

GUÍA DE  
**PREVENCIÓN**  
EN **FAMILIA**

PARA **EVITAR**  
**PROBLEMAS** CON  
LAS **DROGAS**



Gobierno  
de Navarra

GUÍA DE  
**PREVENCIÓN**  
EN **FAMILIA**

PARA **EVITAR**  
**PROBLEMAS** CON  
LAS **DROGAS**

---

## **Edita**

GOBIERNO DE NAVARRA  
Departamento de Educación y Cultura  
Departamento de Salud

## **Diseño**

ILUNE Diseño, S.L.

## **Impresión**

Imprenta Zubillaga

## **Depósito Legal**

NA - 1167/2007

*Esta guía es un extracto de los Materiales de Formación (Módulo Contenidos Generales y Módulo familias), cuya redacción y elaboración ha sido llevada a cabo por el Grupo Interdisciplinar sobre Drogas, GID y ha sido cedido por el PPD (Programa de Prevención de Drogodependencias). Ministerio de Educación y Cultura. Comunidad de Madrid y Ayuntamiento de Madrid.*

---

## **Introducción** **5**

## **Capítulo 1** **9**

La familia en el momento actual.

Su papel en la prevención de las drogodependencias.

NOTAS PARA REFLEXIONAR

## **Capítulo 2** **13**

¿Cómo puede la familia crear y potenciar factores de protección relacionados con las características personales e individuales?

- 2.1 Autoconcepto / autoestima**
- 2.2 Autonomía**
- 2.3 Resolución de conflictos**
- 2.4 Autocontrol**
- 2.5 Clarificación de valores**

NOTAS PARA REFLEXIONAR

## **Capítulo 3** **25**

¿Cómo puede la familia potenciar factores de protección relacionados con el entorno más próximo a sus hijos?

### **3.1 La familia**

#### **3.1.1 El estilo educativo de la familia**

#### **3.1.2 Las normas**

#### **3.1.3 La comunicación**

### **3.2 Los amigos**

### **3.3 La escuela**

NOTAS PARA REFLEXIONAR

## **Capítulo 4** **35**

¿Cómo puede la familia potenciar factores de protección relacionados con el entorno socio-cultural de sus hijos?

### **4.1 Factores de riesgo del contexto sociocultural**

### **4.2 Factores de protección relacionados con el entorno socio-cultural**

NOTAS PARA REFLEXIONAR

## **Capítulo 5** **41**

Algunas orientaciones ante el uso de drogas en los hijos.

### **5.1 ¿Cómo hablar de los riesgos del uso de drogas?**

### **5.2 ¿Cuándo se debe hablar del uso de drogas?**

### **5.3 ¿Cómo actuar ante los primeros consumos?**

NOTAS PARA REFLEXIONAR

## **BIBLIOGRAFÍA** **49**

Bibliografía recomendada y direcciones de interés.

# → → → Introducción

Estamos viviendo un momento histórico en el que la información juega un papel determinante a la hora de configurar nuestra visión sobre los diferentes fenómenos sociales. A través de los medios de comunicación recibimos gran cantidad de información que procesamos teniendo en cuenta no solo el contenido de la misma sino también la

padres y madres de adolescentes y jóvenes han creado, en su mayoría, un fenómeno vinculado con el consumo de heroína porque recibieron amplia información de ese fenómeno hace 20 años. Esto supone que sin querer, se asocia consumo de drogas con drogodependiente (de heroína); drogodependiente con delincuente; drogodependiente con enfermo de SIDA y enfermo de SIDA con muerte.

con heroína y cuando lo hacemos de forma mas amplia nos solemos limitar a las ilegales despreciando aquellas de uso mas frecuente y que causan mayores daños por todos los motivos como son el tabaco y el alcohol.

Por lo tanto, en este momento tenemos que referirnos al fenómeno de las drogas, en plural y sin olvidar a las más cercanas que por eso mismo, por cercanas, da la impresión de que les hemos "perdido el respeto". Tenemos que convivir con todas ellas, con las legales y con las ilegales, eso es lo que nos dice la historia de la humanidad. No está en nuestras manos poder elegir entre un mundo sin drogas u otro con drogas. Nos toca vivir en un mundo con drogas inmersos en una sociedad de consumo. Lo que si podemos elegir nosotros es la relación que queramos tener con ellas.



fuerza de la noticia, nuestros conocimientos previos, la credibilidad...etc.

El fenómeno social relacionado con las drogas se ha construido, como cualquier otro, de esta manera. Quienes ahora son

Esta cadena de pensamiento nos sitúa frente al fenómeno de una determinada manera. Con demasiada frecuencia asociamos droga únicamente

# → → → Introducción

La necesidad de tener que convivir con las drogas en ningún caso obliga ni tan siquiera a probarlas aunque habrá personas que las prueben, otras que las usarán con frecuencia y, las menos, las que presenten problemas por su uso. El que este último grupo de personas sea lo mas pequeño posible está en nuestras manos, en el desarrollo de nuestro papel como educador o educadora. Porque el fenómeno de las drogas está cargado de emociones tenemos que abordarlo de la misma manera que hacemos con otros aspectos del proceso educativo de nuestros hijos e hijas, sin pasión, pero con rigor.

Cuando tenemos que hacer frente a este fenómeno pensamos que deben ser las personas especializadas en el tema las que deben abordarlo y no nosotros porque carecemos de determinada información.

Efectivamente, hay aspectos del mismo que desconocemos pero que podemos conocer sin grandes esfuerzos y como casi siempre, el sentido común, nos va a marcar la línea de actuación.

## **EXISTEN DIFERENTES PROFESIONALES CON LOS QUE PODEMOS CONTAR A LA HORA DE CONOCER MÁS SOBRE EL FENÓMENO DE LAS DROGAS**

El medio educativo, al que estamos obligados a enviar a nuestros/as hijos e hijas es un entorno aliado y favorecedor de su proceso educativo. Tenemos que contar con él sin delegar nuestras responsabilidades. Además tampoco estamos solos, están, de una parte, los

profesionales del centro y, de otra, como colectivo de padres y madres, tenemos nuestras propias organizaciones capaces de desarrollar actividades formativas que nos faciliten nuestra tarea.

Pero también, en la Comunidad existen diferentes profesionales con los que podemos contar y pueden ser de gran ayuda cuando sintamos la necesidad de conocer mas cosas sobre este fenómeno. Estos colectivos de profesionales están cerca de nosotros, en los servicios sociales de base, centros de salud o en los centros de salud mental.

Todos los profesionales anteriores tampoco están solos, también cuentan con estructuras de apoyo y formación. Existen en el Departamento de Educación y en el Departamento de Salud profesionales debidamente

# → → → Introducción

formados que son referentes y facilitadores de su trabajo. Como puede ver hay un entramado social potente del que nos podemos servir para llevar a cabo el proceso educativo de nuestros hijos e hijas, que repetimos, es una tarea que fundamentalmente debe recaer en los padres y madres.

El material que tiene en sus manos no es un manual sobre las drogas y las drogodependencias. Simplemente es un folleto informativo que a la mayoría de padres y madres le puede ser de utilidad a la hora de enfocar el fenómeno del consumo de drogas en el proceso educativo de sus hijos e hijas, para potenciar desde la familia factores de protección desde diferentes aspectos de su desarrollo.

Todo lo relacionado con el consumo de drogas y nuestros hijos e hijas se va a dar en el mismo momento de su proceso de maduración y desarrollo que ya de por sí es difícil. Para hacerle un poco más fácil esta tarea se ha pensado en este material que contiene unos conceptos generales y unas fichas que no pretenden otra cosa que favorecer la reflexión. Cada entorno familiar tiene que elaborar sus respuestas que se ajustarán a sus realidades para que sean verdaderamente útiles.

# → → → Capítulo 1

[ La familia en el momento actual ]

[ Su papel en la prevención de drogodependencias ]

La familia es una institución que va evolucionando en relación con el lugar y el momento en el que le ha tocado vivir.

En los últimos años se ha producido un cambio en el concepto de familia, así como en su estructura y funciones:

- Cada vez el número de miembros que constituyen la familia es menor, debido al descenso de la natalidad. Aparecen otros modelos de familia (padres separados, divorciados...).

