

PROTEGO

SALUD Y EXCLUSIÓN

Entrenamiento familiar en habilidades educativas para prevenir conductas de riesgo en la adolescencia

Adaptación del programa PROTEGO en el marco de la Red 10 de Lucha
contra la pobreza del programa URB-AL de la Comisión Europea



Autores: Jaume Larriba, Antoni Duran, Josep M Suelves

Colaboradoras: Gabriela Oliveira y Stella Garateguy

© del programa: PDS – Promoció i Desenvolupament Social y de los autores.

© de la presente edición: Ajuntament de L'Escala y Comisión Europea

ÍNDICE

Prólogo:

Entrenamiento familiar en habilidades educativas para prevenir conductas de riesgo en la adolescencia

Características del programa y orientaciones para la aplicación

CONTENIDO DE LAS SESIONES

Sesión 1 – Definición de objetivos de cambio de conducta

Sesión 2 – Habilidades de comunicación

Sesión 3 – Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares

Sesión 4 – Establecimiento de normas y límites

Sesión 5 – Supervisión, sanciones y vinculación familiar

Sesión 6 – Posición y pautas educativas familiares sobre salud (I)

Sesión 7 – Posición y pautas educativas familiares sobre salud (II)

Sesión 8 – Resolución de problemas

Sesión 9 – Seguimiento

ANEXOS

Anexo 1 – Cuestionarios de evaluación

Cuestionario de estilos educativos de los padres

Cuestionario de estilos educativos para los hijos adolescentes

Cuestionario de satisfacción de los padres

Anexo 2 – Conceptos básicos relacionados con las drogas.

Anexo 3 – Información básica sobre drogas.

Anexo 4 – Orientaciones para responder a preguntas frecuentes de los padres.

Anexo 5 – Momentos y actitudes para hablar con los hijos de las conductas de riesgo para su salud

Bibliografía

ENTRENAMIENTO FAMILIAR EN HABILIDADES PARA PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA

El abuso de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas, las conductas sexuales de riesgo, los accidentes, etc., están en el origen de importantes problemas sanitarios y sociales, tanto en Europa como en Latinoamérica. Estos problemas, junto con deficiencias en hábitos de higiene, nutrición y cuidados médicos, constituyen, en especial para los sectores más desfavorecidos de la población una fuente de problemas sanitarios y sociales, que a su vez contribuyen a favorecer la exclusión social. Sin embargo, es sabido que estas conductas problemáticas o inadecuadas pueden ser modificadas o evitadas mediante acciones educativas de promoción de la salud, entrenamiento en competencias y adquisición de determinadas habilidades, mediatizadas a través de la comunidad y la familia (en especial con relación a los niños y adolescentes).

Dado que el tratamiento de estos problemas suele ser difícil y, a veces, resulta completamente imposible resolver algunas de las complicaciones derivadas —como la infección por el virus del VIH-SIDA— es fácil comprender que profesionales e instituciones de diferentes países se esfuercen en encontrar formas para prevenirlos o evitarlos.

Prevenir estos problemas supone ser capaz de modificar los factores que contribuyen a su desarrollo. Así, numerosos estudios han puesto de manifiesto que el riesgo de abusar de las drogas no es el mismo para todo el mundo, sino que está relacionado con la exposición a diferentes factores que aumentan o disminuyen la probabilidad de que una persona determinada abuse de las drogas, y que reciben el nombre de *factores de riesgo* y *factores de protección*. Muchos de estos factores inciden sobre un amplio abanico de conductas problemáticas (consumo de drogas, conductas sexuales de riesgo, accidentes, comportamientos violentos, descuido en hábitos de autocuidado, etc.). Algunos de ellos son de tipo biológico y hereditario, pero se han identificado también factores de riesgo y protección relacionados con el entorno social y familiar, como el hecho de vivir en un entorno social muy permisivo o favorable al uso de drogas, relacionarse con personas que toman drogas, tener poca vinculación con el centro educativo o proceder de una familia con pocas habilidades para gestionar su función educativa.

A diferencia de otros programas que se dirigen exclusivamente a niños y adolescentes con la finalidad de mejorar sus conocimientos sobre los riesgos asociados a determinadas conductas, enseñarles a hacer frente a las presiones sociales, y mejorar sus habilidades sociales y de autocontrol emocional, el presente programa se orienta principalmente a la modificación de los factores de riesgo y protección del ámbito familiar. Entre los primeros (factores de riesgo), cuentan con apoyo empírico:

- La falta de supervisión de la conducta de los hijos.
- La escasa definición y comunicación de normas y expectativas de conducta para los hijos.
- Las pautas de disciplina inconsistentes o muy severas.
- La debilidad de los vínculos afectivos entre padres e hijos.
- La escasez o inadecuación en la comunicación y la interacción padres-hijos.
- La presencia de conflicto familiar.
- Las actitudes y conductas familiares favorables a conductas problemáticas (uso de drogas, etc.)

Además, a través de su acción educativa, los padres también pueden influir sobre otros factores de riesgo, como la asociación con amigos o compañeros con comportamientos socialmente problemáticos, la iniciación temprana en el consumo de sustancias o el bajo grado de compromiso con sus centros educativos.

Entre los factores de protección relacionados con el entorno familiar, los más destacados de acuerdo con la información disponible actualmente son:

- La existencia de vínculos emocionales positivos entre padres e hijos.
- La existencia de normas familiares y pautas de conducta, claras y estables.
- El uso de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.
- La implicación significativa de los padres en la vida de los hijos.
- El seguimiento y supervisión de la conducta de los hijos (actividades fuera de casa, relaciones y amistades, rendimiento académico, etc.).
- El impulso y apoyo de los padres a la participación y vinculación de los hijos en actividades e instancias socializadoras.
- La percepción, por parte de los hijos, de desaprobación familiar de conductas problemáticas o de riesgo.

La evaluación de diferentes programas de prevención familiar demuestra que es posible enseñar a los padres a modificar y mejorar sus habilidades educativas y de gestión familiar, de manera que se reduzcan los factores de riesgo y se incrementen los factores de protección a los que están expuestos sus hijos. De los diferentes modelos de intervención que se han ensayado, el entrenamiento en habilidades de gestión familiar es el que cuenta con mayor apoyo empírico en lo que concierne a la eficacia. Este tipo de intervenciones suele orientarse al aprendizaje y mejora de habilidades como la comunicación entre padres e hijos, la supervisión de la conducta de los hijos, el establecimiento de normas y límites de conducta, etc.

Diversos estudios indican que este tipo de programas puede aportar beneficios significativos a los niños y adolescentes con dificultades de adaptación social, y también a sus padres: mejora del clima familiar, aumento de la percepción de autoeficacia educativa, etc. Además, sus efectos positivos parecen generalizarse a otros entornos y perdurar en el tiempo.

A diferencia de los programas de prevención de tipo *universal*, destinados a grupos enteros de población que no han sido identificados previamente como expuestos a un riesgo particular, los programas de prevención *selectivos* se dirigen a segmentos de la población delimitados en función de su exposición a un mayor número de factores de riesgo, como los adolescentes con fracaso escolar, los hijos de personas que abusan de las drogas o los hijos de familias que viven en condiciones de extrema pobreza o en entornos sociales muy desestructurados. Los programas selectivos consumen más recursos, y tienen una cobertura menor que los universales, pero, como se dirigen a usuarios con mayor riesgo de problemas ofrecen unos beneficios potenciales muy grandes.

Este tipo de programas deben responder a las necesidades y expectativas de sus destinatarios y ser sensibles a su realidad social y cultural. Además, en el ámbito de la prevención familiar, a menudo es necesario vencer numerosos obstáculos que dificultan la implicación de los padres y las madres.

El presente programa **Protego “Salud y Exclusión”** constituye una adaptación del programa **Protego (Entrenamiento familiar en habilidades educativas para la prevención de las drogodependencias)**, desarrollado por la asociación “PDS - Promoció i Desenvolupament Social” de Barcelona, contando con el apoyo de diferentes administraciones públicas. Una versión anterior del mismo (Protego, versión Urbal-DRO) fue adaptada para su uso en el marco del proyecto “Incorporación de buenas prácticas en las políticas locales de drogodependencias”, del Programa URB-AL. **Protego “Salud y Exclusión”** añade a los contenidos de trabajo anteriores relativos a las drogodependencias, otros sobre conducta sexual, higiene, nutrición, etc.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA Y ORIENTACIONES PARA LA APLICACIÓN

Finalidad

Modificar los factores de riesgo y de protección del entorno familiar para prevenir comportamientos problemáticos para la salud (abuso de drogas, conductas sexuales de riesgo, hábitos inadecuados de higiene, nutrición, protección y cuidado...) en los púberes y adolescentes en situación o riesgo de exclusión social, por medio de la mejora de las habilidades educativas de los padres, el fortalecimiento de los vínculos familiares y la clarificación de la postura familiar con relación a diferentes conductas relacionadas con la salud.

Estrategia de intervención

Desarrollo de competencias (entrenamiento familiar en habilidades educativas).

Contexto de aplicación

Familiar (padres, madres, sustitutos paternos a cargo de la educación de los niños y adolescentes).

Tipo de programa en función del riesgo de la población diana

Selectivo.

Grupo destinatario

Padres, madres y tutores de púberes o adolescentes con riesgo familiar, por ejemplo, usuarios de programas y recursos de servicios sociales y/o de otros ámbitos.

Número de sesiones

Nueve.

Vías de captación y derivación de los participantes

Diferentes recursos y programas del ámbito de los servicios sociales, la salud, la educación o la justicia.

Materiales

Manual con:

1. Información sobre las características del programa, sus orígenes y sus fundamentos teóricos.

2. Instrucciones detalladas para la aplicación de las sesiones.
3. Transparencias de apoyo para la presentación de los contenidos informativos de las sesiones.
4. Información escrita para entregar a los padres al final de las sesiones.
5. Cuestionarios de evaluación para los padres y para los hijos,
6. Información básica sobre drogas (para los monitores encargados de la aplicación).
7. Orientaciones para responder a preguntas frecuentes de los padres.

Características de los aplicadores

Monitor principal: encargado de presentar la información a los padres, guiar la realización de los ejercicios, moderar las discusiones grupales y aclarar las dudas relacionadas con los temas tratados.

Monitor auxiliar: con funciones de observación y de apoyo a la presentación de la información, las discusiones grupales y la realización de los ejercicios de modelado y de ensayo de conducta (aprendizaje por observación e imitación).

El monitor principal debe tener formación y experiencia práctica en el ámbito de la psicología, además de conocimientos sobre promoción de la salud en la infancia y adolescencia. También pueden hacer esta función otros profesionales como: trabajadores sociales, educadores, pedagogos, médicos, etc., con formación adicional en temas de salud y familiaridad con las técnicas de trabajo con grupos y de motivación, discusión, modelado y ensayo de conducta (juego de roles). El monitor auxiliar puede ser un profesional con menor experiencia.

Número de participantes en los grupos de aplicación

De 12 a 15 participantes. Grupos más pequeños limitan las posibilidades de enriquecimiento a través de las experiencias de los otros participantes e incrementan el costo relativo de la aplicación. Con más de quince personas se hace difícil controlar al grupo y las sesiones: se rebasa el tiempo previsto para los ejercicios y los participantes ven reducidas sus oportunidades de intervención y práctica.

Otros aspectos metodológicos

- **Participación del padre y la madre.** Es muy recomendable que ambos progenitores participen en el programa. No obstante, eso no siempre es posible, ya sea por tratarse de familias monoparentales (situación frecuente), por existir un grado elevado de conflicto entre los padres, por la indiferencia de alguno de ellos hacia la educación de los hijos, o por otros motivos. Por otro lado, cuando participan ambos progenitores, deben hacerlo sin establecer turnos entre ellos. Es decir, deben asistir tanto el padre como la madre a las ocho sesiones del programa.
- **Tareas para casa.** Cada una de las sesiones del programa incluye una o más tareas que los participantes deben realizar entre sesión y sesión. Estas tareas son un elemento de generalización y práctica, en situaciones reales, de las habilidades aprendidas en las sesiones. Al final de cada sesión se presentan a los participantes las tareas correspondientes, cuya realización se revisará y comentará al inicio de la sesión siguiente.

- **Creación de un clima de trabajo adecuado.** Es importante propiciar un clima grupal formal, pero a la vez distendido, que favorezca la expresión sincera de las dificultades personales en su educación y de los problemas de los hijos relacionados con las temáticas tratadas, así como la participación activa en los ejercicios de discusión y de representación de roles. En este sentido, conviene sugerir al grido el uso del **tuteo** y facilitar en cada sesión **etiquetas de identificación** (con el nombre de pila) a todos los integrantes, incluidos los monitores. Eso facilita la comunicación entre unos y otros, contribuyendo a crear una red de apoyo mutuo entre los participantes. En la misma línea se recomienda, si ello es posible (por ejemplo, si se cuenta con el auspicio de alguna entidad colaboradora), **invitar a los participantes** con refrescos, agua, té o café y algunos alimentos o golosinas, para compartir en el grupo.
- **Cuestionario de evaluación para los hijos.** Como parte de la evaluación, el programa contempla la administración de un breve cuestionario a los hijos de los participantes en dos momentos diferentes. Eso requiere la asistencia de los hijos púberes o adolescentes, antes de la primera y tras la aplicación del programa.
- **Servicio de guardería infantil.** Con el fin de facilitar la captación de los padres y contribuir a una buena retención en el programa, es recomendable establecer sistemas que faciliten e incentiven la participación de los mismos. En este sentido, si ello es posible (por ejemplo, si se cuenta con el auspicio de alguna entidad colaboradora), sería beneficioso ofrecer a los participantes un servicio gratuito de guardería que se haga cargo de los hijos pequeños durante las sesiones. Eso puede ser determinante para la participación de familias monoparentales y aumenta la probabilidad de que participen ambos progenitores en el resto de los casos.

Actividades que desarrolla el programa

Explicaciones, discusiones en grupo, apoyo grupal, ejercicios de *role-playing*, modelado, práctica de habilidades y tareas para la casa.

Objetivos generales del programa

- Mejorar la cantidad y calidad de la comunicación familiar.
- Aumentar la calidad de las relaciones familiares.
- Disminuir la frecuencia e intensidad del conflicto familiar.
- Fortalecer los vínculos entre padres e hijos y la vinculación de los hijos a la familia.
- Mejorar el seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos.
- Aumentar la utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.
- Capacitar a los padres para establecer normas de conducta a los hijos, claras y coherentes.
- Mejorar la capacitación de los padres para definir normas familiares con relación a las conductas de salud.
- Aumentar la percepción de los hijos de desaprobación familiar hacia los comportamientos problemáticos relacionados con la salud.
- Aumentar el uso de estrategias de resolución de problemas en la educación de los hijos.

Contenido de las sesiones

El programa se desarrolla a lo largo de 8 sesiones de 90 minutos de duración, con una frecuencia de aplicación preferiblemente semanal. La tabla siguiente presenta los contenidos de cada sesión:

Sesión	Título	Contenido
1ª	Definición de objetivos de cambio de conducta	Presentación del programa y de los participantes Definir objetivos de cambio de comportamiento.
2ª	Habilidades de comunicación	¿Cómo favorecer y mejorar la comunicación con los hijos? Habilidades comunicativas. ¿Cómo formular críticas constructivas?
3ª	Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares	Origen e importancia del conflicto familiar. Nuestra conducta condiciona la de los demás. Hábitos comunicativos y relaciones familiares. El manejo de las emociones y el control de la ira.
4ª	Establecimiento de normas y límites	Sentido y necesidad de las normas y los límites. Estilos educativos e interiorización de normas. Pautas para establecer y comunicar normas y límites a los hijos. Reforzar el cumplimiento de las normas.
5ª	Supervisión, sanciones y vinculación familiar	Mejorar la supervisión de la conducta de los hijos. ¿Cómo establecer límites sensatos y comunicar sanciones a los hijos?. Las buenas relaciones ayudan a cumplir las normas. Compartir, decidir y hacer cosas juntos.
6ª	Posición y pautas educativas familiares sobre salud (I)	Pautas educativas familiares sobre el uso de drogas. Pautas educativas familiares sobre la conducta sexual. Pautas educativas familiares sobre las conductas violentas. Contenidos y actitudes para hablar con los hijos (I).
7ª	Posición y pautas educativas familiares sobre salud (II)	Pautas educativas familiares sobre hábitos de higiene y cuidados. Pautas educativas familiares sobre accidentes. Pautas educativas familiares sobre nutrición. Contenidos y actitudes para hablar con los hijos (II).
8ª	Resolución de problemas	La resolución de problemas en la educación de los hijos. La precipitación y la ira dificultan la resolución de los problemas. Otros puntos de interés para afrontar los problemas de conducta. Resolviendo problemas de conducta.
9ª	Seguimiento	Reforzar los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores, y estimular su utilización en la vida cotidiana. Clarificar dudas y orientar vías de solución a los problemas que hayan surgido en la aplicación práctica de las habilidades y conocimientos adquiridos por medio del programa.

La primera sesión también incluye la administración de un breve cuestionario a los participantes, que se repite tras la finalización del programa, momento en que también se administra un cuestionario de satisfacción. Además, y como se ha comentado anteriormente, el programa contempla la administración de un cuestionario a los hijos de los participantes en dos momentos diferentes: antes de la primera sesión y tras la aplicación del programa.

Evaluación del programa

Con el fin de valorar los estilos educativos de los participantes, los cambios que se produzcan con la aplicación del programa y la satisfacción de los padres con su desarrollo, el programa incluye como anexo unos cuestionarios breves de evaluación, con recomendaciones para su administración.

Dado que la percepción de los estilos educativos por parte de los padres y por parte de los hijos no siempre coincide, existe un cuestionario para los padres y otro para los hijos, con contenidos paralelos. Se incluye también, un tercer cuestionario para medir el grado de satisfacción de los participantes con el programa —lógicamente, sólo para los padres—.

Estructura de las sesiones

La aplicación de las sesiones sigue el esquema siguiente:

1. Bienvenida a los participantes.
2. Revisión (breve) de la realización de las tareas para casa.
3. Presentación de los objetivos de la sesión.
4. Desarrollo de los contenidos, alternando la presentación de información por parte del conductor del grupo (a menudo complementada con transparencias), con la realización de ejercicios de discusión en grupo y de ensayo de conducta (*role-playing*).
5. Presentación de las tareas correspondientes a la sesión.
6. Cierre de la sesión, entregando a los padres una hoja con los puntos básicos de los contenidos tratados y anunciando el tema que se trabajará en la sesión siguiente.

Este esquema varía ligeramente en la primera y séptima sesión —por la presentación del programa y de los asistentes y por la administración de los cuestionarios de evaluación— y de manera más significativa en la octava sesión, donde no hay aportación de información nueva.

Las instrucciones detalladas para aplicar cada una de las sesiones se presentan agrupadas en dos secciones diferenciadas. La primera informa sobre el equipo necesario para aplicar la sesión, los fundamentos que justifican su inclusión en el programa y los objetivos específicos que persigue. La segunda sección contiene la información relativa al desarrollo de la sesión: contenidos que hay que explicar a los padres, instrucciones para realizar los ejercicios y tareas para hacer en casa. Los apartados de ambas secciones están precedidos por unos iconos que facilitan la identificación rápida.

Además, los apartados de la sección relativa al desarrollo de la sesión informan sobre el tiempo previsto para su aplicación. Esta información se expresa mediante dos cifras en el lado derecho de las páginas. La primera cifra, entre paréntesis, indica los minutos previstos para aplicar las actividades que se exponen desde ese punto hasta el lugar donde aparece el siguiente par de cifras. La segunda, entre corchetes, indica el tiempo acumulado, es decir, los minutos que se prevé que habrán transcurrido desde el inicio de la sesión hasta finalizar la aplicación del apartado o actividad correspondiente.

Significado de los iconos que identifican los apartados de las sesiones



Equipo necesario



Fundamentos de la sesión



Objetivos específicos de la sesión



Instrucciones para dar la bienvenida a los participantes



Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa



Información para explicar a los padres



Ejercicio de discusión en grupo



Ejercicio de *role-playing* (ensayo de conducta, aprendizaje por observación y/o imitación)



Listado de elementos informativos que hay que enseñar a los padres



Aplicación de un cuestionario de evaluación



Tareas para los padres (para practicar en casa las habilidades aprendidas en la sesión)



Instrucciones para el cierre de la sesión

Dudas que pueden surgir en la aplicación del programa

1. ¿Qué actitud han de tener los monitores durante las sesiones?

Éste es un programa esencialmente orientado al aprendizaje de habilidades, y no, a la introspección, el intercambio de vivencias o la discusión como fuente de conocimiento. No se trata de un grupo de autoayuda ni de un grupo psicoterapéutico, aunque puede ser una instancia de cambio a través del aprendizaje de un nuevo repertorio de conductas. En consecuencia, la actitud de los monitores durante las sesiones tiene que ser directiva, sin renunciar por ello a la empatía y la amabilidad. A tal fin conviene: mostrarse natural, hablar de manera segura, clara y concisa, usar el "nosotros" en lugar del "yo", mantener contacto visual con los participantes, tener cuidado con la expresión corporal, combinar una actitud general serena y tranquila con un cierto grado de entusiasmo durante la realización de los ejercicios, etc.

2. ¿Cómo se debe transmitir la información a los padres? ¿Es preciso que el monitor la memorice antes de cada sesión?

No, no es necesario, y hacerlo podría ser contraproducente. Obviamente, los monitores deben conocer bien el programa antes de iniciar su aplicación, y deben revisar y preparar a fondo cada sesión antes de aplicarla. Por lo demás, el monitor tiene que transmitir al grupo la información con sus propias palabras, adaptando las expresiones al nivel de comprensión de los padres y a los modismos o expresiones populares locales, especialmente al relatar ejemplos de la cotidianidad, para no caer en la rigidez o la artificialidad. Asimismo, debe **explicar los contenidos informativos** (preferiblemente con la ayuda de transparencias) y **no, limitarse a enumerarlos**.

3. Con relación a la gestión del tiempo asignado a las actividades de cada sesión, ¿debemos ser muy estrictos o podemos ser flexibles?

El tiempo propuesto para aplicar las diferentes actividades de las sesiones orientativo y se basa en fundamentos racionales y en la experiencia adquirida en la aplicación de la versión original del programa. Esta información hay que utilizarla, no para ajustarse de manera rígida al tiempo previsto, sino para ayudar a gestionar el tiempo disponible, en el sentido de evitar desviaciones importantes que no permitan reajustar el tiempo de las restantes actividades de cada sesión. En cambio, sí conviene ser muy estrictos con la puntualidad, tanto para iniciar como para finalizar las sesiones.

4. ¿Qué hay que hacer si un participante interfiere en el desarrollo del programa?

- **Personas que intervienen de manera que dificultan la participación de los demás (quieren hablar siempre, no respetan los turnos para hablar, etc.)**

Cuando alguien interviene de modo que dificulta la participación de los otros miembros del grupo se deben utilizar las técnicas habituales en estas situaciones, como: reforzar las aproximaciones hacia la conducta adecuada por parte de aquella persona, ignorar sistemáticamente sus conductas disruptivas, tratar de no reforzar con una mayor atención la conducta que se quiere evitar, aumentar la atención prestada a los otros participantes, etc. Además, si la situación lo requiere, puede recordarse a la persona las normas de participación en el programa, expuestas en la primera sesión, que contemplan la obligación de escuchar con respeto a los demás cuando hacen uso de la palabra, y adoptar una actitud y un comportamiento participativos y colaboradores, tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.

- **Personas con trastornos psicopatológicos**

Dadas las características del programa, conviene evitar incluir personas que presenten trastornos psicopatológicos activos u otras dificultades que puedan interferir gravemente en el desarrollo de las sesiones. En este sentido, son necesarios su detección y filtrado durante el proceso de captación de los participantes, ya que estas personas pueden requerir intervenciones más específicas. No

obstante, en caso de que se detecten participantes con estas características una vez iniciada la aplicación del programa, una alternativa puede consistir en invitarles a cambiar su participación en el mismo por una atención más personalizada, por ejemplo: a través de una atención individual.

5. ¿Cómo estimular la participación de los asistentes?

Los padres que participan de manera activa en las actividades de las sesiones tienen más oportunidades de mejorar sus habilidades educativas y de alcanzar los objetivos del programa. Para estimular dicha participación, el conductor del grupo puede usar los métodos siguientes:

- Explicar el sentido de las actividades que se proponen en las sesiones.
- Razonar la importancia de participar de manera activa en las actividades, y los inconvenientes de no hacerlo.
- Estimular y reforzar la participación y los intentos de mejora de los padres. La mirada, los elogios, las expresiones de asentimiento, son formas adecuadas de reforzar conductas.
- Recordar el compromiso asumido en la primera sesión a través de la aceptación de las normas del programa, una de las cuales implica la adopción de una actitud y de un comportamiento participativo y colaborador en las discusiones en grupo y en el resto de los ejercicios.
- Solicitar directamente, de vez en cuando, la opinión o la intervención de las personas que no acostumbran a participar de manera espontánea.

6. ¿Cómo obtener más provecho de los ejercicios de ensayo de conducta (*role-playing*)?

El ensayo de conductas a través de la representación de situaciones es un elemento clave para aprender y mejorar muchas de las habilidades educativas que se trabajan en este programa. Se pueden obtener más beneficios con la realización de estos ejercicios si se tienen en cuenta las consideraciones siguientes:

- Trabajar sobre situaciones verosímiles.
- Explicar el fundamento de estos ejercicios: mejorar la ejecución de determinadas habilidades en la vida real mediante su práctica en situaciones imaginarias (representadas) y protegidas (donde hacerlo "mal" no tiene consecuencias negativas y ayuda a hacerlo mejor en situaciones reales).
- Centrarse en la mejora de uno o dos aspectos de la conducta cada vez.
- Avanzar en la mejora de la conducta ensayada por el método de aproximaciones graduales, reforzando en cada intento los progresos alcanzados.
- Evitar que los participantes en un ejercicio de *role-playing* mantengan entre ellos una relación estrecha previa (por ejemplo: que dos cónyuges participen juntos en el mismo ejercicio).
- Si la ejecución de un participante es muy deficiente y no mejora con la retroalimentación que se le facilita, incorporar procedimientos de imitación de modelos antes de pedirle que ensaye de nuevo la conducta. Un participante más eficiente (o monitor principal y/o el auxiliar) puede hacer la función de modelo a imitar.

7. ¿Qué hacer si los participantes no hacen las tareas?

La asignación de tareas para realizarlas fuera del lugar de aplicación constituye un elemento importante de este programa, para facilitar la generalización a situaciones reales de las habilidades aprendidas en las sesiones. Cuando uno o más participantes no hacen las tareas, conviene:

- Indagar qué lo ha impedido o qué lo dificulta, y ayudar a encontrar soluciones alternativas.
- Volver a explicar el sentido y la utilidad de las tareas para hacer fuera de las sesiones.
- Recordar que las normas de participación en el programa establecen la obligación de adoptar una actitud participativa y colaboradora, practicando en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartiendo con el grupo las experiencias que se derivan.
- Explicar que incumplir las normas del programa (en este caso, no hacer las tareas domiciliarias) supone un perjuicio para el conjunto del grupo, y no tan sólo para la persona que las incumple.
- Reforzar en cada sesión el cumplimiento de la obligación de hacer las tareas, reconociendo el esfuerzo y responsabilidad que eso implica.

8. ¿Cómo evitar sorpresas indeseables?

▪ Antes de iniciar el programa

- Comprobar que el espacio donde se vayan a aplicar las sesiones reúna las características mínimas de confort (amplitud, temperatura, luz, ruidos, etc.) y de disponibilidad de los elementos necesarios: sillas, retroproyector, pizarra o papelógrafo, tiza o marcadores, etc. Al inicio de los contenidos de cada sesión se incluye información detallada de los elementos necesarios para ese día.
- Determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa, en función de la disponibilidad y necesidades de los participantes.
- Familiarizarse bien con los materiales del programa.

▪ Antes de aplicar cada sesión

- Revisar con detalle los contenidos de la sesión.
- Llegar con bastante antelación para preparar la sala (disposición de los elementos, climatización, etc.), comprobar el funcionamiento del equipo (retroproyector, marcadores, etc.) y poder resolver cualquier eventualidad antes de iniciar la sesión.
- Recordar que antes del comienzo de la primera sesión debe haberse aplicado el cuestionario de evaluación para los hijos (pretest), al igual que antes de la séptima sesión (postest).

CONTENIDO DE LAS SESIONES

PRIMERA SESIÓN

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del manual del programa (uno para cada monitor).
- Carpetas u otros apoyos para que los asistentes puedan anotar sus respuestas al cuestionario de evaluación inicial.
- Copias del “Cuestionario de Estilos Educativos de los Padres” y lápices o bolígrafos (tantos como asistentes)
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Cronograma de las sesiones: fechas y horarios de las mismas (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua, jugos de frutas) y dulces o golosinas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Con el fin de mantener la motivación de los padres para participar en el programa y garantizar un funcionamiento adecuado de las sesiones de trabajo, éstos tienen que conocer las características y los objetivos del mismo. También hay que establecer un consenso sobre las normas para participar. Por otra parte, el primer requisito para avanzar en la modificación de conductas (propias, de los hijos o de la pareja) consiste en definir correctamente los objetivos de cambio deseados.



Objetivos específicos

- ◆ Dar a conocer las características básicas del programa y las reglas de funcionamiento del grupo.
- ◆ Aprender a definir objetivos realistas de cambio de la conducta de los hijos.

Desarrollo de la sesión



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia) y darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que la exhiban al resto del grupo para facilitar la identificación entre los participantes. Acto seguido, invitarles a servirse una bebida si lo desean y a sentarse.



(5') [10']

Presentación personal y del programa

Bienvenida y presentación. El monitor principal da la bienvenida al grupo y se presenta, explicando brevemente su experiencia profesional y su función en el programa: presentar la información y las actividades de las sesiones de trabajo, moderar las discusiones grupales y aclarar dudas relacionadas con los temas tratados.

