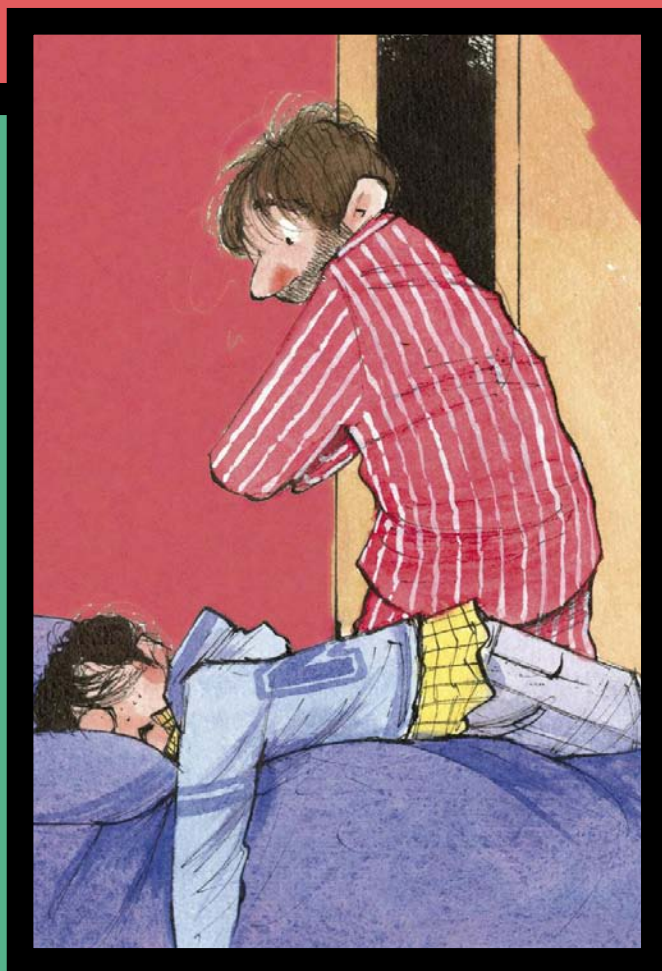




¿ESTÁS PREPARADO PARA CUANDO TUS HIJOS O HIJAS SE ENCUENTREN CON LAS DROGAS?

**El papel de los padres y
madres en la prevención
del consumo de drogas**



Begoña del Pueyo Ruiz
Alejandro Perales Albert

Ilustraciones de Francesc Rovira

Aprende y Educa

¿ESTÁS PREPARADO PARA CUANDO TUS HIJOS O HIJAS SE ENCUENTREN CON LAS DROGAS?

**El papel de los padres y madres
en la prevención del consumo
de drogas**

Begoña del Pueyo Ruiz
Alejandro Perales Albert

Ilustraciones de Francesc Rovira

Aprende y Educa



Autores

Begoña del Pueyo Ruiz
Alejandro Perales Albert

Ilustraciones

Francesc Rovira

Coordinan

Lola Abelló Planas
Fernando Martín
Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A. 28013 Madrid
Tel. 91 701 47 10 Fax 91 521 73 92
E-mail: ceapa@ceapa.es
Web: www.ceapa.es

Primera Edición

Mayo 2008

Diseño Gráfico

Diseño Chacón

Imprime

ROELMA, S.L.L.

Junta Directiva de CEAPA

Lola Abelló, Pedro Rascón, Encarna Salvador, José Antonio Puerta,
Juan José Fornovi, José Pascual Molinero, Francisco Redruello,
Fernando Martín, Adelma Méndez, Juan Antonio Vilches, Antonio López,
Fernando Vélez, Jesús Fernández, José Luis Sánchez, Sara Inés Vega,
José Luis Pazos, Ginés Martínez, Valle Ballano, Francisco Martínez y
Rosa Giménez

CEAPA ha sido declarada entidad de Utilidad Pública el
25 de Julio de 1995

Índice

1. Una responsabilidad para la que debemos estar preparados	8
2. ¿Qué tiene de interesante y atractivo el consumo de drogas?	9
3. Actuar en positivo y con realismo	12
4. Profundiza en las verdaderas razones por las que dicen consumir los y las jóvenes	13
5. ¿Qué consumen? El patrón juvenil de ingesta de drogas	15
6. Madres y padres: ni colegas ni amigos	16
7. Los límites son molestos pero necesarios	18
8. Las normas rigen nuestro día a día	20
9. Mejor hijos e hijas responsables que sobreprotegidos	22
10. Hijos e hijas no son una prolongación de sus padres y madres	24
11. Nuestro propio comportamiento es un ejemplo	25
12. Ser padres y madres requiere tiempo, pero sobre todo dedicación	27
13. Hay que estar atentos y vigilantes	28
14. La satisfacción inmediata de los deseos les hace más vulnerables, también frente a las drogas	31
15. El diálogo no se improvisa	32
16. Recursos para adoptar una actitud más comprensiva	35
17. Elogiar es también educar: fórmulas para aumentar la autoestima de los hijos e hijas	36
18. Educar requiere paciencia y constancia	38
19. Premios y castigos. Hasta dónde llega su valor educativo	40
20. ¿Qué hacer cuando todo parece indicar que consumen drogas?	42
21. No hay que sentirse solos. Se puede hacer causa común con otras familias y educadores	44
22. Los hijos e hijas también preguntan y hay que estar preparados	46
23. Cualquiera que sea la adicción tiene salida	48
Anexo. Para saber más sobre drogas	51
Listado de publicaciones y de federaciones y confederaciones de CEAPA	53

Presentación

7

Es inevitable preocuparse por un fenómeno como el consumo de drogas que está presente en nuestra sociedad y que puede entrar en las vidas de nuestros hijos e hijas precisamente cuando buscan con mayor ímpetu ser autónomos. Pero las drogas no pueden ser motivo de angustia, sino de atención. Nuestros hijos e hijas no tienen por qué probarlas necesariamente y, si lo hacen, tampoco es inevitable que acaben dependiendo de ellas. En gran medida, los recursos personales que hayan desarrollado en su formación son su mejor seguro para protegerse de esas llamadas al consumo, y en eso los padres y madres tenemos mucho que aportar.

Por ello, en esta guía se habla de sustancias, de hábitos de consumo y del significado de las drogas para nuestros hijos e hijas. Pero sobre todo pretende mostrar muchos de esos instrumentos que los padres y madres tenemos a nuestro alcance para potenciar su responsabilidad, su autoestima y su confianza. Instrumentos frente a las drogas, pero útiles también como parte de una formación integral en la que esté presente la sensibilidad frente a la violencia, por la igualdad, el sexo seguro, etc.

1. UNA POSIBILIDAD PARA LA QUE DEBEMOS QUE ESTAR PREPARADOS

El consumo de drogas no es nuevo. Durante siglos se han empleado todo tipo de sustancias que modifican el estado de conciencia y que crean adicción, tanto en entornos rituales como para el consumo en momentos de ocio.

En la actualidad, estas drogas se caracterizan por su gran variedad y por su fácil acceso a edades cada vez más tempranas. Ello nos debe llevar, como padres y madres, a adoptar una actitud atenta y vigilante, pero no angustiada o fatalista: lo habitual es que los niños y niñas a partir de secundaria se muevan en ambientes en los que circulan drogas legales e ilegales, pero también es habitual que no las consuman o lo hagan sólo de un modo esporádico o experimental si tienen la formación adecuada, gozan de un entorno familiar estable y abierto, y no padecen conflictos especiales de carácter o personalidad.

La familia no lo es todo, pero sí desempeña un papel muy importante a la hora de conseguir que el posible consumo de drogas por parte nuestros hijos e hijas, si se produce, no sea problemático. Es fundamental que exista un ambiente abierto que les acoja en sus incertidumbres y experiencias; que fomente su autoestima y autoaceptación; que les ayude a valorar el esfuerzo y a soportar la frustración; que les transmita responsabilidad y premie la confianza y la sinceridad.

Debemos ayudarles a comprender que las drogas son una “solución” tan fácil como falsa para superar las carencias afectivas y emocionales, los problemas educativos y laborales, el aburrimiento y la desidia. También que no hay droga que ayude a estudiar, ni a superarse físicamente, ni a relacionarse mejor. Pero debemos hacerlo desde su realidad, con informaciones y argumentos.

Deberías saber que...

- ◆ Los chicos y chicas contactan con las drogas a edades cada vez más tempranas. Aspiran a ser jóvenes cuanto antes, y

adoptan hábitos que identifican con esta etapa como determinados modos de vestir, gustos musicales y en ocasiones el consumo de determinadas sustancias adictivas.

