

Manual para **alumno y alumna**

Cómo fomentar en nuestros hijos e hijas

habilidades sociales, de comunicación, asertividad y autoestima

como herramientas frente a la presión de grupo



Escuela de Formación. Curso nº 61

Manual para **alumno y alumna**

Cómo fomentar en nuestros hijos e hijas

habilidades sociales, de comunicación, asertividad y autoestima

como herramientas frente a la presión de grupo



Autores:

E-Thinking Formación. Miguel Roa Polo

Coordinan:

Jesús M^a Sánchez Herrero
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero
Olga Gómez Gómez

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6^o A
28013 MADRID

Primera edición:

Marzo de 2014

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, M^a Carmen Padilla Darias, Gema Inés Pérez Ibáñez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Santiago Álvarez Folgueras, Petra Angeles Palacios Cuesta y Manuela Carrero García.

Índice

CAPÍTULO 1: “Educar con sentido común”, la introducción que nadie quiere leer	5
CAPÍTULO 2: Reflexionar sobre las drogas	11
CAPÍTULO 3: Enseñar asertividad y a cuidar de la salud a través de nuestro ejemplo	17
CAPÍTULO 4: Prevenir fomentando la autoestima y la autonomía	23
CAPÍTULO 5: Prevenir estableciendo normas escritas	27
CAPÍTULO 6: Las habilidades sociales o de comunicación	35
CAPÍTULO 7: Prevenir hablando de drogas	41
CAPÍTULO 8: Cuidarse, valorarse... y pasar a la acción	45

CAPÍTULO 1

Educar con sentido común,

la introducción que nadie quiere leer



El saber y la razón hablan; la ignorancia y el error gritan.

Arturo Graf (1848-1913) Escritor y poeta italiano.

¡AL GRANO!

Cuando cogemos por primera vez un libro “tipo guía”, queremos en pocos minutos saber cómo solucionar el problema que nos preocupa. *Quiero que mi hijo o hija no se drogue. Quiero que mi hijo o hija sea capaz de resistirse a la presión de su grupo de amigos y amigas si estos le incitan a consumir drogas. Quiero que sea asertivo, que se valore.*

Tenemos prisa. Queremos ir al grano. Queremos una solución.

A veces tenemos tantos deseos y tanta angustia, que no somos capaces de pararnos unos minutos a leer, a escuchar o comprender una idea.

Manejamos tanta información que no sabemos quién tiene razón o qué tenemos que hacer “exactamente” para conseguir el objetivo.

- ♦ **Madre o padre: ¿Qué tengo que hacer para que mi hijo no se drogue?**

Es normal sentir miedo y sentir esa urgencia; pero no podemos ir tan deprisa. A veces se nos olvida que las personas no funcionamos como las máquinas. No tenemos botones que nos permitan *subir la* autoestima o la autonomía. Recuerda que la lógica psicológica o de las relaciones, no es una lógica “matemática”.

Podemos hacer muchas cosas para conseguir que nuestro hijo o hija sea asertivo y no abuse de las drogas, pero es importante que leas y reflexiones con calma.

LA FAMILIA: NUESTRO PUNTO DE PARTIDA

La familia es nuestro punto de partida.

Cuando pensamos en una familia imaginamos un papá, una mamá y dos niños: un niño y una niña. Esa es la representación social y mental de la familia.

Si pensamos un poco más, nos damos cuenta que esa representación social, no se corresponde con la realidad.

Existen familias de muchos tipos, con hijos y/o hijas sin hijos e hijas, con hijos/as biológicos, adoptados o acogidos; con padres o madres del mismo sexo o de sexo diferente; separados, separadas o conviviendo; con abuelos o abuelas que por incapacidad o muerte de los progenitores, crían a sus nietos y nietas; familias reconstituidas, etc. Familias hay muchas, y todas, absolutamente todas, pueden educar eficazmente a sus hijos e hijas desde su diversidad.

Un niño o niña necesita (básicamente) dos cosas: amor y límites –conductuales, emocionales y éticos–. Cualquier familia con adultos competentes puede satisfacer estas dos necesidades.

Todas las familias poseen potencialidades insustituibles en la prevención abuso de drogas.

- **La motivación.** La familia está naturalmente motivada respecto al bienestar de sus miembros.
- **La cotidianidad.** La familia es, junto con el ámbito escolar, el espacio en el que más tiempo pasan los hijos e hijas y por tanto el lugar que produce en ellos una mayor influencia.
- **La individualización.** Los padres y las madres tienen la capacidad de conocer las características personales de cada uno de sus hijos y en función de ello, poner en marcha diferentes estrategias educativas-preventivas.
- **El modelado social.** Es en el seno familiar donde los hijos e hijas interiorizan inconscientemente pautas de comportamiento. Por ello, es muy importante cuidar qué modelo estamos transmitiendo con nuestro propio comportamiento.

Este es nuestro punto de partida: familias diversas llenas de potencial.

LA IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE AMIGOS Y AMIGAS

Las personas necesitamos estar en relación.

Aunque a veces necesitamos estar solos, no podemos vivir sin relacionarnos. Necesitamos que “los otros y otras”, nos validen, nos acepten, nos premien, nos quieran, etc.

Llegar a conocerse es muy difícil, por eso también necesitamos a los demás, para que nos sirvan de espejo.

Los grupos pueden darnos, o quitarnos, muchas cosas: afecto, reconocimiento social, aprendizajes, poder, una ideología, oportunidades para divertirnos...

Los grupos nos pueden ayudar a mejorar, a buscar soluciones creativas y en ocasiones, nos empobrecen personalmente, matan nuestra capacidad de desarrollarnos o nos incitan a comportarnos de forma auto-destructiva.

Las personas necesitamos aprender a aprovechar todas las oportunidades que nos brinda estar en grupo y a resistirnos de las presiones si son perjudiciales. La educación familiar tiene un papel muy importante en ese aprendizaje.

GRUPO FAMILIAR VS AMIGOS Y AMIGAS, ¿GRUPO ENEMIGO?

El vínculo entre padres y madres, con sus hijos e hijas, es muy intenso, sobre todo en los primeros

años de vida. En la medida en que el menor crece, aparecen los grupos de amigos (o de iguales), con los que el hijo o hija establecerá un vínculo afectivo muy fuerte, en especial en la adolescencia.

Cuando esto sucede, de un modo consciente o inconsciente, los progenitores suelen sentirse amenazados e intentan mantener el vínculo, alejando a su hijo o hija de “las malas compañías”.

Debemos recordar que los hijos e hijas necesitan de los grupos para ensayar muchas de las habilidades sociales básicas que le serán necesarias en la vida adulta. Para desarrollarse de forma saludable, aunque nos duela, necesitan diferenciarse de los adultos, rompiendo las normas y poniendo a prueba nuestra paciencia y nuestro amor.

Debemos evitar entender que los grupos de amigos/as son nuestros enemigos; nuestro trabajo consiste en dotar a los hijos e hijas de herramientas y habilidades para relacionarse con los grupos de forma saludable, ayudándoles a tomar decisiones razonables y razonadas, de forma autónoma y asertiva, sin someterse a la presión de su grupo.

NOSOTROS PODEMOS, SABEMOS Y DEBEMOS HACER PREVENCIÓN DE DROGAS

Hacer prevención de drogas y “educar con sentido común” es prácticamente la misma cosa.

En esta guía vamos a recordar algunas cosas que ya sabemos o intuimos (algunas son de “sentido común”) pero que es muy habitual que se nos olviden; por eso decimos que ya sabemos hacer prevención de drogas.

Por ejemplo, sabemos que no debemos gritar a nuestros hijos o hijas o estar cambiando las

normas cada día, pero a veces gritamos y no eres coherente con las normas que has establecido.

Educar bien es muy fácil y es muy difícil. Requiere que los padres y madres estemos tranquilos y dispuestos a introducir pequeños cambios cuyos resultados no son inmediatos.

La guía tiene distintos capítulos cuya única función es ordenar algunas ideas, pero lo que planteamos en es un "todo" interconectado. Educar es un conjunto muy amplio de acciones que están vinculadas.

En esta guía vamos a trabajar la importancia de:

- Reflexionar sobre qué son las drogas y porqué pueden ser atractivas.
- Educar siendo modelos de conducta.
- Fomentar la autoestima y la autonomía.
- Establecer un sistema de normas.
- Comunicarse y enseñar a comunicarse.
- Hablar sobre drogas de forma adecuada.
- Aprender a cuidarse y valorarse como persona para poder educar a los hijos e hijas.
- Pasar a la acción para conseguir nuestro objetivo.

Es decir, vamos a hacer prevención de adicciones.

¿PREVENCIÓN? ¿QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES?

Podemos hacer dos tipos de prevención. Podemos hacer prevención específica (hablando directamente sobre las drogas), pero la más importante

y poderosa es la prevención inespecífica (sin hablar de drogas, educamos para que ellos decidan no abusar de las sustancias o gestionen la presión del grupo).

Si les ayudamos a *sentirse bien*, a cuidar el cuerpo, a manejar las emociones, a disfrutar de la naturaleza o del deporte, estamos haciendo prevención de drogas.

Poniendo normas y límites, les enseñamos que no todo es posible "aquí y ahora".

Fomentando su autoestima, enseñamos que cuidar nuestro cuerpo y mente es siempre prioritario.

Si nos comunicamos con ellos y ellas de forma eficaz, podremos ayudarles y estar cerca cuando más nos necesiten y les ayudamos a relacionarse con los demás sin necesidad de consumir ninguna sustancia.

Si les enseñamos a resistir la presión de los grupos, será más probable que digan "no quiero" o "no quiero más".

Si les enseñamos el valor de tener un pensamiento propio, es más probable que no quieran sentirse "enganchados o enganchadas".

Si como persona, más allá de nuestra labor como padre o madre, nos cuidamos y nos valoramos conseguiremos sentirnos más a gusto con nosotros mismos, y además de dar un buen ejemplo, ejerceremos mejor nuestras funciones educativas.

Si se sienten queridos y queridas "de verdad"... estamos haciendo prevención de drogas.

Cuando nos encontramos bien con nosotros y nosotras mismas, cuando somos felices, es poco probable que desarrollemos una adicción.

Si educamos usando el sentido común, seguramente consigamos que no tengan necesidad de consumir.

¿PREVENCIÓN? ...MI HIJO O HIJA, YA CONSUME

Contrariamente a lo que se piensa, se puede hacer prevención con personas que ya consumen. **El objetivo es intentar que ese consumo les perjudique lo menos posible, que no inicien el consumo de nuevas sustancias o evitar accidentes de tráfico o prácticas sexuales de riesgo.**

Cuando hacemos este tipo de prevención, estamos haciendo lo que se llama: prevención indicada. Podemos decir que hacemos "gestión de riesgo y/o reducción del daño".