Después se presenta al monitor auxiliar, que explicará que realiza funciones de observación y ayuda (por lo tanto, no siempre participará activamente).

Seguidamente, el monitor comentará que educar a los hijos es una tarea difícil. Los maestros, por ejemplo, tienen que formarse tres o cuatro años para aprender su profesión, pero nadie nos enseña a "ser o hacer de padres", aunque el papel educativo de la familia es tanto o más importante que el de la escuela. Este programa enseña a los padres maneras de hacer frente a algunas de las dificultades de la educación de los hijos.



(15') [25']

Aplicación del "Cuestionario de Estilos Educativos de los Padres"

Explicar las características y funciones de esta evaluación:

- Ayudar a adaptar los contenidos a las necesidades concretas de los participantes.
- Ayudar a conocer, una vez finalizado el programa, hasta qué punto ha servido para responder a estas necesidades.
- Aclarar que la información recogida es absolutamente confidencial.

Entregar a cada participante un lápiz y una copia del "Cuestionario de Estilos Educativos de los Padres" (ver anexo 1) y pedirles que escriban su nombre y la fecha del día (reiterar la confidencialidad y explicar que eso permitirá comparar sus respuestas de hoy con las que den en una nueva aplicación del cuestionario que haremos al finalizar el programa; de éste modo sabremos si ha servido para cambiar algunas cosas).

Indicar la manera de responder las preguntas y proceder a leerlas en voz alta, haciendo las indicaciones necesarias para facilitar la respuesta de aquellos participantes que puedan tener problemas de comprensión del texto escrito [estas explicaciones se pueden acompañar con la proyección de **transparencias del cuestionario** (anexo 1)].



(5') [30']

Características de las sesiones

Explicar brevemente las características del programa:

- **Fechas y horario de las sesiones.** Insistir en la puntualidad y en el hecho que, si alguien llega tarde, perjudica a todo el grupo y no tan sólo a él mismo. Recordar también a los participantes que ya se les entregó una con las fechas y el horario de las sesiones [proyectar una **transparencia** o escribir en la pizarra las fechas y el horario de las sesiones].
- **Contenido de las sesiones:**
 1. Hoy nos conoceremos un poco y hablaremos de lo que nos preocupa de la educación de nuestros hijos.
 2. La próxima sesión hablaremos de algunas de las dificultades para comunicarnos con ellos y con otros miembros de la familia y aprenderemos a hacer frente a esas dificultades.
 3. En la tercera sesión practicaremos diversas maneras de mejorar las relaciones en la familia y de evitar discusiones y conflictos.
 4. En la cuarta, trataremos sobre cómo hacer más efectivas algunas normas familiares de convivencia y cómo establecer límites en el comportamiento de los hijos.
 5. En la quinta sesión aprenderemos cómo podemos conocer mejor qué hacen nuestros hijos y, también, cómo debemos actuar cuando incumplen las normas familiares. Además hablaremos de cosas que podemos hacer para estrechar los vínculos familiares.
 6. En la sexta, aprenderemos a negociar y a llevar a la práctica las normas familiares en relación con puntos conflictivos, como los relacionados con las conductas vinculadas a la sexualidad, el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas por parte de los hijos.
 7. En la séptima, aprenderemos algunas estrategias para resolver los problemas que se presentan en la educación de los hijos.
 8. La octava sesión tendrá lugar algunas semanas después de haber finalizado la sesión anterior, y tiene por objetivo analizar la experiencia de los participantes al aplicar en la vida diaria de la familia todo lo que se haya aprendido durante el programa.
- **Tareas para casa.** Explicar al grupo que en cada sesión aprenderán alguna habilidad práctica, útil en la educación de los hijos, y que al final de cada una se les propondrá que practiquen en casa alguna de las cosas que hayan aprendido aquel día. Estas tareas para hacer en casa son muy importantes para aprender a hacer frente a las dificultades educativas de la vida diaria. Por eso, al inicio de cada sesión se comentará la realización de las tareas de la sesión anterior.



(3') [33']

- Pedir la opinión de los miembros del grupo sobre la propuesta. ¿Encuentran apropiados estos contenidos? ¿Satisfacen las expectativas que traían? ¿Querrían tocar algún otro tema?



(10') [43']

Normas de funcionamiento del programa

Explicar a los participantes que en este programa es muy importante que no se limiten a escuchar. Por el contrario, se espera de ellos que participen activamente y que comenten sus puntos de vista. Explicar también que en todas las sesiones se harán debates o discusiones en grupo, además de ejercicios para poner en práctica lo que se vaya aprendiendo. Todo eso hace imprescindible respetar algunas reglas. Son las normas de participación en el programa. Mostrar y comentar la lista siguiente:

[TRANSPARENCIA 1 o pizarra]



Normas de participación en el programa

1. **No comentar fuera del grupo las opiniones personales de los otros asistentes.** Así, todo el mundo se sentirá cómodo y podrá explicar con franqueza sus puntos de vista.
2. **Escuchar y respetar todas las opiniones de los demás, aunque no coincidan con las propias.** Lógicamente, sin embargo, puede expresarse el desacuerdo.
3. **Respetar el turno para hablar.** No intervenir hasta que el otro haya finalizado.
4. **Adoptar una actitud y un comportamiento participativo y colaborador.** Tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.
5. **Hacer las tareas en casa.** Practicar en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartir con el grupo las experiencias que se deriven.
6. **Ser puntuales. Llegar cinco minutos antes del inicio de cada sesión.** Empezar y finalizar las sesiones a la hora prevista.
7. **Asistir a todas las sesiones del programa.** Si hay parejas que conviven, no está permitido turnarse. El compromiso de participación es individual.



(2') [45']

- Preguntar a los padres si tienen dudas. Aclararlas si procede, y pedir que se comprometan con el resto del grupo a cumplir estas normas.



(5') [50']

Presentación de los participantes

- Pedir a los participantes que se presenten uno a uno. Aunque debe respetarse cierta espontaneidad en las presentaciones, el monitor debe asegurarse que indiquen su nombre y su situación familiar (estado civil, número de hijos, edades).



(15') [65']

Problemas de comportamiento de los hijos

- Comentar que, como se ha dicho antes, la educación de los hijos es una tarea difícil. A veces surgen dificultades, que pueden hacerse más importantes a medida que los hijos crecen. Es importante ser conscientes de esas dificultades para buscar soluciones adecuadas.
- Invitar a los participantes a comentar algunos de los problemas que tienen en la educación de sus hijos. Pedir que hablen de problemas concretos que les preocupen con relación al comportamiento de sus hijos en casa o en la escuela, en sus relaciones con ellos, etc. Si es necesario, orientar la discusión sugiriendo algunos problemas concretos relacionados con la participación en actividades domésticas, el rendimiento escolar, etc.
- Escribir en la pizarra una "lista de problemas de conducta de los hijos", y no borrarla (se utilizará en el ejercicio siguiente).



(8') [73']

Definiendo los objetivos del cambio de conducta

Comentar que ahora que ya conocemos algunos de los problemas que les preocupan con relación al comportamiento de sus hijos, miraremos de definir mejor estos problemas, de manera que nos ayude a encontrar posibles soluciones. [De manera opcional se pueden mostrar los siguientes puntos pro medio de la TRANSPARENCIA 2].

1. Definir el problema y los objetivos de cambio, de forma operacional.

El primer paso para encontrar soluciones a los problemas consiste en ser muy precisos al definir las conductas que los constituyen y los cambios que quisiéramos que se produjeran. Por ejemplo: En vez de decir "*mi hijo no hace nada en casa*", puede proponerse el objetivo "*quiero que ayude a poner la mesa*" o "*quiero que saque la basura cada noche*". En vez de decir "*mi hijo tiene que dejar de ser tan desordenado*", podemos decir "*quiero que los sábados ordene y barra su habitación*". En vez de decir "*Quisiera que fuera más tranquilo*", decir "*Quiero que no le pegue a sus hermanos*".

2. Plantear objetivos alcanzables.

Otro aspecto importante para solucionar los problemas relacionados con la conducta de los hijos es que los objetivos de cambio que nos planteemos sean alcanzables, y, por lo tanto:

a) Deben ser realistas y adecuados.

Así, por ejemplo, no tendría que impedirse que los hijos vieran a sus amigos (no es adecuado privarles de una necesidad social), pero sí puede exigirse a un hijo adolescente que vuelva a casa a una hora determinada.

b) Deben poder ser observados.

Los cambios buscados en la conducta de los hijos tienen que ser observables para los padres, directa o indirectamente. Así, no podemos ver si el hijo está atento en clase, pero sí que podemos comprobar si dedica tiempo a estudiar o a hacer los deberes en casa, si obtiene buenas calificaciones, o podemos preguntar al maestro o profesor (docente) de la escuela u otro centro educativo sobre la conducta del hijo en clase, etc.

c) Deben poder ser cuantificados o medidos.

Es decir que pueda saberse si se han alcanzado o no. Por ejemplo, si queremos que el hijo llegue más temprano a casa, tenemos que determinar cuál tiene que ser la hora máxima de regreso.



(15') [88']

- Repasar, con la participación del grupo, la "lista de problemas de conducta de los hijos" anotada anteriormente en la pizarra y proponer la redacción de objetivos de cambio de conducta que cumplan las condiciones descritas.
- Discutir, entre todos, 2 ó 3 problemas de la lista.
- Después, pedir que cada uno de los participantes defina de nuevo los objetivos de cambio de conducta para sus hijos. Por ejemplo: "¿Quién ha propuesto este problema?, ¿Qué objetivos de cambio podría proponer?".



(1') [89']

Tareas para casa

Pedir a los participantes que piensen **cuáles son los cambios más importantes que cada uno quisiera que se produjeran en sus hijos**. Pedirles que cuando lo hagan, tengan en cuenta todo aquello que han aprendido hoy. Recordar que en la próxima sesión lo comentaremos.



Cierre de la sesión

Entregar a cada participante una copia de la hoja de información resumida de la sesión, y anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión.

Despedir al grupo agradeciendo su asistencia y participación y pidiendo que colaboren siendo puntuales. Pedir también que, antes de salir, dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.

FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

1ª SESIÓN: DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA

¿Cómo definir los problemas de conducta de los hijos?

Definir correctamente los problemas es el primer paso para encontrar posibles soluciones a los mismos. Para ello, debemos:

1. Definir el problema y los objetivos de cambio, en forma de conductas concretas cuya frecuencia quisiéramos ver aumentada o disminuida en los hijos.

Es de suma importancia ser muy precisos al definir estas conductas. Así, por ejemplo: en vez de decir “mi hijo no hace nada en casa”, podría proponerse el siguiente objetivo “quiero que ayude a poner la mesa” o “quiero que saque la basura cada noche”.

2. Plantear objetivos de conducta que sean alcanzables, y por lo tanto:

- **Que sean realistas y adecuados.**

Así, por ejemplo, no debería impedirse que los hijos vieran a sus amigos (no es bueno impedirles satisfacer su necesidad de relación social), pero sí puede exigirse a un hijo adolescente que vuelva a casa a una hora determinada.

- **Que puedan ser observados.**

Los padres han de poder observar, de manera directa o indirecta, los cambios que intentan producir en la conducta de los hijos. Así, por ejemplo, no podemos ver si nuestro hijo está atento en clase, pero sí que podemos comprobar si dedica un tiempo a estudiar y si obtiene buenas calificaciones, o podemos preguntar al maestro o profesor del centro educativo sobre la conducta del hijo en clase.

- **Que los podamos medir.**

Es decir, que se pueda saber si se han alcanzado o no. Por ejemplo, si queremos que nuestro hijo llegue más temprano a casa, debemos determinar antes cuál es la hora máxima de regreso permitida (por ejemplo, “las diez de la noche”, y no, simplemente, “más pronto”).

NORMAS DE PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA

- 1. No comentar fuera del grupo las opiniones personales de los otros asistentes.**
- 2. Escuchar y respetar todas las opiniones de los demás, aunque no coincidan con las propias.**
- 3. Respetar el turno para hablar.**
- 4. Adoptar una actitud y un comportamiento participativo y colaborador.**
- 5. Hacer las tareas en casa.**
- 6. Ser puntuales. Llegar 5 minutos antes del inicio de cada sesión.**
- 7. Asistir a todas las sesiones. Si hay parejas que conviven, no vale turnarse. El compromiso es individual.**

DEFINIR OBJETIVOS DEL CAMBIO DE CONDUCTA

- 1. Definir el problema y los objetivos de cambio, en forma de conductas concretas cuya frecuencia quisiéramos ver aumentada o disminuida en los hijos.**
- 2. Plantear objetivos alcanzables.**
 - Deben ser realistas y adecuados.**
 - Deben poder ser observados.**
 - Deben poder ser cuantificados o medidos.**

SEGUNDA SESIÓN

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua y/o jugos de frutas) y dulces o golosinas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Las dificultades de comunicación familiar (interacción inadecuada o escasa) no bastan para explicar el abuso de drogas. Sin embargo, su relación con la mala calidad del clima familiar —un factor de riesgo reconocido para el consumo de drogas— le otorgan una gran importancia preventiva y justifican el hecho de que sean incluidas y abordadas en este programa. Así mismo, un buen clima familiar (relaciones familiares satisfactorias) constituye un factor de protección.



Objetivos específicos

- ◆ Aumentar la comunicación con los hijos y su calidad.
- ◆ Identificar y mejorar los propios hábitos comunicativos.
- ◆ Aprender a hacer críticas constructivas.
- ◆ Aprender a aceptar, valorar y sacar provecho de las críticas recibidas.

Desarrollo de la sesión



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes a medida que llegan, invitándoles a servirse una bebida si lo desean y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.

Agradecer el hecho de llegar a la hora, recordando que eso beneficia a todo el grupo. De lo contrario, recordar que una de las normas del programa es llegar cinco minutos antes del inicio de la sesión, explicando de nuevo el sentido y la importancia de esta norma y animando al grupo a cumplirla.



(15') [20']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar la realización de las tareas para casa asignadas en la sesión anterior: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué ha sido?, etc.

Reforzar a quienes las hayan hecho (agradecerles la colaboración y reconocer su esfuerzo) y animar a quienes no las han hecho para que las hagan, recordándoles su sentido (transferir a la vida real lo que aprenden en las sesiones). Aclarar dudas puntuales, si las hay.



(1') [21']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(1') [22']

Importancia de la comunicación en la familia

Disfrutar de una buena comunicación en familia (tanto entre los padres como entre padres e hijos) es muy importante. Favorece la cohesión familiar y la buena relación entre los miembros, hace posible la ayuda mutua y permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres.



(6') [28']

¿Cómo favorecer y mejorar la comunicación con los hijos?

Alcanzar una comunicación fluida y una relación de intimidad y confianza con los hijos depende, en buena parte, de la conducta de los padres. Principalmente, de los siguientes aspectos: [mostrar la TRANSPARENCIA 1 o anotar en la pizarra]

1. **Establecer rutinas comunicativas mínimas.** Saludar cuando se llega a casa. Dar los buenos días y las buenas noches. Avisar cuando se sale de casa, decir dónde se va, cuándo se prevé volver, etc.
2. **Saber encontrar espacios y oportunidades para hablar.** Conviene preguntarse al respecto: ¿Tenemos un tiempo y un espacio habitual para hablar con el hijo? ¿Hay algún momento en que soy especialmente accesible a mi hijo? ¿Cuándo?
3. **Hacer que los hijos se sientan escuchados.** Mostrar interés real por lo que dicen y por las cosas que les interesan o les preocupan. Dejar hablar sin interrumpir y sin dar consejos inmediatamente. Parafrasear para comprobar que hemos entendido bien el mensaje. Mostrar atención (mirada, postura, distancia, etc.).
4. **Demostrar a los hijos que pueden expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin ser infravalorados o ridiculizados.** Tanto sobre cosas banales (música, ropa...) como importantes (amigos, pareja, sexualidad, estudios, drogas...). Evitar hacer comentarios como: "*¡Eso te pasa por tonto! ¿A ti te parece que eso es normal?*" o "*Cambias de novio/a todo el tiempo y te deprimas como si hubiera sido el amor de tu vida*" o "*¡Esta música es horrorosa! ¡Cómo puede gustarte!*".
5. **Tomar la iniciativa.** O bien haciendo preguntas a los hijos, o bien hablando con ellos de nosotros y de nuestras cosas —sin alargarnos mucho—. Por ejemplo: Al volver del trabajo el padre le comenta al hijo "*Hoy he tenido un día muy difícil, por esto y aquello... Y a ti, ¿cómo te ha ido? ¿Qué has hecho hoy?*"



(2') [30']

Habilidades comunicativas

Ser o hacer de padres es más fácil si ambos padres saben comunicarse de manera adecuada y se dan apoyo mutuo en sus esfuerzos dirigidos a la educación de los hijos. El primer paso para trabajar juntos y favorecer una buena comunicación familiar —entre padre y madre y entre padres e hijos— consiste en disponer de habilidades comunicativas, tanto para hablar como para escuchar. Eso implica:

1. Que cada uno identifique sus puntos fuertes y sus puntos débiles.
2. Establecer objetivos personales de cambio en relación a estos puntos.
3. Iniciar un cambio efectivo de conductas orientado a la mejora (aumentar los puntos fuertes y reducir los débiles).



(16') [46']

- Leer la lista de formas POSITIVAS y NEGATIVAS de comunicación [mostrar la TRANSPARENCIA 2 o anotar en la pizarra], pidiendo al grupo que piensen si los aplican con los hijos y la pareja.
- Al finalizar, pedir que cada uno piense qué hábitos tendría que esforzarse más en aplicar, y que seleccione los dos que considere más importantes para él.
- Invitar a los participantes a compartir con el grupo los hábitos que han seleccionado. Animarles a poner especial atención en modificarlos a partir de hoy.



Hábitos comunicativos

HÁBITOS POSITIVOS	HÁBITOS NEGATIVOS
AL HABLAR:	
Definir de manera clara lo que nos preocupa: <i>"No fuiste a clase", "Has reprobado cinco materias"</i> .	Criticar a la persona en lugar de su conducta: <i>"Eres un vago"</i> .
Expresar de manera clara qué esperamos que haga la otra persona. Mejor decir: <i>"No pongas alto el volumen de la televisión"</i> que decir: <i>"Pórtate bien mientras estamos fuera"</i> .	Acusar, culpar, insultar, avergonzar: <i>"Vas a terminar conmigo", "No dices más que tonterías"</i> .
Tratar un solo tema a la vez.	Generalizar: <i>"Tú siempre...", "tú nunca..."</i>
Centrarnos en el presente, sin remover el pasado.	Gritar, levantar la voz para hacernos oír.
Animar a la otra persona a dar su opinión.	Adivinar, presuponer: <i>"Ya sé que tú...", "Lo que tú querías es..."</i>
Comprobar si la otra persona nos entiende. Si es preciso, explicar lo mismo con otras palabras.	Usar el sarcasmo y la ironía. Evitar frases como: <i>"Incluso tú habrías podido hacerlo"</i> .
AL ESCUCHAR:	
Escuchar a la otra persona con atención.	Pensar en otras cosas mientras nos hablan.
Mostrar que prestamos atención (mirando a la cara, asintiendo con la cabeza...) y procurar comprender lo que la otra persona dice y siente.	Mostrar impaciencia, interrumpir, no dejar que el otro termine de hablar.



(2') [48']

Críticas corrientes versus críticas constructivas

Una crítica es una opinión, sobre alguna persona o alguna cosa. Esta opinión puede ser positiva: "Lo has hecho muy bien", o negativa: "Tienes un carácter insoportable". Sin embargo, a menudo las críticas son generalizaciones, generalmente negativas, sobre otra persona y/o sobre su conducta, sin aportar sugerencias sobre la manera de mejorar. Criticar de este modo no resulta útil en absoluto, e incluso puede ser negativo.

Por suerte, hay un tipo de críticas mucho más útiles. Son las "críticas constructivas", que consisten en dar **información** a una persona sobre su **conducta concreta** en una **situación determinada**, comentando los **aspectos positivos** y ofreciendo **sugerencias para cambiar los aspectos negativos**, de manera que pueda ayudar a esa persona a mejorar su conducta futura frente a situaciones similares.



(8') [56']

¿Cómo hacer críticas de manera constructiva?

Comentar los siguientes puntos básicos [TRANSPARENCIA 3 o pizarra]:

1. **Recordar que expresamos una opinión** —la nuestra— sobre la actuación de la otra persona en una situación concreta. Por lo tanto, la mejor manera de empezar es con expresiones como: "Me parece", "Yo creo", "Yo diría que", etc.
2. **Comenzar por los aspectos positivos.** A todo el mundo le gusta que le digan que lo hace bien. Empezar destacando los aspectos positivos sitúa a la otra persona en mejor disposición para aceptar los negativos, y demuestra que la intención no es perjudicarlo, sino ayudarlo. Ejemplo: *Podrías comenzar diciendo... "Has comenzado diciéndole que estamos contentos con por los cambios que ha hecho. Creo que esto ha sido decisivo para poder hablar también de las cosas que todavía no ha cambiado, sin que se enojara, como lo hizo otras veces".*
3. **Describir con precisión la conducta del otro, sin ponerle etiquetas.** Se trata de ayudar a la otra persona a ser más consciente de su conducta. Por lo tanto, los comentarios genéricos no sirven. Hay que precisar. Así, en vez de decir "lo has hecho mejor" o "te has salido bien", sería mejor decir: "¡Qué bueno! ¿Notaste que esta vez casi no levantaste la voz mientras hablabas con él sobre la hora en que regresó a casa?".
4. **Proponer alternativas.** Conviene acompañar la crítica con sugerencias. Pero, hay que describir de manera clara y precisa la conducta alternativa que proponemos. Por ejemplo: "Hiciste bien en centrarte en un solo tema y escuchar su versión. Sin embargo, en vez de decirle "confío en que no vuelva a suceder" creo que tendrías que haber sido más preciso sobre cómo esperamos que se comporte. Quizás podrías haberle dicho: "espero que si en alguna otra ocasión no puedes llegar a la hora pactada, nos llames antes por teléfono". ¿Qué te parece a ti?".



(4') [60']

¿Cómo sacar provecho de las críticas constructivas?

Cuando recibimos una crítica —por ejemplo, la pareja critica cómo hemos resuelto una situación educativa— conviene recordar que eso puede ayudarnos a mejorar nuestra conducta en el futuro. Por eso, cuando se recibe una crítica constructiva es preciso [TRANSPARENCIA 4 o pizarra]:

1. **Escuchar de verdad.** A algunas personas les molesta mucho recibir críticas. Sin embargo, una crítica (sobre todo si es constructiva) es una oportunidad de aprendizaje para el futuro. Por lo tanto, conviene escucharla con atención y evaluarla, evitando adoptar actitudes defensivas, como por ejemplo, dar una respuesta inmediata.
2. **Comprobar si hemos entendido bien el mensaje.** Repetir con nuestras palabras lo que nos han dicho, pidiendo que la otra persona nos confirme si es eso lo que quería decir.
3. **Decidir qué haremos.** Las críticas pueden ayudarnos a mejorar nuestra conducta futura en situaciones similares. Cuando recibimos una crítica, hay que valorar si es adecuada o no. Si encontramos que lo es, hay que decidir qué haremos diferente la próxima vez.

Decir a los participantes que **ahora vamos a poner en práctica todo lo que hemos aprendido hoy sobre comunicación** (hábitos que hay que usar y los que tienen que evitarse y cómo hacer críticas constructivas).



(25') [85']

- Pedir a los participantes que piensen en una de estas situaciones:
 - a) La última vez que criticó la conducta de la pareja para con un hijo.
 - b) La última vez que criticó la conducta de un hijo.
- Pedir dos voluntarios para representar la formulación de una crítica constructiva a partir de la situación que exponga uno de ellos. Pedir a los participantes que aporten críticas constructivas. El conductor modulará las críticas, si procede, y centrará la atención en un único aspecto (máximo dos) a mejorar.
- Repetir la representación de la situación incorporando la(s) sugerencia(s).
- Repetir el proceso con otros voluntarios, hasta agotar el tiempo previsto.



(4') [89']

Tareas para casa

Hablar todos los días con los hijos. Pedir a los padres que, de ahora en adelante, hablen cada día unos minutos con los hijos (sobre cualquier tema). Si no puede hacerse en persona (por ejemplo: separación y los hijos viven con el otro padre), hacerlo al menos por teléfono.

Escoger un tema (difícil o importante) y fijar una fecha límite para tratarlo con el hijo durante los 30 días siguientes. Pedir que, desde ahora hasta la próxima sesión, cada uno escoja un tema de los difíciles e importantes sobre el que no haya hablado nunca con los hijos (o muy poco) y que considere que sería bueno hablar ahora. Después, fijar una fecha límite para hacerlo (no más allá de un mes). Por ejemplo: la próxima vez que vayamos los dos juntos al fútbol u otra actividad que sea posible realizar juntos. Obviamente, se debe cumplir el compromiso adquirido.

Revisar cada día los progresos en la comunicación con los hijos y la pareja. Pedir a los padres que, a partir de hoy, procuren mejorar la manera de dar y recibir críticas, y sus hábitos comunicativos con los hijos y con la pareja, poniendo especial atención a los que cada uno debe potenciar más y en los que debe evitar. Revisar los progresos diariamente —solos o con la pareja—. La segunda opción permite practicar lo que han aprendido sobre críticas constructivas.



(1') [90']

Cierre de la sesión

Entregar a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión.

Despedir al grupo anunciando el tema de la próxima sesión y agradecerles la asistencia y participación. Pedir puntualidad (si procede) y que antes de salir, dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.

FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

2ª SESIÓN: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Hábitos comunicativos positivos (que conviene aumentar y utilizar)

1. Ser muy claros y precisos al expresar nuestros motivos de preocupación o las causas de nuestro enojo.
2. Expresar de manera clara qué esperamos que haga la otra persona. Por ejemplo, es mejor decir: *“No pongas alto el volumen de la televisión”*, que decir: *“Pórtate bien mientras estamos fuera”*.
3. Tratar un solo problema cada vez y centrarnos en los hechos presentes, sin remover el pasado.
4. Después de hablar nosotros, animar a la otra persona a expresar también su opinión.
5. Comprobar si la otra persona nos entiende. Si es preciso, explicar lo mismo con otras palabras.
6. Escuchar a los demás con atención cuando nos hablan.
7. Indicar a la otra persona que le estamos prestando atención: asintiendo con la cabeza, mirando a la cara, etc.) y procurar comprender lo que la otra persona dice y siente.

Hábitos comunicativos negativos (que conviene reducir y evitar)

1. Criticar a la persona en lugar de su conducta. Por lo tanto, sería mejor decir *“No has hecho la cama”* que decir *“¡Eres un vago!”*.
2. Generalizar. Por ejemplo, cuando decimos: *“Tú siempre...”* o *“Tú nunca...”*.
3. Acusar, culpar, insultar, avergonzar. Por ejemplo, diciendo cosas como: *“¡Vas a terminar conmigo!”* o *“¡No dices más que tonterías!”*
4. Adivinar, presuponer. Por ejemplo: *“Ya sé que tú...”* o *“Lo que querías es...”*
5. Pensar en otras cosas mientras nos hablan.
6. Mostrar impaciencia mientras habla la otra persona. Interrumpir. No dejar que termine de hablar.

**¿CÓMO FAVORECER Y MEJORAR
LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS?**

- **Establecer rutinas comunicativas mínimas.**
- **Buscar espacios y oportunidades para hablar.**
- **Hacer que los hijos se sientan escuchados.**
- **Demostrar a los hijos que pueden expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin ser infravalorados o ridiculizados.**
- **Tomar la iniciativa.**

HÁBITOS COMUNICATIVOS

HÁBITOS POSITIVOS	HÁBITOS NEGATIVOS
AL HABLAR	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definir de manera concreta lo que nos preocupa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Criticar a la persona en lugar de su conducta.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Decir claramente qué esperamos que haga el otro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acusar, culpar, insultar, avergonzar.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tratar un solo tema a la vez. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Generalizar.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Centrarnos en el presente, sin remover el pasado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gritar, levantar la voz para hacernos oír.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animar a la otra persona a dar su opinión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adivinar, presuponer.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprobar si la otra persona nos entiende. Si es preciso, explicar lo mismo con otras palabras. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Usar el sarcasmo y la ironía.
AL ESCUCHAR	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escuchar a la otra persona con atención. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensar en otras cosas mientras nos hablan.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mostrar que prestamos atención y procurar comprender lo que la otra persona dice y siente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mostrar impaciencia, interrumpir, no dejar que el otro termine de hablar.

¿CÓMO EXPRESAR CRÍTICAS DE MANERA CONSTRUCTIVA?

- **Recordar que expresamos nuestra opinión sobre la actuación de la otra persona en una situación concreta** → Mejor empezar con expresiones como: "*Me parece*", "*Yo creo*", "*Yo diría que*", etc.
- **Comenzar por los aspectos positivos.**
- **Describir con precisión la conducta del otro, sin ponerle etiquetas.**
- **Proponer alternativas.**

¿CÓMO SACAR PROVECHO DE LAS CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS?

- **Escuchar de verdad.** Una crítica (sobre todo si es constructiva) es una oportunidad de aprendizaje para el futuro. Conviene escucharla con atención y evaluarla, evitando adoptar actitudes defensivas.
- **Comprobar si hemos entendido bien el mensaje.** Repetir con nuestras palabras lo que nos han dicho, pidiendo que la otra persona confirme si es eso lo quería decir.
- **Decidir qué haremos.** Las críticas pueden ayudarnos a mejorar la conducta futura en situaciones similares. Cuando recibimos una crítica, hay que valorar si es adecuada o no. Si encontramos que lo es, hay que decidir qué haremos diferente la próxima vez.