- ♦ La concentración en determinados días (fines de semana), y a veces en unas pocas horas (antes de volver a casa) propician consumos muy intensos que potencian el efecto nocivo de las drogas. Al peligro para la salud de estas sustancias se suman otros riesgos asociados al contexto del consumo como las agresiones violentas, los accidentes de tráfico, los embarazos no deseados, etc.
- ♦ Cuanto más temprano se comienzan a probar drogas más posibilidades hay de caer en una adicción o en el consumo de varias sustancias (politoxicomanía). De ahí la importancia de retrasar todo lo posible la experimentación.

2. ¿QUÉ TIENE DE INTERESANTE Y ATRACTIVO EL CONSUMO DE DROGAS?

El consumo de drogas, más que la sustancia en sí, se adapta a los patrones de conducta y aspiraciones propios de la identidad juvenil en formación. Esta etapa evolutiva se caracteriza por:

La grupalidad. Chicos y chicas buscan su identidad y construyen su personalidad entre iguales. El grupo aporta seguridad, relación de pertenencia y diferenciación frente a otros. Desde el punto de vista evolutivo, cumple un papel de intermediación entre el entorno familiar y el individualizado o la relación de pareja cuando ya la tienen.

La simetría. Una consecuencia de la grupalidad es la enorme influencia de esos iguales en la imitación o en la competencia. Desde el gregarismo asociado a la pertenencia o desde el alarde asociado a la búsqueda de liderazgo, la presión de grupo lleva en muchas ocasiones a chicos y chicas más lejos de lo que desearían.



La experimentación. En el plano interpersonal, los chicos y chicas se prueban muchas veces a sí mismos buscando nuevos desafíos y sensaciones, transgrediendo las normas. Aumentan así su experiencia vital y tratan de asegurarse de su posibilidad de autodominio o autocontrol.

La presión. Chicos y chicas viven hoy situaciones de bastante presión. Muchos adultos piensan que la exigencia escolar es muy baja y poco estresante, pero se olvidan de otros aspectos como la angustia ante un futuro incierto, la escasa capacidad de aguantar la frustración tras una infancia en la que casi todo les estaba permitido, el exceso de actividades extraescolares e incluso sus rutinarios espacios de ocio.

Deberías saber que...

- ♦ La grupalidad y la simetría se relacionan también con la ritualidad, que se evidencia por ejemplo en “hacer el botellón”, en el modo de compartir un “porro”, de pasarse pastillas, etc.
- ♦ La necesidad de determinado estilo de consumo es un elemento significativo de la dependencia vital. Por ejemplo, un adolescente “pastillero” no es simplemente el que necesita esa sustancia, sino aquél que tiene la sensación de que si la deja perderá lo poco que ha conseguido a su edad: un grupo, una manera de estar en la vida, una muestra de que ha dejado de ser niño, una manera de divertirse, etc.
- ♦ Conocer el contexto cultural, emocional y simbólico que rodea el consumo de drogas puede ayudarnos a comprender mejor las situaciones concretas a las que podemos enfrentarnos y a darnos cuenta de que no estamos solos. Aunar esfuerzos, compartir preocupaciones con otros padres y madres ayuda a valorar la situación.
- ♦ El consumo de drogas puede actuar como *válvula de escape* ante la presión del entorno. El propio argot que emplean los adolescentes resulta revelador: *ir ciego, dejarse llevar*, etc.

3. ACTUAR EN POSITIVO Y CON REALISMO

Se ha establecido en nuestra sociedad una cierta banalización del consumo de drogas, que refuerza la baja percepción de riesgo que tienen menores y adolescentes en este tema. Hay adultos que adoptan una actitud frívola, muy clara en el caso de una droga legal como el alcohol, cuya publicidad, además, sigue asociándose con actividades muy cercanas a los jóvenes como la música o el deporte.

Esta banalización se ve reforzada por personajes populares o de teleseries que aparecen asociando de una forma más o menos explícita el consumo de drogas con la libertad de elección, con progresismo, con modernidad, con atractivo personal o con creatividad.

Como contraposición a la infravaloración del consumo de drogas, padres y madres debemos ser beligerantes contra las drogas, pero siempre adoptando una actitud positiva y realista.

Es importante, en este sentido, que evitemos los efectos perversos de una visión distorsionada del consumo y de la penetración y efectos de las diferentes sustancias. Por ejemplo, podemos caer en la trampa de preocuparnos sólo por conseguir que nunca prueben el primer porro, mientras no nos preocupamos de evitar que asocien la diversión como algo posible sólo con alcohol.

Tampoco debemos dejar que nuestros temores e insistencia generen un plus de interés en nuestros hijos e hijas sobre unas u otras drogas, fomentando su curiosidad cuanto más fijamos nuestra atención sobre ellas.

Deberías saber que...

- ◆ Hoy día, el consumo de drogas no puede asociarse con ningún estereotipo más o menos excluyente. No existe el retrato robot del joven o la joven drogodependientes.

- ◆ Ese consumo es compatible con posturas conservadoras o progresistas. Se consumen en grupo pero también en solitario. Pueden tomarlas personas tanto extrovertidas como introvertidas. Tampoco están libres de consumirlas los aficionados al deporte y al ejercicio o los locos por los videojuegos. Los rebeldes y los obedientes que cumplen los horarios. Los estudiosos y los malos estudiantes, aunque es cierto que el fracaso escolar es un factor de riesgo.
- ◆ Por ello, más que obsesionarnos con los signos externos, aunque en algunos casos puedan ser indicativos, la mejor prevención consiste en ayudar a nuestros hijos e hijas a saber escoger en la vida, a que tengan su propia forma de ser y a que aprendan a vivir con los demás.

4. PROFUNDIZA EN LAS VERDADERAS RAZONES POR LAS QUE DICEN CONSUMIR LOS Y LAS JOVENES

Cuando se les pregunta en las encuestas porqué y para qué consumen drogas, chicos y chicas suelen ofrecer una visión edulcorada de sus motivaciones de consumo:

Para divertirse y sentirse bien. Detallan los aspectos placenteros de las drogas a pesar de que saben por propia experiencia que pueden provocar malestar físico y mental (resacas, coma etílico, cansancio, jaquecas, etc.)

Para sentirse libres e independientes. Para los menores de edad uno de los aspectos más deseables de la juventud es la “libertad” propia del adulto: tomar sus propias decisiones, no someterse al control familiar, comer y beber lo que quieran y las relaciones sexuales.

Para interactuar con los otros. Gustar a sus iguales, ser como ellos, verse aceptados y no considerarse un “raro”. Hacer “botellón” es un ritual colectivo de integración, más que por el alcohol que se consume.

Para satisfacer la curiosidad. La infancia y adolescencia son etapas de autodescubrimiento. No hay criterios claros sobre qué límites deben traspasarse y cuáles no, sobre cómo enfocar la rebeldía ante la norma. Si algo despierta curiosidad, la tendencia es satisfacerla.

Deberías saber que...

- ◆ Si ahondamos en las verdaderas razones del consumo, no es difícil encontrar motivaciones ocultas como la necesidad de llenar vacíos, de suplir carencias, de afrontar la angustia, la impotencia y el miedo.
- ◆ La dificultad de gestionar los propios sentimientos incita a chicos y chicas a emplear el alcohol y las drogas ilegales para intentar superar la ansiedad, cambiar su personalidad o darse valor frente a los demás.
- ◆ En ellos se observa también una explosiva combinación entre su baja percepción del riesgo y su alta conciencia de invulnerabilidad.
- ◆ Cuando dicen que controlan la sustancia, lo que están intentando explicarnos es que en realidad se aferran a ella. Esa vinculación les lleva a creer equivocadamente que no dependen de todo lo demás, que pueden prescindir de todo eso.



- ◆ Acoger emocionalmente a nuestros hijos e hijas, comprender esas motivaciones, nos permitirá no sólo ayudarles a evitar comportamientos perjudiciales, sino también a fortalecer su autoestima y encontrar motivaciones positivas que desincentiven ese consumo.

5. ¿QUÉ CONSUMEN? EL PATRON JUVENIL DE INGESTA DE DROGAS

Los diferentes estudios¹ coinciden en presentar un panorama en el que chicos y chicas:

Consumen sobre todo alcohol, que es con mucho la sustancia más generalizada. La ingesta suele ser en grupo, “haciendo botellón” o en los alrededores de los bares. Recurren mucho a la mezcla de bebidas para abaratar el consumo y buscar gustos más dulces, lo que puede aumentar los efectos negativos del alcohol.

El tabaco es la segunda sustancia más consumida. Había caído mucho entre la juventud, pero en los últimos años ha experimentado una cierta subida, especialmente entre las chicas.

En ambas drogas legales se observa una edad media de inicio muy temprana, en torno a los 13 años, aunque en los últimos tiempos parece reducirse algo.

A cierta distancia quedan los llamados “porros”, es decir, el cannabis. Su edad de inicio es un poco más tardía, pero los datos ponen de relieve que su consumo es el que más ha crecido en la última década.

