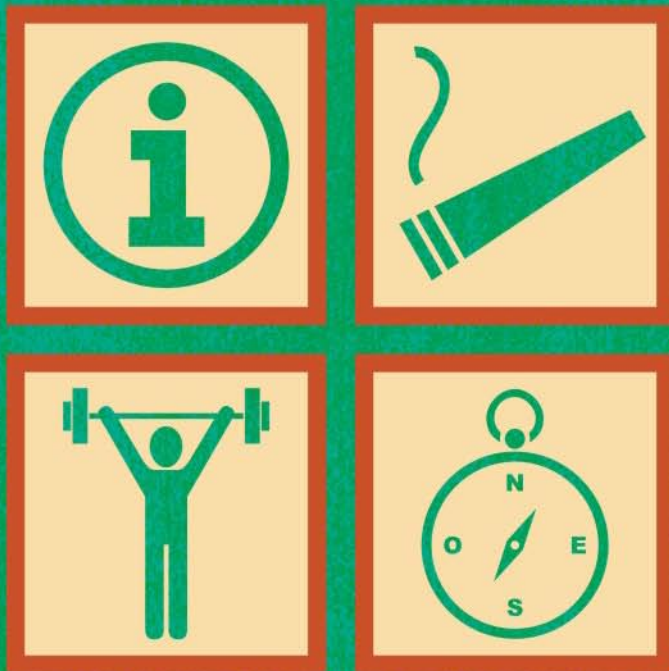




Moneo



PROGRAMA DE PREVENCIÓN FAMILIAR
DEL CONSUMO DE DROGAS



**PROGRAMA DE PREVENCIÓN FAMILIAR
DEL CONSUMO DE DROGAS**

Un programa de:



Edición financiada por:



Autores:

Jaume Larriba Montull
Antoni M Duran Vinyeta
Josep M Suelves Joanxich

© PDS y de los autores

Edita: PDS · Promoción y Desarrollo Social
Provenza 79, bajos 3ª
08029 Barcelona
pds@pdsweb.org

Edición: Barcelona, 2006

Tirada: 1.500 ejemplares

Depósito legal: B288891-2006

Diseño y maquetación: E. Bosch

Impresión: Addenda

ÍNDICE

Introducción	4
Ficha técnica y orientaciones para la aplicación	8
Contenido de las sesiones	20
Sesión 1 - Información sobre drogas	21
Sesión 2 - Comunicación familiar	38
Sesión 3 - Normas y límites	50
Sesión 4 - Psición familiar sobre drogas	64
Anexos	75
Cuestionario de evaluación	76
Registro de asistencia a las sesiones	77
¿Cómo conseguir las transparencias de apoyo?	78
Bibliografía	79

INTRODUCCIÓN

El abuso y la dependencia del tabaco, el alcohol y las drogas no institucionalizadas constituye un grave problema social y de salud pública que afecta a la mayoría de los países desarrollados, reduciendo las expectativas y la calidad de vida de un gran número de personas. Por este motivo, la prevención de los problemas derivados del consumo de drogas y el tratamiento e incorporación social de las personas afectadas son objetivos prioritarios del trabajo que llevan a cabo diferentes administraciones y numerosas organizaciones sociales y profesionales.

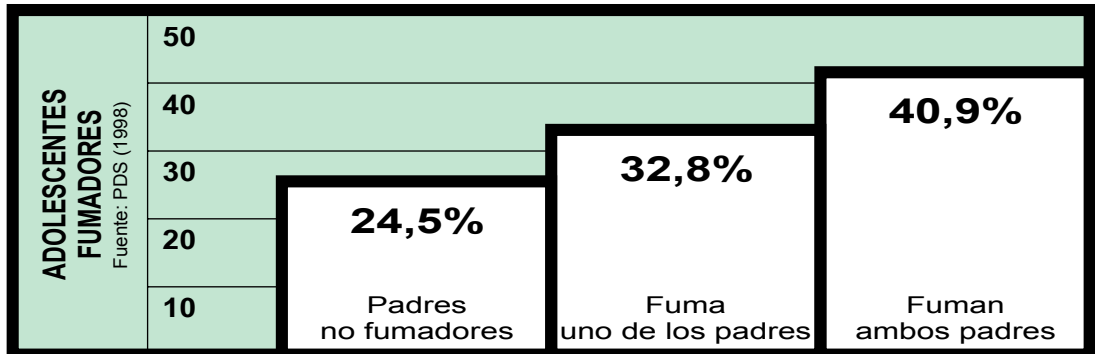
Gracias a los avances de la investigación científica sobre el tema –sobre todo durante las dos últimas décadas–, hoy sabemos que el abuso y la dependencia de las drogas no son consecuencia de una causa única, sino el resultado de la exposición a un conjunto de *factores de riesgo*, de naturaleza individual, psicosocial y ambiental, que contribuyen a modular la probabilidad de que una persona en concreto desarrolle o no, un problema relacionado con el consumo de drogas. Además, sabemos que también intervienen una serie de *factores de protección* que tienen la capacidad de contrarrestar –cuando menos, parcialmente– el efecto de los primeros. Algunos de los principales factores de riesgo y de protección para el abuso y la dependencia de las drogas tienen que ver con la dinámica social y familiar, como: vivir en un entorno social muy permisivo o favorable al uso de drogas, tener unos padres con pocas habilidades para gestionar su función educativa, o tener relación con personas que toman drogas.

La mayor parte de las investigaciones sobre factores de riesgo y protección para el abuso de drogas se han desarrollado en los Estados Unidos. No obstante, es probable que muchos de los resultados de estos estudios sean aplicables también a la población española. Así, estudios realizados en nuestro ámbito por la asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social, constatan la importancia que tienen, también entre nosotros, algunas variables familiares que la literatura científica internacional asocia con el desarrollo del consumo de drogas en la adolescencia.

Uno de estos estudios analizó la relación entre el tabaquismo en los padres y el consumo de tabaco en los hijos, en una muestra de 706 estudiantes de 14 a 18 años. Los resultados son indicativos de la influencia de las conductas de consumo de los padres sobre las de los hijos. Así, la proporción de jóvenes fumadores era del 24,5% entre aquellos que no tenían ningún progenitor fumador (ni el padre ni la madre). En cambio, era del 32,8% cuando uno de ellos (el padre o la madre) fumaba, y llegaba al 40,9% cuando ambos (padre y madre) eran fumadores. La figura 1 muestra estos resultados.

RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE TABACO DE LOS PADRES Y EL CONSUMO EN LOS HIJOS

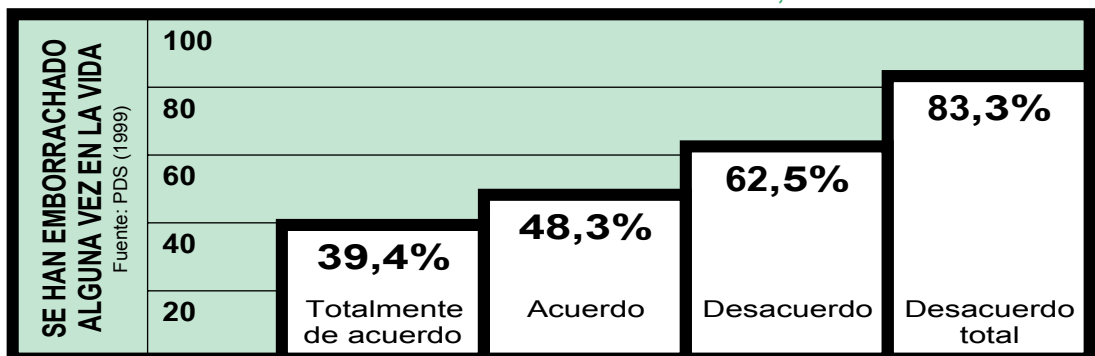
FIGURA 1



Otro trabajo –efectuado sobre 282 escolares– analizó la relación entre el hecho de referir conductas de abuso del alcohol, y el grado de acuerdo o desacuerdo con la afirmación siguiente: “Si un día me emborrachara y mis padres lo descubrieran, les parecería muy mal”. Las conductas estudiadas fueron: 1. Haber se emborrachado alguna vez en la vida, 2. Haberlo hecho en los últimos 12 meses, y 3. Haber tomado cinco o más consumiciones alcohólicas seguidas en los últimos 12 meses. El objetivo era corroborar los resultados de trabajos anteriores que habían encontrado relaciones entre la existencia de normas familiares sobre el consumo de drogas y su utilización entre los adolescentes. De acuerdo con la predicción, los adolescentes que percibían actitudes familiares contrarias al abuso del alcohol reportaron menos casos de embriaguez (a lo largo de la vida y durante los 12 meses previos al estudio), así como una menor proporción de episodios de consumo abusivo de alcohol. La figura 2 muestra los datos relativos a la experiencia de embriaguez alguna vez en la vida.

SI UN DIA ME EMBORRACHARA Y MIS PADRES LO DESCOBRIERAN, LES PARECERÍA MUY MAL

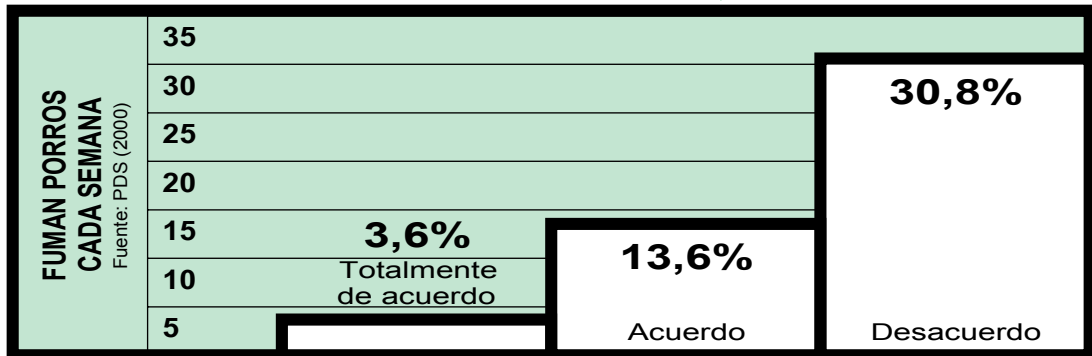
FIGURA 2



En la misma línea, otro estudio, realizado también por nuestro equipo –esta vez sobre una muestra de 204 escolares de la misma edad que los anteriores–, evidenció la relación entre las normas familiares acerca del uso de derivados del cannabis y dos medidas de consumo: 1. Haber fumado *porros* alguna vez en la vida y, 2. Fumar *porros* al menos una vez a la semana. La figura 3 muestra los resultados de la segunda de estas variables.

SI FUMARA PORROS Y MIS PADRES LO DESCOBRIERAN, LES PARECERÍA MUY MAL

FIGURA 3



En los últimos años, el incremento de los conocimientos científicos sobre el papel de los factores familiares en la génesis y evolución del consumo de drogas en los adolescentes ha permitido desarrollar programas preventivos orientados a la modificación de los factores de riesgo y protección de naturaleza familiar. En esta línea, la asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social elaboró el programa **PROTEGO** de entrenamiento familiar en habilidades educativas para prevenir las drogodependencias, destinado al trabajo con padres de adolescentes en situación de riesgo, que vio la luz en 2001 y para lo que contó con el apoyo del Departamento de Bienestar Social de la Generalidad de Cataluña. Más adelante, respondiendo al interés que despertó dicho programa en el sector de la prevención de nuestro país, se llevó a cabo una edición castellana del mismo contando con el apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. También se ha publicado una versión para Latinoamérica, con diferencias respecto a la edición española, y ha sido traducido al rumano en el marco de las actuaciones de la Agencia Nacional Antidroga de Rumania.

PROTEGO es un programa relativamente largo e intensivo, que se aplica en grupos pequeños de padres y madres que provienen de familias caracterizadas por la presencia acumulativa de factores de riesgo. Es, pues, un programa de prevención selectiva, cuya población destinataria presenta carencias importantes con relación a su capacidad para mantener unos niveles adecuados de comunicación familiar, supervisar la conducta de los hijos o poner límites a su conducta.

Sin embargo, cuando se trata de dirigirse a la población general, los programas deben ajustarse a otras características, ya que, ni sus necesidades, ni un uso eficiente y equitativo de los recursos disponibles justifican intervenciones de la misma intensidad que las destinadas a colectivos de riesgo. Por ello, partiendo de la experiencia adquirida en el diseño y aplicación de otros programas de prevención familiar, y al objeto de responder a la necesidad de disponer en nuestro país de programas de prevención familiar universal (dirigidos a la población general) diseñados con criterios de calidad

–que integren el conocimiento científico actual sobre factores de riesgo y protección y combinen el suministro de información con la práctica de habilidades educativas–, la asociación PDS desarrolló el programa **MONEO**, contando para ello con el apoyo del Departamento de Bienestar y Familia de la Generalidad de Cataluña.

El programa **MONEO** se basa en los mismos principios teóricos y metodológicos que PROTEGO y se configura como una intervención breve, que en su versión original consta de tres sesiones, en las que se aporta información sobre drogas y sobre pautas educativas y se realizan ejercicios prácticos en situaciones simuladas. **MONEO** permite trabajar con grupos relativamente grandes de participantes, aportándoles orientaciones para construir un entorno familiar protector para sus hijos. El contacto con la población destinataria (padres y madres de preadolescentes en general) puede hacerse tanto a través de asociaciones de madres y padres de alumnos, como de otras organizaciones relacionadas con la educación o el ocio de los jóvenes.

Más tarde, en 2004, la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León y la asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social firmaron un convenio de colaboración para ampliar y adaptar **MONEO** a las necesidades de esa Comunidad. Tal adaptación comportó que, manteniendo invariables sus elementos sustanciales, y al margen de su traducción al castellano, se ampliara el componente informativo del programa (sobre drogas y sobre pautas educativas) y se remodelara y fortaleciera el componente de práctica de habilidades, pasando de un formato de tres sesiones a uno de cuatro sesiones. La presente edición del programa, que con el apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas se pone a disposición de los equipos de prevención interesados de las diferentes comunidades autónomas, se basa en dicha adaptación, si bien incorpora algunos cambios respecto a la misma y a la edición original.

Así, a la luz de la experiencia acumulada con el uso de **MONEO** en Cataluña y en Castilla y León, donde se viene utilizando desde hace algunos años con notable aceptación, se han reducido en la primera sesión los contenidos informativos relativos al alcohol y al tabaco (que muchos padres ya conocen) y se han ampliado los referidos al cannabis y las drogas recreativas. Asimismo, se han actualizado los datos relativos a la prevalencia de consumo y la edad de inicio del mismo para las diferentes sustancias. También se ha enfatizado el componente práctico del programa, elaborado e incorporado al mismo un material audiovisual de apoyo (DVD), de uso recomendable para ilustrar determinadas estrategias educativas, fijar la atención de los padres sobre los elementos clave de las sesiones y facilitar la realización de ejercicios de práctica de habilidades educativas

FICHA TÉCNICA Y ORIENTACIONES PARA LA APLICACIÓN

Finalidad

Modificar los factores de riesgo y de protección del entorno familiar para prevenir el abuso de drogas en los preadolescentes, mediante el incremento de la información sobre las drogas por parte de los padres, la mejora de sus habilidades educativas y la clarificación de la posición de la familia con relación al consumo de drogas.

Estrategia de intervención

Mejora de la información y desarrollo de competencias (habilidades educativas).

Contexto de aplicación

Familiar (padres y madres).

Tipo de programa en función del riesgo de la población diana

Universal.

Grupo destinatario

Padres y madres con hijos preadolescentes de 9 a 13 años (población general).

Modelo teórico

Modelo ecológico social para el abuso de drogas.

Duración del programa y número de sesiones

Cuatro semanas (cuatro sesiones).

Marco de aplicación

Programas comunitarios de prevención de drogodependencias, escuelas de padres y otros programas del ámbito de los servicios sociales, la salud y la educación.

Vías de captación y derivación de los participantes

Diferentes recursos y programas del ámbito de la educación, la cultura, el deporte, etc., como centros de enseñanza, asociaciones de padres y madres de alumnos, entidades culturales o deportivas, etc.

Materiales

- Manual con información sobre el origen y las características del programa, orientaciones para la aplicación de las actividades, contenidos de trabajo de las sesiones, cuestionario de valoración para los padres y modelo de ficha de registro de la asistencia a las sesiones.
- Transparencias de apoyo para la presentación de la información del programa. Su empleo es recomendable, pero no imprescindible. Las diapositivas para imprimir o proyectar las transparencias se facilitan gratuitamente a través de la asociación PDS, Promoción y Desarrollo Social. Pueden solicitarse a la dirección de correo electrónico: moneo@pdsweb.org.
- DVD “Escenas Moneo”. Puede utilizarse para ilustrar determinadas estrategias educativas, fijar la atención de los padres sobre los elementos clave de las sesiones y facilitar la realización de ejercicios de práctica de habilidades educativas. Su uso puede resultar útil para la aplicación del programa, pero no es imprescindible. Presenta tres situaciones de relación entre padres e hijos, con orientaciones educativas para cada una de ellas. Se localiza en la contraportada interior del manual.

Funciones y perfil profesional del monitor

- **Funciones:** Presentar la información a los padres, dar la palabra a los padres, moderar las discusiones grupales, clarificar dudas relacionadas con los temas tratados, estimular la participación y guiar la realización de los ejercicios de práctica simulada.
- **Perfil profesional:** Formación y experiencia práctica en el ámbito de la psicología (preferiblemente) y conocimientos específicos sobre las drogodependencias y su prevención. También pueden desarrollar esta función otros profesionales, como educadores sociales, trabajadores sociales, pedagogos, etc., que dispongan de conocimientos sobre prevención de drogodependencias y estén familiarizados con las técnicas de trabajo con grupos, motivación y *role-playing*.

Número de participantes en los grupos de aplicación

De 20 a 30. Grupos muy pequeños pueden dificultar la realización de los ejercicios de práctica simulada –o limitar su utilidad–, y comportan un aumento del coste relativo de la aplicación. Los grupos demasiados grandes también pueden dificultar la realización o limitar la utilidad de los ejercicios de práctica simulada: los participantes pueden sentirse cohibidos y ser menos espontáneos y naturales en las representaciones. Además, se reducen las oportunidades de intervención de los padres y se hace más difícil la gestión eficaz del tiempo.

