

PRESENTACIÓN	2
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	2
EL PROBLEMA DE LAS DROGAS	4
REALIDADES DEL PROBLEMA	6
Inicio y progresión en el consumo	7
¿Por qué se llega a abusar de las drogas?	8
ACTUACIONES PREVENTIVAS DESDE LA FAMILIA	10
LA ADOLESCENCIA Y LOS ESTILOS EDUCATIVOS PATERNOS	11
INTRODUCCIÓN	11
LA ADOLESCENCIA	12
Desarrollo físico: la pubertad	12
Desarrollo cognitivo: comienzo del pensamiento adulto	12
EL PAPEL DE LA FAMILIA	14
AYUDANDO A SU HIJO A DESARROLLAR SUS CAPACIDADES: EL ESTILO EDUCATIVO PATERNO	14
Estilo permisivo	15
Estilo autoritario	15
Estilo cooperativo	15
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	19
EL VALOR DE MANTENER UNA BUENA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS FOMENTANDO LA COMUNICACIÓN FAMILIAR	19
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	20
LA ESCUCHA ACTIVA	20
LA COMUNICACIÓN POSITIVA	23
PRÁCTICA	24
HABILIDADES PARA SUPERAR CONFLICTOS	26
HABILIDADES PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS	26
EL PROCESO DE CINCO PASOS	26
CUMPLIENDO LOS ACUERDOS	28
CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN CUMPLIR LAS CONSECUENCIAS PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE	30
EL ESTABLECIMIENTO DE UNA POSICIÓN FAMILIAR FIRME SOBRE LAS DROGAS	33
INTRODUCCIÓN	33
EL MODELADO	33
ESTABLECIMIENTO DE EXPECTATIVAS CLARAS HACIA EL CONSUMO DE DROGAS	34
EL REFUERZO DE LAS NORMAS FAMILIARES	37

SESIÓN 1 PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Este programa en el que usted participa se ha puesto en marcha en respuesta a la necesidad de proporcionar a los padres la información y los recursos necesarios para ayudarles en la tarea de educación de sus hijos.

El programa pretende fundamentalmente desarrollar las competencias de los padres para reducir el riesgo de que sus hijos, en el futuro, se vean involucrados en el consumo de drogas.

Prevenir algo conlleva actuar antes de que aparezca el problema y esto, pese a su dificultad, es posible gracias a que a lo largo de los años se han ido identificando una serie de variables cuya presencia incrementan (factores de riesgo) o reducen (factores de protección) la probabilidad de que un individuo llegue a tener problemas con el consumo de drogas. Basándose en esto se puede actuar preventivamente reduciendo los factores de riesgo o desarrollando los factores de protección de una persona relacionados con el abuso de drogas.

El consumo de drogas es un fenómeno complejo y son muchos los factores relacionados con este problema. Además, las variables relacionadas pueden ser características individuales de las personas, variables relacionadas con la familia, con el grupo de amigos, con la escuela, con la comunidad en general. Esta complejidad hace necesario que para que una intervención preventiva sea útil incluya actuaciones a distintos niveles.

El equipo de la Universidad de Santiago que ha desarrollado este programa lleva más de 5 años trabajando en el desarrollo de un programa de prevención compuesto por distintos componentes. En estos momentos, gracias al apoyo del MEC, del Ministerio del Interior y del Ministerio de Sanidad, se está llevando a cabo en el colegio de sus hijos el componente escolar de este programa que consiste en la aplicación de 17 sesiones de clase en las que se pretende fomentar una serie de habilidades personales y sociales que permitirán a sus hijos un mejor desarrollo social. Además, fuera del horario escolar se están llevando a cabo una serie de actividades paralelas que reciben el nombre de “Jornadas de Puertas Abiertas” y mediante las cuales se pretende favorecer el uso adecuado del tiempo libre por parte de sus hijos.

Otro componente de este programa va dirigido a los padres y es el programa en el que ustedes están participando. El objetivo fundamental de este componente es el de desarrollar y potenciar factores de protección dentro del ámbito familiar que ayuden a reducir el riesgo de que sus hijos consuman drogas o lleguen a verse involucrados en conductas antisociales en el futuro. En concreto, con este componente se pretende desarrollar una serie de habilidades paternas que ayuden a mejorar la comunicación y resolver los conflictos cotidianos que se producen entre padres e hijos. Además se trata de orientar sobre la forma más adecuada para establecer dentro de la familia unas expectativas y normas claras sobre las drogas, su consumo y las consecuencias derivadas de su uso.

Su presentación al grupo

Con el fin de conocernos todos los participantes de este grupo le proponemos la siguiente ficha de presentación:

NOMBRE		
LUGAR DE RESIDENCIA		
HIJOS	EDADES	COLEGIO
¿QUÉ ESPERAS DE ESTE PROGRAMA?		

EL PROBLEMA DE LAS DROGAS

¿Qué es para ti una droga?

¿Qué tipo de drogas conoces?

Aunque no existe un consenso claro a la hora de definir el concepto de “Droga” podría ser definida como cualquier sustancia que actúa sobre el sistema nervioso modificando su funcionamiento.

Partiendo de esa definición son muchas las sustancias que pueden ser consideradas como tales, presentando entre ellas grandes diferencias. Por esta razón han sido varias las clasificaciones que se han hecho de esas sustancias.

En el cuadro que tienen a continuación les mostramos las más importantes:

Según sus efectos

Clasificación que agrupa las sustancias en función de los efectos que producen sobre el Sistema Nervioso.

Drogas que estimulan el funcionamiento del S.N.C. (aceleran su funcionamiento) como la Cocaína, las anfetaminas, la nicotina, la cafeína

Drogas que deprimen el funcionamiento del S.N.C. (enlentecen su funcionamiento provocando efectos que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma) como la heroína, los tranquilizantes o el alcohol.

Drogas perturbadoras del S.N.C. que alteran el funcionamiento del cerebro provocando distorsiones perceptivas y alucinaciones como el cannabis, los alucinógenos, las drogas de síntesis

Según su estatus legal

Drogas institucionalizadas con un uso legal reconocido cuyo consumo puede estar libremente permitido o limitado a unas condiciones determinadas como ocurre con el tabaco y el alcohol (límite de la edad) o los medicamentos que necesitan receta médica.

Drogas no institucionalizadas que legalmente no pueden ser vendidas como ocurre con el cannabis, los alucinógenos, la Cocaína, etc.

Según su peligrosidad

Clasificación realizada por la Organización Mundial de la Salud en función de criterios como: provocar dependencia física (más peligrosas) o sólo psicológica (menos peligrosas); velocidad en crear dependencia; grado de toxicidad de la sustancia.

Esta clasificación diferencia 4 grupos de peligrosidad, que irían de mayor peligrosidad a menor peligrosidad (1 más peligrosas, 4 menos):

Opio y derivados (morfina, heroína, metadona, etc.)

Barbitúricos y alcohol

Cocaína, anfetamina y derivados

LSD, cannabis e derivados, mescalina, etc.

Drogas duras y blandas

La popular diferenciación entre drogas duras y blandas es artificial y errónea ya que sustancias como el alcohol que tradicionalmente ha sido considerada como “droga blanda” aparece en la clasificación de la OMS como más peligrosa que otras consideradas “drogas duras” como puede ser la cocaína.