- Los hijos conviven durante más años con los padres, pero las relaciones familiares cotidianas son menos frecuentes, porque muchas de las actividades de los

**“La Función socializadora de la familia es fundamental para el desarrollo futuro de la personalidad de los hijos”**

miembros de la familia se realizan fuera de casa.

- La función socializadora de la familia se comparte con otras instancias como son la escuela y el grupo de iguales.

Esta función socializadora, entendida como el conjunto de actuaciones generales o estilos educativos que utilizan los padres para inculcar a los hijos una serie de valores y normas culturales, será fundamental para el desarrollo futuro de la personalidad de los hijos.

Igualmente importante es que los padres propicien un clima familiar que transmita a los hijos dos aspectos básicos como son el sentimiento de pertenencia, por el cual los hijos se sienten vinculados a una familia en concreto y el sentimiento de ser únicos y diferentes con sus propias características.



# → → → Capítulo 1

En este contexto, la prevención se entiende como un hecho cotidiano que forma parte del quehacer diario, que no va a necesitar acciones específicas o extraordinarias dado que los padres, desde el momento en que nacen los hijos, están llevando a cabo continuamente acciones preventivas, y muchas veces sin tener conciencia de ello. Por ejemplo: proporcionando atención física, descanso, alternativas de ocio, actividades sociales y educativas, afecto, educación...; actuando como modelo y grupo de referencia para el aprendizaje de conductas; influyendo en las relaciones interpersonales, en la transmisión de valores, ideas y actitudes.

Es indudable el valor y la importancia de la familia en cualquier actuación preventiva en general y, en particular, en relación a la prevención de drogodependencias.

## “La prevención se entiende como un hecho cotidiano que forma parte del quehacer diario”

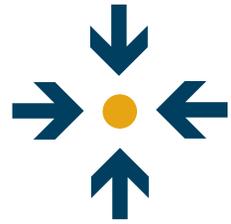
Se entiende por prevención de drogodependencias el conjunto de actuaciones que pueden reali-

zarse para evitar que niños y adolescentes, lleguen a tener problemas derivados del consumo de drogas.

Dichas actuaciones han de estar enmarcadas desde un planteamiento global y amplio, donde se tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- Que las intervenciones se realicen desde todos los ámbitos donde se socializa el niño y el adolescente (familia, escuela y comunidad), y en coordinación con todos los agentes educativos: la familia, el profesorado y las demás instituciones.
- Que el consumo de drogas es el resultado de la relación que se produce entre la droga que se consume, la persona que la consume y el contexto en que se consume.
- Que se tengan en cuenta no sólo las drogas ilegales, sino también, y sobre todo, las legales (alcohol y tabaco).
- Que se aborde el problema de forma objetiva, fuera de todo alarmismo y estereotipos.

# NOTAS PARA REFLEXIONAR



**Con respecto al fenómeno de las drogas nos comportamos cada uno de una manera muy particular, según la información de que dispongamos, nuestras experiencias personales, o las de personas próximas, etc.**

Teniendo en cuenta lo anterior conviene que:

- Reflexionen sobre su relación con las drogas y dónde se sitúan Uds. como personas.
- En cuanto son responsables de la educación de jóvenes, cómo se sitúan respecto a la relación de sus hijos e hijas con las drogas.

Para facilitar esta reflexión les proponemos lo siguiente:

- ¿Fuma delante de sus hijos e hijas?
- ¿Bebe delante de sus hijos e hijas?
- ¿Dónde guarda el tabaco y el alcohol en la casa?
- ¿Quién lo compra?
- ¿Manda a sus hijos e hijas a comprarlo?
- ¿Permite que sus hijos e hijas beban o fumen en la casa?
- ¿Consume Ud. Drogas ilegales?

Es posible que en la reflexión les surjan puntos de vista encontrados. Lo que se pretende con estos ejercicios es ayudarles a descubrir los déficit para tratar de solucionarlos y de reforzar las posturas y comportamientos coherentes y ajustados.



# → → → Capítulo 2

## [ ¿Cómo puede la familia crear y potenciar factores de protección relacionados con las características personales e individuales? ]

Los factores de protección constituyen los recursos personales que nos posibilitan a elegir opciones más saludables en la vida cotidiana. Son: la madurez, la responsabilidad, la seguridad, la capacidad de ser autónomos e independientes, que nos ayuden a evitar un consumo problemático de drogas.

La familia puede crear y potenciar estos factores de protección en los hijos, ayudándoles en el proceso de maduración de las distintas etapas evolutivas, permitiéndoles desarrollar al máximo todas sus cualidades como seres humanos en un clima de afecto y respeto, enseñándolos a vivir sanamente, a tomar decisiones sensatas,...

El desarrollo de estas cualidades debe comenzar desde los primeros años de su vida, de forma que cuando los hijos lleguen a

### “El desarrollo de las cualidades se fomentan en un clima de afecto y respeto”

la adolescencia, posean unas cualidades saludables que les permitan tomar decisiones por ellos mismos sin dejarse influenciar.

A continuación se ofrece una serie de orientaciones

de cómo ayudar a nuestros hijos en su proceso de maduración. Los elementos más significativos que intervienen en este proceso son:

- Autoconcepto/Autoestima.
- Autonomía.
- Resolución de conflictos.
- Autocontrol.
- Clarificación de valores.



## 2.1 AUTOCONCEPTO / AUTOESTIMA

El autoconcepto es la imagen que una persona tiene de sí misma, es decir, cómo se ve a sí misma.

En la formación del autoconcepto del niño es importante no sólo lo que otros piensan y sienten sobre él, sino también lo que él piensa de sí mismo, a partir de sus propias experiencias de éxito o fracaso.

Dentro del autoconcepto está la autoestima, entendida como el sentimiento de valoración positivo o negativo con respecto a sí mismo.

### *¿Cómo trabajar el autoconcepto y la autoestima desde la familia?*

El fomento de la autoestima comienza cuando los hijos nacen y debe conti-

nuar a lo largo de los años. Los padres deben mostrar a sus hijos, con actos y palabras, que les apoyan, aceptan y quieren.

Algunas pautas o actuaciones que favorecen la autoestima:

- Darles afecto y comprensión.
- Aceptarles con sus cualidades y sus defectos.
- Hacerles sentir importantes.
- Orientarles, en la medida de lo posible, para que emprendan metas realistas adaptadas a sus posibilidades.
- Estimular los éxitos sobre todo desde el esfuerzo y no sólo desde el logro.
- Darles gradualmente responsabilidades.

**“El fomento de la autoestima comienza cuando los hijos nacen y debe continuar a lo largo de los años”**

Tener una imagen ajustada de sí mismos dará a los hijos seguridad y confianza; les ayudará a superar dificultades personales; estimulará su autonomía y les posibilitará para establecer relaciones personales positivas.

Una autoestima negativa, por el contrario, les hará sentirse inseguros y tener mayor tendencia a establecer relaciones de dependencia con otras personas, grupos o sustancias.

## 2.2 AUTONOMÍA

El concepto de autonomía está relacionado con la capacidad de la persona para hacer frente a la vida de manera reflexiva y crítica, sin estar sujeto a los vaivenes del momento. Esta capacidad se desarrolla desde la infancia, siendo el resultado de un proceso de construcción individual y progresivo.

La falta de autonomía en la toma de decisiones, en las relaciones sociales y en definitiva en la gestión de su propio proyecto de

**“La falta de autonomía en la toma de decisiones puede favorecer que las personas establezcan relaciones de dependencia con las drogas”**

vida pueden favorecer que las personas establezcan relaciones de dependencia con las drogas.

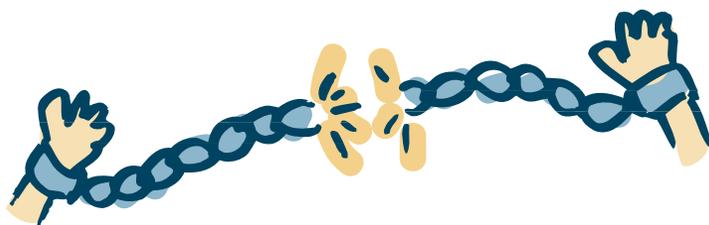
### *¿Cómo trabajar la autonomía desde la familia?*

La familia a lo largo del proceso de crecimiento de los hijos tiene un papel muy importante en el logro de la autonomía de éstos. Los padres pueden favorecer y ayudar a los hijos para que sean personas responsables, con sentido crítico y con capacidad para enfrentarse y resolver las distintas situaciones que se les pueden presentar a lo largo de la vida.