Otros aspectos metodológicos

- **Participación del padre y de la madre.** Es conveniente que ambos padres participen en el programa, aunque ello no siempre es posible. En todo caso, si participan el padre y la madre, es importante que ambos asistan a las cuatro sesiones, sin establecer turnos de participación entre ellos.
- **Inscripción formal previa.** Independientemente de los mecanismos de publicidad del programa y de la vía de captación de participantes que se utilice, se recomienda establecer un sistema formal de inscripción de los padres.
- **Creación de un clima de trabajo adecuado.** Es importante propiciar un clima de trabajo formal, pero a la vez, distendido, que favorezca la expresión de dudas, dificultades o inquietudes –tanto en relación a las drogas como a la educación de los hijos–, así como la participación activa en los ejercicios de representación de roles (práctica simulada).
- **Servicio de *canguro*.** Establecer sistemas de incentivos en los programas educativos y preventivos puede contribuir a alcanzar tasas más altas de inscripción y de retención. En este sentido, poner a disposición de los padres un servicio de *canguro* (preferiblemente gratuito) que se haga cargo de los hijos pequeños durante las sesiones puede facilitar la participación de ambos miembros de la pareja o, en el caso de familias monoparentales, del progenitor en cuestión. Obviamente, se trata de una opción adecuada y no de un requisito.

Actividades que desarrolla

Suministro de información, clarificación de dudas, discusiones en grupo y ejercicios de práctica de habilidades educativas (*role-playing*) en situaciones simuladas.

Objetivos generales del programa

- Aumentar la cantidad y la calidad de la información de los padres sobre las drogas.
- Proporcionar a los padres estrategias educativas para prevenir el abuso de drogas en los hijos.
- Mejorar las habilidades de los padres para hacer frente a situaciones educativas conflictivas.

Contenido de las sesiones

El currículum del programa se desarrolla a lo largo de 4 sesiones de 2 horas de duración, con una frecuencia de aplicación preferiblemente semanal. La tabla siguiente presenta los contenidos de cada sesión:

Sesión	Título	Contenido
1	Información sobre drogas	Presentación del programa Conceptos básicos sobre drogas Información sobre alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas Epidemiología básica del consumo de drogas entre los jóvenes Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas
2	Comunicación familiar	Funciones educativas de la familia Comunicación entre padres e hijos Habilidades comunicativas Desarrollo de una relación positiva entre padres e hijos Ejercicios de práctica simulada
3	Normas y límites	Sentido y necesidad de las normas y límites de conducta Establecimiento de normas y límites familiares Supervisión de la conducta de los hijos Actuación ante el incumplimiento de las normas Identificación, manejo y control de la ira. Refuerzo del cumplimiento de las normas Ejercicios de práctica simulada
4	Posición familiar sobre drogas	Importancia de las normas familiares sobre uso de tabaco, alcohol y otras drogas Momentos y actitudes para hablar con los hijos sobre las drogas Ejercicios de práctica simulada Aplicación del cuestionario de valoración del programa

Contenido de los materiales de apoyo

Diapositivas		
Sesión	Número	Contenido
1ª	01 – 04	Conceptos básicos sobre drogas
	05 – 10	Información sobre alcohol, tabaco, cannabis, cocaína y drogas de síntesis
	11 – 12	Epidemiología básica del consumo de drogas entre los jóvenes
	13 – 18	Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas
2ª	01	Tiempo de hablar
	02	Estimular la comunicación
	03 – 04	Hábitos comunicativos
	05	Relación positiva entre padres e hijos
3ª	01	Establecer normas
	02 – 03	Supervisar la conducta
	04	Pautas para sancionar
	05	Autocontrol de la ira
4ª	01	Hablar sobre drogas
	02 – 09	Dudas y temores

DVD		
Sesión	Número	Contenido
2ª	¿Me estás escuchando?	¿Qué podemos hacer para favorecer y estimular la comunicación con los hijos? Hábitos comunicativos
3ª	Los deberes	¿Cómo establecer normas y límites a los hijos? ¿Cómo supervisar la conducta de los hijos? ¿Cómo sancionar de manera razonable y efectiva?
4ª	Una pregunta de “esas”	¿Cuándo hay que hablar de drogas con los hijos? ¿Cómo y qué debo explicarles? ¿Y si me pregunta sobre mi propio consumo?

Evaluación

Con el fin de valorar la satisfacción de los padres con su participación en el programa se ha elaborado un breve cuestionario, que se incluye como anexo en este manual.

Estructura de las sesiones

La aplicación de las sesiones del programa sigue el siguiente esquema:

- Bienvenida a los participantes y presentación de la sesión (objetivos y metodología).
- Primera sesión: Desarrollo de los contenidos informativos por parte del monitor (preferiblemente con la ayuda de transparencias), e intervenciones de los padres en diferentes momentos (preguntas, discusiones en grupo, turnos de palabra).
- Segunda, tercera y cuarta sesión: Desarrollo de los contenidos informativos por parte del monitor, seguido de la realización de ejercicios de práctica simulada (ejercicios de *role-playing*), para lo que se cuenta con la posibilidad de apoyarse en las situaciones y propuestas para el debate planteadas en el DVD.
- Cierre de la sesión.

A partir de la segunda sesión, la exposición a cargo del monitor se complementa con un trabajo basado en la práctica simulada. En dichos ejercicios, los padres deben llevar a la práctica de manera simulada los contenidos expuestos en la primera parte de la sesión. Además, al final de la última sesión, los participantes deben rellenar un cuestionario de valoración del programa.

La información para aplicar las sesiones se presenta en dos secciones diferenciadas. La primera, informa sobre el equipamiento necesario para aplicar la sesión, los fundamentos teóricos que la justifican y los objetivos específicos que se persiguen. La segunda, informa de manera detallada acerca de los contenidos que hay que explicar a los padres y de los procedimientos necesarios para llevar a cabo los ejercicios de carácter práctico. En ambas secciones los apartados van precedidos de unos iconos que facilitan una rápida identificación.

También se informa acerca del tiempo previsto para la aplicación de los diferentes apartados de cada sesión, por medio de unas cifras que indican los minutos que previsiblemente deberán haber transcurrido desde el inicio de la sesión hasta llegar al punto donde aparecen.

Significado de los iconos identificativos de los apartados de las sesiones



Equipamiento necesario



Fundamentos de la sesión / Información para el monitor



Objetivos específicos de la sesión



Instrucciones para dar la bienvenida a los participantes



Contenido informativo que debe explicarse a los padres



Presentación de una lista o tabla de contenidos informativos



Ejercicio de discusión en grupo



Ejercicio de práctica simulada



Aplicación de cuestionario



Instrucciones para el cierre de la sesión

Orientaciones para la conducción de actividades grupales de discusión y de ensayo de conducta

Como la mayoría de los programas de prevención, MONEO basa su efectividad en la utilización de métodos didácticos interactivos en los que la participación activa de los asistentes resulta fundamental. Dado que el programa se desarrolla en un contexto grupal, el monitor debe poner especial cuidado en conducir adecuadamente el trabajo del grupo, siendo importante para ello disponer de experiencia y entrenamiento adecuados.

Los ejercicios del programa se basan en el uso de la **discusión dirigida** (para facilitar la comprensión de los contenidos expuestos por el monitor) y de la práctica simulada, mediante el **ensayo de conducta** o *role-playing* (para facilitar a los asistentes la mejora o la incorporación de habilidades educativas a su repertorio conductual).

La **discusión dirigida** es una técnica grupal de aplicación sencilla que permite el intercambio de ideas, creencias o información. Su característica fundamental –que la diferencia de una conversación o debate corriente– es que este intercambio se produce bajo la supervisión y control de una persona que conduce y facilita la discusión.

No es fácil llevar a cabo una discusión dirigida en grupos muy numerosos. Cuando el número de asistentes es elevado (por encima de 15-20 personas), pueden organizarse grupos menores para que discutan por separado el tema o situación objeto de debate y después se reúnan para intercambiar información.

Aunque la finalidad de la técnica es favorecer la expresión libre y espontánea por parte de los participantes, es preciso que al principio de las sesiones se establezcan algunas normas generales de funcionamiento que favorezcan el proceso y que la diferencien de una conversación o charla común:

- Intentar no apartarse del tema principal de la discusión.
- Llevar a cabo el intercambio de ideas con cierto orden lógico, aunque sin olvidar que el curso de la discusión debe dejarse a la espontaneidad del grupo.
- Respetar las opiniones y creencias de los demás participantes, intentando desarrollar un clima democrático en que todos los miembros del grupo participen de la discusión.

Es preciso tener en cuenta que la discusión no es una improvisación, de modo que el monitor debe llevar un pequeño guión o plan establecido para ir centrándola en cada momento en los aspectos más relevantes de los temas tratados o de las situaciones trabajadas.

En ocasiones, los participantes pueden tener dificultad para comenzar la discusión. En

esos casos el monitor puede formular preguntas sobre algún aspecto del tema tratado o de la situación presentada. Otro recurso para estimular la participación inicial es el de la “respuesta anticipada”, que consiste en que el monitor anticipe algunas posibles respuestas a las preguntas formuladas, facilitando que los miembros del grupo acepten o rechacen las sugerencias, e iniciando de esta forma el debate.

Una vez iniciada la discusión, el monitor se limitará a guiar, centrar el tema y señalar los aspectos más relevantes. Si por alguna razón el tema se desvía de manera importante de los objetivos fijados, debe intentar reconducir el debate, ya sea haciendo una síntesis de lo que se ha comentado hasta el momento, o mediante alguna pregunta que sitúe de nuevo al grupo en los objetivos de la discusión.

Antes de finalizar el debate, es preciso hacer una síntesis de los puntos más importantes surgidos a lo largo del mismo y elaborar algunas conclusiones, teniendo en cuenta los objetivos planteados.

Las funciones más destacadas del monitor en la discusión dirigida son:

- Estimular la participación de todos los miembros del grupo.
- Intentar que los participantes se alejen lo menos posible del objetivo de la discusión, sin perder por ello la espontaneidad.
- Mantener en todo momento un clima de cordialidad y aceptación, evitando los enfrentamientos o cualquier forma de agresividad.
- Sugerir, informar, guiar y estimular la discusión.

El **ensayo de conducta** o *role-playing* es una técnica de práctica simulada que consiste en que dos o más personas representan una situación de la vida real, actuando de acuerdo con un papel que les ha sido asignado. La finalidad es conseguir que el sujeto practique y ensaye las conductas o habilidades presentadas en las sesiones, generalmente a través de técnicas de modelado y/o de discusión, hasta lograr un nivel de ejecución adecuado. Cabe distinguir dos fases:

Fase de preparación:

La primera tarea consiste en escoger las habilidades objeto de entrenamiento. Conviene que los participantes aporten datos para describir y enriquecer la escena de manera que la situación se parezca lo más posible a la realidad. En función de la escena a representar, puede ser útil preparar el escenario, pero en la mayoría de casos bastará con la descripción verbal de la situación para que pueda ser imaginado por todos los participantes (actores y observadores). Además, conviene conceder a los actores unos minutos de preparación antes de la representación.

Fase de desarrollo:

Los actores llevan a cabo el desarrollo de la escena con la mayor naturalidad posible. Debe comenzarse con situaciones simples y escogiendo a aquéllos que harán de actores entre los más habilidosos y seguros.

Una vez iniciada la representación conviene no detenerla hasta que el monitor estime que hay información suficiente para discutir la situación. Una representación escénica normal puede tener una duración de unos 5 minutos.

Tras la representación, se procede al comentario y discusión de la misma. Primero se ofrece a los intérpretes la oportunidad de comentar su ejecución. Posteriormente, el resto del grupo expone sus impresiones, hace sugerencias o discute algún aspecto del desempeño por parte de los actores.

Mientras tanto, el monitor dirige la discusión y aporta comentarios de carácter técnico con la finalidad de explicar, justificar y corregir las conductas representadas.

En ocasiones, será necesario repetir la escenificación incorporando las críticas, correcciones y sugerencias que hayan surgido durante la discusión. Finalmente, se extraen conclusiones y se planifica la práctica entre sesiones o en situación real.

Además, hay algunos aspectos que mejoran la eficacia de esta técnica:

- Centrar el ensayo en un objetivo concreto, controlable y fácil de abarcar, atendiendo a situaciones que sean relevantes para los participantes y/o sean focos de problemas actuales o que pueden suceder en un futuro cercano.
- Dar protagonismo a los actores, de manera que no se limiten a representar un papel, sino que también colaboren describiendo la situación y los personajes.
- Ordenar de menor a mayor dificultad las situaciones y las conductas que debe exhibir el sujeto.
- Repetir los ensayos, dentro de lo razonable, hasta que los sujetos dominen la conducta.
- Utilizar diferentes contextos, situaciones e interlocutores para favorecer la generalización de las nuevas habilidades.

Dado que a veces cuesta que las personas acepten participar en actividades de *role-playing* puede ser útil que en las primeras sesiones el monitor seleccione las situaciones con los asistentes y forme parte de ellas. También se puede facilitar la participación inicial proporcionando papeles fáciles o de extra durante los ensayos que realizan otras personas, o ensayando las conductas por parejas o en pequeños grupos, antes de la representación delante de todo el grupo.

Asimismo, el DVD que se incluye en este manual ofrece modelos de conducta para complementar y facilitar la realización de los ejercicios de ensayo de conducta. En algunas ocasiones, puede ser una alternativa al desarrollo de *role-playing* si los participantes se mostraran demasiado inhibidos para realizar este tipo de ejercicios.

Dudas que pueden surgir en la aplicación del programa

1. ¿Cuál debe ser la actitud del monitor durante las sesiones?

MONEO es un programa informativo, al tiempo que orientado al aprendizaje de habilidades. No es, sin embargo, un programa orientado a la toma de conciencia o al intercambio de vivencias como fuentes de conocimiento o elementos impulsores de cambios. En consecuencia, la actitud del monitor durante las sesiones tiene que ser esencialmente directiva, sin renunciar por ello a la empatía y la amabilidad.

2. ¿Cómo tiene que transmitirse la información a los padres? ¿Es preciso que el monitor la memorice antes de las sesiones?

No. Y, de hecho, hacerlo podría ser contraproducente. Obviamente, el monitor tiene que estar familiarizado con el programa y con sus contenidos antes de iniciar su aplicación. También conviene que revise y prepare cada sesión antes de aplicarla, pero tiene que transmitir la información con sus propias palabras, sin caer en la rigidez o la artificialidad. En definitiva, tiene que explicar los contenidos informativos (preferiblemente con la ayuda de transparencias), pero no, recitarlos. Además, en ocasiones, puede tener que hacer uso de sus conocimientos (que se suponen más amplios que los contenidos en este manual) para responder de manera adecuada a preguntas o comentarios de los padres.

3. A la hora de gestionar el tiempo previsto para las actividades... ¿Hay que ser muy estrictos, o podemos ser flexibles?

El tiempo propuesto para desarrollar las actividades de cada sesión es orientativo y se basa en fundamentos racionales y en la experiencia adquirida en la aplicación del mismo y de otras actividades parecidas. Esta información no tiene que utilizarse, sin embargo, para ajustarse estrictamente a los tiempos previstos, sino para servir de ayuda en la gestión del tiempo y evitar desviaciones importantes.

4. ¿Cómo estimular la participación de los asistentes?

Si los padres participan de manera activa en las actividades que propone el programa, será más probable que se alcancen los objetivos y que mejoren sus habilidades para prevenir el consumo y el abuso de drogas en sus hijos y para hacer frente a situaciones educativas conflictivas. Los métodos siguientes pueden favorecer la participación:

- Explicar el sentido de las actividades que se proponen. En lo que concierne a los ejercicios de la segunda, tercera y cuarta sesión: mejorar la ejecución de ciertas habilidades educativas, por medio de su práctica en situaciones simuladas y protegidas (en ellas, hacerlo *mal*, no tiene consecuencias negativas, pero ayuda a hacerlo mejor en situaciones reales).
- Razonar la importancia de participar de manera activa en las actividades, y los inconvenientes de no hacerlo.
- Agradecer verbalmente la participación en los ejercicios.

5. ¿Cómo evitar sorpresas indeseables?

- Antes de iniciar el programa
 - Tratar de determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa. Puede ser útil hacer un sondeo previo y/o dejarse asesorar por las personas implicadas en la captación de los participantes.
 - Comprobar que la sala donde se aplicará el programa reúna condiciones adecuadas (amplitud, temperatura, ruido, etc.) y disponga de los elementos necesarios: proyector de transparencias, pantalla o pared clara, pizarra, rotuladores, equipo de DVD y televisor, sillas movibles, etc.
 - Familiarizarse bien con los materiales del programa.
- Antes de aplicar cada sesión
 - Revisar con detalle y profundidad los contenidos de la sesión.
 - Llegar con antelación suficiente para preparar la sala (disposición de los elementos, climatización, etc.), comprobar el equipo (proyector, televisor, DVD, rotuladores, etc.) y poder resolver cualquier eventualidad antes de iniciar la sesión.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

INFORMACIÓN SOBRE DROGAS



Equipo necesario

- ▶ Un ejemplar del programa para el monitor.
- ▶ Proyector de transparencias (opcional, pero recomendable).
- ▶ Pantalla de proyección (o una pared donde poder proyectar las transparencias).
- ▶ Transparencias de la sesión (de la 1.1 a la 1.18).
- ▶ Pizarra y tiza o rotuladores (recomendable, pero prescindible).



Fundamentos de la sesión

El hecho de que los padres dispongan de información adecuada sobre las drogas en general, y sobre las características de las sustancias más consumidas (efectos, riesgos principales, extensión de su consumo, etc.) es un requisito para poder hablar del tema con los hijos, sin perder credibilidad, y convertirse así en uno de sus referentes informativos. Al mismo tiempo, conocer qué factores aumentan o reducen la probabilidad de que los hijos consuman drogas (factores de riesgo y protección) permite que los padres tomen conciencia de la posibilidad de modificar, por medio de su acción educativa, la exposición de los hijos a estos factores.



