediosos, aburridos, haciendo que el hijo corte la comunicación y deje de escuchar. También puede darse en los padres afirmaciones dogmáticas, muy tajantes, cuando el hijo no necesita ni quiere dogmas.

Si los padres no escuchan las quejas del hijo, si el mensaje es unidireccional, el hijo se siente invadido, cuestionado, no se siente valorado. Todo lo que están planteando los padres puede ser cierto, legítimo, pero el modo en el cual se está mandando el mensaje lo hace inefectivo. La manera de hacer que este mensaje llegue a nuestros hijos es clave para conseguir que nos escuchen.

No es necesario repetir excesivamente la información. Nos hace falta escuchar qué es lo que plantea el hijo. Sus excusas son muchas veces de chiquillos, pero conviene escuchar, razonar, tener en cuenta también nuestros propios fallos : ("quizás yo no me he sabido explicar, quizás no te he valorado en este aspecto"), así como hablar también de nuestros sentimientos : ("Es que contigo me siento muchas veces desesperado, siento que no puedo hacer nada, veo que estás fracasando, que te vas a estrellar y me siento mal porque te quiero, porque quiero lo mejor para ti, no quiero sentirme así contigo"). Y acto seguido, escucharle: ("¿Tú cómo te sientes conmigo ?"). Ver si está sintiendo que no le hablamos adecuadamente, si se siente desesperado, impotente, si cree que tiene dificultades que no puede salvar, si siente que no le escuchamos.

A veces los adolescentes piensan: "Yo no necesito a nadie", "yo lo sé todo", "tengo que experimentar por mí mismo". Pero si encuentran unos padres que sin quejarse, sin usar el chantaje emocional, ("no vivo porque tú te portas mal", "es que el sufrimiento que tú me causas me está amargando la vida"), sin usar sutiles agresiones, sino que simplemente les digan cómo les sienten y les pidan que les digan cómo se sienten con ellos, la comunicación será posible.

EL CONTEXTO

Debemos favorecer la creación de un **contexto de confianza**, en el que podamos hablar de nuestros sentimientos. Crear las bases para un contexto de relación en el que pueda aparecer, si no existía ya, la confianza. Así vamos a empezar a conectar con nuestros hijos, pero no como padre/madre que saben lo que tienen que hacer, sino como seres humanos que sienten y están hablando con otro ser humano.

En este plano es importantísimo utilizar el lenguaje positivo, no centrarse tanto en todos los errores, fallos, sufrimientos, sino también poder decir: "Me gusta cómo te comportas en esto, cómo ayudas a tu hermano, cómo te esfuerzas en determinados aspectos..." aunque no sea lo que a nosotros nos esté preocupando más, aunque, tal vez, no le demos ninguna importancia; debemos fijarnos en qué es importante para nuestros hijos y qué cosas debemos resaltar y valorar. A partir de ahí nuestros hijos van a encontrarse con unos padres diferentes, que hasta les resulten interesantes.

ASPECTOS DE LA COMUNICACIÓN PREVERBAL	
Qué no hacer en una buena comunicación	**Qué hacer para que la comunicación sea eficaz**
No mirar a los ojos.	Mirar a los ojos.
Situarse demasiado cerca o demasiado lejos.	Buscar la distancia adecuada que cree cercanía sin invadir el espacio del otro.
Iniciar la conversación con enojo.	Esperar a estar calmado antes de iniciar la conversación.
Estar impertérrito	Asentir con la cabeza (ah, ya, "ajá")
Impacientarse cuando el otro habla	Esperar tu turno
Tono irónico o sarcástico	Tono neutro o cordial