El resto de sustancias presentan un consumo muy inferiores, aunque la cocaína se destaca del resto (España es porcentualmente el país de mayor consumo) y las mal llamadas drogas de diseño (sintéticas), como el éxtasis, arrojan datos de continuidad preocupantes. La heroína ha adquirido en los últimos tiempos un nuevo renacer esnifada o fumada (no inyectada), y han aparecido nuevas sustancias.

1. Especialmente los difundidos por el Observatorio Europeo de Las Drogas y la Toxicomanía y por el Plan Nacional sobre Drogas (www.pnsd.msc.es)

Deberías saber que...

- ◆ El papel del alcohol y el tabaco como drogas de entrada explica también que la mayoría de los consumidores de cannabis llegaron a través de las dos primeras y mantienen su hábito.
- ◆ De acuerdo con las edades de inicio, madres y padres deben estar especialmente vigilantes en la etapa de los 12 a los 15 años. Es la de mayor riesgo de acercamiento a las drogas y también la más básica para ejercer comportamientos preventivos.
- ◆ Los chicos presentan mayores niveles de consumo de drogas que las chicas, y por tanto mayor riesgo, pero las diferencias de género van reduciéndose drásticamente.
- ◆ Como es lógico, los momentos de ocio y las actividades recreativas son oportunidades clave para el consumo de drogas. Para los propios jóvenes son importantes los amigos y amigas en el inicio del consumo, pero también la permisividad familiar, la frecuencia de salidas nocturnas y las horas tardías de regreso aparecen también muy asociadas a los estilos de vida de los que más consumen.

6. MADRES Y PADRES. NI COLEGAS, NI AMIGOS

La juventud se ha convertido en un valor positivo en sí mismo y la madurez en un signo de decadencia sin paliativos. Por eso hoy todo el mundo quiere ser joven.

Los niños y niñas son vistos cada vez más como “preadolescentes” por sus hábitos, por su modo de vestir, su ocupación del ocio. Ellos mismos asumen esa condición, pero a veces con las angustias asociadas a la pérdida de seguridad infantil cuando se abisman en el mundo de la adolescencia.

Los adultos no quieren dejar de envejecer, y ese "síndrome de la eterna juventud", cuando ataca a los padres y madres, les lleva en muchos casos a intentar mantener con el preadolescente una falsa relación de iguales.

Los jóvenes gozan de mayor autonomía, tanto en movilidad como en poder adquisitivo. Además superan a los adultos en habilidad y conocimientos en relación a nuevos saberes audiovisuales. Eso ha removido los cimientos de la clásica jerarquía familiar, sustituyéndola por nuevas formas de relación



18

La mayoría de las familias se encuentran lejos de los modelos rígidos y autoritarios del pasado. Hay un entorno de tolerancia, incluso de mayor comprensión, aunque ello no siempre favorece la comunicación.

Además, en muchos casos, los padres y madres tienen dificultades para ejercer lo que podríamos denominar un modelo de “autoridad no autoritaria”. Es decir, abandonar el ordeno y mando tradicional pero manteniendo la capacidad de introducir en el entorno familiar las normas y los límites necesarios para la educación en la responsabilidad y el compromiso.

Deberías saber que...

- ◆ El efecto negativo del mito del padre o madre “colega” no está en el hecho, positivo en sí mismo, de mantener con nuestros hijos relaciones de cordialidad y franqueza. Está en ignorar que los menores y adolescentes necesitan, e incluso demandan, figuras que les den confianza, que les impongan límites, que les acojan en sus angustias, que les aconsejen. Aunque discutan y se opongan a la autoridad.
- ◆ No debemos tener miedo de prohibir, cuando la decisión está razonada y la decisión del hijo e hija es inviable. Cuando se está seguro de lo que se hace no tiene sentido disculparse.
- ◆ La autoridad se gana con coherencia, no con autoritarismo y desde luego sin dogmatismos. Los hijos e hijas son espectadores excepcionales de la vida de sus padres y madres, de sus actitudes y comportamientos y perciben la autenticidad de lo que decimos y hacemos.

7. LOS LÍMITES SON MOLESTOS PERO NECESARIOS

El desarrollo evolutivo de los menores y de los adolescentes está asociado a la experimentación, al coqueteo con el riesgo, el alarde, la simetría con los otros, la imitación y la construc-

ción de la identidad con los iguales. Por eso es difícil que asuman interiormente los límites, de ahí la importancia de los límites externos.

La rebeldía como parte de la construcción de la identidad lleva a nuestros hijos e hijas a cuestionar las normas, aunque eso no significa que no las acepten, o incluso que internamente no las deseen. En realidad, en la infancia y la juventud se vive de forma problemática la ausencia de normas, puesto que se necesitan tanto para respetarlas como para incumplirlas.

Cuando los padres o madres, ante el miedo a dejar de ser amigos de sus hijos e hijas, o a generar un efecto “boomerang”, hacen dejación de su obligación de poner límites, acaban por preferir, consciente o inconscientemente, no darse por enterados para no tener que actuar.

Los padres y madres que sólo actúan desde la rigidez de la norma, desde la incomprensión o desde el castigo, no generan confianza. Pero tampoco la generan quienes sólo se limitan a ser espectadores, quienes no aportan puntos de referencia.

Deberías saber que...

- ◆ La relación de la juventud con los límites es de transgresión, de “probar a ver que pasa”, porque saben que para crecer y evolucionar necesitan cambiar y romper con las reglas de la infancia. Todo esto constituye un factor de riesgo de consumo de drogas.
- ◆ Un límite obliga tanto al que lo debe de respetar como al que lo establece. Un ultimátum esclaviza sobre todo a los padres y madres.
- ◆ Hay que empezar por consolidar los límites que existen para poco a poco poder hacer concesiones.
- ◆ Los límites no son sólo algo externo. Se refieren a nuestra capacidad para contenernos y saber contener a los demás.

Lo ideal es que nuestros hijos e hijas aprendan a colocar sus propios límites.

- ◆ La familia que impone límites claros, razonables y, en la medida de lo posible, negociados, fomenta la responsabilidad y facilita la autonomía personal.

8. LAS NORMAS RIGEN NUESTRO DÍA A DÍA

Las normas fundamentales deben ser pocas, claras y de obligado cumplimiento, referidas a la convivencia, a la organización y a la salud. Entre otras:

- ◆ Ser respetuoso en el trato: hablar sin insultar ni agredir, respetar los bienes de los demás
- ◆ Ser sincero y no mentir
- ◆ Mantener hábitos higiénicos y saludables, entre ellos no tomar drogas
- ◆ Respetar los horarios de llegar a casa y de las comidas (previamente pactados)
- ◆ Dedicar tiempo suficiente a dormir y estudiar
- ◆ Participar en las tareas del cuidado de la casa y dejar colocadas las cosas que se usan

Las normas accesorias pueden ser múltiples y negociables, como:

- ◆ El uso de la televisión, Internet, etc.
- ◆ Practicar actividades de tiempo libre en familia
- ◆ Compatibilizar gustos y aficiones

Cuando abundan las normas fundamentales éstas resultan difíciles de cumplir y el clima se vuelve rígido y autoritario. En la familia en la que priman las normas accesorias no se establecen pautas educativas y jerarquía de valores.

Una regla para asegurar el cumplimiento de las normas es reforzarlas con gratificaciones. El refuerzo social como el halago es menos costoso y más valorado que los refuerzos materiales.

Deberías saber que...

- ◆ Los límites vienen impuestos por las normas. Éstas no sólo tienen que existir, además deben ser conocidas, claras y respetadas, aunque pueden y deben cambiar.
- ◆ Las normas y la transmisión de valores son necesarias para mantener el orden familiar, permiten la vida social y sirven de referencia a los y las jóvenes sobre qué se espera de su comportamiento.
- ◆ En la sociedad actual hemos pasado de una generación en la que todo estaba regido por las normas a otra que tiene complejo a la hora de imponerlas.
- ◆ Las familias más intransigentes y las más permisivas son las que mayor riesgo tienen de que sus hijos e hijas se sientan atraídos por las drogas.



9. MEJOR HIJOS E HIJAS RESPONSABLES QUE SOBREPROTEGIDOS

Una consecuencia del “síndrome de la eterna juventud” de padres y madres es la tendencia a mantener a hijos e hijas en la infancia el mayor tiempo posible. Si ellos no se hacen mayores, nosotros no envejecemos. Eso también permite mantener el mito del adulto omnipresente, capaz de aislarlos de cualquier influencia perniciosa.

Querer no debe confundirse con generar necesidad en el otro. Algunos padres y madres para sentirse queridos y valorados establecen una relación de dependencia por sus propias necesidades.

“Ámame para que me pueda ir”, es la máxima a la que debemos aspirar los padres y madres. Frente a una actitud protectora y limitadora, hay que ayudarles a ser ellos mismos, tomar sus propias decisiones de vida, con arreglo a su criterio. También desde el respeto cuando la decisión no se comparta.