Objetivos específicos

- ◆ Mejorar los conocimientos de los padres sobre las drogas en general.
- ◆ Conocer las características, los efectos y los riesgos específicos de las drogas con las que entran en contacto antes los adolescentes.
- ◆ Conocer el alcance y características del consumo de drogas en los adolescentes.
- ◆ Comprender los conceptos de factores de riesgo y factores de protección.
- ◆ Conocer los principales factores de riesgo y de protección para el consumo de drogas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



Bienvenida y presentación del programa y de la sesión

Saludar a los participantes a medida que van llegando. Al mismo tiempo, pedirles el nombre y anotarlo en el registro de asistencia. A la hora prevista, iniciar la sesión dando la bienvenida a los asistentes y haciendo una breve presentación personal del monitor (es suficiente con decir el nombre y hacer un rápido repaso a su experiencia profesional).

Comentar que estas sesiones configuran un programa para facilitar a los padres y madres con hijos preadolescentes, elementos que les ayuden a evitar que sus hijos tengan problemas con las drogas. Estos elementos consisten en información y en ejercicios relacionados con situaciones educativas (ejercicios de práctica simulada).

Explicar que en esta sesión se aportará información sobre las drogas y sobre los factores que hacen más probable que los hijos las consuman (factores de riesgo y protección), en tanto que en las restantes, se hablará de pautas educativas familiares que contribuyen a evitar los factores de riesgo en los hijos, y a propiciar o fortalecer los factores de protección.

Añadir que, en esta primera sesión, la metodología consistirá básicamente en la aportación de información por parte del monitor, si bien, los padres podrán intervenir en diferentes momentos. A diferencia de ésta sesión, en las restantes se combinará la exposición de contenidos con la realización de ejercicios. En ellos, los padres deberán *resolver* diferentes situaciones educativas a la luz de la información recibida previamente.



¿A qué nos referimos cuando hablamos de drogas?

Mostrar las transparencias de esta sección (opcional) e ir comentando los conceptos de droga, dependencia, tolerancia fisiológica y riesgo asociado al consumo de drogas. Para ello, tomar como referencia los contenidos que se indican a continuación:

Droga. **TRANSPARENCIA 1.1** Las drogas son un grupo muy diverso de sustancias que comparten una serie de características básicas:

1. Actúan sobre el sistema nervioso central (el cerebro).

PRIMERA SESIÓN



2. Provocan cambios en el comportamiento, el estado de ánimo o la manera de percibir la realidad, por medio de la acción que ejercen sobre el cerebro.
3. Su consumo persistente puede generar dependencia.

Se consumen de muchas formas (fumando, bebiendo, inyectándolas, etc.). Todas ellas sirven para hacer llegar la sustancia a la sangre, y a través de ella al cerebro, para producir sus efectos.

Desde este punto de vista, los juegos de azar, la televisión o los videojuegos, no se consideran drogas, pese a que su utilización abusiva también puede conllevar problemas (aislamiento, inactividad, incumplimiento de obligaciones, etc.).

Dependencia. **TRANSPARENCIA 1.2** El consumo repetido de una droga puede desencadenar un proceso en el que la persona experimenta un fuerte impulso a repetir su consumo, aun cuando ello implique riesgos, problemas o dificultades importantes. Entonces, se dice que tiene dependencia de aquella droga. Esto provoca cambios en su comportamiento y en la relación con los demás; consumir la droga se hace cada vez más prioritario y se van abandonando cosas que antes eran importantes: amigos, familia, estudios, aficiones, etc.

Todas las drogas pueden generar dependencia, si bien la intensidad con la que se manifiesta y la probabilidad de que eso ocurra varía de una sustancia a otra. Si atendemos sólo a las características de la sustancia, la heroína y el tabaco tienen un potencial muy alto de generar dependencia, siendo mucho más bajo, por ejemplo, el del cannabis.

Pero las características bioquímicas de las drogas no son el único factor implicado en el desarrollo de la dependencia. También intervienen la frecuencia y la intensidad del consumo, la vía de administración, la motivación para tomarla (hay más riesgo si se toma para ayudar a superar dificultades, como la timidez o la falta de habilidades sociales), además de otros aspectos (madurez de la persona, predisposición genética, etc.).

En el caso de algunas drogas, las personas *enganchadas* pueden experimentar una serie de molestias (nauseas, sudores, temblores, ansiedad, etc.), que aparecen al cabo de unas horas de no consumir la sustancia. Tales molestias crecen en intensidad con el paso del tiempo, y desaparecen inmediatamente tras consumir de nuevo la sustancia. Esto se conoce con el nombre de 'síndrome de abstinencia'. Esta situación induce fuertemente a repetir el consumo para evitar el malestar.

Tolerancia. **TRANSPARENCIA 1.3** El consumo repetido de una droga puede conducir a una situación en la que se hace necesario tomar cantidades crecientes de ésta para experimentar los mismos efectos que antes se conseguían con cantidades más pequeñas. Es como si el organismo se hubiera acostumbrado a la sustancia y ya no hiciera efecto.

PRIMERA SESIÓN

Este fenómeno se denomina ‘tolerancia’, y se explica por la adaptación del organismo a la presencia habitual de la droga en la sangre y en el cerebro.

A menudo, los consumidores lo interpretan como un signo de fortaleza física; creen que ‘*aguantan mucho*’. Sin embargo, no es sino el reflejo de una forma de consumo perjudicial, que provoca una falsa sensación de seguridad e incrementa los riesgos (de dependencia y de otro tipo) debido al aumento del consumo que comporta.

Riesgos. **TRANSPARENCIA 1.4** Además de la dependencia, tomar drogas comporta otros riesgos y puede dar lugar a problemas muy diversos y no menos importantes: accidentes, enfermedades (cáncer, bronquitis, etc.), infecciones (bajo sus efectos es más fácil obviar la adopción de medidas para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual), reacciones agudas (coma etílico, crisis de angustia, etc.).

En general, consumir drogas de forma habitual comporta mayor riesgo que hacerlo de forma ocasional. No obstante, determinados problemas pueden ser resultado de un consumo ocasional o, incluso, experimental. Así, el incremento del riesgo de accidente por conducir bajo los efectos del alcohol tiene relación con el mero hecho del consumo, y no con su periodicidad.

Algunos riesgos se incrementan mucho al consumir dos o más drogas al mismo tiempo. Así, por ejemplo, consumir a la vez alcohol y cannabis (*porros*) puede provocar una bajada de tensión y dar lugar a un desmayo o una caída.

 20 minutos



¿Qué es necesario saber sobre las drogas más consumidas?

Explicar que es bueno que los padres conozcan las características, los efectos y los riesgos de las drogas más consumidas. Eso les será útil para hablar con los hijos sobre el tema, contrarrestar mensajes erróneos y establecer normas familiares sobre el consumo de drogas.



¿Qué deben saber los padres sobre el tabaco?

Descripción. Mostrar la **TRANSPARENCIA 1.5** y comentar que hoy todo el mundo sabe que fumar es perjudicial. Pero, muchas personas, ven el tabaco no como una droga, sino

PRIMERA SESIÓN



simplemente como algo que no es saludable; como el humo de los coches, por ejemplo. Sin embargo, la nicotina genera una dependencia muy intensa, que incluye un síndrome de abstinencia con ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, insomnio, etc.

Componentes. Además de nicotina, el tabaco contiene alquitrán, monóxido de carbono y gases irritantes. Además, los fabricantes suelen añadirle otros productos para modificar su sabor o aumentar su potencial adictivo.

La nicotina es una sustancia muy adictiva y un tóxico muy potente, que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, reduce la sensación de hambre y ayuda a modular el nivel de alerta y atención según las necesidades del momento. Así, pese a ser una sustancia estimulante, también relaja si conviene; por eso hay personas que fuman más cuando están tranquilas y otras que fuman más cuando están tensas.

El alquitrán es el principal responsable de la capacidad del tabaco para provocar cáncer. No obstante, el humo del tabaco contiene muchas otras sustancias cancerígenas, menos conocidas por la población.

El monóxido de carbono es, junto a otros factores, responsable de la disminución de la resistencia al ejercicio físico que experimentan los fumadores habituales. Además, provoca alteraciones en los vasos sanguíneos.

Los gases irritantes, como su nombre indica, explican el picor de ojos y garganta que provoca el humo del tabaco, debido a la acción que ejercen sobre las mucosas.

Riesgos. El consumo de tabaco es la principal causa evitable de mortalidad en España. El número de muertes anuales que provoca en España (alrededor de 40.000) es decenas de veces superior a las debidas a causas de gran impacto social, y consideradas también evitables, como los accidentes de tráfico o el sida.

Además de aumentar el riesgo de sufrir un cáncer de pulmón, el tabaco está implicado en el desarrollo de muchas otras enfermedades, como bronquitis crónica, infarto de miocardio, úlcera, cáncer de boca, de garganta, de esófago, etc. El mayor riesgo lo asumen quienes empiezan a fumar de forma regular en la adolescencia (como hacen la mayoría de los fumadores), pues ello suele comportar el mantenimiento del consumo durante la mayor parte de la vida adulta. Además, parece que la exposición precoz al tabaco comporta un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón.

Lamentablemente, los adolescentes suelen ver todos esos riesgos como algo muy alejado de su mundo. En cambio, pueden ser más sensibles a hechos como que fumar provoca mal aliento, hace que los dedos amarillean, oscurece los dientes, envejece la piel de la cara, reduce el sentido del gusto o afecta el rendimiento deportivo. **TRANSPARENCIA 1.6.**

Aire contaminado por humo de tabaco. La exposición involuntaria al humo de tabaco, constituye un serio problema de salud pública. Los llamados 'fumadores pasivos' tienen más riesgo de contraer cáncer de pulmón y otras enfermedades respiratorias y cardiovasculares que las personas no expuestas al humo del tabaco, y en el caso de los niños, más riesgo de sinusitis, bronquitis, neumonías, asma, muerte súbita del lactante, etc. Además, presentan mayor incidencia de irritación ocular, otitis media, molestias faríngeas, tos y otros síntomas.

Medidas de control y respuesta del sector. El conocimiento de los efectos de la exposición al humo del tabaco sobre la salud humana, hace inevitable la regulación de su presencia en los recintos cerrados de trabajo y ocio, para garantizar la protección de la salud de las personas. De hecho, tanto los no fumadores como la mayoría de los fumadores apoyan la regulación del uso del tabaco en los espacios públicos.

Frente a ello, la industria del tabaco desarrolla una política de desinformación, intenta obstaculizar el desarrollo de las regulaciones y procura extender la impresión de que la regulación del uso del tabaco es socialmente controvertida.

Paralelamente, la industria tiene gran interés en atraer la atención de los adolescentes, porque la mayor parte de las personas que fuman empiezan a hacerlo durante esa edad. De ese modo, intentan conseguir nuevos clientes con muchos años por delante de fidelidad potencial a su producto. Por eso, la Unión Europea y los gobiernos de muchos países desarrollados imponen progresivas limitaciones a la venta a menores de edad, así como a la publicidad del tabaco, ya sea directa o indirecta (patrocinio de actividades culturales y deportivas).



¿Qué conviene saber sobre el alcohol?

Descripción. Es una sustancia con un gran potencial adictivo, y su abuso constituye un problema importante de salud pública. A pesar de todo, disfruta de una tolerancia social muy alta. Actualmente, los jóvenes que toman alcohol suelen hacerlo los fines de semana, manteniéndose abstemios el resto del tiempo.

Efectos. Es un depresor del sistema nervioso central. Por ello afecta negativamente a las aptitudes mentales y psicomotrices. Sin embargo, tomado en cantidades pequeñas o moderadas provoca euforia, desinhibición y disminución del sentido del ridículo y de la ansiedad, lo cual puede traducirse en un mayor atrevimiento para bailar, ligar, hacer bromas, etc., y ser interpretado por los consumidores como un efecto estimulante.

PRIMERA SESIÓN



Tomado en cantidades mayores, provoca impulsividad, subestimación de los riesgos y una mayor afectación psicomotriz. Ello puede comportar peleas, gamberradas, conductas temerarias (en la carretera y en otros lugares), además de poder reducir la adopción de medidas preventivas para evitar un embarazo o una enfermedad de transmisión sexual (como el sida) al mantener relaciones sexuales.

Cantidades aún mayores pueden provocar sopor y, eventualmente, un estado de coma. Esto implica riesgo de muerte por aspiración del vómito estando inconsciente, por hipotermia o por conmoción cerebral fruto de una caída.

Cantidad de alcohol de las bebidas. La proporción de alcohol que contienen las bebidas alcohólicas viene indicada por su graduación, que debe figurar en la etiqueta. Así, saber que una bebida tiene 40° nos indica que el 40 por ciento de su volumen es alcohol puro. La graduación varía mucho en función del tipo de bebida: la cerveza tiene alrededor de 5°, el vino alrededor de 12°, y las bebidas destiladas (coñac, whisky, ginebra, etc.) aproximadamente 40°.

Mostrar la **TRANSPARENCIA 1.7** y comentar que para saber la cantidad de alcohol puro que hay en una consumición debemos tener en cuenta, además de su graduación, el volumen de líquido que contiene. Por eso, pese a tener graduaciones diferentes, un vaso (100cc) de vino y una cerveza pequeña (250cc), tienen prácticamente la misma cantidad de alcohol puro (alrededor de 12cc equivalentes a 10 gramos). Esta cantidad se considera una unidad de bebida estándar (UBE). Una copa de vino o una caña de cerveza equivalen a una UBE, y un combinado (por ejemplo, un *cubalibre*) equivale a dos unidades estándar.

Tasa de alcoholemia. Indica la cantidad de alcohol que hay en la sangre. Tiene relación con la cantidad consumida, el peso y el género, además de otros factores, como el ritmo de bebida, si el estómago está lleno o vacío, etc.

Eliminación. El hígado es el órgano encargado de transformar el alcohol presente en el organismo con el fin de eliminarlo. Una vez que se ha tomado alcohol, lo único que se puede hacer para eliminarlo es dejar que el hígado haga su trabajo, y eso implica tiempo. El alcohol no se elimina más deprisa por el hecho de tomar café u otros estimulantes, hacer ejercicio, refrescarse o vomitar.

Alcohol y conducción. Actualmente está prohibido conducir con una tasa de alcoholemia superior 0,5 g./l. (una persona de complexión media pueda superar esa tasa tras consumir 3 copas de vino o su equivalente en otras bebidas). Para los conductores noveles y de transportes especiales el límite legal para conducir es de 0,3 g./l. (puede bastar un cubalibre para superarlo). Conviene saber que no es necesario sentirse bebido para que

aumente el riesgo de accidente. Además, la afectación que provoca el alcohol puede quedar enmascarada si la persona ha desarrollado tolerancia a sus efectos y/o por la afectación de la capacidad de juicio que induce su consumo.



¿Qué deben conocer los padres sobre el cannabis?

Descripción. Es la droga ilegal más consumida. Se obtiene de la *cannabis sativa*, una planta que contiene THC, el principio activo del hachís y la marihuana. El hachís se obtiene de la resina de la planta, que una vez prensada forma una pasta compacta y marrónácea. Los consumidores lo llaman ‘chocolate’ o ‘mierda’, *costo*... Se fuma mezclado con tabaco en cigarrillos llamados ‘porros’, ‘canutos’, etc. La marihuana (‘hierba’, ‘maría’) es una mezcla de flores, hojas y tallos de la planta, secados y triturados, que también se fuma, a menudo sin mezclarla con tabaco.

Efectos agudos. El cannabis es un depresor del sistema nervioso que, en ocasiones, se comporta como un estimulante, intensificando o modificando la manera de percibir y sentir la realidad. Provoca sequedad de boca, aumento de la frecuencia cardiaca, sudores, enrojecimiento de los ojos (con caída del párpado), además de alteraciones de la coordinación, la memoria y la capacidad de concentración.

A nivel subjetivo, los efectos dependen de la personalidad, las expectativas, el entorno, etc. En general, incluyen una sensación de bienestar, con tendencia a ver la parte cómica de las cosas, y alteraciones (ligeras) de la percepción. Después, a menudo, se tiene mucha hambre y se experimenta tranquilidad. Otras veces, la intoxicación provoca somnolencia, pasividad e indiferencia por el entorno. También puede provocar ansiedad, pánico y/o ideas paranoides (por ejemplo: “se ríen de mí”).

Riesgos. **TRANSPARENCIA 1.8** Su consumo repetido genera rápidamente tolerancia, y puede generar dependencia, aunque este riesgo es menor que con otras drogas. A menudo se dice que fumar cannabis puede llevar a tomar otras drogas más peligrosas. Sin embargo, no hay evidencias de que induzca, directamente, a consumir otras drogas, si bien, puede propiciar una mayor interacción con consumidores de drogas y facilitar así el acceso a su mercado y consumo.

El consumo regular puede provocar problemas respiratorios, debidos tanto al cannabis como al tabaco con el que suele mezclarse. La pauta de consumo habitual (aspiración profunda, retención del humo, apurado del cigarrillo, ausencia de filtro) agravan este riesgo. Además, el hachís suele estar muy adulterado –lo cual implica riesgos– y, como

PRIMERA SESIÓN



la marihuana, puede tener hongos o bacterias y provocar infecciones.

Fumar cannabis habitualmente puede afectar la memoria y dificultar el aprendizaje, y por tanto, empeorar el rendimiento académico. Además, su consumo frecuente o muy intenso implica riesgo de sufrir trastornos psiquiátricos, que en ciertos casos pueden hacerse crónicos. Iniciar el consumo a edades tempranas incrementa estos riesgos.

Con respecto al riesgo de accidente por conducir bajo sus efectos, las alteraciones de la coordinación y de la capacidad cognitiva (percepción, atención, resolución de problemas, memoria a corto plazo) que provoca, incrementan dicho riesgo. También hay que tener en cuenta que cuando se toma cannabis, a menudo se toman también otras drogas. Eso implica siempre más riesgos, no sólo con relación a la conducción. Mezclado con alcohol, por ejemplo, puede provocar una lipotimia.



¿Qué deben conocer los padres sobre la cocaína?

Descripción. **TRANSPARENCIA 1.9** Conocida también entre los consumidores como *coca*, *farlopa*, etc., es una sustancia derivada de un arbusto que crece en Sudamérica. Se presenta como un polvo blanco que se consume, sobretodo, por aspiración nasal.