Es un tema complejo y a veces controvertido. Nos guste o no, a veces los hijos o las hijas beben y van a seguir bebiendo, ya que no perciben ningún riesgo o daño en sus vidas. Nuestro trabajo como educadores y educadoras es reducir los daños y riesgos asociados, hasta que llegue el momento en que el menor decida dejar de consumir. Te ponemos un ejemplo sobre alcohol, pero podría servir igualmente con otras drogas.

Existe una gran diferencia en que chico o chica beba, y conduzca una moto o que no lo haga. Es distinto que beba y que use el preservativo o que no lo use. Daña menos el organismo beber con el estómago lleno, que con el estómago vacío. Es distinto beber pocas cantidades, que ingerir mucho alcohol.

Es decir, las familias pueden educar para que ese consumo sea lo menos perjudicial posible.

Está demostrado que este tipo de estrategias de reducción del daño y del riesgo, ayudan a la personas, a pesar de que estas mantengan el consumo, a realizar otras conductas de cuidado y control, que pueden favorecer un posterior abandono de la adicción.

Las pautas educativas que te proponemos en esta guía, pueden proteger y ayudar igualmente a tus

hijos o hijas, aunque éstos ya hayan empezado a consumir alguna sustancia.

¿PODEMOS HACER PREVENCIÓN CON NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑAS?

Sí. Casi desde el momento en que empiezan a hablar, los niños y las niñas, hacen comentarios sobre el tabaco, el alcohol o las bebidas con excitantes que tendremos afrontar.

- ♦ Niño o niña de 3 años: "¿Por qué mamá se esconde para echar humo?".

Podemos hacer prevención específica respondiendo a sus preguntas sobre el alcohol, el café, el tabaco u otras sustancias.

Recordemos: Hasta los 10 años, hablaremos de drogas sólo si nos preguntan y favorecemos el intercambio de ideas de forma espontánea, a partir de esa edad.

Pero sobre todo podemos y debemos hacer prevención inespecífica a través de pautas educativas básicas.

Desde los primeros años de vida podemos enseñarles:

- "El valor del esfuerzo y el trabajo", si les enseñamos que cumplir las normas tienen "premio".
- A controlar algunas emociones, como el miedo, el cansancio, la rabia, etc.
- A aceptar que no pueden ser siempre el centro de atención.
- A resistir la presión de los demás, fomentando su independencia.
- A cuidar su salud, comiendo sano y haciendo ejercicio.

Si “educamos bien” desde el principio, estamos haciendo prevención de drogas.

RECORDAMOS: “EDUCAR MAL” DA RESULTADOS A CORTO PLAZO Y “EDUCAR BIEN” FUNCIONA A LARGO PLAZO

“Educar mal” es más fácil. Al ser humano le encanta lo fácil y lo rápido. Y ¡GRITAR FUNCIONA!

Gritar es más fácil que explicar. Interrumpir es más fácil que escuchar. Quejarse es más fácil que buscar soluciones. Juzgar es más fácil que empatizar...

Las primeras veces que gritamos a nuestro hijo o hija, es efectivo, el chico o la chica, obedece. Pero llega un momento en que se acostumbran y gritar no sirve de nada.

- ◆ *Hijo o hija: Mi padre se pasa el día gritándome. Hace tiempo que no le escucho.*

A corto plazo, improvisar las normas según nuestro estado de ánimo es más fácil, pero sólo funciona al principio.

- ◆ *Hijo o hija: Mi madre está loca, no sabe lo que quiere. Cada día me dice una cosa diferente.*

Si educamos metiendo miedo y asustando, quizás los resultados no sean lo que esperamos.

- ◆ *Hijo o hija: La última vez que aparecí borracha en casa, mis padres se pusieron como locos y me amenazaron con quitarme Internet. Ahora lo que hago cuando salgo de fiesta es emborracharme más pronto, esperar a que se me pase el “pedo”, un par de chicles de menta y para casa. Parecen tontos, ni se enteran.*
- ◆ *Hijo o hija: Mis padres sólo saben castigarme, son unos ineptos.*

Educar bien requiere cierto esfuerzo al principio, pero luego cuando incorporamos ciertos cambios, todo se vuelve más sencillo y, lo más importante, es efectivo a largo plazo.

CAPÍTULO 2

Reflexionar sobre las drogas



No necesito alas para volar, prefiero LSD.

Roberto Iniesta (1962), en la canción *Necesito droga y amor* de Extremoduro.

TENEMOS QUE SOFISTICAR EL MENSAJE: “LAS DROGAS SON MALAS” O “NO TE JUNTES CON MALAS COMPAÑÍAS”

Decir: “no seas tonto o tonta, no te drogues. Las drogas son muy malas” es el mensaje, como caricatura, más repetido en las casas cuando se aborda el tema.

Es necesario complejizar el discurso que tenemos sobre las drogas. Si no, ¿cómo vamos a rebatir los siguientes argumentos?:

- ◆ Hijo o hija: *Yo con cuatro cervezas me río más y lo paso mejor.*
- ◆ Hijo o hija: *Fumarme un porro me ayuda a desconectarme de toda la tensión del instituto.*
- ◆ Hijo o hija: *El “cristal” me hace sentir que estoy conectado a mis amigos.*

Nos guste o no, lo que dicen estos jóvenes “es verdad”. Es “su verdad”. **Si las drogas fueran solamente “malas”, nadie se drogaría. Si sólo les ofrecieran sensaciones desagradables, nadie consumiría.**

Decir: “No te juntes con malas compañías”, también es un mensaje muy común, e igualmente ineficaz, a no ser que vaya acompañado de otros mensajes, de otros aprendizajes y de una relación adecuada con nuestros hijos e hijas.

Recuerda, que en ocasiones, esas malas compañías, son percibidas por los hijos o hijas, como espacios de seguridad, afecto y comprensión.

Como ves, el tema es más complejo de lo que parece.

CONCEPTOS BÁSICOS y LOS TIPOS DE DROGAS

Droga (sustancia): Cualquier sustancia que introducida en nuestro organismo, por cualquier vía, nos hace percibir la realidad que nos rodea, o nuestro interior, de forma diferente a como los apreciaríamos en ausencia de la misma. Su uso sistemático puede producir dependencia física, psíquica y social.

Vía de administración de la sustancia: Fumada (como el hachís y el tabaco). Ingerida por vía oral (como el alcohol o las drogas de síntesis). Aspirada (como la cocaína y el *speed*). Inhalada (como los pegamentos). Inyectada (como por ejemplo la heroína).

Tolerancia: Capacidad del organismo humano de admitir mayor cantidad de droga en cada consumo, para obtener los mismos efectos. Por ejemplo cuando alguien está habituado a consumir alcohol, para conseguir determinado estado de ánimo necesita cada vez más cantidad de sustancia.

Dependencia: Cuando la persona no ejerce autocontrol en el consumo y han de consumir, lo desee o no, para paliar un cuadro sintomático (síndrome) no deseado.

Podemos depender porque queremos buscar un “placer” que no encontramos sin la sustancia y también para evitar el dolor o la ansiedad que provoca la ausencia de la sustancia en el organismo una vez que nos hemos habituado.

Drogas depresoras: tienen en común su capacidad para entorpecer y hacer más lento el funcionamiento habitual del cerebro, provocando reacciones que pueden ir desde la desinhibición hasta el coma, en un proceso de progresivo adormecimiento cerebral. Opiáceos (heroína, metadona, morfina, etc.), tranquilizantes, hipnóticos, alcohol...

Drogas estimulantes: aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que puede ir desde el insomnio, hasta un estado de hiperactividad. Cocaína, anfetaminas, nicotina, cafeína...

Drogas perturbadoras: alteran el funcionamiento del cerebro dando lugar a distorsiones perceptivas y alucinaciones. Cannabis, LSD...

¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO COMO EDUCADORES Y EDUCADORAS?

Las drogas han existido, existen y existirán; por tanto debemos educar a los hijos e hijas para vivir junto a ellas, evitando que abusen de las drogas.

Los padres y las madres por lo general, deseamos que nuestros hijos e hijas no usen drogas, pero sobre todo deseamos que no abusen de ellas.

La Organización Mundial de la Salud diferencia entre uso y abuso de una sustancia.

Uso de sustancias: Aquella forma de relación con las drogas en la que por su cantidad, su frecuencia o por la situación física, psíquica y social del sujeto no se detectan consecuencias negativas inmediatas sobre el o la consumidora ni sobre su entorno. Podemos reconocer que casi todas las personas utilizamos drogas. Como de cualquier cosa, de las drogas se puede hacer un uso más o menos correcto.

Abuso de sustancias: Aquella forma de relación con las drogas en la que por su cantidad, por su frecuencia o por la situación física, psíquica y social del sujeto se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno.

Por lo general, las sustancias, a largo plazo, pueden dañar nuestra salud, pero existen consumos de pequeñas cantidades y poco frecuentes con repercusiones mínimas sobre la salud física, psicológica y social de quien las consume.

LAS FALSAS CREENCIAS MÁS FRECUENTES

Todas las culturas desarrollan "mitos" o falsas creencias, que normalmente responden a intereses creados.

Seguidamente planteamos cinco mitos que esperamos que nos animemos a seguir reflexionando y a buscar más información.

Mito 1: Todas las personas que consumen drogas son adictas o tienen un problema.

La mayoría de las personas que consumen o consumieron drogas no se vuelven adictas a ellas. Por ejemplo, muchas personas que consumen alcohol no son alcohólicos, ni su uso les genera problemas.

Mito 2: Las drogas prohibidas o ilegales, como la cocaína y el hachís, son más peligrosas que las legales, como el alcohol, los cigarrillos y los psicofármacos.

Los y las adictas a drogas legales, son más numerosos, y su abuso genera más muertes directas e indirectas, problemas de salud pública y muchos más problemas sociales y familiares que las ilegales, en especial cuando hablamos del alcohol.

Mito 3. Se empieza por fumarse un porro y se termina en la heroína.

Las historias de los adictos y las adictas a la heroína o la cocaína, son muy diversas. Sí es cierto que algunos empezaron así, pero no todos los

que consumieron marihuana, consumieron otras drogas.

Mito 4. Todos los y las jóvenes beben en exceso.

Es cierto estos últimos años cada vez se empieza a probar el alcohol a edades más tempranas y es un tema que debemos atender, pero no es cierto que todos los menores abusen del alcohol. Algunos jóvenes abusan, otros lo usan y otros no consumen ninguna sustancia.

Mito 5. Los y las adolescentes empiezan a consumir por la presión de las malas compañías.

También es falso. La explicación sobre por qué alguien consume se explica analizando muchos más factores como veremos cuando estudiemos el Modelo Multidimensional.