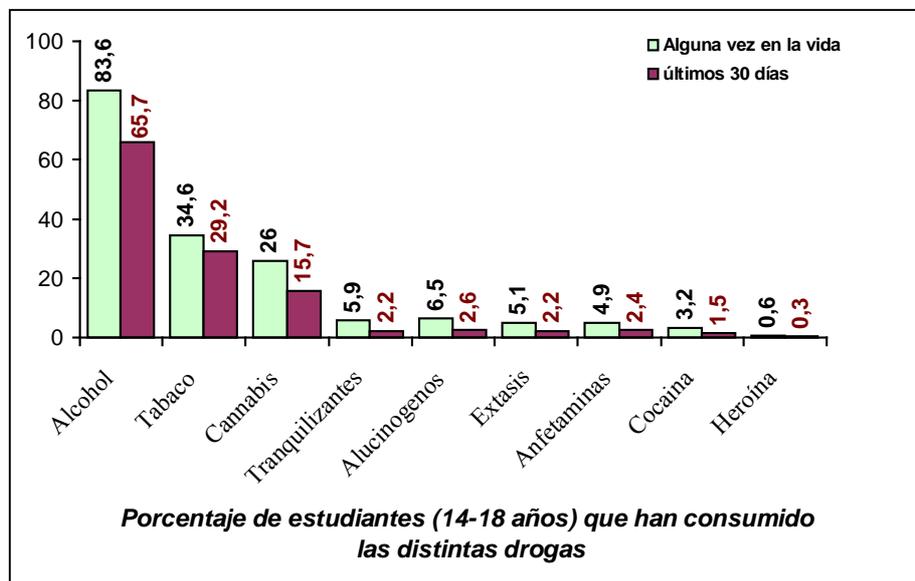
REALIDADES DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las sustancias que más te preocupan en relación a tus hijos preadolescentes?

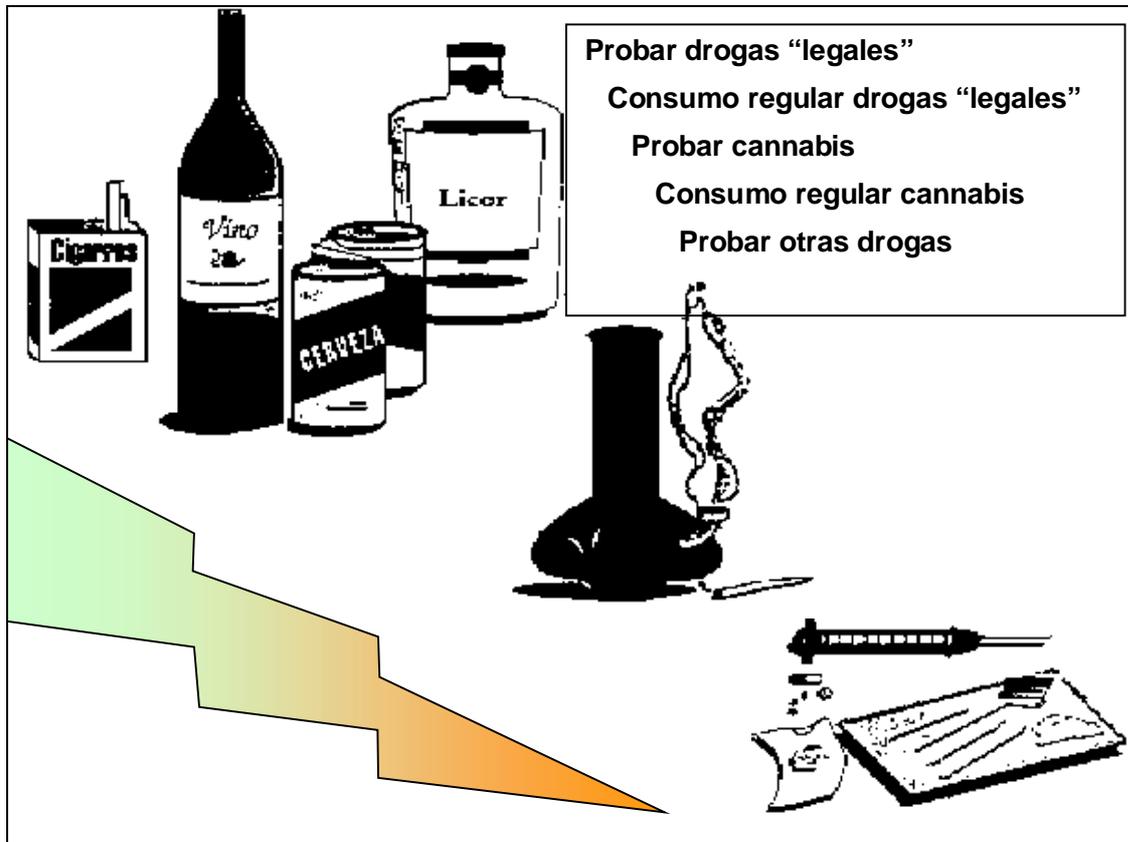
Normalmente se asimila “el problema de la droga” a una realidad única caracterizada por el consumo de sustancias ilegales, caracterizadas por un alto poder adictivo y que llevan a las personas que las prueban a desarrollar una fuerte dependencia que les provocará graves conflictos personales, familiares y sociales.

Esta imagen se corresponde con lo que sucede en los últimos estadios del consumo de drogas y es una realidad muy preocupante en edades tardías de la adolescencia (a partir de los 17 o 18 años). Sin embargo, en la niñez o en los primeros estadios de la adolescencia este tipo de consumo no es el que les debe preocupar ya que apenas existe. En estas edades a lo que sí deben prestar especial atención es al inicio del consumo de tabaco y alcohol.

Como muestra de esta realidad que le hemos descrito le presentamos los siguientes datos procedentes de la investigación que llevan a cabo regularmente el Plan Nacional sobre Drogas en la población escolar. Los datos que se ofrecen proceden de la encuesta de 1996 y en ella se puede comprobar como a estas edades los consumos más habituales son los del alcohol y el tabaco (pese a que legalmente la venta de estas sustancias a menores de ciertas edades estén prohibidas) seguidos a continuación por el consumo de cannabis y, a gran distancia, por el consumo de otras drogas como los tranquilizantes (sin receta médica), los alucinógenos, el éxtasis y las anfetaminas, siendo el consumo de cocaína y heroína los menos frecuentes.



Inicio y progresión en el consumo



La idea que se defiende en la ilustración se refiere a que el consumo de tabaco y alcohol, además de ser el más habitual es el que se produce en primer lugar. Después de una fase más o menos larga de experimentación muchos y muchas adolescentes se convierten en fumadores y bebedores habituales. De entre estos casos, un gran número de aquellos que prueben el tabaco y el alcohol a edades tempranas llegarán a probar el cannabis y de entre estos algunos se convertirán en consumidores regulares. Con el paso del tiempo, unos pocos de los que probaron cannabis llegarán a probar otras drogas como la cocaína o la heroína.

Esta progresión, junto con la evidencia encontrada de que es muy infrecuente encontrarse con casos que hayan empezado a consumir drogas en la adultez, ha llevado a muchos investigadores en el terreno de la prevención del abuso de drogas a llamar la atención sobre la necesidad de evitar el consumo de estas sustancias en la adolescencia, no sólo por las consecuencias negativas que se derivan de su uso, sino también porque si se evita este consumo o, cuando menos, se retrasa la edad de inicio, se estará previniendo también el inicio del consumo de otras sustancias que despiertan mayor alarma social.

¿Por qué se llega a abusar de las drogas?

El consumo de drogas es un fenómeno complejo que, como hemos visto, pasa por distintas etapas desde que una persona prueba el tabaco y el alcohol hasta que llega a tener problemas serios con el consumo de estas u otras sustancias. El paso de una etapa a la siguiente está determinado por la presencia o la ausencia de una serie de factores, y en cada transición la importancia de unos u otros varía.

A continuación le citamos ocho de las variables con las que existe un mayor acuerdo a la hora de considerar su relación con el consumo de drogas:

Facilidad para conseguir las drogas.

Se ha encontrado repetidamente que cuanto más fácil sea en un contexto determinado poder acceder a una determinada droga más extendido estará en ese contexto su consumo.