Efectos agudos. Es un estimulante del SNC. Provoca euforia, aceleración de ideas, aumento de la sociabilidad, disminución del sueño y del cansancio, sensación de energía, aumento de la tensión arterial, etc., Pero también puede provocar irritabilidad, paranoias, agresividad y, en una segunda etapa, apatía y decaimiento.

Riesgos de su consumo. Provoca tolerancia y una fuerte dependencia. Su consumo prolongado provoca pérdida de apetito, insomnio, perforación nasal, sinusitis. También puede provocar accidentes cardiovasculares (infarto, hemorragia cerebral, etc.) y trastornos psíquicos (desde crisis de ansiedad hasta episodios psicóticos). Al dejar de consumirla se da un efecto rebote, con depresión, abatimiento, irritabilidad, etc.



¿Qué deben conocer los padres sobre el éxtasis y otras drogas de síntesis?

Descripción. Las drogas de síntesis **TRANSPARENCIA 1.10** ('pastillas', MDMA, etc.) son

PRIMERA SESIÓN



derivados de la anfetamina con propiedades alucinógenas. Su consumo se asocia a la noche y a las sesiones prolongadas de baile. Se suelen presentar en forma de píldoras de formas y colores diversos para tomar vía oral o de polvo para *esnifar*.

Efectos agudos. Generalmente se trata de sustancias estimulantes del SNC, con componentes alucinógenos. Inicialmente producen euforia, disminución del sueño y el cansancio, sensación de sintonía con los demás, aumento de la sensualidad, etc. Después provocan cansancio y bajada de ánimo.

Riesgos de su consumo. Provocan tolerancia y pueden causar dependencia, si bien no dan lugar a un síndrome de abstinencia claro. A menudo, su consumo produce sequedad de boca, sudores, movimientos anormales de la mandíbula, agitación, dolor torácico, taquicardia, alucinaciones, etc.

Con menos frecuencia se presentan problemas más graves (insuficiencia renal, edema pulmonar). También pueden llegar a causar un *golpe de calor* (un problema muy grave), generalmente asociado con el consumo de dosis altas y en condiciones ambientales de calor, baile prolongado, poca ingestión de líquidos, etc. Asimismo, existe un posible riesgo de afectación neurodegenerativa a edades precoces.

Un riesgo genérico asociado al consumo de estas sustancias es la imposibilidad de poder determinar la composición y la dosis real que contienen, y por tanto sus riesgos y efectos. En este sentido, 'pastillas' aparentemente iguales pueden contener sustancias diferentes con riesgos también diferentes.

Otras drogas de síntesis. Algunas sustancias, como la ketamina o el GHB, pese a que se asocian al éxtasis (el GHB, por ejemplo, se conoce como 'éxtasis líquido'), no tienen nada que ver con los derivados de las anfetaminas. De hecho, son sustancias depresoras, y no estimulantes del SNC, y su consumo comporta riesgos importantes (de pérdida de conocimiento, convulsiones, parada respiratoria, coma, etc.) que se ven muy incrementados si se consumen conjuntamente alcohol u otros sedantes.

 75 minutos



¿Cuánta gente toma drogas? ¿Las toman todos los jóvenes?

La información de este apartado hace referencia a los estudiantes españoles de 14 a 18 años, y proviene de la *Encuesta Escolar sobre Drogas* del año 2004. Esta información, por tanto, deberá ser oportunamente actualizada. Para ello, pueden consultarse en la página web del Plan Nacional sobre Drogas (www.plan-nacional-sobre-drogas.es).

pnsd.msc.es) los datos de la última encuesta realizada (se repite cada dos años). Alternativamente, pueden utilizarse datos provenientes de estudios locales sobre consumo de drogas, en caso de disponer de alguno reciente en el territorio de aplicación del programa.

Acompañar los comentarios de este apartado con las **TRANSPARENCIAS 1.11 y 1.12** (u otras preparadas al efecto, si los datos que se exponen provienen de otra fuente).

Edad de inicio del consumo de drogas

- El primer contacto con las drogas entre los estudiantes españoles de 14 a 18 años se da en edades muy jóvenes. El tabaco es la sustancia que primero se empieza a consumir, en torno a los 13,2 años, seguida de cerca por el alcohol, a los 13,7 años. El primer consumo de cannabis tiene lugar a los 14,7 años. Los que prueban otras drogas (éxtasis, cocaína, etc.) lo hacen algo más tarde, en torno a los 15,7 años por término medio.

Experiencia de consumo

- El alcohol, el tabaco y el cannabis son las drogas más consumidas por parte de la población encuestada.
- Por lo que respecta a la experiencia de consumo (haber probado una droga), el 82,0% de los encuestados ha tomado bebidas alcohólicas en alguna ocasión, el 42,7% ha probado el cannabis y el 60,4% ha fumado tabaco al menos una vez. Le siguen, a distancia, la experiencia de consumo de la cocaína (9,0%) y del éxtasis (5,0%).

Patrón de consumo

- El patrón de consumo experimental u ocasional, vinculado al ocio y al fin de semana, predomina entre los estudiantes de 14 a 18 años. Aun así, un 65,6% toma alcohol “habitualmente” (lo ha hecho dentro de los últimos 30 días) y un 34,8% se ha emborrachado en el mismo periodo. Respecto a otras drogas, el consumo “habitual” de tabaco es del 37,4% y del 25,1% el del cannabis, situándose por debajo del 3,8% para el resto de drogas.
- La mayoría de los escolares que toman drogas consumen más de una, observándose una fuerte asociación entre los consumos de alcohol, tabaco y cánnabis. Así, entre los que han fumado *porros* en el último año, casi todos (98,1%) han bebido alcohol y el 18,4% han consumido cocaína en ese periodo.

Percepción de riesgo

- Muchos de los estudiantes de 14 a 18 años perciben un escaso riesgo con relación al consumo de alcohol y cánnabis. Más de la mitad de ellos consideran que el consumo habitual de alcohol produce pocos o ningún problema. Cabe señalar que la percepción de riesgo para el cánnabis es similar a la del tabaco.

Diferencias en función del género

- Hay más chicas fumadoras (24,1%) que chicos (18,4%), siendo mínimas las diferencias respecto al alcohol (para el consumo habitual). No obstante, los chicos que fuman o beben lo hacen en cantidades mayores que las chicas. Respecto a las drogas ilegales, todas son más consumidas por los chicos que por las chicas.
- No hay diferencias de género, sin embargo, respecto a las edades en que tiene lugar el primer contacto con las drogas.



¿Por qué algunos jóvenes toman drogas y otros no?

Explicar que ahora intentaremos entender por qué algunos jóvenes toman drogas y otros no, y por qué algunos acaban teniendo problemas por ello, mientras que otros se limitan a probarlas, abandonando después su consumo sin mayores consecuencias.

Conocer qué hace que las personas tengan más probabilidades o menos de consumir drogas tiene una gran importancia. Sólo si somos capaces de incidir sobre los factores que favorecen o disuaden el consumo de drogas podremos reducir la probabilidad de su consumo. Algo parecido ocurre con muchos otros aspectos de la vida diaria. Presentar el ejemplo siguiente con ayuda de las **TRANSPARENCIAS 1.13.A Y 1.13.B.**

Tomar el sol en la playa implica el riesgo de quemar nuestra piel, y determinados factores aumentan la probabilidad de que eso ocurra. Nos referimos a ellos como factores de riesgo. Algunos tienen que ver con características individuales, como el hecho de tener la piel muy clara, en tanto que otros tienen que ver con el contexto (por ejemplo: que nos hallemos en una zona tropical) o con cosas que hacemos, como ir a la playa a mediodía, estar mucho rato tomando el sol, etc.

Una vez identificados los factores de riesgo, podemos adoptar medidas para evitarlos. Por ejemplo: no estar demasiado rato al sol, o no ir a la playa durante las horas centrales del día. Además, podemos activar factores que contrarresten el efecto de los primeros

PRIMERA SESIÓN



(los llamaremos factores de protección); por ejemplo, aplicarnos una crema protectora, usar un parasol, etc.



Pedir ahora a los padres que digan qué cosas creen que incrementan la probabilidad de que los hijos tomen drogas (factores de riesgo). Anotarlas en la pizarra y repetir la operación con los factores de protección: ¿Qué cosas piensan que reducen las probabilidades de que eso ocurra?

Explicar que seguro que algunas de las cosas que habremos anotado pueden aumentar o disminuir la probabilidad de que un chico o una chica consuma drogas. Sin embargo, el método utilizado no nos permite estar seguros acerca de qué factores tienen una incidencia real sobre el consumo de drogas, y cuáles, sólo lo parece. La razón de ello está en que nos hemos basado en impresiones.

Volviendo al ejemplo anterior, basándonos en nuestras impresiones (o en el sentido común) podríamos pensar que en días poco soleados no corremos riesgo de sufrir quemaduras en la playa, cuando, de hecho, si estuviéramos mucho rato también podríamos quemarnos, dado que las nubes no constituyen una protección eficaz contra los rayos ultravioleta. Lo que ocurre es que cuando está nublado solemos estar menos tiempo en la playa, y por eso nos quemamos menos que en días soleados, sin ponernos protección.

Durante años, la prevención del consumo de drogas se han basado en el sentido común, logrando muy pocos resultados positivos. Así, los primeros programas presuponían que las personas que toman drogas lo hacen porque desconocen los riesgos que comporta. Por ello se suponía que aportando información a la población sobre tales riesgos se evitaría su consumo. Un razonamiento lógico, pero ineficaz.

Estas y otras discrepancias entre sentido común y eficacia preventiva estimularon, hace más de veinte años, la aplicación del método científico al estudio de los factores implicados en el consumo de drogas. Gracias a ello hoy podemos desarrollar intervenciones preventivas capaces de incidir sobre dicho consumo.

Es importante señalar que hablamos de factores de riesgo, y no de causas. Por ello, la exposición de una persona a uno o más factores de riesgo no determina inevitablemente que acabe tomando drogas. Del mismo modo, la exposición a uno o más factores de protección tampoco constituye garantía alguna de inmunidad frente al consumo de drogas, sin perjuicio de que la mayor o menor exposición a unos y otros condiciona una mayor o menor probabilidad de consumo efectivo.



Factores de riesgo y protección para el consumo de drogas

Los principales factores de riesgo para el consumo de drogas que ha identificado hasta hoy la investigación científica sobre el tema, son los siguientes: [TRANSPARENCIAS 1.14 Y 1.15](#)

FACTORES DE RIESGO

■ La existencia de leyes y normas sociales favorables al consumo de drogas

Una legislación permisiva y favorable a los intereses económicos de los negocios vinculados a las drogas, así como una tolerancia social elevada hacia su consumo, favorecen su consumo.

■ Facilidad de acceso a las drogas

Relacionado con lo anterior. Es un hecho sobradamente constatado que, a mayor disponibilidad y accesibilidad, mayor consumo, tanto para las drogas legales como para las ilegales. Son ejemplos de disponibilidad o accesibilidad elevadas: la abundancia de puntos de venta, la carencia de restricciones horarias o por razón de edad sobre la venta de drogas, el precio bajo, la promoción del consumo, etc.

■ Vivir en un entorno social muy desfavorecido (desorganización comunitaria)

La falta de servicios comunitarios y la debilidad de los vínculos sociales comportan un mayor riesgo de consumir drogas. Los cambios culturales repentinos reducen la capacidad de las familias para transmitir valores prosociales a los hijos y deterioran el papel socializador del contexto social próximo (familia, barrio, red social, etc.).

■ Vivir en situación de extrema pobreza

La pobreza, *per se*, no constituye un factor de riesgo para el abuso de drogas, a menos que sea extrema y se acompañe de otros problemas personales y familiares. Aun así, las situaciones de franca desventaja social (pobreza, insalubridad, etc.) suponen un mayor riesgo de presentar conductas antisociales.

■ Determinadas características genéticas y psicológicas

Ciertas características genéticas suponen una mayor predisposición al abuso de drogas. Lo mismo ocurre con ciertas variables psicológicas, como la tendencia a buscar sensaciones o la dificultad para controlar los impulsos.

■ **Que los padres tengan actitudes y conductas favorables al uso de drogas**

Los hijos tienen mayor probabilidad de tomar drogas si los padres también las toman. También aumenta esta probabilidad si los hijos perciben que los padres tienen actitudes positivas o ambiguas hacia las drogas. En estos casos, los padres no suelen establecer normas y límites sobre el tema.

La **TRANSPARENCIA 1.16** puede ilustrar las afirmaciones anteriores (ver algunos comentarios de su contenido en el apartado de 'Introducción' de este manual).

■ **Las prácticas educativas y de gestión familiar, pobres e inconsistentes**

Son ejemplos de ello: la sobreimplicación de un padre y el distanciamiento del otro; el hecho de tener pocas aspiraciones con relación al nivel educativo de los hijos; la falta de definición de expectativas con relación a la conducta de los hijos; tener poca o mala comunicación con los hijos; no llevar a cabo una supervisión de la conducta de los hijos; o el hecho de aplicar a los hijos unas pautas de disciplina muy severas o inconsistentes.

■ **Pertenecer a una familia con vínculos afectivos débiles entre padres e hijos**

La presencia de conflictos intensos y persistentes entre los miembros de la familia o el hecho de tener unos padres que no proporcionen suficiente apoyo emocional a los hijos, favorece el establecimiento de futuras conductas de abuso de drogas.

■ **Experimentar fracaso escolar**

El grado de aptitud intelectual no tiene relación directa con el abuso de sustancias. Sin embargo, la experiencia de fracaso escolar, sí supone un mayor riesgo de abusar de las drogas durante la adolescencia.

■ **Sentirse poco vinculado a la escuela y otras instancias socializadoras**

Hay una relación inversa entre abuso de drogas e integración escolar. Además, cuando la vinculación con los espacios de socialización es escasa, resulta más probable tener amigos problemáticos y exhibir conductas no normativas.

■ **Empezar muy pronto a tomar drogas**

Cuanto más pronto se empieza a tomar drogas (de cualquier tipo), mayor suele ser la intensidad y la frecuencia de su consumo posterior, y mayor la probabilidad de pasar a consumir otras drogas y de desarrollar problemas de dependencia.

■ **Tener amigos que toman drogas**

Ciertamente, hay relación entre consumir drogas y tener amigos que también las toman. No obstante, estudios recientes sobre este tema apuntan que más que una

PRIMERA SESIÓN



influencia unidireccional de los consumidores sobre los no consumidores, tiene lugar un proceso de influencia recíproca, de modo que tener amigos que toman drogas refleja (al menos en parte) un interés previo por interactuar con ellos.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Por otro lado, los principales factores de protección para el abuso de drogas son los siguientes: **TRANSPARENCIA 1.17**

■ **La existencia de leyes y normas sociales contrarias al abuso de las drogas**

Respecto a las drogas legales se sabe que el aumento de precios, las limitaciones a la venta por razón de edad, la restricción de los puntos y horarios de venta y de los espacios públicos de consumo, tienen efectos reductores sobre su consumo.

■ **Ciertos aspectos individuales y ciertas variables psicológicas**

Disponer de habilidades sociales, sentimientos de autoeficacia, capacidad de adaptación a los cambios y actitudes prosociales, contribuye a reducir la probabilidad de consumir y abusar de las drogas.

■ **Los vínculos afectivos entre padres e hijos y las prácticas educativas adecuadas**

Los vínculos emocionales positivos entre padres e hijos, el establecimiento de una normativa familiar clara, así como la supervisión de la conducta y actividades de los hijos (amistades, estudios, actividades extraescolares, etc.) constituyen protecciones frente al riesgo de abusar de las drogas.

Pese a la creencia, muy extendida, de la falta de capacidad de influencia de los padres sobre los hijos adolescentes, hay estudios que indican lo contrario: que a los hijos les importa la calidad de la relación con sus padres, y que están dispuestos a adaptar su conducta a las expectativas de éstos. Se puede ilustrar el comentario con la **TRANSPARENCIA 1.18**.

■ **Tener un buen rendimiento escolar y vincularse a instancias socializadoras**

Tener una relación positiva con la escuela, lograr un buen rendimiento académico y tener expectativas de continuar estudios superiores, protege del consumo de drogas, como también lo hace el hecho de establecer vínculos positivos con entidades sociales, participando en sus actividades (culturales, deportivas, etc.).



115 minutos

PRIMERA SESIÓN



Cierre de la sesión

Anunciar que en las próximas sesiones veremos la manera de convertir lo que ahora sabemos sobre factores de riesgo y protección, en pautas educativas familiares que ayuden a evitar conductas de abuso de drogas por parte de los hijos. Además, pondremos en práctica las pautas aprendidas realizando ejercicios sobre diferentes situaciones educativas simuladas.

Recordar a los padres la fecha y el horario de la próxima sesión; pedir puntualidad (si fuera necesario) y acabar la sesión agradeciendo la asistencia y participación.

COMUNICACIÓN FAMILIAR



Equipo necesario

- ▶ Un ejemplar del programa para el monitor.
- ▶ Proyector de transparencias y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Pantalla de proyección (o una pared donde poder proyectar las transparencias).
- ▶ Televisor, reproductor de DVD y DVD “Escenas Moneo” (opcional).



Fundamentos de la sesión

Para prevenir el abuso de drogas durante la adolescencia resulta especialmente importante desarrollar unos vínculos afectivos estrechos entre los padres y los hijos, en el marco de familias prosociales, así como la aplicación de prácticas educativas y de gestión familiar adecuadas, configurándose estos aspectos como importantes factores de protección para el abuso de drogas. Pero, para hacer esto posible se requiere, entre otros aspectos, desarrollar una buena comunicación entre padres e hijos.

Por otro lado, el uso la de ejercicios de práctica simulada y de otros métodos activos de aprendizaje facilita la adquisición y la consolidación de nuevas habilidades, haciendo más probable su posterior utilización en situaciones reales.



Objetivos específicos

- ◆ Tomar conciencia de la función socializadora de la familia.
- ◆ Aprender formas de aumentar la cantidad y la calidad de la comunicación con los hijos.
- ◆ Descubrir maneras de fortalecer los vínculos entre los padres y los hijos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



Bienvenida y presentación de la sesión

Dar la bienvenida a los asistentes y explicar que en esta sesión se presentarán diversas ideas prácticas para mejorar la comunicación con los hijos y fortalecer las relaciones familiares.