EL MODELO MULTIDIMENSIONAL: ¿CÓMO EVITAR HACER UN ANÁLISIS SIMPLISTA CUANDO HABLAMOS DE DROGAS?

Cuando hablamos de este tema es frecuente hacer un análisis simplista y perpetuar los falsos mitos sobre las drogas.

Para analizar el fenómeno de las drogodependencias es necesario analizarlo usando un modelo multidimensional. Suena muy difícil, pero en realidad es sencillo, se trata de analizar siempre tres factores: la sustancia consumida, la persona que la consume y el contexto donde se da ese consumo.

Para explicarlos en qué consiste, en vez de llamarle multidimensional, le llamaremos modelo: "*No es lo mismo*".

LA SUSTANCIA: No es lo mismo consumir cocaína que consumir cannabis (tipo de sustancia). No es lo mismo hacerlo cada dos semanas que una vez al año (frecuencia). Tampoco es lo mismo consumir un gramo que un cuarto (dosis). No es lo mismo que la sustancia esté adulterada que no lo esté (pureza). No es lo mismo llevar un año consumiendo, que dos meses (tiempo de consumo). Tampoco es lo mismo fumarla, que esnifarla (vía de administración). No es lo mismo mezclar una droga con otra, que no hacerlo (mezclas o policonsumos). No tiene nada que ver que la sustancia se pueda comprar en una tienda, que a escondidas (legal o ilegal).

Como vemos, hablar de drogas en general no tiene mucho sentido, es mejor hablar de sustancias concretas y definir al máximo las distintas posibilidades que anteriormente hemos mencionado.

EL CONTEXTO: No es lo mismo, consumir en un grupo de chicas, en un grupo de chicos o en uno mixto. En un grupo donde conviven distintas edades, en un grupo donde está mal visto o hacerlo solo. Las posibilidades son muchas y cada una tiene unas consecuencias diferentes. No es lo mismo consumir en el barrio, en la escuela o en una discoteca. No es lo mismo hacerlo nada más levantarse o antes de dormir. En España no es lo mismo beber alcohol, que fumar hachís. Y en Marruecos, no es lo mismo fumarse un *porro*, que tomarse una cerveza. No es lo mismo que en el barrio sea fácil adquirir la sustancia, que tener que desplazarse a otra zona para comprarla. No es lo mismo.

LA PERSONA. Es el sistema más complejo y más variable. Es un sistema biográfico, hay tantos como personas. No es lo mismo tener 14 que 16 años. Ser una chica o ser un chico. En términos de vivencia emocional no es lo mismo que la droga sea legal o ilegal, no es lo mismo a nivel de efectos sobre el organismo, pesar 50 que 75 kilos. No es igual que los motivos por los que consumimos

estén relacionados con la diversión, que estén vinculados a la evasión de un problema o que nuestro objetivo sea integrarnos en un grupo. No es lo mismo consumir con unas expectativas, sobre el efecto, que con otras. No es lo mismo ser un adolescente que se aburre con frecuencia, que uno con habilidades para gestionar su tiempo libre. Aquí las frases “no es lo mismo” son infinitas.

Cuando pensamos en este modelo de análisis (sustancia, contexto y persona) parece, una vez que lo entendemos, algo demasiado obvio. Pero si a partir de ahora os fijáis en lo que dice la mayor parte de la gente cuando habla de drogas, os daréis cuenta que soslayan todos estos matices.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA SEGUIR REFLEXIONANDO SOBRE LAS DROGAS?

- Intentar interiorizar que **el peligro de las drogas está en sus aspectos positivos**: modificación del estado de ánimo, diversión, cohesión del grupo de amigos, etc.
- Detectar en nuestro entorno **personas que usen las drogas y que no abusen de ellas**.
- Cuando escuchemos una frase del tipo: “¡Qué desgracia, la hija de Fulanita se droga!” No hay que quedarse ahí. **Hay que hacerse preguntas usando el modelo “No es lo mismo”**: ¿Y qué consume? ¿Y cada cuánto? ¿Y con quién lo hace? Etc. Hagámonos cientos de preguntas para

entender y complejizar la realidad.

- Usando nuestra experiencia, dediquemos unos minutos a **jugar con los conceptos** para entenderlos bien. Por ejemplo: *el café es una droga que estimula el sistema nervioso, que se administra por **vía oral**. Se puede **hacer un uso** tomándonos un café nada más levantarnos antes de ir al trabajo, **y un abuso** si nos tomamos uno a las 12 de noche, antes de irnos a dormir, ya que sus efectos tendrán consecuencias negativas porque nos desvelará impidiéndonos descansar. Si por las mañanas cada vez necesito más café para despejarme y sentirme bien, eso es que mi organismo ha generado **tolerancia** a la dosis inicial. Si no somos capaces de renunciar a ese primer café, porque la ausencia de la sustancia nos hace sentirnos mal, hemos generado una **dependencia**.*
- Si consumimos alguna droga, (el café, el tacaco y el alcohol son drogas), reflexionemos sobre que nos hace sentir el consumir, el no consumir, el excederte, el dinero que gastas, las consecuencias sociales y familiares de tu consumo etc.
- Si no consumimos ninguna droga, intentemos descubrir los motivos porque no lo hacemos y también porque a otras personas les atrae usar drogas.
- Intentar romper con la dicotomía las drogas son “malas” o las drogas son “buenas”. Entre el color negro y blanco, hay muchos tonos de grises, intenta descubrirlos.

CAPÍTULO 3

Enseñar asertividad

y a cuidar de la salud a través
de nuestro ejemplo



Corre, dijo la tortuga, atrévete, dijo el cobarde, estoy de vuelta, dijo un tipo que nunca fue a ninguna parte (...) No mientas, dijo el mentiroso, buena suerte, dijo el gafe (...) ocúpate del alma, dijo el gordo vendedor de carne (...) Drogas no, dijo el camello, ¿cuánto vales?, dijo el gánster.

Joaquín Sabina (1949-) en la canción, *Corre dijo la tortuga*. Músico y poeta.

NUESTRO HIJO O HIJA APRENDE DE LO QUE NOSOTROS HACEMOS

Enseñamos (o no):

A manejar el éxito y el fracaso, a divertirse, a gestionar las emociones, a relacionarnos con las drogas, a ser solidario, a respetar y a respetarse, a valorar lo que se tiene, a compartir, a ser auténtico, a aceptarse con virtudes y carencias, a cuidar a los demás, a usar el tiempo libre, etc.

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

No podemos dejar de aprender y no podemos dejar de enseñar. Queramos o no estamos educando en todo momento. **Todo lo que hacemos, educa a nuestro hijo o hija.**

¿CÓMO ENSEÑAMOS? ¿CÓMO APRENDEMOS?

Existen muchas teorías desarrolladas por la Psicología y la Pedagogía sobre cómo aprendemos.

Simplificando, podemos decir que los padres y las madres enseñamos a nuestros hijos e hijas de dos maneras:

- Premiando o no sus conductas (acciones, creencias, valores, opiniones, aptitudes, actitudes, etc.). Mediante premios materiales (dinero, regalos...) o premios sociales (halagos, actitudes de aprobación, reconocimiento, privilegios...).
- "Dando ejemplo." Es decir, los hijos e hijas aprenden imitando lo que ven y escuchan.

Todas las personas sanas, en cualquier parte del mundo, nacemos con la capacidad de imitar.

Pensemos en estas frases:

- ♦ *Padre o madre: Este niño es como un loro. Lo repite todo.*
- ♦ *Cualquiera: Ahora que soy mayor, me doy cuenta que soy igual que mi madre.*

HAZ LO QUE TE DIGO (NO LO QUE HAGO)

Educamos con las palabras, pero sobre todo educamos con lo que hacemos.

- ♦ *(Padre o madre, con un cigarrillo en los labios): Hijo no fumes, es de tontos. El tabaco provoca cáncer.*

Recordemos que tiene más capacidad educativa "lo que hacemos, que lo que decimos".

Que la educación se basa exclusivamente en la comunicación, es uno de los mitos más extendidos.

En los últimos años, la herramienta de comunicación (las palabras) se ha sobrevalorado.

No todo se arregla hablando y mucho menos podemos educar exclusivamente con palabras.

Está demostrado científicamente que los menores y los adultos, aprendemos imitando a los modelos o referentes de conducta. Todos los padres y madres somos de un modo u otro referentes.

Incluso cuando los menores y sus padres no tienen una buena relación, los menores tienden a imitar las conductas de sus padres o madres, sobre todo cuando son muy pequeños o pequeñas.

Recordemos que los menores imitarán nuestro estilo comunicativo y también nuestros estilos de comportamiento. Pero sobre todo recordemos esta frase: **Un buen ejemplo, vale más que mil sermones.**

¿Qué decimos?	¿Qué hacemos?	¿Qué enseñamos?
<i>Tienes que ser más educado.</i>	Pero no saludamos al conductor del autobús. Nunca damos las gracias al camarero. No pedimos las cosas por favor.	Educación, respeto, civismo.
<i>Contrólate. Tienes que entender, no siempre es posible hacer lo que nos apetece.</i>	Pero perdemos los nervios y blasfemamos cuando hay un atasco.	Manejo de la emociones.
<i>No es importante la opinión de los demás.</i>	Pero a menudo nos preocupamos por qué pensarán de nosotros la familia o los amigos, si nos invitan a una fiesta.	Resistencia a la presión de los demás.
<i>Te pasas el día viendo la tele: ¿Por qué no te lees algún libro de los que te regalamos por navidad?</i>	Pero nosotros/as no leemos nunca y nos pasamos el día viendo la tele.	Uso del tiempo libre.
<i>Es importante escuchar a los demás y no interrumpirles.</i>	Pero en ese momento estamos interrumpiendo y no hemos escuchado lo que nos han dicho.	Habilidades de comunicación.

DANDO EJEMPLO DE ASERTIVIDAD, ANTE LA PRESIÓN DE LOS GRUPOS Y/O PERSONAS

La asertividad es la mejor herramienta que podemos enseñar para resistir la presión de grupo.

Es una estrategia de comunicación, pero hemos decidido incluirla en este apartado, porque los estilos comunicativos se aprenden casi exclusivamente por imitación.

La asertividad, se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas verbales polares: la agresividad y la pasividad (o no asertividad). Suele definirse como **un comportamiento comunicacional en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.**

Las personas asertivas se comunican de forma congruente, clara, directa y equilibrada, persiguiendo comunicar las ideas y sentimientos o defender los legítimos derechos **sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza. Las personas asertivas son capaces de no sentir ansiedad, culpa o rabia, cuando se comunican.**

Cuando rechazamos una invitación, decimos que no queremos hacer lo que hace todo el grupo o no queremos brindar con un una copa, estamos resistiéndonos a la presión de grupo.