TERCERA SESIÓN

REDUCCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- Transparencias de la sesión anterior sobre los hábitos comunicativos y positivos (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua y/o jugos de frutas) y dulces o golosinas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Las relaciones familiares satisfactorias y la presencia de vínculos positivos entre padres e hijos actúan como factores de protección para el consumo de drogas. Por el contrario, las relaciones familiares conflictivas y la incompreensión paterna hacia los hijos —la escasez de relaciones y las malas relaciones entre los padres y los hijos— constituyen factores de riesgo.



Objetivos específicos

- ◆ Comprender la importancia de favorecer unas relaciones familiares satisfactorias.
- ◆ Aprender formas de reducir la frecuencia y la intensidad de los conflictos familiares.
- ◆ Aprender a expresar y manifestar el enojo de manera positiva.
- ◆ Aprender a identificar la ira y mantenerla bajo control.

Desarrollo de la sesión



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes a medida que vayan llegando, invitándoles a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.

Si los participantes llegan a la hora acordada agradecer su puntualidad, recordando que eso beneficia a todo el grupo. En caso contrario, recordar que una norma del programa es llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, explicando de nuevo su sentido y animando a su cumplimiento.



(14') [19']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Reforzar a quienes las hayan hecho y animar a quienes no las han hecho para que las hagan. Aclarar dudas y, si procede, recordarles algunos puntos importantes de la sesión anterior.



(1') [20']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(3') [23']

Conflicto familiar. Origen e importancia

La relación padres-hijos es una fuente de conflictos potenciales muy variados. Los más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres sobre la conducta de los hijos y los intentos de éstos para eludir este control. Esto, que ya es aplicable en la infancia, alcanza su máxima expresión durante la adolescencia.

Es importante limitar al máximo los conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre los padres y los hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Si son persistentes o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares. Ello, supone:

a) **Deterioro de la comunicación.**

- b) **Perder la posibilidad de ser un modelo positivo de conducta para los hijos** (¿quién quiere parecerse a alguien con quien no tiene buena relación?).
- c) **Disminución de la capacidad que tienen los padres para influir y acompañar a los hijos cuando tienen dificultades** (confianza mutua) —lo cual es muy probable que ocurra durante la adolescencia—.

La manera de relacionarse los padres entre sí y entre éstos y los hijos, es también un modelo de conducta para los hijos. Si los padres tienen dificultades para manejar los conflictos, es más probable que los hijos también las tengan. Y, los niños y los adolescentes con dificultades de relación o con problemas para controlar los impulsos, tienden a presentar más comportamientos conflictivos, como peleas, faltar a clase, bajo rendimiento escolar, consumo de drogas, etc.



(1') [24']

Las interpretaciones condicionan la conducta

Cuando nos sentimos molestos por la conducta de otra persona, no respondemos siempre a hechos objetivos. Por el contrario, a menudo reaccionamos a la interpretación que hacemos de la conducta del otro (adivinamos sus motivos), sin considerar otros posibles motivos alternativos. De esta manera, podemos pensar cosas como: *"No fue a comprar el pan y la leche. ¡Lo ha hecho para molestarme!"* —y reaccionar de acuerdo con esta suposición—, cuando también podríamos haber pensado: *"No ha ido a la panadería, porque tuvo que recoger a su hermano de la escuela, ya que yo tenía mucho trabajo"*.



(2') [26']

Nuestra conducta condiciona la de los demás

A veces los demás reaccionan o nos responden con provocaciones o de mala manera, porque ellos mismos se han sentido molestos con nuestra conducta. Prever la reacción que nuestra conducta y nuestras respuestas pueden provocar en los demás, evita muchos conflictos y ayuda a discutir de manera positiva. En cambio, no tener en cuenta eso puede hacer una montaña de un grano de arena, e ir perjudicando la relación con los hijos o con la pareja.

Para evitar que eso suceda, conviene poner en práctica dos estrategias:

- 1) Aplicar lo que han aprendido en la sesión anterior sobre **hábitos comunicativos positivos**.
- 2) Controlar y **evitar los desbordes de ira**.



(3') [29']

Hábitos comunicativos y calidad de las relaciones familiares

Si cuando discutimos con los hijos o con la pareja, nos dejamos llevar por los impulsos, ocurre que:

- **En vez de centrar la atención del otro** (por ejemplo del hijo) **sobre la conducta** que nos molesta o preocupa, **contribuiremos a hacer que se inhiba** (se limite a aguantar el “chaparrón”), **o que fije la atención en los insultos, los reproches, las amenazas, etc.**
- **El hijo** (o la pareja) **estará también disgustado, y quizá reaccione con provocaciones**, verbales (“*¡Así que piensas eso, pues me voy de casa!*”, “*¡A ver si te atreves!*”), o no verbales (por ejemplo, marcharse dando un portazo).
- **Todo ello nos generará más irritación**, y quizá castigemos al hijo, o nos descontrolamos (gritando que no hace falta que vuelva, tirando algo contra la puerta, etc.). También es posible que no hagamos nada, y nos limitemos a **acumular tensión**.
- De esta forma, tanto nosotros como los hijos acumularemos resentimiento y **nos iremos distanciando**. Si eso ocurre a menudo y/o las discusiones son muy intensas, **los vínculos familiares se debilitan y se pierde capacidad de influencia sobre los hijos**.



(3') [32']

El manejo de las emociones y el control de la ira

Aún conociendo las pautas comunicativas que es necesario aplicar y sabiendo expresar las críticas de manera constructiva (sesión 2), a veces se está demasiado nervioso, demasiado cansado o demasiado irritado, para poder aplicar estas estrategias con suficientes garantías. Entonces hay que aplicar una técnica de control de los impulsos.

Es muy importante saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones. Si no se saben controlar los impulsos, los conflictos familiares serán más frecuentes e intensos, y el clima familiar empeorará.

Ahora bien, es importante no limitarse sólo a inhibir los impulsos (“a aguantarse”). Si se hace eso, la rabia contenida va creciendo y, tarde o temprano, sale; a menudo por una cosa sin importancia (será la gota que colme el vaso). El disgusto, la rabia o la irritación que pueda generarnos la conducta de los hijos o de la pareja tiene que poder expresarse a la otra persona. Los hábitos comunicativos que se han explicado hasta ahora son muy adecuados para ello. A veces, sin embargo, hay que aplazar la expresión de estos sentimientos hasta haber reducido la tensión.

Así pues, siempre que sintamos mucha rabia o mucha tensión debemos aplicar alguna técnica de autocontrol antes de continuar la discusión. El método que aprenderemos aquí consta de siete pasos **[TRANSPARENCIA 1 o ir anotando en la pizarra]**.



Etapas del método de autocontrol de la ira

1. Identificar las señales personales de alarma.
 2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.
 3. Pensar en las consecuencias de perder el control.
 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.
 5. Intentar reducir el grado de irritación.
 6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso que se debe dar.
 7. Recompensarse por haber sabido mantener el control.
-

1. Identificar las señales personales de alarma

(3') [35']

Antes de "explotar" y dejarnos llevar por la rabia o la irritación, las personas experimentamos una serie de cambios que podemos utilizar como señales de alarma, si antes los hemos identificado.

Estas señales son parecidas para todo el mundo, pero no iguales. Cada uno tiene las suyas. Pueden ser **pensamientos** (por ejemplo "*me dan ganas de matarlo, en cualquier descuido le pego...*", "*se ríe de mí*", etc.), **sensaciones** (por ejemplo: furia, ganas de dar golpes, ganas de huir, etc.), **conductas manifiestas** (por ejemplo: gritar, morderse los labios, acercarse mucho al otro) y/o **reacciones fisiológicas** (por ejemplo: latir rápido el corazón, tensión muscular en el cuello, opresión en el pecho, enrojecimiento en la cara y/o las manos, etc.).



(10') [45']

- Pedir a los participantes que recuerden con el máximo detalle posible, una situación o discusión reciente con un hijo o con la pareja en la cual se dejaron llevar por la rabia o la irritación que sentían en aquel momento.
- Pedir que intenten recordar los **pensamientos** que les pasaron por la cabeza durante los dos minutos anteriores a la explosión de rabia y que los comenten. Repetir con las sensaciones, las **sensaciones**, las **conductas manifiestas** y las **reacciones fisiológicas**.

2. Reconocer la irritación y procurar reducirla

(1') [46']

El objetivo es identificar las señales de alarma en el mismo momento en que aparecen, y decirse a uno mismo: "*¡Cuidado! Me estoy irritando*". Las señales de alarma están interconectadas, cuando se activa una, se inicia una reacción en cadena y se van activando otras. Entonces es fácil "explotar" de rabia. De la misma manera, sin embargo, si detenemos las señales en el momento en que se presentan, detendremos también el proceso y evitaremos perder el control.



(6') [52']

- Explicar el siguiente ejemplo, **sin marcar las señales**: “Alguien piensa: se está burlando de mí” (**señal 1**); pronto empieza a notar sofoco (**señal 2**) y tensión muscular (**señal 3**); acto seguido, siente muchas ganas de dar golpes (**señal 4**) y empieza a apretar los puños (**señal 5**). Todo esto ha pasado en un minuto. Ahora, la probabilidad de que pierda el control es elevada”.
- Pedir a los participantes que piensen qué podía haber hecho esta persona para evitar llegar a esta situación de riesgo. Comentarlo (marcando ahora las señales).

3. Pensar en las consecuencias de perder el control: "Si pierdo el control..." .



(4') [56']

- Pedir a los padres que comenten las consecuencias de perder el control, sobre el problema y sobre las relaciones con los hijos y la pareja. Posibles comentarios:
 - Tal vez nos den la razón (sin pensar que la tenemos). ¿Es eso lo que queremos?
 - Quizás el otro pierda también el control y la situación llegue a ser todavía más grave.
 - También: modelo negativo para los hijos, distanciamiento mutuo, debilitamiento de los vínculos familiares, pérdida de capacidad de influencia, etc.

4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado

(1') [57']

Preguntarse: "¿Por siento tanta irritación?, ¿Hay algún motivo añadido? y, si se encuentra uno, decirse a uno mismo: "En realidad, estoy tan irritado, porque..." .

Además de la conducta de la otra persona y/o de la propia discusión, puede haber otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que sean su causa principal. Estos motivos pueden ser muy distintos de una persona a otra. Por ejemplo: recibir un enojo en el trabajo, tener dolor de muelas, haber tenido que volver del trabajo caminando porque no había transporte colectivo, nuestro equipo de fútbol perdió el campeonato, etc.

5. Intentar reducir el grado de irritación

(2') [59']

Se pueden probar cosas como: respirar profundamente (sintiendo cómo entra y sale el aire lentamente de los pulmones), aflojar la musculatura (percibiéndolo), reclinarsse en el asiento, dar un paso atrás, o sentarse (si se está de pie), comer algo si se está en la mesa, tomar un vaso de agua, salir a dar un paseo caminando, no fijar la mirada en la otra persona, etc. Comentar brevemente estas estrategias con el grupo.

6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso que se debe dar

(2') [61']

Es hora de valorar si se está en condiciones de hacer frente a la situación sin perder el control, o, si por el contrario, tenemos bastantes probabilidades de perderlo.

Si la irritación proviene sólo de la discusión actual y, además, sentimos que podremos mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante haciendo uso de los hábitos positivos de comunicación.

En cambio, si la irritación proviene, también o principalmente de otros motivos (por ejemplo: nos han denegado un préstamo de dinero muy esperado y acaba de llegar una factura que no podremos pagar a tiempo) y/o vemos que podemos perder el control, entonces hay que aplazar la discusión hasta que estemos más calmados. Mientras tanto, debemos intentar reducir la tensión. Y, cuando reanudemos la discusión, aplicar igualmente hábitos positivos de comunicación.



(4') [65']

- Pedir a los padres que digan qué harían (o hacen) para reducir la tensión. Comentarlos si procede. Por ejemplo, si alguien dice: "*ir a tomar una cerveza*", habría que decir que cambiar de ambiente —salir de casa— es una buena opción, sin embargo, consumir bebidas alcohólicas en un estado de irritación no sería adecuado, porque aunque puede relajar, reduce la capacidad de controlar los impulsos (provocan desinhibición).

1. Recompensarse por haber mantenido el control

(3') [68']

Cada vez que hayamos sabido mantener el control en una situación difícil debemos decirnos a nosotros mismos: "*¡Bien hecho! Me merezco un premio. Voy a...*", y después, cumplir ese propósito. También es importante darse premios entre la pareja cuando uno de los dos se ha manejado bien en una discusión con un hijo. Por ejemplo, decirle algo así como: "*¡Muy Bien! Aunque fue difícil, has mantenido el control*". Además, podemos añadir cosas como: "*Mereces un premio: hoy lavo yo los platos aunque te toque a tí*".



(18') [86']

- **Mostrar la lista de pasos para controlar la ira [TRANSPARENCIA 2** o ir anotando en la pizarra] y exponer la situación siguiente:
 - *Su hijo está escuchando música a un volumen muy alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen, para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa. El hijo protesta un poco, pero, baja el volumen. Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre no dice nada. El tercer día pasa lo mismo de nuevo, y ahora el padre vuelve a decir al hijo que baje el volumen de la música. Entonces, el hijo contesta, gritando y malhumorado: "Ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Sólo lo haces para fastidiarme! ¡Ya estoy harto!"*
- Pedir que una pareja (no real) represente y continúe la situación aplicando el método de autocontrol, **pronunciando en voz alta los pensamientos y las auto instrucciones**.
- NOTA: Si los participantes tienen mucha dificultad para realizar esta actividad, **puede ser necesario que los monitores lleven a cabo una representación inicial**, antes de continuar con los participantes. Si se hace eso, modelar las dos opciones de conducta del sexto paso.

- **Pedir aportaciones al grupo** (críticas constructivas). Moderar los comentarios y centrar la atención en un único aspecto a mejorar. Repetir la representación de manera encubierta (pensando o pronunciando en voz baja, para uno mismo, los pensamientos y auto instrucciones) hasta que la ejecución sea adecuada.
- **Practicar todo el grupo al mismo tiempo, en parejas** (no reales). Primero en voz alta. Comentar entre ellos y repetirlo hasta que salga bien. Repetir de manera encubierta (pensando o pronunciando en voz baja, para uno mismo, los pensamientos y auto instrucciones). Invertir los papeles. **Mientras tanto, los monitores observan a las parejas**, centrando la atención sobre los aspectos que haya que mejorar (uno solo cada vez).



(3') [89']

Tareas para casa

1. **Ensayo encubierto.** Estando solos, visualizar (con el máximo detalle) la última vez que perdieron el control en una discusión con un hijo, y aplicar —de manera imaginaria, pero tan realista como puedan— el método de autocontrol que han aprendido hoy, primero en voz baja y después de manera encubierta (pensando para uno mismo las acciones).
2. **Aplicar el autocontrol de los impulsos**, a partir de la próxima discusión o situación potencialmente conflictiva que se les presente con los hijos o la pareja.
3. **Seguir aplicando las consignas de la sesión anterior:**
 - Hablar a diario con los hijos.
 - Hablar con los hijos de un tema importante en los 30 días siguientes.
 - Revisar todos los días los progresos en la comunicación con la familia: dar y recibir críticas y hábitos comunicativos, **añadiendo ahora el control de los impulsos.**



(1') [90']

Cierre de la sesión

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema de la próxima sesión, pidiendo (si es necesario) puntualidad.

Pedir que dejen la etiqueta con el nombre encima de la mesa, y despedir al grupo agradeciendo su asistencia y participación.

FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

3ª SESIÓN: REDUCCIÓN DE CONFLICTOS FAMILIARES

Saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones es muy importante. Si no se saben controlar los impulsos, los conflictos serán más frecuentes e intensos y las relaciones familiares empeorarán. Por eso, siempre que sintamos mucha rabia o tensión debemos aplicar una técnica de autocontrol, como la siguiente:

Método de autocontrol de la ira y de las “explosiones” de rabia

- 1. Detectar las señales de alarma que aparecen justo antes de “explotar”.** Pueden ser:
 - **Pensamientos.** Por ejemplo *“en cualquier descuido le pego...”*, *“se ríe de mí”*, etc.
 - **Sensaciones.** Por ejemplo: furia, ganas de dar golpes, ganas de huir, etc.
 - **Cosas que hacemos.** Por ejemplo: gritar, morderse los labios, acercarse mucho al otro), y/o
 - **Reacciones de nuestro cuerpo.** Por ejemplo: latir rápido el corazón, tensión muscular en el cuello, opresión en el pecho, enrojecimiento en la cara y/o las manos, etc.
- 2. Reconocer la irritación e intentar reducirla.** Inmediatamente después de notar una señal de alarma, hay que decirse a uno mismo: *“¡Cuidado! Me estoy irritando”*. Las señales de alarma están interconectadas, cuando se activa una, se inicia una reacción en cadena y se van activando otras. Entonces es fácil “explotar”. Debemos detener el proceso inmediatamente.
- 3. Pensar en las consecuencias negativas de perder el control: “Si pierdo el control...”.**
- 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.** Además de la conducta de la otra persona y/o de la propia discusión, puede haber otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que sean su causa principal. Por ejemplo: recibir un enojo en el trabajo, tener dolor de muelas, haber tenido que volver del trabajo caminando porque no había transporte colectivo, nuestro equipo de fútbol perdió el campeonato, etc.
- 5. Intentar reducir el grado de irritación.** Se pueden probar cosas como: respirar profundamente, aflojar la musculatura, reclinarse en el asiento, salir a caminar, no fijar la mirada en el otro, etc.
- 6. Valorar si podemos afrontar la situación sin perder el control.** Si la irritación proviene sólo de la discusión actual y, además, sentimos que podremos mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante cuidando, eso sí, nuestra manera de hablar (tono, expresiones, etc.). En cambio, si la irritación procede también o principalmente de otros motivos, y/o vemos que podemos perder el control, debemos aplazar la discusión hasta que estemos más calmados.
- 7. Recompensarnos por haber mantenido el control.** Cada vez que hayamos sabido mantener el control en una situación difícil debemos decirnos a nosotros mismos: *“¡Bien hecho!”*.

ETAPAS DEL MÉTODO DE AUTOCONTROL DE LA IRA

- 1. Identificar las señales personales de alarma.**
- 2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.**
- 3. Pensar en las consecuencias de perder el control.**
- 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.**
- 5. Intentar reducir el grado de irritación.**
- 6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso que se debe dar.**
- 7. Recompensarse por haber sabido mantener el control.**

CUARTA SESIÓN

ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- Transparencias de la sesión anterior: autocontrol de la ira (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua y/o jugos de frutas) y dulces o golosinas (opcional).



Fundamentos de la sesión

El hecho de establecer a los hijos normas y pautas de conducta claras y coherentes constituye un factor de protección, que se enmarca dentro de la utilización de métodos de disciplina positiva (estilo educativo democrático y fortalecedor). Por el contrario, las prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes, constituyen un factor de riesgo para el consumo de drogas y otras conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre los padres y los hijos y dificultan el apoyo, el control y la supervisión de la conducta de los hijos.



Objetivos específicos

- ◆ Comprender la necesidad de establecer normas y límites a la conducta de los hijos, como parte importante de su educación.
- ◆ Aprender a establecer normas y límites de conducta y a comunicarlos a los hijos.
- ◆ Aprender a reforzar el cumplimiento de las normas por parte de los hijos.

Desarrollo de la sesión



(4') [4']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los padres según vayan llegando. Invitarles a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.

Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, animándoles a cumplirla .



(12') [16']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de los tareas para casa

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.



(1') [17']

Presentación de los objetivos de la sesión

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(3') [20']

Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta

Las normas son muy importantes en la mayor parte de las actividades de la vida diaria. Sin normas sobre el horario de trabajo, los empleados de las empresas quizás irían a trabajar a la hora que les apeteciera; sin las normas que regulan la circulación de vehículos, sería imposible evitar accidentes o cruzar la calle con seguridad. Del mismo modo, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos sus padres, qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas, hay que precisar límites: hasta dónde puede llegarse, a partir de cuando ya no es aceptable una conducta. Los límites complementan las normas en su función estructuradora de la conducta de las personas en general, y concretamente en nuestro caso, la de los hijos.

Una norma de circulación es no conducir bajo los efectos del alcohol; un límite de esta norma es no superar el índice de alcoholemia establecido en cada país. Una norma familiar puede ser que los hijos no pasen la noche fuera de casa; un límite de esta norma puede ser volver a casa antes de media noche.



(5') [25']

- Pedir a los participantes que expliquen algunas de las normas que tienen establecidas en su familia con relación a los hijos.
- Preguntar si han precisado límites para esas normas y, en caso afirmativo, cuáles son.



Estilos educativos e interiorización de normas por parte de los hijos



(4') [29']

- Plantear al grupo lo siguiente: *“Su hijo de 12 años ha sido sorprendido robando una golosina en un supermercado. El propietario llamó a la policía. Después de recoger de la comisaría a su hijo vuelven a juntos a casa”*.
- Preguntar a los participantes: **¿Qué harían ellos? No comentar, sin embargo, las respuestas que brinden.** Pasar a leer las cuatro respuestas típicas siguientes, haciendo el ejercicio correspondiente a cada una.

1. Padres autoritarios

(7') [36']

Ante la situación anterior, unos padres **autoritarios** castigarían al hijo de manera inmediata y muy severa, amenazando incluso con castigos más severos en caso de hacerlo de nuevo. Sin embargo, no harían ninguna referencia a los motivos que hacen inaceptable el hecho de robar, más allá de expresiones como: *“¡Qué vergüenza!, ¿Cómo has podido?, ¿Te parece bien?”*, que, de hecho, no esperan respuesta. Tampoco intentarían conocer y comprender los motivos que han llevado al hijo a comportarse de esa manera.



- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría esto sobre el hijo.
- Mostrar que esta respuesta contribuirá poco a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Tal vez no lo vuelva a hacer —por miedo a las represalias—. O tal vez haya aprendido que hay que tomar más precauciones para no ser descubierto.

En la imposición de una norma familiar o de una sanción por no cumplirla puede ocurrir que los hijos perciban diferencias de autoridad entre ambos progenitores. Al respecto, se debe evitar que aparezca sólo uno de ellos (el padre o la madre) como la persona que establece las normas o impone las

sanciones. Los padres deberían mostrar común acuerdo y no hacer sentir que uno de los dos carece de autoridad para establecer o hacer cumplir las normas a los hijos. Ciertamente, a veces sucede que, de manera oculta o implícita, parece “natural” que sea únicamente el padre quien ostente la autoridad en el hogar. Sin embargo, se debe evitar que los hijos y las hijas se formen una imagen de “madre invisible o insignificante” a la hora de construir normas o hacerlas cumplir.

2. Padres sobreprotectores

(7') [43']

Unos padres **sobreprotectores** estarían, en primer lugar, muy preocupados por saber si habían tratado bien al chico mientras estaba detenido. Después indagarían las razones que le habían llevado a robar. Él diría que se sentía muy mal porque todos sus amigos habían comprado esa golosina y él no tenía dinero, y sabe que sus padres no tienen dinero desde que el padre está sin trabajo. Afligidos por el relato —y sintiéndose en parte culpables— le dirían que tenía que haberles dicho que deseaba tanto comprar esa golosina, y que se sentía mal por no poder hacerlo. La situación es muy emotiva y acuerdan perdonarlo. “¡Sólo, porque ha sido la primera vez!”.



- Preguntar al grupo qué consecuencias piensan que tendría esto sobre el hijo.
- Hacer notar que eso tampoco contribuirá a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Se sentirá, eso sí, muy apoyado por sus padres. Pero éstos estarán favoreciendo que sea una persona inmadura y poco tolerante con las frustraciones.

De nuevo, habrá que evitar ciertos estereotipos de género. A veces, puede parecer “natural” que la madre ceda e interceda ante el padre, tras el incumplimiento de una norma por parte de un hijo o de una hija. Sin embargo, esto hace que los hijos constaten diferencias de autoridad y de estilo educativo entre sus padres, e intenten sacar provecho de ello, estableciendo “alianzas” con uno de ellos para ocultar los hechos o eludir responsabilidades cuando incumplen las normas. La transparencia y la coherencia en el establecimiento de las normas de conducta por parte de ambos padres es un requisito básico para un saludable funcionamiento familiar y un aprendizaje normativo por parte de los hijos, que les permita discriminar entre lo que está bien y lo que está mal.

3. Padres despreocupados

(5') [48']

Unos padres **despreocupados** le dirían al hijo, de camino a casa, cosas como: “¡Sinvergüenza!, ¡Atrevido!, ¿Cómo vas a hacer esta estupidez?”. Una vez en casa, y sin tratar las razones que hacen inaceptable robar ni indagar qué le ha impulsado a hacerlo, le castigarían un mes sin mirar televisión. Dos días más tarde, el hijo haría alguna trastada. Finalmente, uno de los padres diría al otro: “Habla tú con él. ¡Yo ya no puedo más!”. Éste, harto también de la situación, respondería: “Va, déjalo correr. Ya habrá aprendido la lección con el susto. Además, todos los chicos hacen travesuras”. Entonces, le levantarían el castigo, advirtiéndole, eso sí, que si volviera a ocurrir algo parecido, ¡no tocaría el televisor durante un año entero!



- Preguntar a los padres qué consecuencias piensan que tendría esto sobre el hijo.
- Hacer notar que tampoco contribuiría a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar, ni le ayudará a tomar conciencia de las consecuencias de sus actos. Estarán favoreciendo una persona inmadura e impulsiva.

4. Padres “fortalecedores”

(5') [53']

Unos padres “**fortalecedores**” harían más o menos esto: una vez en casa, ya más tranquilos, indagarían qué ha llevado al hijo a robar. Le dejarían hablar, intentando comprender sus motivos (envidia, deseo muy intenso, frustración, etc.). Después le dirían que eso no le autoriza a robar y comentarían las razones que hacen inaceptable esta conducta. Hecho eso, le impondrían un castigo razonable, preferiblemente relacionado con los hechos. Por ejemplo, no comprarle golosinas, no prepararle su comida preferida, o no dejarle ver su programa favorito en la televisión, durante una semana.



- Preguntar al grupo qué consecuencias creen que tendría esto sobre el hijo.
- Hacer notar que esto ayudaría al hijo a interiorizar la norma de no robar. Los padres transmiten, a la vez, control y apoyo. Favorecen el desarrollo de una personalidad reflexiva y madura.



(5') [58']

Disciplina inductiva. Pautas para establecer normas y límites a los hijos

La disciplina inductiva es una manera de educar orientada a favorecer que los hijos desarrollen un sistema de valores propio y adopten conductas coherentes con el mismo. Consiste en aplicar las pautas siguientes: [mostrar la TRANSPARENCIA 1 o anotar en la pizarra]

1. **Los padres tienen claros los motivos que justifican las normas y los comunican a los hijos, así como las consecuencias de incumplirlas.**

Las normas se fundamentan en razones que los padres conocen y que se pueden explicar. Si no se encuentran motivos sólidos para justificarlas, entonces, o tienen poco sentido o son poco importantes. Es su garantía de calidad. Por tanto, no son arbitrarias (“*porque sí*”), no se basan en la autoridad (“*porque te lo digo yo que soy tu padre*”), ni tampoco en la tradición (“*siempre se ha hecho así*”). Al imponerlas, los padres comunican las razones que las justifican y sus límites, así como las sanciones por incumplirlas.

2. **Las normas se fundamentan principalmente en las consecuencias que se derivan del hecho de cumplirlas o incumplirlas, para los hijos o para los demás; no en las consecuencias para los padres.**

Así, para que los hijos comprendan la necesidad de estudiar y atender en clase, hay que procurar que comprendan las consecuencias negativas que tendría para ellos un mal rendimiento académico (por ejemplo: tener que dedicar parte del tiempo libre a estudiar, en vez de ir con los amigos o ver la televisión). No sería adecuado, en cambio, limitarse a comentar el disgusto que ocasiona a los padres el escaso rendimiento académico del hijo (“¡Me matarás a disgustos!”, “¡Qué decepción!”).

- 3. Los padres procuran pactar las normas con los hijos y contemplan la posibilidad de modificarlas, si estos aportan motivos suficientes. De cualquier modo, si no hay acuerdo, asumen su responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que consideran adecuados.**

Los padres están dispuestos a escuchar y valorar los argumentos de los hijos sobre las normas y sus límites (cuando se imponen, y después, de vez en cuando, no todos los días), y no descartan modificarlas si los hijos aportan razones suficientes. Aún así, si no se ponen de acuerdo, asumen la obligación de imponer las normas que ellos consideran apropiadas. **Además, cuando pactan con sus hijos, relacionan “responsabilidad” y “libertad”.**



(7') [65']

- Leer el ejemplo siguiente, **enfaticando los conceptos situados entre paréntesis**:
“Si cumples tu compromiso de estudiar todos los días durante todo este trimestre (**más responsabilidad**), el próximo trimestre podrás distribuir el tiempo total de estudio como quieras (**más autonomía**). Mientras tanto, debes estudiar una hora diaria antes de cenar y dos los sábados antes de comer (**norma**). En caso contrario, no podrás salir de casa el sábado por la tarde (**sanción por el incumplimiento**)”.
- Leer ahora el siguiente ejemplo, **sin dar indicaciones**, y pedir a los participantes que digan donde aparece el intercambio de “libertad” por “responsabilidad”, cuál es la “norma” y sus “límites”, y cuál es la “sanción” por incumplirla.
“Si quieres volver más tarde a casa los sábados (**más libertad**), demuestra durante la semana que eres más responsable que ahora: haz la cama cada mañana, estudia una hora al día y haz la tarea que te toque cada noche: poner la mesa, lavar los platos o sacar la basura (**más responsabilidad**). Si lo haces, podrás volver media hora más tarde que ahora (**nuevo límite a ganar**). Si no, tendrás que volver a la misma hora (**límite actual**), y si te retrasas más de 10 minutos, no podrás salir el domingo (**sanción**).”

- 4. Una vez fijadas, las normas son estables y se exigen siempre y por ambos padres. Al mismo tiempo, incumplirlas comporta aplicar, siempre, la sanción prevista.**

Las normas sólo se cambian cuando dejan de ser adecuadas. Así, la hora de volver a casa o el tiempo dedicado al estudio tienen que variar —entre otras cosas— de acuerdo con la edad de los hijos. ¡Pero no todas las semanas!

