

## INDICE DE CONTENIDOS

<b>1. LA REBELIÓN EN CASA.....</b>	<b>2</b>
1.1. CRECER...¡QUÉ DIFÍCIL ES! .....	2
1.2. LA SOCIEDAD CAMBIA.....	5
1.3. LOS PROBLEMAS...¿SIEMPRE SON “EL PROBLEMA”? .....	6
1.4. ¿CUÁLES SON LOS COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS? .....	7
1.5. ¿TODOS TOMAN DROGAS? .....	8
<b>2. ¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER?.....</b>	<b>10</b>
2.1 ¿CUÁL ES NUESTRO ESTILO? ¿MODAS EN EDUCACIÓN? .....	10
2.2 ¿SABEMOS CÓMO PIENSAN NUESTRO HIJOS? O ¿QUISIÉRAMOS SABER LO QUE PIENSAN NUESTROS HIJOS?.....	11
2.3 ¿CÓMO HABLAR DE TEMAS UN POCO COMPLICADOS? .....	12
2.4 SOSPECHAMOS,....CREEMOS....SABEMOS.....	14
2.5 ¿QUÉ NECESITAMOS SABER SOBRE LAS DROGAS? .....	16
<b>3. NO ESTAMOS SOLOS .....</b>	<b>17</b>
3.1 OTROS PADRES Y MADRES COMO NOSOTROS .....	17
3.2 Y...LA ESCUELA.....	18
3.3 ALGUIEN PUEDE DARNOS APOYO .....	19
3.4 EL MEJOR MOMENTO PARA ACTUAR.....	20
<b>4. LECTURAS INTERESANTES.....</b>	<b>21</b>

# 1. LA REBELIÓN EN CASA

## 1.1. Crecer...¡Qué difícil es!

### Del nacimiento a los dos años

- Necesidades básicas de alimentación, calor higiene...y por supuesto sonrisas, caricias, cariño.
- Aparecen las primeras muestras de comunicación con los adultos..sus primeras palabras..y frases.
- Los primeros pasos...empieza la sensación de ser más independiente.

### De los 2 a los 4 años

- Los adultos le acompañan. Estamos a su lado para todo, por si se cae, para que no se meta nada en la boca, para vigilarle y protegerle del peligro pero también para ayudarle a descubrir el mundo. Le enseñamos y aprendemos.
- La comunicación mediante el lenguaje desplaza a los gestos. ¡Ya nos comprendemos! Aquí empieza a ser necesario escuchar. Cuándo nos explican cosas, cuando nos preguntan ¿Y por qué? ¿Y por qué?. En este momento se define nuestra comunicación. Será necesario tener paciencia y muchas respuestas preparadas. Es importante que sientan que les escuchamos y que nos interesan las cosas que nos cuenta.
- Padres e hijos juegan. La televisión no puede sustituir estos momentos pues es importante compartir parte del tiempo en que estamos juntos. Los juegos activos y participativos ayudan a mejorar la comunicación y permiten expresar las emociones. Son la ocasión de ver las cualidades que poseen nuestros hijos, sus puntos fuertes y habilidades.
- Es un buen momento para comenzar a educar la autonomía, aprovechando las cosas que quieren hacer solos, aunque requieran de mayor tiempo, como vestirse. Es importante no anticiparse a hacer las cosas que ya deberían hacer solos y que debido a problemas de falta de tiempo acabamos haciendo nosotros. Estamos educando y los aprendizajes nuevos necesitan tiempo.
- Es importante enseñarles a saber esperar, a no recibir una satisfacción inmediata a sus deseos. Por ejemplo cuando dos adultos están hablando hacerle comprender que debe esperar a que terminen para obtener respuestas a sus preguntas y observaciones.

## De los 5 a los 7 años

- Importancia de los **modelos**, “quieren imitar todo lo que hacemos”, Es un momento en el que el adulto necesita mostrar autocontrol, evitando gritos, insultos discusiones o comentarios críticos delante de los niños. Es el momento de trabajar la coherencia, los mensajes claros, evitando contradicciones y desautorizaciones. Es importante utilizar el plural para dar mayor fuerza a los mensajes referidos a la familia “Nosotros pensamos” “Nosotros creemos” (cuando dos o más adultos comparten criterios y una opinión, el mensaje resulta más potente y creíble para el niño). Es necesario que la pareja encuentre momentos para hablar a solas y ponerse de acuerdo en lo que considera importante en la educación de sus hijos, observando los puntos de desacuerdo y buscando encontrar una solución.
- La escuela tiene importancia en la adquisición de otros aprendizajes. Es un punto muy importante en el que familia y escuela deben mantener una estrecha colaboración, reforzando los comportamientos adecuados, valorando las muestras de autonomía y responsabilidad y compartiendo criterios respecto al valor de la educación y el saber.
- Aparece la comunicación escrita. Aprender a leer y escribir. Es un buen momento para enseñarle a valorar al niño/a la utilidad de ir a la escuela.
- Comienzan a decidir sobre pequeñas cosas. Es importante tener en cuenta que cosas pueden decidir y evitar preguntar ¿Qué quieres?, ya que la voluntad del momento no es en muchas ocasiones un elemento que permita decidir adecuadamente. Se puede sustituir con preguntas que le orienten sobre las razones que motivan una decisión permitiéndole elegir entre dos opciones propuestas por nosotros.