A continuación se resaltan algunas orientaciones que desde la familia pueden favorecer la adquisición de

la autonomía en los hijos:

- Darles la posibilidad de ser ellos mismos.
- Darles la oportunidad de que vayan asumiendo responsabilidades.
- Dejarles momentos y espacios para tomar decisiones.
- Reforzar sus comportamientos y manifestaciones de autonomía.
- Establecer normas claras y consensuadas, que no sean tan rígidas que impidan a los hijos actuar con cierta autonomía, ni tan débiles que no les den seguridad suficiente para actuar de forma no dependiente.



# → → → Capítulo 2

## 2.3 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Supone la capacidad que la persona tiene para dar una respuesta apropiada que le permita hacer frente a una situación problemática con sus propios recursos.

Un elemento importante para prevenir el uso inadecuado de drogas es tener capacidad de resolver situaciones conflictivas o problemáticas y así evitar en lo posible usar las drogas como automedicación o como "elixir mágico" que los amortigua o evita, en lugar de buscar respuestas constructivas.

Algunas pautas que pueden ayudar en el proceso

**“Es importante que los padres resuelvan los conflictos de los hijos con ellos, pero no por ellos”**

de resolución de conflictos son:

- Dejar que los hijos resuelvan los conflictos que puedan afrontar, apoyando en todo momento esta decisión independientemente de que obtengan éxito o fracaso.
- Explicarles que hay conflictos que los hijos no pueden resolver solos, por el momento evolutivo en que se encuentran. En estos casos es importante que los padres los resuelvan con ellos, pero no por ellos.
- Enseñar a los hijos que los conflictos no se resuelven ignorándolos.
- Despertar la capacidad de reflexión en los hijos para que puedan hacer frente a los problemas desarrollando estrategias para resolverlos;

para ello será necesario:

- Darse cuenta de la existencia del problema y definir sus límites y características.
- Conocer los obstáculos que puedan dificultar su solución.
- Pensar la forma de hacer frente a las dificultades y los conflictos que surjan.
- Escoger la solución más apropiada.
- Fijar un plan de actuación y llevarlo a la práctica.

En definitiva, se trata de que los niños y los adolescentes aprendan a resolver sus conflictos y problemas en la vida cotidiana, confiadamente y con todos los recursos y capacidades personales, sin recurrir a soluciones externas (como las drogas).

## 2.4 AUTOCONTROL

El autocontrol tiene que ver con la capacidad para encauzar los propios impulsos, es decir, con la posibilidad del individuo para regular y dirigir sus emociones y comportamientos.

La falta de autocontrol impedirá la reflexión y la búsqueda de soluciones en situaciones difíciles. La falta de autocontrol puede favorecer que se actúe por impulsos, sin prever las consecuencias de los actos.

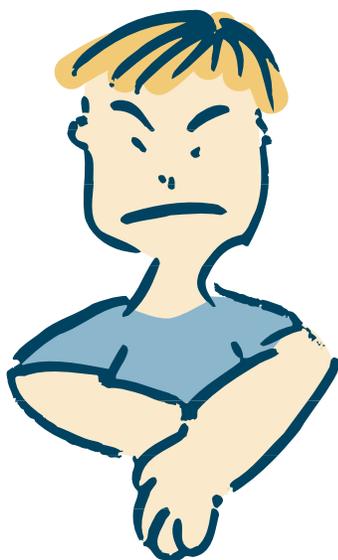
Si la persona no establece un control propio, será fácilmente influenciable, es decir, perderá autonomía.

En el caso del consumo de drogas se distinguen dos aspectos importantes relacionados con el autocontrol:

**“Si la persona no establece un control propio será fácilmente influenciable, es decir, perderá autonomía”**

- La capacidad de manejar el estrés y la ansiedad.
- La tolerancia a la frustración.

Podríamos definir el estrés y la ansiedad como la respuesta emocional



ante una situación en la que la persona percibe una amenaza que le hace sentirse perturbado y con miedo a perder el control.

En aquellas personas con pocos recursos y sin alternativas constructivas para enfrentarse a la angustia, el miedo y/o el estrés, el consumo de drogas se convierte en una manera de abordar estas situaciones.

Se entiende como tolerancia a la frustración la capacidad de dar respuestas positivas ante situaciones adversas.

La frustración aparece siempre que el niño no satisface alguna de sus apetencias o necesidades.

Si a los hijos se les consiente todo, no se les priva de nada, se estará contribuyendo a hacerlos dependientes de esas necesidades.

## → → → Capítulo 2

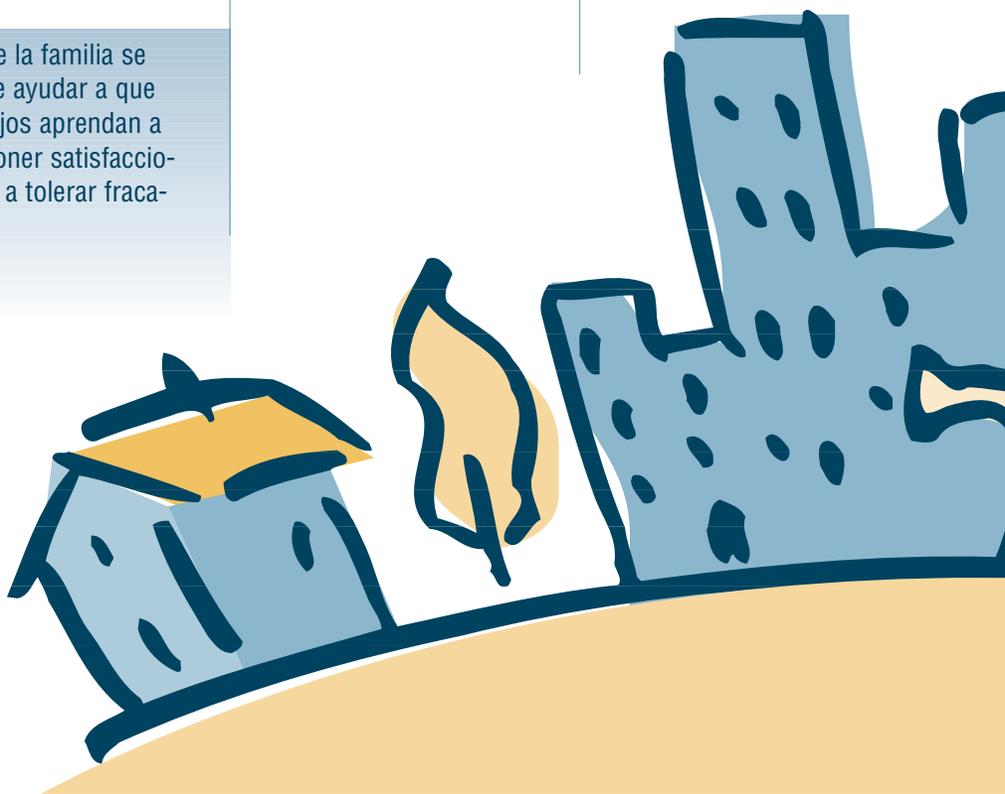
La escasa tolerancia a la frustración lleva a la búsqueda de una gratificación inmediata, sin tener en cuenta los posibles efectos negativos a medio y largo plazo. Se da en sujetos incapaces de postergar la demanda y de aplazar un logro inmediato.

### *¿Cómo mejorar el auto-control desde la familia?*

- Desde la familia se puede ayudar a que los hijos aprendan a posponer satisfacciones y a tolerar fracasos.