Mientras tanto, los padres exigen siempre (no hoy sí, mañana no y pasado mañana no lo sé) su cumplimiento a los hijos, a la vez que ambos padres exigen las mismas normas y los mismos límites a los hijos. Del mismo modo, si los hijos incumplen una norma, ambos aplican siempre y por igual la sanción correspondiente, que forma parte de la norma, y, por tanto, es conocida con anterioridad por los hijos.

Explicar a los padres que ahora haremos un ejercicio para reforzar el aprendizaje de las pautas que acabamos de comentar.



(12') [77']

- Ocultar (o borrar) las pautas mostradas y pedir al grupo que nos ayude a recordar las pautas para establecer límites y normas a los hijos. Anotar las aportaciones y acabar recordando las pautas comentadas anteriormente:



Disciplina inductiva

1. Tener claros los motivos que justifican las normas que se imponen, y explicarlos a los hijos cuando se les comunican las normas, así como las consecuencias de incumplirlas.
 2. Fundamentar las normas en las consecuencias que se deriven para los hijos o para los demás, del hecho de cumplirlas o incumplirlas, y no en las consecuencias para los padres.
 3. Procurar pactar las normas con los hijos, contemplando la posibilidad de modificarlas, si éstos aportan motivos suficientes. Sin embargo, si no hay acuerdo, asumir la responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que se consideren adecuados.
 4. Una vez fijada una norma, exigir su cumplimiento siempre y por igual (ambos padres). De igual manera, en caso de incumplimiento, aplicar siempre la sanción prevista.
- Pedir a los participantes que piensen una norma que deberían imponer o aclarar a sus hijos y **que procuren recordarla hasta el ejercicio siguiente**. Pedir que 2 ó 3 de ellos comenten al grupo la norma que han pensado.
 - Hacer comentarios orientados a ayudar a definir estas normas y sus límites de manera clara, así como a prever la manera de comprobar su cumplimiento.



(7') [84']

Pautas para comunicar las normas y los límites a los hijos

Comentar a los padres que ya han aprendido cómo establecer normas y límites a los hijos. Además, han pensado en algunas normas que creen que deberían imponer o aclarar a sus hijos. Es el momento, pues, de aprender cómo comunicar las normas y los límites a los hijos. Una buena manera de hacerlo es siguiendo el modelo siguiente: [mostrar la TRANSPARENCIA 2 o anotar en la pizarra]



Modelo para comunicar normas y límites a los hijos

1. Queremos hablar contigo sobre (CONDUCTA SOBRE LA CUAL QUIERE ESTABLECERSE LA NORMA), y que sepas cómo esperamos que te comportes con relación a este tema.
2. Consideramos que (NORMA), porque (MOTIVOS DE LA NORMA). Así pues, puedes (CONDUCTA DENTRO DE LOS LÍMITES), pero no puedes (CONDUCTA FUERA DE LOS LÍMITES).
3. Si lo incumples, entonces (SANCIÓN QUE SE APLICARÁ).
4. ¿Tienes alguna duda?, ¿Estás de acuerdo? (ESPACIO PARA LA NEGOCIACIÓN).
5. ¿NEGOCIACIÓN?
 - No → 1) Todo está claro → FIN.
2) No es posible negociar → REPETIR LA NORMA → FIN.
 - Sí → 1) Se acuerda modificación → REDEFINIR NORMA O LÍMITES → FIN.
2) No hay acuerdo para modificar → REPETIR LA NORMA → FIN.

Ejemplo: “Queremos hablar contigo sobre la hora de volver a casa las noches especiales (referirse a Celebraciones Populares, como: Carnaval u otras festividades). Creemos que eres suficientemente responsable para regresar más tarde de la hora habitual en noches como éstas. Pero también creemos que no debes pasar la noche fuera de casa ni volver mucho más tarde de la hora en que acaban las actividades. Pensamos eso porque una vez acabadas las actividades, la gente que queda por las calles puede ser más conflictiva, porque algunos han bebido demasiado. Además, necesitas dormir aunque salgas de fiesta. Así pues, puedes volver a casa como máximo hasta la una y media. ¿De acuerdo?. Si vuelves más tarde, pensaremos que no eres tan responsable como creemos y la próxima noche especial tendrás que volver a la misma hora que un sábado cualquiera. ¿Entendido?”



(2') [86"]

Reforzar el cumplimiento de las normas

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres deben sancionar su conducta. De la misma manera, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres tienen que premiar (reforzar) la conducta positiva de los hijos. Una buena manera de hacerlo es mediante el reconocimiento verbal. Esto, además, crea un clima favorable para poder hacer preguntas. Por ejemplo:

“Estoy satisfecho al ver que cumples lo que acordamos y que todas las tardes estudias una hora y media al volver de clase. ¿Cómo te está yendo? ¿Tienes menos dificultades ahora? ¿Puedo ayudarte en algo?” o,

“Nos satisface ver que no nos equivocamos pensando que eras lo suficientemente responsable para salir de noche y volver a casa dentro de la hora pactada. Ayer, incluso volviste antes. ¿Pasaste bien? ¿Qué hicieron?”



(3') [89']

- Pedir que uno o dos participantes expliquen cómo reforzarían a sus hijos por el hecho de cumplir la norma pensada en los ejercicios anteriores. Comentarla brevemente.



(1') [89']

Tareas para casa

Establecer y comunicar una norma de conducta a los hijos. Pensar, de acuerdo con las pautas de la disciplina inductiva explicadas, una norma que deberían inculcar a los hijos (puede ser la misma sobre la que se ha trabajado en los ejercicios) y comunicársela.



(1') [90']

Cierre de la sesión

Entregar a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles su asistencia y participación en la de hoy. Pedir también que, antes de salir, dejen la etiqueta con el nombre encima de la mesa.

FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

4ª SESIÓN: ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES

Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta.

En la familia es esencial establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperamos de ellos, qué es aceptable y qué no lo es. Además de establecer normas, hay que precisar sus límites: indicar a los hijos hasta dónde se puede llegar, y a partir de cuándo ya no es aceptable una conducta.

Pautas para establecer normas y límites a los hijos:

1. Tener claros los motivos que justifican las normas que se imponen, y explicarlos a los hijos cuando se les comuniquen las normas, así como las consecuencias de incumplirlas.
2. Basar las normas principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos o para los demás, del hecho de cumplirlas o incumplirlas, y no en las consecuencias de su conducta para los padres.
3. Pactar las normas con los hijos, contemplando la posibilidad de modificarlas, si éstos aportan motivos suficientes, escuchando y valorando los argumentos de los hijos. Sin embargo, si no es posible llegar a un acuerdo con los hijos, asumir la responsabilidad educativa, imponiendo las normas y los límites que se consideren adecuados.
4. Una vez fijada una norma, ambos padres (el padre y la madre) deben exigir su cumplimiento. De igual manera, en caso de que el hijo la incumpla, deben aplicar siempre la sanción prevista. Además, las normas sólo deben cambiarse cuando dejen de ser apropiadas.

Reforzar el cumplimiento de las normas

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres deben sancionar su conducta. De la misma manera, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres tienen que premiar la conducta positiva de los hijos. Una buena manera de hacerlo es diciéndoles lo satisfechos que estamos por ello.

PAUTAS PARA ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES A LOS HIJOS

- 1. Tener claros los motivos que justifican las normas, y comunicarlos a los hijos, así como las consecuencias de incumplirlas.**
- 2. Fundamentar las normas en las consecuencias que se derivan de cumplirlas o incumplirlas, para los hijos o para otras personas; pero, no en las consecuencias para los padres.**
- 3. Procurar pactar las normas con los hijos y contemplar modificarlas si éstos aportan motivos suficientes. Si no hay acuerdo, asumir la responsabilidad educativa e imponer las normas y límites que se consideran adecuados.**
- 4. Una vez fijadas, las normas deben ser estables y ambos padres deben exigir siempre que se cumplan. Al mismo tiempo, incumplirlas debe comportar siempre aplicar la sanción prevista.**

PAUTAS PARA COMUNICAR NORMAS Y LÍMITES A LOS HIJOS

- 1. Queremos hablar contigo sobre (CONDUCTA SOBRE LA CUAL SE QUIERE ESTABLECER LA NORMA), y que sepas cómo esperamos que te comportes con relación a este tema.**
- 2. Consideramos que (NORMA), porque (MOTIVOS DE LA NORMA). Así pues, puedes (CONDUCTA DENTRO DE LOS LÍMITES), pero no puedes (CONDUCTA FUERA DE LOS LÍMITES).**
- 3. Si lo incumplieses, entonces (SANCIÓN QUE SE APLICARÁ).**
- 4. ¿Tienes alguna duda?, ¿Estás de acuerdo? (ESPACIO PARA LA NEGOCIACIÓN).**
- 5. ¿Negociación?**
 - No → 1) Todo está claro → FIN.**
 - 2) No es posible negociar → REPETIR LA NORMA.**
 - Sí → 1) Se acuerda modificación → REDEFINIR → FIN.**
 - 2) No hay acuerdo para modificar → REPETIR LA NORMA → FIN.**

QUINTA SESIÓN

SUPERVISIÓN, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua y/o jugos de frutas) y dulces o golosinas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Diversos datos empíricos permiten afirmar que el seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos (monitorización), constituye un factor de protección con relación a la conducta antisocial. En este sentido se han observado correlaciones negativas entre el nivel de monitorización de los padres y el consumo de sustancias de los hijos. Paralelamente, la aplicación de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes, constituye un factor de riesgo para el consumo de drogas y para otras conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre padres e hijos y dificultan la supervisión de la conducta. Por el contrario, la vinculación familiar y la afección positiva entre padres e hijos se consideran factores de protección.



Objetivos específicos

- ◆ Aprender a seguir y supervisar la conducta de los hijos.
- ◆ Aprender a sancionar de manera sensata y efectiva el incumplimiento de las normas familiares por parte de los hijos.
- ◆ Descubrir formas de estrechar y fortalecer los vínculos entre padres e hijos.

Desarrollo de la sesión



(4') [4']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los padres a medida que van llegando e invitarles a que se sirvan una bebida, si lo desean. Pedirles que se pongan la etiqueta con su nombre y que tomen asiento.



(10') [14']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarando dudas que pudieran plantear los participantes. Seguidamente, revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho?, ¿Cómo les ha ido?, etc. Acabar reforzando a los que las han hecho (por ejemplo, reconociendo el esfuerzo) y estimulando a los que no las hubieran hecho, a que practiquen en casa lo que aprenden en las sesiones.



(1') [15']

Presentación de los objetivos de la sesión

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(8') [23']

Supervisando la conducta de los hijos

Establecer normas a los hijos es muy importante (hacer referencia a la sesión anterior). Pero, no basta con imponer, de manera adecuada, normas y límites. Además de eso, hay que comprobar si las cumplen.

A su vez, sólo una parte de la conducta de los hijos está sometida a normas que se establecen formalmente. Sería imposible e inadecuado hacerlo de otra manera. Sin embargo, los padres necesitan supervisar el comportamiento general de sus hijos: en casa, en la escuela, en la calle, con los amigos, con los vecinos, en el barrio, etc., y no, limitarse únicamente a comprobar que cumplen las normas que les han sido explicitadas.

Supervisar a los hijos implica dos tipos de acciones complementarias: [mostrar la **TRANSPARENCIA 1** o anotar en la pizarra]

1. **Intervenir sobre el entorno que los rodea** —dicho de otra manera: participar, razonablemente, en la “organización de su vida”— . Esto puede hacerse:

- **Por medio de acciones directas.** Por ejemplo, inscribiendo al hijo en una actividad extraescolar para evitar que esté muchas horas en la calle después de clase, o apagando la radio mientras está estudiando.
- **Por medio de instrucciones.** Por ejemplo: "*debes regresar a casa inmediatamente después de salir de clase, o de salir del gimnasio, etc.*", o "*debes estudiar sin música*".

2. **Hacer seguimiento de su conducta.** Esto quiere decir:

- **Procurar saber dónde están y qué hacen en un momento determinado** (qué hacen al salir de clase, dónde tienen pensado ir cuando salen con los amigos, si de verdad estudian o hacen los deberes cuando dicen que lo hacen, etc.).
- **Comprobarlo de vez en cuando.** Comprobar si es cierto que están donde se supone que están, o si hacen lo que deberían hacer (por ejemplo, yendo al lugar de la casa donde el hijo estudia y comprobando que lo esté haciendo, telefoneando a casa del amigo donde ha dicho que iba a estar, hablando con su maestro o profesor para saber si estudia lo suficiente, etc.).

La supervisión permite tener un mejor conocimiento y un mayor control de la conducta de los hijos. Al mismo tiempo, les hace saber que sus padres se interesan y se preocupan por ellos y saben dónde están y qué hacen a lo largo del día.

Los aspectos de la conducta que conviene supervisar con más atención varían con la edad de los hijos, pero, en general, se debe incluir el comportamiento en casa y en el centro de estudios (dentro y fuera del aula), el rendimiento académico, la realización de los deberes, su conducta en las actividades extraescolares, las actividades que hacen cuando salen (dónde van y con quién van), la conducta de sus amigos, etc.



(12') [35']

- Solicitar a los participantes que comenten qué aspectos de la conducta de sus hijos supervisan regularmente y cómo lo hacen.
- Pedir, después, que piensen un aspecto que deberían supervisar y no lo hacen. Preguntar qué dificultades encuentran para hacerlo. [ANOTAR EN LA PIZARRA LOS ASPECTOS NO SUPERVISADOS Y LAS DIFICULTADES ENCONTRADAS].
- Abrir un breve debate sobre posibles maneras de superar estas dificultades.



(4') [39']

Haciendo mejor y más fácil la supervisión

Supervisar a los hijos es más fácil y eficaz cuando los padres: [mostrar la TRANSPARENCIA 2 o anotar en la pizarra]

- **No esconden que lo hacen.** No hay que recordárselo cada día, pero tampoco conviene esconderlo.
- **Preguntan a los hijos, de vez en cuando, sobre su conducta y la de sus amigos.** Por ejemplo: ¿Qué hacen los sábados por la tarde con los amigos?, ¿Dónde piensan ir tal día?, ¿Quién más irá?, etc. No obstante, se debe evitar caer en interrogatorios.
- **Comprueban, de vez en cuando, si los hijos hacen realmente lo que dicen.** Por ejemplo, si realmente fueron dónde dijeron que irían, o con quién dijeron que irían.
- **Hablan con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos,** como los profesores, los padres de sus amigos, etc. Esto puede ser de gran ayuda para conocer mejor su conducta fuera de casa.



(3') [42']

Pautas para sancionar de manera sensata el incumplimiento de las normas

Aunque impongamos normas fundamentadas y razonables a los hijos; aunque las pactemos con ellos antes de imponerlas, aunque revisemos de vez en cuando su adecuación, aún así, a veces los hijos —unos más a menudo que otros— no cumplen las normas o sus límites. Esto, hasta cierto punto, es normal. Sin embargo, siempre que lo hacen hay que aplicarles una sanción. No hacerlo, o bien, hacerlo unas veces sí y otras no —aunque los amenacemos con castigar severamente la repetición de la falta—, no hará sino, favorecer que incumplan las normas más a menudo.

A ningún padre ni a ninguna madre le gusta castigar a sus hijos —y menos aún la reacción de algunos hijos cuando se les aplica una sanción—. Por eso, a menudo, los padres no se plantean cómo sancionarlos si incumplen las normas y, cuando se encuentran en dicha situación, no les queda otro remedio que improvisar una sanción (o hacer como que no han visto nada). Actuando de esta manera es fácil ser inconsistentes (y castigar una misma conducta, unas veces sí, y otras no) o imponer sanciones inadecuadas.

Es mucho mejor que, al fijar una norma, se prevea también la sanción que tiene que aplicarse en caso de que se incumpla, haciéndolo saber a los hijos. De ese modo se evitan, además, reacciones del tipo: *"yo no me lo esperaba"*.

Por suerte, hay maneras razonables, sensatas y efectivas de sancionar el incumplimiento de las normas por parte de los hijos. Implican, no obstante, observar algunas pautas: [ir mostrando la TRANSPARENCIA 3 o ir anotando en la pizarra los textos en negrita]

1. Aplicar sanciones pequeñas, pero de manera coherente.

(3') [45']



- Preguntar al grupo qué sanción será más fácil de hacer cumplir, y cuál más probable que provoque un cambio positivo de conducta:
 - Sancionar al hijo no permitiendo que escuche música (CD, “walkman”, casete, radio) durante ese día cada vez que no haga la cama antes de salir de casa.
 - No permitir que escuche música toda una semana cuando lleve varios días seguidos sin hacer la cama por las mañanas.

Es mejor —más efectivo y más fácil de llevar a cabo— aplicar sanciones pequeñas de manera coherente (siempre que se produzca la conducta incorrecta), que no, aplicar sanciones severas de manera incoherente (unas veces sí, y otras no).

2. Aplicar sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta.

(4') [49']



- Preguntar al grupo: ¿Qué pasa en el fútbol si un jugador empuja a un rival para quitarle el balón?
¿Y si en vez de eso, le da una patada a un contrario sin que esté en posesión del balón?
- ¿Por qué se castigan de manera diferente estas dos faltas?

Sin llegar nunca a ser abusivas, la intensidad de las sanciones debe tener relación con la gravedad de la conducta infractora. Las sanciones abusivas o muy severas suelen ser resultado de haberlas improvisado estando muy enojados. Para evitar imponer sanciones desproporcionadas conviene prever en el momento de imponer una norma, qué sanción se impondrá si eventualmente se incumple.

En el caso de conductas sin una norma explícita, se debe esperar a estar más tranquilos antes de decidir si hay que imponer una sanción, y cuál (recordar el tema del control de impulsos tratado en la tercera sesión).

3. Relacionar la sanción con la conducta que la motiva.

(4') [53']

A menudo es posible, y facilita que los hijos comprendan la relación entre la conducta-problema y sus consecuencias. Además, otorga mayor valor educativo a la sanción y la hace más comprensible y aceptable para ellos.



- Plantear al grupo la siguiente situación: Un chico vuelve un sábado a casa más tarde de la hora permitida: ¿Qué sanción entenderá mejor?
 - ¿Que sus padres no lo dejen salir al día siguiente? o,
 - ¿Que le hagan limpiar el piso al día siguiente?

Obviamente, la primera sanción tiene más sentido. En cambio, si en vez de volver tarde, hubiera organizado una reunión en casa con un grupo de amigos, sin haber pedido antes permiso a los padres, y el piso hubiera quedado hecho un desastre, tendría más sentido (más relación con la conducta-problema) hacerle limpiar el piso a él sólo al día siguiente por la mañana, en vez de limpiarlo los padres y castigarlo a él sin permitirle salir.

4. No castigarse también a uno mismo, o a otros miembros de la familia. (1') [54']

Algunas sanciones que se imponen a los hijos constituyen un castigo para los padres y para otros miembros de la familia. Un castigo de dos semanas puede resultar un suplicio para los padres, sobre todo si se impone a un adolescente o preadolescente. Pronto surgirán súplicas insistentes, promesas de cambio, exigencias y discusiones.

5. Buscar la efectividad de la sanción, no la venganza. (4') [58']

Sancionar una conducta implica asociar consecuencias no deseadas al hecho de realizar la conducta que se quiere evitar que se repita. Si las consecuencias reducen o evitan la repetición de la conducta, la sanción habrá sido efectiva. Para conseguirlo, no es necesario que las consecuencias (sanción) sean negativas o "dolorosas" para quien hace la conducta. Basta con que sean, sencillamente, "no-recompensadoras".

Quitar o limitar un privilegio (o el acceso a una cosa valorada) es una buena manera de asociar consecuencias "no-recompensadoras" al incumplimiento de normas por parte de los hijos. Obviamente, el privilegio o la gratificación que se quite o limite tiene que estar bajo el control de los padres y ser suficientemente valorado por los hijos.

Ejemplo: *"Una chica de 13 años vuelve a casa un sábado por la noche una hora más tarde de lo permitido, sin aportar ninguna razón convincente para ello. Los padres le prohíben salir al día siguiente con sus amigas, como suele hacer los domingos".*

Ésta sanción sería, probablemente, efectiva, si, además de ser gratificante para la chica el hecho de pasar el domingo con sus amigas, los padres pueden controlar que efectivamente cumple el castigo. En cambio, podría no ser efectiva si los padres trabajaran al día siguiente fuera de casa y no pudieran controlar que efectivamente cumple la sanción (no tienen teléfono, lo tienen averiado, etc.). Probablemente, tampoco sería efectiva si, pese a no permitirle salir de casa, dejaran que invitara a sus amigas a venir a casa, para estar con ella en su habitación, escuchando música y hablando de sus cosas. No estaríamos asociando consecuencias "no-recompensadoras" a la conducta que queremos evitar.



(1') [59']

Las buenas relaciones entre padres e hijos ayudan a cumplir las normas

Cuando las relaciones entre los padres y los hijos son buenas, los hijos tienen mayor interés por satisfacer las expectativas de sus padres, y son más proclives a cumplir las normas y los límites establecidos en la familia. A su vez, cuando los hijos acostumbran a cumplir las normas, las relaciones entre padres e hijos son más gratificantes para todos, y los vínculos familiares se refuerzan.

El resto de la sesión se orienta a aprender maneras de mejorar y fortalecer los vínculos y las relaciones entre padres e hijos.



(12') [71']

- Pedir a los participantes que piensen en uno de sus hijos adolescentes e intenten reflexionar acerca de cómo es, **prestando sólo atención a sus características positivas**. Que piensen qué es lo que les gusta más de él (o ella) o que creen que hace mejor: con relación a los estudios, al deporte, a su manera de ser, a su carácter, a su actitud en casa, etc.
- Después pedir que uno de los participantes comente los aspectos positivos que haya encontrado con relación a su hijo. [ANOTARLOS EN LA PIZARRA].
- Pedir a esa misma persona que escoja dos características de la lista que le gustaría potenciar aún más en su hijo, si pudiera.
- Pedir que tanto esa persona como el grupo sugieran cosas que podrían hacerse para potenciar o reforzar aquellas características en su hijo.

NOTA: El monitor reforzará las intervenciones que impliquen **reforzar positivamente** las conductas que se quieren potenciar, por ejemplo: los reconocimientos ("*como me gusta que...*", "*qué bien que haces eso*", etc.) y las que impliquen **compartir tiempo o aficiones** (por ejemplo: si el hijo tiene una afición, animarlo a practicarla juntos –o al menos interesarse por ella–; si practica un deporte, asistir a las competiciones, etc.).



(8') [79']

- Pedir a dos voluntarios que representen cómo uno de ellos elogiaría un aspecto positivo de su hijo (elegir uno de los aspectos positivos que hayan identificado en el ejercicio anterior). Uno hará de padre y el otro el de hijo.
- Los monitores y el grupo aportarán críticas constructivas. Prestar atención a la mirada, al tono de voz, a la distancia personal, a los gestos, etc. Repetirlo, si es necesario, o invertir los papeles o pedir más voluntarios, si queda tiempo para ello.



(7') [86']

Compartir, decidir y hacer cosas juntos, padres e hijos

Pese a la escasez de tiempo libre y la incompatibilidad de horarios entre los miembros de la familia que caracteriza la vida de mucha gente, es muy importante que padres e hijos compartan una cantidad razonable de tiempo y actividades.

Hacer cosas juntos, compartir intereses y participar conjuntamente en la toma de decisiones familiares, fortalece los vínculos y aumenta el sentimiento de pertenencia a la familia. Todo ello hace más probable la adecuación de la conducta de los hijos a las expectativas expresadas por sus padres.

La lista que sigue a continuación sugiere algunas maneras de favorecer la vinculación de los hijos a la familia: [mostrar la TRANSPARENCIA 4 o anotar en la pizarra]

- **Dejarles participar en las decisiones familiares** (por ejemplo: cómo o cuándo celebrar un acontecimiento familiar; cómo repartir las tareas de la casa, cuándo ir a hacer las compras, etc.)
- **Compartir las tareas de la casa entre todos los miembros de la familia.** Obviamente, se debe adecuar la distribución de tareas según la edad, intereses, habilidades y disponibilidad de los diferentes componentes de la familia, pero es importante que todos (padres e hijos) participen de modo equitativo.
- **Participar conjuntamente (padres e hijos) en actividades sociales**, como: la fiesta de la “Comisión de Padres” de la Escuela, determinados actos en las fiestas locales, etc.
- **Involucrarse en las áreas de interés de los hijos**, cuidando de no invadir sus espacios ni sus relaciones. Por ejemplo: ir a ver jugar al fútbol a su hijo e irse al finalizar el partido. Después de llegar a casa, hacer los comentarios del encuentro deportivo mientras surge la oportunidad de preguntar otras cosas como: dónde fueron después del partido ¡con lo cansados que debían estar!, ¿Con quién fueron?, etc.



(3') [89']

Tareas para casa

1. **Intentar averiguar (y en la medida de lo posible, confirmar) dentro de los próximos quince días, las siguientes informaciones referidas a los hijos:** ¿Cómo se llaman sus mejores amigos y/o amigas?, ¿Qué hacen cuando salen o cuando están con ellos?, ¿Qué lugares suelen frecuentar?
2. **Identificar y reforzar características positivas de los hijos.** Hacer cada uno el ejercicio que hizo un voluntario durante la sesión. Elegir dos características positivas del hijo (o hijos), y pensar maneras de potenciarlas o reforzarlas aún más. Y después, aplicarlas.

- 3. Identificar, como mínimo, un nuevo espacio o manera de participación familiar (padres e hijos).** Valorar las dificultades para llevarlo a cabo, pensar maneras de superarlas, y fijar una fecha para empezar a hacer uso de ese nuevo espacio de participación, dentro de los próximos quince días.



(1') [90']

Cierre de la sesión

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir al grupo, agradeciendo su asistencia y participación en la sesión de hoy.

FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

5ª SESIÓN: SUPERVISIÓN, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR

Los padres necesitan saber del comportamiento general de sus hijos; es decir, necesitan supervisar su conducta. La supervisión permite tener un mejor conocimiento y un mayor control de la conducta de los hijos. Al mismo tiempo, hace saber a los hijos que sus padres se interesan y se preocupan por ellos y saben dónde están y qué hacen a lo largo del día.

Supervisar a los hijos implica:

1. **Intervenir sobre el entorno que rodea a los hijos.** Esto se puede hacer:
 - **Por medio de acciones directas.** Por ejemplo, inscribiendo al hijo en una actividad extraescolar para evitar que de esté muchas horas en la calle después de clase.
 - **Por medio de instrucciones concretas.** Por ejemplo: *"debes volver a casa inmediatamente después de salir de clase, o del gimnasio, etc."*
2. **Hacer el seguimiento de su conducta.** Esto quiere decir:
 - **Procurar saber dónde están y qué hacen en un momento determinado.** Por ejemplo: qué hacen al salir de clase, dónde tienen pensado ir cuando salen con los amigos, si de verdad estudian o hacen los deberes cuando dicen que lo hacen, etc.
 - **Comprobarlo de vez en cuando.** Por ejemplo: yendo al lugar de la casa donde el hijo estudia y comprobando que lo esté haciendo, telefoneando a casa del amigo donde ha dicho que iba a estar, hablando con su maestro o profesor para saber si estudia lo suficiente, etc.

Supervisar a los hijos es más fácil y más eficaz cuando los padres:

- No les esconden que los supervisan.
- Les preguntan, de vez en cuando, sobre su conducta y la de sus amigos.
- Comprueban, de vez en cuando, si los hijos hacen realmente lo que dicen.
- Hablan con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos.

Pautas para sancionar de manera sensata el incumplimiento de las normas

- Aplicar sanciones pequeñas, pero de manera coherente.
- Las sanciones deben ser proporcionales a la gravedad de la conducta.
- Relacionar la sanción con la conducta que la motiva.
- No castigarse también a uno mismo, o a otros miembros de la familia.
- Buscar la efectividad de la sanción, no la venganza.

¿CÓMO SUPERVISAR LA CONDUCTA DE LOS HIJOS?

Interviniendo sobre el entorno que los rodea:

Por medio de acciones directas.

Por ejemplo, inscribiendo al hijo en una actividad extraescolar para evitar que esté muchas horas en la calle después de clase.

Por medio de instrucciones.

Por ejemplo: "debes regresar a casa inmediatamente después de salir de clase"

Haciendo seguimiento de su conducta.

Procurando saber dónde están y qué hacen en un momento determinado.

Comprobándolo de vez en cuando.

¿CÓMO HACER MEJOR Y MÁS FÁCIL LA SUPERVISIÓN?

- **No escondiendo a los hijos que se hace.** No hay que recordárselo cada día, pero tampoco conviene ocultarlo.
- **Preguntando a los hijos, de vez en cuando, sobre su conducta y la de sus amigos.** Por ejemplo: ¿Qué hacen los sábados por la tarde con los amigos?, ¿Dónde piensan ir tal día?, No obstante, hay que evitar caer en interrogatorios.
- **Comprobando, de vez en cuando, si los hijos hacen realmente lo que dicen.** Por ejemplo, si realmente fueron donde dijeron que irían, o con quien dijeron que irían.
- **Hablando con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos.** Por ejemplo: los profesores, los padres de sus amigos, etc.

¿CÓMO APLICAR SANCIONES DE MANERA SENSATA Y EFICAZ?

- **Aplicando sanciones pequeñas, pero de manera coherente.**
- **Aplicando sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta.**
- **Relacionando la sanción con la conducta que la motiva.**
- **No castigándose, a la vez, a uno mismo o a otros miembros de la familia.**
- **Buscando la efectividad de la sanción, no la venganza.**

¿CÓMO FAVORECER LA VINCULACIÓN DE LOS HIJOS A LA FAMILIA?