La metodología de trabajo de esta sesión y de las dos siguientes consistirá en una presentación inicial de diferentes temas por parte del conductor del programa, tras lo cual, los participantes practicarán situaciones educativas que implican la puesta en práctica de los temas tratados, por medio de ejercicios de carácter práctico que, eventualmente, podrán incluir el visionado y análisis de una situación presentada mediante el DVD que acompaña a este manual.



Funciones educativas de la familia

La mayor parte de los padres desean que sus hijos, al llegar a la vida adulta: 1. Estén preparados para vivir de una manera armónica y participativa en sociedad, 2. Sean capaces de actuar de manera autónoma de acuerdo con sus valores y convicciones y, 3. Disfruten de un estilo de vida saludable.



Preguntar a los asistentes si están de acuerdo con el comentario anterior.

Para hacer realidad estos objetivos, los padres tienen que llevar a cabo una importante acción educativa sobre los hijos, buena parte de la cual se basa en el ejercicio equilibrado de las funciones de apoyo y de control:

- **Función de apoyo.** Orientada a dar respuesta a las necesidades básicas de los hijos, tanto en lo que concierne a su bienestar físico (alimento, vestido, protección), como en la expresión de afecto, comprensión y aprobación.
- **Función de control.** Desde que los hijos son muy pequeños, los padres intentan

SEGUNDA SESIÓN



ejercer cierta disciplina sobre ellos. Es así como aprendemos ciertas *reglas de funcionamiento* de la vida diaria.

Muchas de las dificultades a las que deben hacer frente los padres en la educación de los hijos pasan por encontrar un punto de equilibrio entre estas dos funciones:

- Unos padres que sólo den apoyo, pero que no intenten ejercer cierta disciplina sobre los hijos, los estarán sobreprotegiendo (estarán malcriando a los hijos).
- Unos padres que sólo ejerzan control, pero que no ofrezcan suficiente apoyo, estarán actuando de manera represiva y autoritaria.
- Ofrecer apoyo y control de manera equilibrada hace que la familia sea *fortalecedora*, lo cual ayuda a que los hijos adquieran autonomía, al tiempo que responsabilidad.

A lo largo de la sesión, irán surgiendo aspectos relacionados con este tema. Ahora hablaremos de un aspecto clave para el ejercicio de las funciones de apoyo y de control: la comunicación entre padres e hijos.



¿Hablamos lo suficiente con los hijos?

Todo el mundo está de acuerdo en que hablar con los hijos es importante. No obstante, es una idea muy extendida que la mayor parte de los padres y madres no disponen de tiempo para hablar con sus hijos; al menos, no del tiempo que haría falta.

Sin embargo, eso contrasta con la información aportada por una encuesta que promovió la Confederación Española de Asociaciones de Padres de Alumnos (CEAPA) en el año 1997, según la cual la mayor parte de los padres disponen de suficiente tiempo para hablar con los hijos, si bien cerca de un tercio admiten hablar poco con ellos.



Ilustrar el comentario anterior con la **TRANSPARENCIA 2.1** e invitar a los padres a plantearse en qué sector se situaría cada uno.

Ahora bien, tan importante como la frecuencia de conversaciones, lo es la calidad de la comunicación con los hijos (y entre los padres). Una buena comunicación en familia favorece la cohesión y la relación entre sus miembros y permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres.

Pero, ciertos temas resultan difíciles o incómodos de tratar con los hijos. Así, los padres a menudo encuentran difícil hablar con los hijos acerca de sus dificultades en la escuela, sobre la relación con sus amigos, sobre alguien que les gusta, sobre cosas relacionadas con la sexualidad o sobre el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. Además, suele ser sobre estos temas sobre los que cuesta más obtener información significativa por parte de los hijos. Por ejemplo: qué piensan de verdad, qué dudas tienen, etc. Resulta claro que, sin esta información, será difícil orientarlos en la toma de decisiones y ayudarlos si lo necesitan.



¿Cómo favorecer y estimular la comunicación con los hijos?

Mantener una comunicación franca y abierta y una relación de intimidad y confianza con los hijos, depende mucho de la conducta de los padres. Para ello, conviene: **TRANSPARENCIA 2.2**

- 1. Buscar espacios y oportunidades para hablar con los hijos.** Un primer paso para hacerlo consiste en preguntarse: *¿Tengo un tiempo y un espacio habitual para hablar con los hijos? ¿Hay momentos en que estoy especialmente accesible para ellos?* Si la respuesta a estas preguntas fuera negativa, deberíamos intentar encontrar espacios y oportunidades para ello.
- 2. Prestarles atención y hacer que se sientan escuchados.** Dejándoles hablar sin interrumpirlos y sin darles consejos inmediatamente. Parafraseando para comprobar que hemos entendido bien su mensaje. Mostrándoles atención con los gestos: mirando a la cara, asintiendo con la cabeza, etc. Procurando comprender sus puntos de vista (sin que eso implique tener que compartirlos).

Recordar que mostrar interés real por las cosas que interesan o preocupan a los hijos es el primer paso para poder hablar con ellos de las cosas que les preocupan a los padres.
- 3. Mostrarles que pueden expresar sus inquietudes, sentimientos y opiniones sin miedo a ser ridiculizados ni recriminados.** Tanto sobre cuestiones banales (música, moda, etc.) como importantes (amigos, estudios, drogas, sexualidad, etc.). Debemos evitar pues, hacer comentarios como este: *“Cambias más de pareja que de camisa, y cada vez que acabas una relación te deprimes como si hubiera sido el amor de tu vida. ¡No hay quien te entienda!”*.
- 4. Estar preparados para escuchar cosas que preferiríamos no haber oído.** Si pasa eso, en vez de enfadarnos, es preferible respirar hondo e intentar tomar

SEGUNDA SESIÓN



conciencia de nuestros sentimientos, de una manera constructiva. Por ejemplo: *“¡No me esperaba que hubiera probado los porros! ¡Estoy sorprendido, indignado y preocupado al mismo tiempo! De todos modos, gracias a que lo ha comentado, puedo hablar con él del tema.”*

5. **Tomar los padres la iniciativa, si es necesario.** Haciéndoles preguntas o hablándoles de nosotros y de nuestras cosas (sin alargarnos mucho). Por ejemplo: Al volver del trabajo el padre podría comentar al hijo *“Hoy he tenido un día muy duro, porque... (tal y tal). Y tú, ¿Qué has hecho hoy? ¿Dónde has ido después de clase?”*. Eso puede dar pie a seguir preguntando más cosas, como por ejemplo *“Y ¿Quién más ha ido?, Y ¿Por qué dices que no piensas volver a ir con ellos?, etc..”*

Además, disfrutar de una buena comunicación en la familia es muy útil para imponer normas y límites de conducta a los hijos, tema que trataremos en la siguiente sesión.



35 minutos



Habilidades comunicativas

La función educativa de los padres resulta más fácil si ambos (padre y madre) saben comunicarse de manera adecuada y se apoyan mutuamente en sus esfuerzos para educar a los hijos. El primer paso para trabajar juntos y favorecer una buena comunicación familiar (entre los padres, y entre los padres y los hijos) consiste en disponer de habilidades comunicativas, para hablar y para escuchar. Eso implica:

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

Leer la lista de hábitos comunicativos POSITIVOS y NEGATIVOS que se muestra a continuación **TRANSPARENCIAS 2.3 Y 2.4**, pidiendo a los miembros del grupo que piensen cuales suelen utilizar cada uno de ellos.

Pedir que piensen también qué hábitos deberían utilizar más a menudo y cuáles deberían esforzarse en evitar.

Invitar a hacerlos públicos, animándoles a modificarlos a partir de hoy.



Hábitos comunicativos

HÁBITOS POSITIVOS	HÁBITOS NEGATIVOS
AL HABLAR:	
Definir claramente lo que nos preocupa. Por ejemplo: <i>"Has hecho novillos"</i> .	Criticar a la persona, en lugar de su conducta. Por ejemplo: <i>"Eres un vago"</i> .
Tratar un solo tema a la vez.	Generalizar: <i>"Tú siempre..."</i> , <i>"Tú nunca..."</i>
Animar al otro a dar su opinión.	Acusar, culpar, insultar, avergonzar.
Comprobar si el otro nos entiende. Si fuera necesario, explicar lo mismo con otras palabras.	Adivinar, presuponer. Por ejemplo: <i>"No, si ya sé que tú..."</i> , <i>"Lo que tú querías es..."</i>
AL ESCUCHAR:	
Escuchar al otro con atención.	Pensar en otras cosas mientras nos hablan.
Mostrar que prestamos atención (mirando a la cara, asintiendo con la cabeza, etc.) y procurar comprender lo que la otra persona dice y siente.	Mostrar impaciencia, interrumpir, no dejar que el otro termine de hablar.



¿Cómo desarrollar una relación positiva entre los padres y los hijos?

Cuando los vínculos entre padres e hijos son fuertes y la relación entre ellos buena (predominan la calidez y el afecto positivo), los hijos se sienten más seguros, son más proclives a actuar de acuerdo con las expectativas de sus padres y aceptan mejor la supervisión de su conducta. Al mismo tiempo, si en un momento determinado hacen un consumo inadecuado (como por ejemplo, experimentar con el tabaco cuando son muy jóvenes o volver una noche bebidos) será más fácil incidir sobre los hijos para evitar la repetición o la instauración de estas conductas.

Una buena relación entre padres e hijos es, en buena medida, resultado de **TRANSPARENCIA 2.5**

- 1. Mostrar y expresar afecto a los hijos.** No sólo durante la infancia. Si bien es cierto que a medida que entran en la adolescencia les cuesta admitirlo, también durante esta etapa los hijos necesitan sentir y saber que son importantes para los padres.

2. **Disponer de un cierto tiempo para compartir en familia.** Pese a la escasez de tiempo libre y la incompatibilidad de horarios familiares que caracteriza la vida de mucha gente, es muy conveniente buscar ocasiones para estar juntos y compartir actividades entre los miembros de la familia. No es preciso que se trate de actividades sofisticadas o muy costosas. Al contrario, es mejor que puedan practicarse de manera regular, como: ir al cine, hacer juntos la compra semanal, dar juntos un paseo semanal en bicicleta, etc.



Abrir un breve turno de palabra preguntando a los asistentes:

1. ¿Tienen establecidos momentos para compartir en familia de una manera regular?
2. ¿En caso que no sea así, qué podrían hacer para conseguirlo?

-
3. **Ayudar a los hijos a sentirse parte de la familia.** Hacer cosas juntos y participar en la toma de decisiones familiares fortalece los vínculos y aumenta los sentimientos de pertenencia a la familia, y eso hace más probable la adecuación de la conducta a las expectativas de los padres. Se puede favorecer la vinculación de los hijos a la familia de diferentes maneras:

- **Dejándoles participar en decisiones familiares** (por ejemplo: cómo celebrar un acontecimiento, qué modelo de electrodoméstico comprar, cómo repartir las tareas de casa, etc.), considerando su opinión y razonando con ellos la toma de decisiones.
- **Asignándoles responsabilidades sobre las tareas de casa** (igual que al resto de la familia, padres incluidos). Obviamente, hay que adecuar el reparto a la edad, intereses, habilidades y disponibilidad de cada miembro de la familia; pero es importante que todos participen de manera equitativa.
- **Participando juntos en actividades sociales**, como la fiesta del AMPA, otras actividades escolares, determinados actos de la Fiesta Mayor, etc.
- **Tomando parte en áreas de interés de los hijos**, sin invadir, no obstante, sus espacios ni sus relaciones. Por ejemplo: acudir a ver al partido de baloncesto del hijo, marchando una vez que termine —sobre todo si los hijos ya salen solos con sus amigos—. Después, en casa, el comentario del partido puede dar pie a hacer preguntas como esta: *¿Dónde fuisteis después, tan cansados como debíais estar?*

Segunda parte: ejercicios de práctica simulada



Información para el monitor sobre la práctica simulada

Normalmente, la duración de la sesión permitirá llevar a la práctica dos situaciones, aunque eso variará en función del grado de participación. El programa sugiere tres. Por lo tanto, el monitor seleccionará las que considere más adecuadas para el grupo con el que trabaje. La metodología de trabajo de las situaciones es la siguiente:

1. El monitor presenta la situación.
2. Los participantes (voluntarios) representan la situación, haciendo frente al problema planteado (mediante una dramatización o *role-playing*).
3. El grupo comenta los puntos fuertes y débiles de la conducta de los *actores* y, si procede, propone alternativas. Eventualmente, pudiendo repetirse el ejercicio en función del desempeño inicial de los *actores* y de los comentarios del grupo.

Durante el proceso, el monitor moderará y guiará la discusión (la ficha de cada situación-problema incluye orientaciones para ello). También procurará que participe el mayor número posible de personas y que varíen los voluntarios en cada nueva situación que se represente.

Si los participantes se mostraran muy reticentes a representar las situaciones, el monitor puede apoyarse en el uso del DVD “Escenas MONEO” para presentar la situación “¿Me está escuchando?”, basada en el tercer ejercicio de esta sesión. En este caso se puede mostrar la situación hasta llegar a la exposición del “problema” y pedir entonces la colaboración de voluntarios para que expongan verbalmente, desde su asiento, la respuesta que darían, que analizará y comentará el grupo. Después, el monitor permitirá ver el desenlace de la situación (ver el resto de la “película” de la situación) y podrá apoyar sus comentarios con las pautas educativas (“propuestas para el debate”) que acompañan cada situación del DVD.

Una vez trabajada una situación con el apoyo del DVD (en caso de haber recurrido a esa posibilidad) el monitor sugerirá de nuevo a los participantes la posibilidad de representar una segunda situación. Puede reforzar su propuesta explicando que la representación de situaciones y conductas aporta realismo y favorece respuestas más auténticas y

SEGUNDA SESIÓN



espontáneas que las que pueden darse estando sentados cada uno en su sitio.

Si pese a todo, no surgieran voluntarios para representar las situaciones, el monitor optará por trabajarlas por medio de los comentarios de los participantes, sin representación dramática.

De manera alternativa o complementaria al trabajo de las situaciones propuestas en el manual, se puede pedir a los participantes que sugieran otras. Puede tratarse de problemas reales de comportamiento de sus hijos, en casa o en la escuela, o de situaciones que podrían presentarse en el futuro. No obstante, deberían permitir practicar alguna de las habilidades presentadas durante la primera parte de la sesión.



SITUACIÓN 1

José acaba de llegar a casa. Está muy cansado, porque en el trabajo está pasando una temporada de mucha actividad. Por eso, mientras mira la televisión tratando de distraerse, sigue pensando en las cosas que deberá hacer al día siguiente. Aun así, intenta seguir las noticias, de modo que no presta mucha atención a Silvia, su hija de 11 años, cuando le explica cómo van las cosas en la escuela. Ella está preocupada porque ha sacado muy malas notas en un control de matemáticas y explica: *“Todo el mundo en clase tiene problemas con las ‘mates’, y la señorita siempre me saca a mí a la pizarra. Lo hace porque me tiene manía y sabe que no me gusta nada salir”*.

Orientaciones para el monitor

La dinámica de la vida diaria puede hacer difícil mantener unos niveles óptimos de comunicación entre padres e hijos. La comparación entre la actividad laboral de los adultos y las actividades escolares de los hijos pueden hacer olvidar a los padres que tienen que ser siempre colaboradores incondicionales de los otros agentes que, como la escuela, también están implicados en la educación de los hijos.

Durante la discusión/representación conviene tener en cuenta lo siguiente:

- A veces, los hijos no son conscientes de las dificultades de la vida diaria de los padres. Sin embargo, la situación inversa tampoco es excepcional.
- Los hijos tienen que saber que pueden contar con sus padres cuando necesiten ayuda, consejo o apoyo para hacer frente a problemas que les preocupan. No obstante, los padres pueden negociar con ellos los momentos más oportunos para discutir esos problemas, evitando, sin embargo, que los hijos se sientan

menospreciados.

- Cuando los hijos manifiesten dificultades de relación con los profesores o con otros educadores (entrenadores, monitores de recreo, etc.), hay que prestar atención a no tomar partido automáticamente por el hijo, de manera incondicional, desautorizando al educador. Conviene no transmitir la idea de que hay fisuras en las pautas educativas de los diferentes miembros de la familia o entre la familia y la escuela. Aun así, cuando los hijos expresen una queja de un educador es importante que vean que los padres les toman en serio y tratan de hacer un análisis y una valoración objetiva.



SITUACIÓN 2

Carlos es hijo de Antonio y Raquel. Tiene 11 años y estudia sexto de primaria. Hasta ahora no había tenido nunca ningún problema en la escuela. En el último informe, sin embargo, los profesores dicen que el rendimiento del chico ha bajado mucho, y que gasta bromas pesadas en clase y se comporta mal para hacer reír a los compañeros. Raquel y Antonio están preocupados, porque el próximo curso tiene que empezar la ESO y temen que su hijo tenga dificultades para seguir el curso.

Orientaciones para el monitor

Esta situación plantea un problema de rendimiento y de comportamiento en la escuela en un momento crítico de la escolaridad: poco antes de un cambio de etapa. La coordinación con la escuela —que tiene que permitir la supervisión de la conducta del chico—, y la aplicación de estrategias de resolución de problemas serán aspectos clave del trabajo de los padres.

Durante la discusión/representación conviene tener en cuenta lo siguiente:

- Cuando surgen dificultades en la educación de los hijos es necesario evitar que la precipitación o la ira induzcan a adoptar respuestas inadecuadas. Por eso, se deben meditar pausadamente las posibles soluciones antes de actuar, con el fin de evitar reacciones impulsivas.
- Buscar solución a las dificultades en la educación de los hijos requiere:
 - Definir el problema de manera adecuada. En este caso, hay un problema de rendimiento escolar y un problema de comportamiento en clase.
 - Pensar diferentes maneras de solucionar el problema. Por ejemplo: aumentar

la comunicación con los profesores, establecer un programa de recompensas y sanciones en relación a los progresos del niño, buscar un refuerzo escolar...