Algunas de las pautas de conducta de la juventud forman parte de un proceso de separación natural y saludable que generalmente se inicia entre los 11 y los 14 años. Cuando con mayor fuerza los sujetamos, más libertad desearán.

Dar a nuestros hijos e hijas independencia, haciéndoles responsables de sus actos puede ser una ayuda real para que se aparten del uso del alcohol, tabaco y otras sustancias. Muchas veces prueban el tabaco o los “canutos” en el momento en el que están solicitando un mayor grado de libertad.

Deberías saber que...

- ♦ Crear un mundo perfecto alrededor de nuestros hijos e hijas no les ayuda a crecer, no les deja madurar. Hay que comenzar a darles responsabilidad en el propio hogar: un hijo e hija nunca es demasiado pequeño como para no ayudar en casa.



- ◆ Aprender a decir “no” es una estrategia de gran valor para la adolescencia, ya que muchos de los consumos de drogas se derivan de la incapacidad para mostrarse diferente a sus compañeros que les ofrecen y de sustraerse a la presión del grupo.
- ◆ Es muy útil enseñar a los adolescentes que finalmente son ellos los que experimentarán las consecuencias de sus ideas y emociones, asumiendo la responsabilidad de la conducta y de sus consecuencias.
- ◆ Si se les exige ese esfuerzo de sinceridad, padres y madres deben demostrar a su vez confianza. Por ello, en aspectos como el consumo de drogas, medidas como los test o parches para la detección de sustancias no deben usarse, porque rompen el principio de confianza.

10. HIJOS E HIJAS NO SON UNA PROLONGACION DE SUS PADRES Y MADRES

Los padres y madres desarrollamos a menudo un sentimiento de “omnipotencia” que nos lleva a considerarnos responsables de los fallos o de los logros de nuestros hijos e hijas, sin pensar que nuestra influencia es condicionante pero no siempre determinante. Especialmente a partir de cierta edad en la que “los iguales” o los personajes de referencia adquieren un grado de influencia mayor.

Tenemos la importantísima responsabilidad de ayudarles a aprovechar su potencial, pero sin imponerles nuestras metas ni proyectar en ellos nuestros deseos frustrados. Generarles expectativas inducidas o imposibles les desincentivan y pueden infundirlos un sentimiento de fracaso.

Los padres y madres “omnipotentes”, ante los problemas de sus hijos e hijas (como, por ejemplo, el consumo de drogas), suelen actuar inconscientemente más desde la preocupación por sí mismos, desde la “humillación” de ser “un mal padre” y por miedo a la crítica de familiares y amigos. “Qué pensarán de mi”, “Qué mala suerte que me haya tocado”. El orgullo herido y la culpa no ayudan a resolver el problema.

Además, corren el peligro de que su sentimiento de culpa (“los hemos hecho así”) sea interpretado por los menores como un mensaje que les exime de toda responsabilidad, que justifica sus comportamientos y que hace inútil esforzarse por cambiar.

Deberías saber que...

- ♦ Criticar a los hijos e hijas no es un derecho ni un deber. Llamar la atención sobre lo que se hace mal, corregir, incluso castigar, ha de hacerse desde la proximidad afectiva, y, desde luego, aceptando que nuestros hijos e hijas deben desarrollar su propia personalidad aunque sea diferentes de la nuestra.

- ◆ Si la relación con nuestros hijos e hijas se convierte en una censura constante, ellos interpretarán: “No paran de criticarme, de sacarme defectos... No me quieren porque no soy como desearían que fuera”. Educar no equivale a adiestrar, y crear un entorno en el que se pueda convivir desde la discrepancia es la mejor de las enseñanzas.
- ◆ Si conseguimos evitar la “omnipotencia”, el narcisismo negativo de creernos responsables de todo, descubriremos además que el amor a un hijo o hija no es nunca razón suficiente para limitar la vida personal. Los padres y madres tenemos derecho a nuestra propia felicidad.
- ◆ Además, estaremos también más abiertos a la posibilidad de aprender de nuestros hijos e hijas nuevas maneras de entender la vida. Una actitud dispuesta y dialogante propicia ese enriquecimiento mutuo.

11. NUESTRO PROPIO COMPORTAMIENTO ES UN EJEMPLO

Cuando en la familia funciona la “democracia interna”, los modelos de “autoridad no autoritarios”, los valores definidos y explicitados o la actitud activa de los padres y madres en la educación, el riesgo del consumo de drogas se reduce. Y cuando funcionan estilos de paternidad o maternidad muy autoritarios o permisivos, los problemas de comunicación, el menor tiempo compartido, etc. aumentan ese riesgo.

De un modo más específico, la actitud de padres y madres ante las drogas y su consumo es también, según los estudios, un elemento disuasorio del consumo por parte de hijos e hijas.

Así, cuando padres y madres asocian el consumo de drogas a sus propios hábitos juveniles y son incapaces de sustraerse a un cierto sentimiento de evocación benévola, es difícil no caer (aunque sea implícitamente) en cierta complicidad y dificulta también la imposición de límites.

26

Algo similar ocurre con el consumo cotidiano por parte de padres y madres de determinadas sustancias como el alcohol y el tabaco. De forma interesada (para justificar su propio consumo de drogas), chicos y chicas están muy dispuestos a denunciar la “hipocresía de los adultos”, que por un lado tratan de convencerles de la maldad de las sustancias adictivas y por otro usan normalmente algunas de esas sustancias y mantienen su industria.

Deberías saber que...

- ◆ Más de dos millones y medio de personas abusan de ansiolíticos y antidepresivos que no han sido prescritos por el médico. Hay que pensar en qué mensaje transmitimos a nuestros hijos e hijas si se acostumbran a vernos ingerir todo tipo de pastillas para aliviar el más mínimo malestar.
- ◆ Tomar una copa nada más llegar a casa “porque me relaja”, puede influir también en la percepción que chicos y chicas tienen de las sustancias y de cómo servirse de ellas.
- ◆ Los medicamentos no son inocuos. En fiestas juveniles se está recurriendo a la utilización de fármacos legales, como anestésicos para animales o jarabes para la tos, que en do-



sis mucho más elevadas consiguen alterar la percepción de la realidad, como cualquier otro tipo de droga.

- ◆ Gestos aparentemente inocentes, como insistir en servir una copa más de vino a un invitado que lo rechaza, inducen a entender el consumo de alcohol no ya como una práctica social, sino como una norma de socialización y buena educación.

12. SER PADRES Y MADRES REQUIERE TIEMPO, PERO SOBRE TODO DEDICACION

Los jóvenes ya saben que no somos “superman” o “superwoman”. No esperan de nosotros actitudes heroicas. Saben que nos podemos equivocar y también que a veces, aunque queramos, no podemos ayudarles.

Nuestros hijos e hijas necesitan dedicación. Lo que verdaderamente les importa es que estemos ahí, que nos preocupemos por ellos y ellas Y que puedan recurrir a nosotros. Esa dedicación no sólo tiene que traducirse en tiempo, sino sobre todo en una actitud de escucha, de interés demostrado, de ponerse en su lugar.

Siendo realistas, vivimos en una sociedad altamente competitiva, con elevadas cotas de exigencia (en el trabajo y con actividades extraescolares). Eso justifica un aumento de las horas dedicadas al desarrollo personal de los adultos y los jóvenes, pero siempre de forma razonable y equilibrada.

Los padres y madres pueden plantearse legítimamente supe- ditar su vida profesional a la familiar, pero no deben hacerlo en el caso de la vida personal. Entre ambas esferas se impone la conciliación.

La adolescencia es el momento en el que se puede llegar a ne- gar a los progenitores. Se pueden percibir como espías, ladrones de felicidad. Incluso pueden considerar a los padres y ma-

dres de los demás como más “enrollados”, más permisivos y más generosos. Aún así saben apreciar la disposición a estar presentes en sus vidas.

Deberías saber que...

- ◆ Para no ser los últimos en enterarnos de sus problemas (como el consumo de drogas), debemos hablar a menudo con nuestros hijos e hijas. En la medida que se fomentan espacios de disfrute común: excursiones, salidas al cine, etc., más sencillo será establecer la comunicación en momentos difíciles, sin forzar situaciones.
- ◆ Participar ocasionalmente de las actividades propias de nuestros hijos e hijas, como los videojuegos, evita que se consideren un “coto vedado” a los adultos que no saben y, por tanto, pueden estar libres de límites.
- ◆ El día a día proporciona mucha información a padres y madres. Sólo si estamos acostumbrados a compartir espacios comunes: hora de cenar, por ejemplo, podemos observar su comportamiento o los silencios que hablan más que las palabras.
- ◆ La dedicación no está reñida con el disfrute del tiempo personal que los padres y madres necesitan para sí mismos. En la medida que tengan propios espacios de pareja o individuales, sin remordimientos, pueden ofrecer un ejemplo constructivo.