Podemos "herir" los sentimientos de los demás o "cortar el buen rollo", pero ser asertivo, consiste también en no sentirse culpable.

Decimos a los hijos o hijas: *tienes que aprender a decir "no"*, pero cuando nos toca a nosotros decir "no", a nuestras familias de origen y/a a los jefes o jefas, no es tan sencillo.

Cuando enseñamos a no complacer siempre a los demás, haciendo lo que se espera de nosotros o

nosotras, estamos enseñando a los hijos e hijas a resistirse a la presión que van a sufrir, o que ya están sufriendo para que consuman drogas o realicen conductas perjudiciales.

¿CUÁLES SON NUESTROS DERECHOS ASERTIVOS?

Derecho a:

1. Ser tratado con respeto y dignidad.
2. Ser el primero en ocasiones.
3. Equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
4. Tener sus propios valores, opiniones y creencias.
5. Tener sus propias necesidades y que estas sean tan importantes como las de los demás.
6. Experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndose responsable de ellos.
7. Cambiar de opinión, idea o línea de acción.
8. Protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
9. Cambiar lo que no nos es satisfactorio.
10. Detenerse y pensar antes de actuar.
11. Pedir lo que se quiere.
12. Ser independiente.
13. Superarse, aun superando a los demás.
14. Decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
15. Hacer menos de lo que se es capaz.
16. Ignorar los consejos de los demás.
17. Rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
18. Estar solo aun cuando otras personas deseen nuestra compañía.
19. No justificarse ante los demás.
20. Decidir si uno quiere o no, responsabilizarse de los problemas de otros.
21. No anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
22. No estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
23. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
24. Sentir y expresar el dolor.
25. Hablar sobre un problema con la persona implicada y, en los casos límite en los que los derechos de cada uno no estén del todo claros, llegar a un compromiso viable.
26. No comportarse de forma socialmente hábil.
27. Vulnerar, de forma ocasional, algunos de los derechos personales.
28. Hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.
29. Decidir, a no ser asertivo o asertiva.

Recordemos que en ocasiones, la asertividad de nuestro hijo o hija, puede *chocar* con nuestras propias necesidades. Intentemos en ese momento hacer una valoración razonable y razonada de la situación.

Por ejemplo, nosotros, como padre o madre, creemos tener derecho a pedirle explicaciones

sobre todo lo que hace, y el hijo o la hija, tiene derecho (todos y todas lo tenemos) a no justificar su conducta. Esta situación puede ser molesta en un primer momento, pero si reforzamos sus actitudes de independencia y autonomía, estaremos haciendo prevención de drogas.

CÓMO DAR UN BUEN EJEMPLO Y HACER PREVENCIÓN DE DROGAS

Podemos hacer prevención de drogas, siendo ejemplo de conducta. Podemos seguir algunos consejos.

1. Cuidando de nuestra propia vida y salud física, psicológica y social.
2. Valorándonos.
3. Siendo asertivos y asertivas.
4. Manejando y aceptando la existencia de emociones como la ira, la tristeza, la frustración o la agresividad.
5. No dramatizando, priorizando los problemas que son realmente importantes.
6. Afrontando los problemas y *problemillas*, sin preocuparnos demasiado.
7. Siendo auténticos e independientes de la opinión de los demás. Olvidándonos del qué dirán.
8. Estando relajados y relajadas.
9. Usando el tiempo libre de una forma saludable y enriquecedora.
10. No abusando de las drogas.

CAPÍTULO 4

Prevenir fomentando la autoestima y la autonomía



*No les evitéis a vuestros hijos las dificultades de la vida,
enseñadles más bien a superarlas.*

Louis Pasteur (1822-1895) Químico y microbiólogo francés.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la percepción evaluativa de nosotros y nosotras mismas, tanto de nuestro aspecto físico, como de nuestra forma de ser o de nuestro "éxito" social, familiar o laboral. Esta valoración tiene consecuencias emocionales y conductuales.

- ♦ *Parezco tonto. ¿Cómo me he podido equivocar? Me siento fatal.*
- ♦ *Soy un/a gordo/a asqueroso/a. No pienso ir a la piscina.*

La autoestima alta, no es quererse mucho a sí mismo, obviando las dificultades o carencias. Es conocerse y aceptarse con cualidades y defectos.

Algunas ideas sobre la autoestima:

- Ninguna característica personal es positiva o negativa en sí misma, a pesar de que sociablemente y mayoritariamente se consideren negativas. Por ejemplo, alguien puede ser y percibirse como introvertido o sensible y tener la autoestima alta. La sensibilidad, la introversión o la "excentricidad" pueden ser una herramienta para el desarrollo personal y profesional.
- La evaluación de un logro concreto, puede afectar de forma muy distinta según sea la autoestima de la persona.
 - ♦ *Gano 800 euros, soy un fracasado o fracasada.*
 - ♦ *Gano 800 euros, estoy contento porque puedo independizarme en un piso compartido.*
- La autoestima cambia lo largo de la vida.
 - ♦ *Cuando era joven me importaba ser guapo/a, ahora lo que me importa es tener dinero. Cuando no lo tengo, me siento desdichado.*

- Recordemos que decir a nuestro hijo o hija que es valioso/a, aunque puede ayudar, no hace que se sienta valioso/a. En este capítulo veremos cómo fortalecer la autoestima
- Que alguien parezca seguro o fuerte – alta autoestima percibida- , no significa que lo sea. A veces hay niños o niñas que "disimulan" su baja autoestima aparentando que están muy satisfechos.

Por ejemplo, el típico "niño bueno" y el típico "niño malo" pueden tener una autoestima baja.

"El bueno" puede cumplir todas las normas porque tiene mucho miedo a que le dejen de querer si se porta mal y "el malo" puede incumplir todas las normas, para poder confirmar "que nadie le quiere".

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE CON BAJA AUTOESTIMA

En términos generales podemos decir que:

- Tienen miedo a equivocarse. No quiere probar cosas nuevas.
- Tienen dificultades para relacionarse con lo demás. Piensa que le van a rechazar, pudiendo ser agresivos o bien, inhibiéndose.
- Se encuentran desmotivadas y desilusionadas.
- No se sienten valorados por nadie.
- No suelen sentirse satisfechas con sus logros. Quitar importancia a sus éxitos.
- No valoran sus capacidades.

- Rechazan su cuerpo y su aspecto físico.
- Se centran en sus fracasos.
- Se bloquean ante los problemas.
- Expresan sentimientos de forma negativa: "no puedo hacerlo", "nadie quiere ser mi amigo", etc.

CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN Y EL AFECTO

- **Reforzar** cada vez que nuestro hijo o hija haga algo bien o lo haya intentado hacer bien. *No lo has conseguido, pero has sido muy valiente por intentarlo.*
- **Mostrar afecto** y decir que les queremos, aunque ellos o ellas no nos lo digan. *Te quiero. Me gusta mucho cuando (...).*
- **Preguntar su opinión** y fomentar su participación en las decisiones de la familia. ¿Qué opinas sobre el hotel que queremos coger para las vacaciones?
- **Confiar en él o ella y pedirle ayuda.** ¿Podrías instalar el vídeo? ¿Puedes ayudarme a preparar la comida? Etc.
- **Evitar las comparaciones.** *Fíjate en tu hermano qué bien (...).*
- Si tenemos que criticar, **critiquemos QUÉ ha hecho, no QUIÉN es.** *No me gusta que hoy no te hayas comido toda la comida; es mejor que decir: Eres un insensible, piensa en los niños que no tienen qué comer.*
- **No ridiculizar.** Si nuestros hijos o hijas no se ríen de las bromas que le hacemos, quizás les estemos hiriendo.

CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA FORTALECIENDO LA AUTONOMÍA

Las personas, también los menores, nos sentimos bien interiormente en la medida en la que somos capaces de incorporar nuevos aprendizajes y en la medida en que somos más autónomos, por eso:

- **Nunca tenemos que hacer por nuestro hijo o hija lo que es capaz de hacer solo o sola.**
- **Darle responsabilidades y asignarle tareas** domésticas de forma estable. *(Eres el/la encargado/a de...).* Establecer un sistema de normas claras es una forma de fortalecer la autoestima. El niño pensará orgulloso: *lo que tengo, me lo he ganado.*

A veces por ir más rápido o para que no "sufran" hacemos cosas que sabe hacer: pelar la fruta, llamar al médico para pedir una cita, solucionar un problema en una tienda, etc.

Pensemos en alguna conducta que hacemos y que por edad ya debería hacer nuestro hijo o hija.

- ♦ *Al niño la cama se la hago yo o no llegaríamos nunca la colegio a tiempo.*
- ♦ *Para que no tenga miedo, dejo la luz del pasillo encendida.*
- ♦ *No quiero que salga por la noche, así no se drogará.*
- ♦ *Le he dicho que se deje de novias, es muy pequeño, así no sufrirá.*
- ♦ *Para que coma fruta, se la tengo que pelar.*
- ♦ *Me tengo que pasar el día encima del niño para que haga sus deberes y recoja su cuarto.*

PROTEGER, NO ES SOBREPOTER

Hacer las cosas mal, mancharse, caerse, pasar vergüenza, coger el autobús, pillarse los dedos, ser rechazado, llegar tarde, hacer algo inadecuado, sentir miedo, les hace aprender. Si no les dejamos equivocarse, pasarlo mal y asumir riesgos, nunca aprenderá.

Sin darnos cuenta (inconscientemente) algunos padres y madres impedimos que nuestros hijos "crezcan", impidiendo aprendizajes propios de su edad, para ser siempre necesarios; para que los hijos o hijas sean siempre pequeños y ser siempre queridos.

Ahora que lo sabemos, hagámonos la siguiente pregunta: ¿Estamos dejando el "espacio" necesario a nuestros hijos e hijas para que aprendan, investiguen, busquen soluciones...?

A veces, ¿te entristece pensar que un día se harán mayores y no nos necesitarán como nos necesitan ahora?

Da igual su edad o "sus problemas", para madurar y fortalecerse les hace falta ese espacio. Los niños y niñas necesitan ser protegidos, pero eso no significa que necesiten sobreprotección.

No podemos ni debemos evitar que los nuestros hijas e hijas sufran. Es más, necesitan "sufrir" para crecer y madurar.

CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DEL EJEMPLO

Si un padre o madre con frecuencia y con tristeza o enfado dicen:

- ♦ *Estoy gordísimo, tengo que hacer dieta. Parezco un tonel.*
- ♦ *Qué vergüenza pasé, iba falta vestida.*
- ♦ *Tengo que ir a la comunión de mi sobrino y no me apetece. Si no voy ¿qué van a pensar de mí, mi familia?*
- ♦ *Si no tienes un trabajo y ganas dinero, no vales nada.*
- ♦ *Mira a Fulanito, sin pareja, se ha quedado para vestir santos.*

¿Dónde estamos situando el valor de una persona? Utilizando los ejemplos: en el peso, en la ropa, en la opinión de los demás, en el dinero y el reconocimiento social y en tener pareja.

¿Estamos dando un buen ejemplo?

CAPÍTULO 5

Prevenir estableciendo normas escritas



He sido un hombre afortunado; en la vida nada me ha sido fácil.

Sigmund Freud. (1856-1936). Médico y neurólogo.

¿QUÉ SON LAS NORMAS?

- Es la descripción precisa de una serie de conductas deseables y sus consecuencias.
- El cumplimiento de la normas está asociado a la obtención de unos premios o a la pérdida de los mismos si no se cumplen.
- Su finalidad es premiar conductas apropiadas y castigar las inapropiadas. Reforzaremos aquellas conductas que queremos que adquieran y aquellas que están adquiriendo y que queremos consolidar.
- El premio es conocido de antemano por el hijo o hija y se obtiene por el cumplimiento del conjunto de normas.
- Se pueden reforzar o castigar conductas observables, nunca actitudes. Es decir. Podemos reforzar que: "se siente a una hora leer", que no es lo mismo que obligarle a "disfrutar de la literatura". Sentarse, se puede observar, y saber si ha leído, se puede observar también, haciéndole preguntas, pero no podemos saber si disfruta leyendo.
- Para niños y niñas, estableceremos un sistema de puntos que explicaremos a los menores y con los y las adolescentes, redactaremos un contrato conductual que negociaremos.
- Debemos establecer las normas ajustándonos a la edad y a las conductas que ya tienen adquiridas (el punto de partida es distinto en cada hijo o hija).
- Si el menor tiene hermanos o hermanas, todos y todas, deben tener su hoja de puntos o su contrato individual. Da igual que no "tengas problemas con uno o una". Esta recomendación es muy importante, si

un hermano o hermana "se porta bien", no debe olvidárenos premiarle por sus conductas.

- Existen distintas formas de establecer sistemas de puntos y contratos, aquí te presentamos lo que los padres y madres le ha resultado más eficaz y es más positivo a nivel educativo, según las personas expertas.

ESTO DE PONER NORMAS YA LO HEMOS INTENTADO... Y NO FUNCIONA

Si no ha funcionado, lo más probable es que no lo hayamos *hecho bien*. Son sistemas cuya eficacia está demostrada.

Animamos a leer el capítulo con atención y asegurarnos de que cumplisteis todas las recomendaciones.

A veces los padres y las madres (convivan juntos o no), tenemos conflictos de pareja, y esto hace que ambos se boicoteen a la hora de educar a los hijos o hijas. Por eso:

- Primero, ponte de acuerdo contigo mismo y escribe un borrador de las normas. A veces nos cuesta concretar qué esperamos de los hijos o hijas. Sería parecido a contestar: ¿Qué conductas concretas debe realizar mi hijo o hija para que yo diga se está portando "bien"?
- Negocia las normas con tu pareja. ¿Qué conductas queremos fomentar? Antes de poner las normas, nos debemos poner de acuerdo.
- En el caso de padres separados y cuando la relación lo permite, hay que reunirse con la ex pareja para consensuar las normas,

aunque el menor viva en dos casas. No es necesario, ni posible, que en ambas casas tenga exactamente las mismas normas.

- En el caso de padres separados y cuando la relación no permite la negociación. Seguiremos trabajando en solitario con esta estrategia de establecer normas, será muy positivo que mientras conviva con nosotros, tenga las normas claras. La dificultad de comunicación con la ex pareja no debe convertirse en una excusa para no hacer lo que tenemos que hacer.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTABLECER UN SISTEMA DE NORMAS CLARO?

La razón más importante (y más sorprendente) es que cuando los progenitores no ponen normas, los hijos o hijas sienten que no son importantes y que sus padres no les quieren.

- ♦ *A mis padres no les importo mucho, hago lo que me da la gana y no me castigan.*
- ♦ *Mis padres se llevan muy mal, cada uno dice una cosa diferente (sobre lo que tengo que hacer) y a mí me vuelven loco.*

Estas frases, y otras muy similares, se repiten en las consultas de los psicólogos y psicólogas.

¿En nuestra familia hay normas?

La mayor parte de las familias responden que sí. Pero en la mayor parte las casas las normas no están claras.

Es un error pensar que *echar sermones por portarse mal*, es sinónimo de tener normas.

- ♦ *No valoras lo que tienes, yo a tu edad jugaba con una pelota de trapo y ayudaba al abuelo a vender huevos por las casas, y tú no eres capaz de tener tu cuarto ordenado. Eres un (...) y como lo vuelvas a hacer... te vas a enterar de lo que vale un peine.*

Este tipo de discursos no valen para nada. Son ineficaces.

¿QUÉ VENTAJAS TIENE DESCRIBIR LAS NORMAS?

Redactarlas nos ayuda a ser concretos y esto nos evitará muchos problemas. Veamos una diferencia.

- **Descripción de una conducta establecida verbalmente:** *Tienes que estudiar de cinco a siete.*
- **Descripción de una conducta establecida por escrito:** *De cinco a siete es el tiempo de hacer los deberes y estudiar. Estudias en la mesa de la habitación. Para poder concentrarte estudiarás sin el ordenador encendido, sin el teléfono y sin música. Si necesitas encender el ordenador para hacer un trabajo coméntanoslo primero. De seis a seis y cuarto, puedes descansar y merendar en la cocina. De siete a siete y cuarto, papá o mamá, revisaremos los deberes.*

Si no escribimos la norma, podemos encontrarnos a nuestro hijo o hija de cinco a siete, chateando con el móvil y con el libro abierto, tumbado en el sofá y él, *con razón*, puede decirnos que está cumpliendo la norma...

- ♦ *Hijo o hija: Yo estoy estudiando... ¿o es que no ves que estoy con el libro abierto?*

¿Qué otras ventajas tiene escribir las normas?

- ◆ Madre o padre: *Yo castigo al niño y tú al rato le levantas el castigo. Estoy cansado/a de ser el/la malo/a de la familia.*

Obligan a los padres y/o madres, a ponerse de acuerdo. Con frecuencia esta inconsistencia es lo que genera los problemas de conducta.

- ◆ Madre o padre (castigando enfadado/a): *No vas a salir de tu cuarto en todo el verano, se acabó el móvil y no vas a volver a ver al idiota de tu novio/a.*

Nos ayuda a poner castigos justos. Cuando el niño o la niña, incumple las normas, solemos enfadarnos o entristecernos, estas emociones nos impiden ser objetivos. El sistema de puntos o el contrato, nos ayudan a mantener la "sangre fría". Castigaremos según lo que hayamos escrito.

- ◆ Hijo o hija: *Yo sabía que si llegaba tarde me quedaría sin paga una semana, pero a mi amiga Marta la había dejado su novio y me necesitaba. Por eso llegué tarde.*

Si previamente conocen las consecuencias, pueden tomar decisiones y asumirán mejor los castigos.

- ◆ Hijo o hija: *Hago un montón de cosas bien, pero mis padres solo se fijan en lo que hago mal.*

Un sistema de normas, no recuerda que tenemos que premiar las conductas adecuadas. El hijo y la hija, toma conciencia que usar el móvil o tener dinero, es consecuencia de su buen comportamiento.

- ◆ Hijo o hija: *Mis padres son un "coñazo", se pasan el día diciéndome lo que tengo que hacer.*

A veces sólo nos relacionamos con los hijos o hijas, para recordarles lo que tienen que hacer. Si las normas están escritas podremos (y tendremos) que hablar con ellos y ellas de otros temas más interesantes. **Dejaremos de "repetirnos".**

¿SE PUEDE NORMATIVIZAR TODO?

No. **Las conductas tienen que ser evaluables de forma objetiva gracias a la observación.** A la pregunta, ¿ha cumplido la norma?, se debe poder responder con un "sí" o un "no."

Por ejemplo: ¿Ha quitado y limpiado la mesa con paño? ¿Ha hecho la cama antes de irse al instituto? ¿Ha cumplido el horario de estudio?

El respeto, la afectividad o la "forma de ser" no se pueden normativizar. El afecto y el respeto nos lo tenemos que ganar, no se puede imponer. Una forma de ganarlo es establecer normas y consecuencias claras y ser "justos o justas".

Ejemplos de normas inadecuadas ya que no pueden ser evaluadas de forma objetiva: "No me contestarás con tonito de cachondeo". "Hablarás con respeto a tus padres". "No gritarás." Para saber objetivamente qué es gritar, deberíamos llevar encima un aparato para medir decibelios. El "tono de respeto", también es una cuestión relativa, imposible de normativizar. El respeto, tenemos que conseguirlo de otra manera.

¿CÓMO SE ELABORA UN SISTEMA DE PUNTOS CON UN NIÑO O UNA NIÑA?

- Las normas a los niños y niñas se les explican, pero no se negocian.

- Este sistema se recomienda para menores de entre cinco y doce años.
- Una orientación es poner el mismo número de normas, que años tenga el niño o niña.
- Se escriben las normas en un cuadro y el premio que puede ganar.
- Se coloca en un lugar visible y se puede decorar con imágenes adaptadas a la edad y características del menor.
- Se puede escribir un título positivo. *Marta aprende cada día. Pablo se hace mayor...*
- Se escribe la conducta concreta que tiene que hacer, por ejemplo: *ducharse solo/a*. No lo que tiene que llegar a ser: *Pablo debe ser valiente y ducharse solo sin llorar*.
- No se debe premiar o castigar respuestas emocionales (llorar, protestar, gritar...), si no conductas concretas (comer, lavarse, guardar la ropa...).
- Cada vez que el niño o niña logra realizar la conducta, inmediatamente después, se colorea la casilla o se pone una pegatina o se escribe "un punto" y se dice que lo ha hecho muy bien.
- El premio que más le importa a los niños de estas edades es poner el mismo la pegatina y que le digamos que lo ha hecho bien. El premio de "final del día" es importante a nivel simbólico. Con ese premio le enseñamos el valor de trabajo y el esfuerzo. **Le damos una lección, sin echarle un sermón. Si te esfuerzas, tienes premio.**

¿CÓMO SE REDACTA UN CONTRATO CON UN ADOLESCENTE?