El acceso a una sustancia viene determinado por un gran número de variables entre las que podríamos citar el estatus legal de las sustancias (legal o ilegal), las restricciones impuestas para su consumo (puntos de venta autorizados, limitaciones respecto a quién, cuándo y cómo consumirlas, etc.), el rigor a la hora de hacer cumplir esas restricciones, los intereses económicos implicados en la comercialización de todo tipo de drogas (medicamentos, tabaco, alcohol, heroína, cocaína, ...), etc.

Actitudes sociales favorables al consumo de las sustancias.

Está ampliamente demostrado que las actitudes mantenidas en un contexto determinado hacia una sustancia están estrechamente relacionadas con el número de personas que la consumen. Cuanto más negativa sea la consideración de una sustancia menor será su consumo y ,por el contrario, cuanto más positiva mayor será la extensión de su uso.

Modelos de consumo.

Otro factor en el que hay un amplio consenso acerca de su influencia en la determinación del consumo es el relacionado con la presencia de amigos o padres consumidores. El observar a otras personas significativas para uno consumir drogas incrementa la probabilidad de que se consuma.

Las investigaciones realizadas al respecto no solo han encontrado un incremento en el tipo de sustancia consumida por los amigos o los padres sino que esos efectos parecen generalizarse al consumo de otras sustancias.

Grado de involucración en actividades convencionales.

También se ha encontrado que a mayor grado de implicación en actividades convencionales como pueden ser las actividades escolares, las deportivas o las religiosas menor es la probabilidad de realizar otras conductas socialmente rechazadas como el consumo de drogas o conductas delictivas.

Clima familiar.

Son muchas las investigaciones que apuntan a la existencia de relación entre un clima familiar “frío” (relaciones poco afectivas, baja comunicación, existencia de conflicto) y el consumo de drogas de los hijos de esos hogares.

Estrategias educativas paternas.

También existen estudios que han encontrado relaciones entre las prácticas educativas paternas y el consumo de drogas. En este sentido se ha encontrado que hogares en donde los padres tienen estilos educativos pobres (permissivos, con escaso grado de supervisión de la conducta de los hijos, etc.) e inconsistentes tienen muchas más probabilidades de que sus hijos lleguen a consumir drogas que en aquellos en los que existen unas normas establecidas y son mantenidas de forma consistente por las distintas figuras adultas.

Consumo temprano de alcohol y presencia de problemas conductuales tempranos.

Otro hallazgo ampliamente encontrado es que el consumo temprano de drogas como el alcohol es un buen predictor de la aparición de problemas derivados del consumo de otras sustancias en el futuro. Del mismo modo, la presencia de otro tipo de problemas conductuales en la infancia también incrementan la probabilidad de abusar de las drogas.

Características individuales.

Además de todo lo anterior también se han encontrado características de personalidad relacionadas con el consumo de drogas. Han sido muchas las enumeradas siendo la necesidad de buscar sensaciones la que ha recibido más apoyo empírico. Otras que han sido ampliamente citadas han sido la impulsividad, la autoestima, la existencia de problemas emocionales, la determinación genética en el caso del alcoholismo, etc.

ACTUACIONES PREVENTIVAS DESDE LA FAMILIA

¿Qué crees que se puede hacer desde la familia para proteger a nuestros hijos del inicio en el consumo de drogas?

SESIÓN 2

LA ADOLESCENCIA Y LOS ESTILOS EDUCATIVOS PTERNOS

INTRODUCCIÓN

El ser humano pasa por distintas fases desde su nacimiento. Al nacer somos unos seres muy vulnerables que dependemos enteramente de los demás para sobrevivir. Con el paso del tiempo y el adecuado desarrollo vamos adquiriendo una serie de capacidades que nos permiten un cierto grado de autonomía hasta llegar a la edad adulta en la que nos convertimos en seres autónomos e independientes.

Anota a continuación aquellas capacidades que las personas adquieren a lo largo del desarrollo y que les proporcionan una mayor autonomía

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia representa la transición entre la infancia y la adultez y en ella se adquieren capacidades fundamentales para el desarrollo de la persona tanto a nivel físico, cognitivo como social.

Veamos cuáles son:

Desarrollo físico: la pubertad

La pubertad significa para los adolescentes el alcance de la madurez física y sexual, es decir, la adultez biológica. El cuerpo infantil se transforma en cuerpo adulto en un espacio de tiempo muy corto (no superior a dos años). Entre los cambios corporales más notables se encuentran los siguientes:

Llamativo crecimiento en longitud “el estirón”

Ensanchamiento del cuerpo y aumento del peso

Cambio de los rasgos de la cara de niño a adulto

Importantes cambios hormonales que provocan la maduración sexual o capacidad para la reproducción

Desarrollo cognitivo : Comienzo del pensamiento adulto.

Los cambios físicos no son los únicos que se producen a estas edades. En torno a los doce años también se produce un importante cambio en la forma de pensar, adquiriéndose la capacidad de pensar como un adulto.

Esta nueva etapa cognitiva tiene un importante impacto en la forma de comportarse adolescente, así por ejemplo:

La capacidad de “contraargumentar” le permite poner en tela de juicio normas que antes aceptaba sin cuestionar (por ejemplo, puede no estar de acuerdo con ciertas normas de la escuela o con las normas establecidas por los padres dentro del hogar y oponerse a ellas dando sus propias razones).

La capacidad de detectar incoherencias en los argumentos de los demás les hace darse cuenta de las contradicciones de la gente que dice una cosa y hace la contraria.

Piensa en los efectos que pueden tener en tus hijos los cambios que se producen en la adolescencia

La magnitud de los cambios físicos que acompañan a la pubertad suponen, en la mayoría de los casos, la transformación completa del aspecto externo de los chicos y chicas, lo que provoca en algunos casos la aparición de problemas relacionados con la propia imagen (dificultades a la hora de aceptar la nueva imagen; preocupación excesiva por su aspecto físico, etc.) y conflictos de identidad.

En cuanto a la maduración cognitiva, mientras el niño casi siempre se cree lo que le dicen sus padres o las personas mayores, el adolescente, gracias a las capacidades cognitivas adquiridas, reflexiona sobre lo que le dicen y rebate todo aquello con lo que no está de acuerdo.

Estos cambios capacitan evolutivamente a los adolescentes para asumir un grado de autonomía e independencia superior al que tenían en la niñez, pero tener esas capacidades no significa que se sepan utilizar. Para llegar a hacer uso de ellas de una forma responsable es necesario adquirir la experiencia necesaria en su empleo, para lo cual es necesario su práctica.

EL PAPEL DE LA FAMILIA

Ustedes, los padres, deben ir adaptando su conducta con respecto a sus hijos a medida que estos van adquiriendo nuevas capacidades para permitirles ponerlas en práctica y llegar a dominarlas. Así, del mismo modo que cuando un niño está aprendiendo a andar es necesario que le dejemos practicar aún a riesgo de que pueda llevar algún golpe, con la adolescencia es necesario que le dé a su hijo un mayor margen de autonomía para que llegue a desarrollar su propia personalidad y se convierta en una persona adulta y responsable.

Desde la familia usted puede fomentar la adquisición de la experiencia necesaria que le permita a su hijo manejar los recursos cognitivos que ha desarrollado durante la adolescencia.