## De los 8 a los 12 años

- Importancia de los amigos de la escuela. Se organizan fiestas, salidas. Es un buen momento para contactar con las familias de sus amigos y compartir experiencias, preocupaciones y estrategias.
- Los deberes que la escuela manda hacer en casa no son un castigo, algo que deba hacerse de prisa para no volver a pensar. Son, en cambio, una ocasión de dar sentido más allá de las aulas a lo que está haciendo, desarrollando unos hábitos de estudio que serán muy útiles más adelante.
- Distribución de responsabilidades en casa. Asumir tareas fijas como miembro de la familia. Es importante no relacionar obligación familiar con un dinero que se le paga. Eso no significa que la familia quiera darle una asignación semanal para que aprenda a organizarse y ahorrar. La paga semanal puede relacionarse con el cumplimiento general de sus obligaciones y con su comportamiento, pero cada actividad que realice no debe tener un precio, sino el valor general de colaborar a que en casa las cosas funcionen mejor.
- Importancia del tiempo libre. Las actividades que antes compartía con la familia, van a ser poco a poco más escasas y cada vez mayor el tiempo libre que pase con sus amigos. No obstante es importante que la familia facilite recursos que permitan a los hijos/as conocer recursos del barrio, relacionarse con grupos distintos, desarrollar nuevas aficiones y capacidades y a la propia familia, relacionarse con otros familiares.
- La comunicación con la familia debe seguir desarrollándose, siendo conscientes de la importancia de los amigos. Un gesto de afecto al escuchar sus propuestas para el fin de semana, aunque no nos resulten adecuadas, logrará que el pre-adolescente se sienta apoyado emocionalmente, aunque después le comentemos lo que pensamos de su propuesta y los límites que marcaremos.

## De los 13 a los 17 años

Es la etapa más difícil, tanto para ellos/as cómo para las familias. Es necesario estar atentos pero sin preguntar constantemente. Es preciso observar y buscar el momento adecuado. Aunque digan que no nos necesitan finalmente siempre recurren a nosotros. Somos su principal apoyo emocional, tienen la seguridad de que siempre estamos y siempre estaremos.

- Aparece la preocupación por su cuerpo y su imagen (cambios de forma de vestir, todo el grupo de amigos se viste de forma parecida). Un día se gusta y otro no se soporta...o a veces se gusta y a los cinco minutos ya no se soporta. Se encierran en el lavabo durante horas...observando un nuevo grano..o probando un peinado
- Aparentemente el grupo de amigos tiene más importancia que la familia. Buscan su identidad rodeados de personas que se hallan en su misma situación y con las que comparten muchas cosas...se separan de nosotros, a veces con brusquedad.."Me marcharé de casa cuando cumpla 18 años."
- Se sienten independientes. Quieren decidir por si mismos, muchas veces simplemente llevándonos la contraria. Quieren demostrar que no necesitan nuestra ayuda...aunque les gusta estar cerca de nosotros.
- Experimentan las primeras experiencias amorosas, la sexualidad pasa a ser importante. Aprenden a querer y a veces a sufrir. Es difícil que nos lo cuenten todo. Debemos aceptar que necesitan su espacio.
- ¿Su vida es un caos? A juzgar por cómo tienen su habitación, podemos pensar que sí. No desesperemos, pues en esta etapa su sentido del orden es distinto del nuestro. El adolescente quiere tenerlo todo a mano.."por si acaso, quiere salir"...o esta amiga ya le ha visto este pantalón" o "si tiene hambre"..o el CD que me prestó Ivan....Su habitación es su mundo y quieren tenerlo todo controlado, ante sus ojos.

Es una etapa difícil en la que nuestra capacidad de comprensión y control debe ser elevada para evitar caer en el reto constante del adolescente y estar todo el día enfadados, discutiendo. Eso no significa que ignoremos las conductas y actitudes que pensamos que deben mejorar, ya que no se trata de dejarlo pasar esperando que el tiempo todo lo arregle. Las conductas de riesgo o determinadas actitudes pueden interferir en el correcto desarrollo personal y incidir de forma negativa en su vida adulta. La comprensión nos ayuda a no perder la paciencia, a no sentir que están contra nosotros.

## 1.2. La sociedad cambia

Poco tiene que ver la sociedad en la que vivían nuestros padres de la sociedad en la que viven nuestros hijos. Si pensamos en cómo era nuestra adolescencia, cómo nos relacionábamos con los adultos, la familia, la escuela, el barrio..Nos cuesta asimilar que hoy en día los adolescentes tengan una relación distinta con las figuras de autoridad.. Hace algunos años la frase “Respeto a la autoridad”, se utilizaba como sinónimo de miedo. Afortunadamente estamos en una sociedad democrática que defiende los derechos de los ciudadanos. No obstante para algunas personas este concepto puede ser interpretado como una oposición sistemática a las normas que regulan la convivencia.

En ocasiones hay personas que son conscientes que están defendiendo una postura en la que no tienen la razón, pero su tendencia es la de oponerse de forma sistemática, utilizando incluso formas agresivas.

Es necesario que los adultos ejerzan sus derechos y defiendan sus posturas de manera constructiva y dialogante, para poder transmitir a los adolescentes formas de relación basadas en la escucha de los argumentos de la otra persona, aunque no coincidan con los nuestros y posteriormente expresar nuestras razones de forma respetuosa.

### 1.3. Los problemas...¿Siempre son “El problema”?

¿Siempre es necesario dar un nombre a todo?. A veces podemos caer en un excesivo etiquetaje.

- No debemos confundir un niño que no para y en muchos casos con falta de límites con un niño “Hiperactivo”
- Malos hábitos de alimentación con un “trastorno alimentario”
- Conflictos y discusiones entre iguales con “Bulling”.
- Un adolescente desmotivado con una “depresión”
- Una baja tolerancia a la frustración con “Ansiedad”
- Dificultades para levantarse con “problemas de insomnio”, especialmente cuando ha estado conectado a internet hasta tarde.