- Las normas de los adolescentes deben ser negociadas y argumentadas.
- Este sistema se recomienda para mayores doce años y es muy importante cuidar la redacción del texto.
- Como ya hemos explicado, debemos tener claro qué normas queremos establecer y deben estar escritas en un borrador.
- Debemos fijar un día y hora para reunirnos con el adolescente. Le explicaremos que queremos firmar un contrato con normas, que si le apetece escriba en un papel qué compromisos concretos adquiriría y qué desea conseguir a cambio. No es obligatorio que lo haga.
- En el día en que le proponemos la idea y el día de la negociación, fomenta un clima positivo. No hay que echar un sermón o decir que lo hacemos porque estamos hartos de ellos, aunque sea verdad que estemos cansados. Podemos empezar diciendo:
 - ♦ *Padre o madres: Tengo muchas ganas de llevarme mejor con contigo y sobre todo tengo ganas de dejar de castigarte.*
 - ♦ *Padre o madre (a su hija/a): A partir de ahora te vamos a dejar salir hasta más*

Título							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1. Norma							
2. Norma							
3. Norma							
4. Norma							
PREMIO							

tarde, pero tú a cambio debes decirnos qué vas a hacer para ganarte ese derecho...

- Para negociar se debe usar el regateo. Es decir, si queremos que nuestro hijo o hija llegue un sábado a las once de la noche a casa, debemos empezar la negociación diciendo que tiene que llegar a las nueve y media, para poco a poco ir cediendo a cambio de "conductas deseables". Cuando se cierre la negociación, el adolescente debe sentir que ha obtenido "un buen trato y que ha ganado", y nosotros, debemos quedarnos con la misma sensación.
- La redacción del texto es parecida a la de un contrato laboral, pero el lenguaje es más familiar. Tiene dos partes, los compromisos que adquiere el adolescente (conductas a realizar) y los compromisos de los progenitores (beneficios por realizar dichas conductas)
- Este sistema es una simulación del mundo adulto y del sistema laboral. Los beneficios están asociados con el tiempo libre y con la retribución económica (pequeña paga). La paga sería *el salario* y éste debe ser escaso, para que se "acostumbre" a que ganarse la vida requiere esfuerzo y constancia.
- Si no dice que quiere dinero, podemos proponerle que lo meta en una hucha, para cuando lo necesite.
- Una orientación es poner el mismo número de normas, que años tiene el menor. Trece años, trece normas. Los contenidos de los contratos (y de los sistemas de puntos) por tanto se deben ir cambiando según se consigan los objetivos y según vaya cumpliendo años.
- Los contratos suelen incluir las tareas

domésticas y las obligaciones relacionadas con el estudio.

- Se hacen dos copias y se firman, para que el adolescente se quede con una.

¿QUÉ TIPOS DE PREMIOS PODEMOS USAR?

Existen dos clases de premios, los materiales (dinero y regalos) y los sociales (halagos, obtención de privilegios para usar el tiempo libre, reconocimiento...).

Está sobradamente demostrado **que los premios sociales son más valorados por las personas, independientemente de su edad**. Por eso, los adultos, preferimos muchas veces ganar menos dinero, pero tener un puesto o profesión reconocido socialmente.

Los niños o niñas a los que se les premia mucho, sólo con premios materiales, careciendo del reconociendo de sus padres o madres, pueden desarrollar problemas afectivos.

Siempre, con niños y niñas y adolescentes, debemos siempre usar premios sociales, reforzando verbalmente lo que han cumplido lo acordado.

El dar una pequeña "paga" semanal, adaptada a la edad, a cambio de cumplir sus obligaciones puede ser una acción positiva y educativa. El niño o niña incorpora una dinámica propia del mundo adulto: *El dinero se gana trabajando*. La paga debe ser pequeña para que aprenda que *ganar dinero, cuesta esfuerzo*.

En un sistema de normas deben establecerse dos tipos de premios: el diario y el semanal.

Los castigos serán la pérdida de esos premios diarios o semanales, total o parcialmente, según se establezca.

Premio diario. *Si has cumplido con todas las normas del día tendrás derecho a...* (Por ejemplo: *Ver la tele hasta las once y media; salir a la calle hasta las nueve, etc.*)

Premio semanal. *Si has cumplido con todas las normas de lunes a viernes, el fin de semana tendrás derecho a...* (Por ejemplo: *a una paga de 5 euros, salir hasta las doce con tus amigos o amigas el sábado, etc.*).

El premio más eficaz es al halago verbal y sincero; evidentemente el refuerzo, nunca debe ir acompañado de verbalizaciones negativas del tipo "a ver cuánto te dura..." o de reproches "te tengo que pagar para por hacer lo que debería ser tu obligación".

¿Y son buenos los premios prometidos a largo plazo?

- ♦ **Padre o madre:** *Si lo apruebas todo, te compro una bici.*

Está demostrado que a los menores y los adolescentes les motivan las consecuencias a corto plazo. Este tipo de estrategias que sitúan la recompensa pasados varios meses, no son eficaces.

Eso sí, cuando les regalamos cosas es positivo decirles los motivos.

- ♦ *Te he comprado la bicicleta, porque te has esforzado mucho este año con los estudios y lo has aprobado todo.*

¿QUÉ PASA SI NO CUMPLEN LAS NORMAS?

Es normal que sintamos ira, tristeza o decepción. Pero si lo pensamos con calma: no pasa nada *tan* grave. No es un drama. Se trata, de mantener la calma, de cumplir con la consecuencia establecida.

Si no cumplen las normas. Debes mantener la "sangre fría". Si lo haces, les demuestras que eres capaz de controlar la ira o los nervios y así conseguirás el objetivo.

Los hijos e hijas incumplen las normas, y es positivo y normal que lo hagan. Es una forma de poner a prueba nuestro amor y nuestra paciencia. Es su manera de decirnos que están creciendo y que cada día son un poco más libres e independientes.

Un adolescente sano, necesita transgredir las normas.

Recuerda que la obediencia total, puede ser un síntoma de baja autoestima. El menor suele pensar que si se "porta mal" o no cumple las expectativas de sus padres, le dejarán de querer.

Si transgreden una norma, apunta en el sistema de puntos o en una hoja de papel qué norma ha incumplido y aplica las consecuencias, "sin montar un drama".

Si son pequeños y tienen entre cinco y ocho años, podemos recordarles al principio las tareas.

Pero si son más mayores, no hay que perseguirlos para que realicen las tareas... ellos y ellas son los responsables.

Sabemos que puede dar pena o que es incómodo castigarles pero, no hay que advierles de las consecuencias de no cumplir con lo acordado... ya están escritas en el papel. Ellos y ellas ya las conocen.

No les digamos que "es la hora de...", nuestros hijos o hijas saben qué hora es y si no lo saben, deben ir aprendiendo a mirar el reloj.

Quizás nos ayude imaginar que somos un juez o una jueza, que aplica un código penal, pero como es lógico, no se enfada con cada "acusado o acusada" que pasa por su juzgado. Sólo tenemos que hacer cumplir la ley.

Para terminar, podemos seguir todas estas recomendaciones.

Ser constante y cumplir lo acordado. Merece la pena y funciona.

Los resultados positivos pueden empezar a verse a partir de un mes y medio. Nuestro hijo o hija, debe darse cuenta *que vamos en serio* y que vamos a mantenerte firme a lo largo del tiempo.

CAPÍTULO 6

Las habilidades sociales o de comunicación



Para dialogar, preguntad primero; después...escuchad.

Antonio Machado (1875-1939) Poeta y prosista español.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales son todas aquellas conductas (verbales y no verbales) que nos permiten en una situación dada, conseguir nuestros objetivos con un coste emocional bajo, es decir, sintiéndonos bien con nosotros/as mismos/as y manteniendo una buena relación con los y las demás.

Importa más la relación que establecemos con el interlocutor, que le contenido del mensaje.

Habitualmente damos más importancia a "QUÉ" digo que a "CÓMO" lo digo, "DÓNDE" lo digo o "CUÁNDO" lo digo. Podemos querer transmitir el mismo mensaje, pero según estas tres variaciones podemos decir cosas muy diferentes y por tanto establecer distintas relaciones con el receptor del mensaje.

Pensemos, por ejemplo, cómo las variaciones del tono de voz o la postura del cuerpo pueden modificar una frase. Por ejemplo, si decimos: *Ahora no puedo atenderte.*

Según el tono y la postura podemos mostrar enfado o cariño, aun diciendo lo mismo. Si la frase, se la decimos con un tono sereno a un niño pequeño en cuclillas, mirándole a los ojos, se sentirá tratado con cariño.

También "DÓNDE" decimos algo puede modificar la relación. No es lo mismo piropear a un adolescente delante de toda su familia o en privado. Podemos querer decirle algo positivo, pero si lo dices delante de mucha gente, podría avergonzarse y enfadarse contigo.

Pensemos en la variable "CUÁNDO", no es lo mismo decirle a tu hijo o hija: ¿Qué vas a hacer hoy?, cuando está saliendo por la puerta y tiene prisa, que un par de horas antes, que está relajado y que quizás le apetezca contárnoslo.

Algunas ideas básicas sobre comunicación:

Comunicación interpersonal es una interacción recíproca o mutuamente influyente, entre dos o más personas. Esta interacción es orientada por objetivos y/o sentimientos que transmiten mensajes e informaciones verbales y no verbales (Costa y López, 1991).

La comunicación es:

- **Inevitable:** queramos o no siempre comunicamos, incluso cuando estamos en silencio.
- **Irreversible:** una vez emitimos el mensaje, no hay vuelta atrás.
- **Transformable:** Podemos cambiar nuestro modo de comunicarnos aunque requiere esfuerzo y constancia. Puedes bajar el tono de voz, controlar lo que dices, elegir un momento más adecuado, ser más cariñoso cuando te quejas, etc.
 - ♦ *Mi tono de voz es alto. No puedo hacer nada por cambiarlo. (¿Sería también alto estuviera en un tanatorio? ¿Y si tu vida dependiera de ello?)*

PERO... ¿SOBRE QUÉ HABLO CON MIS HIJOS O HIJAS?

- Hay que evitar ser monotemático. Analizar si repetimos estos temas: normas, estudios, las drogas, lo importante que es el trabajo duro, etc.
- ¿A lo mejor nuestro hijo o hija no habla mucho con nosotros, porque siempre queremos hablar de lo que a nosotros nos

importa, y no sobre lo que a él o ella le interesa?

- Pensemos también que hablar únicamente sobre sus estudios o sobre su “mal comportamiento” no hará que nuestro hijo o hija mejore en esos aspectos (quizás todo lo contrario).
- Observemos qué le interesa (música, juegos, TV, cine, etc.).
- Hablar con ellos todo lo que podamos, de todo lo que deseemos.
- Hacer preguntas sin hacer un “interrogatorio” y sobretodo no juzgar todas sus respuestas.

¿CUÁLES SON LOS ERRORES MÁS FRECUENTES CUANDO HABLAMOS CON LOS HIJOS E HIJAS?

