

EL PAPEL DE LA FAMILIA Y LAS APAS ANTE LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

1. El papel de la familia en la prevención de las drogodependencias.

Prevención significa evitar. Cuando hablamos de prevención sobre drogas, principalmente nos referimos a qué hacer para que las personas que no tienen ese problema sigan sin tenerlo. Si quisiéramos saber las causas y los motivos por los que una persona empieza a consumir drogas, con el objetivo de actuar sobre los mismos y evitar el problema, no encontraríamos nunca una única causa. El fenómeno de las drogodependencias es complejo y lo definimos como multifactorial. ¿Qué quiere decir esto? Pues que no existe una causa única, sino una serie de variables y factores que facilitan el problema, y a su vez existen varios factores y agentes que intervienen en el proceso. En conclusión, si queremos hacer prevención no nos podemos plantear que un único elemento actúe sobre una causa, por ello no podemos esperar que sólo las instituciones públicas (ministerios, ayuntamientos, colegios, institutos,...) tengan la responsabilidad de “hacer algo” para prevenir las drogodependencias. Su actuación debe estar unida y complementada con otras actuaciones, y los padres y madres tienen un papel fundamental e insustituible.

No debemos olvidar que la familia es el primer grupo social al que pertenecemos en nuestras vidas, y todo aquello que ocurra en el núcleo familiar, y todo lo que se transmita (valores, comportamientos...), afectará en la vida de la persona en su etapa adulta.

Algunos de los aspectos más relevantes en el papel de la familia en la prevención de las drogodependencias son:

- **Comunicación dentro de la familia.** Es necesario que exista una comunicación activa, que los hijos se sientan escuchados, que puedan expresar sus sentimientos y emociones. Para ello es importante no prejuizar, no etiquetar y ponernos en el lugar del otro. Y además que los padres y madres también expresen sus emociones para que aprendan un lenguaje afectivo.
- **El tiempo que le dedicamos a nuestros hijos.** La sociedad en la que vivimos con amplias jornadas laborales del padre y la madre, hacen que se tenga menos tiempo para compartir con los hijos, pero es fundamental que el poco tiempo que se tenga sea un espacio de calidad, que se compartan experiencias, ideas. A veces pasan días sin que se hable con los hijos y con el resto de la familia. Debemos buscar actividades para compartir que gusten a ambas partes, estas deben

adaptarse a la edad de los hijos/as, a su momento evolutivo, a sus intereses y preferencias, y para ello es necesario conocerles.

- **Fomento de la autoestima y la autonomía de nuestros hijos.** Diversos estudios muestran que las personas con problemas de dependencia suelen tener una baja autoestima, y si un adolescente se siente bien consigo mismo, tiene mayores probabilidades de decir NO al alcohol y otras drogas. En los últimos años de la infancia se les irá dando autonomía asignándoles y enseñándoles a asumir progresivamente responsabilidades, y reforzándoles por su cumplimiento. Para el fomento de la autoestima (autoconcepto o concepto que cada persona tiene de sí misma) podemos trabajar unas claves, éstas son: aceptar a tus hijos/as tal y como son, respetándoles y no comparándoles con hermanos ni con otras personas; elogiar su esfuerzo y sus logros, y cuando algo no ha podido o sabido hacer en lugar de recriminarle, le ayudaremos a hacerlo bien; potenciar la autonomía y evitar el autoritarismo, permitiéndoles tomar sus propias decisiones y que tengan éxitos, fomentando el sentimiento de valía personal, y sobre todo demostrándoles que se les quiere incondicionalmente.

2. Estilos educativos dentro de la familia.

La familia como grupo tiene la función de ofrecer un sentido de pertenencia al mismo a los miembros que la componen, por eso es importante que los hijos/as se sientan orgullosos de su familia, porque forman parte de ella, son partícipes en la toma de decisiones y les da una identidad. La labor fundamental de la familia es que los hijos/as lleguen a ser personas autónomas. Para lograrlo, la actuación se debe centrar en que se sientan por un lado satisfechos de pertenecer a la familia, y, por otro, diferentes de los demás miembros de la casa, con sus características propias.