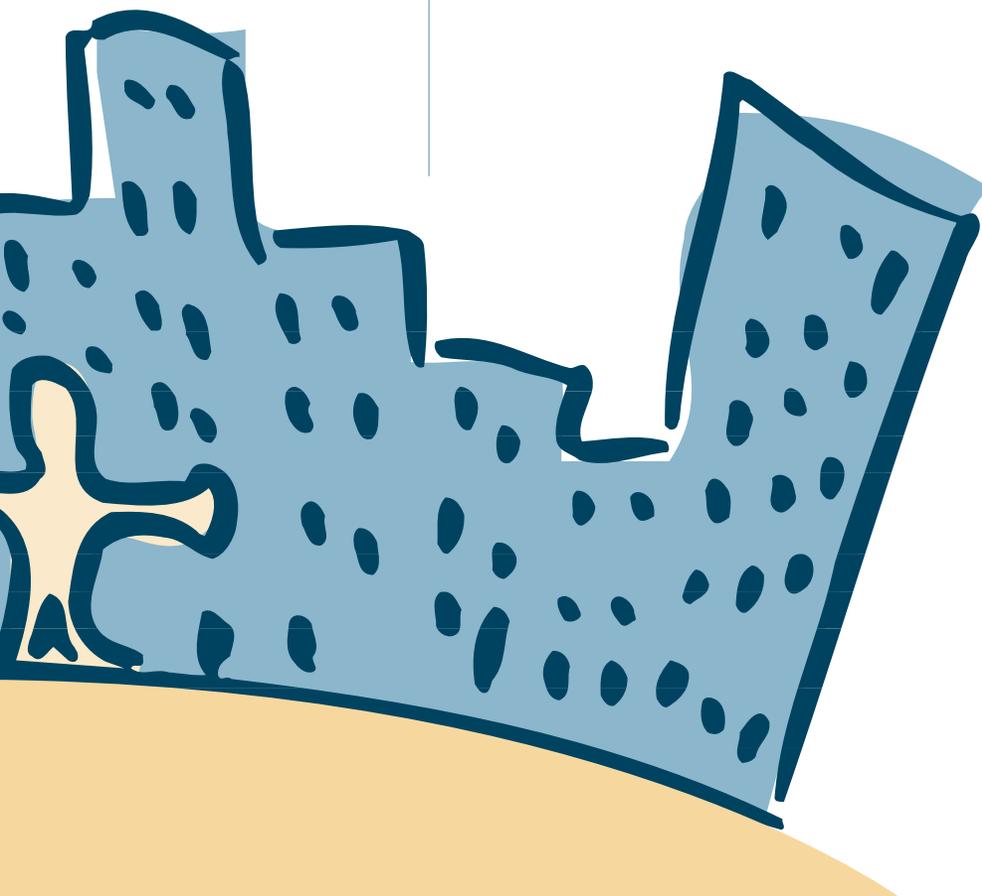
**“Es importante que a los hijos, desde pequeños, se les enseñe a valorar, distinguir, renunciar y elegir entre las distintas necesidades que van surgiendo”**

- Es importante que, desde pequeños, y en función de su edad y capacidades, se les enseñe a valorar, distinguir, renunciar y elegir entre las distintas necesidades que van surgiendo.



## → → → Capítulo 2

- Es conveniente transmitirles que no siempre vamos a conseguir lo que queremos a la primera y que es importante la perseverancia y la constancia para lograr los objetivos que uno se marque.
- Los padres deben proporcionar a los hijos alternativas como: la lectura, el deporte, el juego... o cualquier afición que les satisfaga para ayudarles a afrontar situaciones de estrés.
- Los padres no deben conceder todo lo que desean los hijos de inmediato, porque es necesario que entiendan y comprendan que en las relaciones humanas existe el NO y otros puntos de vista diferentes a los suyos.



## 2.5 CLARIFICACIÓN DE VALORES

El valor constituye una pauta que orienta la vida de las personas, dando sentido a cualquier decisión que tome al margen de las respuestas del entorno e incluso de las críticas que pueda suscitar (Comellas, 1991).

Los niños a lo largo de su desarrollo socio-afectivo, irán interiorizando su propia escala de valores, en la que tendrán mucha influencia los valores dominantes del contexto familiar, social y cultural en el que viven.

Los valores impregnan las ideas y los sentimientos de las personas, pues suponen una estimación de lo que está bien y lo que está mal.

Los valores inciden de manera decisiva en la construcción de los esti-

los de vida. La falta de valores perjudica la autonomía dado que hace a la persona más influenciada desde el exterior.

### *¿Cómo se puede ayudar a la clarificación de valores desde la familia?*

La familia ocupa un lugar fundamental para la transmisión de valores que influyen de manera decisiva en el proceso de construcción de la identidad personal y en los comportamientos.

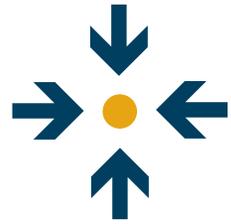
Algunos valores claves son: responsabilidad, tolerancia, solidaridad, autonomía, prudencia y esfuerzo.

**“La familia ocupa un lugar fundamental para la transmisión de valores”**

Algunas pautas que ayudan a los padres en la clarificación de los valores son:

- Que los padres tengan muy claro cuáles son sus valores.
- Que los padres transmitan esos valores de forma cotidiana y normal, dentro de un clima familiar adecuado.
- Que no existan contradicciones entre lo que se dice o se valora positivamente y lo que se hace.
- Que se favorezca la clarificación y formación de valores propios en los hijos. Para ello es necesario que los padres admitan la pluralidad de valores.

# NOTAS PARA REFLEXIONAR



**Resulta fácil identificar los defectos de las personas que tenemos alrededor.**

**Resulta más difícil reconocer las cualidades.**

Les proponemos un ejercicio que seguro que son capaces de realizar:

Identifiquen 10 cualidades de sus hijos e hijas.

Coméntenlas con ellos.

→ ¿Están de acuerdo?

→ ¿Han descubierto alguna más?

Después pídanles a sus hijos e hijas que hagan lo mismo ellos de sus padres:

Que identifiquen 10 cualidades de sus padres, en conjunto y por separado.

Coméntenlas entre todos.

→ ¿Están de acuerdo?

→ ¿Han descubierto alguna más?

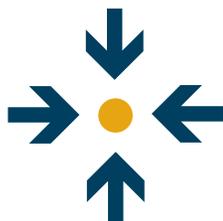


**La educación consiste en conseguir diferentes grados de libertad para llegar a ser una persona adulta.**

→ Los diferentes grados de libertad no son otra cosa que niveles de autonomía. A medida que nosotros vamos perdiendo el control de nuestros hijos e hijas, ellos van modulando su estilo de vida.

→ En esa transición nos surgen los miedos respecto a "dónde se están metiendo", "con quiénes andarán", "serán capaces de...".

Reflexionen sobre lo anterior.



# NOTAS PARA REFLEXIONAR



**Educar es una tarea continua y constante a lo largo de la vida. Se educa con lo que se dice, pero fundamentalmente con lo que se hace. Ante las siguientes situaciones de la vida cotidiana respecto a nuestros hijos;**

- Hora de llegada a casa.
- Uso del dinero (paga).
- Compra de su ropa personal.
- Tener llaves de casa.
- Cuidado de cosas personales, disposición de su habitación.
- Capacidad de opinión y de intervención en la vida del hogar (decisiones, problemas, ...).
- Organización de su tiempo.

¿Cómo solemos actuar?

¿Utilizamos los mismos criterios cuando son varones que cuando son mujeres?





# → → → Capítulo 3

## [ ¿Cómo puede la familia potenciar factores de protección relacionados con el entorno más próximo a sus hijos? ]

Este apartado hace referencia al contexto inmediato donde crecen y se desarrollan los hijos: la familia, los amigos y la escuela. Este entorno, donde se dan los vínculos afectivos, tiene una especial relevancia a la hora de sugerir, asentar, confrontar, mantener y corregir hábitos, actitudes y conductas.

Se analizan, a continuación, aquellas características y situaciones que se pueden dar en estos tres ámbitos, y que hay que tener en cuenta en el

desarrollo personal y, por tanto, en la prevención de drogodependencias.