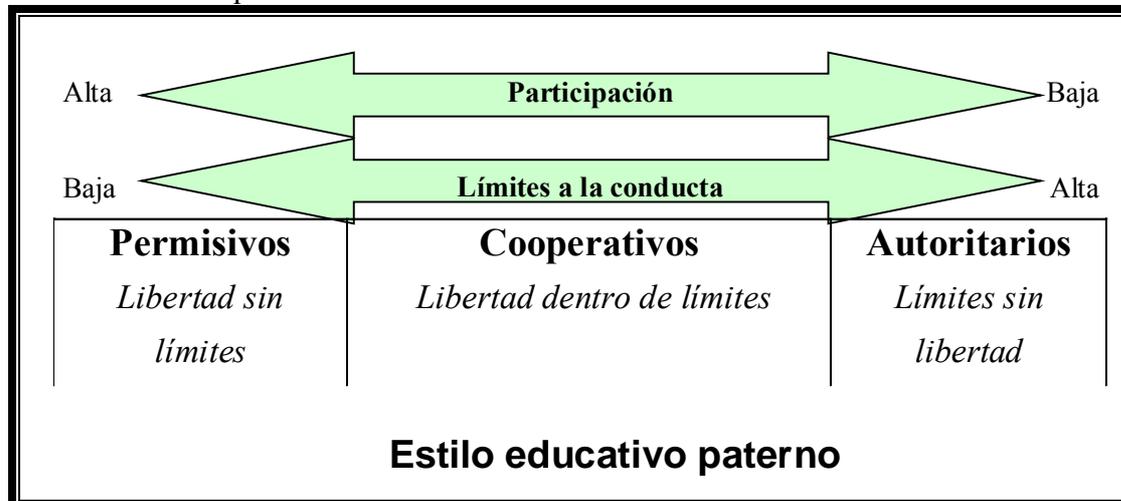
AYUDANDO A SU HIJO A DESARROLLAR SUS CAPACIDADES: EL ESTILO EDUCATIVO PATERNO

El estilo educativo paterno influye de forma considerable en la rapidez con la que los hijos adquieren la autonomía y responsabilidad necesaria para un desarrollo saludable.

En los estudios realizados sobre la forma en que los padres educan a sus hijos se distinguen tres estilos educativos paternos según estas dos dimensiones:

Fomento y motivación de la participación de los hijos en la toma de decisiones sobre los temas que les afectan directamente.

Límites impuestos a la conducta de los hijos.



El cuadro que le mostramos continuación refleja las características de cada estilo educativo centrándose en las creencias, la forma de resolver los conflictos y lo que aprenden los hijos con cada tipo de padres.

Estilo permisivo

Creencias	Mis hijos son buenos y saben cual es el buen camino Es mi responsabilidad proporcionarles todo aquello que
-----------	---

	yo no pude tener Debo evitar que tengan que hacer frente a las cosas que les puedan perturbar
Resolución de conflictos	Empleo de la persuasión Habitualmente son los hijos los que salen ganando Los padres eliminan los obstáculos
Lo que aprenden los hijos	Puedo hacer o tener lo que quiera No me debo preocuparme por los problemas derivados de mis acciones pues mis padres me los solucionarían. Dependencia, falta de respeto, egocentrismo

Estilo autoritario

Creencias	La razón es mía Es mi responsabilidad guiar a mis hijos por el buen camino “La letra con sangre entra” Los hijos no me respetarán a menos que me teman
Resolución de conflictos	Empleo de la fuerza Habitualmente son los padres los que imponen su solución Los padres dirigen y controlan todo el proceso
Lo que aprenden los hijos	Mis padres son los que toman las decisiones La fuerza es la forma más eficaz de resolver los problemas Si mis conductas no agradan a mis padres irán seguidas de consecuencias desagradables para mí Miedo, Dependencia

Estilo cooperativo

Creencias	Soy humano y puedo estar equivocado Mis hijos son capaces de resolver la mayoría de sus problemas por sí mismos Debo ayudarles y apoyarlos a la hora de buscar el camino correcto Hacer frente a sus problemas les ayudaría a hacerse adultos
Resolución de conflictos	Respeto mutuo Empleo de la cooperación La mejor solución a un problema es aquella en la que todos ganamos Fomento de la responsabilidad
Lo que aprenden los hijos	La solución de mis problemas es mi responsabilidad Debo asumir las consecuencias de mis actos Independencia, autocontrol, respeto por las reglas, cooperación

Las preguntas que le presentamos a continuación forman parte de una escala que pretende analizar el estilo educativo seguido por los padres. Cada una de las frases que incluye refleja las características de los tres estilos comentados.

Tu tarea consiste en agrupar las frases de la escala según crea que reflejan un estilo paterno u otro en la tabla que encontrarás en página siguiente.

Escala de funcionamiento paterno

Un buen hijo es el que obedece a sus padres sin rechistar.

Los padres son responsables de los actos de sus hijos.

Cuando tengo problemas con mis hijos impongo mi punto de vista.

Los hijos deben saber que son los padres quienes mandan.

Ante un conflicto con mis hijos estoy abierto a escuchar sus propuestas y discutirlos.

Lo que es molesto para mis hijos no puede ser bueno para ellos.

Un buen padre es el que procura darle a sus hijos todo aquello que el no pudo tener.

El respeto de los hijos por los padres se basa en la obediencia.

Cuando tengo algún problema con mis hijos invierto mucho tiempo en intentar convencerlos.

Es responsabilidad de los padres marcar el camino a sus hijos.

Negocio con mis hijos la mejor solución ante un problema.

Después de que llegamos a un compromiso me mantengo firme a la hora de hacerlo cumplir.

Items que reflejan estilos autoritarios	Items que reflejan estilo permisivo	Items que reflejan estilo cooperativo
<p>¿Cuál de ellos consideras que es el estilo más adecuado para educar a los hijos?</p> <p>¿Por qué?</p>		

Los estilos permisivos y autoritarios son dos versiones distintas de lo que algunos autores han denominado “**la falacia del buen padre**” que se caracterizaría por una conducta de sobreprotección sobre los hijos que impiden el desarrollo saludable de estos.

En el **estilo permisivo**, le proporciona a su hijo muchas oportunidades para tomar decisiones y decidir por sí mismo, pero no le enseña a ser responsable y a afrontar las consecuencias de sus actos ya que no les pide que dé cuenta de sus errores.

En el **estilo autoritario**, prepara a su hijo para tener que afrontar las consecuencias de su conducta, especialmente si infringe los límites impuestos, pero tendrá serias dificultades para comportarse autónomamente ya que está acostumbrado a que le digan lo que tiene que hacer y han sido pocas las ocasiones en las que ha tenido que decidir por sí mismo.

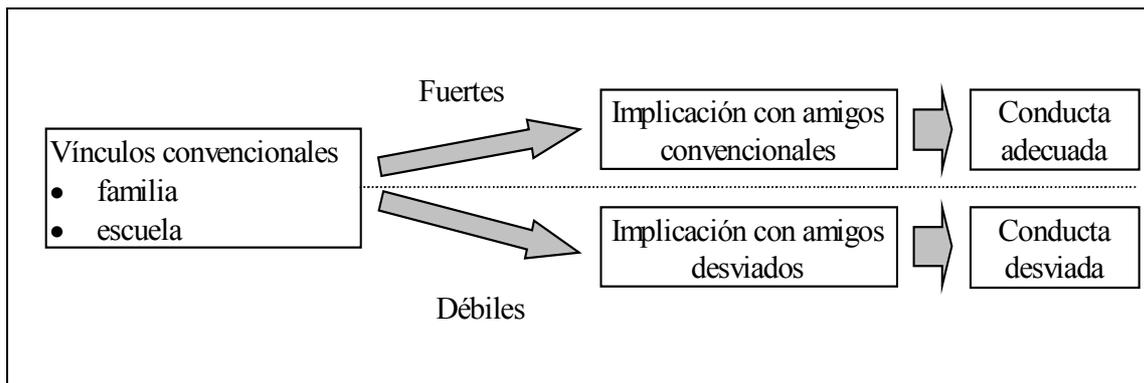
El **estilo cooperativo** es el más adecuado para lograr que su hijo se convierta en una persona autónoma y responsable con la capacidad de comportarse independientemente ya que con él se fomenta la participación activa de sus hijos en la toma de decisiones de los asuntos que le afectan, a la vez que se le permite “aprender de sus errores” debiendo hacer frente a las consecuencias derivadas de sus elecciones. Además con este modelo podrá mantener una relación positiva con los hijos y la vez logrará hacer cumplir unas reglas básicas de convivencia.