Cada familia tiene un estilo propio de educar a sus hijos/as. Para definir estos estilos nos debemos centrar en dos funciones básicas de la familia: **apoyar y controlar**. Reconocer cómo es el estilo de cada familia ayuda a saber en qué se puede mejorar:

1. **Estilo Represivo:** Digamos que *controla pero no apoya*. Es muy estricto y se basa en la autoridad. Los hijos/as no se sienten apoyados.
2. **Estilo Sobreprotector:** Aquí *apoyan pero no controlan*. Hay excesivo control a través del cariño y no con normas, se les protege mucho sin hacerles responsables y con poca autonomía.

3. **Estilo Indiferente:** En este caso *ni controlan ni apoyan*. No se acercan a los hijos/as ni con cariño ni ejercen autoridad, sólo muestran descontento.
4. **Estilo Fortalecedor:** *Apoyan y controlan*. El control sobre los hijos/as es firme pero flexible y razonado, se fomenta la autonomía. Se les reconoce deberes y derechos, y los padres y madres apoyan a sus hijos/as. Es el estilo más adecuado para la prevención de drogodependencias.

En cuanto a las normas, algo fundamental para que los hijos/as sean autónomos, es que las normas se establezcan en casa y que los padres y madres ocupen y desempeñen su papel sin confundirlos. Además, las normas deben ser claras y concretas, es decir, nuestros hijos tienen que saber qué se debe cumplir y cuándo, y las consecuencias si no se respetan; que sean normas constantes y se razonen con los hijos/as y sobre todo intentar no mandar mensajes contradictorios a los hijos/as porque el padre y la madre se están contradiciendo.

3. Los padres y madres: Modelos de sus hijos/as.

Desde que nacemos y pasamos a formar parte de un grupo, la familia, y posteriormente de una comunidad, la mayoría de los comportamientos los vamos aprendiendo porque vemos que lo hacen nuestros progenitores y demás personas con las que poco a poco nos vamos relacionando. Por ejemplo, si desde pequeño el niño/a ve que su padre le da un beso a su madre y a él/ella cada vez que se va a trabajar y cuando vuelve, seguro que el niño empezará a hacer lo mismo. Igualmente si ve que cada vez que hay un problema, se gritan y no se resuelve, difícilmente aprenderá a resolver sus propios problemas. También podemos hablar de hábitos de consumo de tabaco, alcohol, tranquilizantes,...o de la utilización del tiempo libre. Los padres y madres pueden enseñar a sus hijos/as a pasar los días libres en visitas culturales, o haciendo deporte o actividades al aire libre con más personas, o se les puede enseñar a estar toda la tarde viendo la televisión, o bebiendo y fumando, llevando una vida sedentaria, o sin relaciones o con ellas. Todo este tipo de conductas son las que los padres y madres enseñan a sus hijos/as como modelos de comportamiento. En cuanto a esto, un dato que encontramos en la Encuesta a la Población Escolar del Plan Nacional sobre Drogas del año 2000, es que en el 70.7% de los hogares de escolares que fuman, hay al menos una persona que fuma frente al 59% del grupo de no fumadores. Esto indica que si el padre o la madre fuman, hay más probabilidad de que alguno de los hijos/as fume. Otros datos que nos hacen reflexionar, es que los escolares afirman en esta encuesta que el 35.1% de padres y el 15% de madres consumen alcohol de forma habitual, y en cuanto a tranquilizantes, un 53% de madres y un 30.3% de padres los consumen ocasionalmente y un 14.2% de madres y un 7.7% de padres los consumen frecuentemente.

La importancia que tiene lo que hacen los padres en sus estilos de vida, en sus comportamientos rutinarios y en las formas de expresión, afecta directamente sobre el comportamiento de sus hijos. Por ello es necesario que exista una congruencia entre lo que hacen los padres y lo que quieren que hagan los hijos.

4. ¿Qué son las drogas? Información sobre sustancias.