- **Interrumpir.** No dejar hablar.
- **Repetirse y hacer “discursos largos”.** Es importante aprender a resumir y no repetir la idea “mil veces”.
- **Ofrecer ayuda o soluciones prematuras.** *Tú lo que tienes que hacer (...), lo que a ti te pasa (...).*
- **No ser claro o clara.** El padre o la madre dice al hijo/a: *¿Qué... se está a gusto tumbado en el sofá?* Cuando lo que quiere decir es: *Te toca fregar los platos después de comer y no lo has hecho.*
- **Minimizar sus emociones o rechazar lo que el otro esté sintiendo.** *Eres un exagerado. Ya será para menos. Eso no es verdad. No es posible que te sientas así.*

- **Contar “nuestra historia”** cuando el otro necesita hablarte. *Pues yo (...), A mí me paso algo parecido.*
- **Contra-argumentar.** Dice el hijo o hija: *estoy nervioso/a*, y nosotros: *y yo también.*
- **Hacer generalizaciones.** *Te pasas el día con la Play. Nunca piensas lo que haces.* Cuando empleamos expresiones como “siempre” o “nunca”, es frecuente que no estemos siendo objetivos.
- **Poner etiquetas:** *Eres un vago o vaga.* Él o ella pueden pensar: *Los vagos no estudian, así que no estudio.* Una etiqueta es como una cuerda que te ata y que impide el movimiento. Es mejor decir: *Hoy no has estudiado.*
- El **trato silencioso.** Es muy doloroso para los menores. Es cuando los padres o las madres se niegan a hablar como forma de castigar al hijo o la hija. Fomenta que es positivo no expresar lo que sentimos o que sólo los adultos decidimos cuándo se habla y cuándo no.
- **Amenazas vagas o violentas:** *Te has pasado, te vas a enterar.* Esta frase no define su conducta (*¿qué he hecho para pasarme?*), ni las consecuencias que ésta va a tener (*¿cómo me vas a castigar?*). Sólo transmite agresividad.

¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON MI HIJO O HIJA?

- **Pensar antes de hablar qué es lo que quiero decir.** ¿Cuál es objetivo? ¿Qué pierdo y qué gano diciendo lo que digo? ¿Se entiende lo que quiero conseguir?

- ♦ **Madre o padre:** *Esta habitación es un desastre. Me tienes harto. Así no podemos seguir. Eres un guarro.*
- Tomar conciencia de **con quién hablo**: *¿Cuál es mi relación en este momento? ¿Quién es mi hijo? ¿Qué puede entender y qué no? ¿Cómo se encuentra en este momento?*
- Hablamos con las palabras, pero también con el tono de voz, con los gestos y con la posición del cuerpo. *¿Lo que "dice" mi cuerpo, es lo que quiero decir?*
- **Elegir el momento y el lugar.** *¿Está "ocupado" el "receptor"? A veces las personas estamos apagadas o fuera de cobertura. ¿Es el lugar apropiado? Por ejemplo si vamos a elogiar o a criticar a alguien, mejor sin público.*
- **Empleando mensajes "tipo yo".** Son mensajes muy eficaces ya que utilizan la primera persona para expresar sentimientos, opiniones o deseos. En vez de decir a un hijo o hija: *Eres un desastre*; diríamos: *Me gustaría que recogieras tu habitación antes de marcharte.* Este mensaje, es más eficaz.
- **Aprender a posponer las comunicaciones** –si elegiste mal momento o no tienes buena disposición–, podemos decir, *nos gustaría que habláramos en otro momento, ahora estamos nerviosos.*
- **Siendo asertivos y asertivas:** Expresando lo que realmente deseamos hacer o conseguir, sin herir a los demás. Es muy importante, porque así damos ejemplo a los hijos/as para que ellos aprendan también a decir *no quiero (...)* o *necesito (...)*

¿CÓMO ESCUCHAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Es importante que practiquemos la "**escucha activa**": Consiste en escuchar atentamente con comprensión y cuidado. Nuestro objetivo, cuando escuchamos a otras personas, es comprender lo que el otro está diciendo. ¿Qué podemos hacer para demostrar nuestro interés?

- Con el cuerpo, con los gestos y con la mirada podemos decirle que nos interesa, sin decir una palabra.
- Podemos usar **expresiones verbales de escucha**: *si, ya, ajá...* (lo solemos hacer bien por teléfono).
- Usar expresiones de **empatía**. *Te entiendo, es normal que estés contento...*
- **Parfrasear**, repetir literalmente una parte de lo dicho.
- **Resumir**, sin ser reduccionista, ni menospreciar el relato...
- Pedir **aclaraciones**: *¿Quieres decir que...? No sé si te entiendo...*
- Saber hacer **buenas preguntas** que faciliten que la otra persona siga hablando.
- **Dejar que se acaben los temas**, no cambiar bruscamente la conversación o estar pensando en qué decir cuando el otro termine de hablar.

Para escuchar es necesario tener una **disposición psicológica**. Debemos estar preparados interiormente para escuchar, en especial, lo que no nos apetece oír o con lo que no estamos de acuerdo, sin ponernos agresivos y/o sin dramatizar.

- ◆ *Hijo/a: Con tres cervezas me río más.*
- ◆ *Hijo/a: Me importan más mis amigas que tú.*
- ◆ *Hijo/a: Estudiar no sirve para nada.*
- ◆ *Hijo/a: ¿Para qué quieres que hable si no quieres saber qué opino?*

Si nada más escuchar estas cosas que nos ponen tan nerviosos, reprendemos al hijo o la hija, estamos cortando la comunicación y no podremos saber por qué dice lo que dice.

CAPÍTULO 7

Prevenir hablando de drogas



Elige la vida. Elige un empleo. Elige una carrera. Elige una familia. Elige un televisor grande que te cagas. Elige lavadoras, coches, equipos de compact disc y abrelatas eléctricos. Elige la salud, colesterol bajo y seguros dentales. Elige pagar hipotecas a interés fijo. Elige un piso piloto. Elige a tus amigos. Elige ropa deportiva y maletas a juego. Elige pagar a plazos un traje de marca en una amplia gama de putos tejidos baratos. Elige bricolaje y preguntarte quién coño eres los domingos por la mañana. Elige sentarte en el sofá a ver tele-concursos que embotan la mente y aplastan el espíritu mientras llenas tu boca de puta comida basura. Elige pudrirte de viejo cagándote y meándote encima en un asilo miserable, siendo una carga para los niñatos egoístas y hechos polvo que has engendrado para reemplazarte. Elige tu futuro. Elige la vida... ¿pero por qué iba yo a querer hacer algo así? Yo elegí no elegir la vida: elegí otra cosa. ¿Y las razones? No hay razones. ¿Quién necesita razones cuando tienes heroína?

Monólogo que abre *Trainspotting*, película escocesa de 1996 dirigida por Danny Boyle y basada en la novela homónima escrita por Irvine Welsh.

¿QUÉ HACEMOS SI NOS PREGUNTAN?

- **Responder siempre. Debemos hablar de drogas siempre que los hijos o las hijas nos pregunten.**

Si un niño de 9 años nos pregunta sobre la cocaína, es fácil que nos asustemos, pero es importante que mantengas la calma. Si le gritamos, no le contestamos, nos enfadamos o le decimos que es demasiado pequeño para entenderlo, la próxima vez que tenga dudas no nos preguntará.

Tenemos que entender que este niño tiene curiosidad y si no contestamos, es muy posible, que busque otras vías de información.

- Hay que reforzar que nos haya elegido para preguntarte y elogia su curiosidad.
- Debemos preguntarle antes de contestar qué quiere saber y por qué nos ha hecho esa pregunta.
- Respondamos de forma adecuada a la edad de la persona que realiza la pregunta.
- Hay que asegurarnos de que ha entendido la respuesta.
- Preguntémosle qué opina.

Podemos decir alguna de estas cosas: *“La cocaína es una droga. Algunas personas la toman para evitar el cansancio y para sentirse fuertes. Al principio te hace sentir bien. El problema es que te acostumbras a tomarla y te “enganchas” y cuesta mucho dejar de tomarla. Algunas personas no lo consiguen nunca dejar de necesitarla y sufren por no conseguirlo. Cuando la tomas durante mucho tiempo, daña tu salud”.*

No es necesario que le demos toda la información, es casi más importante hablar

de lo que sabe, que ampliar su información con datos que no te ha pedido.

Para mantener la influencia sobre los hijos e hijas y seguir siendo una de las principales fuentes de información debemos esforzarnos en ofrecerle una respuesta adecuada a sus necesidades. Es posible que no tengamos la respuesta a una pregunta, en estos casos, por ejemplo, podemos buscar la respuesta juntos/as en Internet.

¿A partir de qué edad podemos hablar de drogas?

La clasificación por edades la debemos considerar de forma flexible y adaptarnos a las características personales de nuestro hijo o hija.

Hasta los 10 años. No es correcto hablar de forma directa sobre drogas, salvo que pregunten directamente, ya que es algo muy alejado de su realidad. El peligro es crear cierta curiosidad sobre temas que no le habían llamado la atención.

De 10 a 14 años. Se han de trabajar fundamentalmente las drogas legales, de forma explícita, y según los casos también podría abordarse el cannabis. Conviene explicar claramente los motivos por los que no pueden ser consumidas las drogas a estas edades.

A partir de 14 años. Se tratan las sustancias legales e ilegales. Haciendo especial hincapié en los efectos negativos del consumo (sobre todo a corto plazo), informando de las consecuencias, de la dependencia, abordando aspectos legales, etc.

¿EN QUÉ MOMENTO PODEMOS HABLAR DE DROGAS?

Sería un error aprovechar todos momentos o hablar de drogas siempre que podamos. Si lo hacemos constantemente, los hijos o hijas pueden decir que somos unos “pesados o pesadas con

el temita". Recuerda que el objetivo es dialogar, no que tú, como padre o madre, des un charla para quedarte tranquilo/a o hagas un interrogatorio.

INFORMALMENTE: Podemos aprovechar para "sacar el tema" con comentarios y preguntas espontáneas a raíz de una noticia del telediario, algo que has visto en el barrio, un comentario de otra madre o padre... Es importante no alargar mucho la conversación. Se trata de dialogar sobre el tema un rato y volver a cambiar de tema.

FORMALMENTE: Debemos comunicar nuestra intención de hablar sobre el tema "un rato". Es importante en este caso buscar el momento adecuado y crear un ambiente de confianza, que no haya prisa, que podamos dedicar el tiempo necesario para abordar el asunto de forma adecuada. Los menores, suelen preferir las conversaciones informales, pero puedes intentarlo.