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA	
Qué no hacer	**Qué hacer**
Crítica negativa: ("Nunca haces nada bien, "me tienes harto", "eres un gandul que no quiere levantarse de la cama").	Crítica constructiva: "No me gusta que no te levantes a la hora, vamos a ver como arreglamos este problema".
Centrase desde el principio en el problema y como algo negativo: "No estudias nada".	En primer lugar resaltar algo positivo, luego centrase en la conducta que se quiere modificar: "Me gustó que ayer te levantases a la hora pero me preocupa que no estudias lo que debes".
Generalizar: "Estás todo el día sin hacer nada", "no haces nada bien".	Concretar: "Vamos a ver por qué no recoges tu cuarto, cuando ya tienes edad para responsabilizarte de eso".
Hablar de un modo repetitivo, "soltar el rollo".	No extenderse demasiado, hacer preguntas, escuchar.
Bloquear afectos o inundar al otro con respuestas emocionales intensas: "Pienso que, bla, bla, bla", "no vivo al verte así", "me estás destrozando la vida".	Expresar cómo te sientes sin culpabilizar: "Me molesta mucho, me duele, me preocupa que no estudies ni trabajes".
Hablar predominantemente del pasado o del futuro: "Desde siempre has sido mal estudiante", "debes pensar en el futuro".	Hablar del presente: "Veo que estás desmotivado y descentrado y quizás por ello no estudias".
Hablar aceleradamente.	Hablar pausadamente.
Pensar solo en lo que deseas trasmitir (descargarte).	Estar atento a las reacciones del otro y favorecer que hable y opine sobre lo que vamos diciendo.

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA	
Qué no hacer	**Qué hacer**
Enumerar una lista de reproches.	Abordar los conflictos de uno en uno.
La culpa la tiene el otro: "No estudias nada porque no quieres esforzarte".	La relación es entre los dos, aceptar errores u omisiones: "Veo que no estudias, quizás no he sabido ayudarte en tus dificultades".
Información negativa sobre las cosas o intereses del otro: "Apaga ese maldito aparato que no puedo leer tranquilo".	Información positiva: "Por favor, baja el volumen de tu música pues no puedo concentrarme en lo que leo".
Hacer preguntas cerradas: Pregunta: "¿Qué tal en el colegio?". Respuesta: "Bien".	Preguntas abiertas: "¿Qué habéis hecho hoy en el colegio?".
En primer lugar exigir: "Tienes que..." "Debes...".	Primero sugerir, pedir; si no es efectivo analizar por qué y si es necesario exigir.
Criticas a la persona (descalificar, humillar, avergonzar.	Críticas a la conducta.
Adivinar el pensamiento.	Hacer reflexiones, parafrasear al otro.

4.4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En las relaciones con nuestros hijos, como en la vida en general, nos vamos a encontrar con una multitud de problemas. El desafío consiste en resolverlos sin tirar la toalla. Nuestros hijos van a tener los mismos problemas a la hora de afrontar dificultades y conviene tener una idea clara de fórmulas para poder resolver problemas y no sólo porque nos puedan servir a nosotros, sino para poder enseñarles un método eficaz.

El adolescente es impulsivo, cambiante, quiere todo ya, le resulta difícil aceptar las frustraciones, las limitaciones de la vida, y suele volverse muy torpe para resolver problemas por lo que recurre a la huida frente a las dificultades que le plantea la vida. El no saber cómo afrontar las dificultades le puede llevar a buscar salidas de escape como son las drogas, el alcohol o el aislamiento. **La comunicación adecuada** va a permitir crear un buen clima en casa y el aprender a **resolver problemas** va a evitar discusiones y enfrentamientos estériles. Además estas dos habilidades van a servir de aprendizaje y entrenamiento para preparar a nuestros hijos para manejarse en el mundo exterior.

La **resolución de problemas** puede llevarse a cabo a través de los 6 pasos que figuran en el siguiente cuadro.

PASOS A DAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
1. Definir claramente el problema.
2. Buscar soluciones.
3. Comentar las soluciones.
4. Elegir la mejor solución.
5. Desarrollar un plan.
6. Revisar lo pactado.

Vamos a ir revisando cada uno de estos pasos:

Definir claramente cuál es el problema.

Tenemos que empezar rescatando aspectos positivos. Si, por ejemplo, nuestro hijo no ha estudiado, no decirle: "Veo que no has estudiado", sino plantear que le has visto preocupado, abatido, desmotivado y rescatar aspectos positivos; a partir de ahí podemos entrar en cuál es el problema. Si lo que nos interesa no es desahogarnos, sino que nuestro hijo funcione de una forma adecuada, debemos mostrar en primer lugar nuestra preocupación y tratar de centrar la conversación en cuál es el problema concreto que queremos abordar. Podemos encontrar dificultades porque existan un cúmulo de problemas y eso puede provocarnos irritación, desesperación, impotencia, sentimientos de rechazo hacia nuestro hijo. En ese caso tenderemos más a desahogarnos que a solucionar un problema.

Entonces le echamos la gran retahíla de críticas que no sirven para nada, que no son efectivas para que nuestro hijo cambie de actitud que es lo que nos interesa. Es mejor que nos desahoguemos con amistades o con nuestra pareja.