### 3.1 LA FAMILIA

La familia constituye el marco fundamental en el que se configuran la personalidad y las pautas de conducta del individuo, Los padres para ayudar a sus hijos al logro de una personalidad autónoma y con capacidad de decisión han de crear un clima familiar adecuado. En el logro de este clima intervinen varios aspectos:

- El estilo educativo de la familia.
- Las normas.
- La comunicación.

**“Los padres tienen que transmitir a los hijos la sensación de ser queridos y aceptados”**

#### 3.1.1. EL ESTILO EDUCATIVO DE LA FAMILIA

Se entiende por estilo educativo, el conjunto de estrategias empleadas por los padres para orientar a sus hijos e inculcarles una serie de valores y normas que guíen su conducta. Los diferentes estilos educativos están muy relacionados con la manera en que los padres apoyan y orientan a sus hijos.



# → → → Capítulo 3

Algunas conductas que reflejan este apoyo de los padres, se refieren a la manera de transmitirles que son queridos y aceptados, como por ejemplo:

- Las manifestaciones afectivas.

- La frecuencia de alabanzas.
- La aceptación de los hijos con sus defectos y virtudes.
- Escuchar y tener en cuenta la opinión de los hijos.

Antes de analizar los estilos educativos más usuales en las familias actuales, hay que aclarar que estos estilos no son "modelos puros" y, por tanto, es difícil que se puedan dar con todas las características de forma exacta en la familia.

## **El estilo represivo**

Se caracteriza por:

- El control es casi siempre a través de los castigos y desaprobaciones verbales.
- Se dan más reproches que alabanzas.
- Las normas no son razonadas, son impuestas por los padres. Lo importante es que se cumplan, sin que se explique la necesidad de "el por qué".
- Los límites entre las funciones de los padres y de los hijos son muy rígidos.
- La comunicación apenas permite el diálogo. No se deja a los hijos manifestar su opinión.



Este estilo educativo no satisface las necesidades de apoyo, ni favorece la autoestima ni la autonomía. Pueden producirse efectos socializadores a corto plazo, pero a la larga, y especialmente en la adolescencia, puede hacer disminuir la influencia de los padres.

### **El estilo sobreprotector**

Se caracteriza por:

- Los padres intentan controlar la vida de sus hijos con métodos que pueden convertirse en "chantaje emocional". Suelen recordar a sus hijos lo mucho que hacen por ellos.
- No promueven la autonomía de los hijos, se les protege de las consecuencias de sus actos y hacen el trabajo de sus hijos.
- Los límites entre las funciones de los padres y los hijos son muy difusos.

- Los padres se presentan como aliados de sus hijos permitiéndoles hacer cualquier cosa con tal de tenerlos cerca.
- Organizan la vida de sus hijos sin tenerlos en cuenta.

Este estilo educativo aunque fomenta, en parte, la autoestima y el sentimiento de pertenencia, dificulta, sin embargo, la autonomía y no favorece el autocontrol.

### **El estilo permisivo**

Se caracteriza por:

- Los padres se desentendían de sus obligaciones y derechos con relación a la educación de sus hijos.
- No hay normas y límites que les ayuden a saber lo que hay que hacer y lo que no.
- Los padres no ofrecen ningún modelo de referencia a los hijos.

Este estilo educativo al no ofrecer ningún modelo de referencia a los hijos, dificulta la autonomía personal y el auto control.

### **El estilo fortalecedor**

Se caracteriza por:

- Existe un control firme, pero no rígido.
- Las normas son razonadas.
- Existen derechos, deberes y obligaciones.
- Los límites entre las funciones de los padres y los hijos están claros.
- Se promueve gradualmente la autonomía que cada hijo es capaz de manejar, permitiendo que sigan sintiéndose apoyados.

Este estilo mantiene un equilibrio más aceptable, pues combina niveles adecuados de control según van creciendo los hijos con suficiente apoyo afectivo.

## 3.1.2 LAS NORMAS

Las normas son los acuerdos a los que llega una familia para garantizar una convivencia adecuada. Pero sobre todo son un recurso educativo que los padres han de utilizar para lograr determinados objetivos:

- Demostrar que los padres se preocupan por ellos y les orientan a través de las normas.
- Evitar a los hijos algunos riesgos que por su edad no podrían afrontar.
- Ir modificando paulatinamente las normas, para dar a los hijos cada vez más autonomía y para que vayan asumiendo responsabilidades.
- Facilitar a los hijos la posibilidad de ejercer su libertad y asumir las consecuencias.
- Demostrar a los hijos que en todo grupo humano existen normas y ofrecerles la posibilidad de aprender a convivir con ellas.

**A continuación vamos a resaltar algunas orientaciones relacionadas con las normas familiares:**

- Las normas suponen la existencia de unos límites claros que han de ser definidos de acuerdo con el momento evolutivo de los hijos.
- Deben de ser un acuerdo entre dos partes. Negociar las consecuencias de una norma favorece que se impliquen de forma autónoma en el proceso y se reducen los incumplimientos.
- Deben ser constantes y firmes, que los hijos sepan con claridad que ante el incumplimiento de un determinado acuerdo se producirá una consecuencia concreta.
- Deben ser razonadas, explicando los motivos para ponerlas y la importancia que tienen para una mejor convivencia y que no las entiendan como un capricho de los padres.

- No debe existir desacuerdo entre los padres ante una norma determinada.

**“Las normas son un recurso educativo que los padres han de utilizar en la educación de los hijos”**

## 3.1.3 LA COMUNICACIÓN

La comunicación, entendida como la capacidad para escuchar y expresar las ideas, sentimientos, opiniones... entre los distintos miembros de una familia, es un elemento clave en el desarrollo personal de los hijos.

Para que los hijos puedan establecer una relación comunicativa positiva con los padres deben sentir que son aceptados y escuchados, que pueden exponer y expresar sus sensaciones y sentimientos sin ser censurados.

Los padres deben crear un clima adecuado y favorable para esa comunicación, potenciando sobre todo la existencia de relaciones afectivas satisfactorias entre los distintos miembros.

Los padres, pues, tienen que desarrollar unas actitudes comunicativas centradas en lo que decimos y en el cómo lo decimos:

- Prepararse "para escuchar", no distraerse y dar muestras y señales de que interesa la comunicación.
- Adoptar una actitud de respeto hacia los hijos, independientemente de que esté de acuerdo o en desacuerdo con lo que digan.
- Intentar ponerse en el lugar de los hijos, aceptar sus sentimientos y capacidades.
- Esperar a que terminen su mensaje y no interrumpirles.

Otro aspecto que ayuda a mejorar la comunicación con los hijos es transmitir claramente las emociones y opiniones:

- Expresar lo que se piensa sin juzgar, hablando en primera persona.
- Ceñirse a los temas que se traten en el momento, sin mezclar cosas pasadas.
- Pedir y no exigir (evitar "quiero que" y sustituirlo por "me gustaría que").

## 3.2 LOS AMIGOS

En la etapa adolescente el grupo de iguales, los amigos, es un marco imprescindible para consolidar su identidad individual y social.

El grupo les va a permitir identificarse con personas que están pasando por su misma situación, encontrando en ellas un lugar de apoyo y de reconocimiento.

El adolescente necesita nuevos marcos de referencia para completar su proceso de socialización y el grupo de iguales se lo va a proporcionar. Pero, a cambio, de este referente y de este apoyo, el grupo exige el seguimiento de unas normas ejerciendo una determinada influencia. En la medida en que la familia y la escuela no tengan un peso específico para el adolescente, el grupo aumentará su influencia y hará que éste dependa excesivamente de él.

Dado el papel determinante que estas influencias juegan en el inicio del consumo de drogas, es necesario reforzar desde la familia la capacidad de los adolescentes para saber relacionarse en el grupo. En este sentido será necesario orientar a los hijos para que sepan relacionarse en grupo, "decir no" ante posibles presiones e influencias y tomar decisiones autónomas y responsables.