MOMENTO CLAVE: Sería hablar a partir de una situación concreta. El padre o la madre encuentra una sustancia, el hijo o la hija llegan a casa bajo los efectos del alcohol, "pillas" a tu hijo fumando en la calle, etc. Es importante que antes de hablar fijas el objetivo de la conversación, para que este encuentro no se convierta en una "bronca".

TODAS LAS RAZONES PARA NO CONSUMIR SON VÁLIDAS

- ◆ *Estoy pensando en dejar el tabaco porque es caro.*
- ◆ *Estoy bebiendo menos porque así ligo más y "funciono" mejor.*
- ◆ *El tabaco te deja los dientes amarillos.*
- ◆ *No me mola que me sepa la boca a tabaco (por los besos).*
- ◆ *El alcohol engorda mucho.*

- ◆ *Los porros me relajan tanto que mis colegas se ríen todo el rato de mí y no me mola.*
- ◆ *No quiero probar la cocaína porque sé que me va a encantar.*
- ◆ *No bebo, porque mi amiga Pili, es gilipollas y bebe mucho.*

Recuerda que nuestras razones como padre o madre para no consumir, no son las razones de nuestros hijos o hijas. Te animamos a valorar y reforzar todas razones, aunque no sean las tuyas.

Como adultos, nos gustaría escuchar, *dejo de fumar porque el tabaco provoca cáncer*, pero para un adolescente el cáncer "no existe", le importa más que el tabaco sea caro, o que deje los dientes amarillos.

Nos gustaría escuchar, *voy a dejar los porros porque no me gusta depender una sustancia*, pero al adolescente le importa más que sus colegas se ríen porque los porros le dejan demasiado "empanado" o "que tiene poco dinero, para gastarlo en eso".

Con el tiempo cambiará su forma de razonar, todos y todas lo hemos hecho de algún modo. De momento, si esas razones protegen la salud de tu hijo o hija, refuézalas.

PAUTAS PARA HABLAR SOBRE DROGAS

1. Adaptar la información a la edad y a las inquietudes del menor.
2. No se trata de que contemos todo lo que sabemos. Mejor tendamos a ampliar la información cualitativamente, más que cuantitativamente. No se trata de que sepa más cosas, se trata de que las sepa mejor.
3. Respetar sus ritmos, no siempre que necesitemos hablar de drogas, ellos o ellas lo necesitan.

4. Si nos hacen una pregunta directa, no hay que responder inmediatamente, recordemos que lo más importante es que ellos y ellas reflexionen. Por ejemplo, antes de responder, podemos preguntarles de manera amable por qué nos hacen esa pregunta. Así sabremos qué y por qué quieren saber algo.
5. No polaricemos la conversación: bueno o malo, sano o enfermo, libre o dependiente... ese estilo es poco eficaz.
6. No hablemos sobre "las drogas", hablemos sobre las sustancias concretas: alcohol, tabaco, cannabis... usando el modelo "no es lo mismo".
7. Mantener la calma. No hay que asustarse, ni enfadarse...si lo hacemos estamos perdiendo la oportunidad de comunicarnos en el momento y quizás en el futuro.
8. Escuchar. Dejar que ellos y ellas expresen su opinión sin juzgarles.
9. Reforzar y expresar que nos gusta poder hablar con él o ella.
10. Cuando estemos hablando con nuestros hijos o hijas, no hay que pretender solucionar "todo" en una sola conversación. Es mejor tener muchos diálogos breves, que uno sólo.
11. No intentar convencerles de "nuestra verdad" desde el primer momento.
12. Entender que su forma de razonar no es la de un adulto y no hay que ridiculizar su forma de pensar sobre las drogas.
13. Hacer preguntas, sin hacer un interrogatorio.
14. Recordemos hacer preguntas relacionadas con emociones y pensamientos. Normalmente tendemos a preguntar únicamente por los actos.
15. Preguntar a tu hijo o hija si hablan de algo relacionado con las drogas y no sabemos qué es.
16. No hay que inventarse información si nos preguntan y no sabemos responder. Si no sabemos algo, podemos decirles que no lo sabemos y que vamos a buscar información. Podemos, incluso, usar internet para buscar juntos.
17. Dar información veraz. No exageremos los efectos negativos, perdemos credibilidad. No olvidemos señalar de los efectos positivos del consumo, ganaremos credibilidad y aumentará nuestra capacidad de persuasión.
18. Recordemos que meterles miedo cuando son pequeños funciona, pero si descubren, por observación de sus amigos o amigas o por experiencia, que exageramos, dejaremos de ser un referente fiable.
19. Fijar un objetivo. ¿Qué pretendemos? Informar, conocer, convencer...echar una broca. Recordemos que las broncas, por si solas, no son educativas. Es decir, no son preventivas.
20. Refrescar tus conocimientos sobre drogas. Centrémonos sobre todo en los efectos observables en el organismo: fumar tabaco provoca tos y flemas, el alcohol afecta a los reflejos y a la forma de hablar, la cocaína puede producir taquicardias...
21. Recordemos que los menores, son "presentistas", les importa más el corto plazo que el largo plazo.
22. Hablar de las consecuencias negativas asociadas: accidentes de tráfico, coitos sin preservativo, gasto económico, multas por consumo en la calle o por tenencia, etc. Hablar también de las consecuencias positivas asociadas al no consumo: ligas más, gastas menos, no hueles a tabaco, etc.
23. No hay que decir: "las drogas son para los mayores", todos los niños y las niñas, quieren ser mayores.
24. Reforcemos la idea de que no consumir.

CAPÍTULO 8

Cuidarse,
valorarse...
y pasar a la acción



Todas las acciones cumplidas sin ostentación y sin testigos me parecen más loables.

Cicerón (106 AC-43 AC). Escritor, orador y político romano.

PARA EDUCAR “BIEN”, ES NECESARIO CUIDARSE.

Cuando estamos agotados, cometemos errores: analizamos mal, no somos creativos, no elegimos la mejor alternativa, nos expresamos con torpeza. Si no hemos tenido el tiempo suficiente para descansar, nos irritamos y tendemos a ser agresivos con los demás.

No pasa nada grave por equivocarnos o perder los nervios un día, pero si lo hacemos a diario el problema puede ser grave.

Aprendamos a buscar momentos de descanso y a cuidarnos. Nos lo merecemos y necesitamos estar “frescos”. Educar bien, requiere estar *al cien por cien*.

Los beneficios de cuidarse son:

- Aumenta la autoestima: *Soy valioso, importante y digno/a de ser cuidado.*
- Aumenta la autonomía: *Me responsabilizo de mi salud, de mi descanso y bienestar.*
- Aumenta la capacidad educativa: *Con mi actitud doy ejemplo a mi familia enseñándola que a pesar de las dificultades, se puede buscar momentos para disfrutar.*
- Disminuye la agresividad: *Al tener tiempo para mí, tengo más paciencia, soy una persona más generosa y tomo mejores decisiones.*

¿QUÉ PENSAMIENTOS NO NOS AYUDAN A CUIDARNOS?

- ◆ Padre o madre pensando: *Todo me sale mal. Soy un inútil.*
- ◆ Padre o madre pensando: *Eres el culpable de mi enfado.*

Todas las personas, incluyendo los menores, tendemos a interpretar las distintas situaciones a través de los pensamientos. Estos pensamientos son automáticos, “aparecen” sin darnos cuenta y en numerosas ocasiones están distorsionados, es decir son “falsos”.

No es real que no sepamos hacer NADA bien o que TODO el mundo te odie. Algo sabremos hacer y alguien nos querrá.

Recordemos que el estilo de pensamiento es algo que también se aprende por observación, por eso es importante que analicemos nuestra forma de interpretar la realidad.

Enunciamos algunos ejemplos comunes:

AUTO-DESPRECIO: Detectar sólo cualidades negativas de uno mismo.

Ejemplos: *No valgo para nada / No sé para qué he nacido / Soy un inútil / No sé relacionarme con mis hijos...*

ATRIBUCIONES NEGATIVAS DE LA CONDUCTA DE LOS OTROS Y OTRAS: Interpretar las conductas de los otros como mal intencionadas y con “doble-intención”.

Ejemplos: *Seguro que quiere algo / Si me dice eso, es que quiere otra cosa.*

ANÁLISIS DEFICIENTES O PARTIDISTAS: Extraer conclusiones incorrectas de los datos.

Ejemplos: *Como en la tele dicen que los jóvenes beben a partir de los 14, es normal que yo beba (Dice un hijo/a) / Como mi hija/a tiene en un cajón papel de fumar, es una “yonki”.* (Dice un padre o una madre)

TREMENDISMO: Interpretación exagerada de los aspectos negativos y negación de los aspectos positivos. Sería cuando solo vemos “lo malo”.

Ejemplo: *Mi hijo ha suspendido tres asignaturas, será un fracasado.*

ABSOLUTIZACIÓN: Transformar deseos en necesidades.

Ejemplo: *Necesito que me entiendas*. El pensamiento ajustado sería: *Me gustaría que entendieras como me siento*.

ADIVINACIÓN: Sacar conclusiones sobre lo que va a pasar o sobre lo que está pasando (o piensan los demás).

Ejemplo: *Estoy segura que las vecinas se pasan el día criticándome*.

PENSAMIENTO DICOTÓMICO: Pensar de forma dicotómica o absoluta. Ver las cosas como blancas o negras, falsas o verdaderas. Interpretar los eventos y personas en términos absolutos, sin tener en cuenta los grados intermedios, evidenciado en el uso de términos como «siempre», «nunca», «todos»

Ejemplos: La gente es tonta / Siempre me engañas / Nunca me sale bien nada.

Tengamos en cuenta que los pensamientos, en general, podrían clasificarse en más de una categoría.

Nuestra función como educadores o educadoras es doble:

- Detectar estos estilos de pensamiento que dañan nuestra autoestima.
- Ayudar a nuestro hijo o hija, mediante la escucha, el diálogo y la reflexión conjunta, a cuestionar este tipo de pensamientos.

No se trata de decirnos o decir a tus hijos “no pienses así” o “pensar así está mal”. El objetivo es que reflexionemos sobre por qué pensamos así y aprendamos a dialogar de un modo más adecuado con nuestros sentimientos, pensamientos y conductas.

PASAR A LA ACCIÓN

Éste es un apartado breve y *sencillo*, y es el más importante de todos.

Repasemos una y otra vez toda la información, reflexionemos aún más y pasemos a la acción.

Hay que escribir en un papel todas las conductas y actitudes educativas que queremos mejorar a partir de hoy... y, ¡pasar a la acción!

Financiado por:



Confederación Española De Asociaciones de Padres Y Madres de Alumnos
Puerta del Sol, 4 y 6º A y 28013 MADRID y Teléfono 91 701 47 10 y Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es