- **Animándoles a tomar participar en las decisiones familiares.** Por ejemplo: cómo o cuándo celebrar un acontecimiento familiar; cómo repartir las tareas de casa, etc.
- **Compartiendo las tareas de cuidado de la casa entre todos los miembros de la familia.** Adecuando la distribución de tareas según la edad, intereses, habilidades y disponibilidad de los diferentes componentes de la familia, pero es importante que todos participen de modo equitativo.
- **Participando conjuntamente (padres e hijos) en actividades sociales.** Por ejemplo: la fiesta de la “Comisión de Padres” de la Escuela, algunos actos en las fiestas locales, etc.
- **Involucrándose en las áreas de interés de los hijos.** Cuidando, no obstante, de no invadir sus espacios ni sus relaciones.

SEXTA SESIÓN

POSICIÓN Y PAUTAS EDUCATIVAS FAMILIARES SOBRE SALUD (I) (SEXUALIDAD, DROGAS Y CONDUCTAS VIOLENTAS)



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua y/o jugos de frutas) y dulces o golosinas (opcional).



Fundamentos de la sesión

La existencia de normas familiares claras sobre las conductas relacionadas al uso de las drogas, a las conductas violentas y al ejercicio responsable de la sexualidad, son un factor de protección para el desarrollo saludable de los y las adolescentes. Del mismo modo, son factores de protección, la percepción de desaprobación familiar del inadecuado ejercicio de éstas conductas, y el hecho de que los padres sean modelos adecuados en sus actitudes y comportamientos concernientes a las mismas.



Objetivos

- ◆ Clarificar las expectativas de los participantes con relación a las conductas relacionadas al uso de las drogas, a las conductas violentas y al ejercicio de la sexualidad, por parte de sus hijos.
- ◆ Explorar los puntos de vista personales sobre las conductas relacionadas al uso de las drogas, a la violencia y al ejercicio irresponsable de la sexualidad.
- ◆ Aprender algunas directrices para establecer una posición familiar clara acerca de las conductas relacionadas al uso de las drogas, a las conductas violentas y al ejercicio responsable de la sexualidad
- ◆ Establecer la posición de la familia sobre las drogas, la violencia y la sexualidad.
- ◆ Aprender a comunicar a los hijos la posición familiar sobre el consumo de drogas, el ejercicio de la violencia y la sexualidad irresponsable.

▪ Desarrollo de la sesión



(4') [4']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes a medida que vayan llegando. Pedirles que se pongan la etiqueta con su nombre e invitarles a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse.



(10') [14']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarando dudas que pudieran plantear los participantes. Seguidamente, revisar el cumplimiento de las tareas para casa que se asignaron: ¿Las han hecho?, ¿Cómo les ha ido?, etc. Reforzar a los que las han hecho (por ejemplo, reconociendo el esfuerzo) y conminar a los que no las hubieran hecho, a practicar en casa lo que aprenden en las sesiones.



(1') [15']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(5') [20']

Importancia de que haya normas familiares sobre el consumo de drogas, el ejercicio de la sexualidad y las conductas violentas.

Ya sabemos que es importante que en las familias haya normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos sus padres. Sin embargo, hay temas que son muy importantes para los hijos, sobre los cuales a menudo les resulta difícil a los padres hablar y establecer normas. Un ejemplo de ello son las conductas relacionadas al consumo de drogas, al ejercicio responsable de la sexualidad y a las situaciones que pueden generar conductas violentas.

El consumo de drogas ilegales preocupa a muchos padres. Sin embargo, no siempre somos suficientemente conscientes de los riesgos que representa para los adolescentes el abuso del alcohol o el hábito de fumar; dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y bienestar durante el resto de su vida. Riesgos similares, se pueden observar en el inicio

sexual de los y las adolescentes, cuando éstos no cuentan con la información suficiente como para valorar cuál será el momento óptimo para relacionarse sexualmente con otra persona y cuáles son las prevenciones necesarias que se deben tomar, para disfrutar del encuentro con el otro/a, y saber protegerse y proteger al compañero/a sexual, tanto de un embarazo adolescente, como de las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual). De la misma forma, los y las jóvenes a medida que van incursionando en diferentes grupos de pares, pueden verse envueltos en situaciones que generan conductas violentas, y lo ideal, es que estén preparados para no exponerse a riesgos innecesarios.

El consumo de drogas, y los despertares sexuales con el otro/a, suelen iniciarse durante la adolescencia. De hecho, la mayoría de los adultos que consumen alguna de estas sustancias, y que mantienen una sexualidad activa, empezaron a hacerlo durante su adolescencia o juventud. Por eso es muy importante retrasar al máximo la edad en que se empieza a fumar, a beber o a tomar otras drogas. Además, los chicos y chicas que empiezan muy jóvenes a fumar y a beber tienen más probabilidades de consumir otras drogas más adelante. Por ello, evitando el consumo de tabaco y alcohol mientras los hijos son muy jóvenes, se reduce también el riesgo de que consuman otras drogas más tarde.

También, es fundamental, desde edades tempranas, contar con la información necesaria para la hora del encuentro sexual con otra persona. Al igual que se debe estar preparado para afrontar situaciones hostiles, de una manera asertiva, sin generar conductas violentas. Para tratar los temas que tienen que ver con las situaciones hostiles, que puedan desencadenar en conductas violentas, remitimos a los padres, repasar los contenidos trabajados en la sesión 3era. (nuestra conducta condiciona la de los demás, y manejo de emociones y control de la ira).

Son muchos los factores que pueden contribuir en las primeras experiencias con las drogas, o que pueden intervenir a la hora del encuentro sexual con otra persona, a por ejemplo:

- La curiosidad y el deseo de probar cosas nuevas el propio crecimiento (con los cambios psíquicos y fisiológicos que esto implica, y el encuentro con el otro sexo en ésta etapa (característicos de la adolescencia).
- La influencia de los compañeros.
- La influencia de la publicidad.
- Diversos factores relacionados con la familia, como el hecho de que los padres consuman estas sustancias, o mantengan conductas sexuales promiscuas, o generen situaciones violentas en el hogar.

Los padres deben tener criterios claros sobre qué pueden hacer y qué no pueden hacer sus hijos con las drogas, así como con el reraconamiento sexual, y deben hacérselo saber a ellos. No cabe esperar que los hijos actúen tal y como querrían sus padres, sin que éstos les hayan comunicado sus expectativas y sus normas al respecto. Lo mismo podemos observar respecto a los hábitos familiares con respecto al control de los impulsos, el enojo y la ira; éstas pautas comunicacionales son fundamentales, ya que los jóvenes se pueden ver enfrentados a situaciones violentas, y el aprendizaje familiar de cómo resolver éstas situaciones es de vital importancia.



(7') [27']

- Preguntar a los participantes si en su familia tienen establecidas normas con relación al consumo de drogas, y a las condiciones para el inicio de las relaciones sexuales. Así como si han hablado con los hijos sobre su posición en torno a los riesgos que implica participar en situaciones violentas. Preguntar a los participantes, si han hablado sobre los comportamientos que deberían tener sus hijos e hijas relación a las conductas violentas. **[ANOTARLAS EN LA PIZARRA]**. Si es necesario, estimular la participación haciendo preguntas como:
 - ¿Pueden fumar o consumir bebidas alcohólicas sus hijos?, ¿En qué situaciones (siempre, sólo en celebraciones, etc.)? ¿Qué pasaría si su hijo o su hija se emborrachara? ¿o si fumara en su presencia? ¿Si un amigo de su hijo o de su hija consumiera tabaco, alcohol u otra droga... Le dirían alguna cosa a su hijo o a su hija?, En caso afirmativo, ¿Qué le dirían?
 - Aprueban que sus hijos promuevan o participen de situaciones violentas? Hacia ellos mismos o hacia otras personas? Se acostumbra en la casa a hablar de cómo enfrentarse a situaciones hostiles? Se habla de la importancia del diálogo para resolver situaciones difíciles, evitando las agresiones y las situaciones violentas?
 - ¿Han hablado con sus hijos sobre el inicio sexual? ¿Saben sus hijos o hijas de los riesgos que se corren si se mantiene relaciones sexuales sin preservativos? ¿Saben que conocimiento tienen sus hijos o hijas, de cómo deben protegerse para mantener relaciones sexuales seguras?



(15') [42']

Comentar a los padres que ahora veremos tres ejemplos prácticos de cómo podrían explicar a un hijo adolescente las normas familiares con relación al consumo de alcohol y a los riesgos que se corren si no se mantienen relaciones sexuales con protección, así como los riesgos de verse en medio de una situación de violencia.

Situación A

- Exponer la siguiente situación: «*Su hijo de 12 años ha sido invitado por un amigo a una fiesta de cumpleaños. Como sus padres estarán fuera, harán una fiesta el sábado por la tarde. Cada invitado tiene que llevar algo a la fiesta, y su hijo ha pensado llevar una botella de alguna bebida alcohólica. Nos pide permiso para ir a la fiesta y dinero para comprar la bebida...*».

Situación B

- Exponer la siguiente situación: «*Su hija de 14 años le pregunta acerca de una conocida serie televisiva en la que una joven que cursa los preparatorios, comienza a tener sus primeras experiencias sexuales con su novio*». *“hace comentarios acerca de algunas escenas, y no menciona ni los riesgos que podría conllevar tener relaciones sexuales sin preservativo, ni la manera en que se debería proteger”*.

Situación C

- Exponer la siguiente situación: «*Su hijo de 13 años le comenta acerca de un episodio de agresión y violencia en el que ha participado, a pesar de no haberlo buscado*».

Pedir al grupo tres voluntarios para representar esta situación y continuarla. Dos de ellos harán el papel de padres y el otro el de hijo. También puede trabajarse con dos «actores» únicamente, con un formato de familia monoparental.

El conductor del grupo tomará nota sobre los siguientes aspectos del role- playing, que serán utilizados en los comentarios posteriores:

- La información que aportan los «padres», ¿es objetiva, o es exagerada?
- ¿Los contenidos son adecuados a la edad del «hijo»?
- Si el «hijo» hace alguna observación sobre la conducta de los padres respecto a las bebidas alcohólicas, o las conductas violentas, ¿éstos responden de manera adecuada?
- ¿Puede el «hijo» expresar libremente sus puntos de vista?

Comentar las cuestiones anteriores con los participantes y repetir el role-playing, si procede.



(5') [47']

Momentos y actitudes para hablar con los hijos sobre las drogas, la sexualidad y el comportamiento violento.

Para hablar de las drogas y de las conductas sexuales con los hijos hay que elegir el momento apropiado. No tiene sentido hablar del tema continuamente y sin motivo. Son buenas ocasiones para hablar con los hijos sobre estos temas:

- **Cuando el tema surge de manera espontánea**, por ejemplo, a raíz de un programa de televisión.
- **Cuando hacen preguntas o comentarios sobre el tema**. Es muy importante intentar responder siempre las preguntas que hagan los hijos sobre el tabaco, el alcohol, otras drogas, el racionamiento sexual, y las formas de violencia hacia sí mismo y los demás.
- **En conversaciones formales, cuando hay un motivo que lo justifica**. Por ejemplo, la primera vez que el hijo sale de noche, antes de ir a una fiesta familiar, si hace tiempo que se ha puesto de novio o novia y ha preguntado acerca de las relaciones sexuales, etc. Si saben como pedir ayuda, en caso que se vean en medio de una situación violenta.

Al hablar con los hijos sobre las drogas, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos: [mostrar la **TRANSPARENCIA 1** o anotarlos en la pizarra]

1. Adaptar la información a su edad, experiencia e información previa. Normalmente, no tendrá sentido hablar de drogas ilegales —alejadas de su experiencia cotidiana— con los hijos pequeños. Lo mismo sucede con la sexualidad, se tendrá que encontrar el equilibrio necesario a la pregunta del hijo o hija. Con los más grandes, se podrá conversar acerca del uso de preservativos a la hora de las relaciones sexuales, y seguramente con los más pequeños, no será necesario, a no ser que hayan visto alguna información al respecto y pregunten. Con relación a las distintas formas de violencia, es importante que desde edades tempranas los padres puedan informar a sus hijos sobre la importancia que tiene el diálogo entre las personas como la mejor forma de entendimiento posible. Asimismo, dialogar con ellos sobre la necesidad de compartir en familia cualquier situación a la que puedan estar expuestos a agresiones.

2. Aportar información objetiva y sin exageraciones. Si dramatizamos, o si sólo decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que queremos engañarlos o que no entendemos del tema, y dejar de confiar en nosotros. Esto suele suceder con respecto a las drogas, pero es necesario enfatizar en los riesgos con respecto al mantenimiento de relaciones sexuales sin protección.

3. Escuchar la opinión de los hijos de manera atenta y respetuosa. Evitar sermonearlos.

4. Estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no nos gusten.

5. Evitar que la conversación parezca un interrogatorio.

6. No saturarlos. No se debe aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas a la vez. Es mejor ir hablando de ellos a medida que se presenten las ocasiones.



(38') [85']

▪ Explicar al grupo que al hablar con los hijos sobre las drogas y la sexualidad, a muchos padres les surgen dudas parecidas a las que comentaremos a continuación. **[Pueden mostrarse con ayuda de las TRANSPARENCIAS 2 Y 3]**. Seguidamente, pedir que intenten encontrar entre todos la respuesta o actuación más adecuada para cada una de ellas. Antes de pasar de una situación a la siguiente, el monitor aportará, de manera simultánea a los comentarios de los participantes, la información que considere necesaria.

1. Mi hijo me hace a menudo preguntas sobre las drogas. ¡Creo que ya debe tener claro lo que pienso! ¡Mis hijos saben lo que pensamos de las relaciones sexuales durante la adolescencia!

Las preguntas de los adolescentes con relación a las drogas constituyen una magnífica oportunidad para hablar con ellos sobre el tema. Sin embargo, a veces, esta curiosidad puede ser el reflejo de su interés por experimentar con las drogas: ¡hay que estar atentos! Las preguntas y comentarios de los hijos acerca del tabaco, el alcohol u otras drogas, pueden tener detrás un interés por saber qué ocurriría o qué pensarían sus padres si ellos las probaran.

Algo similar puede suceder con la sexualidad, y no se deben desaprovechar las oportunidades de hablar con los hijos e hijas, sobre la sexualidad y el afecto. Sobre la importancia de generar relaciones sinceras, de respeto y afecto, antes de pensar en relacionarse sexualmente con alguna persona. Transformar la conversación en una herramienta de información acerca de los sentimientos y los cuidados que se deben generar para tener relaciones afectuosas y respetuosas de los tiempos y los deseos de cada uno de los integrantes de la pareja.

2. A los adolescentes les atrae lo prohibido: si no queremos que fumen, que tomen alcohol o que consuman otras drogas, es mejor que no se lo prohibamos.

Muchos estudios científicos han comprobado que los hijos de familias que no han establecido normas contrarias al uso de drogas, tienen mayor riesgo de consumirlas que los hijos de las familias dónde tales normas están presentes y son claras para todo el mundo. No obstante, las normas familiares sobre el consumo de drogas tienen que ser explicadas y argumentadas, pero no, impuestas dogmáticamente.

3. Emborracharse, fumar o tomar drogas, son cosas normales en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas; Los riesgos para la salud de los y las adolescentes, si no tienen conocimiento de cómo disfrutar de una sexualidad responsable, pueden ser muy gravosos, como contraer enfermedades de transmisión

sexual, que le pueden perjudicar su calidad de vida para el futuro, incluso, compromete su propia vida.

Es cierto que muchas personas han tomado drogas durante una parte de su vida y después han abandonado su consumo. Sin embargo, consumir drogas implica siempre unos riesgos que sería preferible evitar. Por otro lado, cuanto más joven empieza una persona a consumir cualquier droga, mayores probabilidades hay de que llegue a abusar o a depender de ella. Por lo tanto, como mínimo, sería conveniente retrasar tanto como sea posible el primer contacto con las drogas. Lo mismo sucede si los y las adolescentes, no cuentan con la información adecuada sobre como mantener una sexualidad plena y protegida. Se debe hablar de las consecuencias de las enfermedades de transmisión sexual, incluso del VIH Sida, y de cómo se deben cuidar para no contraerlos. Asimismo, se deberá buscar el momento más propicio con los chicos y chicas más grandes, para hablar de los riesgos que conlleva el abuso de drogas, y de cómo esto puede ocasionar la pérdida parcial de nuestra capacidad de cuidado, y exponernos –por ejemplo, a consecuencia de una borrachera- a no cuidarnos o protegernos a la hora de mantener relaciones sexuales.

4. Mucha gente fuma y/o toma alcohol. ¿Por qué no habría de hacerlo mi hijo? Algunos padres convienen en tolerar las relaciones sexuales en la adolescencia temprana, que riesgos habría?

Cada familia debe adoptar las normas que considere adecuadas respecto a lo que los hijos pueden hacer o no. No obstante, hay que tener en cuenta que el consumo de drogas puede afectar de manera más negativa la salud (y el desarrollo) en los niños y los adolescentes que en las personas adultas. Además, supone un mayor riesgo de tener problemas en la edad adulta.

Algo parecido se observa en aquellos y aquellas adolescentes que mantiene relaciones sexuales en la adolescencia temprana, cuando aún no se han desarrollado

integralmente, ya que se continúan los cambios en su cuerpo y su personalidad, lo que les exige estar conociéndose permanentemente. Es aconsejable que se hable de éstos temas con los hijos e hijas, de los tiempos de demora que amerita el crecimiento y de los riesgos que conlleva relacionarse tempranamente con otra persona, cuando aún están cursando una etapa de conocimiento de sí mismos.

5. Yo tomo alcohol (o fumo, o tomo otras drogas), ¿Puedo convencer a mi hijo para que no lo haga?

Es difícil explicar las contradicciones entre el comportamiento de los padres y el que esperan de sus hijos. Por eso, hay padres que dejan de fumar para evitar dar un ejemplo negativo a los hijos. Además, en el caso del tabaco, los padres pueden, al menos, intentar explicar al hijo el proceso y los efectos de su dependencia como una buena razón para no empezar a fumar.

Así, pueden comentarles cómo empezaron ellos a fumar (porque sí, por curiosidad, sin haberse planteado ser fumadores), y cómo, casi sin percatarse, quedaron enganchados al tabaco, lo que les ha hecho fracasar repetidamente en sus intentos para dejar de fumar.

Además, si los padres fuman o beben alcohol, conviene que den muestras de autocontrol a los hijos: no beber nunca en exceso, no beber en absoluto (o muy poco) si van a conducir, no conducir si han tomado más de dos copas (aunque hayan estado comiendo), no subir a vehículos conducidos por personas que hayan tomado alcohol, no insistir a otras personas para que beban, ofrecer también bebidas sin alcohol a los invitados, no fumar estando enfermo, no fumar en lugares cerrados si hay niños o personas a quienes les molesta el humo, respetar las prohibiciones de fumar, etc.

6. Mi hijo ya sabe lo que pienso sobre las drogas; no hay nada más que hablar. Mis hijos e hijas conocen nuestras opiniones al respecto de las relaciones sexuales en la adolescencia. Nuestros hijos ya saben que desaprobamos las situaciones violentas

Si los padres no hablan claramente con los hijos de lo que piensan de las drogas y de cómo esperan que se comporten con relación a este tema, puede ocurrir que los hijos no se planteen esta cuestión y, cuando se les presente una oportunidad de tomar drogas, no tengan una posición suficientemente definida. En estas circunstancias, serán más influenciados por los demás.

Suele suceder que los padres y madres, creen que sus hijos ya conocen su posición al respecto de las relaciones sexuales en la adolescencia, sin embargo, no siempre es así. Es importante aclarar la opinión familiar al respecto, y brindar información objetiva sobre lo que implica ser padre o madre en la adolescencia, o contraer una enfermedad de transmisión sexual, incluso el VIH. Asimismo, es fundamental hablar sobre la afectividad, y las relaciones de respeto en la adolescencia, así como los necesarios cuidados que se deben tener a la hora de iniciarse sexualmente.

Más allá de que los padres creen que sus hijos saben su posición ante las situaciones de descontrol de impulsos, no se debe dejar escapar ninguna oportunidad de retomar el tema de la importancia del diálogo como la mejor herramienta de comunicación. Es bueno hablar con los hijos de los contenidos tratados en la sesión 3ª. (nuestra conducta condiciona la de los demás, y manejo de emociones y control de la ira, **trabajar las transparencias 4 y 5**: Reacciones ante la ansiedad y la ira), siempre que podamos. Incluso es necesario abordar los riesgos que se pueden correr ante determinados ámbitos que pueden ser peligrosos o que no conocemos suficientemente. Es necesario hablar de todas las variables que pueden intervenir para que se genere una situación violenta y de cómo la podemos evitar, o por lo menos, correr los mínimos riesgos.

7. Quizá me haga preguntas sobre las drogas que no sepa contestar. A menudo tengo dificultades para hablar de sexo con mis hijos/as.

Los adolescentes entienden que los padres no lo sepan todo. Si los hijos preguntan cosas que los padres no saben contestar, éstos pueden decirles —con naturalidad— que no conocen la respuesta, y ayudarles a encontrar información (hacer referencia a Instituciones locales o municipales vinculadas a la prevención de las drogodependencias).

Con respecto a conversar sobre la sexualidad con los hijos e hijas, a menudo los padres encuentran dificultades para hacerlo, una buena oportunidad para hacerlo, es aprovechar cuando ellos mismos hablan del tema o cuando comentan situaciones que le han sucedido a sus amigos o amigas. Puede ser una excelente manera de transmitir la opinión que tienen los padres acerca de la adolescencia y del inicio prematuro de las relaciones sexuales. Del riesgo del embarazo adolescente, con las dificultades que esto implicaría para cursar ésta etapa para el o la joven, y los riesgos de contraer enfermedades de transmisión sexual.

8. ¿Y si me pregunta si yo fumaba a su edad, si me he emborrachado, o si he fumado marihuana alguna vez?

Estas preguntas suelen ser incómodas para los padres —sobre todo si la respuesta es afirmativa—. Ciertamente, los padres tienen derecho a su intimidad y no es preciso que lo expliquen todo a los hijos. Sin embargo, si no tienen suficiente confianza para hablar con ellos de algún tema en concreto, difícilmente pueden esperar que los hijos les tengan confianza.

Una buena respuesta sería decir la verdad, a pesar de tener que admitir, quizás, estas conductas en el pasado, y apelar a la poca información que se disponía entonces sobre estos temas y/o a la falta

de habilidades personales (para decir «no», para rechazar una invitación, para afrontar la influencia de los compañeros, etc.). De esta manera, los padres mostrarán a los hijos que pueden hablar abiertamente de cualquier tema con ellos, y tendrán más posibilidades de poder incidir sobre su conducta.

9. ¿Y si me pregunta si tuve relaciones sexuales tempranas, o si me cuidaba de los riesgos de embarazo y enfermedades de transmisión sexual?

Aunque algunas preguntas puedan ser comprometidas de contestar, sobre todo en el caso en que sea afirmativa, se puede aprovechar para hablar del tema igualmente, sin tener que dar detalles de su intimidad. Al igual que en la pregunta anterior, se puede apelar a la falta de información que había cuando los padres eran adolescentes, o a la carencia que se tuvo de confianza con sus padres para hablar de esos temas. De todas formas, sería ideal que la ocasión se transforme en un vehículo de comunicación entre padres e hijos/hijas, y que se aproveche la oportunidad para transmitir a los hijos la opinión que se tiene al respecto de mantener relaciones sexuales en la adolescencia. Así como de los cuidados necesarios a la hora del inicio sexual y en adelante en la edad adulta.



(4') [89']

Tareas para casa

- **Pedir a los participantes que busquen una oportunidad adecuada para hablar con sus hijos sobre alcohol u otras drogas o sexualidad, en los próximos días.**

Sugerir que elijan una ocasión con muchas probabilidades de presentarse. Por ejemplo, si los fines de semana suelen hacer alguna actividad con los hijos (salir a correr o andar en bici) podría ser una buena ocasión para hablar sobre los riesgos de fumar tabaco para la salud y el estado de bienestar físico. Pedir también que, cuando hablen con los hijos, tengan en cuenta lo que han aprendido hoy.

Otra puede ser si los hijos o hijas ven algún programa televisivo sobre adolescentes, dónde de traten los temas de la sexualidad adolescente, y comentar nuestras opiniones acerca del tema.

Para fortalecer el compromiso para llevar a cabo esta tarea, el monitor preguntará qué participantes piensan que hallaran una buena ocasión para hablar del tema con los hijos en los próximos días, y tomará nota de sus nombres (mostrando que lo hace).

Finalmente, animará a los que creen que no encontrarán un momento suficientemente adecuado durante los próximos días, para no dejar el tema de lado y continuar buscando oportunidades para hablar de estos temas con los hijos, a corto o medio plazo.



(1') [90']

Cierre de la sesión

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión. Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa antes de salir, y despedir al grupo agradeciéndole su asistencia y participación.

CONTENIDOS Y ACTITUDES PARA HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE LAS DROGAS, LA SEXUALIDAD Y LAS CONDUCTAS VIOLENTAS

- Adaptar la información a la edad, experiencia e información previas de los hijos.
- Aportar información objetiva y sin exageraciones.
- Escuchar la opinión de los hijos de forma atenta y respetuosa. Evitar los sermones.
- Estar dispuestos a escuchar cosas que quizá no gusten.
- Evitar que la conversación parezca un interrogatorio.
- No saturar a los hijos.

•DUDAS Y DIFICULTADES AL HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE DROGAS, LA SEXUALIDAD Y LAS CONDUCTAS VIOLENTAS (1)

- Mi hijo me hace a menudo preguntas sobre las drogas. ¡Creo que ya debe tener claro lo que pienso! ¡Mis hijos saben lo que pensamos de las relaciones sexuales durante la adolescencia!
- A los adolescentes les gusta hacer cosas prohibidas: si no queremos que fumen o que abusen del alcohol u otras drogas, es mejor que no prohibírselo.
- Emborracharse, fumar o tomar drogas, son cosas normales en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas; Los riesgos para la salud de los y las adolescentes, si no tienen conocimiento de cómo disfrutar de una sexualidad responsable, pueden ser muy gravosos, como contraer enfermedades de transmisión sexual, que le pueden perjudicar su calidad de vida para el futuro, incluso, compromete su propia vida o enfrentarse a un embarazo adolescente.
- Mucha gente fuma y/o toma alcohol. ¿Por qué no habría de hacerlo mi hijo? Algunos padres convienen

en tolerar las relaciones sexuales en la adolescencia temprana, que riesgos habría?

TRANSPARENCIA 3

•DUDAS Y DIFICULTADES AL HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE DROGAS, LA SEXUALIDAD Y LAS CONDUCTAS VIOLENTAS (2)

- Yo tomo alcohol (o tabaco, u otras drogas). ¿Cómo puedo convencer a mi hijo de que no lo haga?
- Mi hijo ya sabe lo que pienso sobre las drogas; no hay nada más que hablar. Mis hijos e hijas conocen nuestras opiniones al respecto de las relaciones sexuales en la adolescencia. Nuestros hijos ya saben que desaprobamos las situaciones violentas
- Quizá me haga preguntas sobre las drogas que no sepa contestar. A menudo tengo dificultades para hablar de sexo con mis hijos/as.
- ¿Y si me pregunta si he fumado marihuana alguna vez, o si me he emborrachado o si he probado los porros alguna vez?
- ¿Y si me pregunta si tuve relaciones sexuales tempranas, o si me cuidaba de los riesgos de embarazo y enfermedades de transmisión sexual?

SÉPTIMA SESIÓN

POSICIÓN Y PAUTAS EDUCATIVAS FAMILIARES SOBRE SALUD (II). (HIGIENE, NUTRICIÓN, CONTROL MÉDICO Y ACCIDENTES)



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua y/o jugos de frutas) y dulces o golosinas (opcional).



Fundamentos de la sesión

La existencia de pautas familiares claras y de estilos de vida saludables en la familia, constituye un factor de protección para el desarrollo satisfactorio de los y las adolescentes. Del mismo modo, son factores de protección, la percepción de desaprobación familiar del no cumplimiento de éstas pautas de comportamiento y convivencia, y el hecho de que los padres sean modelos adecuados en sus actitudes y comportamientos concernientes a los estilos de vida saludables.



Objetivos

- ◆ Clarificar las expectativas de los participantes con relación a los estilos saludables de vida familiares y en particular, de sus hijos.
- ◆ Explorar los puntos de vista personales sobre los hábitos de vida familiares.
- ◆ Aprender algunas directrices para mantener un estilo de vida saludable en la familia, y en especial en el cuidado de la salud de sus hijos, para que puedan tener un desarrollo saludable.
- ◆ Establecer las mínimas pautas familiares para que sus hijos e hijas puedan alcanzar un estilo de vida saludable.
- ◆ Aprender a comunicar a los hijos la importancia del cuidado de la salud.

▪ Desarrollo de la sesión



(4') [4']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes a medida que vayan llegando. Pedirles que se pongan la etiqueta con su nombre e invitarles a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse.



(10') [14']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarando dudas que pudieran plantear los participantes. Seguidamente, revisar el cumplimiento de las tareas para casa que se asignaron: ¿Las han hecho?, ¿Cómo les ha ido?, etc. Reforzar a los que las han hecho (por ejemplo, reconociendo el esfuerzo) y conminar a los que no las hubieran hecho, a practicar en casa lo que aprenden en las sesiones.



(1') [15']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(5') [20']

Importancia del estilo de vida familiar para que los hijos e hijas aprendan a vivir saludablemente.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) explica como fundamental mantener una higiene adecuada. Los problemas relacionados con ésta se clasifican entre los problemas de salud más importantes que afectan a una época de cambios y evoluciones. Grandes movimientos migratorios, y el hecho de que más de 65% de la población mundial viva en ciudades, -muchas de ellas superpobladas- aumenta la probabilidad de las personas a diferentes contaminaciones. Ante ésta situación actual, la OMS, recomienda como la mejor herramienta para ser usada por las familias:

Higiene Doméstica:

El cambio en los estilos de vida acentúa el riesgo de contaminación microbiana durante nuestra vida diaria, a través de la limpieza inadecuada del hogar, los alimentos, y las personas que conviven bajo un mismo techo. La OMS nos informa acerca de la importancia de la higiene doméstica en la cadena de transmisión de las infecciones. Entre otros, se pueden mencionar los siguientes:- la creciente incidencia de las infecciones intestinales, debidas generalmente a una higiene insuficiente (de los

alimentos o de la cocina). Asimismo se debe prestar especial atención a las personas más vulnerables del hogar: los bebés, los niños, las embarazadas y los ancianos.