13. HAY QUE ESTAR ATENTOS Y VIGILANTES

Además de transmitir a nuestros hijos e hijas valores, conocimientos, habilidades y límites, la cercanía emocional es la que permitirá sobre todo que los adolescentes nos confíen sus problemas cuando todo lo anterior no es suficiente.



30

Cuando llegan los conflictos, que de un modo u otro siempre aparecen, la relación que hayamos establecido con los hijos e hijas es fundamental para que podamos ser capaces de censurar su conducta o sus hábitos, sin que ello suponga una ruptura del vínculo de confianza.

Cuando los adolescentes son capaces de interiorizar nuestros consejos resulta más fácil que pidan ayuda, a pesar de que les hayamos censurado su actitud.

También podemos conocer los problemas de nuestros hijos e hijas, incluso cuando ellos no nos los confíen. Si pensamos en el consumo de drogas, estemos atentos a esas llamadas de auxilio y peticiones de ayuda no verbales que los jóvenes nos hacen llegar, a veces inconscientemente.

Estar atentos y vigilantes es fundamental para actuar. Sin alarmas, sin resignarse tampoco, y con sentido común.

Deberías saber que...

- ◆ Nuestros hijos e hijas no aceptarán las medidas restrictivas que les imponemos si argumentamos que les protegen de sí mismos. Ello potencia un rechazo reactivo a favor de su libertad e independencia, y les hace más vulnerables ante aquéllos que pueden aprovecharse de ellos.
- ◆ Sin embargo, transmitirles con claridad que como padres y madres, como adultos que les cuidan, nos preocupa que beban alcohol o consuman otras sustancias, constituye en muchos casos una motivación de peso a la hora de rechazarlas o ser más precavidos. Hay estudios que avalan también que aquellos chicos y chicas que aprenden en el seno de la familia los riesgos de las drogas tienen la mitad de predisposición a incurrir en su consumo.

- ◆ Es importante saber qué sustancias están al alcance de los adolescentes (hachis, alcohol, éxtasis, coca, etc.), pero más importante aún es conocerles mejor, observar sus comportamientos y, sobre todo, preocuparse sobre cómo ayudarlos a reforzar sus actitudes personales.
- ◆ El contacto esporádico con las drogas puede convertirse en un hábito o quedarse en la experimentación. Eso depende de los factores de protección personal: de si están contentos o tristes, de su capacidad de divertirse sin drogas, de la buena o mala relación con la familia, de si disponen de dinero y otras circunstancias que faciliten o no su consumo.

14. LA SATISFACCION INMEDIATA DE LOS DESEOS LES HACE MAS VULNERABLES, TAMBIÉN FRENTE A LAS DROGAS.

Para la mayoría de los padres y madres resulta más frustrante aplazar las peticiones de los hijos e hijas, especialmente cuando se trata de proporcionarles un objeto deseado que en ese momento está de moda, que esperar a la situación idónea para dar satisfacción a tal deseo.

La mala conciencia por no pasar suficientes horas con los hijos e hijas y el sentimiento de que “ya tendrán oportunidad de frustrarse cuando sean adultos” nos impulsan a dar satisfacción inmediata a todos sus caprichos.

Saber aceptar ese pequeño fracaso de no conseguir las cosas inmediatamente forma parte del aprendizaje.

Ya desde la guardería deben comprender que no pueden obtener cualquier cosa cuando ellos quieran y como quieran. De este modo se irán entrenando para encajar los reveses que necesariamente se encontrarán en la etapa de crecimiento.

En la medida que esas negativas las vayan recibiendo en dosis medidas estarán aprendiendo con más facilidad los mecanis-

mos para aceptarlas sin frustrarse. Si ignoran ese aprendizaje buscarán refugio en aquello que les proporciona satisfacción inmediata cuando la familia no está para resolverles el problema y las drogas pueden ser la aparente solución a sus crisis.

Deberías saber que...

- ◆ Aprender a esperar tiene mucho que ver con aprender a escuchar y con aprender a controlar nuestros impulsos.
- ◆ Los adultos tienen el derecho a tomarse su tiempo para responder a las demandas de hijos e hijas. Esperar también enseña a reconocer el esfuerzo, propio o de los padres y madres, para conseguir lo que se quiere.
- ◆ Gestos tan sencillos como evitar que se cuelen en una cola, que esperen unos minutos a que acabemos de leer un capítulo de un libro o a que terminemos de hablar por teléfono antes de atender a sus demandas (si no son de verdad urgentes) refuerza esa necesidad de asumir la frustración.
- ◆ Nuestra sociedad lanza el mensaje de que el éxito es el dinero, y el dinero permite la satisfacción inmediata de los deseos. Pero lo importante es la actitud: el estado de ánimo es lo que nos hace más felices o más desgraciados.
- ◆ Nuestros hijos e hijas tienen que aprender que no es imprescindible estar todo el tiempo haciendo cosas. El tiempo desocupado no es un vacío que hay que llenar: sirve para pensar, para reordenar las ideas, para ser más creativo.

15. EL DIALOGO NO SE IMPROVISA

Cuando hablamos con un adolescente es importante tener claro qué es lo que queremos conseguir: persuadir o convencer, facilitar el cambio de conducta o criticar exclusivamente.

Antes de hablar debemos recordar que lo que nosotros hacemos y decimos influye en qué y en cómo responderá el otro. El proceso comunicativo continuará o se interrumpirá. Si nuestra hija o hijo nos cuenta algo que ha hecho con sus amistades buscando nuestra complicidad y lo criticamos airadamente, probablemente la próxima vez será más cuidadoso a la hora de revelarnos detalles de su relación con los otros.

Se recuerda mejor lo breve que los discursos largos. Una conversación no se puede convertir en un monólogo. No quieren sermones.

La presencia de otras personas relevantes como un amigo o amiga pueden mediatizar la respuesta que nos ofrezcan.



Es importantísimo el momento que se elige para hablar. Sobre todo, con tiempo suficiente para dar lugar al diálogo sin prisas. El lugar también es estratégico. No se puede elegir un sitio de paso, ruidoso, en el que nos puedan interrumpir.

Si en la familia existen espacios de comunicación habituales, la tarea resulta más sencilla. Sentarse a la mesa, ir al cine e incluso aprovechar el tiempo en el que se acude a las actividades extraescolares facilitan esa comunicación.

A los adolescentes hay que hablarles de frente, mirándoles a la cara: la entonación y la mirada nos permiten recibir información muy valiosa.

Deberías saber que...

- ♦ Una sonrisa, asentir con la cabeza o tocar a nuestros hijos e hijas favorecen un clima de mayor complicidad. Una expresión facial de atención y congruente con su estado emocional en ese momento suele bastar para invitarles a hablar.
- ♦ Los temas tabú como las drogas o el sexo requieren de un poco de imaginación para plantearlos. Difícilmente un adolescente responde a la pregunta “¿No serás tu de los que te drogas?”, porque interpreta que lo que nos importa es quedarnos tranquilos. Para averiguar la verdad se puede recurrir a ganchos, tales como requerir su opinión a propósito de un tema de actualidad o de alguien del entorno.
- ♦ Los silencios pueden ser más agresivos que los gritos o que los golpes. Pueden transmitir menosprecio o indiferencia en el caso de la familia.
- ♦ Tan importante como hablarles y hacerles hablar es que tenga un sentimiento de “inclusión”, de tener un lugar propio en el hogar.

16. RECURSOS PARA ADOPTAR UNA ACTITUD MÁS COMPRENSIVA

Algunos de los errores básicos que podemos cometer en la comunicación con nuestros hijos e hijas son:

- ☹ Comenzar las conversaciones con acusaciones, amenazas y reproches, ello genera una actitud defensiva, cerrada, poco dialogante.
- ☹ Convertir hechos sin relevancia en una discusión que al final acaba siendo importante.
- ☹ Insistir continuamente en el tema de dónde has estado, con quién has ido, etc.
- ☹ Dar la vuelta a cualquier queja suya recordándoles constantemente lo mucho que los progenitores os sacrificáis por él.
- ☹ Adivinarles el pensamiento (“lo que a ti te pasa es que...”)
sin dejar que se expliquen.
- ☹ Escuchar sólo lo que queremos o tememos oír, ignorando otras partes de sus mensajes.

Debemos evitar interrumpirles salvo cuando existan dudas y, sobre todo, sin juzgar. Los silencios se pueden compatibilizar con signos de escucha activa y empática (mirarles a los ojos, asentir, etc.)

Deberías saber que...

- ◆ Padres y madres tenemos derecho a sentirnos irritados o preocupados ante la actitud de nuestros hijos e hijas y eso podemos y debemos verbalizarlo. Sobre todo cuando lo que está en juego es un tema grave como el consumo de drogas.
- ◆ No hay que escatimar los detalles positivos. Desde ellos, es más fácil señalar lo que nos parece insuficiente o mal.