Es necesario tener información para poder prevenir. Muchas veces existe un miedo por parte de los padres a enfrentarse a cuestiones y situaciones que ellos mismos no conocen. Socialmente los consumos han variado de una generación a otra, y existe bastante desconocimiento por parte de la generación paterna sobre los consumos actuales de la gente joven. Por este motivo pasamos a presentar las características de algunas sustancias, las más utilizadas, que os podrían interesar.

Antes debemos tener claros unos conceptos. Debemos distinguir entre **uso** y **abuso** de drogas. El uso es una situación en la que el consumo apenas produce problemas, y el abuso en el que el consumo es problemático por las cantidades, la frecuencia y circunstancias especiales (edades muy tempranas, mujeres embarazadas, conducción, y otras situaciones delicadas...) El uso repetido en el tiempo y en cantidades importantes, hace que se llegue a producir la dependencia, es decir, la persona tendrá dificultades si no consume la sustancia y alterará distintas facetas de su vida en función de la drogodependencia. En estas condiciones, si se suspende bruscamente el consumo de la sustancia provocará en la persona una serie de síntomas físicos y psíquicos de malestar que se llama **síndrome de abstinencia**. Con estas sustancias, cuanto más se consume más cantidad se necesita para producir el mismo efecto, esto es lo que se llama **tolerancia**.

Las drogas que actualmente se utilizan más en España son:

ALCOHOL

Es un depresor del sistema nervioso central. Es la droga más consumida en nuestro país, incluso a veces se les da a los adolescentes para celebrar el paso a la juventud. Cuantas veces hemos oído: “¡Ya eres un hombre vamos a celebrarlo y bebe”, con 13 ó 14 años! Cada vez se utiliza en edades más tempranas, según la Encuesta Escolar del Plan Nacional sobre Drogas del año 2000, la edad de inicio al consumo de alcohol está en los 13.6 años. Está muy aceptada en nuestra cultura, en nuestras leyes y en nuestra forma de actuar, y esto dificulta enormemente el reconocimiento de los problemas que puede acarrear. Su uso continuado puede producir problemas físicos como el síndrome de abstinencia, complicaciones hepáticas, gastritis..., y problemas sociales como malos tratos, separaciones, accidentes laborales, de tráfico... . En cuanto a la influencia de consumo de alcohol en el hogar, de los jóvenes que consumen, un 35,1% de los padres y un 15% de las madres de estos chicos/as, consumen alcohol en casa de forma habitual.

TABACO

Es un estimulante del sistema nervioso central. Es una droga legal, como el alcohol, con lo que su publicidad y comercialización son un negocio muy rentable. Su consumo produce serios problemas orgánicos, especialmente de tipo respiratorio como infartos de miocardio, disminución de la capacidad pulmonar, cáncer de pulmón, problemas circulatorios. Su consumo está muy generalizado en los jóvenes, un 29% de los escolares fuma en la actualidad y 5% son exfumadores (PNsD "Encuesta Escolar, 2000). La influencia de los padres y madres en el consumo es importante, ya que en el 70% de los hogares

de escolares que fuman, hay una persona que fuma, frente al 59% del grupo de no fumadores.

CANNABIS

Es la droga ilegal más utilizada en España, en especial entre los jóvenes, de hecho según el PNsD uno de cada cinco escolares consume habitualmente. Se suele utilizar como hachís (el popular “porro” o “canuto”) o como marihuana, ambos se consumen fumándolo. No tiene un síndrome de abstinencia claro, pero sí dependencia de tipo psicológico. Puede influir en la disminución de la motivación personal, especialmente si el consumidor es adolescente. Un factor que es relevante en su consumo es la presión de grupo ya que es una sustancia que se consume de forma social (hacen un porro y se lo van pasando), por lo que el joven que no quiera consumir debe enfrentarse a veces a situaciones de mucha presión para él. Un gran problema se centra en que se distribuye en los mismos circuitos que otras drogas ilegales, lo que puede facilitar el paso de unas a otras, en la época adolescente.

DROGAS DE SÍNTESIS

Son sustancias estimulantes del sistema nervioso, fabricadas con productos químicos en laboratorios ilegales. Se conocen como “éxtasis” las más conocidas. Son derivados de anfetaminas y su uso se ha incrementado en la población joven. Su consumo está asociado a actividades de ocio como cierta música, algunos locales, rutas de ocio nocturno,... Aún no se conocen sus efectos a largo plazo.