- Valorar las alternativas planteadas, y descartar las inviables.
- Sopesar los *pros* y los *contras* de las alternativas viables.
- Escoger una alternativa de solución.
- Aplicarla y evaluar los resultados alcanzados.
- Con el fin de aumentar la probabilidad de que la estrategia escogida sea efectiva para resolver el problema, también se deben tener en cuenta otros aspectos:
 - Tratar de implicar al hijo en la resolución del problema; buscar su cooperación.
 - Centrarse en el problema actual, y tratar de resolver los problemas uno a uno.
 - Evitar posiciones extremas en la atribución de responsabilidades.



SITUACIÓN 3

Cuando Pilar llega a casa después de trabajar, comprueba con sorpresa que su hija Antonia, de 13 años, se ha encerrado en su habitación en lugar de estar viendo la televisión en el salón como otros días. Cuando Pilar se acerca a preguntar a su hija cómo le ha ido el día, la muchacha se pone a llorar y explica que ha reñido con Luisa, que ha sido su mejor amiga desde que comenzaron juntas a ir a la escuela.

Orientaciones para el monitor

Durante la adolescencia, los amigos y compañeros de la misma edad se convierten en referentes muy importantes. Ahora los padres no son ya la principal referencia del comportamiento de los hijos, para quienes el grupo de amigos irá adquiriendo un destacado protagonismo. Los amigos de la escuela, el barrio o el club se han hecho importantes depositarios de la confianza y el afecto de los adolescentes, y cualquier tropiezo en esas relaciones puede resultar especialmente doloroso.

Durante la discusión/representación conviene tener en cuenta lo siguiente:

- Aunque el motivo de preocupación de los hijos pueda parecer infantil o banal, es posible que a ellos les parezca especialmente grave. Es preciso demostrarles que su problema interesa realmente a los padres, mostrando interés real y tratando de comprender sus puntos de vista. Negar la relevancia de lo que para ellos es

SEGUNDA SESIÓN



importante (*“No te preocupes, ya encontrarás otros amigos”, “Son chiquilladas”*), puede contribuir a que los adolescentes se sientan incomprendidos o incluso ridiculizados.

- **Mostrar afecto.** Aunque muchos padres tienen la sensación de que los adolescentes ya no necesitan su afecto y apoyo, los hijos continúan necesiéndoles también durante esta etapa.
- **No atosigar.** Aunque es conveniente que los hijos sepan que sus padres se preocupan por lo que les pasa, y siendo importante que los padres se interesen activamente por los problemas de sus hijos, a veces es mejor esperar a encontrar un momento mejor para hablar.



115 minutos



Cierre de la sesión

Recordar a los padres la conveniencia de llevar a la práctica en la vida diaria algunas de las nuevas habilidades que han estado practicando hoy. Comentar que la próxima sesión tratará del establecimiento de normas y límites a la conducta de los hijos y que, como hoy, buena parte de ella estará dedicada a la práctica.

Acabar la sesión agradeciendo a los padres su participación y pidiéndoles que firmen la hoja de asistencia antes de marcharse.

NORMAS Y LÍMITES



Equipo necesario

- ▶ Un ejemplar del programa para el monitor.
- ▶ Proyector de transparencias y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Pantalla de proyección (o una pared donde poder proyectar las transparencias).
- ▶ Televisor, reproductor de DVD y DVD “Escenas Moneo” (opcional).



Fundamentos de la sesión

El establecimiento de normas y pautas de comportamiento de los hijos claras y coherentes es un factor de protección que se enmarca en el uso de métodos de disciplina positiva. Por el contrario, el desarrollo de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes constituye un factor de riesgo para el consumo de drogas y otros comportamientos problemáticos, genera conflicto y distancia entre padres e hijos, y dificulta la supervisión del comportamiento de los adolescentes.



Objetivos específicos

- ◆ Aprender a establecer normas, comunicarlas a los hijos y supervisar su conducta.
- ◆ Aprender a reforzar el cumplimiento de las normas y sancionar su incumplimiento.
- ◆ Aprender a expresar y manifestar el enfado de manera positiva.
- ◆ Aprender a identificar la ira y mantenerla bajo control.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



Bienvenida y presentación de la sesión

Dar la bienvenida a los asistentes y recordar que en esta sesión se presentarán estrategias para poder transmitir a los hijos normas que regulen su comportamiento y que contribuyan a su desarrollo.

Como en la sesión anterior, el conductor del programa presentará primero diferentes temas y, después, los participantes practicarán situaciones educativas que implican la puesta en práctica de los temas tratados, por medio de ejercicios de carácter práctico que, eventualmente, podrán incluir el visionado y análisis de una situación presentada mediante el DVD que acompaña a este manual.



Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta

Del mismo modo que los deportes tienen un reglamento que indica a sus practicantes qué pueden hacer y qué no pueden hacer, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos los padres.

Además de establecer normas de conducta, hay que precisar sus límites. Los límites complementan a las normas en su función estructuradora de la conducta. Así, la norma legal que prohíbe conducir bajo los efectos del alcohol tiene un límite: no superar un índice de alcoholemia de 0,5 gr/l (o 0,3 gr/l en ciertos casos). De modo parecido, una norma familiar puede ser que los hijos no pasen la noche fuera de casa, y su límite: que regresen antes de la media noche.



¿Cómo establecer normas y límites a los hijos?

Las normas y los límites familiares ayudan a estructurar la conducta de los hijos, indicándoles qué comportamientos son considerados aceptables y cuáles no, por parte de sus padres. Aun así, la educación no puede limitarse a una mera imposición de normas

y límites. De hecho, la tarea educativa de los padres debería orientarse a conseguir que los hijos desarrollen un sistema de valores propio y adopten conductas acordes con el mismo. Eso se puede favorecer aplicando las pautas siguientes al establecer normas y límites a los hijos: **TRANSPARENCIA 3.1**

1 Tener claros los motivos que justifican las normas que se imponen, y explicarlos a los hijos, así como las consecuencias de incumplir las normas.

Las normas tienen que basarse en razones lógicas, que los padres deben poder explicar. Si no se encuentran motivos sólidos para justificar una norma, entonces, o tiene poco sentido, o es poco importante. Por lo tanto, las normas no tienen que ser nunca arbitrarias (“porque sí”), ni basarse sólo en la autoridad (“porque te lo digo yo que soy tu padre”) o en la tradición (“porque siempre se ha hecho así”).

2 Fundamentar las normas en las consecuencias que se derivan de cumplirlas o incumplirlas, para los hijos o para los demás; y no tanto para los padres.

Seguro que todos los asistentes impondrían a sus hijos la norma de ir a todas las clases, en caso que no lo hicieran. Preguntar a dos o tres de ellos, cómo justificarían esa norma. Reforzar los argumentos basados en las consecuencias sobre los hijos (no aprender, suspender, etc.) y extinguir o cuestionar los referidos al malestar provocado en los padres.

3 Procurar pactar las normas con los hijos, admitiendo modificarlas si aportan motivos razonables.

Se deben escuchar los argumentos de los hijos sobre las normas, y estar abiertos a modificarlas si aportan razones suficientes para hacerlo. No obstante, cuando no haya acuerdo, los padres deben asumir su responsabilidad, imponiendo las normas que consideren apropiadas.

4 Relacionar “responsabilidad” con “libertad”, al pactar las normas.

Por ejemplo: “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 todos los días y colabora en las tareas de casa cada noche (MÁS RESPONSABILIDAD). Si lo haces, podrás volver una hora más tarde (NUEVO LÍMITE A GANAR). Si no, tendrás que regresar a casa a la misma hora que ahora, y si te retrasas, no podrás salir el domingo (SANCIÓN)”

5 Una vez fijada una norma, exigir siempre que se cumpla; y en caso de incumplimiento, aplicar siempre la sanción prevista.

Lógicamente, las normas tienen que cambiarse cuando dejan de ser adecuadas. Así, la

hora de volver a casa o el tiempo dedicado al estudio tienen que variar de acuerdo con la edad de los hijos. ¡Pero no cada semana!. Mientras tanto, ambos padres deben exigir siempre el cumplimiento de las mismas normas. De modo parecido, si los hijos incumplen una norma los padres deben aplicar, siempre y por igual, la sanción establecida, que forma parte de la norma y los hijos deben conocer con anterioridad.



Supervisar la conducta de los hijos

Establecer normas a los hijos es muy importante. Sin embargo, no basta con imponer normas y límites sensatos. Además, hay que comprobar su cumplimiento. Pero, sólo una parte de la conducta está sometida a normas fijadas formalmente. Además, los padres necesitan supervisar el comportamiento general de los hijos en diferentes lugares: en casa, en la escuela, en la calle, con los amigos, en el barrio, etc.

Supervisar a los hijos implica dos acciones complementarias: **TRANSPARENCIA 3.2**

1. **Intervenir sobre su entorno físico y social.** Dicho de otra manera: participar, hasta cierto punto, 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 dé vueltas por la calle tras la escuela.
 - **Mediante el uso de instrucciones.** Por ejemplo: *“tienes que volver a casa inmediatamente después de salir de la escuela”*.
2. **Hacer el seguimiento de su conducta.** Eso quiere decir:
 - **Saber dónde están y qué hacen los hijos en un momento determinado.** Por ejemplo: saber dónde prevén ir cuando salen con los amigos, saber si de veras están estudiando cuando dicen que lo hacen, etc.
 - **Hacer comprobaciones de vez en cuando.** ¿Están donde se supone que deberían estar?, ¿Hacen lo que se supone que deberían estar haciendo?. Por ejemplo: telefoneando a casa del amigo donde han dicho que iban a estar, hablando con el tutor de la escuela para saber si trabaja 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 por ellos y que están al tanto de dónde están y qué hacen a lo largo del día.

Los aspectos que hay que supervisar con más atención varían con la edad de los hijos, pero en general, deben incluir el comportamiento en casa y en la escuela, el rendimiento

TERCERA SESIÓN



académico, las actividades que hacen cuando salen con los amigos, la conducta de sus amigos, etc.

Sugerir a los padres que, en casa, piensen qué aspectos de la conducta de los hijos creen que deberían supervisar y quizá no lo hacen, o piensan que deberían hacerlo más a menudo. Proponerles que piensen también qué dificultades encuentran y qué podrían hacer para superarlas.

La tarea de supervisar la conducta de los hijos es más fácil y más eficaz cuando los padres: **TRANSPARENCIA 3.3**

- **No ocultan a los hijos que lo hacen.** No hay que recordárselo cada día, pero tampoco conviene esconderlo.
- **Preguntan a los hijos acerca de su conducta y la de sus amigos, desde que son pequeños (sin esperar a hacerlo sólo en la adolescencia).** Ejemplos de estas preguntas pueden ser: por qué no quieren ir a la fiesta de cumpleaños de fulanito, dónde piensan ir tal día, quien más irá, etc. Sin embargo, es importante no caer en interrogatorios.
- **Comprueban, de vez en cuando, si los hijos hacen de veras lo que dicen.** Por ejemplo, si fueron realmente donde dijeron que irían y con quién dijeron.
- **Hablan con otras personas que tienen contacto con sus hijos.** Por ejemplo: los profesores, los padres de sus amigos, etc. Eso puede ser de gran ayuda para conocer mejor su conducta fuera de casa.

 **40 minutos**



Cuando los hijos no hacen caso de las normas...

Aunque imponamos normas bien fundamentadas y con límites razonables, y aunque las hayamos pactado con los hijos y revisemos de vez en cuando su adecuación, a veces, los hijos, no las cumplirán. Eso, hasta cierto punto, es normal. Sin embargo, siempre que lo hagan hay que imponerles la sanción correspondiente. No hacerlo, o hacerlo unas veces sí y otras no, hará que incumplan las normas más a menudo.

A nadie le gusta castigar a los hijos. Por eso, a menudo no nos planteamos cómo actuar si no cumplen las normas y, cuando eso ocurre, tenemos que improvisar. Actuando así, es fácil ser inconsistentes o imponer sanciones inadecuadas. Es mejor que al fijar una norma se prevea también la sanción que comportará el hecho de incumplirla, lo cual

TERCERA SESIÓN



debe comunicarse a los hijos. Así, además, se evitarán reacciones del tipo: “yo no me lo esperaba”.

Por suerte, hay maneras razonables y efectivas de sancionar a los hijos cuando no cumplen las normas. Requieren, eso sí, observar ciertas pautas: **TRANSPARENCIA 3.4**

1. **Mejor castigos pequeños y aplicados de forma coherente** (siempre que se produce la conducta), que no sanciones severas de manera poco coherente.

Plantear qué será más comprensible para que el hijo, y más fácil de hacer cumplir:

- Castigarlo un día sin música (sin CD, *walkman*, casete, radio, etc.) cada vez que no haga la cama antes de salir de casa.
- Castigarlo una semana entera sin música después de un tiempo en que el hijo hace la cama, un día sí y dos no.

-
2. **Sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta.** Las sanciones desproporcionadas suelen ser resultado de improvisar estando muy enfadados. Una manera de evitarlas es preverlas en el momento de establecer las normas.
 3. **Relacionar la sanción con la conducta que la motiva.** Eso hace más evidente a los hijos la relación entre la conducta-problema y sus consecuencias. También hace más comprensible y aceptable la sanción para los hijos.

Plantear al grupo lo siguiente: Un chico regresa a casa el sábado por la noche más tarde de la hora permitida. ¿Qué entenderá mejor? a) Que sus padres no lo dejen salir al día siguiente o, b) Que lo castiguen haciéndole limpiar el piso al día siguiente.

Obviamente, tiene más sentido la primera sanción. En cambio, si hubiera organizado una fiesta en casa, sin el conocimiento de sus padres, y el piso hubiera quedado hecho un desastre, tendría más sentido (más relación con la conducta-problema) la segunda sanción.

4. **No castigarse a uno mismo o a otros miembros de la familia.** Se debe evitar que las sanciones constituyan un castigo para toda la familia, o para los padres.
5. **Buscar con la sanción, efectividad, y no una revancha.** Castigar una conducta implica asociar a la misma consecuencias no deseadas, con el objetivo de reducir su frecuencia o evitar su repetición. Para conseguirlo, no es necesario que las consecuencias sean “dolorosas”. Basta que sean “no gratificantes”.

Retirar o limitar el acceso a un privilegio (a una cosa valorada) es una manera de asociar

TERCERA SESIÓN



consecuencias “no gratificantes” a la falta de cumplimiento de las normas. El privilegio debe estar bajo control de los padres, y ser valorado por los hijos.

Ejemplo: *“Una chica de 13 años vuelve a casa el sábado por la noche una hora más tarde de la hora permitida, sin aportar ninguna razón convincente. Los padres le prohíben salir al día siguiente con sus amigas, como acostumbra a hacerlo cada domingo”.*

Esta sanción podría ser efectiva si, además de ser suficientemente gratificante para ella el hecho de pasar el domingo con sus amigas, los padres pudieran controlar que cumpliera el castigo (que no se vea con sus amigas). En cambio, podría no ser efectiva si los padres no pudieran supervisar el cumplimiento de la sanción, o si le permitieran invitar a sus amigas a casa, para encerrarse juntas en su habitación.



El control de la ira y las explosiones de rabia

Aún disponiendo de las habilidades comunicativas adecuadas, y aún sabiendo cómo actuar cuando los hijos hacen caso omiso de las normas, a veces podemos estar demasiado nerviosos, demasiado cansados o demasiado irritados, para poder hacer uso de esas estrategias con suficientes garantías. En esos casos, debemos aplicar una técnica de control de los impulsos.

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

No obstante, conviene no limitarse a inhibir los impulsos (a aguantarse). Si se hace eso, con el tiempo, la rabia contenida va creciendo y, tarde o temprano, irrumpe; a menudo por una cosa sin importancia. El disgusto o irritación que pueda generarnos la conducta de los hijos o de la pareja tiene que ser expresada a la otra persona. Al hacerlo, se debe tener en cuenta lo comentado en la sesión anterior sobre los hábitos comunicativos. Aún así, a veces, es mejor aplazar la expresión de estos sentimientos hasta haber reducido la tensión a niveles manejables.

Así pues, siempre que sintamos mucha rabia o mucha tensión conviene aplicar una técnica de autocontrol, antes de tratar el tema con la persona implicada. El método que aprenderemos aquí consta de seis pasos: **TRANSPARENCIA 3.5**



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 a dar.

1. Identificar las señales personales de alarma.

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 “no lo aguanto más”, “le daré un bofetón”, “se ríe de mí”, etc.), sensaciones (furia, ganas de dar golpes, ganas de huir, etc.), conductas manifiestas (gritar, apretar los dientes, acercarse mucho al otro, etc.) y reacciones fisiológicas (latir rápido el corazón, tensión muscular, enrojecimiento de la cara o las manos, etc.).

2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.

El objetivo es identificar las señales de alarma tan pronto aparecen, y decirse a uno mismo: “¡Cuidado! Me estoy irritando”. Las señales de alarma están interconectadas: al activarse una de ellas, se inicia una reacción en cadena y se van activando otras. Entonces es fácil “explotar” de rabia. Por ello, sin embargo, si detenemos las señales justo después que se presenten, detendremos también el proceso y evitaremos perder el control.

3. Pensar en las consecuencias de perder el control.

Es importante valorar las consecuencias que puede tener el hecho de perder el control. Si eso ocurre, tal vez los demás nos den la razón, pero seguramente no será por convicción, sino por temor a nuestra reacción. O, quizá aun peor, puede que la otra persona también pierda el control y la situación empeore aun más...

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

TERCERA SESIÓN



Preguntarse: “¿Por qué 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, pueden 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: haber tenido una discusión en el trabajo, tener dolor de muelas, que nuestro equipo haya perdido por goleada, etc.

5. Intentar reducir el grado de irritación.

Para ello, se pueden probar cosas como: respirar profundamente (sintiendo cómo el aire entra y sale lentamente de los pulmones), aflojar la musculatura (percibiéndolo), reclinarsse en el asiento, dar un paso atrás, sentarse (si se está de pie), picar algo si se está en la mesa, no fijar la mirada en la otra persona, etc.

6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso a dar.

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 solamente de la discusión actual y sentimos que podremos mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante haciendo uso de los hábitos positivos de comunicación que conocemos.