- ◆ Es mejor utilizar los mensajes desde el yo y no a partir del tu. Es la manera de expresar los sentimientos propios sin reprochar la conducta de los demás. Son más sensibles a un “me gustaría”, “creo que”, en lugar de “tienes que”.
- ◆ Para una actitud más comprensiva es mejor un lenguaje descriptivo, concreto y operativo. En lugar de decirles “Eres un vago...”, debemos explicar la conducta que esperamos de ellos “hoy no has hecho la cama”.
- ◆ También es importante dejar claro que los que desaprobamos son acciones concretas, sin elevar esa desaprobación al conjunto de su persona.

17. ELOGIAR ES TAMBIÉN EDUCAR: FORMULAS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS HIJOS E HIJAS

Algunos consejos prácticos para fomentar la autoestima en la adolescencia:

- 😊 Hay que elogiar sus actitudes siempre que se pueda y no escatimar en halagos. No hay que dar por hecho que tienen que hacer las cosas bien, hay que reconocérselo explícitamente.
- 😊 Lo ideal es que críticas y alabanzas estén en proporción directa a los hechos que las originan.
- 😊 Para fomentar su sentido de la responsabilidad hay que darles opciones no órdenes. Tomar decisiones fortalece su personalidad, algo especialmente útil cuando esa elección le enfrenta a la mayoría del grupo.
- 😊 Es fundamental respetar las decisiones que toman nuestros hijos e hijas, incluso cuando no estamos completamente de acuerdo con ellas, pero tienen que acostumbrarse a entender las consecuencias y alcance de sus acciones. Podemos

ayudarles a aprender a decidir, pero no a resolver los múltiples conflictos que conlleva la autonomía.

- ☺ Cada uno de los hijos o hijas debe sentirse percibido como “único”. Necesita sentirse bien aceptado en la familia para poder estar integrados en el grupo. No hay que compararlos con sus compañeros o sus hermanos y hermanas. Es mejor reconocer el esfuerzo que hacen para conseguir sus metas, aunque no sean tan ambiciosas como desearíamos, y no trasladarles que defraudan nuestras expectativas.

Deberías saber que...

- ♦ Los profesionales que trabajan con adolescentes han podido comprobar que un elevado número de jóvenes que recurren al alcohol y otras drogas tienen un bajo nivel de autoestima. Eso es lo que les hace especialmente vulnerables a la presión del grupo y les impide rechazar lo que entre sus iguales está bien visto.



- ♦ La autoestima supone la estabilidad emocional que nos permite establecer la adecuada relación con uno mismo, de manera que le facilite hacer frente a las diferentes situaciones que se le presenten a lo largo de la vida. Eso nos permite confiar en nuestra propia capacidad de pensar, analizar y decidir de manera adecuada ante dilemas como consumir o no drogas.
- ♦ En la adolescencia la eterna pregunta es “¿quién soy? ¿cuánto valgo?”. Si no les damos la oportunidad de demostrar lo mejor, lo harán de lo peor de si mismos.

18. EDUCAR REQUIERE PACIENCIA Y CONSTANCIA

La constancia y la paciencia son imprescindibles para conseguir lo que nos proponemos en la vida. Por ejemplo, para negociar con nuestros hijos e hijas.

Dar razones sin alterarse es fundamental. Todos deberíamos hacer la prueba del “vecino”, es decir, comportarnos en casa con la familia como si tuviéramos visita, con el mismo respeto.

Un hijo o hija que no da problemas no significa que no los tenga. No contar nada ya es un problema. Los adolescentes sólo callan por miedo: a que se enfaden los padres y madres o a que intenten resolverlo a su modo.

Prestar ayuda sí, pero la solución siempre está en el propio hijo. Tiene que interpretar que los padres y madres le dejan pensar y actuar. Sólo así estará suficientemente maduro para enfrentarse a las decisiones del grupo.

No pasa nada por ser impopular con los hijos e hijas de vez en cuando. La impopularidad es uno de los gajes de ser madre o padre, también de los maestros, los jefes, etc

No discutir no es dejar de cumplir la norma, sino encontrar otro mecanismo más imaginativo para que se cumpla. Pero si hay

que discutir, mejor usar la situación para inducir un cambio. En momentos de tensión se piensa poco y nada se puede cambiar.

Las discusiones inútiles son las que tienen como finalidad llamar la atención o desafiar la autoridad. Las discusiones inútiles nunca concluyen, sino que se repiten por rutina.



Deberías saber que...

- ◆ En algunos hogares parece que todo va bien, porque nunca se cuenta lo que va mal. Es una falsa forma de protección que aprenden los hijos e hijas. Hay que enfrentarse al conflicto sin cargas negativas.
- ◆ Es importante conocer el dinero que manejan nuestros adolescentes, porque de él pueden depender también hábitos como el consumo de drogas. La paga no puede ser excesiva y en ningún modo una compensación por obligaciones como estudiar, ayudar en casa u obedecer.
- ◆ Los horarios pueden ser una pelea útil y la negociación dura, pero necesaria. Hay que evitar que la noche se convierta en un espacio de impunidad sin normas y que el tiempo para compartir en familia disminuya drásticamente.
- ◆ La ropa, nos ofrece información sobre el modo de proceder de nuestros hijos e hijas, no debemos atribuirla a trastornos de comportamiento. No acostumbran vestir por convencimiento ideológico, sino por buscar la forma de integrarse en el grupo o encontrar su propio yo.

19. PREMIOS Y CASTIGOS. HASTA DÓNDE LLEGA SU VALOR EDUCATIVO

Los premios y los castigos son una herramienta fundamental para padres y madres. Pero ambos deben de administrarse con igual tiento.

Así, en el caso de los premios es fundamental no olvidar que han de dosificarse; no pueden darse todos los días y por cualquier motivo. Tampoco deben utilizarse como chantaje, o como compensación por cumplir con las obligaciones. El mejor premio es el que no tiene un valor material, ya que nos permite transmitir a nuestros hijos e hijas que no hay que gastar para ser felices, que lo que se hace sirve para algo.

Los castigos, por su parte, educan, siempre que esté clara su finalidad y proporcionalidad. No deben imponerse en caliente, ya que su valor no está en la venganza sino en la reparación. Tienen que cumplirse; de lo contrario estaremos demostrando que las malas acciones no tienen consecuencias. No pueden ser largos, para evitar que se olviden o sean incumplibles. El castigo nunca puede convertirse en una negación de afecto; se castiga por la acción, no por la persona en sí. Hay que evitar que los hijos e hijas interpreten que se les quiere por lo que consiguen y no por lo que son.

Debe tenerse en cuenta, además, que los castigos no deben dirigirse nunca a impedirles actividades que sean beneficiosas para su formación o su estado físico y mental. Y antes de elegir el castigo hay que sopesar muy bien sus posibles consecuencias.

Deberías saber que...

- ◆ Los castigos deben ser consecuencia de faltas, no de errores. Por ello en muchos casos son el resultado final de la provocación de nuestros hijos e hijas.
- ◆ Es importante diferenciar las provocaciones de la necesidad de discusión de nuestros hijos e hijas. Las discusiones no son agradables, pero tienen su razón de ser y son, muchas veces, más que necesarias inevitables. A veces, la provocación es un elemento de incitación que los adolescentes pueden utilizar contra los padres y madres. Una trampa para la discusión.
- ◆ Si no pueden discutir por miedo a las represalias, acabarán por refugiarse en un silencio lleno de resentimiento.
- ◆ No hay que evitar la discusión, pero hace falta emplear argumentos y respuestas útiles. No dejarse llevar de un momento airado. No recurrir al sarcasmo con nuestros hijos o hijas para “ganarles”; ello puede anular la comunicación. Debemos controlar la expresión corporal y facial (caras crispadas, puños cerrados).

20. ¿QUÉ HACER CUANDO TODO PARECE INDICAR QUE CONSUMEN DROGAS?

Los adolescentes se muestran especialmente celosos de su intimidad y no nos perdonan si hurgamos en sus cosas personales, estén o no consumiendo algún tipo de droga. El respeto a su intimidad es clave.

La actitud de los padres-detective les hace replegarse en sí mismos, perder confianza en los padres y madres y no mostrar reacciones espontáneas que podrían facilitar el diálogo, en caso de que realmente estén experimentando con alguna sustancia.

Experimentar con drogas en muchos casos tienen el valor simbólico de transgredir las normas familiares. No podemos impedirlo con imposición, pero tampoco esperar a que los acontecimientos nos dicten lo que hay que hacer, una vez que la adicción ya se ha manifestado.

Observar a nuestros hijos e hijas, hablar con ellos de temas en apariencia nada trascendentes, es lo que nos puede permitir advertir los primeros síntomas. Sin embargo, debemos tener especial cuidado con las falsas alarmas que nos hagan mal interpretar síntomas que no son otra cosa que los cambios significativos que sufren los adolescentes en esa etapa vital.