Los micro-organismos (bacterias, virus, hongos, parásitos, entre otros), se desarrollan sin problemas en condiciones de temperatura normales, ya sea en un medio acuoso (el agua contaminada es el vector de infección más importante registrado) o en el aire.

Actualmente, la resistencia a los antibióticos, se considera uno de los problemas principales que afectan a la salud pública, a raíz de la poca información con que cuenta la población y el mal uso que se hace de ellos.

Asimismo, las alergias (a pesar de tener etiologías múltiples), son también prevenidas con una buena higiene doméstica. La higiene de los animales domésticos y su contacto con las personas, son otro factor al que se debe prestar especial atención.

Higiene personal:

Pieza clave de la higiene en general, ya que el cuerpo es el origen y el punto de destino de numerosas enfermedades. Una correcta higiene corporal permite evitar un gran número de patologías.

Cobran relevancia como las mejores herramientas preventivas: las pautas de baño o ducha diaria, lavarse las manos antes y después de comer, o después de hacer actividad física, y cepillado de dientes.

Los principios de la higiene personal se deben asimilar desde la edad más temprana para que, la higiene se convierta en un hábito. No obstante, la higiene es algo más: consiste en adoptar un comportamiento sano en cualquier circunstancia. Para ello, la OMS recomienda seguir una dieta equilibrada, un ritmo de vida regular, ratos de descanso apropiados y evitar el abuso del tabaco, el alcohol y otras drogas. Una higiene de vida correcta es el primer paso hacia una sociedad más saludable.

▪ Control Sanitario:

La importancia de la vacunación:

Es preciso realizar cada vacunación (de importante valor preventivo) en el momento oportuno y cumplir los plazos de repetición de las vacunas. La revacunación reforzará la defensa inmunitaria específica cuando sea necesario. Distintas enfermedades, pueden tener graves repercusiones y, por tanto, se deben evitar en todo momento. Se recomienda seguir el calendario de vacunación adaptado a cada edad. (algunas de las vacunas fundamentales que se encontrarán en ese calendario son: BCG (contra la tuberculosis) y de las vacunas contra la difteria, el tétano y la poliomielitis, la tosferina, la rubeola, las paperas, el sarampión y la hepatitis B, Haemophilus Influenzae, Varicela, Bordenella pertusis)

La importancia de los controles médicos periódicos:

Es fundamental crear el hábito desde edades tempranas, en el conocimiento de la importancia que tiene seguir los controles médicos periódicos, estipulados para cada edad. Así, los padres y madres, pueden no sólo hablar de esto con sus hijos, sino también demostrar con su ejemplo, la necesidad de concurrir al médico y hacerse análisis periódicos. Sabido es que no sólo los niños necesitan hacerse esos controles, los padres –tanto los hombres como las mujeres–, también deben concurrir al médico según su edad: los hombres por los factores de riesgo después de los 45 años, y las mujeres los controles ginecológicos. Así los integrantes más pequeños de la familia, se irán familiarizando con que es habitual y normal, hacerse los controles sobre su estado de salud, sin esperar a sentirse enfermos, para hacerlo.

Además de éstos controles médicos ya previstos, existen otros, que se harán en circunstancias especiales (adelgazamientos, sobrepeso, malestares físicos y o psíquicos), etc. Es fundamental que los padres presten atención a los cambios físicos que van adquiriendo sus hijos, y sobre todo, asegurarse que éstos, sean los previsibles a su edad. (cambios físicos propios del crecimiento y el advenimiento de la pubertad y la adolescencia)

En la medida de lo posible, los padres y madres, deben incluir temas relacionados a la salud mental de los y las adolescentes, en sus conversaciones con ellos. Algunos de los factores de riesgo de la salud psíquica de los adolescentes, pueden ser, sentirse solos, no tener amigos, no expresar sus emociones, etc.

La importancia de la prevención de accidentes en el hogar:

Otra de las herramientas familiares del cuidado de la salud de sus integrantes, son la prevención de accidentes, tanto los domésticos, como aquellos riesgos de accidentes que puedan correr los hijos cuando están fuera del hogar.

En la casa pueden ser varios los casos de accidentes domésticos, y varían según la edad que tengan los integrantes de la familia. Se deberá tener especial cuidado, con los medicamentos que se encuentren en el hogar y los niños más pequeños, que pueden tomar alguno de ellos sólo porque le llamen la atención los colores de las grageas, por ejemplo. Lo mismo sucede con los productos de limpieza y otros productos que pueden ser de riesgo para los niños más pequeños (Hipoclorito de Sodio, Soda para limpiar las graseras, veneno para ratas o insectos, etc.). Así como los cuidados que se deben tener en la casa con las escaleras, terrazas, azoteas, u otras partes riesgosas y los integrantes más pequeños o mayores del hogar.

También es de importancia que los padres hablen con sus hijos más grandes, sobre los riesgos que tienen determinadas actividades externas y lúdicas, como pueden ser andar en bicicleta o skate sin casco o luces.



(7') [27']

- Preguntar a los participantes si en su familia tienen establecidas pautas y normas con relación a mantener un estilo de vida saludable en la familia. Así como si han hablado con los hijos sobre su posición en torno a los riesgos que implica el descuido de la higiene doméstica y personal, así como los riesgos de accidentes fuera del hogar. Preguntar a los participantes, si han hablado sobre éstos temas con sus hijos e hijas. **[ANOTARLAS EN LA PIZARRA]**. Indagar en la capacidad de los padres de brindar apoyo, y preocuparse de la vida cotidiana de sus hijos e hijos, sobre todo, aquellas cosas que más los afectan. Asimismo, indagar la capacidad de los padres para atender los aspectos referidos a la salud mental del adolescente, -que puedan influir en la calidad del sueño-, horas de descanso, actividad física semanal, así como el cuidado de las horas que sus hijos e hijas están sentados haciendo actividades como: mirar TV, juegos de computadora, lectura, etc.

Si es necesario, estimular la participación haciendo preguntas como:

- ¿Conocen nuestros hijos la importancia de una buena higiene doméstica y personal? ¿Qué pasaría si su hijo o hija no mantiene o no colabora con el mantenimiento de éstas pautas? Acostumbran a hablar del tema y hacer algo al respecto? ¿Qué cosas le dicen a sus hijos e hijas en ocasiones como ésta?

- ¿Se involucran los padres en los problemas que les aquejan a sus hijos? ¿están atentos a los cambios físicos que les van sucediendo a sus hijos, adelgazamientos o aumento de peso importante? ¿Saben cuáles son las cosas que les preocupan? ¿Que cosas les hacen sentirse triste o preocupados? ¿Qué cosas hacen o le dicen los padres en esas circunstancias?
- ¿Hablan los padres con sus hijos sobre los riesgos que se corren en determinadas actividades físico-lúdicas fuera de la casa? ¿les hablan sobre los peligros de circular por las avenidas importantes en bici o skate y de los riesgos de no usar un casco o luces?



(15') [42']

- Comentar a los padres que ahora veremos tres ejemplos prácticos de cómo podrían explicar a sus hijos las pautas familiares con relación a la higiene doméstica y personal, así como los beneficios de construir un estilo de vida lo más saludable posible, dentro de las posibilidades de cada familia.

Situación A

Exponer la siguiente situación: «*Su hijo de 14 años insiste en salir con la bicicleta a la noche, no tiene casco, ni luces, si bien es un medio de transporte muy saludable y económico, él atraviesa avenidas muy transitadas en éstas condiciones...*».

Situación B

Exponer la siguiente situación: «*Su hija de 14 años está cada vez más introvertida, ha dejado de dialogar con sus padres como lo hacía antes, -si bien esto es propio de la edad-, también ha tenido un adelgazamiento muy importante y brusco en los últimos tiempos*»

Pedir al grupo tres voluntarios para representar esta situación y continuarla. Dos de ellos harán el papel de padres y el otro el de hijo. También puede trabajarse con dos «actores» únicamente, con un formato de familia monoparental.

El conductor del grupo tomará nota sobre los siguientes aspectos del role-playing, que serán utilizados en los comentarios posteriores:

- La información que aportan los «padres», ¿es objetiva, o es exagerada?
- Si el «hijo» hace alguna observación sobre la conducta de los padres respecto a sus estilos de vida, que no le parecen saludables, ¿éstos responden de manera adecuada?
- La información que aportan los «padres», ¿es objetiva, o es exagerada? ¿Los contenidos son adecuados a la edad del «hijo»?
- ¿Puede el «hijo» expresar libremente sus puntos de vista?

Comentar las cuestiones anteriores con los participantes y repetir el role-playing, si procede.



Momentos y actitudes para hablar con los hijos sobre el estilo de vida familiar

Para hablar de los estilos saludables de vida en la familia, cualquier momento puede ser apropiado. Pero cuando esto implica retomar temas que son causa de discusiones familiares, no tiene sentido hablar de ellos continuamente y sin motivo. Son buenas ocasiones para hablar con los hijos sobre éstos temas:

- **Cuando el tema surge de manera espontánea**, por ejemplo, a raíz de un programa de televisión.
- **Cuando hacen preguntas o comentarios sobre el tema**. Es muy importante intentar responder siempre las preguntas que hagan los hijos sobre temas de salud, y aprovechar la ocasión, para hablar de cómo los estilos saludables de vida, son la mejor manera de prevenir enfermedades.
- **En conversaciones formales, cuando hay un motivo que lo justifica**. Por ejemplo, si uno de los hijos no mantiene la higiene personal mínima que se ha convenido en la casa. O si uno de los hijos o hijas, ha tenido un cambio importante en su estado de ánimo o en su estado de salud física.

Al hablar con los hijos sobre temas a los cuáles ellos puedan prestar resistencia, como son los pedidos de cambios de hábitos o preguntarles acerca de algo de lo que no quieren hablar, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos: [mostrar la **TRANSPARENCIA 1** o anotarlos en la pizarra]

1. **Adaptar la información a su edad, experiencia e información previa**. Con los niños más pequeños se puede hablar de las prevenciones que tomamos en el hogar, al respecto de los medicamentos, o productos que puedan ser peligrosos para ellos. Con los hijos más grandes, se puede hablar de la importancia de colaborar entre todos para mantener el cuidado de la salud de la familia.
2. **Aportar información objetiva**. Es importante hablar con los hijos desde edades tempranas, sobre la mejor herramienta para mantenernos saludables: la higiene doméstica y personal. Así como mantener un estilo de vida saludable dentro de las posibilidades sociales de la familia.
3. **Escuchar la opinión de los hijos de manera atenta y respetuosa. Evitar que la conversación parezca un interrogatorio** Sobre todo cuando les estamos hablando de algún tema que es difícil para ellos, por ejemplo, si tienen sobrepeso y debemos orientarlos y apoyarles para mantener una dieta. O en caso contrario, si se resisten a comer lo que necesitan para mantenerse saludables, por miedo a aumentar de peso. Ellos tratarán de darnos sus argumentos, que hablarán del valor que tiene para ellos esa conducta alimenticia que han adoptado.
4. **No saturarlos**. No se debe aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas a la vez. Es mejor ir hablando de ellos a medida que se presenten las ocasiones.



Explicar al grupo que al hablar con los hijos sobre nutrición, higiene, accidentes y otros aspectos de salud, a muchos padres les surgen dudas parecidas a las que comentaremos a continuación. **[Pueden mostrarse con ayuda de las TRANSPARENCIAS 2]**. Seguidamente, pedir que intenten encontrar entre todos la respuesta o actuación más adecuada para cada una de ellas. Antes de pasar de una situación a la siguiente, el monitor aportará, de manera simultánea a los comentarios de los participantes, la información que considere necesaria.

1. Las conductas de riesgo, son cosas normales en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas.

Si bien es verdad que en la adolescencia se prueban generalmente los primeros comportamientos nuevos de riesgo, también es cierto que alguno de ellos, pueden ser tan peligrosos, que les puede costar la vida. Es fundamental que los padres hablen con los hijos e hijas, de los riesgos que implica “el afuera”, por ejemplo: circular en bicicleta, por la noche y sin la debida protección. Es bueno recordarles que en la calle no están solos, y que no todas las personas, circulan con el mismo cuidado que nosotros. Podemos correr riesgos por los descuidos de un tercero, aunque nosotros vayamos muy atentos.

2. Muchos y muchas adolescentes cambian su estado de ánimo o tienen sobrepeso, o al revés, no comen casi nada porque quieren adelgazar. ¿Por qué no habría de hacerlo mi hijo o hija?

Si bien es cierto que los cambios psíquicos y físicos son esperables en la adolescencia, también es cierto que si éstos cambios van acompañados de un deterioro de su estado de salud, se pueden volver un riesgo para su vida. Es deseable que los padres mantengan un diálogo constante con los hijos a esta edad, para hacerles saber que les preocupa su bienestar y que están dispuestos a ayudarles si se sienten mal por alguna cosa que les pasa. Muchas veces los adultos creen que las cosas que les preocupan a sus hijos adolescentes no son tan importantes realmente, pero hay que tener en cuenta que para ellos, sí lo son. Y muchas veces están tan preocupados, que se puede ver resentido su estilo de vida, como cuando tienen insomnio o no descansan bien, porque algo les preocupa. En esas ocasiones, es fundamental que sepan que pueden contar con el apoyo de sus padres, para que les escuchen y les orienten. Estas preocupaciones se manifiestan muchas veces antes de que aparezca el diálogo, a través de sus actitudes y comportamientos, se pueden mostrar más introvertidos, callados, o tristes.

Lo mismo sucede con los cambios bruscos o importantes en su físico, si éstos deterioran su estado de salud. Cuando pierden o ganan demasiado peso, su salud se puede ver perjudicada, entonces, es vital mantener los controles médicos, para estar orientados profesionalmente si se producen éstos cambios.

3. “Yo mismo me descuido en mi estado de salud, no camino, no hago ejercicio, y el médico me lo ha indicado” “Yo misma me descuido en las comidas -porque no quiero engordar-, como puedo impedirle a mi hija que no lo haga?”

Muchas veces los adultos tenemos comportamientos contradictorios a nuestra palabra, en esas ocasiones, es importante que hablemos con nuestros hijos de las dificultades que tenemos para cambiar determinada conducta. Es bueno expresarles que tal vez no tuvimos la oportunidad de

hablar de éstas cosas en edades tempranas con nuestros padres, o que no contábamos con la información que tenemos ahora, cuando adoptamos éstas conductas no saludables. Asimismo, es deseable que les hablemos y reforcemos las dificultades que tenemos para cambiar éstos hábitos y cuánto perjudican nuestra salud. Así como aprovechar la ocasión para hacerles ver la oportunidad que tienen ellos, a ésta edad, de adoptar un estilo de vida saludable, que les permitirá disfrutar de la vida plenamente.



(4') [89']

Tareas para casa

- **Pedir a los participantes que busquen una oportunidad adecuada para hablar con sus hijos sobre los hábitos saludables de vida, en los próximos días.**

Sugerir que elijan una ocasión con muchas probabilidades de presentarse. Por ejemplo, si los fines de semana suelen hacer alguna actividad con los hijos (ver tv, hacer sobre mesa después de comer) podría ser una buena ocasión para hablar sobre los riesgos y sobre los beneficios de adoptar determinados hábitos de vida. Pedir también que, cuando hablen con los hijos, tengan en cuenta lo que han aprendido hoy.

Otra puede ser si los hijos o hijas ven algún programa televisivo sobre adolescentes, dónde se traten los temas de los cambios psíquicos o y físicos que se suceden en ésta etapa.

Para fortalecer el compromiso para llevar a cabo esta tarea, el monitor preguntará qué participantes piensan que hallaran una buena ocasión para hablar del tema con los hijos en los próximos días, y tomará nota de sus nombres (mostrando que lo hace).

Finalmente, animará a los que creen que no encontrarán un momento suficientemente adecuado durante los próximos días, para no dejar el tema de lado y continuar buscando oportunidades para hablar de estos temas con los hijos, a corto o medio plazo.



(1') [90']

Cierre de la sesión

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión. Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa antes de salir, y despedir al grupo agradeciéndole su asistencia y participación.

IMPORTANCIA DEL ESTILO DE VIDA FAMILIAR PARA QUE LOS HIJOS E HIJAS APRENDAN A VIVIR SALUDABLEMENTE

CONTENIDOS Y ACTITUDES PARA HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE EL ESTILO DE VIDA FAMILIAR

- Adaptar la información a la edad, experiencia e información previas de los hijos.
- Aportar información objetiva.
- Escuchar la opinión de los hijos de forma atenta y respetuosa. Evitar los sermones.
- Estar dispuestos a escuchar cosas que quizá no gusten.
- Evitar que la conversación parezca un interrogatorio.

No saturar a los hijos.

DUDAS Y DIFICULTADES AL HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE EL ESTILO DE VIDA FAMILIAR

- Las conductas de riesgo, son cosas normales en la adolescencia; ¡muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas!
- Muchos y muchas adolescentes cambian su estado de ánimo o tienen sobrepeso, o al revés, no comen casi nada porque quieren adelgazar. ¿Por qué no habría de hacerlo mi hijo o hija?
- “Yo mismo me descuido en mi estado de salud, no camino, no hago ejercicio, y el médico me lo ha indicado” “Yo misma me descuido en las comidas - porque no quiero engordar-, ¿como puedo impedirle a mi hija que no lo haga?”

OCTAVA SESIÓN

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo con bastantes hojas, tiza, marcadores o rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Copias de los cuestionarios de "Estilos Educativos" y de "Satisfacción" de los padres, y lápices o bolígrafos (tantos como asistentes).
- Carpetas u otros apoyos para que los asistentes puedan responder los cuestionarios.
- Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión. (Opcional).
- Transparencias de los cuestionarios de evaluación: de "Estilos Educativos" y de "Satisfacción". (Opcional).
- Transparencias de la tercera sesión. (Opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua o jugos de fruta) y dulces o golosinas. (Opcional).



Fundamentos de la sesión

La utilización de estrategias de resolución de problemas limita el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos, y contribuye a la mejora del clima familiar. Para poder resolver problemas de conducta de los hijos, los padres deben contar con las habilidades necesarias para generar distintas alternativas de solución para cada situación, valorar sus ventajas y desventajas, y escoger la más adecuada. Asimismo, el proceso de resolución de problemas puede requerir el uso de técnicas de autocontrol y de modificación del comportamiento que se han trabajado en sesiones precedentes.



Objetivos específicos

- ◆ Tomar conciencia de que, ante cualquier problema de conducta de los hijos, puede haber diferentes alternativas de solución.
- ◆ Aprender a evaluar las diversas alternativas de solución ante un problema de conducta.
- ◆ Aprender a elegir la mejor alternativa entre las disponibles, para intentar solucionar problemas de conducta.

Desarrollo de la sesión



(4') [4']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes a medida que van llegando, invitándoles a servirse una bebida si lo desean. Pedir que se pongan la etiqueta con su nombre y que tomen asiento.



(10') [14']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarar las posibles dudas, y revisar la realización de las tareas asignadas: ¿Las han hecho?, ¿Cómo les ha ido?. A quienes no las hayan hecho, preguntar por qué, y a quienes las hayan hecho, agradecer el esfuerzo y comentar los beneficios que obtendrán con ello.



(1') [15']

Presentación de los objetivos de la sesión

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(6') [21']

La resolución de problemas en la educación de los hijos

En las sesiones precedentes hemos aprendido a definir los problemas de conducta de los hijos de una manera precisa, para poder trabajar mejor sobre ellos. También hemos aprendido y practicado diferentes técnicas que pueden ayudar a modificar comportamientos negativos de los hijos. Pero, desde que se define un problema de conducta hasta que se pone en marcha una estrategia que permita modificarlo, hay una serie de pasos intermedios que debemos tener en cuenta. Nos referimos a ellos con el nombre de “proceso de resolución de problemas”.

El siguiente listado muestra las etapas del proceso de resolución de problemas [mostrar la TRANSPARENCIA 1 o anotarlos en la pizarra]. Leer la lista y explicar que a lo largo de la sesión de hoy comentaremos y practicaremos cada una de las etapas.



Etapas del proceso de resolución de problemas

1. Definir el problema de manera apropiada.
 2. Generar el máximo número de posibles alternativas de solución al problema.
 3. Descartar las alternativas inviables.
 4. Analizar las ventajas y las desventajas de las alternativas viables.
 5. Elegir una alternativa de solución.
 6. Aplicarla y evaluar los resultados alcanzados.
-



(4') [25']

La impulsividad y la ira dificultan la resolución de los problemas

Muchas veces, se toma conciencia de la existencia de un problema de conducta de los hijos, porque su comportamiento provoca algún tipo de malestar a los padres. En esas circunstancias, es normal sentir enojo. Y, cuando esto ocurre, es también más probable que las respuestas que se den sean precipitadas e inadecuadas. Por ejemplo: rezongarlos, ignorarlos, enojarse mucho con ellos, negarse a hablar con ellos, etc.

Difícilmente estas reacciones ayudarán a mejorar la conducta del hijo; incluso, es posible que la empeore aún más. Por eso, cuando los hijos presentan un problema de conducta es un buen momento para aplicar las técnicas de autocontrol de la ira que trabajamos en la tercera sesión. Seguidamente recordar el método que se expuso en dicha sesión [se puede mostrar la **TRANSPARENCIA 1** de la tercera sesión].



Etapas del método de autocontrol de la ira

1. Identificar las señales personales de alarma.
 2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.
 3. Pensar en las consecuencias de perder el control.
 4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.
 5. Intentar reducir el grado de irritación.
 6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso que se debe dar.
 7. Recompensarse por haber sabido mantener el control.
-



Otros puntos de interés para hacer frente a los problemas de conducta

Además de definir adecuadamente los problemas y los objetivos de cambio, y además de aplicar estrategias de autocontrol de la ira para evitar que los estados de enojo dificulten dar respuestas apropiadas, hay otros aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de buscar soluciones a los problemas de conducta de los hijos: [mostrar la TRANSPARENCIA 2 o anotarlos en la pizarra]

- **Buscar la cooperación del hijo.**

Procurar implicarlo en la resolución del problema. Hay problemas que, esencialmente, preocupan a los padres (por ejemplo: que el hijo no ayude a poner la mesa), en cambio, otros, también pueden incomodar o preocupar a los hijos (por ejemplo: no entregar los deberes a sus profesores o maestros, obtener malas calificaciones, o aburrirse con los estudios).

Si los padres estimulan la motivación de los hijos para afrontar sus propios problemas, y los invitan a participar en la búsqueda de soluciones, resulta más probable conseguir una modificación positiva de su comportamiento.

- **Centrarse en el problema actual que ha atraído nuestra atención.**

Intentar resolver los problemas uno por uno. A veces, mientras se busca la solución de un problema concreto (por ejemplo: *"Me han llamado de la escuela para decirme que no ha entrado en clase"*), vienen a la mente otros problemas de conducta (*"¡Encima, es hora de cenar y todavía no ha puesto la mesa!, ¡Y tiene la música muy alta!"*). Si se piensa en tantos problemas a la vez, será fácil caer en el desánimo o enojarse mucho, y nada de eso ayudará a resolver el problema. Al contrario, hará que aumenten las probabilidades de dar respuestas inadecuadas para ello.

- **Evitar adoptar actitudes extremas en la atribución de responsabilidades.**

No ponerse, sistemáticamente, ni en contra del hijo (*"¡tú tienes toda la culpa de lo que te sucede!"*), ni demasiado a la defensiva (*"yo no tengo culpa alguna de lo que te está sucediendo"*).



Resolviendo los problemas de conducta

Una vez definido el problema y controlado el posible enojo —y siempre teniendo en cuenta los puntos anteriores—, es momento de proseguir con las restantes etapas del proceso de resolución de problemas: [volver a mostrar la TRANSPARENCIA 1 o anotarlos en la pizarra]

- **Generar posibles alternativas de solución del problema.**

Puede hacerse una lista de las posibles alternativas (mentalmente o anotándolas en un papel). En esta etapa conviene no ser muy "críticos", y considerar todas las estrategias posibles que aparentemente puedan contribuir a resolver el problema.

- **Descartar las alternativas inviables.**

Después se deben revisar una a una las alternativas generadas en la etapa anterior y desestimar las menos viables. Por ejemplo: *"Mi hijo está obteniendo muy malas calificaciones en su rendimiento estudiantil; una posible solución sería cambiarlo a otro centro de estudios más disciplinado. Pero como el curso ya ha empezado, no podremos intentarlo hasta el año próximo. Así pues, esa alternativa de solución no es viable, al menos, por el momento. Debemos descartarla"*.

- **Analizar la ventajas y las desventajas de las alternativas viables.**

Seguramente, las diferentes alternativas que seleccionemos tendrán ventajas e inconvenientes, a la vez. Por ello, debemos poner las ventajas y los inconvenientes de cada una de ellas en una balanza y determinar cuáles tienen más ventajas que inconvenientes (en cantidad e importancia).

- **Elegir una alternativa de solución.**

Si después de evaluar las diferentes alternativas viables, hay más de una que presente más ventajas que inconvenientes, deberemos seleccionar la que ofrezca una mejor relación entre ventajas e inconvenientes.

- **Aplicar la alternativa elegida y evaluar los resultados obtenidos.**

Una vez que hayamos aplicado la alternativa seleccionada, hay que valorar si ha servido para conseguir los resultados que se esperaban. Si no ha sido así, deberemos probar otra alternativa. No obstante, conviene esperar un tiempo prudencial antes de hacerlo: cambiar muy rápido de estrategia no ayuda a mejorar la conducta. Breves intervalos de tiempo suelen ser insuficientes para comprobar la funcionalidad de la estrategia elegida. Además, la precipitación puede contribuir a desorientar tanto a los hijos como a los padres.



(20') [61']

- Comentar a los asistentes que ahora practicaremos en grupo el proceso de resolución de problemas que se acaba de presentar. Para ello, proponer la siguiente situación:

"Hoy han tenido una reunión con el docente encargado del curso de su hijo. Éste les ha explicado que en este curso, el rendimiento académico de su hijo ha empeorado mucho con relación al anterior. Se muestra distraído en clase: juguetea, habla mucho con los compañeros y no atiende en clase. Además, muy pocas veces trae hechas las tareas para casa. El profesor piensa que el rendimiento de su hijo es muy inferior al que podría mostrar de acuerdo con su capacidad".

- Proponerle al grupo que elabore un plan para afrontar esta situación, el cual deberá incluir las siguientes etapas:

1. Definir el problema y los objetivos de cambio.
2. Planteamientos previos. Por ejemplo: ¿Cómo podrían implicar al hijo en la solución del problema?
3. Tormenta de ideas para encontrar estrategias de intervención [ANOTARLAS EN LA PIZARRA].
4. Descartar las estrategias que sean claramente inviables.
5. Valorar con más detalle la viabilidad del resto de estrategias, y determinar sus ventajas y desventajas.
6. Seleccionar una estrategia (o un conjunto de estrategias) de intervención.
7. Proponer algunos criterios de evaluación.



(23') [84']

Aplicación de los cuestionarios de “Estilos Educativos” y de “Satisfacción”

Explicar a los participantes las características y objetivos de esta evaluación, recordándoles que la información que se recopile recibirá un tratamiento absolutamente confidencial:

- Evaluar la utilidad del programa para responder a sus necesidades.
- Conocer su grado de satisfacción con la participación en este programa.

Entregar a cada participante un lápiz y una hoja de cada cuestionario: de “Estilos Educativos” y de “Satisfacción”. Mostrar la hoja de evaluación del primero a los padres [preferiblemente mediante TRANSPARENCIAS], e ir leyendo las preguntas para facilitar la respuesta de aquellos participantes con posibles problemas de comprensión escrita.

Cuando todos los participantes hayan terminado de responder el cuestionario de “Estilos Educativos”, repetir el mismo procedimiento con el cuestionario de “Satisfacción”: Mostrarlo [preferiblemente por medio de TRANSPARENCIAS] y leer las preguntas.



(5') [89']

Tareas para casa

Explicar que la próxima sesión se dedicará a analizar sus experiencias aplicando, en su vida diaria, todo aquello que han aprendido a lo largo del programa. Es pues, una sesión especialmente importante (parecida a las clases prácticas del carné o libreta de conducir).

Por tanto las tareas para hacer en casa hasta la próxima sesión consisten en **aplicar, en la relación diaria con los hijos, los aprendizajes realizados hasta el momento en el programa**, tanto en la sesión de hoy como en las anteriores.



Cierre de la sesión

Entregar a cada uno de los padres una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Pedir que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa. Recordar la fecha de la octava sesión, y despedir al grupo agradeciendo su asistencia y participación.

FICHA RESUMEN PARA LOS PADRES

8ª SESIÓN: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EDUCATIVOS

El uso de estrategias de resolución de problemas disminuye el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos, y contribuye mejorar el clima familiar.

Etapas del proceso de resolución de problemas:

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Generar el máximo número de posibles alternativas de solución al problema.
3. Descartar las alternativas inviables.
4. Sopesar las ventajas y las desventajas de las alternativas viables.
5. Elegir una alternativa de solución.
6. Aplicar la alternativa escogida y valorar si ha servido para resolver el problema. En caso de que no sea así, hay que aplicar otra de las estrategias viables. Pero antes hay que dejar pasar un tiempo para ver si funciona la primera.

La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas

Muchas veces, se toma conciencia de la existencia de un problema de conducta de los hijos, porque su comportamiento provoca algún tipo de malestar a los padres. En esas circunstancias, es normal sentir enojo. Y, cuando esto ocurre, es también más probable que las respuestas que se den sean precipitadas e inadecuadas. Por ejemplo: rezongarlos, ignorarlos, enojarse mucho con ellos, negarse a hablar con ellos, etc.