COCAÍNA

Esta droga es un estimulante del sistema nervioso. Tiene una capacidad importante de generar dependencia, la cual es peligrosa pues el proceso creciente de adicción no suele presentar síntomas fisiológicos llamativos. Por esto muchas veces se piensa que es una droga cuyo consumo carece de riesgos. Se consideraba la droga de los ejecutivos, pero actualmente su consumo está muy extendido a distintos sectores de la sociedad. Algunos problemas que genera en la persona su consumo son falta de apetito, nerviosismo, carácter irascible, alteraciones en el sueño, y se están empezando a dar casos de psicosis paranoides por consumo excesivo de cocaína. Se consume normalmente por vía inhalada (esnifar), y en otros casos fumada o incluso inyectada.

OPIÁCEOS

Son sustancias depresoras del sistema nervioso central, derivadas del opio. Algunas son utilizadas como fármacos por su potente acción analgésica (morfina y codeína). Otras son de tipo ilegal, siendo el opiáceo más utilizado la heroína, cuyo consumo aumentó en los años 70 y 80 y actualmente está estabilizado. Se consumen por vía inyectada, fumada o inhalada. El síndrome de abstinencia de la heroína es muy fuerte, y aunque se pasa muy mal no supone un peligro para la salud, en unos días pasa. Algunas personas piensan que es la “única droga” por la repercusión social que está ha tenido, olvidando las otras mencionadas y los problemas que ocasiona su consumo.

EDADES DE INICIO AL CONSUMO DE DROGAS DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA (14-18 AÑOS), según sexo. España, 2000. Fuente: “Encuesta sobre Drogas a Población Escolar, 2000.DGPNsD, Observatorio Español sobre Drogas”.

SUSTANCIAS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Tabaco	13.0	13.3	13.2
Tabaco (consumo diario)	14.5	14.4	14.4
Alcohol	13.4	13.8	13.6
Alcohol (consumo semanal)	14.8	14.9	14.8
Tranquilizantes (sin prescripción)	14.2	14.7	14.5
Cannabis	14.7	14.9	14.8
Extasis	15.7	15.5	15.6
Alucinógenos	15.5	15.3	15.4
Speed/anfetaminas	15.5	15.4	15.5
Cocaína	15.7	15.6	15.7

El porcentaje de consumidores de distintas drogas aumenta progresivamente entre 14 y 18 años. Los mayores incrementos en los consumos de tabaco y alcohol se producen entre los 14 y 15 años, es una edad crítica en la expansión de los mismos.

5. Las APAS como agentes de prevención.

Hemos visto que en el fenómeno de las drogodependencias se interrelacionan múltiples factores de protección (autoestima, resistencia a la presión grupo, autonomía, autocontrol). Todos estos factores se refuerzan a través del proceso

madurativo de los hijos. Por ello, es imprescindible la coherencia desde los principales agentes socializadores (familia, escuela ...), para lograr los objetivos de la prevención. Es necesario que los padres participen, no sólo trabajando en el ámbito de la familia, sino también colaborando con los profesores para hacer que los programas escolares sean más efectivos.

La colaboración de los padres y madres en la escuela, participando en la educación de los hijos y en la mejora de la institución escolar es fundamental. Además es un derecho, pero también es un deber que un padre responsable no puede abandonar.

Para facilitarnos esta tarea nuestro sistema educativo prevé órganos y estructuras institucionalizadas y cuyo funcionamiento está previsto y regulado por leyes y reglamentos, principalmente:

- El **Consejo Escolar** es el principal órgano de participación de los centros educativos, a través del cual los padres pueden intervenir en el gobierno de estos.
- **Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos**, a través de su asociación los padres y madres del centro pueden desarrollar proyectos, mediar en el desarrollo de los programas y trabajar en colaboración con la comunidad educativa.