SESIÓN 3 HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

EL VALOR DE MANTENER UNA BUENA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS

Como hemos visto en la primera sesión, el clima familiar ocupa un lugar destacado dentro de los factores relacionados con el consumo de drogas. Esta variable no solo es importante para evitar la implicación de los hijos en el consumo de drogas, sino que también es relevante para prevenir la aparición de problemas emocionales, la realización de conductas violentas, etc.

Si bien es cierto que la familia tiene gran importancia para los hijos en todas las etapas de su vida, con la llegada de la adolescencia el grupo de amigos adquiere un gran poder de influencia sobre ellos. En este caso el debate que se establece entre los investigadores se refiere a cuál de estas influencias tiene mayor importancia para nuestros hijos adolescentes. En el siguiente cuadro se representan las relaciones que se producen entre la familia y los amigos a la hora de determinar la conducta del adolescente.



A pesar de que ciertamente los compañeros adquieren un gran poder a la hora de influenciar sobre los adolescentes, la influencia paterna no llega a desaparecer del todo y depende en gran medida del tipo de relaciones que se establezcan entre padres e hijos. En familias donde existe una buena comunicación y las relaciones entre sus miembros son afectuosas, las influencias paternales sobre los hijos perduran en el tiempo.

Además, la relación que se establezca dentro del hogar entre padres e hijos va a determinar en gran medida el tipo de amigos que los hijos escojan. Así pues, los adolescentes que disfrutan de un ambiente familiar cálido y afectivo suelen relacionarse con compañeros con los que pueda establecer este mismo tipo de relación, siendo los adolescentes que se sientan más distanciados de sus familias los que probablemente se relacionen con amigos más problemáticos y que se encuentran en una situación similar.

FOMENTANDO LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es muy importante mostrarle a sus hijos su disponibilidad para hablar en cualquier momento y poner en marcha las habilidades de escucha y comunicación que adquirirá en este módulo del programa.

Piensa en una conversación que hayas mantenido ayer con tu hijo/a:
¿Cuándo se produjo?

¿Quién empezó a hablar?

¿Sobre qué hablasteis?

Por diversas razones (por no tener tiempo, por estar cansados, por considerar de escasa importancia lo que dicen sus hijos, etc.) muchos padres no prestan atención a sus hijos cuando hablan de “sus cosas” o en otros casos incluso los hacen callar. En estos casos los hijos van aprendiendo poco a poco que sus padres no están interesados por sus asuntos, siendo muy habitual que, con la llegada de la adolescencia y el aumento de la importancia del grupo de amigos, los hijos busquen en ellos la comprensión que no encuentran en sus hogares y se produzca un distanciamiento entre padres e hijos reduciéndose mucho la comunicación entre ellos.

Para evitar llegar a esto es necesario que su hijo perciba que ustedes, sus padres, están interesados en todo lo relacionado con él y que le prestan atención cuando les habla de “sus cosas”. Si percibe este interés el distanciamiento propio de su adolescencia será menor y seguirán manteniendo una buena comunicación.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

LA ESCUCHA ACTIVA

Lo primero que puede hacer para fomentar la comunicación con su hijo es escuchar. Esto que parece tan simple es realmente complicado y para hacerlo eficazmente requiere el empleo activo de una serie de estrategias. Por un lado, las palabras que empleamos para emitir un mensaje no reflejan siempre los pensamientos o sentimientos que queremos transmitir con exactitud por lo que necesita estar atento para comprender el sentido de las palabras y descifrar los mensajes que reciba de su hijo.

Además es muy importante que le demuestre que le interesa la conversación que están manteniendo para conseguir así la apertura y confianza de su hijo.

¿Qué cosas puedes hacer para transmitirle a tu hijo/a que le estás prestando atención?

En el cuadro que tiene a continuación le mostramos la diferencias que existen entre una buena forma de escuchar, la escucha activa, y una forma errónea de hacerlo. En él encontrará además una serie de estrategias que le ayudarán a llevar a cabo una escucha eficaz:

Escucha activa

Mala escucha

Tipo de escucha

Escuchar hasta que el otro acabe de hablar.	Interrumpir constantemente la conversación
---	--

Contacto ocular

Mantener el contacto ocular	Mirar a otra parte mientras nos hablan.
-----------------------------	---

Uso de gestos

Uso de expresiones faciales de interés y aprobación de lo que nos están diciendo.	Uso de gestos que muestran desagrado, desaprobación o desinterés.
---	---

Comunicación verbal

<p><u>Mostrar interés</u> utilizando estrategias “abrepuestas” como las siguientes: “Ya veo”, “¿Y qué más?”, “¡Qué interesante!”, “¿De verdad?”, “No me digas”, “¿En serio?”, “Sigue”, “Cuéntamelo todo”, “¿Te gustaría hablar un poco más sobre eso?”, “¿Eso parece que te interesa/gusta mucho?”, “¿Y qué opinas sobre eso?”, “¿A ti qué te parece?”</p>	<p>Convertir la conversación en un <u>interrogatorio</u> y atender solamente a las respuestas que nos interesen.</p>
--	--

<p><u>Pedir aclaración</u> de aquello que no entendamos antes de sacar conclusiones.</p> <p><u>Parafrasear</u> significa repetir lo que hemos entendido para que la otra persona nos confirme que no ha habido un malentendido.</p> <p><u>Evitar enviar “dobles mensajes”</u> haciendo coincidir el mensaje verbal con el no verbal.</p>	<p><u>Interpretar y responder sin asegurarse de haber comprendido</u> lo que nos querían decir.</p>
--	---

En la ficha que le presentamos a continuación aparece, en la primera columna, un listado de mensajes que le podría transmitir su hijo. Escriba en la segunda columna qué haría usted en cada caso para fomentar la comunicación.

Tu hijo/a llega a casa y te dice lo siguiente:

Hoy me he divertido mucho en clase, el profesor de inglés es muy enrollado	
Mi compañero de mesa es demasiado, siempre está de broma	
Tú no puedes saber lo que es pasarse una semana estudiando para nada	
Yo no estoy hecho para trabajar	
Al fin y al cabo, estudiar matemáticas no me va a valer para nada.	

Otros comentarios de tu hijo/a que se te ocurran:

LA COMUNICACIÓN POSITIVA

Hemos visto la forma de escuchar los mensajes de los adolescentes y ahora veremos la forma más adecuada de transmitirles los suyos.

Para conseguir una buena comunicación con los adolescentes debemos cuidar mucho la forma en que les decimos las cosas. Tanto si queremos pedirles algo, como si queremos comunicarles nuestra aprobación o alegría por lo que hayan hecho debemos utilizar mensajes que expresen lo que pensamos o estamos sintiendo en ese momento. Estos mensajes son los que vamos a llamar “**mensajes yo**”. Existen otro tipo de mensajes “**mensajes tú**” que son los que debe evitar a la hora de hablar con su hijo. En el cuadro que tiene a continuación encontrará una muestra de cuáles son las diferencias entre ellos.

Mensajes tú

Estos mensajes se centran en la persona que escucha.

Son mensajes que transmiten desaprobación o crítica y que son susceptibles de ser percibidos como ataques personales.

Ejemplos

Mensajes que aportan soluciones como ordenar, advertir o reñir, sermonear , aconsejar...

“Deja de hacer eso”

“Si no te pones a estudiar ahora mismo...”

“Te he dicho que recojas tu habitación”

“Deberías saber que eso está mal hecho”.