Primero hay que definirlo: "No te levantas a tiempo". Aquí escuchamos sus razones, vamos a centrar la situación, la conversación, en la búsqueda constructiva de una solución. Nos puede decir por qué no se levanta, podemos expresar también nuestros sentimientos, pero sin quejas, "me preocupa, siento que no sé cómo ayudarte".

Conviene definir el problema brevemente, a partir de que ya se ha producido el acercamiento, se ha podido modular la cuestión reconociendo aspectos positivos y nos centramos en el problema, escuchando las razones que plantea nuestro hijo en relación al tema, pudiendo expresar también nuestros sentimientos sin reproches.

Buscar soluciones:

Aportando ideas y tratando de buscar una solución eficaz y realizable.

Comentar las soluciones:

Viendo las ventajas e inconvenientes de cada una de las propuestas.

Elegir la mejor solución o una combinación de soluciones:

Aquí es importante que cuando ya elegimos la solución ofrezcamos a nuestro hijo alguna ayuda para el cambio. Es bueno que podamos ofrecerle una reciprocidad, es decir, si tú haces esto yo voy a hacer esto otro. Si le pedimos algo que suponga un esfuerzo para él y de lo que nosotros podamos sacar un beneficio, premiarle ofreciéndole reciprocidad, premiándole, valorándole.

Desarrollar un plan:

Cómo vamos a organizar en la práctica la implantación de la solución, cómo se va a poner en marcha. Aquí tenemos que llegar a acuerdos claros, definir claramente qué es lo que tiene que hacer cada uno en relación al problema.

Revisar lo pactado:

Si se ha hecho lo que se acordó, estudiar los fallos que ha habido para poder corregirlos, pero tomándolos otra vez como problemas que se pueden discutir, hablar emocionalmente en relación a ellos, y plantear nuevas soluciones para las nuevas dificultades.

No debemos nunca olvidar elogiar el esfuerzo, aunque no se haya alcanzado el objetivo. Esfuerzo no es sinónimo de logro. *Es conveniente valorar los mínimos detalles que nos muestren que ha habido un esfuerzo para solucionar el problema.* Si no es el caso, podemos empezar otra vez diciéndole que el problema es que no se esfuerza para alcanzar el objetivo, ¿por qué?. Escuchamos si está deprimido, desmotivado, si siente que tiene demandas que no se ven cumplidas por nuestra parte. Vamos centrándonos en sus dificultades, "¿cómo te sientes no cumpliendo con todo esto?", "me interesa ver cómo te vas a planificar exactamente para preparar el examen que viene", es decir, cosas muy concretas. Qué dificultades tienen, cómo se sienten, cómo nos sentimos como padres cuando no cumplen. Pensar qué soluciones puede haber, cómo podríamos conseguir que se centren, se levanten a la hora.

Ir mostrando alternativas: si le cuesta concentrarse, que estudie a ratos; si está estudiando en un sitio con ruido, que se vaya a otro lado; que no esté la T.V. encendida al lado; y así ver aspectos de la vida familiar a modificar para que puedan estudiar o realizar cualquier otra tarea.

Analizamos el problema y vamos buscando soluciones: "Te vas a acostar a tal hora, no vas a tomar café por la noche, procura no estar por la tarde mucho tiempo tumbado...". Elegir una solución, estructurar el plan y dar un tiempo, no demasiado extenso, para ver realmente cómo va, y después vamos valorando todos los cambios: ("Conseguiste levantarte a tu hora, ya veo que puedes funcionar muy bien, veo que eres responsable, hemos podido resolver el problema juntos, yo antes no sabía muy bien cómo ayudarte"), reconociendo nuestra parte en el problema. Todo esto lo podemos decir en cualquier momento, *pero lo importante es que estamos estableciendo una colaboración con ellos, brindando un apoyo y centrándonos en resolver problemas, no en reprochar actitudes.*

4.5. COSAS CONCRETAS

Nuestros hijos van a aprender a afrontar el hecho de que les ofrezcan drogas si poseen la clave que está en aprender mecanismos sencillos que requieren una práctica continua.

Con una adecuada comunicación y resolución de problemas vamos a hacer una buena prevención de dificultades en nuestros hijos, para que se manejen bien en la vida y puedan decir "no" a la droga. Si al hablar de las drogas no tenemos conocimientos suficientes podemos decir a nuestros hijos: "Me alegro de que tengas la confianza de preguntármelo, de esto no entiendo mucho, pero voy a informarme y hablaremos en breve de ello".