Aún si en casa se encuentran restos de alguna droga no es prueba definitiva de que están consumiéndolas. Puede tratar de exhibir ese comportamiento en busca de una respuesta de los adultos. Quizás está poniendo a prueba la capacidad familiar de establecer normas y mirar de transgredirlas.

En el peor de los casos, puede que el consumo de esa sustancia esté tan consolidado que ya no toma precauciones, porque la necesita más de lo que imagina. Encontrar la prueba nos ayuda a actuar.

Deberías saber que...

- ♦ La primera reflexión útil es pensar que un conflicto como el que se genera cuando se descubre el consumo de drogas es la oportunidad de cambio. Sirve de aprendizaje y puede convertirse en un revulsivo para mejorar la relación familiar, si se sabe manejar.
- ♦ El mayor error es atribuir el conflicto a causas externas. No ayuda diluir las responsabilidades entre la mala influencia de los amigos o quienes le incitaron al consumo. Eso inhibe a su hijo o hija de toda responsabilidad.
- ♦ Los primeros pasos que se toman son decisivos. Acusarle, interrogarle no es inteligente. Lo que tiene que percibir es que sus padres están interesados en saber las verdaderas razones que han provocado su comportamiento.



21. NO HAY QUE SENTIRSE SOLOS. SE PUEDE HACER CAUSA COMÚN CON OTRAS FAMILIAS Y EDUCADORES

Durante los cursos de ESO (el primero y el tercero son los momentos más críticos para consumir sustancias) todavía es frecuente tener una cierta relación con el resto de los padres y madres del colegio y de las amistades de tu hijo. Ese contacto no hay que desaprovecharlo, si los padres sospechan que su hijo toma drogas es probable que no sea el único. Las evidencias parciales, compartidas con otros padres, pueden sacar de dudas.

Es más que probable que el resto de los padres y madres del entorno tengan las mismas inquietudes y eso puede permitir ponerse de acuerdo para modificar algunas normas como la hora de llegar a casa, etc.

No se trata delegar la responsabilidad en el profesorado, pero sí de compartir la posibilidad de observar a nuestros hijos e hijas en todos los ambientes posibles. En la escuela pueden mantener actitudes más espontáneas que en casa.

Cuando los adolescentes comienzan a fumar un porro como ritual de paso a la edad adulta, en ocasiones lo hacen justo antes de entrar a clase, en el recreo o a la salida. Eso implica que al llegar a casa el efecto es más difícil de apreciar. También el "síndrome amotivacional" que provoca el cannabis, alterando la percepción y la capacidad de atención, es más fácil distinguirlo por su rendimiento escolar.

Con ser fundamental la postura activa de los educadores, es imprescindible una actitud receptiva hacia lo que el profesorado tenga que decirnos. No es infrecuente que cuando el profesor da la voz de alerta, el miedo a que nuestro hijo o hija pierda el curso o sea tratado como conflictivo hace que los padres intenten minimizar el alcance de lo que el adolescente está haciendo. Incluido el consumo de drogas, por mucho que les preocupe.



Deberías saber que...

Los primeros momentos son decisivos, cuando vemos a nuestro hijo o hija bajo la influencia de alguna droga. Llegado el momento:

- ◆ Lo primero es procurarle bienestar. Dejarle dormir o ayudarlo a superar el malestar producto del exceso de alcohol u otra sustancia. Enfrentarse a un adolescente ebrio o excitado no es una buena idea. No es el momento para los reproches.
- ◆ Si es la primera vez, los padres y las madres también necesitan su tiempo para calmarse y buscar una estrategia común para actuar. No hay que tener vergüenza al decirle que las drogas le perjudican y que si las toma lo vais a pasar mal, porque su padre y su madre le queréis y deseáis evitarle todo lo que le perjudica.
- ◆ Un brote de enfado o una conversación cae en el autoengaño si se percibe sólo como un hecho aislado que nunca más volverá a repetirse. Hay que plantear una estrategia de actuación a medio plazo. Si no va a más, valdrá para conocer mejor en qué ambiente se mueve nuestro hijo e hija y apoyarle más eficazmente.

22. LOS HIJOS TAMBIÉN PREGUNTAN Y HAY QUE ESTAR PREPARADOS

Nunca creemos estar suficientemente preparados para someternos al juicio de nuestros hijos, pero es normal que nos planteen si hemos probado las drogas. Al fin y al cabo, si les pedimos que se sinceren, ellos también tienen derecho a que lo hagamos.

Mentir, aunque no sea por hipocresía, sino por miedo a que se resienta la figura paterna y materna, no es la actitud más adecuada. Una respuesta honesta, reconociendo que ser padre o madre no exime de haber probado drogas, no tiene por qué obligarnos a entrar en detalles de justificación, ni tampoco en complicidades.

De esta actitud abierta lo importante es enfatizar suficientemente que en ese momento no disponíamos de la información necesaria para conocer los peligros que entrañan las drogas y del riesgo que se corre al tomarlas.

Ese momento es probable que los haga más receptivos a la información que podemos aprovechar para dar a nuestros hijos e hijas sobre las diferentes sustancias y sobre sus consecuencias.

Deberías saber que...

- ◆ En cualquier momento los adolescentes pueden reprocharnos que nosotros también tomamos sustancias nocivas que les han servido de mal ejemplo. Por eso debemos recordar que la familia genera hábitos y comportamientos que pueden ser modelo de conducta para los hijos o hijas.
- ◆ Los adolescentes pueden entender y aceptar que hay diferencias entre lo que los adultos pueden hacer legalmente y lo que es adecuado y permitido para ellos. Pero hemos de tener en cuenta el modo en que consumimos determinadas sustancias, aunque sean completamente legales y socialmente aceptadas.
- ◆ Sobre el alcohol, no deben percibir que sirve como mecanismo de escape y, aunque esté presente en las celebraciones familiares, hay que ser cuidadoso con la manera en la que se trata a los invitados para que no lo perciban como una obligación social.
- ◆ Los estimulantes como el café también pueden transformarse en ejemplo poco recomendable, por ejemplo cuando el padre o la madre reconocen la imperiosa necesidad de tomarlo compulsivamente cada vez que se encuentra bajo de tono.
- ◆ Pastillas para conciliar el sueño, ansiolíticos y otros medicamentos como los analgésicos que se toman cotidianamente están enviando un mensaje peligroso.

- 48
- ◆ Hemos de ser conscientes de que la incapacidad para abandonar el hábito de fumar nos hace especialmente vulnerables. Hay que huir de declaraciones de buenas intenciones, salvo que sirvan para ejemplificar sobre lo adictivo de la nicotina.

23. CUALQUIERA QUE SEA LA ADICCION TIENE SALIDA

Hay padres y madres que son permisivos cuando los hijos e hijas consumen tabaco y alcohol, porque ellos también lo han hecho o continúan haciéndolo. En cambio reaccionan desmesuradamente cuando descubren que sus hijos e hijas han probado alguna droga ilegal, aunque sólo sea de modo ocasional.

El primer paso para ayudar a un adolescente con problemas de drogas es el realismo. El sentimiento de culpa o el derrotismo no ayudan. Pensamientos del tipo “¿por qué me ha tenido que pasar esto a mí?”, “¿qué es lo que hemos hecho mal”? tan frecuentes cuando se desvela el problema no debe derivar en un sentimiento de soledad.

Afortunadamente hay recursos terapéuticos tanto públicos como privados para facilitar la recuperación. Lo más importante es que tu hijo o hija, si tiene realmente un problema con las drogas, asuma la realidad.

Incluso en el caso de que tu hijo o hija niegue la evidencia, no tienes por qué permanecer de brazos cruzados. Hay grupos de autoayuda para padres y madres que permiten compartir preocupaciones con personas que ya han pasado por ese trance y que ofrecen pautas de comportamiento para manejar la situación.

En esa situación, no se puede ser ni tan blando y permisivo ni tan duro como para que no pueda percibir que por encima de todo su padre o su madre le quieren y están junto a él en los momentos difíciles.

Lo importante es recurrir cuanto antes a un remedio de tipo profesional. Tenéis que asegurarnos de que lo que tiene vuestro hijo o hija es una adicción y no un consumo experimental. Precipitarse o reaccionar desproporcionadamente con quien sólo está comenzando a entrar en contacto con las drogas puede producir una grave pérdida de confianza y efectos contraproducentes.

La familia cumple un papel capital en el tratamiento y sobre todo en su éxito. Cuando el drogodependiente manifiesta que quiere curarse le ayuda a trabajar la motivación. Cuando la situación se convierte insostenible también desde la presión se le puede ayudar.

Paralelamente a la terapia con el afectado, hay muchos centros que consideran necesario trabajar con los padres. La actitud sobreprotectora o una relación de dependencia durante la infancia o la delegación de la educación a favor del otro miembro de la pareja están en el fondo de muchos de los conflictos de origen que hay que trabajar conjuntamente.