## ALGUNAS PAUTAS U ORIENTACIONES PARA RELACIONARSE EN GRUPO:

- Los padres deben facilitar que desde pequeños los hijos tengan la oportunidad de convivir con distintos grupos de amigos.
- Los padres han de estar atentos a cómo los hijos se relacionan en el grupo, acostumbrándoles desde pequeños a comentar y comunicar sus experiencias.
- Conocer las amistades de los hijos, evitando las críticas y las descalificaciones. Es necesario que conozcan las opiniones de los padres pero siempre desde un clima adecuado y con respeto.
- En el caso de que los padres observen que el grupo establece una dinámica y unas actuaciones no adecuadas, deberán negociar normas con los hijos para contrarrestar la influencia del grupo.

## ALGUNAS PAUTAS PARA DECIR NO ANTE POSIBLES PRESIONES E INFLUENCIAS:

- Transmitir un modelo adecuado, demostrando que los padres no actúan por influencias de otras personas o modas; siendo críticos con la publicidad; transmitiendo lo importante que es tener criterios propios.
- Hablar con los hijos sobre situaciones concretas en las que se han enfrentado a las influencias de otras personas para que comprendan cómo se han sentido y cómo lo han resuelto, y poder dar opiniones y elementos de reflexión si son necesarios.
- Reforzar a los hijos cuando abordan de forma positiva una situación en la que se han sentido presionados. Así contribuiremos a que actúen con más seguridad ante otras situaciones.

## ALGUNAS PAUTAS PARA TOMAR DECISIONES AUTÓNOMAS Y RESPONSABLES:

- Proporcionar a los hijos, de forma gradual y paulatina, situaciones y momentos para que puedan tomar decisiones.
- Creer en la capacidad de los hijos para resolver sus dificultades y no sobreprotegerlos.
- Crear un clima de confianza que favorezca la comunicación.
- Tener en cuenta las dificultades que, en ocasiones, los hijos (especialmente los adolescentes) encuentran para tomar una decisión diferente a la de la mayoría del grupo. En este sentido es necesario que los padres les muestren su apoyo y les orienten para tomar decisiones propias y responsables.
- Hacer ver a los hijos que tomar decisiones reflexionadas no asegura que se vaya a tomar siempre la decisión correcta. Todas las personas toman decisiones equivocadas alguna vez en su vida. Lo importante es que se extraigan conclusiones de la experiencia y se tengan en cuenta para decisiones futuras.

## 3.3 LA ESCUELA

La escuela, junto a la familia, es uno de los espacios más importantes donde se desarrollan actitudes y comportamientos que van a conformar el estilo de vida y el futuro de los hijos. Crear, por tanto, espacios de colaboración entre la familia y la escuela es un hecho imprescindible en el desarrollo de los hijos y, en concreto, en los aspectos relacionados con la prevención de drogodependencias.

Los contactos entre la familia y la escuela deben ser no sólo para abordar los temas académicos o de “notas”, sino sobre todo para poder conversar sobre situaciones y temas tan importantes como su forma de relacionarse con los compañeros, su integración y adaptación a la escuela, su nivel de responsabilidad, de autonomía, su capacidad para aceptar normas...

**“Los padres deben facilitar que desde pequeños los hijos tengan la oportunidad de convivir con distintos grupos de amigos”**

Dos problemas concretos como el fracaso escolar y el absentismo, claramente correlacionados con una mayor tendencia al consumo de drogas, se pueden detectar muy pronto cuando existe esta colaboración y comunicación entre la familia y la escuela, siendo la búsqueda de soluciones más eficaz.

**“La comunicación con los hijos mejora cuando se transmiten claramente las emociones y opiniones”**

En relación a estos temas, es importante:

- Motivar a los hijos desde pequeños sobre la importancia de la escuela, haciendo referencias y comentarios positivos sobre el profesorado y la institución.
- Hacerles ver que existe comunicación entre los padres y la escuela. Que sepan que asisten a las reuniones del colegio, que mantienen entrevistas con el profesorado, que llegan a acuerdos con ellos sobre educación...
- Mostrarles que padres y profesores no están interesados sólo en los resultados académicos.
- Ser firmes ante las faltas o “novillos”, utilizando normas coherentes, negociadas y razonadas.



# NOTAS PARA REFLEXIONAR



**Con mucha frecuencia en los grupos de padres y madres se oyen comentarios respecto a su situación en relación con la educación de sus hijos del tipo:**

"Hemos perdido los papeles". "Hemos pasado al otro extremo". "Antes nos mandaban nuestros padres y ahora nuestro hijos"...

→ ¿Qué le parecen esas afirmaciones? ¿Están de acuerdo?



**En todo tipo de sociedades existen normas. A veces están escritas, otras veces habladas y otras -la mayoría- aceptadas por el uso.**

En la relación padres/hijos suelen surgir conflictos con este tema. Les proponemos una actividad que puede "engrasar" esta relación:

→ Enumeren y escriban las normas que siguen en sus casas.

→ Ordénelas por orden de importancia.

→ Reflexionen las razones por las que existen esas normas y no otras.

→ Coméntenlas con sus hijos.

→ ¿Se mantienen habitualmente todas las normas? ¿Mantienen su orden?





# → → → Capítulo 4

## [ ¿Cómo puede la familia potenciar factores de protección relacionados con el entorno sociocultural de sus hijos ]

En el proceso de crecimiento de los hijos y en su forma de relacionarse con los demás, no sólo influye el entorno más cercano (familia, escuela y amigos) sino también esta sociedad concreta, con características determinadas y diferentes a la de las generaciones anteriores.

### 4.1 FACTORES DE RIESGO DEL CONTEXTO SOCIOCULTURAL

Algunos de los elementos socioculturales que están caracterizando nuestra sociedad podrían actuar como factores de riesgo dado que pueden favorecer una percepción y una valoración positiva del consumo de drogas.

Algunos de estos elementos son:

- Valores y actitudes socioculturales.

- Medios de comunicación y publicidad.

#### VALORES Y ACTITUDES SOCIOCULTURALES

La sociedad actual es compleja, cada vez más impersonal y sometida a procesos de cambio muy rápidos, favoreciendo la existencia de valores contradictorios que afectan a los procesos de socialización de los hijos.

En lo referente al consumo de drogas, y sin caer en la generalización, existe una relación entre el consumo de drogas y los valores propios de la sociedad del ocio, como son: modernidad, éxito, dinamismo, acción, diversión, hedonismo y presentismo (Elzo, 1992).



## “Los padres han de mantener una actitud crítica con la publicidad y las influencias de los medios de comunicación”

Como manifestación de determinados valores, aparecen actitudes que regulan la vida de los grupos y que pueden actuar como favorecedoras del consumo de drogas:

- Tendencia hedonista, entendida como la búsqueda de sensaciones agradables y placenteras inmediatas.
- Tendencia a vivir el presente, el día a día, sin una previsión de las consecuencias futuras de los actos.
- Dificultad en valorar el esfuerzo como coste para alcanzar lo que se desea.

- Actitud permisiva y benevolente hacia el consumo de drogas y de sus efectos.

### **MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD**

Los medios de comunicación social son un elemento esencial en la percepción del fenómeno del uso de drogas. Los mensajes que se emiten a través de la prensa, la radio o la televisión son percibidos por algunos adultos y adolescentes como verdades absolutas.

En muchas ocasiones la manera de tratar e informar sobre el fenómeno de las drogodependencias desde estos medios, está simplificado y distorsionado:

- Se refieren en la mayoría de los casos a las llamadas drogas ilegales, olvidando las legales (alcohol y tabaco).

- Valoran la peligrosidad de las sustancias en función de su legalidad.
- Fomentan la imagen de que la droga amenaza a la sociedad desde fuera, a partir de una oferta externa relegando el hecho de la demanda interna.

### **4.2 FACTORES DE PROTECCIÓN RELACIONADOS CON EL ENTORNO SOCIOCULTURAL**

Algunas estrategias relacionadas con la mejora del entorno sociocultural son la creación de un discurso alternativo en torno al fenómeno del consumo de drogas y la promoción de alternativas saludables de ocio y tiempo libre.

- El primer paso para construir un discurso alternativo en torno al uso de drogas dentro de la familia, consiste en que

los padres conozcan y comprendan el fenómeno, sin estereotipos ni dramatizaciones: informarse sobre todos los aspectos relacionados con este tema; promover entre las asociaciones y grupos de padres conferencias, cursos, seminarios, escuelas de padres que recojan temas de interés para las familias; mantener una actitud de crítica con las informaciones de los medios de comunicación y la publicidad, intentando ampliar los datos a través de otras vías...