Los diagnósticos clínicos son tarea de especialistas. Es cierto que un mal hábito puede derivar en un problema más serio, pero angustiarse y desesperarse pensando que tenemos un “hijo problema” no ayuda. Cuando observamos algunas señales y cambios que nos preocupan, es necesario hablar de ello, buscando ayuda y orientación en estas primeras fases para evitar que un problema no acabe siendo “el problema”.

La adolescencia es una etapa de cambios y las relaciones con los adultos en general y con los más cercanos en particular, se hacen difíciles. El deseo de demostrar que pueden tomar decisiones por si mismos, hace que en muchas ocasiones se opongan inicialmente a todo lo que pueda parecerles norma u obligación impuesta. Las fuentes principales de influencia pasan a ser los amigos, ya que con ellos se siente apoyado y comprendido.

La curiosidad y el deseo de experimentar, son una característica muy marcada. El adolescente necesita saber hasta dónde puede llegar y eso puede provocar que su conciencia de riesgo sea baja. Es más poderoso el afán de descubrir y descubrirse que las posibles consecuencias de sus acciones.

#### 1.4. ¿Cuáles son los comportamientos problemáticos?

A veces surgen en la adolescencia problemas cuyo origen se remonta años atrás. Siendo una etapa de cambios bruscos, personalidades más vulnerables, lo toleran con mayor dificultad y pueden desencadenar trastornos importantes. El consumo de drogas es un factor de riesgo muy importante ya que su acción directa sobre el sistema nervioso, altera la percepción de la realidad y puede provocar que personas que se encuentran ya de por sí en una situación inestable, se vean mucho más afectadas e incluso puedan perder el contacto con la realidad.

A continuación señalaremos algunos factores individuales que debemos tener en cuenta, especialmente cuando se han presentado antes de entrar en la etapa adolescente:

- Trastorno psiquiátrico (diagnosticado por especialistas)
- Problemas de tipo emocional (diagnosticado por especialistas)
- Hiperactividad
- Conducta antisocial en la etapa infantil (pegar frecuentemente a los compañeros, maltrato de animales, mentiras constantes, robos, agresividad con los adultos)
- Rebeldía y agresividad (en etapas anteriores a la adolescencia)
- Consumo de drogas a edades tempranas (antes de los 15 años)
- Abuso físico, sexual o emocional
- Relaciones negativas con los adultos
- Gran impulsividad, tendencia a buscar siempre el riesgo
- Excesiva atracción por el peligro. Necesidad constante de buscar sensaciones
- No interiorización de las normas sociales, carencia de vínculo social y no aceptación del modelo social en el que vive.

## 1.5. ¿Todos toman drogas?

La respuesta es **NO**, aunque las cifras nos hablen de consumos muy elevados, sobre todo de aquellas drogas más integradas en nuestra cultura. Existe la creencia de que “todos lo hacen” y por tanto es normal. La adolescencia es una etapa de cambios, de progresivo distanciamiento de los padres y de una mayor vinculación al grupo de iguales. Es una etapa de gran curiosidad por todo lo que hay fuera, de deseo de experimentar, de probar cosas nuevas.

Es muy difícil determinar quién consumirá drogas y quién no lo hará, quién probará y quien después de probar seguirá consumiendo cada vez más. La investigación nos señala la existencia de factores de riesgo individual, escolar, familiar y ambiental, pero no se puede afirmar que las personas que se hallan bajo estos factores, necesariamente van a tener problemas con las drogas. Son indicadores de mayor vulnerabilidad, ante la oferta de consumo.

A continuación presentamos un listado de los que se han considerado factores de riesgo.

### **Factores individuales**

- Rebeldía
- Actitudes favorables al consumo
- Inicio temprano en el consumo
- Relaciones negativas con los adultos
- Propensión a buscar el riesgo
- Impulsividad
- Grupo de iguales consumidores
- Grupo de iguales que valoran el consumo
- Susceptibilidad a la presión de grupo.

### **Factores familiares**

- Conflictos familiares
- Permisividad en el consumo
- Consumo en el ámbito familiar
- Dificultades en la gestión familiar
- Padre y madre con escasa comunicación
- Estilos educativos autoritario o sobreprotector

### **Factores de la escuela**

- Fracaso escolar
- Bajo apego a la escuela
- Inicio temprano de conductas problemáticas
- Absentismo
- Falta de “proyecto personal”



## **Factores ambientales**

- Banalización del consumo de drogas legales y/o ilegales
- Disponibilidad de drogas
- Leyes y normas favorables al consumo
- Movilidad (cambios frecuentes de lugar de residencia)
- Desorganización comunitaria
- Mensajes de los medios de comunicación

La imagen social que se tiene de las personas consumidoras con problemas de drogodependencia, es en muchos casos, la de personas que tienen problemas graves de personalidad o que no han sabido consumir “adecuadamente”. La realidad es que todas las personas drogodependientes, han pasado por fases iniciales en las que el consumo no les controlaba, tal vez si hubieran tenido en cuenta las primeras señales de alerta no habrían llegado a la situación de dependencia. Estas primeras señales son detectadas por las personas que conviven con el consumidor, por eso es importante observar y comentarle lo que vemos para que en todo momento tenga un reflejo claro de lo que está sucediendo con el consumo. En ocasiones, los adultos que día a día están en contacto con adolescentes, detectan cambios, pero existe la tendencia a pasarlos por alto, pensando que ya pasará. Dar un reflejo, significa mostrar a la persona lo que estamos viendo, los cambios físicos y de comportamiento, no es necesario nombrar la palabra droga si no tenemos evidencia de ello, si la persona ha consumido lo relacionará.

Hay lagunas, frases hechas que se transmiten de unos a otros como si fueran verdades cuando en realidad no tienen ningún fundamento. Estas frases pueden hacer que una persona quite importancia al consumo.