Es importante que la terapia deje bien cerradas las cicatrices de la culpabilidad que suele aflorar y algunas de las contradicciones que muchas veces nunca antes se habían tratado explícitamente en la familia. La ayuda de un terapeuta permite canalizarlas.

Deberías saber que...

- ◆ Lo importante son las personas no las sustancias, por eso el tratamiento debe ser individualizado.
- ◆ Los factores que influyen en una persona u otra para convertirse en adicto son múltiples. Lo más importante es descubrir qué es lo que ha podido propiciar ese consumo para encontrar la solución a esa dependencia.
- ◆ En esos momentos es más importante que la familia asuma el problema sin fisuras. De nada sirve echarse en cara la per-

misividad de uno de los miembros de la pareja o la rigidez del otro. Eso excluye del problema al máximo protagonista.

- ◆ No existen terapias milagrosas, pero sí tratamientos idóneos para cada persona. Lo que es imprescindible es el consentimiento del afectado para ser tratado y el deseo de cambiar de actitud.
- ◆ No hay que tener prisa. La precipitación puede hacer elegir una solución de emergencia que quizás no sea la más adecuada. Hay centros en los que ya se realizan terapias específicas para adolescentes, diferenciadas de las de adultos.
- ◆ El síndrome de abstinencia o el mono, aunque espectaculares, son perfectamente asumibles por el adicto, bien conducidos por un profesional. Es el paso previo y necesario, aunque en casos muy específicos se puede recurrir a desintoxicaciones “ultrarrápidas” en las que se aplican un cóctel de fármacos con atención hospitalaria.
- ◆ Es lógico que intentes alejar a tu hijo o hija lo más posible de aquellos que le incitaron a consumir o al menos le acompañaron, pero no siempre lo más adecuado es internarle en una comunidad terapéutica. Aunque más sacrificado, porque requiere la compañía constante de la familia, el tratamiento ambulatorio suele ser eficaz en caso de adolescentes.
- ◆ Los medicamentos no son la panacea. Hace falta un equipo multidisciplinar de profesionales para que se aborden junto con los daños fisiológicos los efectos psicológicos de la dependencia o dependencias. En el caso de adolescentes también los centros cuentan con equipos de apoyo para superar el fracaso escolar.
- ◆ Lo último es tirar la toalla. Llegados a una situación de adicción es porque algo falla y es posible que pueda sufrir una recaída, dos o tres. Pero cuando se vuelve a empezar nunca es de cero. Cada intento, aunque sea fallido, habrá servido de experiencia y aprendizaje para toda la familia.

ANEXO

Para saber más sobre drogas

51

Publicación Drogas; realidades, mitos,... Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas. 2007

La publicación puedes encontrarla en:
<http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/guiaDrogas.pdf>

Publicaciones y materiales de la FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción)

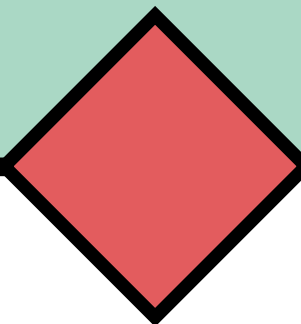
www.fad.es

Publicaciones y materiales de CEAPA (Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos)

www.ceapa.es

PUBLICACIONES DE CEAPA

**LISTADO DE FEDERACIONES
Y CONFEDERACIONES**



Revista P/Madres de Alumnos

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

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

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

Carpeta Dos

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

Carpeta Tres

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

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo.
Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación

Colección Informes

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

Colección Herramientas

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

Colección Aprende y Educa

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

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas

4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

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

Federaciones y Confederaciones que integran CEAPA

CEAPA es una Confederación de ámbito estatal que está integrada por Federaciones y Confederaciones de ámbitos provincial y autonómico. A continuación ofrecemos un directorio de las organizaciones provinciales, regionales y autonómicas de APAs de la Escuela Pública.

FAPA ALBACETE

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

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00
Fax: 96 591 63 36
www.covapa
✉ fapa@fapagabrielmiro

FAPA ALMERÍA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71
Fax: 950 22 28 31
personales.cajamar.es/fapace
✉ fapace@cajamar

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

C/ San Antonio Abad, 38
(Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 ZARAGOZA
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16:
www.fapar.org
✉ fapar@fapar

FAPA ASTURIAS

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

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10
✉ fampa@fampa

COAPA BALEARS

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

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90
Fax: 922 41 36 00
✉ faipalma@terra

FAPA BURGOS

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

FAPA CÁDIZ

Santo Domingo, 24, núcleo 2, 2º F
11402 Jerez de la Frontera
Tel: 956 18 23 56
Fax: 956 34 52 50
✉ gonzalomorenoc@terra

FAPA CANTABRIA

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

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16
Fax: 964 25 03 60
webs.ono.com/usr032/fapacs
✉ fapacs@ono

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

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

FAPA CATALUÑA "FAPAES"

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

FAPA CIUDAD REAL

Apdo. de Correos, 272
13080 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29
Fax: 926 22 67 29
www.fapaciudadreal.com
✉ alfonsoxelsabio@teleline.

FAPA CÓRDOBA

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

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º
dcha.
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50
Fax: 969 21 31 50
✉ fapacuena@terra

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53
Fax: 924 24 02 01
✉ freapa@freapa

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Majada Marcial, s/n
Centro Ocupacional de
Educación Especial
35600 Puerto del Rosario
(Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45
Fax: 928 85 02 45
✉ fimapafuer@hotmail

FAPA GALDÓS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º d
35002 Las Palmas de Gran
Canaria
Tel: 928 38 20 72
Fax: 928 36 19 03
www.fapagaldos
✉ fagaldos@teleline

CONFAPA GALICIA

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

FAPA GOMERA

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

FAPA GRANADA

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

FAPA GUADALAJARA

Edificio I Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06
Fax: 949 88 11 12
☎ fapagu@teleline

FAPA HIERRO

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

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03
Fax: 959 26 12 03
☎ fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25
Fax: 953 69 71 99
☎ FLOSOLIVOS@telefonica.net

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89
Fax: 928 80 20 44
☎ fapalanzarote@terra

FAPA LEÓN

C.P. Lope de Vega
C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 -
24080 LEON
Tel: 987 21 23 20
Fax: 987 21 23 20
www.fapaleon.org/
☎ fapa@fapaleon

FAPA MADRID

Reina Mercedes, 22
28020 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
www.fapaginerdelosrios.es/
☎ info@fapaginerdelosrios

FDAPA MÁLAGA

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

FAPA MURCIA

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

FAPA NAVARRA "HERRIKOA"

Juan Mª. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41
Fax: 948 24 50 41
www.herrikoa.net/
☎ herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos,
10, 2º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28
Fax: 979 70 22 61
☎ pelices@alerce.pntic.
mec.es

FAPA RIOJA

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

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17
Fax: 923 22 36 55
☎ fapahelmantike@tiscali

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87
Fax: 921 44 45 87
http://fedampasegovia.unlugar
☎ fedampasegovia@confapacal.

FAPA SEVILLA

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

FAPA SORIA

C/ Campo, 5
42001 Soria
Tel: 975 22 94 24
Fax: 975 22 94 24
www.fapasoria.org
☎ fapaso@sissoria

FAPA TENERIFE "FITAPA"

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

FAPA TOLEDO

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

FAPA VALENCIA

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

FAPA VALLADOLID

C/ Gamazo, 22
47004 Valladolid
Tel: 983 39 21 14
Fax: 983 39 21 14
☎ fapava@tiscali

FAPA ZAMORA

Apdo. de Correos, 508
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01
Fax: 980 52 47 01
☎ fapazamora@telefo-nica.net

Aprende y Educa

Como madres y padres es inevitable que nos preocupemos por un fenómeno como el consumo de drogas que está presente en nuestra sociedad y que puede entrar en las vidas de nuestros hijos e hijas precisamente cuando buscan con mayor ímpetu ser autónomos. Pero las drogas no pueden ser motivo de angustia, sino de atención.

En gran medida, los recursos personales que hayan desarrollado nuestros hijos e hijas en su formación son su mejor seguro para protegerse de esas llamadas al consumo, y en eso los padres y madres tenemos mucho que aportar.

En esta guía se habla de sustancias, de hábitos de consumo y del significado de las drogas para nuestros hijos e hijas. Pero sobre todo pretende mostrar muchos de esos instrumentos que los padres y madres tenemos a nuestro alcance para potenciar su responsabilidad, su autoestima y su confianza.

Instrumentos frente a las drogas, pero útiles también como parte de una formación integral en la que esté presente la sensibilidad frente a la violencia, por la igualdad, el sexo seguro, etc.



Confederación Española de Asociaciones
de Padres y Madres de Alumnos

Financiado por:



SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS