

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS.



Edita

Confederación Española de
Asociaciones de Padres y Madres
de Alumnos.

Autor

Juan Maravall
Fundación Atenea
Grupo GID

Coordinación

Lola Abelló Planas,
Olga Patiño,
Pablo Gortázar Díaz

Fecha

Diciembre 2006

Subvencionado por:

Ministerio de Sanidad y Consumo
Secretaría General de Sanidad
Delegación del Gobierno para el
Plan Nacional sobre Drogas

**Administración, suscripciones
y publicidad**

CEAPA. Puerta del Sol, 4 6º-A
28013 MADRID
Tif. 91 701 47 10 Fax 91 521 73 92

Realiza

ROELMA S.L.
Edición: 12.500 ejemplares

ceapa@ceapa.es
www.ceapa.es

CEAPA ES UNA ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS.

Existe una intensa preocupación por parte de muchas familias acerca del desarrollo de conductas problemáticas relacionadas con la salud y el consumo de drogas por parte de sus hijos e hijas adolescentes, ya que las investigaciones actuales a nivel local y nacional revelan que la juventud se inicia cada vez a edades más tempranas en el consumo de drogas, y los medios de comunicación se hacen eco de las mismas y de noticias relacionadas que, en muchas ocasiones, alarman a las familias.

Esta preocupación debe transformarse en actuaciones concretas. La finalidad de este documento es promover la actuación de madres y padres y servir como recordatorio de aquello que dentro de la familia se puede hacer al respecto. Probablemente muchos progenitores conocen y ponen en práctica su papel como agentes preventivos. Para ellas y ellos nuestra felicitación y recordatorio. Para quienes no lo conozcan les servirá como acercamiento para conocer, en líneas generales, las cuestiones fundamentales en la actuación preventiva.

A menudo se reclama que las instituciones públicas (ministerios, ayuntamientos, colegios...) "hagan algo" para prevenir las drogodependencias. Estas instituciones tienen un papel indudable en la prevención, y se debe exigir que lo cumplan. Pero su actuación debe estar unida a más actuaciones. El papel que corresponde a padres y madres es fundamental y nadie puede entrar en el hogar para sustituirles.

Distintas investigaciones tratan de explicar por qué se recurre al uso de drogas, intentando analizar qué aspectos influyen en ello. A partir de ahí se puede actuar sobre los factores que tienen que ver con que se consuma o no, para no hacerlo de forma arbitraria, por intuiciones o suposiciones.

Son muchos y variados los factores que intervienen en que pueda llegar a existir un problema de abuso de drogas (capacidad para resolver conflictos, situación familiar, grupo de amistades, autoestima, etc.). Pero no intervienen de forma aislada: unos se relacionan con otros, lo que hace que cada caso sea diferente. Por eso no se puede hablar de causas de drogodependencias ni de motivos concretos, sino sólo de factores que en cada situación intervienen en distinta medida. Con estos factores se mide el riesgo, la posibilidad de que sea mayor o menor el problema de drogas. Por eso se les llama factores de riesgo.

Desde las edades más tempranas la actuación de los padres y madres puede ayudar a reducir la incidencia de estos factores de riesgo. Aunque aparentemente con la llegada de la adolescencia la familia tiende a perder influencia sobre los hijos e hijas, su papel no dejará nunca de ser vital. De hecho, la actuación de padres y madres será decisiva en un momento tan importante para los adolescentes.

La labor fundamental de la familia es que los hijos e hijas lleguen a ser personas autónomas. Para lograrlo, la actuación se debe centrar en que ellos y ellas se sientan importantes en un doble sentido: "satisfechos" de pertenecer a la familia, y "diferentes" de los demás miembros de la casa, con características propias. Para lograrlo se requiere un doble papel: apoyar y controlar.

Cada familia tiene su propio estilo a la hora de educar a sus hijos e hijas. A continuación se exponen cuatro estilos educativos básicos. Reconocer cómo es nuestro estilo familiar ayuda a saber en qué se puede mejorar.

- **Estilo represivo.** Se basa en la autoridad de los padres y madres ejercida de forma extrema. Esto impide la comunicación para saber realmente lo que viven los hijos e hijas. El apoyo que estos sienten es muy bajo, ya que no se fomenta más que el

cumplimiento de las normas. Así, los hijos e hijas no están preparados para cumplirlas por sí mismos, e incluso, desafían exageradamente el control estricto de los padres y madres, al no encontrar mejor forma de hacerlo. Controlan pero no apoyan.

- **Estilo sobreprotector.** Existe un control intenso de la vida de los hijos e hijas, pero no con las normas, sino con el cariño. Se les protege en exceso, sin hacerles responsables de sus actos. Los padres y las madres quieren ser amigos de ellos y ellas, y esto, les impide ver las cosas como educadores, sobre todo a la hora de imponer control. Además, así consiguen que sus hijos e hijas no sean capaces de vivir su vida sin que ellos estén detrás. Apoyan pero no controlan.

- **Estilo indiferente.** En este caso, los padres y madres no ejercen control sobre los hijos e hijas, ni tampoco se acercan a ellos con vínculos de cariño. Sólo les hacen llegar muestras de descontento. Ni controlan ni apoyan.

- **Estilo fortalecedor.** El control sobre los hijos e hijas es firme pero flexible y razonado. Va cambiando, ya que los hijos e hijas cada vez necesitan más autonomía. A la vez, los padres y madres procuran que vayan asumiendo las normas por sí mismos. No sólo se les reconocen deberes, sino también derechos. Además, apoyan a sus hijos e hijas (se interesan por sus cosas, les felicitan cuando hacen algo correcto...). Es el estilo más adecuado en la prevención del consumo de drogas, ya que apoyan y controlan.

Además del apoyo y control, existen otras cosas que se deben conocer y poner en práctica en la familia respecto al consumo de drogas. Por ejemplo, el modelo que ofrecen los padres y madres dentro del hogar será una influencia constante, en especial en lo que se refiere al consumo de alcohol y tabaco.

LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Un aspecto fundamental, relacionado con los estilos educativos, es la comunicación, por lo que se deben mantener ciertos hábitos positivos dentro de la familia. Así, por ejemplo, ante un posible conflicto, los padres y madres deben ser muy claros y precisos, tanto al expresar sus motivos de preocupación o las causas de su enfado, como al explicar a los hijos e hijas cómo esperan que se comporten. Además, hay que centrarse en el presente, tratar sólo un tema cada vez y no mezclar las cosas.

No sólo se debe tener en cuenta una buena comunicación a la hora de resolver conflictos, sino también en otros contextos de la vida cotidiana. Por ello, hay que escuchar con atención a los hijos e hijas, mostrar interés por sus preocupaciones y comprender su punto de vista.

Por el contrario, existen una serie de hábitos negativos que deben evitarse en toda situación de comunicación, como por ejemplo: generalizar, criticar a la persona en vez de a la conducta, culpar, amenazar, reprochar, interrumpir a la otra persona, etc.

LA PREVENCIÓN EN LA FAMILIA

Los padres y madres pueden prevenir problemas con las drogas en las familias desde varios frentes en los que actuar, como son: en la identidad de los hijos e hijas, respecto a su grupo de amigos y amigas y respecto al barrio en que viven.

- **En la identidad de los hijos e hijas:**

Conseguir que los hijos e hijas tengan una identidad propia es la tarea más importante de la familia. Gracias a esto podrán ser capaces de dar sus propios pasos. Existen algunas estrategias con las que pueden facilitarles este proceso.





Es importante que los hijos e hijas se sientan satisfechos de sí mismos, que la valoración que se hacen de su propia persona sea positiva. Lograr esto es fortalecer la autoestima. Tener una imagen negativa de sí mismo provoca inseguridad. Eso se notará en sus relaciones con los demás, y en que el hijo o hija desconozca lo que es capaz de conseguir y lo que no. Como resultado, se dejará influir en exceso por lo que los demás esperen de ella o de él.

Para contribuir al fortalecimiento de la autoestima en los hijos e hijas, los padres y madres pueden orientarles para que consigan lo que se propongan, intentando que se marquen metas realistas. Por otro lado, es bueno facilitarles que vivan las relaciones de familia como satisfactorias, con normas adecuadas y dando responsabilidades, además de mostrarles siempre apoyo, criticando los comportamientos que hagan mal, pero no a ellos o ellas.