Mensajes humillantes que comunican vergüenza, juicio, crítica, culpabilidad o aquellos dirigidos a ridiculizar, avergonzar

“Eres un maleducado”

“Te estás portando como un egoísta”

“Te encanta ponerme de mal humor”

“¿Por qué no me haces caso para variar?”....

Efectos

Producen “resistencia”. A los adolescentes no les gusta que les digan lo que tienen que hacer.

Les transmiten falta de interés por sus necesidades y preocupaciones.

Les transmiten falta de confianza en ellos (“No confío en que sepas solucionarlo”).

Les pueden llevar a devolver la pedrada (“No se te puede decir nada”, “Tú haces lo mismo”, “Te crees que lo sabes todo”...).

Hacen que se sientan mal, poco queridos o aceptados por cómo son.

Mensajes yo

Estos mensajes se centran en los pensamientos o sentimientos de la persona que habla.

Son mensajes en los que se expresa cómo nos hace sentir la conducta de la otra persona.

Ejemplos

“Me preocupa que salgas hasta tan tarde”

“Me disgusta verte todo el día dando vueltas por casa”

“Me desagrada ver sucia otra vez la cocina que acabo de limpiar”

“Me alegro de que ya estés de vuelta en casa”

“Tenía miedo de que te hubiera ocurrido algo”

“estoy muy contento de que te haya salido bien el examen”...

Efectos

Tienen menos posibilidades de provocar resistencia o reacciones de ataque en el adolescente ya que no se critica abiertamente su comportamiento sino que se expresa los efectos de ese comportamiento .

Ayuda a superar el egocentrismo típico de los adolescentes ya que les permite darse cuenta de los sentimientos o consecuencias que sus actos tienen en los otros.

No imponen el cambio de conducta sino que delegan la responsabilidad de la decisión en los propios adolescentes.

Transmiten confianza en la capacidad del adolescente de regular su propia conducta.

PRÁCTICA

Los “mensajes yo” están compuestos por tres elementos:

Descripción de nuestros sentimientos o pensamientos

Descripción de la conducta que nos hace sentir o pensar eso

Descripción del motivo por el cual esa conducta nos hace sentir o pensar así.

Teniendo en cuenta esto, para elaborar un “mensaje yo” solo tendría que completar la siguiente secuencia:

Me siento (pienso, etc.)

Cuando ...

Porque(aunque entiendo que tú pienses/sientas.....).

Utilice el siguiente cuadro para practicar la elaboración de “mensajes yo” en cada uno de los ejemplos que le planteamos. Lea cada situación, examine el “mensaje tú” de la segunda columna, después escríbalo en forma de “mensaje yo” en la tercera columna.

SITUACIÓN	MENSAJE “TÜ”	MENSAJE “YO”
Tu hijo/a ha estado malhumorado y triste durante todo el día. Usted desconoce la causa.	<i>“Vamos, termina con ese mal humor. O te alegras o te vas con tu genio a otra parte”.</i>	
Tu hijo/a está escuchando música a un volumen tan alto que se oye en toda la casa.	<i>“¿No puedes ser más considerado con los demás?, haz el favor de bajar esa música.”</i>	
Tu hijo/a olvidó arreglar su habitación antes de salir a dar una vuelta con sus amigos.	<i>“te he dicho muchas veces que no puedes salir sin dejar tu habitación recogida.”</i>	
Tu hijo/a le dice que igual llega más tarde esta noche porque va a ir al cine.	<i>“Siempre me vienes con excusas para llegar tarde a casa.”</i>	
Tu hijo/a le dice que ha sacado muy buena nota en el examen de inglés.	<i>“Muy bien, pero deberías estudiar así para todas las asignaturas.”</i>	

Otras situaciones similares

SESIÓN 4

HABILIDADES PARA SUPERAR CONFLICTOS

Para lograr un estilo educativo cooperativo que favorezca el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad de sus hijos, deben mostrarse abiertos al diálogo y tener una actitud cooperativa a la hora de resolver los conflictos familiares. Para esto necesitan contar con las habilidades de comunicación de las que hablamos en una sesión anterior, pero además les será gran utilidad contar con las habilidades concretas para la negociación y para fijar consecuencias para la conducta de sus hijos de una forma eficaz.

HABILIDADES PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Para tomar decisiones y solucionar problemas de una forma cooperativa dentro del hogar es necesario que las distintas partes involucradas afronten los problemas y conflictos de una forma racional.

En el componente escolar del programa “Construyendo Salud” que se lleva a cabo en el centro de sus hijos se incluyen unas actividades orientadas a enseñar el “**Proceso de cinco pasos para resolver problemas**” (definir el problema; pensar en las alternativas; pensar sobre las consecuencias de cada alternativa; escoger la mejor solución y llevarla a cabo) con el cual se desarrolla en ellos la capacidad de tomar decisiones responsables. Esa enseñanza, para que realmente llegue a ser provechosa, debe ir acompañada de una puesta en práctica dentro de situaciones reales y el hogar representa un buen contexto para ello ya que ustedes pueden proporcionar la supervisión y la guía necesarias en ese proceso.

A continuación le presentamos una versión del proceso que se les enseña a los hijos en el colegio y que les puede ayudar a la hora de incrementar la participación de sus hijos en la toma de decisiones y acercarse más a un estilo educativo paterno cooperativo. El proceso es el siguiente:

EL PROCESO DE LOS CINCO PASOS

Definir el problema.

En este paso se debe determinar las razones por las que la situación es problemática. Un riesgo que se corre en esta fase es definir el problema exclusivamente desde nuestro punto de vista, sin llegar a comprender como perciben los demás la situación. Para superar este defecto y afrontar los problemas de una forma cooperativa algo que podemos hacer es poner en práctica las habilidades de escucha activa y las estrategias de comunicación positiva vistas en la segunda sesión.

Considerar las alternativas.

Una vez que se tiene definido claramente el problema debemos considerar las diferentes alternativas que se nos plantean para superar el conflicto. En este momento es importante que las alternativas sean aportadas por todas las partes implicadas y que se planteen el mayor número posible ya que cuantas más se consideren, mayor será la probabilidad de solucionar el problema de forma satisfactoria para todos.

Valorar las consecuencias de cada alternativa.

Una vez que no encontramos más alternativas habría que considerar los aspectos positivos y negativos implicados en cada una de ellas, teniendo en cuenta tanto las consecuencias positivas y negativas, las consecuencias para uno mismo y para los demás, las que se puedan producir a corto y a largo plazo, etc.

Elegir la mejor alternativa posible.

Consiste en comparar las alternativas disponibles y sus consecuencias para escoger aquella opción más beneficiosa para ambas partes. Para conseguir un compromiso de las partes con la decisión adoptada es necesario su participación activa en esta fase para que la elección final sea el resultado de la consideración de todos los intereses implicados en la situación.

Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios.

El último paso consiste en la aplicación de la alternativa y la evaluación de los resultados obtenidos.

Para la aplicación de la alternativa escogida muchas veces es necesario realizar una planificación en la que se tenga en cuenta los pasos a realizar, los posibles obstáculos con los que nos podemos encontrar y las formas de superarlos.

Una vez hecha esa planificación habría que llevar a cabo las acciones necesarias y evaluar los resultados obtenidos para comprobar si son los deseados y, en caso contrario, determinar los motivos por los que no se alcanzaron (solución inadecuada, alguna parte que no ha cumplido lo acordado, etc.) y poner en marcha las acciones necesarias para corregir esos errores.

Piensa en algún problema que hayas tenido recientemente en la relación con tus hijos y descríbelo

Defínelo (¿por qué esa situación representa un problema?)