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Iniciar una conversación:

1. Escoge el lugar y momento adecuado
2. Saluda: ¡Hola!, Buenos días.
3. Habla de algún tema no conflictivo.
4. Comprueba si tu hijo/a te escucha observando el lenguaje preverbal.
5. Si te escucha, desarrolla la conversación; sino lo hace, déjalo para otro momento.

Mantener la conversación:

1. Transmite tu información.
2. Pregúntale qué piensa sobre lo que le dices.
3. Escucha su opinión.
4. Opina sobre lo que ha comentado.
5. Cerrar la conversación con un resumen de lo dicho.

Cómo preguntar:

1. Concreta qué quieres saber.
2. Piensa varios modos de abordar el tema.
3. Analiza ventajas y desventajas de cada opción.
4. Elige una.
5. Elige lugar y momento para preguntar.

Agradecer algo:

1. Atiende a qué hacen de positivo tus hijos.
2. Ante un cumplido, favor o regalo, da las gracias en tono afectuoso, con palabras, un regalo, otro favor.
3. Dile por qué estás agradecido.

Hacer un elogio:

1. Decide qué deseas elogiar (sinceridad, esfuerzo, éxito, detalles).
2. Piensa una forma de hacerlo que sea cómoda para ambos.
3. Escoge momento y lugar.
4. Dí el cumplido de una forma sincera y amable.

Pedir ayuda:

1. Piensa qué problema tienes y cómo te afecta.
2. Comunicarle el problema.
3. Exprésale cómo y en qué te gustaría que te ayudara.

Pedir disculpas:

1. Si te has equivocado en algo, decide si deseas pedir disculpas.
2. Piensa cómo hacerlo: hablando, por escrito...
3. Escoge lugar y momento adecuado (no dejes pasar mucho tiempo).
4. Pide disculpas y ofrécete para reparar el daño causado.

4.6. QUÉ HACER ANTE SITUACIONES FRECUENTES EN MUCHAS FAMILIAS

¿QUÉ HACER SI NUESTRO HIJO COMIENZA A FUMAR?

1º. ¿Nosotros fumamos?, ¿sabemos que es muy nocivo para la salud?, ¿sabemos por qué y para qué fumamos?, ¿queremos dejar de fumar?, ¿qué nos lo impide?.

2º. Si fumamos tenemos muy difícil el decirle a nuestro hijo que no es bueno para la salud y no vale decirle que es muy joven. Reconocer nuestras dificultades con el tabaco puede ser un primer paso.

3º. Puede ser una ocasión de oro para dejar de fumar y dar ejemplo a nuestros hijos, ayudándonos todos en tan difícil tarea.

4º. No podemos evitar que fumen, excepto en casa y cuando estamos delante. Podemos prohibirles fumar en casa o limitarles espacios para que no perjudiquen a los demás.

5º. Informarles de los peligros del tabaco y apelar a su responsabilidad consigo mismos, declarando nuestra impotencia para ayudarles si ellos no quieren dejar de fumar.

6º. Evitar discusiones y peleas estériles sobre el tema.

¿QUÉ HACER SI NUESTRO HIJO VIENE BORRACHO A CASA?

1º. Atenderle y cuidarle: Preguntarle ¡sin tono crítico! si sólo ha tomado alcohol o lo ha mezclado con otras sustancias. Preguntarle si lo que ha tomado puede justificar llamar al médico o no. Si no es necesario llamar al médico, ayudarle a vomitar por ej. con café con sal, darle una manzanilla y una ducha y meterle en la cama. No es el momento de hablar ni de cuestionarle sino de atenderle. Si se le ve muy mal o lo solicita llamar al médico o llevarle a urgencias.

2º. A la mañana siguiente: Dejarle dormir, luego hablar con él sobre cómo se siente; luego preguntarle qué es lo que pasó, es la primera vez...(recoger información de la situación y qué le llevó a beber sin control) ¡mostrando preocupación no alarmista y sin criticar!. Lo importante es ayudar a nuestro hijo en un clima de confianza que sirva para prevenir situaciones similares; el pasado no se puede cambiar y censurárselo hará que se cierre en sí mismo y no podamos ayudarle.