Además, para fomentar la autoestima de los hijos e hijas es imprescindible conocerlos. Al conocer sus capacidades y potencialidades específicas se les puede reforzar y ayudar a reconocer lo que hay de especial en ellos. Por otra parte, al entenderles mejor, su conducta negativa resulta más comprensible. Otro aspecto importante a tener en cuenta es que los menores que sienten que son percibidos y entendidos realmente por las y los adultos pueden permitirse ser auténticos; no tienen que ocultar partes de sí mismos por temor a ser rechazados.

Por todo ello, los padres y madres deberán estar atentos a las muestras de capacidades, intereses, potencialidades, etc. de los hijos e hijas en distintas circunstancias, darles frecuentes oportunidades de ponerlas en práctica para que puedan desarrollarlas y elogiarles cuando muestran comportamientos positivos.

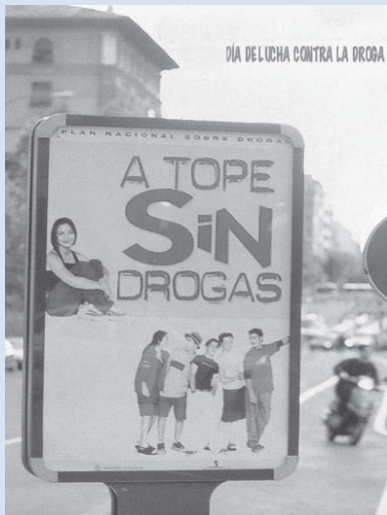
Otro papel importante de la familia es conseguir favorecer que los hijos e hijas sean autónomos. Una persona autónoma es una persona capaz de dar sus propios pasos, de medir su actuación y de controlarla. Conseguirlo es un camino progresivo, en el que padres y madres deben acompañar.

Algo fundamental para ayudar a que los hijos e hijas sean autónomos es cómo se establecen las normas de la casa. Para ello será importante que los padres y madres ocupen su papel y los hijos o hijas el suyo, sin confundirlos. Además, las normas deben ser claras y bien definidas (saber qué se debe cumplir y qué pasa si no se respeta) y constantes, que se razonen y en lo posible que se intenten acordar con los hijos e hijas. El cumplimiento de una norma debe ser siempre reforzado y las sanciones por su incumplimiento deberán ser coherentes, proporcionadas y, a ser posible, relacionadas con las conductas que las motivan. Además, para la eficacia de las normas será fundamental que la pareja no se contradiga.

Otro factor importante a tener en cuenta es la capacidad de los hijos e hijas para resolver los conflictos que tienen, con ellos mismos o con otros. Saber resolverlos ayudará a no tener que recurrir a otras personas o a otras cosas para hacerlo. La labor de los padres y madres será distinguir los conflictos que ellos pueden resolver solos y los que no. Si están preparados deben hacerlo solos, y los padres intentar que reflexionen sobre sus decisiones y asuman las consecuencias. Así no se sentirán abandonados.

Saber actuar en situaciones de estrés (fuerte tensión) y ser capaz de aguantar ante la frustración (no conseguir algo en el momento que se pretende) ayudará mucho a la hora de resolver conflictos. A esto se le llama autocontrol. Aquí también habrá que ir dejando que los hijos e hijas se suelten progresivamente.

Para favorecer la capacidad de tolerancia a la frustración en los hijos e hijas será necesario definir bien la fuente de la presión. Tras esto, los padres y madres pueden transmitirles prudencia, para que eviten estas situaciones cuando les sea posible, y ofrecerles alternativas tanto ante el estrés (reconocer las situaciones que estresan, aprender técnicas de relajación, elegir aficiones satisfactorias...) como ante la frustración (enseñar a aguantar o tolerar la frustración; no solucionarles todos los problemas, no concederles todo lo que desean, indicarles cuándo



deben pedir ayuda). También se puede entrenar mediante representación de papeles (interpretar una situación frustrante) o modificando la tarea (enseñarle una forma alternativa de alcanzar el objetivo o dividiendo la tarea en pequeñas partes que puedan llevarse a cabo una a una).