En cambio, si la irritación proviene, también o principalmente, de otros motivos (enfado en el trabajo, dolor de muelas, etc.), o si tenemos la impresión que podemos perder el control, entonces debemos aplazar la discusión hasta estar más calmados. Mientras tanto, tenemos que intentar reducir la tensión. Y, cuando reanudemos la discusión, deberemos hacer uso igualmente de hábitos positivos de comunicación.



Reforzando el cumplimiento de las normas

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres tienen que castigar su conducta. Del mismo modo, cuando se muestran responsables y cumplen las normas, los padres deben reforzar esa conducta. Eso puede hacerse mediante el reconocimiento verbal, lo cual, además, facilita poder hacer preguntas a los hijos.

Por ejemplo: “Estamos contentos de ver que no nos equivocamos al pensar que eras suficientemente responsable para salir de noche y volver a casa a la hora pactada. Ayer, inclusive volviste antes. Lo pasarías bien, no obstante, ¿verdad?. Por cierto, ¿qué hicisteis?”.



Segunda parte: ejercicios de práctica simulada



Información para el monitor sobre la práctica simulada

De nuevo, se proponen tres situaciones relacionadas con los contenidos de la sesión para ser representadas y analizadas por los participantes. Normalmente, será posible representar dos de ellas. No obstante, la mayor cantidad de contenido teórico de esta sesión respecto a la anterior hará que normalmente se disponga de algo menos de tiempo para la realización de los ejercicios prácticos.

La metodología de trabajo de las situaciones es la misma que en la sesión anterior:

1. El monitor presenta la situación.
2. Los participantes (voluntarios) representan la situación, haciendo frente al problema planteado (mediante una dramatización o *role-playing*).
3. El grupo comenta los puntos fuertes y débiles de la conducta de los *actores* y, si procede, propone alternativas. Eventualmente, pudiendo repetirse el ejercicio en función del desempeño inicial de los *actores* y de los comentarios del grupo.

Durante el proceso, el monitor moderará y guiará la discusión (la ficha de cada situación-problema incluye orientaciones para ello). También procurará que participe el mayor número posible de personas y que varíen los voluntarios en cada nueva situación que se represente.

Si los participantes se mostraran muy reticentes a representar las situaciones, el monitor puede apoyarse en el uso del DVD "Escenas MONEO" para presentar la situación "Los deberes", basada en el segundo ejercicio de la sesión (y quinto del programa). En este caso se puede mostrar la situación hasta llegar a la exposición del "problema" y pedir entonces la colaboración de voluntarios para que expongan verbalmente, desde su asiento, la respuesta que darían, que analizará y comentará el grupo. Después, el monitor permitirá ver el desenlace de la situación (ver el resto de la "película" de la situación) y podrá apoyar sus comentarios con las pautas educativas ("propuestas para el debate") que acompañan cada situación del DVD.

TERCERA SESIÓN



Una vez trabajada una situación con el apoyo del DVD (en caso de haber recurrido a esa posibilidad) el monitor sugerirá de nuevo a los participantes la posibilidad de representar una segunda situación. Puede reforzar su propuesta explicando que la representación de situaciones y conductas aporta realismo y favorece respuestas más auténticas y espontáneas que las que pueden darse estando sentados cada uno en su sitio.

Si pese a todo, no surgieran voluntarios para representar las situaciones, el monitor optará por trabajarlas por medio de los comentarios de los participantes, sin representación dramática.

De manera alternativa o complementaria al trabajo de las situaciones propuestas en el manual, se puede pedir a los participantes que sugieran otras. Puede tratarse de problemas reales de comportamiento de sus hijos, en casa o en la escuela, o de situaciones que podrían presentarse en el futuro. No obstante, deberían permitir practicar alguna de las habilidades presentadas durante la primera parte de la sesión.



SITUACIÓN 4

Enrique, el hijo de Susana, tiene 13 años. Como en el barrio donde viven se celebra la Fiesta Mayor, esta noche Enrique ha salido con unos cuantos amigos. Más tarde, cuando regresa a casa, su madre se da cuenta de que el chico está bebido: tiene los ojos rojos, le cuesta caminar sin tropezar y desprende un fuerte olor a alcohol.

Orientaciones para el monitor

Esta situación plantea dos elementos: 1. Hay que clarificar la posición familiar con relación al consumo de bebidas alcohólicas por parte del hijo adolescente y, 2. Según cuál sea esa posición, puede ser necesario sancionar el incumplimiento de una norma familiar sobre el tema.

Durante la discusión/representación conviene tener en cuenta lo siguiente:

- En situaciones como la expuesta, conviene esperar a que el momento sea adecuado para discutir con el hijo su conducta. Ahora, su estado actual de embriaguez no permitiría el diálogo. Además, los padres necesitan tiempo para reflexionar sobre la conducta que tendrán que adoptar.
- El incumplimiento de una norma familiar por parte del hijo debería comportar: 1. Un análisis conjunto (padres e hijo) de las circunstancias en que se ha roto la norma

TERCERA SESIÓN



y de los motivos que le han impulsado a hacerlo. 2. La reafirmación (o revisión) de la norma –haciendo referencia a los motivos por los que se impone–, y 3. La imposición de una sanción (que en principio, debería estar prevista).

- Imponer una sanción puede ser una respuesta apropiada a la ruptura de una norma familiar. Sin embargo, al hacerlo se debe tener en cuenta lo siguiente:
 - Castigar siempre que se viola una norma, y no unas veces sí y otras no.
 - Imponer sanciones que sean proporcionales a la gravedad de la conducta.
 - Relacionar la sanción con la conducta. En el ejemplo, sería más adecuado prohibir al hijo que salga con los amigos el próximo fin de semana (ha sido durante una de estas salidas que se ha emborrachado), que hacer que ordene su habitación (el desorden no tiene relación con la conducta sancionada).
 - Evitar que el castigo perjudique innecesariamente a otras personas.
 - Evitar la revancha: el objetivo del castigo es ayudar a modificar la conducta del hijo, pero no debería ser la manifestación de la lógica irritación de los padres.
 - Explicar siempre el motivo del castigo y las razones que justifican la norma.



SITUACIÓN 5

Paco y Juana han recibido una nota del maestro de su hijo Pablo, que tiene 10 años. En la nota, el tutor les dice que el niño no trae casi nunca los deberes hechos. Paco y Juana están muy sorprendidos, pues ellos suelen preguntar a Pablo si tiene deberes por hacer, y él siempre les responde que no.

Orientaciones para el monitor

Aunque los padres se esfuercen en supervisar el comportamiento de los hijos en la escuela (en la situación planteada: preguntando al niño si tiene deberes por hacer), a veces surgen problemas. En estas situaciones, hay que reforzar los elementos que permiten evaluar la evolución del comportamiento del niño, además de establecer unos objetivos de cambio claros y unas estrategias efectivas para alcanzarlos.

Durante la discusión/representación conviene tener en cuenta lo siguiente:

- Es necesario meditar con calma las posibles soluciones, y evitar las respuestas inadecuadas fruto de la precipitación y la ira.

TERCERA SESIÓN

- Conviene establecer un canal de comunicación con la escuela que permita comprobar si el hijo completa sus tareas escolares y extraescolares, de ahora en adelante. Además, es importante que los hijos se den cuenta que los padres y la escuela colaboran en la acción educativa y comparten objetivos.
- A la hora de buscar estrategias para resolver problemas de rendimiento escolar de los hijos, puede ser útil seguir las pautas del método de resolución de problemas: 1. Definir el problema de forma clara y precisa, 2. Generar alternativas (posibles “soluciones”), 3. Eliminar las opciones de respuesta inviables, 4. Valorar los beneficios y los inconvenientes de las opciones viables, 5. Elegir una estrategia, 6. Aplicar la estrategia seleccionada y valorar sus resultados.
- Los padres tienen que evaluar la consecución de los objetivos de cambio de conducta que hayan establecido (por ejemplo: hacer los deberes escolares todos los días). Al mismo tiempo, tienen que premiar los progresos de los hijos: expresándoles la satisfacción que les causa su buen comportamiento, concediéndoles *privilegios* (ver la televisión, jugar con un videojuego, etc.), o bien, con recompensas materiales. También, de modo parecido, tienen que sancionar los comportamientos inadecuados.



SITUACIÓN 6

María y Carlos tienen un hijo de 12 años y una hija de 10. Hoy han ido a comer a casa de los padres de María para celebrar el cumpleaños del abuelo. En un momento de la comida, el abuelo abre una botella de cava y empieza a servir copas. Entonces, el hijo mayor de María y Carlos dice: “¡Yo también quiero beber cava!”. El abuelo duda, no sabe qué hacer, pero termina diciendo: “Bueno, yo diría que ya eres *suficientemente mayor*. Además, una copita no le hace ningún daño a nadie”.

Orientaciones para el monitor

Esta situación representa una oportunidad para afianzar las normas familiares relativas al consumo de bebidas alcohólicas. No obstante, presenta dos dificultades: 1. Es posible que haya un conflicto entre las posiciones de diferentes miembros de la familia (los padres y los abuelos) y, 2. Plantea una duda sobre qué edad o qué situaciones (en el ejemplo, las celebraciones familiares) son las adecuadas para permitir a los hijos el consumo de bebidas alcohólicas.

Durante la discusión/representación conviene contemplar los aspectos siguientes:

TERCERA SESIÓN



- Las discrepancias entre miembros de la familia suponen siempre una dificultad para poder transmitir eficazmente normas que afectan a la conducta de los hijos. Si un familiar, u otro adulto del entorno del adolescente, discrepan de la posición de los padres, es conveniente que éstos dejen lo suficientemente clara su posición, tan pronto como se presente la oportunidad de hacerlo.
- Siempre que haya una situación que lo justifique –como la del ejemplo–, los padres tienen que dejar constancia de cuáles son las normas de la familia con relación al consumo de tabaco, alcohol u otras drogas. Las normas familiares tienen que ser muy claras.
- El consumo de bebidas alcohólicas es muy habitual en nuestro medio cultural, y los padres saben que, tarde o temprano, sus hijos experimentarán con el consumo de alcohol. Sin embargo, es importante que los padres sepan que los niños y los preadolescentes son más vulnerables a los efectos tóxicos del alcohol, y que el inicio muy precoz de su consumo es un factor de riesgo para el abuso y la dependencia del alcohol, así como para el paso a la experimentación con otras sustancias.



115 minutos



Cierre de la sesión

Recordar a los padres la conveniencia de llevar a la práctica en la vida diaria las habilidades que han estado practicando hoy. Comentar que la próxima sesión estará dedicada al establecimiento de una posición familiar sobre el uso del tabaco, el alcohol y las otras drogas, un aspecto que ha comenzado a abordarse en alguna de las situaciones discutidas hoy.

Acabar la sesión agradeciendo a los padres su participación y pidiéndoles que firmen la hoja de asistencia antes de marcharse.

POSICIÓN FAMILIAR SOBRE LAS DROGAS



Equipo necesario

- ▶ Un ejemplar del programa para el monitor.
- ▶ Proyector de transparencias y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Pantalla de proyección (o una pared donde poder proyectar las transparencias).
- ▶ Televisor, reproductor de DVD y DVD “Escenas Moneo” (opcional)



Fundamentos de la sesión

La existencia de normas familiares con relación al uso de tabaco, alcohol y otras drogas es un factor de protección para el abuso de sustancias durante la adolescencia. Al mismo tiempo, la percepción de desaprobación familiar respecto al consumo de drogas constituye un factor de protección, como lo es también que los padres actúen como modelos adecuados de las actitudes y comportamientos de sus hijos.



Objetivos específicos

- ◆ Establecer la posición de la familia sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.
- ◆ Aprender cómo comunicar a los hijos la posición familiar sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



Bienvenida y presentación de la sesión

Dar la bienvenida a los asistentes y recordar que en esta sesión –última del programa– se tratará sobre la importancia de establecer una posición familiar sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.

Como en las sesiones anteriores, el conductor del programa presentará primero los contenidos informativos y después los participantes practicarán situaciones que implican la puesta en práctica de los temas tratados, por medio de ejercicios de carácter práctico que, eventualmente, podrán incluir el visionado y análisis de una situación presentada mediante el DVD que acompaña a este manual.



Importancia de que haya normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y el resto de drogas

En la segunda sesión vimos que hay temas importantes para la vida de los hijos sobre los que, a veces, resulta difícil hablar y establecer normas. Por ejemplo: el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Sin embargo, es necesario que los hijos tengan claras las normas familiares sobre éste y otros temas porque, en caso contrario, aumenta la probabilidad de que presenten conductas inapropiadas, como beber alcohol siendo aún muy jóvenes, emborracharse, probar drogas ilegales, etc.

Esto último –el consumo de drogas ilegales– preocupa a menudo a los padres. En cambio, no siempre se tiene suficiente conciencia de los riesgos que representa el abuso del alcohol o el hábito de fumar entre los adolescentes, dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud.

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas suele iniciarse durante la adolescencia. De hecho, la mayor parte de los adultos que actualmente consumen estas sustancias empezaron a hacerlo antes de los 18 años. Por eso es importante retrasar al máximo el inicio de las conductas de consumo de drogas. Además, los chicos y chicas que empiezan muy jóvenes a fumar o beber alcohol tienen más probabilidades de probar y consumir otras drogas más adelante. Por lo tanto, si se evita que los hijos consuman

CUARTA SESIÓN



tabaco y alcohol mientras son muy jóvenes, se reduce también el riesgo de que lleguen a consumir otras drogas.

Muchos de los factores que pueden contribuir a hacer que un adolescente empiece a tomar drogas tienen relación con la familia, como el hecho que los padres también las tomen, o que no hayan establecido normas al respecto (lo que puede generar dudas en los hijos acerca de qué comportamiento esperan de ellos sus padres).

Por ello, los padres deben tener criterios claros sobre lo que los hijos pueden o no pueden hacer con el tabaco, el alcohol y el resto de drogas, y deben hacérselo saber. No cabe esperar que los hijos actúen de acuerdo con las expectativas de sus padres, a menos que éstos les hayan definido y comunicado sus normas sobre el tema.

Invitar a los asistentes a reflexionar, en casa, sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Hay establecidas en su familia normas claras sobre qué pueden hacer y que no pueden hacer los hijos con relación al tabaco, el alcohol y el resto de drogas?
- ¿Pueden fumar sus hijos? ¿En qué situaciones? (Por ejemplo: en celebraciones)
- ¿Pueden tomar bebidas alcohólicas? ¿En qué situaciones?
- ¿Qué pasaría si su hijo o su hija se emborrachara?
- ¿Pueden consumir otras drogas? Por ejemplo, fumar *porros*.
- Si un amigo de su hijo consumiera drogas, ¿hablarían con el hijo? ¿qué le dirían?

No es fácil, sin embargo, estar seguros de que los hijos conocen suficientemente bien las normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y las otras drogas. La única manera de estar seguros es hablar con ellos del tema, abiertamente.



Momentos y actitudes para hablar con los hijos sobre las drogas

Dado que hablar con los hijos sobre las drogas es importante, conviene escoger momentos adecuados para hacerlo. No tendría sentido hablar de ello continuamente o sin motivo. En general, es adecuado hablar sobre drogas con los hijos: **TRANSPARENCIA 4.1**

- **Cuando el tema surge espontáneamente.** Por ejemplo, a raíz de un programa de televisión.

CUARTA SESIÓN



- **Si preguntan sobre el tema.** Siempre se debe dar respuesta a las preguntas de los hijos.
- **Siempre que haya un motivo lo justifique.** Por ejemplo, la primera vez que el hijo o la hija salga de noche, antes de que vaya a un concierto de rock, etc.

Al hablar de drogas con los hijos, se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. **Adaptar la información a la edad, experiencia e información previa de los hijos.** Normalmente, no tendrá sentido hablar de drogas ilegales –alejadas de su experiencia cotidiana– con los hijos pequeños.
2. **Aportar información objetiva y sin exageraciones.** Si dramatizamos, o si decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que queremos engañarles o que no entendemos lo suficiente, y dejar de confiar en nosotros.
3. **Escuchar sus opiniones, de manera atenta y respetuosa.**
4. **Estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no nos gusten.**
5. **Evitar convertir la conversación en un interrogatorio.**
6. **No saturar a los hijos.** No hay que aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas que preocupan. Es mejor ir hablando del tema a medida que se presenten las ocasiones.



30 minutos



Explicar al grupo que a muchos padres les asaltan dudas como las que ahora comentaremos, cuando se plantean hablar con los hijos sobre las drogas. Seguidamente, pedir a los asistentes que intenten encontrar entre todos la respuesta o actuación más adecuada a cada una de las proposiciones que se presentan a continuación. Además de leerlas, el monitor puede proyectar el texto de cada una de ellas mientras se discuten. TRANSPARENCIA 4.2 a 4.9

Antes de pasar de una proposición a la siguiente, el monitor deberá matizar los comentarios de los participantes. Para ello, se sugieren al monitor posibles focos de atención para cada proposición.

1. **Mi hijo me hace a menudo preguntas sobre las drogas, ¡Creo que ya debe tener bastante claro lo que pienso!**

- Las preguntas de los adolescentes con relación a las drogas constituyen una magnífica oportunidad para hablar con ellos del tema. No obstante, a veces, esta curiosidad puede ser el reflejo de su interés por experimentar con las drogas: ¡hay que prestar atención a ello! Las preguntas y los 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.

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

- Muchos estudios científicos han comprobado que los hijos de las familias que no han establecido normas contrarias al uso de drogas, tienen mayor riesgo de consumirlas que los hijos de las familias donde tales normas existen y son claras para todo el mundo. No obstante, las normas familiares sobre el consumo de drogas deben ser razonadas; no impuestas dogmáticamente.

3. Emborracharse, fumar o consumir drogas es normal en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas.

- 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, mayor probabilidad hay de que llegue a abusar o depender de ella. Por lo tanto, como mínimo, sería conveniente retrasar tanto como sea posible el primer contacto con las drogas.