Considera las alternativas
Valora las consecuencias de cada alternativa
Elige la mejor alternativa
Anticipa dificultades y formas de solucionarlas

CUMPLIENDO LOS ACUERDOS

Utilizar el procedimiento anterior para resolver los conflictos familiares de forma negociada contribuiría al establecimiento de un clima familiar apropiado y serviría también para fomentar el desarrollo de un conjunto de competencias psicosociales muy útiles para su desarrollo. Pero el estilo educativo cooperativo no consiste simplemente en tomar las decisiones de una forma cooperativa. Una vez que se ha llegado a un acuerdo para superar un conflicto o establecer una norma familiar es necesario un compromiso con ese acuerdo y una aceptación de las consecuencias establecidas en el caso de su incumplimiento.

En este sentido son muy importantes sus habilidades como padres a la hora de manejar las consecuencias de las conductas dentro de la familia. Los padres deben ser consistentes con los acuerdos tomados cumpliendo los compromisos asumidos, pero es necesario también que se mantengan firmes a la hora de hacer cumplir a los hijos los suyos. Esto requiere, en muchas ocasiones, cierto grado de control sobre las consecuencias de los actos de los hijos premiando o castigando las conductas de forma apropiada.

¿Qué sueles hacer cuando tus hijos incumplen las normas familiares establecidas?

CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN CUMPLIR LAS CONSECUENCIAS PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE

Inmediatez

Las consecuencias aplicadas inmediatamente facilitan comprender la relación causa-efecto entre la conducta realizada y su consecuencia. Si pasa mucho tiempo entre una y otra se hace más difícil establecer esta relación y puede no llegar a producirse.

Por ejemplo, si su hijo deja la habitación desordenada, una consecuencia inmediata sería que la ordenase antes de dejarle hacer otra cosa.

Otro ejemplo en positivo, si su hijo se queda a estudiar el fin de semana antes de un examen, una consecuencia inmediata sería demostrarle nuestra alegría por su esfuerzo en ese mismo momento.

Consistencia

Las consecuencias deben ser aplicadas de forma coherente, actuando de la misma forma a lo largo del tiempo. Si ante la misma conducta unas veces se castiga y otras no, es difícil aprender la relación entre la conducta y la consecuencia.

Este aspecto es especialmente relevante para los padres ya que con bastante frecuencia los padres y las madres no son consistentes a la hora de hacer cumplir las normas.

Además en algunos casos ocurre que padre y madre, por separado, actúan de distinto modo con sus hijos. Por ello, es muy importante que tanto la madre como el padre coincidan en la forma de hacer cumplir las normas y apliquen las consecuencias acordadas del mismo modo, es decir, aplicando las consecuencias derivadas de la conducta del hijo con consistencia, sin excepciones y sin perdonarlas aún en caso de descuido u olvido.

Relación con la conducta que la provoca.

Las consecuencias deben guardar una relación lógica con la conducta que las provocó.

Por ejemplo, si su hijo incumple la norma de llegar a casa a la hora establecida y vuelve media hora más tarde, una consecuencia lógica sería descontarle este tiempo en la hora de llegada para el próximo día, es decir, la próxima vez que su hijo salga tendrá que regresar a casa media hora antes.

Veamos el mismo ejemplo cuando se cumple la norma, si pasado un tiempo su hijo ha estado llegando a la hora acordada todos los días, una consecuencia lógica sería que aumentara su grado de confianza en él y como muestra de ello darle mayor libertad en otras salidas puntuales (ir al cine un día de semana, acudir a alguna fiesta con amigos...) como premio a la responsabilidad demostrada.

Proporcionalidad

Las consecuencias deben guardar cierta proporción con la gravedad de la conducta que pretende controlar. De otra forma podría desencadenar sentimientos de injusticia.

Así por ejemplo, si su hijo incumple un día la norma acordada de hacer su cama por la mañana antes de ir a clase, sería desproporcionado aplicar como consecuencia el dejarle sin salir con sus amigos durante dos semanas.

Borrón y cuenta nueva

Una vez que una persona ha afrontado las consecuencias derivadas de su conducta hay que darle la oportunidad de demostrar que ha aprendido. Recordar constantemente errores pasados transmite a sus hijos falta de confianza en ellos y en su capacidad de ser responsables a partir de ese momento.

Centrarse en la conducta, no en la persona que la realiza

Para llegar a aprender es necesario que la persona se dé cuenta que las consecuencias positivas o negativas se derivan de sus actos y no de otros factores incontrolables como la suerte, las características personales, etc.

Por ejemplo, si su hijo va mal en los estudios debe centrarse en este hecho concreto y hacer comentarios que hagan referencia exclusivamente a conductas relacionadas con él (por ejemplo, dedicarle más tiempo al estudio, hacer las tareas todos los días, preguntarle al profesor lo que no entienda...). De esta forma evitamos otro tipo de comentarios más genéricos y poco recomendables (por ejemplo, aludir a características personales como ser vago, no esforzarse, no mostrar interés por nada, ser irresponsable...).

Estas características son válidas para cualquier consecuencia derivada de la conducta de sus hijos, tanto positiva como negativa. Muchos padres piensan que las consecuencias se deben establecer solamente cuando los hijos no siguen las normas y se olvidan de la necesidad de reforzar a los hijos cuando se comportan adecuadamente. Sin embargo, es muy importante que reforzemos a nuestros hijos cuando cumplen los acuerdos para fomentar en ellos estos comportamientos y demostrarles que ser responsables tiene grandes ventajas.

Teniendo en cuenta lo visto piensa en el tipo de consecuencias que se podrían establecer para las siguientes conductas
Llegar a casa después de la hora establecida
Faltar a clase
Obtener una muy buena nota ante un examen
No levantarse a tiempo para ir a la escuela
Cumplir con sus tareas del hogar
No querer comer porque no le gusta lo que hay
<u>Otras situaciones que se te ocurran</u>

SESIÓN 5

EL ESTABLECIMIENTO DE UNA POSICIÓN FAMILIAR FIRME SOBRE LAS DROGAS

INTRODUCCIÓN

En esta sesión vamos a tratar cómo establecer dentro de la familia una posición clara hacia el consumo de drogas, haciendo especial hincapié en el tabaco y el alcohol por ser las que mayor relevancia tienen al inicio de la adolescencia y ser también sobre aquellas en las que la posición familiar está menos clara.

Tres son los aspectos en los que nos vamos a centrar para establecer el posicionamiento familiar ante esas sustancias:

Los modelos que ustedes, los padres, aportan a sus hijos tanto en lo que respecta a las conductas de consumo así como en relación a las actitudes mantenidas hacia las drogas.

El establecimiento de unas expectativas claras y coherentes hacia la conducta de sus hijos sobre las drogas y su consumo.

Su supervisión de la conducta y el refuerzo de las normas por medio de la aplicación de las consecuencias oportunas.

EL MODELADO

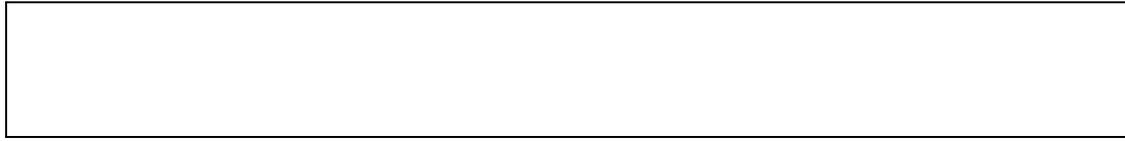
La adquisición de un gran número de las conductas humanas se produce a raíz de la observación directa de la realización de esa conducta por parte de un modelo y su posterior imitación. En este sentido los padres constituyen una importante fuente de conductas para sus hijos.

El consumo de drogas no es diferente a otras conductas y, en este sentido, la existencia de modelos consumidores es un importante determinante de la aparición del consumo en los adolescentes.