Algo clave en la formación de la identidad de los hijos e hijas es el hecho de que empiecen a tener sus propias ideas claras. Las personas que tienen claro lo que piensan respecto a su forma de ver la vida, y en concreto en lo referente al uso de drogas, son más difíciles de influir.

La influencia de la familia en lo que piensan los hijos e hijas es muy fuerte. En este sentido, los padres y madres pueden ayudar transmitiendo sus propias ideas con palabras y hechos en situaciones cotidianas, al mismo tiempo que acepten que los hijos e hijas no piensen igual.

• Respeto a su grupo de amigos:

El grupo tiene una influencia decisiva en el desarrollo del o de la adolescente y su influencia será creciente. Allí se iniciarán en el respeto, la igualdad y la diferencia. La familia puede evitar que el grupo influya en exceso en el o la adolescente.

Los padres y madres pueden conocer a las amistades de sus hijos e hijas, charlando sobre esto con especial cuidado. Así les podrán orientar respecto a su conveniencia en el grupo, siempre cuidando de no criticar a las amistades de forma abierta. Si fuese necesario, se deben acordar normas que eviten comportamientos que los padres y madres no aprueban pero el grupo tiende a potenciar.

La familia, por tanto, debe favorecer que los hijos e hijas estén preparados para defenderse cuando el grupo intenta influir en su actuación. Para ello, una estrategia buena es que padres y madres sean críticos con la publicidad o con ofertas de consumo de alcohol o tabaco. Es bueno también proporcionar momentos de comunicación sobre la influencia del grupo y felicitar al hijo o hija cuando resista a esa influencia de forma adecuada. Además, si existen influencias del grupo que no se consideren positivas, se pueden negociar normas que puedan compensarlas.

Por último, los padres y madres pueden ayudar también a que los hijos e hijas tomen decisiones responsables por sí mismos, valorando cuando dejar en sus manos la decisión e intentando que reflexionen sobre los resultados de las mismas.

• En el barrio que viven.

Los adolescentes empiezan a descubrir por ellos mismos el barrio, buscando lugares donde sentirse "en su medio". Sin afán "policial", para los padres y madres puede ser un elemento más de información conocer el tipo de recursos existentes en el barrio (sociales, deportivos, culturales...), así como los ambientes que frecuentan los hijos e hijas.

Los padres y madres pueden supervisar el comportamiento de los hijos e hijas interviniendo sobre el entorno que les rodea; bien por medio de acciones directas (por ejemplo: inscribiendo al hijo o hija en una actividad extraescolar para evitar que dé vueltas por la calle al salir de la escuela) o bien por medio de instrucciones concretas (por ejemplo: "Tienes que volver a casa inmediatamente después de salir de la escuela").

Además, es bueno procurar saber dónde están y qué hacen en un momento determinado y comprobarlo de vez en cuando, sin ocultar que se les está supervisando. Para ello, se puede preguntar de tanto en tanto y desde pequeños, sobre su conducta y la de sus amigos y amigas





(sin someterlos a interrogatorios) y comprobar, de vez en cuando, si los hijos e hijas hacen en realidad lo que dicen (hablando con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos, como el profesorado, los padres y madres de sus amistades, etc.).

La mayor existencia de drogas en estos ambientes puede llevar a un consumo mayor. Eliminar la oferta de drogas de forma completa no es posible, pero sí disminuirla y dificultarla. Actualmente existen leyes que prohíben a los establecimientos la venta de alcohol y tabaco a menores y los padres y madres pueden contribuir a que esta legislación se cumpla.

También existen leyes sobre el uso de drogas en la escuela. Estas medidas deben ser especialmente respetadas, en lo que los padres y madres también pueden cooperar.

A través de servicios comunitarios, asociaciones, ayuntamientos, etc., se puede ayudar a denunciar puntos de venta de drogas, y a realizar otras actividades, como la recuperación de esos espacios de venta de droga.