3º. Ya recuperado, decirle que conviene aprender a beber con control, aprender a cuidarnos. Explorar a fondo si tiene algún problema que le agobia y del que pretende huir bebiendo. Hablarle de que el alcohol no es malo si se bebe con moderación, pero que puede ser muy dañino si abusamos, por ej.: Accidentes de coche o debidos a caídas, realizar actos que no deseamos en estado sobrio, etc... y cómo eso nos lleva luego a sentirnos mal, avergonzados, culpabilizados, etc.

4º. En todo momento la actitud debe ser receptiva, sin dramatismos, permitiendo a nuestro hijo hablar con absoluta sinceridad. Es tan importante lo que nos cuente como lo que le digamos.

5º. No podemos evitar que beba fuera de casa, pero debemos tomar medidas si persiste en esa conducta sin deseo de cambio, o recurriendo a profesionales que nos ayuden a resolver el problema.

¿QUÉ HACER SI ENCONTRAMOS UNA SUBSTANCIA DE COLOR MARRÓN; "CHINA", "CHOCOLATE"(HACHÍS), HIERBA(MARIHUANA) O PASTILLAS EN SU CUARTO?

1º. Guardarla, comentarlo con nuestro cónyuge o familiar de confianza e informarnos de qué tipo de substancia se trata y qué efectos produce en el organismo (ver guía de recursos y direcciones de contacto, así como bibliografía al final de este libro).

2º. Una vez informados, preparar cómo abordar el problema, preferentemente los dos padres si los hay aunque estén separados. El objetivo principal no es reñir (no sirve para nada y cierra puertas) sino informarnos de qué consume nuestro hijo, por qué lo hace y desde cuándo.

3º. Hablar, preferentemente ambos padres, con él en un clima de preocupación no invasiva ni incriminatoria, intentando recoger información en primer lugar sobre su estilo de vida, sobre cómo se siente, qué relaciones tiene, en qué ambientes se mueve, qué busca con la droga. Pedirle disculpas si hemos estado alejados de él y hasta ahora no nos hemos preocupado lo suficiente sobre cómo estaba y qué vida llevaba, si no hemos favorecido un clima de diálogo, etc...

4º. Ver en este hecho los aspectos positivos en el sentido de que ha propiciado un acercamiento a su vida, inquietudes, problemas y preocupaciones.

5º. Mostrar interés por nuestro hijo y su vida, no sólo por el hecho de que haya consumido drogas.

6º. Informarle sobre el peligro de las drogas y abordar los problemas que tiene en todas las áreas, si es necesario con ayuda de profesionales.

7º. Inspirarle esperanza de que los problemas que tiene se pueden resolver y que cuente con nosotros.

ANEXO 1

LAS DROGAS

Se presenta a continuación una información genérica sobre las drogas a los padres, con el objetivo de que aumenten sus conocimientos sobre las mismas. Esta información no pretende ser exhaustiva, sino más bien general. Los padres que lo deseen pueden seguir informándose y para ello les damos una serie de recursos, direcciones y bibliografía sobre el tema.

DROGA

Toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, puede alterar de algún modo el sistema nervioso central del individuo y es además susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

DROGODEPENDENCIA

En 1969 el Comité de Expertos de la OMS definió la farmacodependencia o drogodependencia como "estado psíquico y en ocasiones también físico, debido a la interacción entre un organismo vivo y una sustancia química que se caracteriza por modificaciones del comportamiento y por otras reacciones, entre las que siempre se encuentra una pulsión a consumir la sustancia de forma contínua o periódica con objeto de volver a experimentar sus efectos psíquicos y en ocasiones de evitar el malestar de su abstinencia. Este estado puede acompañarse o no de tolerancia".

En la literatura científica también se habla de abuso de drogas y de adicción utilizándose en general como términos análogos como el de drogodependencia.

Cabe eso sí realizar la puntualización respecto de lo siguiente: Dependencia psíquica sería "un estado en el que una droga procura una sensación de satisfacción y una pulsión psíquica que motiva al individuo a repetir su consumo para inducir el placer de sus efectos o evitar el malestar de su abstinencia", mientras que dependencia física sería "un estado adaptativo caracterizado por la aparición de trastornos físicos intensos cuando se suspende la administración de la droga".

Algunos signos que pueden presentarse cuando existe una drogodependencia son:

- Pérdida de control sobre el uso de la droga, utilizándola a pesar de sus efectos negativos.
- Existe un deseo imperioso y una necesidad de conseguir la droga.
- Una gran parte del tiempo se emplea en actividades relacionadas con conseguir la droga, consumirla o recuperarse de sus efectos.
- Reducción considerable o abandono de actividades laborales o sociales a causa del consumo de droga.
- Puede existir tolerancia, o tendencia a incrementar la dosis.
- La interrupción brusca del consumo puede desencadenar síndrome de abstinencia.

TOLERANCIA

Es la disminución de los efectos al utilizar la misma cantidad de droga, de forma que se necesita aumentar la dosis de droga para conseguir los mismos efectos.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Consiste en una serie de síntomas físicos y psíquicos que se desencadenan al interrumpir bruscamente el consumo habitual de drogas. Si se produce, indica que existía previamente una drogodependencia.

El número e intensidad de síntomas varía en función del tipo, cantidad y modalidad de droga consumida, así como en función de factores personales de cada sujeto, aunque suelen ser desagradables para el que los padece.

DESINTOXICACIÓN

Es el proceso de autorregulación o "vuelta a la normalidad" del organismo, tras la supresión del consumo de droga. La desintoxicación física suele durar, dependiendo del tipo y modalidad de droga consumida, entre una y dos semanas.

DESHABITUACIÓN

Es un proceso más largo que la desintoxicación, en el que el sujeto elimina o modifica los hábitos relacionados con el consumo de drogas.

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

El conjunto de drogas que se presentan a continuación no incluye todas las existentes, pero sí las más representativas, y de consumo más habitual en nuestra sociedad.

DROGAS DEPRESORAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Son aquellas que inhiben o atenúan los mecanismos cerebrales que sirven para mantener el estado de vigilia y pueden producir diferentes grados de depresión desde la relación, sedación y somnolencia hasta la anestesia y el coma. Alguna de estas drogas también produce analgesia.

Alcohol.

Opiáceos (heroína, morfina, opio, etc.).

Cannabis (hachís, marihuana, etc.).

Hipnóticos y sedantes (barbitúricos, benzodiazepinas).

Inhalables (disolventes, colas, pinturas, barnices, lacas, gasolina).

DROGAS PSICOESTIMULANTES

Son sustancias que producen euforia, que se manifiesta como bienestar y mejoría del humor aumentando el estado de alerta y la actividad motriz. Consecuencia de la estimulación del sistema nervioso central es la disminución de la sensación subjetiva de la fatiga y el apetito y la mejora del rendimiento intelectual. También producen otros efectos como son la estimulación del sistema cardiovascular.

Cocaína.

Anfetaminas (Algunas de venta en farmacia y otras ilegales como el speed y el éxtasis).

Otros: cafeína, xantinas y nicotina.

DROGAS PSICODÉLICAS O ALUCINÓGENAS

Son sustancias que se encuentran en plantas, en hongos, o son un producto de síntesis. En una u otra medida dependiendo del tipo de sustancia distorsionan aspectos relacionados con la percepción, con los estados emocionales y con la organización del pensamiento, llegando en algunos casos a producir ilusiones o alucinaciones.

LSD.

Mescalina.

Psilocibina.

ANEXO 2

RECURSOS Y DIRECCIONES DE CONTACTO

Se ofrece en este capítulo un conjunto de recursos que pueden servir para completar todo lo expuesto a lo largo del Manual. Desde direcciones y teléfonos útiles, hasta organizaciones que pueden servir de cauce para formular consultas y resolver dudas.

PLANES DE DROGAS

Los Planes de Drogas se dividen, en función de su ámbito de actuación, en Nacional, Autonómicos y Municipales, desarrollando diversos programas asistenciales y de prevención.

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

MINISTERIO DEL INTERIOR

Dirección ..... **c/ Recoletos, 22 - Madrid**

Teléfono **91 537 27 30**

PLANES AUTONÓMICOS DE DROGAS

Andalucía	900-20 05 14
Aragón	976 71 43 14
Asturias	98 510 65 64
Baleares	971 17 68 84
Canarias	922 60 43 65
Cantabria	942 20 77 92
Castilla-La Mancha	925 26 72 67
Castilla y León	983 41 36 70
Cataluña	93 227 29 00
Ceuta	956 50 33 59
Extremadura	924 38 53 77
Galicia	981 52 03 87
Madrid	91 554 07 07
Melilla	952 67 54 24
Murcia	968 36 20 34
Navarra	948 42 14 39
País Vasco	945 18 81 04
La Rioja	941 29 11 00
Valencia	900-15 15 15

Existen en muchos Ayuntamientos Planes Municipales de Drogas, cuyos teléfonos pueden solicitarse en los correspondientes Planes Autonómicos.

OTROS TELÉFONOS DE INTERÉS

FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción)	900-16 15 15
IPSS (Institut per la Promoció Social i de la Salut)	93 412 04 12
SITADE (Madrid)	900-100 333

SERVICIOS SOCIALES

Los servicios sociales cuentan con programas de atención a la familia e infancia, atendidos por educadores familiares.

El modo de dirigirse a ellos es a través de los servicios sociales de su zona.

Para saber cuál es el centro de servicios sociales que le corresponde, puede dirigirse al

INSTITUTO NACIONAL DE SERVICIOS SOCIALES (IMSERSO)

Dirección ..... **Avda. de la Ilustración, s/n, Madrid**
Teléfono ..... **91 347 89 09 / 91 347 89 16**

ASOCIACIONES FAMILIARES

UNAD

Dirección ..... **Cuesta de Santo Domingo, 11, 6º, Madrid**
Teléfono **91 542 29 66**

FERMAT

Dirección ..... **Gran Vía, 73, 7ºI, Madrid**
Teléfono **91 542 93 00**

ACCIÓN FAMILIAR

Dirección ..... **Glorieta de Quevedo, 7, 6ºD, 28015 Madrid**
Teléfono **91 446 10 11**

CEAPA

Dirección ..... **Puerta del Sol, 4, 6ºA, 28013 Madrid**
Teléfono **91 531 02 48**

CONCAPA

Dirección ..... Alfonso XI, 4, 5ª planta, 28014 Madrid
Teléfono 532 58 65

ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y AMIGOS
DEL PROYECTO HOMBRE

Dirección..... Martín de los Heros, 68, 28008 Madrid
Teléfono 542 02 71

ANEXO 3

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN AUDIOVISUAL

BIBLIOGRAFÍA PARA SEGUIR LEYENDO

La bibliografía que se ofrece es una puerta abierta para quienes deseen ampliar algunas de las ideas desarrolladas en el texto. Siempre puede aprenderse más. Y siempre es bueno tener en cuenta diversos puntos de vista.

AIZPIRI, J. y KALINA, E. (1987). *Los padres frente a la droga*. Promoción Popular Cristiana (PPC). Madrid.

FISHMAN, H. Ch. (1990). *Tratamiento de adolescentes con problemas*. Paidós. Barcelona.

FUNES, J. (1996). *Drogas y Adolescentes*. Aguilar. Madrid.

GOLDSTEIN, A. y col.(1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Martínez Roca. Barcelona.

HERBERT, M. (1995). *Entre la tolerancia y la disciplina: Una guía educativa para padres*. Paidós. Barcelona.

MACIA, D. (1995). *Las drogas: conocer y educar para prevenir*. Pirámide. Madrid.

VALLES, Á. (1996). *Padres, hijos y drogas*. Generalitat Valenciana. Direcció General de Drogodependències. Valencia.

DOCUMENTACIÓN AUDIOVISUAL DE INTERÉS

Existen una serie de vídeos, documentales y películas educativas, dirigidos a la prevención familiar de drogodependencias, que pueden consultarse en los centros de documentación de los distintos Planes Autonómicos de Drogas, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción (Avda. de Burgos, 1, 3º, Madrid. Teléf.: 302 40 47).

LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER SOBRE LAS DROGAS.

GUÍA SECRETA PARA LOS PADRES PARA COMPRENDER A LOS ADOLESCENTES.

Y TU...¿CÓMO LO VES?

COMO CRIAR A NUESTROS HIJOS: LA ADOLESCENCIA.

¿QUÉ HE HECHO YO PARA MERECER ESTO?: RECOMENDACIONES EDUCATIVAS PARA PREVENIR EL ABUSO DE DROGAS ENTRE LOS HIJOS.

Para su adquisición: APAT. Plaça Catalunya, 9, 4º, 08002 Barcelona. Teléf.: 93/ 317 26 91

SPOTS SOBRE LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS.

Para su adquisición: FAD, Teléf.: 91/383 80 00- 383 82 10.

EDUCAR Y PREVENIR LAS DROGAS.

Para su adquisición: FAPAR. Numancia, 2, 50013 Zaragoza, Teléf.: 49 97 61, FAX: 49 95 54.