Difícilmente estas reacciones ayudarán a mejorar la conducta del hijo; incluso, es posible que la empeore aún más. Por eso, cuándo los hijos presentan un problema de conducta es un buen momento para aplicar las técnicas de autocontrol de la ira que se aprendieron en la tercera sesión (revisar la hoja-resumen de esa sesión).

Otros puntos de interés para hacer frente a los problemas de conducta de los hijos:

- Buscar la cooperación del hijo.
- Centrarse en el problema actual que ha atraído nuestra atención.
- Evitar adoptar actitudes extremas en la atribución de responsabilidades.

ETAPAS DEL PROCESO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- 1. Definir el problema de manera apropiada.**
- 2. Generar el máximo número de posibles alternativas de solución al problema.**
- 3. Descartar las alternativas inviables.**
- 4. Analizar las ventajas y las desventajas de las alternativas viables.**
- 5. Elegir una alternativa de solución.**
- 6. Aplicarla y valorar el resultado obtenido.**

OTROS PUNTOS DE INTERÉS PARA HACER FRENTE A PROBLEMAS DE CONDUCTA

- **Buscar la cooperación del hijo.**

Procurar implicarlo en la resolución del problema. Si se estimula la motivación de los hijos para afrontar sus problemas y se los invita a participar en la búsqueda de soluciones, será más probable conseguir modificar su comportamiento.

- **Centrarse en el problema actual que ha atraído nuestra atención.**

Intentar resolver los problemas uno por uno. Si se piensa en varios problemas a la vez, es fácil caer en el desánimo o enojarse mucho, y nada de eso ayudará a resolver el problema. Al contrario, hará que aumente el riesgo de dar respuestas inadecuadas para ello.

- **Evitar adoptar actitudes extremas en la atribución de responsabilidades.**

No ponerse, sistemáticamente, ni en contra del hijo, ni demasiado a la defensiva.

NOVENA SESIÓN

SEGUIMIENTO



Equipo necesario

- Pizarra o papelógrafo (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza, marcadores, rotuladores, borrador.
- Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores del grupo. (Opcional en esta sesión).
- Hojas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de las sesiones anteriores (opcional).
- Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, té, agua o jugos de fruta) y dulces o golosinas. (Opcional).



Fundamentos de la sesión

Los efectos de las intervenciones preventivas concentradas en un espacio de tiempo limitado acostumbran a mejorar con la incorporación de sesiones de refuerzo que permiten a los participantes revisar algunos aprendizajes. Durante el tiempo que ha transcurrido desde la última sesión, los participantes habrán tenido oportunidad de practicar las habilidades adquiridas a lo largo del programa, en las situaciones que plantea la vida cotidiana. Ahora, en esta sesión, podrán recibir retroalimentación de los monitores y de los participantes con relación a su ejecución y práctica de las nuevas habilidades.



Objetivos específicos

- ◆ Reforzar los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores, y estimular su utilización en la vida cotidiana.
- ◆ Clarificar dudas y orientar vías de solución a los problemas que hayan surgido en la aplicación práctica de las habilidades y conocimientos adquiridos por medio del programa.

Desarrollo de la sesión



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes a medida que vayan llegando. Invitarles a servirse una bebida, si lo desean, y pedirles que ocupar un lugar (sentarse). En esta sesión se puede obviar el uso de la etiqueta con el nombre de los participantes.



(2') [7']

Presentación de los objetivos de la sesión

Inciar la sesión agradeciendo al grupo su asistencia. Comentar que su presencia es indicativa de su compromiso por educar de la mejor manera posible a sus hijos.

Seguidamente, recordar que esta sesión está destinada a comentar cómo les va en la aplicación, en situaciones reales de la vida cotidiana, de aquello que aprendieron a lo largo de las sesiones anteriores. Hacer referencia, también, al resto de los objetivos de la sesión: reforzar los aprendizajes realizados, clarificar dudas y ayudar a resolver las dificultades que hayan podido surgir al lo que aprendieron en el programa.



(68') [75']

Revisión de los avances y dificultades

- Pedir a los asistentes que comenten su experiencia en la aplicación, en el día a día, de las habilidades aprendidas en el decurso del programa. Interesarse tanto por los cambios percibidos como positivos (en su propia conducta y en la de sus hijos), como por las dificultades encontradas **[ANOTARLAS EN LA PIZARRA]**.
- Si fuera preciso estimular la participación, el monitor puede formular preguntas a cada uno de los asistentes. También mostrará interés por conocer la evolución de las dificultades concretas que haya manifestado cada participante en el transcurso de las sesiones anteriores.
- Ante las dudas o dificultades que expresen los asistentes, el monitor promoverá que sean otros miembros del grupo quienes traten de responder o sugerir soluciones. Después, si es necesario, el monitor matizará o completará las intervenciones. **[AL HACERLO, PODRÁ HACER USO DE LAS TRANSPARENCIAS DE LAS SESIONES ANTERIORES]**.



(10') [85']

Conclusiones y valoraciones de los participantes

- Invitar a los asistentes a comentar su valoración personal del programa, y pedirles sugerencias para próximas aplicaciones con otros grupos de padres. Por ejemplo: ¿Qué es lo que más les ha gustado? ¿Y lo que menos? ¿Cambiarían alguna cosa? ¿Incluirían alguna novedad? etc.
- Antes de concluir la sesión, los participantes valorarán conjuntamente, a propuesta del monitor principal, si no lo hubieran sugerido antes los padres, la conveniencia, o no, de añadir una sesión más de seguimiento (eventual novena sesión). En caso afirmativo, deberán definir también, cuáles de las habilidades familiares aprendidas durante las sesiones anteriores requieren ser revisadas y reforzadas en dicha sesión, que deberá tener lugar en un plazo de tiempo no superior a cuatro semanas.

NOTA: En caso de que los participantes acuerden incluir una segunda sesión de seguimiento, los monitores utilizarán como referencia para su desarrollo el mismo formato utilizado para la presente.



(5') [90']

Cierre de la sesión y del programa

- **Agradecer a los presentes su colaboración y participación en el programa.**
- **Recordar a los participantes algunos de los recursos comunitarios que tienen a su alcance si necesitan algún tipo de apoyo en el futuro**, como: servicios sociales, sanitarios o educativos, o servicio o recurso concreto que propició su acceso al programa, etc.
- **Despedir al grupo, sugiriendo a sus miembros que continúen manteniéndose en contacto** de vez en cuando, con el fin de ofrecerse apoyo mutuo si surgen dificultades en la aplicación cotidiana de las habilidades aprendidas durante el programa. Para ello, puede sugerirse que intercambien sus números de teléfono.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es un elemento fundamental en los programas de de entrenamiento familiar en habilidades educativas para prevenir conductas de riesgo en la adolescencia. Este programa incorpora unos breves cuestionarios de evaluación con el fin que los profesionales que lo apliquen dispongan de indicadores que reflejen los estilos educativos de las madres y/o padres que participan en las sesiones, los cambios que se producen y la satisfacción de los participantes con el desarrollo del programa.

Como la percepción de los estilos educativos por parte de los padres y de sus hijos adolescentes no siempre coincide, existe un “Cuestionario de Estilos Educativos” para los padres y otro para los hijos, con contenidos paralelos. Lógicamente, sólo se ofrece una versión del “Cuestionario de satisfacción” de los padres con el programa.

Los cuestionarios sobre “Estilos Educativos” se aplican en la primera y en la octava sesión (a los padres y a los hijos), mientras que el referido a la “Satisfacción” con el programa sólo se aplica en la octava sesión.

Las características de la población a la que se dirige este programa aconsejan que la aplicación de los cuestionarios sea siempre asistida (normalmente por los monitores).

- En caso de los cuestionarios destinados a los padres, los monitores pueden proyectar una transparencia de la hoja de respuestas y leer las preguntas en voz alta, una a una, para facilitar la respuesta de aquellos asistentes que podrían tener dificultades en la comprensión lectora. Si hay preguntas que no son aplicables a los participantes (como ocurriría con la quinta pregunta del “Cuestionario de Estilos Educativos” si uno de los progenitores hubiera fallecido), se pedirá que la dejen en blanco.
- En el caso del “Cuestionario de Estilos Educativos” para los hijos adolescentes, se aconseja aplicar el instrumento individualmente. Además, cuando un adolescente informe que no tiene padre o madre (o si no tiene contacto regular con alguno de ellos) se le indicará que deje en blanco las preguntas correspondientes.

Debe recordarse que, como en la mayoría de los procesos de evaluación psicológica, es indispensable informar a los sujetos de los objetivos del procedimiento y del tratamiento confidencial de los datos obtenidos.

Finalmente, debe tenerse en cuenta que estos cuestionarios no están destinados a la evaluación de la efectividad y la eficacia del programa, que requerirá la utilización de instrumentos de medida estandarizados y más precisos.

CUESTIONARIO DE ESTILOS EDUCATIVOS DE LOS PADRES

Las frases siguientes se refieren a posibles situaciones de la relación con su hijo. Responda si cree que son ciertas o no. Para hacerlo, marque una cruz sobre la casilla correspondiente de la columna "SÍ", si esa afirmación es cierta en su caso, o sobre la casilla de la columna "NO", en caso que esa afirmación no sea cierta para usted. Si tiene más de un hijo, responda refiriéndose a los que tienen entre 14 y 16 años.

NOMBRE Y APELLIDOS: **FECHA:**

	SÍ	NO
1. En nuestra familia los padres tenemos claro qué pueden hacer y qué no pueden hacer los hijos/as con relación al tabaco y a las bebidas alcohólicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En nuestra familia los padres tenemos claros los hábitos de higiene que deben adoptar nuestros hijos/as.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En nuestra familia los padres tenemos claros los hábitos de nutrición y alimentación que debemos tener con nuestros hijos/as.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. En nuestra familia los padres tenemos claro cómo esperamos que se comporten los hijos/as para prevenir que tengan un accidente de tráfico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En nuestra familia los padres tenemos claro cómo esperamos que se comporten los hijos/as para evitar involucrarse en conductas violentas (peleas, agresiones...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. En nuestra familia los padres tenemos claro cómo esperamos que se comporten los hijos/as en relación con la sexualidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. He hablado alguna vez con mis hijos/as sobre qué puede hacer y qué no puede hacer con relación al tabaco y a las bebidas alcohólicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. He hablado alguna vez con mis hijos/as sobre los hábitos de higiene que deberían adoptar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. He hablado alguna vez con mis hijos/as sobre los hábitos de nutrición y alimentación que deberían tener.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. He hablado alguna vez con mis hijos/as sobre cómo esperamos que se comporten para evitar tener un accidente de tráfico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. He hablado alguna vez con mis hijos/as sobre cómo esperamos que se comporten para evitar que se involucren en conductas violentas (peleas, agresiones,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. He hablado alguna vez con mi hijo/a sobre cómo esperamos que se comporten los hijos/as en relación con la sexualidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Me disgustaría que mi hijo/a fumara cigarrillos (o, si fuma, sabe que me disgusta que lo haga).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me disgustaría si un día mi hijo/a se emborrachara (o, si eso ha ocurrido, sabe que me disgustó).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Me disgustaría saber que mi hijo/a adoptara conductas sexuales de riesgo (como no utilizar preservativos).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Me disgustaría saber que mi hijo/a no adopta medidas de prevención en relación a la seguridad viaria (conduce sin precaución, sin casco, viaja en vehículos cuyos conductores no adoptan medidas para prevenir accidentes de tráfico).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Cuando hablamos de cosas relacionadas con la educación de los hijos, su padre (o su madre) y yo estamos normalmente de acuerdo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Me siento bastante satisfecho/a del papel que desempeño como padre (o como madre).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS:	SÍ	NO
19. Durante los últimos 7 días, mi hijo/a y yo nos hemos enfadado casi a diario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Durante los últimos 7 días, he tenido alguna conversación agradable con mi hijo/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Durante los últimos 7 días, el comportamiento de mi hijo/a en casa o en la escuela me ha puesto muy nervioso (le he gritado, insultado, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Durante los últimos 7 días, mi hijo/a se ha peleado más de tres veces con sus hermanos o compañeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Durante los últimos 7 días, he tenido que amenazar o sancionar a mi hijo/a para conseguir que cumpliera con sus obligaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FIN DEL CUESTIONARIO. MUCHAS GRACIAS POR LA COLABORACIÓN.

CUESTIONARIO DE ESTILOS EDUCATIVOS PARA LOS HIJOS ADOLESCENTES

Las frases siguientes se refieren a posibles situaciones de la relación con tu padre y madre. Responde si crees que son ciertas o no.

NOMBRE Y APELLIDOS: **FECHA:**

EDAD:

LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LA RELACIÓN CON TU MADRE:	SÍ	NO
1. Hablando sobre higiene, mi madre me ha dicho alguna vez que me lave las manos antes de las comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hablando sobre sexualidad, mi madre me ha dicho alguna vez que no quiere que tenga relaciones sexuales sin protección (preservativo).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hablando sobre accidentes, mi madre me ha dicho alguna vez que no quiere que circule en moto sin casco o que vaya con amigos que conducen sin precauciones (exceso de velocidad, poco respecto a la señalización...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hablando sobre mi comportamiento, mi madre me ha dicho alguna vez que no quiere que participe en peleas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hablando sobre el tabaco, mi madre me ha dicho alguna vez que no quiere que fume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mi madre se disgustaría si yo fumara cigarrillos (o, si yo fumo, creo que le disgusta que fume).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hablando sobre las bebidas alcohólicas, mi madre me ha dicho alguna vez que no quiere que beba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mi madre se disgustaría si un día me emborrachara (o, si ya ha pasado alguna vez, mi madre se ha disgustado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LA RELACIÓN CON TU PADRE:	SÍ	NO
9. Hablando sobre higiene, mi padre me ha dicho alguna vez que me lave las manos antes de las comidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hablando sobre sexualidad, mi padre me ha dicho alguna vez que no quiere que tenga relaciones sexuales sin protección (preservativo).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hablando sobre accidentes, mi padre me ha dicho alguna vez que no quiere que circule en moto sin casco o vaya con amigos que conducen sin precauciones (exceso de velocidad, poco respecto a la señalización...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sigue.../...

12. Hablando sobre mi comportamiento, mi padre me ha dicho alguna vez que no quiere que participe en peleas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Hablando sobre el tabaco, mi padre me ha dicho alguna vez que no quiere que fume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mi padre se disgustaría si yo fumara cigarrillos (o, si yo fumo, creo que le disgusta que fume).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Hablando sobre las bebidas alcohólicas, mi padre me ha dicho alguna vez que no quiere que beba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Mi padre se disgustaría si un día me emborrachara (o, si ya ha pasado alguna vez, mi madre se ha disgustado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS:	SÍ	NO
17. Durante los últimos 7 días, me he peleado más de tres veces con mis hermanos o compañeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS Y A LA RELACIÓN CON TU MADRE:	SÍ	NO
18. Durante los últimos 7 días, mi madre y yo nos hemos enojado casi a diario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Durante los últimos 7 días, he tenido alguna conversación agradable con mi madre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Durante los últimos 7 días, mi madre ha perdido alguna vez la paciencia conmigo (me ha gritado, insultado, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Durante los últimos 7 días, mi madre me ha amenazado o me ha sancionado para que yo cumpliera alguna obligación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS Y A LA RELACIÓN CON TU PADRE:	SÍ	NO
22. Durante los últimos 7 días, mi padre y yo nos hemos enojado casi a diario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Durante los últimos 7 días, he tenido alguna conversación agradable con mi padre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Durante los últimos 7 días, mi padre ha perdido alguna vez la paciencia conmigo (me ha gritado, insultado, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Durante los últimos 7 días, mi padre me ha amenazado o sancionado para que yo cumpliera alguna obligación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FIN DEL CUESTIONARIO. MUCHAS GRACIAS POR LA COLABORACIÓN.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DE LOS PADRES POR SU PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA

Las siguientes frases se refieren a posibles impresiones sobre su participación en este programa. Por favor, indique hasta qué punto está de acuerdo con cada una de ellas. Para hacerlo, marque con una cruz la respuesta que mejor se adecue a su caso. Cada frase tiene cuatro opciones de respuesta. Léalas todas antes de responder.

Algunas afirmaciones se refieren a sus hijos. Si tiene más de uno, responda refiriéndose a los que tienen entre 14 y 16 años. Si tiene dos o más hijos de esta edad, y las respuestas para cada uno de ellos son diferentes, marque la opción de respuesta que corresponde a cada hijo y escriba al lado la inicial de su nombre.

NOMBRE Y APELLIDOS: **FECHA:**

1. Después de participar en este programa, me doy más cuenta que antes de la responsabilidad que tengo como padre o como madre en la educación de los hijos.			
TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Después de participar en este programa, me siento más capacitado/a que antes para responder de forma adecuada a situaciones conflictivas relacionadas con la conducta de mis hijos.			
TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Comparando la conducta habitual de mis hijos antes de que yo iniciara este programa con la que están teniendo ahora (en los últimos siete días), veo que ha mejorado en algún aspecto (por ejemplo: escuchan más cuando les hablo, hacen más caso, son más colaboradores, hablan más en casa, etc.).			
TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sigue.../...

.../... Continuación

4. Comparando la conducta habitual de mis hijos antes de que yo iniciara este programa con la que están teniendo ahora (en los últimos siete días), veo que ha empeorado en algún aspecto (por ejemplo: escuchan menos cuando les hablo, hacen menos caso, son menos colaboradores, hablan menos en casa, etc.).			
TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En las sesiones de este programa he aprendido cosas que me ayudarán a mejorar la conducta de mis hijos.			
TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me siento satisfecho/a de haber participado en este programa.			
TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Si se repitiera este programa, y un padre o una madre con hijos de la edad de los míos me pidiera opinión, le recomendaría que participara.			
TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FIN DEL CUESTIONARIO. MUCHAS GRACIAS POR LA COLABORACIÓN.

ANEXO 2

CONCEPTOS BÁSICOS RELACIONADOS CON LAS DROGAS

INFORMACIÓN PARA LOS MONITORES

Información elaborada por Stella Garateguy y Gabriela Oliveira.
Junta Nacional de Drogas de la República Oriental del Uruguay.

Droga

Se considera droga cualquier sustancia farmacológicamente activa, que actúa sobre el Sistema Nervioso Central (SNC), que ocasiona modificaciones y alteraciones en su normal funcionamiento y que, además, sea susceptible de crear dependencia física, psicológica o ambas. Esto significa que pueden verse alteradas determinadas funciones, como por ejemplo, el estado emocional, el ritmo del sueño/vigilia, o la percepción del entorno inmediato.

Vía de administración

Las drogas pueden consumirse, básicamente, por tres vías, sirviendo todas ellas para hacer llegar el principio activo a la sangre y, por medio de ella, al sistema nervioso central:

- Vía oral (por ejemplo, tomar alcohol, ingerir píldoras o tabletas)
- Vía parenteral (por ejemplo, inyectarse cocaína, heroína, etc.)
- Absorción a través de mucosas (por ejemplo, fumar tabaco, inhalar pegamento, esnifar cocaína, masticar hojas de coca, etc.)

Tolerancia

Consiste en la adaptación del organismo al consumo repetido y continuado de una sustancia. Se caracteriza por la disminución de la respuesta del organismo a la droga, hecho que hace necesario consumir cantidades mayores para obtener efectos similares a los que anteriormente se obtenían con dosis menores.

Las drogas presentan una gran variabilidad en su capacidad de generar tolerancia. Las hay que la desarrollan de forma muy rápida, por ejemplo, el LSD, mientras que otras lo hacen de forma más lenta y necesitan periodos más largos de consumo sistemático y repetido, como ocurre con el alcohol. Sin embargo, en todos los casos, la tolerancia debe ser entendida como un paso peligroso en el camino hacia la dependencia.

En algunos casos se puede hablar también de tolerancia cruzada. Este fenómeno se da cuando el desarrollo de tolerancia a una sustancia, comporta a su vez el desarrollo de tolerancia hacia otras sustancias, sin necesidad de haberlas consumido, debido a parentescos químicos entre los principios activos y a la similitud de algunos de sus efectos. Por ejemplo, los individuos con dependencia alcohólica que requieren anestesia necesitan dosis superiores a las normales para obtener los efectos deseados, porque tanto los anestésicos generales como el alcohol son sustancias depresoras del sistema nervioso central.

Otro riesgo asociado a la tolerancia es que puede inducir a creer que se ejerce mayor control sobre la sustancia, del que realmente se ejerce (“yo soy fuerte”, “a mi no me afecta”, etc.), cuando, en realidad, al propiciar un mayor consumo de la sustancia, contribuye a incrementar el riesgo de dependencia.

Síndrome de abstinencia

Se trata de un conjunto de síntomas y signos característicos y desagradables que pueden aparecer al abandonar o interrumpir, de forma brusca, el consumo habitual de una sustancia a la cual la persona ha desarrollado dependencia física. Ante la falta del principio activo de la sustancia, emergen una serie de manifestaciones físicas y psíquicas que se perciben como insoportables. Según la sustancia de que se trate, se presenta una sintomatología característica, que puede ir desde la más aparatosa y evidente (pero relativamente poco grave) de los opiáceos, hasta las más delirantes (y con riesgo para la vida), del alcohol o de los barbitúricos.

Dependencia

La dependencia se describe como un estado psíquico, y en algunas ocasiones también físico, resultante de la interacción entre un organismo vivo y una droga. Se caracteriza por la manifestación de respuestas conductuales y de otro tipo, que siempre incluyen la compulsión para tomar la droga, de forma continuada o periódica, con la finalidad de experimentar sus efectos psíquicos, y algunas veces, para evitar los efectos desagradables de su ausencia. Todas las drogas pueden producir dependencia, entendida como la necesidad real o sentida de consumir una determinada sustancia de forma prioritaria llegando a perder el control sobre su uso y sobre la voluntad.

La dependencia no aparece de forma inmediata, sino que es un proceso que se va desarrollando a lo largo del tiempo, cuya duración tiene que ver con diferentes variables (tipo de sustancia, características personales, motivaciones para el consumo, etc.). En este proceso se pueden distinguir diversas fases:

1. **Primeros contactos experimentales.** Es el momento de las primeras experiencias de consumo. Se trata de una etapa exploratoria. El hecho de probar una sustancia no convierte automáticamente a aquella persona en dependiente.

2. **Uso más o menos continuado.** Los primeros contactos experimentales pueden dar paso a un consumo más regular, asociado generalmente a determinadas situaciones o estados de ánimo, pero que no produce todavía consecuencias negativas sobre la persona ni sobre su entorno. Pueden aparecer, no obstante, los primeros signos de tolerancia.
3. **Abuso.** Se produce cuando la droga y su pauta de consumo quedan incorporadas al estilo de vida de una persona. La tolerancia se hace evidente, y se aprecian consecuencias negativas relacionadas con el hábito o formas de consumo asociadas a un mayor riesgo.
4. **Dependencia.** La dependencia se instaura cuando la vida del consumidor queda mediatizada por la búsqueda y el consumo de su droga, siendo este comportamiento prioritario por encima de los demás.

Dependencia física

Es el mecanismo de neuroadaptación orgánica a una sustancia. Este tipo de dependencia se empieza a reconocer cuando la persona abandona o disminuye el consumo. En ese momento, se percibe como el organismo “reclama” la entrada de nuevas cantidades de droga a través de manifestaciones somáticas, como: escalofríos, vómitos, diarreas, etc., conocidas por el nombre genérico de síndrome de abstinencia.

Dependencia psicológica

La principal característica de las personas con dependencia psicológica hacia una droga es su cambio en el estilo de vida y de comportamiento. En la mayoría de los casos, suelen dejar de realizar tareas o actividades que antes habían sido importantes, para dejar paso al consumo. Aparece una adaptación psicológica del individuo con el entorno, de tal modo que las relaciones y las percepciones interpersonales están mediatizadas por las drogas.

Este tipo de dependencia es compleja y está relacionada con los siguientes aspectos:

La persona que la consume (edad, personalidad, constitución física, escala de valores, conocimientos sobre las drogas, actitudes, etc.). El contexto inmediato (entorno físico, grupo, cultura, moda, etc.)

Las expectativas y deseos relativos a los efectos (desinhibición, despreocupación euforia, etc.)

El tipo de droga y la vía de administración (el potencial adictivo de las drogas varía según el tipo de sustancia de que se trate)

Uso y abuso

La distancia entre estos dos conceptos es tan difusa que resulta delicado situar el nivel que sirva para definir cuando se está hablando de uso y cuando de abuso. El problema radica en el hecho de que se trata de un proceso lineal y continuo, difícil de separar. No se puede hablar ni de frecuencia ni de cantidad, pues puede darse el caso de alguien que, aún realizando consumos esporádicos, abuse rotundamente de una sustancia. Por ejemplo, alguien que toma alcohol de manera esporádica y en

cantidades moderadas, pero lo hace antes de conducir, estaría adoptando una conducta de abuso del alcohol, no asociado con la cantidad o la frecuencia del consumo, sino con las condiciones o el contexto en que el mismo tiene lugar. A escala general, se considera uso cuando el consumo de una droga no supone mayores consecuencias negativas para la persona ni para su entorno, y se toma con unos objetivos determinados, por ejemplo bajo prescripción médica. El abuso se considera cuando se toma una sustancia con fines distintos a los establecidos, se utiliza una vía de administración diferente a la prescrita, se producen consecuencias negativas para el consumidor o su entorno, o se incurre en riesgos importantes para el consumidor o para otras personas.

Clasificación de las drogas por sus efectos en el sistema nervioso central (SNC)

1. **Depresoras del SNC.** Tienen en común la capacidad para entorpecer el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso de adormecimiento cerebral. Las más importantes son: el alcohol, los opiáceos (heroína, morfina, metadona, propoxifeno, meperidina, etc.), los tranquilizantes (pastillas para calmar la ansiedad), los hipnóticos (pastillas para dormir) y los solventes o inhalantes (pegamentos, pinturas, nafta, etc.).
2. **Estimulantes del SNC.** Aceleran o inhalantes el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que puede ir, desde una mayor dificultad para dormir tras el consumo de café, hasta un estado de hiperactividad tras el consumo de cocaína o anfetaminas. Entre este grupo encontramos: estimulantes mayores (anfetaminas, cocaína), estimulantes menores (nicotina) y xantinas (cafeína, teobromina, etc.).
3. **Perturbadoras del SNC.** Trastocan el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones perceptivas, alucinaciones, ilusiones, etc. Podemos destacar: el LSD, los hongos del género *psilocibes* (cucumelo), la *Datura Arbórea* (floripón), los derivados del cannabis (marihuana, hachís, etc.) y las drogas de síntesis: MDMA, MDA, etc. (éxtasis, Eva, etc.).

ANEXO 3

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE Drogas INFORMACIÓN PARA LOS MONITORES

Información elaborada por Stella Garateguy y Gabriela Oliveira.
Junta Nacional de Drogas de la República Oriental del Uruguay.

NOMBRE	OTROS NOMBRES	APARIENCIA Y VÍA DE CONSUMO	EFFECTOS SOBRE EL SNC	RIESGO Y DAÑOS ASOCIADOS
ALCOHOL (Etanol)	Trago, birra, tintillo, escabio, vino, cerveza o checha, whisky, tequila, vodka, cocktails, etc.	Bebidas fermentadas (entre 4° y 18°) o destiladas (más de 20°). Ingestión oral.	Sustancia depresora. Inicialmente desinhibidor, y luego somnolencia, con riesgo de sufrir un coma etílico. Agresividad.	Dependencia física (muy severa) y psíquica (lenta pero intensa). Su abuso provoca problemas en todo el organismo y riesgos y daños psicosociales: accidentes de tránsito y de trabajo, conductas sexuales de riesgo. En embarazadas: síndrome alcohólico fetal (retardo mental del hijo, etc.)
TABACO (Nicotina)	Cigarrillos, faso, cigarros, pucho, etc.	Se inhala el humo de combustión del tabaco en forma de cigarrillos con o sin filtro, tabaco suelto armado en cigarros o pipa, puros habanos, etc.	Sustancia estimulante, que según las expectativas puede ser relajante.	Dependencia física (variable, según el consumo) y psíquica (muy intensa en el consumo regular). Causa más frecuente de cáncer de pulmón y enfermedades de las vías respiratorias. Factor de riesgo de infartos cardíacos y cerebrales. Perjudica a los fumadores y a quienes se ven forzados a respirar el humo del tabaco que fuman las personas que están a su alrededor. Embarazadas: bajo peso del hijo al nacer y más riesgo de muerte súbita neonatal.