Existe una gran evidencia en la que se demuestra que los hijos de padres consumidores de tabaco, alcohol o medicamentos (sin prescripción médica) tienen muchas más probabilidades de llegar a consumir drogas legales e ilegales que los hijos de padres no consumidores.

La investigación demuestra que la relación entre el consumo de los padres y el consumo de los hijos no se limita a las sustancias empleadas por los padres sino que se extiende a otras sustancias, aunque los padres desapruében explícitamente el consumo de esas drogas. Por ejemplo, los hijos de padres bebedores no solo presentan más probabilidades de beber alcohol, sino que también tienen más probabilidades de llegar a consumir otras drogas como el cannabis, la heroína o la cocaína.

¿Por qué crees que el modelado de consumo de tabaco y alcohol se puede extender a otras sustancias?



Una de las explicaciones dadas a este fenómeno es que los hijos, al ver a sus padres consumir, no están aprendiendo exclusivamente el consumo de esa sustancia, sino que aprenden que se pueden utilizar ciertas sustancias para modificar el estado físico o mental. Por lo que se hacen más susceptibles al consumo de otras drogas cuando entran en ambientes en los que esas sustancias están presentes.

ESTABLECIMIENTO DE EXPECTATIVAS CLARAS HACIA EL CONSUMO DE DROGAS

Por mucho esfuerzo que hagan ustedes por actuar como modelos de conducta adecuados en la relación con las drogas es muy difícil, por no decir imposible, aislar a los hijos de modelos de consumo inadecuados en la sociedad en la que vivimos. Los medios de comunicación, el colegio, la calle, etc. están llenos de personas que pueden actuar como modelos.

Una forma que ustedes tienen de atenuar su influencia es la de establecer claramente dentro de su familia una serie de normas explícitas acerca de las drogas y de la relación con ellas. Para ello, el primer paso que debe dar pasa por tener claro usted mismo la conducta que espera de sus hijos en relación a las distintas sustancias (tabaco, alcohol, otras drogas) así como lo que espera que hagan ante situaciones problemáticas relacionadas con ellas.

Para ayudarle a clarificar cuál es su actitud ante las drogas le proponemos que responda a las cuestiones que le presentamos a continuación:

Expectativas sobre la conducta de nuestro hijo con las drogas

¿Qué esperas sobre el tabaco?.

¿Qué esperas con respecto al alcohol?.

¿Mantienes las mismas expectativas para los distintos tipos de bebidas alcohólicas(vino, cerveza, licores)?.

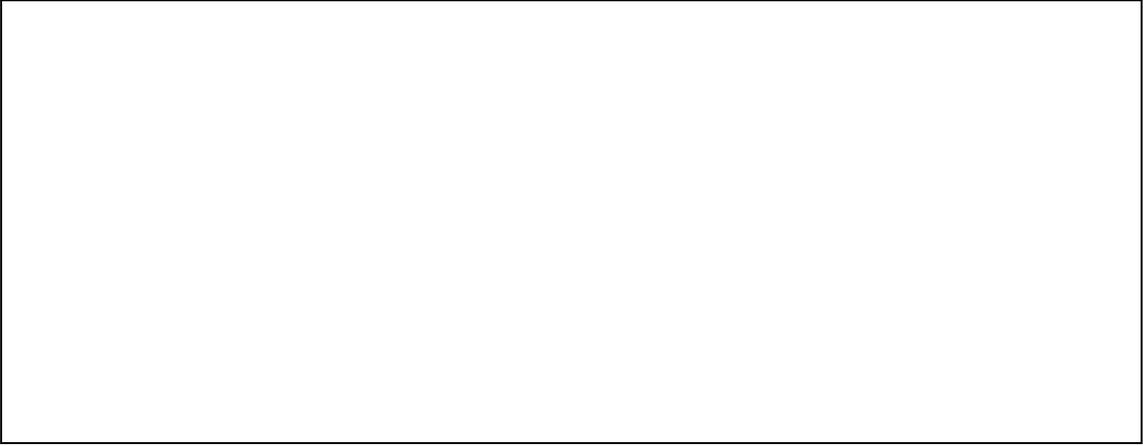
¿Qué esperas con respecto a sustancias como los medicamentos u otras drogas ilegales?.

¿Cómo esperas que se comporte cuando alguien le ofrezca tabaco, alcohol u otras drogas? (amigos de su edad o extraños).

¿Esperas el mismo comportamiento cuando son familiares o adultos de confianza los que le hacen el ofrecimiento dentro de una celebración familiar?

¿Cómo esperas que se comporte en contextos como fiestas o discotecas si sus compañeros se ponen a fumar o beber?.

Otras expectativas ante situaciones relacionadas con las drogas.



Una vez que tenga claras las expectativas sobre la conducta de sus hijos en relación a las drogas es necesario que se las trasmita de forma apropiada para que sepan lo que espera de ellos. Debe procurar hacerlo sin generar reacciones negativas o de rechazo derivadas de imposiciones o amenazas. Para ello debe tener en cuenta lo tratado en sesiones anteriores sobre la comunicación positiva y el estilo paterno cooperativo.

La siguiente guía podría servirle para concretar la forma de comunicar a sus hijos sus expectativas y establecer una serie de normas familiares con respecto a las distintas drogas: Espere el momento apropiado.

Es importante que aproveche aquellas situaciones en las surge algún tema relacionado con las drogas, que estén en un ambiente tranquilo que posibilite el establecimiento de una conversación y, que tanto usted como sus hijos dispongan del tiempo suficiente para hablar.

Estos momentos apropiados podrían ser:

En la sobremesa o antes de irse a acostar mientras se ve la algo en la tv relacionado con el consumo de tabaco, el alcohol u otras drogas.

Cuando su hijo llega del colegio y comenta algo sobre unos compañeros que han fumado o bebido alcohol.

Al regresar a casa un sábado o un domingo tras haber pasado por una calle de bares o la puerta de una discoteca en la que había jóvenes bebiendo o fumando.

Expresa su posición sobre las drogas y lo que espera de sus hijos.

Es interesante que su posición esté justificada y guarde coherencia con su conducta. Por lo demás debería procurar comunicarles sus expectativas a través de mensajes “yo” (“esperamos que ...”, “nos gustaría que ...”, “nos sentiríamos mal si ...”, etc.).

Escuche las opiniones de sus hijos al respecto e intente llegar a acuerdos concretos.

Para ello puede aplicar las habilidades de escucha activa tratadas en la sesión de comunicación y el proceso de cinco pasos visto al hablar de la solución de conflictos familiares.

Especifique claramente las normas y acuerdos familiares tomados al respecto.

EL REFUERZO DE LAS NORMAS FAMILIARES

El cumplimiento de una gran parte de las leyes y normas sociales dependen, en gran medida, de la motivación producida por las consecuencias que esperamos que se deriven de su cumplimiento o de su transgresión. En este sentido el establecimiento de unas normas claras y específicas sobre el consumo de drogas no sería suficiente por sí mismo si éstas no se vieran respaldarlas por una serie de consecuencias que reforzasen su cumplimiento.

Es necesario que cree en sus hijos la sensación de que el cumplimiento de las normas llevaría consigo una serie de ventajas, mientras que su incumplimiento estaría asociado a una serie de consecuencias negativas.

¿Qué crees que podrías hacer para conseguir que tus hijos cumplan las normas familiares sobre las drogas?

En este caso no se trataría de que estableciese una serie de consecuencias específicas para cada situación sino de que simplemente les dejase claro a sus hijos que el cumplimiento de las normas establecidas haría aumentar su confianza en ellos y ganarían en autonomía, mientras que su transgresión reduciría su confianza en ellos y, al margen de otras consecuencias, llevaría asociado una pérdida en su grado de autonomía y libertad personal, incrementando el control que usted tendría que ejercer sobre sus conductas hasta que volviesen a hacerse merecedores de su confianza.