Si los hijos observan este modelo en los padres, les puede ayudar a ir consolidando opiniones propias y a ser críticos ante las informaciones que les lleguen.

- La promoción de alternativas saludables de ocio y tiempo libre tendría que ver con que los

padres pudieran dar una serie de orientaciones respecto al ocio y tiempo libre de forma que las actividades sean lo suficientemente atractivas e interesantes para que los hijos puedan completar su desarrollo personal y su integración social de forma saludable.

Algunas pautas que pueden servir a los padres para promocionar alternativas saludables de ocio y tiempo libre son:

- La forma en que los padres utilizan la televisión, el uso del tiempo libre (sedentario o activo), la existencia o no de aficiones saludables, la participación en asociaciones o actividades comunitarias, etc., influirán en la construcción del estilo de utilización del tiempo disponible propio de los hijos.
- Es importante que los padres, desde que son pequeños los hijos, realicen actividades deportivas con ellos, vayan juntos a actos culturales o hagan salidas a la naturaleza. De esta forma podrán ir creando aficiones saludables en los hijos.
- Los padres deben estar atentos a las posibilidades que la comunidad puede ofrecer y comentárselas a sus hijos, pero deben también animarlos para que las investiguen y las prueben ellos mismos.
- Proponer la realización de actividades conjuntas, colaborar en la planificación y desarrollo de actuaciones en la escuela, así como en colaboración con asociaciones, recursos psicosociales y culturales de las diferentes administraciones.



# NOTAS PARA REFLEXIONAR



**Estamos viviendo en una sociedad en la que cada día adquiere más valor el tiempo libre y las actividades que realizamos en esos momentos. Algunas veces, nos dejamos llevar por una moda que nos marca el estilo de ocio sin hacer una reflexión sobre el mismo.**

Esta reflexión nos puede aportar información para tratar de conseguir que la utilización del tiempo libre y el ocio sea favorecedora en el desarrollo nuestro y de nuestros hijos.

Empecemos por enumerar las actividades de ocio y a qué dedicamos el tiempo libre de todos los miembros de la familia. Diferenciando el tiempo que va de lunes a viernes y el de los fines de semana y el de las vacaciones.

- ¿Coinciden los diferentes miembros de la familia en alguna actividad? ¿Cuáles? ¿Quiénes?
- ¿Son satisfactorias para cada miembro?
- ¿Se pueden mejorar?





# → → → Capítulo 5

## [ Algunas orientaciones ante el uso de drogas en los hijos ]

En este apartado se recogen algunas estrategias para orientar a la familia cuando ha de abordar específicamente el tema de las drogodependencias con sus hijos. También se dan pautas de cómo actuar ante los primeros consumos.

Para que la intervención familiar repercuta posi-

vamente en los hijos, será necesario que haya un clima familiar adecuado que permita una comunicación abierta; que los padres tengan suficiente credibilidad y prestigio ante sus hijos, de forma que puedan compensar la influencia de otras instituciones socializadoras; que los padres conozcan el fenó-

meno de las drogodependencias sin estereotipos ni dramatizaciones.

Esto no quiere decir que sean expertos en el tema, pero sí que tengan algunos conocimientos básicos y sepan dónde acudir para ampliar la información que necesitan.



## 5.1 ¿CÓMO HABLAR DE LOS RIESGOS DEL USO DE DROGAS?

Los momentos y las formas en los que se pueda hablar en familia sobre los riesgos del uso de drogas son muchos y variados. Aportamos aquí una serie de pautas:

- El tipo de información que demos a los hijos debe estar adaptada a su edad, a su personalidad, a sus experiencias, a su grado de información previa, a sus necesidades...
- Dar información objetiva y sin exageraciones.
- Escuchar, de forma atenta y respetuosa, las opiniones sobre el uso de drogas, servirá a los padres para conocer qué piensan y cómo actúan los hijos en este tema. A partir de aquí se podrán establecer acuerdos y los hijos estarán más implicados

en las decisiones que se tomen.

- Dejar que los hijos se expresen libremente y evitar que haya temas tabú. Los padres deben escuchar las opiniones de los hijos aunque no gusten.
- Evitar que los hijos vivan las conversaciones como interrogatorios (¿quién te ha ofrecido?, ¿cuándo?, ¿dónde?).
- No utilizar todos los momentos que tenemos libres para hablar con nuestros hijos sobre las drogas. Los hijos se sentirán presionados y se pondrán a la defensiva.
- No agotar el tema en un solo día. En este sentido se pueden dar dos extremos:
  - Que las cantidades de mensajes pierdan intensidad, que se sientan acosados y que admitan estar de acuerdo para terminar lo antes posible.

- Que los padres crean haber resuelto el tema y no seguir abordándolo.

- Tratar el tema de forma constante y no puntual. Esto permitirá comprobar que los hijos van reflexionando sobre lo hablado y nos permitirá aportarles más elementos de reflexión si lo necesitan.

## 5.2 ¿CUÁNDO SE DEBE HABLAR DEL USO DE DROGAS?

Es necesario contestar a los hijos cuando pregunten, aunque nos sorprenda el contenido y la edad en que lo hacen. Si en ese momento no se tiene la respuesta adecuada, se podría animar al hijo para buscarla juntos.

En ocasiones es conveniente que los padres tra-

ten el tema por propia iniciativa aunque es muy difícil establecer a qué edad es conveniente tratar cada aspecto del fenómeno de las drogodependencias.

Proponemos una clasificación sobre edades y temas que convendría tratar:

### **Hasta los 10 años.**

No conviene hablar de forma directa el tema de las drogas. Algunos temas e ideas que se pueden tratar estarían relacionados con:

- La diferencia entre el uso controlado de las golosinas y el abuso que puede producir indigestiones.
- La diferencia entre el beneficio de los medicamentos si se consumen de forma adecuada y justificada, y el daño que pueden hacer si se toman sin prescripción médica. No se debe tener una “farmacia” en casa.

### **De los 10-14 años.**

Se puede empezar a hablar de la convenien-

cia de no consumir drogas legales (alcohol y tabaco), explicándoles claramente los perjuicios que pueden ocasionar para su salud, así como tratar las razones que llevan a los jóvenes a empezar a consumir. Igualmente, será fundamental que los padres sean críticos con el discurso social que justifica el consumo de alcohol y tabaco, asociándolo a situaciones de éxito, diversión, aventura, facilidad para hacer amigos, para ligar,...

### **A partir de los 14 años.**

Es conveniente, además de lo anteriormente mencionado, incorporar en esta edad el tema de las drogas ilegales, haciendo hincapié en los riesgos añadidos por su situación de ilegalidad (adulteración de la sustancia, consecuencias legales,...).





# Capítulo 5

## 5.3 ¿CÓMO ACTUAR ANTE LOS PRIMEROS CONSUMOS?

Los padres tienen que tener en cuenta que no es fácil saber cuándo un hijo consume. La mejor manera de conocer los primeros consumos es que exista en la familia un clima que facilite la comunicación abierta y sincera y que los padres tengan capacidad de influencia sobre sus hijos.

Algunos principios básicos que se deben tener en cuenta para actuar en esta línea de la mejor manera posible son:

- Fomentar que los canales de comunicación se mantengan abiertos. Esto permitirá ir observando e influir sobre la relación que los hijos han establecido con las drogas.

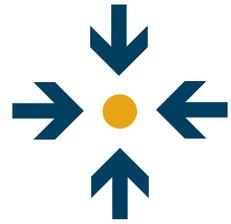
**“La mejor manera de conocer los primeros consumos es que exista en la familia un clima que facilite la comunicación abierta y sincera”**

- No actuar con indiferencia ante la evidencia de algún consumo; puede ser interpretado por los hijos como que “no importa el que consuman drogas”. Darle la importancia que tiene.
- No poner normas rígidas nada más constatar un consumo. Esto nos impedirá conocer las circunstancias del consumo y pueden provocar conductas de rebeldía y distanciamiento con nuestros hijos.
- Estrechar la relación con otros adultos que influyan sobre los hijos, especialmente

con el equipo educativo del centro escolar, así como con profesores o monitores que puedan estar relacionados con ellos a través de actividades de ocio y tiempo libre.

- Alcanzar acuerdos con los hijos para dificultar el mantenimiento del consumo o la aparición de consumos problemáticos. Para ello deben conocerse aspectos reales sobre las circunstancias en que se están realizando estos consumos. Los padres deben establecer una serie de medidas o acuerdos encaminados no solamente a evitar el consumo, sino también a conseguir que aprendan a tomar decisiones propias y saludables. Si los acuerdos estuvieran basados solamente en prohibiciones y no en argumentos, debates o reflexiones, no podríamos garantizar que los hijos no consuman drogas cuando los padres no están presentes.

# NOTAS PARA REFLEXIONAR



Jorge es un joven de 16 años que llega a casa algo bebido a la una y media de la madrugada. Había prometido a sus padres venir a las once y media. Su madre le está esperando, muy nerviosa. Está preocupada por la tardanza de su hijo y teme que le pueda haber pasado alguna desgracia.

¿Cómo le recibes?:

- Le riñes
- Le sermoneas
- Le castigas
- Le ayudas a acostarse
- Le escuchas
- Quedas para hablar al día siguiente
- No le dices nada



# NOTAS PARA REFLEXIONAR



**Todos coincidimos en afirmar que la comunicación es la base de la relación.**

**A la hora de hablar de las drogas, se dice que es un tema muy complejo y complicado. Sin embargo sólo es un tema más.**

Las siguientes afirmaciones son diferentes formas de expresarse. Analícenlas:

- Para que mi hijo/a no fume creo adecuado hablarle del cáncer de pulmón.
- Si exagero las informaciones sobre los problemas del consumo de drogas obtendré mejores / peores resultados.
- Lo más importante es saber qué, cuánto y desde cuándo consumen.
- Yo no puedo presentarme como consumidor de drogas. Lo que yo haga no importa.
- Solamente tengo que centrarme en las drogas ilegales.
- El tabaco y el alcohol no son drogas.

La reflexión anterior nos dará alguna pista que nos permita identificar cómo tenemos que hablar de las drogas con nuestros hijos.

**A partir de ahora tendremos que ver cuándo tenemos que hacerlo, en función de su edad y nivel de desarrollo.**





# BIBLIOGRAFÍA

[ Bibliografía recomendada ]

## 10 PASOS PARA AYUDAR A SU HIJO A DECIR NO AL ALCOHOL

(Castellano y Euskera)  
Edex Kolektiboa  
Edex Kolektiboa. Bilbao,  
1993

## CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS FRENTE A LAS DROGAS

Matellanes Matellanes, M.  
EDS. Madrid, 1999

## CÓMO TRATAR CON SUS HIJOS EL TEMA DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

Schwebel, R.  
Paidós. Barcelona, 1991

## CUENTOS PARA LEER EN FAMILIA

Grasso Fitzpatrick, J.  
Paidós. Barcelona, 1999

## DROGAS Y ADOLESCENTES

Funes, J.  
Aguilar. Madrid, 1996

## GUÍA EDUCATIVA PARA TRABAJAR CON GRUPOS DE PADRES Y MADRES

Departamento de Salud.  
Instituto de Salud Pública -  
Sección Promoción de la  
Salud  
Gobierno de Navarra.  
Pamplona, 1995

## HABILIDADES SOCIALES Y AUTOCONTROL EN LA ADOLESCENCIA

Goldstein, A. y col.  
Martínez Roca. Barcelona,  
1989

## LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN LA FAMILIA

Plan Nacional sobre  
Drogas. Colección Actuar  
es Posible.  
Ministerio del Interior.  
Madrid, 1997



# INTERNET

[ Páginas web donde encontrará información útil ]

---

**CONFEDERACIÓN  
CATÓLICA  
NACIONAL DE  
PADRES DE  
FAMILIA Y PADRES  
DE ALUMNOS**  
[www.planalfa.es/CONCA-PA/](http://www.planalfa.es/CONCA-PA/)

**CONFEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
ASOCIACIONES DE  
PADRES DE  
FAMILIA Y PADRES  
DE ALUMNOS**  
[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)

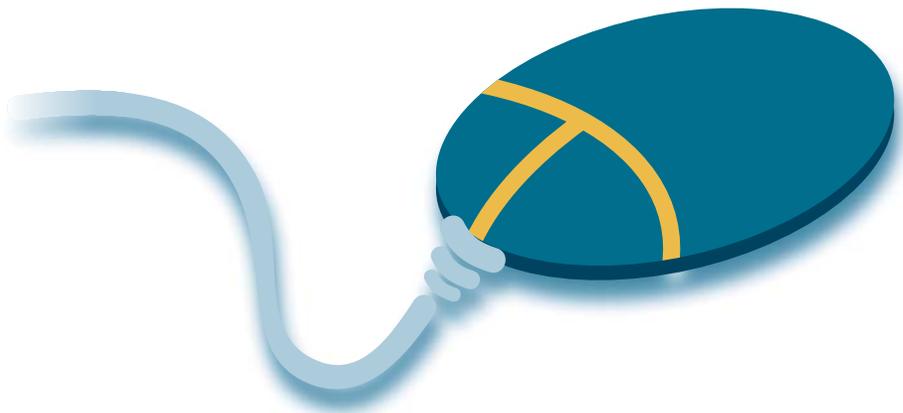
**EDEX KOLEKTIBOA**  
[www.edex.es](http://www.edex.es)

**FUNDACIÓN DE  
AYUDA CONTRA LA  
DROGADICCIÓN**  
[www.fad.es](http://www.fad.es)

**FUNDACIÓN VIVIR  
SIN DROGAS**  
[www.fusd.org](http://www.fusd.org)

**INSTITUTO PARA  
EL ESTUDIO DE  
LAS ADICCIONES**  
[www.ieanet.com](http://www.ieanet.com)

**PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS**  
[www.mir.es/pnd/](http://www.mir.es/pnd/)



# DIRECCIONES

[ Direcciones de interés ]

## **GOBIERNO DE NAVARRA:**

### **Plan Foral de Drogodependencias**

Dirección Técnica  
C/ Amaya 2 A Pta. Baja  
31002 Pamplona

Teléfonos:  
948 42 14 38/39/40/41/43  
Fax: 948 42 35 10  
E-mail:  
csanchao@cfnavarra.es

### **Dirección General de Educación**

#### **Servicio de Renovación**

##### **Pedagógica**

Cuesta de Santo Domingo, s/n  
31001 Pamplona  
Teléfono: 948 42 66 04  
Fax: 948 42 60 52  
E-mail:  
utdiseno@cfnavarra.es

### **Instituto de Salud Pública**

**Sección de Salud Comunitaria y Promoción de la Salud**  
C/ Leyre, 15  
31003 Pamplona

Teléfonos:  
948 42 34 40/46/48  
Fax: 948 42 60 52  
E-mail:  
isp.promocion@cfnavarra.es

**SERVICIOS SOCIALES DE BASE MUNICIPALES; EQUIPOS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD; CENTROS DE SALUD MENTAL CORRESPONDIENTES A SU ZONA.**

**ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL CENTRO EDUCATIVO AL QUE ACUDE SU HIJO O HIJA.**

**FEDERACIONES DE PADRES:**

**Asociación Navarra de Educación y Gestión. ANEG**  
C/ Alfonso Beorlegui, 24  
31015 Pamplona

### **Federación de Asociaciones de Padres Sortzen-Gurasoak**

C/ Descalzos, nº 50  
31001 Pamplona  
Tfno.: 948 22 13 80

### **Federación Católica de Padres de Familia y de Alumnos de Navarra**

San Gregorio, 17, 1º  
31001 Pamplona  
Tfno.: 948 22 04 45

### **Federación Navarra de Ikastolas**

San Antón, 3 1º  
31001 Pamplona  
Tfno.: 948 22 21 96

### **Federación de Padres de Alumnos HERRIKOA**

Juan Mª Guelbenzu, 38 Bº  
31005 Pamplona  
Tfno. - FAX: 948 24 50 41