NOMBRE	OTROS NOMBRES	APARIENCIA Y VÍA DE CONSUMO	EFECTOS SOBRE EL SNC	RIESGO Y DAÑOS ASOCIADOS
<p>CANNABIS (Delta-9-tetrahidrocannabinol)</p>	<p>Marihuana, porro, pasto, maruja, cuete, yerba, yuyo, caño, faso, chala, seca (pitada).</p>	<p>Se fuma la mezcla picada de tallos y hojas con la que se arma un cigarro.</p>	<p>Perturbador. Efectos variados: estimulantes, depresores. Relajación, desinhibición, hilaridad, distorsiones perceptivas y aumento del apetito. El contexto es importante (dónde y con quién se fuma...). Si la concentración de principio activo es muy alta: efecto alucinatorio.</p>	<p>Puede dificultar el aprendizaje (alteraciones de la concentración, atención, memoria, etc.). Distorsión de las percepciones y alteración de la coordinación visomotora (riesgo de accidentes laborales y de tránsito). Intoxicación aguda: riesgo de crisis de ansiedad o de pánico. Intoxicación crónica: síndrome amotivacional (apatía, inhibición psicomotora). Puede facilitar la aparición de trastornos psiquiátricos latentes y trastornos en el aparato reproductivo.</p>
<p>HOJAS DE COCA</p>	<p>Coqueo, té de coca, mate de coca.</p>	<p>Masticación de hojas de coca frescas, solas o mezcladas con cenizas, bicarbonato de sodio o minerales alcalinos. Ingestión de la infusión de hojas de coca.</p>	<p>Levemente estimulante, se usa para contrarrestar los efectos del apunamiento (malestar por el bajo nivel de oxígeno debido a la altitud, en especial en la región andina). La concentración de alcaloide en la hoja de coca natural es cien veces inferior al de la cocaína,</p>	<p>Su consumo permanente puede provocar adicción y daño cerebral, y en casos extremos puede desembocar en cuadros psiquiátricos como paranoia y esquizofrenia. La Organización Mundial de la Salud considera la masticación de hojas de coca como adicción a la cocaína.</p>
<p>COCAÍNA (Clorhidrato de cocaína)</p>	<p>Merca, blanca, coca, pala, papa, línea, raya, frula, "dama blanca", champagne, polvo dorado, "un talco"</p>	<p>Polvo blanco que generalmente se esnifa o se inyecta por vía intravenosa.</p>	<p>Estimulante: hiperactividad, insomnio, rigidez, síntomas de paranoia. Sensación de energía, confianza, omnipotencia.</p>	<p>Riesgo elevado de dependencia psíquica intensa. Dependencia física: variable. Riesgo de intoxicación aguda por la rápida instauración de tolerancia. Riesgos de problemas cardíacos y cerebrovasculares. Perforación del tabique nasal. Uso inyectado: enfermedades infectocontagiosas (HIV, Hepatitis B y C). Complicaciones agudas: crisis epiléptica y obstrucción respiratoria.</p>

NOMBRE	OTROS NOMBRES	APARIENCIA Y VÍA DE CONSUMO	EFECTOS SOBRE EL SNC	RIESGO Y DAÑOS ASOCIADOS
CRACK (Base libre de cocaína purificada)	La latita, Crack-Rock	Procedente de la ebullición del clorhidrato de cocaína con bicarbonato o amoníaco, formándose cristales. Estos se colocan en una latita de refrescos perforada, con ceniza, se calienta, y se inhala el vapor. También se fuma en pipas.	El consumo fumado aumenta el uso compulsivo porque dosis extremadamente altas llegan muy rápido al cerebro y producen un estímulo intenso. Los efectos de la inhalación duran de 15 a 30 minutos, y de 5 a 10 minutos, si se fuma.	Dependencia física y psíquica intensa. El consumo de crack puede producir una conducta paranoide y agresiva. Síntomas de depresión al suspender el consumo, lo que provoca un mayor consumo para aliviarlos.
PASTA BASE (Sulfato de cocaína)	Lata, basuco,	Producto derivado de la maceración de las hojas de coca con distintos solventes, antes de llegar a la producción del clorhidrato de cocaína. Se fuma sola o mezclada con tabaco o marihuana.	Estimulante. Sus efectos pueden dividirse en cuatro etapas: euforia, disforia, necesidad incontrolable de repetir la dosis y psicosis y alucinaciones. Su efecto es rápido e intenso, y dura sólo unos pocos minutos.	Proceso rápido de dependencia física y psicológica. Severas secuelas a nivel orgánico, especialmente en los sistemas cardiovascular y nervioso, graves trastornos psiquiátricos y conductuales. Facilita actos violentos y antisociales.
PSICOFÁRMACOS (Sedantes, Hipnóticos, Ansiolíticos)	Bolas, pastillas.	Píldoras, cápsulas de ingesta oral	Sedación, relajación muscular, calman la ansiedad y facilitan el sueño. Anticonvulsivantes.	Dependencia como un riesgo importante. Dependencia física y psicológica. Síndrome de abstinencia grave, que puede constituir una amenaza para la vida.
INHALANTES (Solventes Volátiles)	Cemento, pegamento, bolseado, nafta.	Compuestos volátiles que desprenden vapores que son absorbidos por vía respiratoria. Se coloca en latas, bolsas o telas. Se aspiran los gases que emanan, recién abierto el recipiente del producto, a menudo calentando la sustancia.	Depresores del SNC. Euforia primaria, luego somnolencia, sedación, trastorno de las percepciones, con efecto anestésico, reduce la sensación de hambre. Pueden provocar excitación, alucinaciones e ilusión de flotar.	Según el solvente involucrado: daño cerebral grave (trastornos de la conciencia, y del aprendizaje), daños en riñones, hígado, corazón y sangre. Adelgazamiento. Irritación de mucosas y pulmones. Riesgo de asfixia (uso de bolsas como recipientes). Si se calientan: riesgo de quemaduras e incendio (muy inflamables). Caídas y accidentes por desvanecimientos. Puede agravar o facilitar psicopatologías.

NOMBRE	OTROS NOMBRES	APARIENCIA Y VÍA DE CONSUMO	EFECTOS SOBRE EL SNC	RIESGO Y DAÑOS ASOCIADOS
ANFETAMINAS (Anfetaminas, Metanfetamina, otros)	Bolas para arriba, anfetam, speed, cristal	Vía oral, inhalada, inyectada o fumada (ice). Píldoras, o polvo.	Estimulante mayor: sensación de bienestar, euforia, agitación, verborrea, vigilancia, aumento del rendimiento intelectual, falta de apetito, insomnio. Tras los efectos agradables: depresión reactiva intensa, delirios paranoides.	Dependencia física y psíquica intensa. Consumo prolongado: colapso circulatorio, trastorno digestivo (gastritis), adelgazamiento. Consecuencias adversas similares a las de la cocaína a dosis altas.
DROGAS DE SINTESIS: (MDA/ MDMA, etc.)	Éxtasis, Eva, Píldora del amor, Adán,	Píldoras, tabletas, o polvo cristalino. Vía oral o esnifada.	Principales efectos: euforia, empatía, sociabilidad, autoestima aumentada, desinhibición, deseo sexual aumentado, inquietud, confusión, agobio.	Crisis de ansiedad, trastornos depresivos, alteraciones psicóticas. Deterioro cerebral con el uso crónico. En el plano orgánico arritmia cardíaca, infarto agudo de miocardio, hipertermia, convulsiones, problemas renales y hepáticos.
OPIÁCEOS (Morfina, codeína, heroína y otros)		Jarabes para la tos con codeína. Píldoras o inyectables de alto contenido analgésico, derivados de la morfina. Heroína: Polvo blanco o marrón que se inhala o se inyecta.	Relajante, ansiolítico, analgésico. Somnolencia, modificaciones del estado de ánimo. Si se supera la dosis analgésica se produce euforia.	Dependencia como un riesgo importante. Depresión respiratoria hasta llegar al paro respiratorio. Náuseas y vómitos, disminución de la motilidad intestinal, obnubilación, disforia.
ALUCINOGENOS LSD, Hongos, Doturabrumacia	LSD: Ácido, tripa, papelina, secante. Hongo de la bosta o Cucumelo. Floripón	LSD: cápsulas, tabletas, polvo, solución líquida. Principalmente vía oral. Hongos: ingestión de la seta o infusiones. Floripón: infusión.	Efecto predominante alucinógeno. Afectan la percepción, el humor y el pensamiento. Trastorno temporoespacial. Euforia, estado de entonación.	Cuadros de despersonalización y distorsión de la imagen corporal, pudiendo desencadenar un "mal viaje" (experiencias aterradoras, delirios paranoides, confusión mental y reacciones agudas de pánico). Flash back: recurrencia espontánea e intermitente de la experiencia psicodélica que puede ocurrir hasta dos años después de suspender el uso de la droga.

ANEXO 4

ORIENTACIONES PARA RESPONDER A PREGUNTAS FRECUENTES DE LOS PADRES INFORMACIÓN PARA LOS MONITORES

PREGUNTAS FRECUENTES DE LOS PADRES

1. **¿Cómo hablar de los beneficios de los hábitos saludables de vida en la familia?**
2. **Características de la información que se debe brindar en función de la edad de los hijos:**
3. **Clarificar o reforzar la posición familiar respecto al consumo de alcohol por parte de los hijos.**

1. **¿Cómo hablar de los beneficios de los hábitos saludables de vida en la familia?**

- El padre y la madre deben tener acuerdos previos y respaldarse mutuamente al emitir las pautas de convivencia del hogar, así como normas y límites a sus hijos. La educación familiar debe ser compartida por ambos en un clima de acuerdos y entendimientos razonables y coherentes.
- Que los padres y madres mantengan su capacidad de influencia como modelos positivos referentes para sus hijos. Es importante mantener esta capacidad para poder compensar otras influencias provenientes de instancias socializadoras extra familiares. También es importante que los hijos sepan que los padres «estarán siempre a su lado», así sentirán más confianza para hablar de sus dudas o nuevas experiencias, aunque sepan que corren determinados riesgos. Asimismo los padres deberán tener en cuenta que, si bien sus hijos pueden tener muchos amigos, sólo ellos son sus padres, y que los necesitan como referentes válidos, pues todos los hijos necesitan para su educación del apoyo, afecto, límites y normas de sus figuras parentales.
- Que los padres y madres adquieran cierta seguridad respecto a los temas que van a hablar, y puedan comprender cada situación que los hijos les planteen, sin prejuicios, estereotipos ni dramatizaciones. Esto no quiere decir que se conviertan en expertos, pero sí que tengan nociones mínimas y sepan donde acudir para ampliar esa información si lo precisan.
- La comunicación debe ser escucha activa basada en la empatía: «ponerse en el lugar del otro y tratar de sentirse como se siente el otro».
- La información aportada a los hijos/as debe adaptarse a su edad, personalidad, experiencia e información previas, necesidades, etc.
- Qué el clima familiar facilite la comunicación abierta, bidireccional y sincera. No se trata solamente de dar información, sino que ésta pueda darse en un clima afectivo rico en interacciones. De otra forma los hijos/as no consultarían las dudas o experiencias que tuvieran sobre cualquier tema con sus padres y madres, y éstos no lograrían comprometerlos en una conversación sincera en conjunto.

2. Características de la información que se debe brindar en función de la edad de los hijos:

•Menores de 10 años.

Informales sobre las sustancias peligrosas que pertenecen a su entorno más próximo, la casa, la escuela, etc. («venenos») que no se pueden consumir ni tocar, como: tóxicos, productos de limpieza, pegamentos y solventes que se usan en el ámbito doméstico. Enseñarles a diferenciar entre el consumo razonable de golosinas y su abuso, que pueden producir indigestiones. Al administrarles medicamentos, explicarles que lo hacemos porque el médico lo prescribió porque está enfermo (para aliviarle su dolencia) y que hemos tenido en cuenta las indicaciones médicas, pues, si se toman de otra manera, los medicamentos pueden ser perjudiciales. Asimismo, los padres deberían evitar tomar medicamentos o administrarlos a sus hijos sin prescripción médica. Tampoco deberían ser ellos quienes administren tratamientos invasivos, como inyectables (padres o madres que trabajan en la salud).

Hablarles acerca de la importancia de colaborar en la higiene de la casa y los beneficios de aprender a mantener una buena higiene personal.

• Púberes y adolescentes de 10 a 14 años.

Ya convendrá empezar a incluir alguna información acerca de los riesgos del “afuera”, -los entornos menos próximos-. Con frecuencia a ésta edad se dan comienzo las primeras salidas entre compañeros, o suelen estar más fuera de la casa, y conviene darles más información sobre riesgos cuando no están cerca sus padres.

Es pertinente comenzar a hablar de los cuidados que se deben tener cuando se hacen actividades físico – lúdicas, fuera del hogar, particularmente, en la calle, como andar en bici, skate, etc. Asimismo, convendrá hablarles de las drogas legales en primer lugar. Los padres pueden hablar claramente de las bebidas alcohólicas y del tabaco, y decirles que no deben consumirlas, dado que pueden afectar de manera especial el organismo de los menores, y porque consumirlas a edades tan tempranas puede provocar con más facilidad consumos problemáticos en años subsiguientes, con éstas y con otras drogas. Si alguien cercano ha tenido problemas con drogas ilegales, será importante hablar de ello, de los perjuicios que causan para la persona y para la familia, y de cómo brindarle ayuda o buscar ayuda externa para resolver estos problemas.

• Adolescentes a partir de los 14 años.

A partir de esta edad es conveniente reforzar las pautas que se han venido impartiendo sobre como mantener una vida saludable en la familia. Los cambios que se van produciendo en ésta etapa de los hijos e hijas, pueden variar los hábitos que se venían manteniendo hasta ahora. Tanto los que tienen que ver con la higiene doméstica, como los de la higiene personal. Lo mismo sucede con el ingreso de los hijos al mundo del “afuera”, con los riesgos que esto implica. Es recordable que los padres dialoguen con los hijos, sobre los cambios que se suceden en su vida. (psíquicos, físicos y sociales)

Los hijos estarán más autónomos y también posiblemente más expuestos a situaciones que deberán resolver sin sus padres. En éste sentido, convendrá hablar de las situaciones hostiles y de cómo reaccionaríamos para resolverla. Lo mismo sucede con los temas relacionados a la sexualidad, conviene aprovechar toda oportunidad de hablar del tema, del afecto, y de los tiempos de cada uno para relacionarse sexualmente con una persona del otro sexo.

También habrá que empezar a hablar de las drogas ilegales. Además de los peligros de la dependencia, se debe informar a los hijos sobre las consecuencias legales de su posesión o consumo y sobre los peligros derivados de la adulteración y de la mezcla de sustancias.

Además, debemos intentar conocer qué saben los hijos y cuáles son sus actitudes y su percepción del riesgo respecto del tema. ¿Cuál es la fuente de su información?. Saber si el centro educativo ha brindado información al respecto. Mantener una buena comunicación con sus docentes, etc. Es importante aclararles que la preocupación familiar se centra en la salud y el bienestar de todos. Es aconsejable que este tema, como otros, pueda ser hablado sin tabú en la familia.

En suma, es importante explicar lo más tempranamente posible, adecuándolo a la edad y capacidad de comprensión de los hijos, la postura de la familia ante los consumos de drogas, legales e ilegales, y las conductas de riesgo asociadas, así como los límites y normas familiares al respecto.

3. Clarificar o reforzar la posición familiar respecto al consumo de alcohol por parte de los hijos.

En estas situaciones los padres deberían clarificar o reforzar su posición contraria al consumo de alcohol por parte de los hijos, destacando que es especialmente perjudicial para la salud y el desarrollo de los jóvenes.

• ¿Cómo saber si un hijo/a consume drogas?

No hay una respuesta simple para saber si los hijos están consumiendo drogas. Los síntomas y signos que usualmente se asocian con el consumo de drogas en los adolescentes, se confunden fácilmente con las conductas características del proceso natural de maduración personal de esta etapa. Los cambios observables en la adolescencia (cambios en la conducta, el humor, los hábitos de higiene o alimentación, la forma de vestir, el grupo de amigos, etc.), que podrían hacer pensar en el consumo de drogas, pueden deberse a otro tipo de problemática. Sea un tema u otro, es necesario que ambos padres se comuniquen con los hijos, y les hagan saber su interés y preocupación por sus problemas, otorgándoles la dimensión que para ellos tienen, sin desvalorizar, mostrándoles su apoyo y disposición a ayudarlos en lo que necesiten.

La mejor manera de detectar consumos iniciales lo antes posible, es crear un clima familiar favorable para la comunicación abierta y sincera, así como la capacidad de los padres para ser personas referentes y de influencia positiva para sus hijos desde la temprana infancia. Además, es importante evitar dar mensajes del tipo: «si me entero que consumes drogas te mato». Con ello los padres no facilitarían que los hijos compartan con ellos sus creencias, expectativas y experiencias con las drogas. Es más adecuado transmitir mensajes del tipo: «En nuestra familia es norma que no se consuman drogas (al menos los menores), y esperamos que tu no lo hagas».

• ¿Qué hacer si creemos que un hijo consume drogas, o ante un consumo inicial?

Ante consumos iniciales de drogas los padres deberían abordar el tema dentro de un clima propicio para:

- Tratar de conocer las circunstancias del consumo (qué ha consumido, cuánto, cuántas veces, qué ha motivado el consumo, cómo se siente...), sin que esto se convierta en un interrogatorio. Esta información puede ayudar a determinar qué tipo de relación mantiene el hijo/a con las drogas, y si su consumo constituye una experiencia aislada en su vida o se está convirtiendo en algo importante. De esta manera los padres podrán delimitar el problema y definir cómo ayudarlos.

- Mantener abiertos los canales de comunicación con el hijo/a es importante, por más enojados que se sientan los padres en un primer momento. Se deben evitar posiciones muy autoritarias y

coercitivas que dificulten la comunicación y el conocimiento de la evolución del hijo/a. Tampoco conviene acosarlo ni perseguirlo con preguntas y sospechas, ni convertirse en observadores obsesivos de sus actividades.

- Hacer acuerdos con los hijos e hijas para dificultar el mantenimiento del consumo o la aparición de consumos problemáticos. Estos acuerdos deberían ser fruto del análisis conjunto de las situaciones que facilitan el consumo, como: manejo de mucho dinero, salir mucho de noche, ausentismo escolar, dificultades para oponerse a la presión de grupo, falta de estímulos en su vida, etc. En cualquier caso se deberá tener claro que se trata de aprender a tomar decisiones propias, responsables y saludables.

- Reflexionar con ellos sobre las alternativas para disfrutar del tiempo libre. Los estados de ánimo negativo (aburrirse, estar triste, angustiado, etc.), son sentimientos humanos que hay que poder tolerar y expresar. Asimismo, es posible estar alegre o con ánimo festivo sin consumir alcohol u otras drogas. Se puede lograr escuchando música, cantando, bailando, jugando, haciendo actividades físicas al aire libre, etc. Por ello, conviene identificar posibilidades a nivel barrial o local para realizar estas actividades alternativas, agradables y placenteras. Asimismo, es bueno generar instancias de juego en la casa, donde todos los integrantes de la familia participen: juegos de cartas, adivinanzas, etc., que propician climas distendidos entre padres e hijos y favorecen la comunicación, los sentimientos de pertenencia y la cohesión familiar.

- **Para hablar acerca del uso de drogas en la familia conviene...**

En aquellas familias en que los adultos tomen alcohol, ambos padres deberían acordar pautas familiares del consumo social de alcohol (cuando, cuánto, cómo y dónde), así como expresar que el consumo de alcohol es perjudicial para el desarrollo de los niños y púberes. Es importante mostrar a los hijos cómo los adultos responsables respetan pautas razonables de consumo de alcohol, especialmente en determinadas situaciones: cuando se va a conducir un vehículo, cuando se toman medicinas, cuando al otro día hay que levantarse temprano para trabajar o estudiar, sí se va a hacer deporte, etc. Si hay consumidores de tabaco en la familia, es bueno hablarles de lo perjudicial del hábito de fumar para el individuo y su entorno. Si los padres son fumadores, es importante que hablen con sus hijos sobre los motivos y las circunstancias que les llevaron a empezar a fumar. Por ejemplo: porque pensaban que eso les hacía parecer y sentirse mayores (parecer ya hombres o mujeres) y/o porque sus compañeros lo hacían. Además, es probable que por aquel entonces desconocieran los efectos nocivos del tabaco sobre la salud y que pensarán que iban a poder dejar de fumar cuando quisieran, y que después no hayan podido hacerlo aún habiéndolo intentado varias veces. También conviene hablarles de lo difícil que es «dejar de fumar» cuando ya se adquirió la dependencia de la nicotina, así como decirles que eviten permanecer en ambientes con humo de tabaco ambiental, porque es perjudicial, aún para los no fumadores. Es importante hablar sobre las normas básicas que hay en la casa sobre los consumos de drogas legales e ilegales, y que éstas deben ser respetadas por todos. Además, no se debe permitir que en las reuniones juveniles que se realicen en el hogar, los púberes o adolescentes consuman bebidas alcohólicas. Al igual que con el uso del tabaco, más allá de que los padres sean fumadores, se debería explicitar a los hijos que en la casa no les está permitido fumar a los menores, ya que los padres saben de los perjuicios de este uso y los quieren proteger de ellos. A manera de ejemplo, la Segunda Encuesta Mundial sobre Tabaquismo en Jóvenes de Enseñanza Media (13 a 15 años). OPS / OMS / CDC / JND (Octubre 2006), halló que los púberes y adolescentes de hogares con padres fumadores que no permitían a sus hijos fumar en el hogar, presentaban menor índice de consumo.

La información que los padres brinden a sus hijos sobre las drogas y sus efectos debe ser fidedigna, y no de contenido terrorífico. Si se le dice al hijo adolescente que fumar marihuana lo va a matar, él sabrá que algunos de sus compañeros fuman y no han muerto, por lo que puede que desestime toda la información sobre las drogas que provenga de sus padres, aunque tenga fundamento científico.

Es importante saber si en las salidas con sus amigos, en cumpleaños, etc., existen consumos de bebidas alcohólicas. También se debería hablar sobre las circunstancias y motivos que pueden haberle llevado a beber en esta ocasión (por ejemplo: temor a que los demás se rían de él/ella si no lo hubiera hecho) y sobre las posibles dificultades para hacer frente a la presión social, y así poder ayudarles a tener respuestas más apropiadas a su edad en estas ocasiones.

• **Hablar de las conductas de riesgo con los hijos.**

Muchos de los riesgos del consumo del alcohol (y de otras drogas) derivan de la desinhibición de la conducta que provocan, y que hacen que sea más difícil para la persona (en este caso el hijo o la hija) decidir reflexivamente sobre sus conductas en general, y en especial sobre las conductas de autocuidado relacionadas con el tránsito y con las relaciones sexuales. A modo de ejemplo, y sin minimizar la importancia del consumo de alcohol sobre la capacidad de conducir con seguridad, en Uruguay, el 60% de los accidentes de tránsito relacionados con el consumo de alcohol son imputables a descuidos de los peatones, y no a los conductores.

Por otro lado, en toda la región latinoamericana es muy relevante el índice de embarazo no planificado de la adolescente y de la mayor.

• **Cosas que no se deben hacer**

- Castigarlos sin salir de casa por tres meses, sin mediar palabra. Actuando de esta manera, además de no conocer las circunstancias del consumo, se pueden favorecer conductas de rebeldía que aumenten el opositorismo hacia los padres.
- Actuar con indiferencia ante una sospecha o evidencia de consumo. De ese modo no sólo no se conocerán las circunstancias del consumo, sino que se transmitirá un mensaje implícito del tipo: «no nos importa lo que te pase».
- Deberá considerarse si procede establecer una sanción al hijo/a.

ANEXO 5

MOMENTOS Y ACTITUDES PARA HABLAR CON LOS HIJOS E HIJAS DE LAS CONDUCTAS DE RIESGO PARA SU SALUD

Actitudes de los padres antes situaciones especiales:

A medida que los hijos e hijas van creciendo, se hacen más autónomos y empiezan a incursionar en otros ámbitos diferentes a los de los entornos más próximos. Esto los puede exponer a situaciones que desconocen, y lo mejor será que los padres dialoguen sobre esto, y sobre las mejores herramientas que se pueden usar para resolverlas. Algunas de estas situaciones de riesgo, tienen que ver con sus comportamientos fuera de la casa, cuando están en la calle o en determinados lugares que no son seguros para ellos. Seguramente para ellos no serán tan riesgosas esas situaciones como las ven sus padres, por eso, conviene hacerlo en momentos que propicien una buena comunicación intrafamiliar.

- Si su hijo o hija ha sido objeto de alguna agresión, o ha participado de alguna manera en una situación violenta, habrá que reforzar la posición de los padres en torno a éste tema. Primero la atención se centrará en cómo ha llegado el hijo o hija, si está bien, si se siente bien, si no está atemorizado o algo similar. Controlada ésta primera situación, se dialogará sobre lo sucedido, volviendo a clarificar las pautas familiares, para prevenir que no vuelva a exponerse a una situación como ésta o parecida.
- Si uno de sus hijos ha desobedecido una norma, -como por ejemplo frecuentar determinado lugar al que le estaba prohibido concurrir- y nos lo dice (tal vez porque se ha asustado, o no la ha pasado bien), lo mejor será primero escucharle y asegurarnos de que se encuentre bien. Luego, será el momento de dialogar tranquilos y reforzar, ahora con su propia experiencia, los riesgos y peligros de esa conducta y tratar de que comprenda porque no está preparado para esa experiencia. Es una ocasión propicia para reforzar las razones de los padres cuando ponen alguna norma o límite.
- Si el hijo o hija llega alcoholizado a casa lo primero que debemos hacer es mantener la calma. Las críticas y recriminaciones son inútiles en este momento. Acompañarlo, hablarle suavemente, acostarlo de lado por si vomita, abrigarlo, hidratarlo, son cuidados necesarios en ese momento. Al otro día, cuando se encuentre mejor, será el momento adecuado para hablar sobre lo ocurrido y sobre las consecuencias que esta conducta pudiera haber traído. Algunas sustancias pueden desencadenar reacciones de pánico. De nuevo, será necesario acompañarlo, tratar que se tranquilice y se relaje, hablarle suavemente, sin angustia ni confusión. Hacerle sentir que está cuidado y protegido, para aminorar los sentimientos de temor e inseguridad. De ser posible, que permanezca en una habitación con iluminación tenue y sin ruidos. Será importante explicarle que estas sensaciones son pasajeras, y que nos quedaremos junto a él o ella. Si observamos que tiene alta la temperatura corporal, sacarle la ropa y ubicarlo en un lugar fresco mientras llamamos al médico.
- En caso que no podamos controlar la situación, es importante llamar rápidamente a un servicio de emergencia domiciliaria, o trasladarlo a un servicio asistencial. Si se sabe que sustancia tomó, se debe informar al médico que lo atiende.
- Cada monitor deberá conocer y difundir a los padres algún número local de emergencia que atienda este tipo de situaciones. Asimismo, deberá informar sobre centros de orientación y consulta para los padres.

BIBLIOGRAFÍA (pendiente actualización)

Andrews JA, Hops H, Duncan SC (1997). Adolescent Modeling of Parent Substance Use: The Moderating Effect of the Relationship With the Parent. *Journal of Family Psychology*. 11 (3): 259-270.

Ashery RS, Robertson EB, Kumpfer KL (Eds.) (1998). *Drug Abuse Prevention Through Family Interventions*. NIDA Research Monograph 177. Rockville MD: National Institutes of Health.

Becoña E (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Bukoski WJ (Ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 974146.

Rockville MD: National Institutes of Health (traducción castellana: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).

Cohen D, Rice J (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achievement. *Journal of Drug Education*. 27 (2): 199-211.

Dishion TJ i cols. *Programa de Transición Adolescente. Manual del Monitor de Padres* (versión castellana de J.L. Recio). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Documento multicopiado.

Dishion TJ, Kavanagh K (2000). A Multilevel Approach to Family-Centered Prevention in Schools: Process and Outcome. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 899-911.

Dishion TJ, McCord J, Poulin F (1999). When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior. *American Psychologist*. 54 (9): 755-764.

Gerrad M, Gibbons FX, Zhao L, Russell DW, Reis-Bergan M (1999). The effect of peer's alcohol consumption on parental influence: A cognitive mediational model. *Journal of Studies on Alcohol*. Supplement 13: 32-44.

Goldfried MR, Davison GC (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires: Paidós.

Gordon RS (1983). An Operational Classification of Disease Prevention. *Public Health Reports*. 98 (2): 107-109.

Hawkins JD, Catalano RF (1998). *Preparing for the Drug Free Years. Workshop Leader's Manual*. Seattle: Developmental Research and Programs.

Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*. 112 (1): 64-105.

Hops H, Andrews JA, Duncan SC, Duncan TE, Tildesley E (2000). *Adolescent Drug Use Development. A Social Interactional and Contextual Perspective*. En: Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM (Eds.). *Handbook of Developmental Psychopathology. 2nd Edition*. New York: Plenum Press.

Larriba J, Duran A, Suelves JM (2001). *Protego: Entrenament familiar en habilitats educatives per a la prevenció de les drogodependències*. Barcelona: PDS, Promoció i Desenvolupament Social.

Larriba J, Duran A, Suelves JM (2004). *Programa Dédalo: Prevenció familiar selectiva del consum de drogues*. Valladolid: Junta de Castilla y León. Consejería de Familia e Igualdad de Oportunitades.

López F (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. 1: Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

Martínez I, Salvador T. *Catálogo de Programas de Prevención del abuso de Drogas*. Madrid: Comunidad Autónoma de Madrid. Agencia Antidroga.

National Institute of Drug Abuse (1997). *Preventing Drug Use Among Children and Adolescents. A Research-Based Guide*. Rockville MD: National Institutes of Health. NIH Publication No 97-4212.

Offord D (2000). Selection of Levels of Prevention. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 833-842.

Porras J, Comas D (1996). *Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo Familias*. Madrid: Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid (P.P.D.).

Ríos JA, Espina A, Baratas MD (1997). *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Robles L, Martínez JM (1998). *Factores de protección en la prevención de las drogodependencias*. *Idea Prevención*. 17: 58-70.

Sánchez-Turet M, Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Effect of Parental Attitudes on Adolescent Alcohol Abuse: The Moderating Effect of Parent-Child Relationship. Results from a Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Students*. Comunicación presentada en el European Symposium on Community Action to Prevent Alcohol Problems. Oporto, 18-20 noviembre.

Sanders MR (2000). Community-Based Parenting and Family Support Interventions and the Prevention of Drug Abuse. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 929-942.

Suelves JM (1998). *Evaluación de programas escolares de prevención del abuso de drogas: algunas indicaciones derivadas del meta-análisis*. *Idea Prevención*. 16: 50-60.

Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Parental Influences on Adolescent Substance Abuse: A Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Adolescents*. Póster presentado al 9th Scientific Meeting of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology. Barcelona, 17-20 junio.

Suelves JM, Romero R, Sánchez-Turet M (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*. 14 (2): 131-138.

Tobler NS, Stratton HH (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: A metaanalysis of the research. *Journal of Primary Prevention*. 18 (1): 71-128.

Turner KM, Markie-Dadds C, Sanders MR (1998). *Triple P. Positive Parenting Program. Facilitator's Kit for Group Triple P*. Milton QLD: Families International Publishing.

Weisinger HD (1988). *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez-Roca.