La legislación vigente reconoce el derecho de los padres y madres de alumnos a asociarse en el ámbito educativo con los siguientes fines:

- Obtener ayuda en todo lo que concierne a la educación de los hijos.
- Colaborar en las actividades educativas de los centros.
- Participar en la gestión del centro.

En el ámbito de la prevención de las drogodependencias, las APAs pueden suponer un importante recurso por las siguientes razones:

- Realizar una labor coordinada con los profesores reforzando los mensajes preventivos.
- De una manera espontánea y no regulada:
 - Reuniendo informalmente a todos los sectores de la comunidad educativa.
 - Creando grupos de trabajo para abordar problemas concretos.
- Ser un marco organizativo desde el que se pueden plantear actividades de formación dirigidas a padres y madres del centro escolar.
- Colaborar con los equipos educativos en el desarrollo de actividades escolares o extraescolares relacionadas con el tema transversal de educación para la salud.

- Contribuir, en su función de colaboración en la gestión de los centros, a lograr que las decisiones del consejo escolar potencien el buen desarrollo de las actuaciones preventivas en los centros escolares

Es responsabilidad de todos hacer que las estructuras de participación realmente sirvan para facilitar y mejorar la educación de nuestros hijos.

6. Trabajando en la red: potenciando la participación de nuestros hijos.

El desarrollo de niños y niñas está enmarcado dentro de distintos sectores de la sociedad y la cultura en la que viven. Los niños viven y se educan dentro de una sociedad concreta, con unos valores, costumbres y normas determinados. A su vez dentro de esa sociedad, ese niño pertenece a una determinada familia, se relaciona con otros niños y asiste a un determinado centro escolar. Todos estos actores influyen de una u otra manera en la educación de ese niño y en su desarrollo psicosocial, conformando una serie de características personales que van a actuar como factores de riesgo o de protección en relación al consumo de drogas. Ese niño va a recibir influencias de todos los ámbitos que le rodean (familia, escuela, amigos y sociedad en general) creando todos ellos una red entre sí, es decir, se produce una interrelación entre todos estos ámbitos.

Esto hace que la educación que se lleva a cabo desde la familia sea muy importante, pero que no sea la única que va a tener un peso importante en su desarrollo. Por ello es de vital importancia que todos estos actores “trabajen” de manera conjunta en la educación de los niños.

Para facilitar el funcionamiento de esta red es fundamental que los padres y madres se acerquen a su comunidad y potencien así la implicación de sus hijos en la misma. En muchas ocasiones esos padres y madres no conocen los recursos que su barrio, pueblo o ciudad les brinda y eso hace que sea difícil que los chicos se acerquen a los mismos y los utilicen. Esa comunidad puede facilitar a los padres y madres una serie de recursos útiles para la educación y el desarrollo de sus hijos. Cuando hablamos de recursos comunitarios hablamos de por ejemplo las asociaciones de vecinos del barrio, los centros culturales, escolares, deportivos, las asociaciones juveniles, etc.

Un aspecto importante que brindan esos recursos está relacionado con la utilización del ocio y el tiempo libre de los niños, adolescentes y jóvenes. El acceder a esos recursos comunitarios también facilita a los niños el desarrollo de sus habilidades sociales al relacionarse con otras personas. Estos dos aspectos son muy importantes, actuando como factores de protección frente al consumo de drogas. Estos recursos facilitan que los niños, adolescentes y jóvenes utilicen su

tiempo libre de una manera saludable, ampliando la cantidad y la calidad de las actividades que pueden desarrollar en su tiempo de ocio. También posibilitan el facilitarles un grupo de iguales con el que se pueda relacionar y poner en marcha una serie de habilidades que le ayudarán a su desarrollo personal.

Tampoco debemos olvidar el papel preventivo de las asociaciones juveniles, ya que fomentan la relación, la participación social promoviendo disfrutar del ocio con actividades saludables, con un fin determinado que escapa de los hábitos consumistas de nuestra sociedad.

Autores:

GRUPO GID

Gemma Gómez Pellico

Estela Vela Pérez

Elena Sastre Mojón

Coordinación:

Eulalia Vaquero

Pedro Salguero

Leonisa de Rodrigo

Pablo Gortázar