Además, la existencia de drogas se debe limitar también respecto a las drogas legales. Alcohol y tabaco están presentes en nuestra sociedad, como lo están en los medios de comunicación, y también en muchos hogares, y en la actuación de muchos padres y madres.

En el barrio existen instituciones que pueden tener algún tipo de actuación en prevención de drogodependencias. Las familias pueden conocerlas, coordinarse con ellas, y participar si existe la posibilidad. Una de las instituciones con mayores posibilidades de actuación y coordinación es el medio escolar. En la actualidad existen colegios e institutos de enseñanza media que están desarrollando programas de prevención, y en la mayoría de estos suele existir un espacio destinado a los padres y madres. En la coordinación de los padres y madres con el equipo educativo de la escuela se debe conversar también sobre la evolución del hijo o hija en temas como autonomía, forma de resolver conflictos...

Algo que tiene especial importancia es el fracaso escolar y el control de las faltas a clase. Sin duda la colaboración con la escuela en este caso es prioritaria. En este sentido, además, se puede aconsejar: hablar de la escuela como algo importante, estrechar la relación con la escuela, mostrar unidad entre los padres, madres y profesorado, valorar el esfuerzo de los hijos e hijas y no sólo los resultados, poner normas respecto al estudio, pero sin abusar del castigo.

HABLAR DE DROGAS EN LA FAMILIA

Hay dos aspectos que pueden preocupar especialmente a padres y madres: cuándo se habla de drogas en casa y qué hacer ante las sospechas de consumo.

En el hogar debe existir un clima familiar que permita hablar del tema del consumo de drogas, y que los hijos e hijas saquen sin temor sus propias opiniones. Preguntar en exceso, o tener temas tabú, impide conocer sus puntos de vista, con lo que nunca se conseguirá intervenir con acierto.

Además la familia no debe perder nunca la capacidad de influir en los hijos e hijas: que éstos tengan en cuenta su opinión como algo importante. La seguridad que los padres y madres tengan sobre el tema hará que su opinión sea más valorada. Para ello, mejor que mucha información es tener una información correcta.

Siempre que salga el tema será una buena ocasión para tratarlo, pero también es positivo tener en ocasiones alguna conversación más seria o prevista. No todos los momentos son iguales: hay "momentos especiales" en que las condiciones (intimidad, ruido, lugar en que se está...) son más adecuadas. También hay que ver si existen situaciones de nerviosismo, de pérdida de control, de alteración... En definitiva, hay que evaluar si los hijos e hijas se



encuentran en ese momento "abiertos" a recibir opiniones de sus padres y madres y darlas en un clima franco y claro.

La información que se dé a los hijos e hijas debe estar adaptada a su edad y formación. En general, entre los 10 y 13 años se puede hablar de drogas legales, y a partir de los 14 de drogas ilegales. Es aconsejable no eludir sus preguntas y no exagerar los efectos negativos de las drogas, ya que al final valorarán menos esa opinión.

No es fácil saber con seguridad si los hijos e hijas están consumiendo alguna droga. Espiarles, acentuar las sospechas o los interrogatorios puede hacer que se cierren a hablar sobre el tema y nieguen la intervención de sus padres y madres. Evitar esta situación es fundamental para atajar el problema con calma. Por eso la familia debe intentar siempre mantener el diálogo con el hijo o la hija e interesará especialmente conocer los motivos del consumo.

Ante una situación de consumo por parte de los hijos e hijas, es necesario coordinarse con otros adultos que tengan contacto con ellos de forma más estrecha; profesorado, monitores de asociaciones o actividades, etc.

No es aconsejable imponer una norma rígida demasiado rápido. Es preferible llegar a algún acuerdo que dificulte de forma indirecta seguir consumiendo o que estos consumos puedan llegar a ser problemáticos (manejos de dinero, horarios, faltas a clase...).

Si se detecta que el consumo puede ser problemático es recomendable llegar al acuerdo de buscar ayuda profesional.

Finalmente, en ocasiones existe la posibilidad de participar en algún curso de formación para padres y madres sobre prevención de drogodependencias. Estos cursos amplían la información y las posibilidades de actuar de forma adecuada. Si se tiene acceso a alguno de ellos, es una vía siempre recomendable.



Subvencionado por:



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