- *Es mejor fumarse un porro que diez cigarrillos...*
- *Las drogas de origen natural no son malas...*
- *Si una droga tiene usos terapéuticos, no puede crear problemas pues cura...*
- *Es mejor que mi hijo y yo bebamos unas copas juntos, así sabrá lo que és y se le pasarán las ganas...*
- *El que bebe o toma drogas lo hace bajo su responsabilidad...*

## 2. ¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER?

### 2.1 ¿Cuál es nuestro estilo? ¿Modas en educación?

Los padres tienen la autoridad. A esta palabra en ocasiones se le da un sentido negativo confundiéndola con “autoritarismo”: “*Esto se hace así porque lo digo yo*”, “*No sabes lo que dices..*”, “*Yo soy tu padre y tengo siempre la razón*”. Frases como estas no nos ayudan en la educación. No es necesario utilizarlas pues tenemos muchas razones más convincentes que el “PORQUE SÍ” o el “PORQUE NO”. La autoridad no viene dada únicamente por el hecho de ser padres, sino por nuestra experiencia de adultos, por las responsabilidades que asumimos como cabezas de familia y sobre todo **porque queremos a nuestros hijos y deseamos lo mejor para ellos.**

El estilo educativo democrático se basa en el diálogo. Ahora las familias estarán pensando: “*Pero si es imposible hablar*”, “*si en cuánto puede se encierra en su habitación*”, “*Pero si le hablo y no me responde*”. Todo esto es cierto.. son reacciones propias del adolescente, pero no debe impedirnos mantener nuestra posición. Debemos aprovechar los momentos que tengamos para transmitir lo que pensamos y lo que nos preocupa, especialmente en relación a determinadas conductas de riesgo. Nuestras reflexiones deben ir acompañadas siempre de un gesto de cariño, de una sonrisa, de una frase que indique confianza: “*Sabemos que eres una persona fantástica, noble, buen amigo...`pero lo que ha pasado nos preocupa por...(explicar los motivos) y siempre que sea posible relacionarlo con el futuro para reforzar la misión educativa de la familia*” ...*por qué quisiéramos que cuándo trabajes no tuvieras problemas por llegar tarde o por no cumplir lo que has prometido...*” Esta proyección de futuro de su conducta problemática ayuda al adolescente a reflexionar y a ver el sentido de lo que le estamos diciendo.

Aplicar un estilo educativo democrático, no significa no poner normas ni límites, si es necesario se aplicarán medidas que aseguren que el adolescente, viéndose privado de algún privilegio, reflexione en profundidad sobre las consecuencias de sus actos. Por ejemplo, si se ha pactado conjuntamente una hora de vuelta a casa dando un margen de quince minutos y en lugar de cumplirlo llega dos horas más tarde, sin avisar, no es útil llamarle al móvil para recordarle su compromiso, es mejor esperar a que regrese y acordar que el próximo día no saldrá. No es tampoco realista ni efectivo decirle que nunca más saldrá, ya que sabemos que esta medida es imposible de cumplir y si decimos cosas que luego no podemos cumplir, perdemos credibilidad.

Un estilo basado en el diálogo requiere tiempo, dedicación y....mucho paciencia. Los adultos estamos sometidos a muchas presiones y no siempre tenemos la serenidad para afrontar las trasgresiones y provocaciones del adolescente. Lo más importante es no contradecirse ni desautorizarse mutuamente ya que el adolescente te tiene buena memoria...

- *¿Mi hijo siempre tiene la razón cuando me comenta que los profesores que le suspenden le tienen manía?*
- *A veces le hemos dicho que no saldría y después hemos terminado cediendo*
- *Cuando dice que todos sus amigos salen ¿Lo comprobamos hablando con las otras familias?*
- *En ocasiones le decimos: “Tú mismo, haz lo que quieras”*
- *¿Qué responsabilidades tienen nuestros hijos?*
- *¿Probamos normas muy distintas para ver si funcionan?*

## 2.2 ¿Sabemos cómo piensan nuestro hijos? o ¿Quisiéramos saber lo que piensan nuestros hijos?

- *Nunca me cuenta nada.....*
- *Yo le pregunto: ¿Tienes algún problema?.....y no dice nada.*
- *¿Con quién vas?..Estos amigos tuyos no me gustan nada.....*
- *A veces dice unas tonterías.....*
- *Iré de colega.. a ver si me cuenta más cosas....¡como a sus amigos!*
- *Cuando puedo le digo: “Ahora vamos a hablar..” (y estoy una hora hablando)*

La comunicación entre personas puede parecer sencilla ya que tenemos muchas herramientas (palabras, gestos, acciones..) pero en realidad es muy complicada, pues somos seres emocionales y tenemos muchos miedos, inseguridades y defensas que nos traicionan..¿Cuántas veces decimos una cosa pensando que en realidad queremos decir otra? ¿Cuántas veces callamos por miedo a las reacciones que pueda tener la otra persona? (sin haberle preguntado o sin saber realmente si la persona reaccionará como nosotros pensamos). ¿Cuántas veces nos mostramos distintos a cómo somos en realidad para protegernos y no sufrir si las cosas no van bien? Nuestros hijos están aprendiendo a comunicarse con el exterior y podemos ayudarles.

Lo más importante es **saber cómo piensan nuestros hijos**, como han asimilado los valores familiares que les hemos transmitido, cómo los están aplicando, qué nuevos valores van adquiriendo, cómo afrontan las nuevas situaciones que la vida les presenta, nuevos retos, nuevas amistades, responsabilidades...

La manera de pensar va formándose desde pequeños. Es necesario escuchar y observar lo que nos cuentan, la forma en la que afrontan los problemas, lo que piensan de los demás, que ideas tienen sobre las cosas.

- *Comprendo lo que quieres decir pero también podríamos plantearlo de esta manera....*
- *No me lo había planteado así...lo pensaré y hablamos....*
- *Hoy me han comentado....¿tú que le habrías dicho?*
- *He pensado .....¿Vosotros que opináis?*
- *¿Cómo podríamos resolver esta situación?*

Frases como estas pueden ayudarnos a abrir canales de comunicación y ayudarnos a conocer mejor cómo piensan nuestros hijos.

Muchas veces es difícil coincidir y encontrar ocasiones para que durante el día la familia pueda estar reunida, los horarios de trabajo son distintos, las actividades extraescolares, los deberes, etc. La hora de la cena puede ser el momento en el que todos coincidan. Casi siempre en la mes todas las familias tienen el mismo invitado, ese que no para de hablar y que nos cuenta cosas que parecen más interesantes que las que nosotros tenemos que contarnos. ¡Nos referimos al **aparato de televisión!**. Si durante los veinte minutos que suele durar la cena pudiéramos quitarle su protagonismo, tendríamos ocasión para comentar cosas que nos han sucedido durante el día y así abrir la puerta a la comunicación, intentado no discutir.

Antes de desaprobar una opinión, llevar la contraria o pedir a la persona que se calle pues no sabe lo que dice....podemos probar a contar hasta diez.

### 2.3 ¿Cómo hablar de temas un poco complicados?

- Las relaciones sexuales
- Las drogas
- Las amistades que no conocemos
- Los lugares que frecuenta....

Estos temas son difíciles de afrontar en la mayor parte de las conversaciones entre padres e hijos. Si queremos tratarlos, debemos tener en cuenta que entramos de lleno en la esfera más íntima, la que el adolescente reserva para sus amigos y forma parte de esta parcela prohibida a los padres.

La familia debe buscar aquellos momentos en que el adolescente esté receptivo. No sería un buen momento cuando se está arreglando para salir con los amigos. *“Cuidado con lo que haces....” “Eso es muy malo...” “En estos sitios no vais a encontrar nada bueno...” “Sólo pensáis en divertirlos..” “No se te ocurra tomar alguna droga..”*

Con ello no queremos decir que sea negativo hacer observaciones y expresar preocupaciones, pero es importante elegir las palabras adecuadas para ayudar al adolescente a reflexionar y a asimilar nuestros mensajes incorporándolos a su sistema de creencias. En una conversación durante la comida podemos tratar el tema del fin de semana, (nos sorprenderá saber que normalmente el adolescente no tiene planes concretos, quedan con los amigos y improvisan), hablar de los horarios de salida y llegada a casa, el medio de transporte que van a utilizar, los amigos que van a acompañarle a la vuelta y finalmente una reflexión sobre el consumo de alcohol y la conducción de vehículos.

Es más efectivo huir de calificar de buena o mala una cosa (las drogas, las amistades, la manera de divertirse). El adolescente se siente juzgado y percibe que se le considera capaz de hacer cosas malas, con lo cual reacciona con rechazo y bloqueo ante nuestras palabras. Tampoco es efectivo ni conveniente, ir al otro extremo *“Bien, pero sólo fuma un porrito, eh...” “Después del segundo cubata mejor paras...” “Tú controla..”*. Estas frases no dejan claro al adolescente nuestra forma de pensar y le dejan un margen de decisión que puede utilizar posteriormente para justificar su consumo. *“En casa me dejan..” “Mientras no me pase..”*

La familia tiene una de las herramientas más valiosas **LOS SENTIMIENTOS**. El adolescente recibe nuestro apoyo emocional incondicional y ello le da seguridad. Cualquier referencia a los sentimientos, a nuestra preocupación por su salud y su bienestar, será más eficaz que ofrecerle información teórica que puede recibir de otras fuentes (libros, escuela...).

Podemos aprovechar algún programa de televisión o una noticia de prensa para expresar nuestras preocupaciones como adultos y saber lo que opinan nuestros hijos, teniendo en cuenta que a los adolescentes les cuesta ver las consecuencias que pueden tener determinadas acciones, especialmente a largo plazo. La misión de la familia es preparar el camino de los hijos hacia el futuro y por ello sus reflexiones van más allá de lo que está pasando en ese momento....

*“¿Por qué mis padres dicen que las drogas son malas, si muchos de mis amigos las toman y lo pasan muy bien...?”..”Bueno, Pablo hace días que falta en la escuela, lo suspende todo y no se puede hablar con él...”*

*“¡Qué pesados se ponen con el tema del preservativo...!..Sí, pero Clara ya ha ido dos veces a buscar la píldora del día después..”*

Cuando hablemos con nuestros hijos es importante hablar de cosas concretas y dejar que ellos valores...seguro que aunque no lo expresen, su valoración se acerca mucho a la nuestra.

¿Habéis hablado recientemente del tema drogas o de las relaciones sexuales con vuestros hijos?

## 2.4 Sospechamos,....creemos....sabemos...

Cuando la familia sospecha.....casi nunca se equivoca.

En muchas ocasiones los problemas se detectan en la escuela. ¿Cómo es posible?. Desde primera hora de la mañana y durante bastantes horas, nuestros hijos deben estar sentados en una posición correcta, siguiendo clases en las que se transmiten muchos conceptos, se plantean ejercicios, preguntas. Esto les exige un elevado nivel de atención y concentración, que de existir un consumo de drogas, se vería rápidamente alterado. En casa, la familia generalmente coincide al final del día, cuando todos están cansados, pendientes de la cena, de la televisión...

En la escuela, la situación es muy distinta. Los profesores son observadores diarios de la conducta en clase, de lo que sucede alrededor del centro, antes de entrar en las aulas, en la hora del recreo, en los lavabos, en el parque cercano. Disponen de muchos elementos para captar signos de cambios. También tienen la ventaja como profesionales de tener una visión más objetiva ya que al no estar tan implicados emocionalmente como la familia, no existe el riesgo de que la pierdan.

Y llega la parte más difícil: ¿Cómo afrontar una situación que nos llena de miedos y muchas veces de sentimientos de culpa?

- *“Será un caso perdido...un drogadicto”*
- *“¿qué habré hecho yo?” “¿En qué me he equivocado?”*
- *“Si los he educado a todos igual....”*
- *“Quizás si hubiera cambiado de escuela...”*
- *“Eso es culpa de.....”*

El MIEDO y la CULPA no ayudan, bloquean y crean una gran tensión que no ayuda a tomar las decisiones más adecuadas.

Es importante tener en cuenta dos cosas: Estamos en una sociedad en la que las drogas tienen un papel, especialmente muy vinculado al ocio y a la relación con el grupo de iguales, por tanto, es muy probable que nuestros hijos e hijas afronten situaciones en las que estén presentes. La segunda es que la familia tiene un importante papel en la prevención, por tanto en la intervención en estos momentos de inicio. No hablamos de problemas con las drogas sino de situaciones de riesgo que es conveniente afrontar.

*Esconder la cabeza bajo el ala* no funciona. Si los adultos que rodean al adolescente no intervienen, él o ella pueden creer que lo tienen todo controlado o que son personas invulnerables al consumo, con la cual probabilidad de que siga consumiendo es muy elevada, ello unido a que cuando se manifiesten las consecuencias negativas, le cueste aceptar nuestra intervención. Hemos hablado de la importancia de la comunicación. ¡ES EL MOMENTO DE DEMOSTRARLO!, de lograr que el adolescente ponga los pies en el suelo y tome consciencia que los efectos del consumo se notan.

## Signos que pueden indicarnos un posible consumo de drogas.

A continuación señalaremos algunos signos que pueden alertar a la familia. No obstante es importante verlos en su conjunto, no de forma aislada ya que la adolescencia es un periodo de grandes cambios (físicos, de la relación con los adultos, de vínculos con los iguales..) y por tanto de inestabilidad.

- ➔ Pérdida de interés por actividades que antes realizaba, sin sustituirlas por otras nuevas.
- ➔ Descenso brusco de asistencia o rendimiento en la escuela sin que existan razones que lo justifiquen (problemas en la familia, enfermedades.)
- ➔ Cambios de amigos, mostrándose reticente a que la familia conozca a sus nuevas amistades.
- ➔ Problemas en aceptar acuerdos y normas que antes respetaba.
- ➔ Cambios de humor, agresividad sin motivo.
- ➔ Inquietud constante que dificulta la concentración. El rendimiento escolar y la convivencia familiar.
- ➔ Ignorar la hora de regreso a casa.
- ➔ Llamadas telefónicas y visitas cortas o bajar rápidamente a la calle después de una llamada.
- ➔ Evitar cualquier alusión relativa al tema drogas.
- ➔ Decoración, revistas, prendas de vestir relacionadas con las drogas.
- ➔ Aumento de petición de dinero o desaparición de pequeñas cantidades de dinero en casa.
- ➔ Pérdida de apetito o comer de forma compulsiva cuando regresa por la noche a casa.
- ➔ Utilización de colirios, o gafas de sol en momentos en los que no son necesarios.

## Y....¿Qué hacemos?

Estar pendientes de las observaciones que puedan hacernos desde la escuela o comentarios de padres y madres de amigos de nuestros hijos reforzando este diálogo entre familias.

Cuando alguien nos alerta no sirve de nada negarlo o pensar que tienen manía a nuestro hijo/a. Lo más efectivo es colaborar conjuntamente y darle el mensaje al adolescente de que estamos observando unos cambios que nos preocupan y que entre otras preocupaciones puede estar la de que esté consumiendo drogas. No podemos afirmar lo que no hemos visto pero este mensaje ya es suficiente para que nuestros hijos reflexionen y pueda abrirse una puerta al diálogo.

## Si....pero ¿Qué hacemos?

Buscar orientación y apoyo, un espacio tranquilo de trabajo en dónde poner los temas que nos preocupan encima de la mesa. Estamos a tiempo y tenemos todas las herramientas para afrontar la situación y resolverla

Una orientación a tiempo puede lograr que ganemos confianza en nosotros mismos.

Podéis contactar al teléfono **93 476 51 22** o escribir al correo electrónico:

**[ceps@ceps.e.telefonica.net](mailto:ceps@ceps.e.telefonica.net)**

## 2.5 ¿Qué necesitamos saber sobre las drogas?

La información es necesaria pero no suficiente. Un nivel elevado de información sobre todas las drogas y sus efectos, no siempre puede ayudar a tomar la decisión correcta, sobre todo en aquellos momentos en los que las expectativas están puestas en pasarlo lo mejor posible y en llevar a cabo lo que se ha decidido entre todos los amigos del grupo. Muchas veces nosotros, adultos, hemos experimentado situaciones como la de tener una cerveza en la mano sin haber decidido si era en realidad lo que nos apetecía beber o hemos ido a una boda y hemos bebido en el aperitivo, durante la comida vino blanco, vino negro, cava, copas con el café y barra libre después, en aquellos momentos no hemos recordado que estábamos tomando una medicación o que probablemente después conduciríamos nuestro vehículo, o que la mezcla de tantas bebidas puede sentarnos mal. Nuestra decisión se ha basado en aspectos emocionales, como que nuestros amigos nos invitan, que estamos celebrando, que “un día es un día”.

Somos padres y madres, no expertos en drogas....ya se encargan los expertos de escribir todo tipo de información en folletos, guías, páginas web....Si exploramos encontraremos cosas muy interesantes. La información nos ayuda a saber más sobre este tema y sobre todo a darle la importancia que tiene, pero no debemos convertirnos en expertos, sino demostrarles a nuestros hijos/as que es un tema que nos interesa y queremos estar bien informados.

Podemos compartir nuestra información, con ocasión de alguna noticia o programa de televisión, así podremos saber qué información tienen nuestros hijos/as. Si lo que nos responden pone de manifiesto que su información no es veraz ni objetiva, sería importante evitar entrar en una discusión sobre quién sabe más, sino argumentar que nuestra información está contrastada, que proviene de fuentes expertas y que le ofrecemos la posibilidad de comparar la suya con la que hemos obtenido nosotros. Confrontando diversas fuentes de información aumenta la capacidad crítica ante lo que vemos, leemos y escuchamos.

### **Direcciones electrónicas de interés dónde obtener información**

**Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya:** [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

**National Institute on Drug Abuse (Nida):** [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov)

En castellano: <http://www.nida.nih.gov/NIDAEspanol.html>

**Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD)** <http://www.pnsd.msc.es/>

**Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (Fad)** [www.fad.es](http://www.fad.es)

**Observatorio Europeo de Drogodependencias:** [www.emcdda.org](http://www.emcdda.org)

**Instituto para el estudio de las adicciones:** [www.ieanet.com](http://www.ieanet.com)

**Dirección de Drogodependencias del Gobierno Vasco:** [www.drogomedia.com](http://www.drogomedia.com)

**Organización Mundial de la Salud (OMS):** <http://www.who.int/es/index.html>

[www.drogasycerebro.com](http://www.drogasycerebro.com) Versión en castellano, adaptada por el Instituto de Estudios de las Adicciones en 2006, del material que sobre drogas y cerebro elaboró el Instituto Jellinek de Amsterdam.



### 3. NO ESTAMOS SOLOS

#### 3.1 Otros padres y madres como nosotros

Todas las familias de adolescentes tienen un importante papel en la prevención. El futuro de nuestros hijos e hijas dependerá en parte del trabajo que hemos realizado como padres y madres. No únicamente en lo que respecta a la formación necesaria para conseguir un buen empleo y por tanto la posibilidad de conseguir independencia económica, sino lo que es más importante, el pleno desarrollo personal, la confianza en sí mismo, la energía para afrontar las dificultades cotidianas, la capacidad para establecer relaciones sociales y afectivas satisfactorias, la solidaridad, la amistad, la tolerancia y la cooperación.

Todas las familias de adolescentes, tienen las mismas preocupaciones y la misma sensación de inseguridad, las mismas dudas sobre si lo estarán haciendo bien, si son demasiado permisivas, demasiado autoritarias....

A veces oímos a otros padres y madres hablar de sus hijos/as como si fueran perfectos. No creáis que es tan fácil. A veces tenemos la tendencia a presentar a los demás la mejor imagen, pero si la conversación continúa y si alguno de vosotros expresa una preocupación concreta, veréis como se produce rápidamente una conexión y se comparten estas preocupaciones, incluso el mensaje inicial puede cambiar radicalmente y terminar hablando de cosas negativas y conflictos con el adolescente.

Si descubrimos a nuestro hijo fumado en la habitación con un amigo..¿Qué hacemos?..Y si alguien nos comenta que han visto a nuestra hija y su mejores amigas en un parque con unas botellas de alcohol. ¿Debemos llamar a las familias de sus amigas?. ¿Tenemos miedo de la reacción de estas familias ante nuestros comentarios? ¿Qué dirá nuestra hija si se entera que hemos telefoneado a los padres y madres de sus amigas?.

Cuando las familias se enfrentan a una realidad que les genera muchos miedos, pueden reaccionar de forma defensiva *“Seguro que se habrán equivocado” “Estos vecinos se meten dónde no les llaman”...“Claro como el otro día no les saludamos por el problema que tenemos en el barrio, ahora se les ocurre acusar a nuestros hijos...”*. Estas reacciones indican que la familia necesita tiempo. Si decidimos hablar con las familias de los amigos/as, es mejor empezar por hablar de nuestros hijos/as y de las medidas que como padres y madres estáis poniendo en práctica.

Ante este tipo de situaciones y con el objetivo de querer proteger a nuestros hijos, podemos pensar que una buena medida sería prohibirle que viera a estos amigos. Es una medida que difícilmente podemos controlar y que nuestro hijo/a no comprenderá . Pensará que vamos en contra de su mejor amigo/a y ello puede provocar que por solidaridad con un igual y por considerar que le tratamos injustamente, todavía refuerce más los lazos existentes, con lo que lograríamos el efecto contrario. En estos casos puede ser de mayor utilidad pedirle a nuestro hijo/a que observe a su amigo/a y que analice , sus actitudes y su relación con el consumo...Si cada vez habla más de drogas,....si consume más...si falta a clase...si gasta más dinero. Aunque tal vez no nos lo reconozca, esto le hará estar más atento/a y tener una visión más objetiva.

Y ¿Qué debemos responder a esa persona que nos ha comentado lo que había visto? .....Simplemente *“Gracias”*. Está demostrando interés y preocupación y nos da ocasión de intervenir de forma precoz y por tanto con mayor garantía de solución.

## 3.2 Y...la escuela

Hace tiempo que nuestros hijos van solos.....ya son mayores.

Los adolescentes aparentan ser más maduros de lo que realmente son. Hasta hace muy poco eran niños y todavía faltan algunos años para que asuman plenas responsabilidades. No les dejemos solos, todavía nos necesitan.

La cultura de participación en las actividades de la escuela se va perdiendo con el tiempo.

Cuando la escuela organiza una reunión dirigida a padres y madres cuyo tema es la prevención de las drogodependencias, el nivel de asistencia suele ser inversamente proporcional a la edad en que están más presentes los comportamientos de riesgo. Asisten prácticamente la totalidad de padres y madres de educación infantil y en cambio si la asistencia de padres y madres de cuarto de ESO es del 15% ya se considera un éxito. Durante los primeros años de vida la dedicación de la familia a la educación de los hijos es muy intensa, hábitos de higiene, alimentación, control postural, requiere mucho tiempo, pero progresivamente, cuando la persona va adquiriendo mayor autonomía, los aprendizajes están más conectados con las relaciones externas y la forma de afrontar las dificultades que la vida va presentando. Estos aprendizajes son mucho más complejos y necesitan también de una dedicación considerable por parte de la familia, así como la colaboración de la escuela.

Familia y profesorado, son los principales referentes adultos del adolescente, se relaciona con ellos/as día a día y si los mensajes que le transmiten son coherentes, su efecto positivo se multiplica. ¡SOIS UN EQUIPO!

Para poder definir mensajes importantes y unificar criterios de actuación, es necesario tener espacios de encuentro. Las visitas al tutor a lo largo del curso pueden ser un momento muy importante en el que establecer colaboración y recibir apoyo.

La escuela también facilita la relación con otros padres y madres. Es más fácil encontrarse en la escuela un día y hora fijados para tratar temas de interés y buscar estrategias conjuntas, que llamar por teléfono a las familias de la clase de nuestro hijo/a. Sería de gran utilidad tener a lo largo del curso un mínimo de dos espacios de encuentro para poder intercambiar experiencias y estrategias con las familias de la clase de nuestro hijo/a.

Es cierto, tenemos mucho trabajo, siempre corriendo, pero ¿Qué son cuatro horas por curso escolar?.

A veces la escuela organiza actividades y entrega a los alumnos una carta de convocatoria y a veces la carta no llega...

La revisión de la agenda escolar por parte de la familia es una forma de motivar al niño/a a recordar sus obligaciones y a organizarse. Cuando llega a casa hay tantos estímulos (llamadas de amigos, Internet, Messenger...) parece que todo lo relacionado con la escuela queda fuera. Casa y escuela no son mundos separados, es importante encontrar la conexión entre lo que se aprende en la escuela y su aplicación al resto de espacios en dónde se desarrolla la vida del niño/a y adolescente.

### 3.3 Alguien puede darnos apoyo

No estamos solos, vivimos en una sociedad que se preocupa por las personas, cerca tenemos recursos y servicios que ofrecen a los niños/as y adolescentes alternativas formativas, asociativas, de tiempo libre..

¿Hemos visitado en alguna ocasión los centros públicos de nuestro barrio?...centros cívicos, entidades. Cada municipio tiene información en su página web.

El **SIPS** ( Servicio Integral de Promoción de la Salud) que os ofrece nuestra entidad, es un recurso que atiende adolescentes y jóvenes consumidores de drogas, en distintas situaciones de riesgo y también a sus familias. Su principal objetivo es la intervención precoz, con finalidad preventiva y se dirige a personas que han iniciado el consumo de drogas, a personas que tal vez no lo han iniciado pero que se hallan en situación de riesgo y a personas consumidoras, pero que ni por edad ni por tiempo de consumo pueden considerarse drogodependientes.

Esta ubicado en el distrito del Eixample de la ciudad de Barcelona y tiene fácil acceso (Metro L4 y L5) Autobuses 43,44,15,.6,34,66

## CONTACTAD CON NOSOTROS

**Tel: 93 476 51 22**

**Mail: [ceps@ceps.e.telefonica.net](mailto:ceps@ceps.e.telefonica.net)**

### 3.4 El mejor momento para actuar

SIEMPRE es el mejor momento para actuar.

La familia del adolescente tiene una postura activa, plantea temas, observa, propone cambios, le dice al adolescente lo que piensa y lo que le preocupa, Por lo tanto en el tema de las conductas de riesgo en relación al consumo de drogas tiene mucho que decir. El adolescente espera respuestas de su familia ante cada paso que da. Busca sus límites, saber hasta dónde puede llegar y por qué.

Ocultar una situación, no querer ver las cosas y pensar que el tiempo todo lo cura, que con la edad ya pasará, es una alternativa arriesgada que no garantiza el éxito. Es importante tener respuestas preparadas.

Pensar... " *Y si hubiera hecho esto...*" " *¿por qué no le dije...?*". No ayuda a cambiar nada de lo que haya sucedido.

¿Qué actuaciones hemos hecho últimamente que han demostrado ser efectivas?

¿Qué cambios vamos observando en la relación con nuestros hijos/as?

## 4. LECTURAS INTERESANTES

**“Mi hijo, las drogas y yo”** Autor: Dr. José Antonio García-Rodríguez. Editorial EDAF Octubre 2000.

Información sobre drogas y reflexiones sobre el papel de la familia, mediante ejercicios de preguntas y respuestas sobre situaciones de riesgo.

**“Cómo ayudar a nuestros hijos frente a las drogas”** Autora: Manuela Matellanes Editorial Eos Colección Educación y familia Madrid.

Guía práctica con información general y pautas de actuación ante el inicio de consumo.

**“¿Y si mi hijo se droga?”** Autores: Begoña del Pueyo y Alejandro Perales

Guía práctica con información general y pautas de actuación.

**“No hay padres perfectos”** Autor Bruno Bettelheim. Editorial Grijalbo.

Reflexiones sobre la educación de los hijos y la relación desde que son pequeños

**“Entre la tolerancia y la disciplina: una guía educativa para padres.”** Autor Herber, M Edit. Paidós. Barcelona 1995.

**“Un adolescente en casa”**. Autor Surís, J.C Ed. Plaza Janés De bolsillo, 2001

**“Socorro, tengo un hijo adolescente”**. Autor Bayard, RT Ed. Temas de hoy, 1998