4. Mucha gente fuma y/o bebe alcohol. ¿Por qué no habría de hacerlo mi hijo?

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

5. Yo bebo alcohol (o fumo, o tomo otras drogas), ¿Cómo 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 (hay padres que han dejado de fumar para evitar dar un ejemplo negativo a los hijos). En el caso del tabaco los padres siempre pueden, al menos, intentar explicar al hijo el proceso y los efectos de la dependencia del tabaco, como una buena razón para no empezar a fumar. Así, pueden explicarles cómo y por qué empezaron ellos a fumar (porqué sí, por curiosidad, sin plantearse ser fumadores), y cómo, casi sin darse cuenta, 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, es muy conveniente que den muestras a los hijos de su autocontrol con estos comportamientos: no beber nunca en exceso, mantenerse abstemios o beber muy poco cuando tienen que conducir, no conducir si han bebido más de dos copas (aunque haya sido comiendo), no subir a un vehículo conducido por alguien que haya bebido

CUARTA SESIÓN



demasiado, no insistir a los demás para que también beban, ofrecer a los invitados la posibilidad de tomar bebidas sin alcohol, no fumar cuando se está enfermo, no fumar en lugares cerrados si hay niños o personas a quienes les moleste el humo, respetar las prohibiciones de fumar, etc.

6. Mi hijo ya sabe lo que yo pienso sobre las drogas; no hace falta hablar más del tema.

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

7. Quizás me haga preguntas sobre las drogas que no sepa contestar.

- Los adolescentes entienden que los padres no lo sepan todo. Si los hijos preguntan cosas que los padres no saben responder, éstos pueden decirles —con naturalidad— que no conocen la respuesta, y ayudarles a encontrar información. Es conveniente indicar a los participantes una posible fuente de información sobre el tema en el territorio. Por ejemplo, el Programa Municipal de Prevención de Drogodependencias, si lo hay.

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

- Estas preguntas pueden resultar incómodas para los padres —sobre todo si la respuesta tiene que ser afirmativa—. Ciertamente, los padres tienen derecho a su intimidad y no es preciso que lo expliquen todo a sus hijos. Sin embargo, si no tienen suficiente confianza para hablar con ellos de algún tema en concreto, difícilmente pueden esperar que los hijos la tengan con ellos.
- Una buena respuesta sería decir la verdad, a pesar de tener que admitir, quizá, 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 hacer frente a 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.

Finalmente, si hubiera tiempo suficiente para ello, el monitor puede pedir a los participantes que planteen otras cuestiones parecidas que les preocupen, e intentar encontrar entre todos, respuestas adecuadas a las mismas..



70 minutos



Información para el monitor sobre la práctica simulada

Como en las dos sesiones anteriores, se propone representar ahora dos de las tres situaciones propuestas, de acuerdo con la metodología ya conocida:

1. Presentación de las situaciones por parte del monitor.
2. Representación (*role-playing*) de las situaciones por parte de participantes (voluntarios), afrontando los problemas planteados.
3. Comentario por parte del grupo de los puntos fuertes y débiles de la conducta de los actores, y propuesta de alternativas si procede.

Durante el proceso, el monitor moderará y guiará la discusión. También procurará que participe el mayor número posible de personas y que varíen los voluntarios en cada situación que se represente.

Como en las sesiones anteriores, si los participantes son reacios a representar las situaciones, el monitor puede apoyarse en el uso del DVD “Escenas MONEO” para presentar la situación “Una pregunta de esas”, basada en el segundo ejercicio de la sesión (octavo del programa). El monitor puede mostrar la situación hasta llegar a la exposición del “problema” y pedir entonces voluntarios para que expongan, verbalmente, la respuesta que darían, que será analizada y comentada por el grupo. Después, permitirá ver el desenlace de la situación (el resto de la “película”), y aportará orientaciones educativas.

Una vez que se haya trabajado una situación con el apoyo del DVD (en caso de haber recurrido a esa posibilidad) el monitor propondrá de nuevo a los participantes la posibilidad de representar una segunda situación, explicando que la representación de situaciones y conductas aporta realismo y favorece respuestas más auténticas y espontáneas que las que pueden darse estando sentados cada uno en su sitio. Si pese a todo, no surgieran voluntarios, se trabajarán las situaciones por medio de los comentarios de los participantes, sin representación dramática.

De manera alternativa o complementaria a las situaciones propuestas en el manual, se puede pedir a los participantes que sugieran otras. Puede tratarse de problemas reales de comportamiento de sus hijos, en casa o en la escuela, o de situaciones que podrían presentarse en el futuro. No obstante, deberían permitir practicar las habilidades presentadas durante la primera parte de la sesión.



SITUACIÓN 7

Juan tiene una hija de 13 años, Clara. Hoy sábado, Clara ha ido a la fiesta de cumpleaños de una compañera del instituto y cuando llega a casa el aliento le huele a tabaco. Juan le riñe por haber fumado, cuando ella ya sabe que en casa no quieren que fume. Entonces, Clara se enfada y le dice a su padre: *“A mí no me dejas fumar en una fiesta, y tú, en cambio, fumas más de un paquete de tabaco cada día. ¡Si es malo para mí, también debe serlo para ti!”*.

Orientaciones para el monitor:

Esta situación representa una de las dificultades que pueden encontrar los padres al intentar mantener una posición familiar sobre el uso de drogas: los padres prohíben al hijo consumir una sustancia que ellos sí que utilizan, y el hijo señala la contradicción. Además de eso, la situación plantea la ruptura de una norma familiar de conducta.

Durante la discusión/representación, conviene tener en cuenta lo siguiente:

- La modificación del comportamiento de los padres (en el ejemplo, dejar de fumar) sería la mejor manera –no la más fácil– de evitar la contradicción. En la primera sesión ya se comentó la importancia de las actitudes y conductas de los padres hacia el consumo de drogas. Los padres son un modelo de conducta importante para los hijos.
- Los padres dependientes del tabaco pueden explicar a sus hijos el proceso de su propia dependencia como una buena razón para no empezar a fumar. En este sentido, pueden comentarles cómo y por qué empezaron a fumar, como llegaron a depender del tabaco y las dificultades halladas para abandonar el hábito.
- Los padres pueden mostrar a los hijos conductas de autocontrol de su uso del tabaco, para no perjudicarse todavía más a ellos mismos, ni a los demás. Por ejemplo: evitando fumar cuando están enfermos, no fumando en lugares donde no está permitido hacerlo o cuando puede perjudicar niños o personas a quienes molesta el humo.
- Por otro lado, el incumplimiento de una norma familiar tendría que comportar: 1. Un análisis conjunto (padres e hijo) de las circunstancias en que se ha roto la norma y de los motivos que han llevado al hijo a hacerlo. 2. Reafirmar (o revisar) la norma –haciendo referencia a los motivos por los cuales se impone– y, 3. Imponer una sanción (proporcional, etc.).



SITUACIÓN 8

Ana tiene 14 años y es hija de Alberto y Pilar. Mientras cenan en casa, Ana explica el caso de un compañero de clase que el fin de semana pasado se emborrachó. Durante la conversación, Ana pregunta a sus padres: “¿Cuando vosotros teníais mi edad, bebíais alcohol?”.

A criterio del monitor, la pregunta anterior puede referirse al consumo de porros, al hecho de haberse emborrachado, o a otras conductas potencialmente problemáticas.

Orientaciones para el monitor:

En esta situación, los padres pueden tener que hacer frente a una contradicción entre las normas que transmiten a los hijos y lo que hacían ellos mismos cuando eran adolescentes. Al mismo tiempo, es posible que se encuentren confrontados al dilema de explicar o no, a los hijos, cosas que forman parte de su ámbito íntimo y personal.

Durante la discusión/representación conviene tener en cuenta lo siguiente:

- Los hijos tienen derecho a esperar una respuesta sincera de sus padres. Ciertamente, un adolescente puede comprender que sus padres –igual que él mismo– tienen derecho a mantener su intimidad sobre algunas cuestiones. No obstante, la falta de respuesta por parte de los padres puede contribuir a hacer que el hijo no se atreva a plantear abiertamente a los padres sus dudas y sus problemas.
- Si los padres deciden comentar las conductas problemáticas que llevaron a cabo siendo adolescentes, será bueno que comenten también los aspectos que condicionaron su conducta. Por ejemplo: posibles dificultades para hacer frente a presiones por parte de sus compañeros, falta de información sobre las consecuencias negativas del consumo y/o abuso de las drogas, etc.
- Por otra parte, la situación planteada constituye una buena oportunidad para averiguar y comentar las dudas, inquietudes y manera de pensar de los hijos con relación al tema.
- También es una buena ocasión para que los padres hagan saber a los hijos cómo esperan que se comporten con relación al consumo de sustancias, y por lo tanto, para comunicar o reafirmar las normas familiares sobre el tema.



SITUACIÓN 9

Nuria tiene 10 años. Viendo un programa de televisión con los padres, ha oído hablar de las drogas de diseño. Entonces les pregunta: “¿Qué es el éxtasis?”.

A criterio del monitor, la pregunta puede ser otra; por ejemplo: “¿Qué es un porro?”, o no hacer referencia a las drogas; por ejemplo: “¿Qué quiere decir masturbación?”.

Orientaciones para el monitor:

Hablar de drogas –o de otros temas *sensibles*, como los relacionados con la sexualidad–, supone a menudo especiales dificultades en la comunicación entre padres e hijos. Aunque los padres querrían saber cómo piensan y cómo actúan sus hijos en estos ámbitos, el temor a no saber lo suficiente o a no ser capaces de explicarse bien, hacen que muchos padres eviten hablar de estos temas con los hijos.

Durante la discusión/representación conviene tener en cuenta lo siguiente:

- Los padres tienen que ayudar a los hijos a encontrar respuestas a sus dudas e inquietudes. Si evitan responder a preguntas sobre drogas, sexualidad u otros temas *sensibles*, los hijos pueden llegar a la conclusión de que no es apropiado hablar en casa sobre estos temas y buscarán otras fuentes de información, que no siempre serán apropiadas.
- El miedo a hablar sobre temas *sensibles* con los hijos suele deberse a alguno de estos motivos:
 - Preocupación por la impresión que se causará a los hijos: parecer demasiado liberales, demasiados conservadores, etc.
 - Miedo de contribuir a alimentar la curiosidad de los hijos en torno a cuestiones que quizás aún no se han planteado.
 - Temor a no tener respuesta a todas las preguntas de los hijos.
- Recordar las pautas para hablar sobre drogas y otros temas *sensibles*:
 - Adaptar la información a la edad, experiencia e información previa de los hijos.
 - Aportar información objetiva, sin exageraciones, y sin saturar a los hijos.
 - Ayudar a los hijos a consultar fuentes de información: libros, Internet, etc.
 - Escuchar la opinión de los hijos, de manera atenta y respetuosa.

CUARTA SESIÓN



- Estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no nos gusten.
- Evitar que la conversación parezca un interrogatorio.

 105 minutos



Aplicación del cuestionario de satisfacción con el programa

Explicar a los participantes las características y los objetivos de esta evaluación:

- Conocer su grado de satisfacción por haber participado en estas sesiones.
- Valorar la utilidad del programa para responder a sus necesidades e inquietudes.
- Determinar la conveniencia, o no, de introducir cambios en próximas aplicaciones.

Entregar a cada participante una copia del cuestionario y un lápiz. Informarles que la información recogida es confidencial (no se pide que escriban su nombre), y comentar las instrucciones que figuran en el cuestionario.

 115 minutos



Cierre de la sesión y del programa

Agradecer a los asistentes su colaboración y participación en el transcurso del programa y, antes de despedirse, pedir que firmen la hoja de asistencia. Informales también de algunos de los recursos comunitarios que tienen a su alcance en caso que en el futuro necesitaran algún tipo de apoyo sobre los temas tratados. Para ello, y según cada caso, se puede hacer referencia a los servicios sociales, al programa local de prevención de drogodependencias (cuando lo haya), al centro de atención a las drogodependencias del territorio, etc.

ANEXOS

- **Cuestionario de evaluación**
- **Registro de asistencia a las sesiones**
- **¿Cómo conseguir las transparencias de apoyo?**
- **Bibliografía**

Cuestionario de evaluación

Las frases siguientes (seis en total) se refieren a posibles impresiones a raíz de su participación en las sesiones del programa MONEO. Por favor, indique en qué grado está de acuerdo con cada una de ellas. Para hacerlo, ponga una cruz sobre la respuesta que se adecue mejor a su caso.

Cada afirmación tiene cuatro opciones de respuesta. Por favor, lea atentamente las preguntas y cada una de las cuatro opciones antes de responder.

1. Tras haber participado en estas sesiones me siento más capacitado(da) que antes para responder de manera adecuada a situaciones conflictivas relacionadas con la conducta de mis hijos.			
TOTALMENTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>	TOTALMENTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>
2. En estas sesiones he aprendido cosas que no sabía sobre el consumo de drogas y sus efectos sobre la salud.			
TOTALMENTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>	TOTALMENTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>
3. Después de haber participado en estas sesiones comprendo mejor que antes qué factores contribuyen a que los adolescentes y los jóvenes tomen drogas.			
TOTALMENTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>	TOTALMENTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>
4. En estas sesiones he aprendido cosas que me ayudarán a mejorar la conducta de mis hijos.			
TOTALMENTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>	TOTALMENTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>
5. Me siento satisfecho(a) de haber participado en estas sesiones.			
TOTALMENTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>	TOTALMENTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>
6. Si se repitieran estas sesiones, y un padre o una madre con hijos de la edad de los míos me pidiera la opinión, le recomendaría que participara en ellas.			
TOTALMENTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE DE ACUERDO <input type="checkbox"/>	BASTANTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>	TOTALMENTE EN DESACUERDO <input type="checkbox"/>

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Registro de asistencia a las sesiones del programa MONEO

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	1ª	2ª	3ª	4ª
		SESIÓN	SESIÓN	SESIÓN	SESIÓN
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

¿Cómo conseguir las transparencias de apoyo para la presentación de la información del programa?

Las transparencias de apoyo para presentar la información de las sesiones constituyen un elemento de uso recomendable, pero que no imprescindible, para aplicar el programa.

Las diapositivas se facilitan gratuitamente, en formato electrónico para poder proyectarlas directamente o imprimirlas sobre hojas de transparencias, solicitándolo a la asociación

PDS - PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL en la dirección de correo electrónico:

moneo@pdsweb.org

Bibliografía

- 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.
- Bobes J, Calafat A (eds.) (2000). Monografía Cánnabis. *Adicciones*. Vol. 12. Suplemento 2.
- Bukoski WJ (ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 97-4146. Rockville MD: National Institutes of Health (traducción castellana: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).
- Cabrera J, Ramos JA (2000). *Cannabis ¡Hasta dónde!*. Madrid: Harcourt.
- Cohen D, Rice J (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achivement. *Journal of Drug Education*. 27 (2): 199-211.
- Dishion TJ y 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.
- EDIS (1998). *Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes*. Madrid: CEAPA.
- Encuesta estatal sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias 2004 (en línea). Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Disponible en: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/observa/pdf/escolar2004.pdf>
- 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*. Suplemento 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 Interaccional and Contextual Perspective*. A Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM (Eds.). *Handbook of Developmental Psychopathology*. 2nd Edition. New York: Plenum Press.
- Johnson V, Pandina RJ (1991). Effects of the Family Environment on Adolescent Substance Abuse, Delinquency, and Coping Styles. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 17 (1): 71-88.
- Larriba J, Duran AM, Suelves JM (2001). *Protego. Entrenament familiar en habilitats educatives per a la prevenció de les drogodependències*. Barcelona. Promoció i Desenvolupament Social (PDS).
- Larriba J, Duran AM, Suelves JM (2002). *Moneo. Educació familiar per a la prevenció de les drogodependències*. Barcelona. Promoció i Desenvolupament Social (PDS).
- Larriba J, Duran AM, Suelves JM (2003). *Programa Dédalo. Prevenció familiar selectiva del consum de drogues*. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- Larriba J, Duran AM, Suelves JM (2004). *Moneo. Versión 4 sesiones. Prevención familiar universal del consumo de drogues*. Valladolid. Junta de Castilla y León.
- López F (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. 1: Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- López V, Salvador T (1999). *Corta por lo sano. Guión e imágenes de apoyo a la formación de profesionales de la salud en prevención y tratamiento del tabaquismo*. Madrid: Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo y Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Martínez I, Salvador T. *Catálogo de Programas de Prevención del abuso de Drogas*. Madrid: Comunidad Autónoma de Madrid. Agencia Antidroga.
- Melero JC, Pérez de Arróspide JA (2001). *Drogas: + Información – Riesgos*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2000). *Make a Difference. Talk to your Child About Alcohol*. NIAAA. NIH. U.S. Department of Health and Human Services. NIH Publication No. 00-4314.
- 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.
- PDS (1998). *Consum de drogues entre la població adolescent i jove del Pla de l'Estany*. Consejo Comarcal del Pla de l'Estany - Girona y PDS (no publicado).
- PDS (1999). *Qüestionari sobre tabac, alcohol i altres drogues entre la població de 14 a 18 anys de Canovelles. Informe de resum de dades i conclusions*. Ayuntamiento de Canovelles - Barcelona y PDS (no publicado).
- PDS (2000). *Valoració del consum de drogues a La Roca del Vallès. Qüestionari entre els estudiants de secundària*. Ayuntamiento de La Roca del Vallès -Barcelona y PDS (no publicado).
- PDS (2003). *Fum?. Informació sobre el tabac per a pares i mares*. Ayuntamiento de Canovelles (Barcelona).

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.).

Prakash LG (Ed.) (1998). *Preventing Substance Abuse among Children and Adolescents: Family-Centered Approaches. Reference Guide*. Washington DC: Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Center for Substance Abuse Prevention.

Resnick MD, Bearman PS, Blum RW, Bauman KE, Harris KM, Jones J, Tabor J, Beuhring T, Sieving RE, Shew M, Ireland M, Bearinger LH, Udry JR (1997). Protecting adolescents from harm. Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *JAMA*. 278 (10): 823-32.

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. Porto, 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 en el 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.

Teichman M, Kefil E (2000). The effects of perceived parental behaviors, attitudes, and substance use on adolescent attitudes towards and intent to use psychoactive substances. *Journal of Drug Education*. 30 (2): 193-204.

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.

Velleman R, Mistral W, Sanderling L (2000). *Taking the Message Home: involving parents in drugs prevention. Report prepared for the Home Office*. Crown.





**PROGRAMA DE PREVENCIÓN FAMILIAR
DEL CONSUMO DE DROGAS**

Un programa de:



Edición financiada por:

