**MÓDULO 1. UN ACERCAMIENTO A LAS DROGAS**

**MÓDULO 1. UN ACERCAMIENTO A LAS DROGAS**

**Índice:**

**Introducción**

**¿Cuándo se convierten las drogas en un problema?**
Cuadro-resumen de factores de riesgo
Cuadro-resumen de factores de protección

**¿Qué debo saber sobre las drogas?**
Droga
Abuso
Dependencia
Síndrome de abstinencia
Tolerancia
Desintoxicación
Deshabituación
Incorporación social
Todos los conceptos
**Una clasificación de las drogas**
**¿En qué consiste prevenir en familia?**
**Cómo hablar con los hijos sobre las drogas**
¿Cómo hablar sobre drogas en función de la edad?
¿Cómo hablamos de drogas?
¿Con qué tipo de mensajes?
**La influencia de las pautas familiares en los primeros consumos**
Claves preventivas en los hábitos de consumo familiar

**Introducción**

**El papel de los padres es clave para la prevención del consumo de drogas**. Es evidente que podemos contribuir positivamente para intentar evitar o retrasar el consumo de drogas de nuestros hijos. Pero, en definitiva, dado que las drogas han estado, están y estarán presentes en la sociedad, el objetivo último debe ser enseñarles a **aprender a vivir en un mundo con drogas sin que éstas supongan un riesgo o problemas para sus vidas.**

El concepto de droga no sólo abarca las sustancias ilegales que tanta alarma social han provocado. El concepto de droga es mucho más amplio e incluye multitud de sustancias con las que convivimos actualmente y que forman parte de nuestros hábitos de alimentación, de esparcimiento o de relación con los demás.

Tradicionalmente se ha considerado que informar acerca de las consecuencias de las drogas es la estrategia preventiva por excelencia. Cabe suponer que, de esta manera, la persona se hace consciente de los efectos negativos que le traerá el consumo de una sustancia y, en consecuencia, la evitará. Pero todos sabemos que la realidad no es tan sencilla y que el hecho de disponer de información suficiente acerca de las consecuencias de un consumo, no generan la disminución de éste. Es preciso, por tanto, una actuación más global y profunda.

Aun así, la información tiene un valor innegable en la prevención del consumo de drogas, bien para tomar decisiones, bien para que sea posible valorar adecuadamente los pros y los contras de cada opción. Por este motivo, es importante adquirir una información suficiente y veraz acerca de las drogas, de lo que puede esperarse de ellas, de cómo influyen en el organismo y cómo condicionan las relaciones con los demás.

En este módulo, a través de los contenidos teóricos y audiovisuales y una serie de actividades, acercaremos la labor preventiva a nuestra vida cotidiana analizando aquellos elementos a través de los cuales podemos formar y preparar a nuestros hijos para enfrentarse a la convivencia con las drogas. Asimismo, abordaremos los conceptos básicos para entender las drogas y las relaciones que se establecen con ellas.

**¿Cuándo se convierten las drogas en un problema?**

Cada persona es distinta y los motivos que cada uno tiene para tomar drogas también (la falta de información, la búsqueda de algo distinto, experimentar qué se siente, animarse, divertirse, olvidar los problemas o, simplemente, hacer lo que hacen los demás).

El consumo de drogas es un fenómeno complejo y multidimensional. Un fenómeno en el que la droga en sí no es el único ni, en muchos casos, el principal aspecto a considerar. La manera más adecuada de observar el consumo de drogas y sus problemas asociados es a través del llamado **modelo multidimensional del uso** **de drogas.** Desde este modelo se entiende que el uso de drogas es un proceso determinado por la constante interacción en el tiempo de tres elementos que se entrelazan y se condicionan mutuamente:

- **La sustancia** y todo lo relacionado con ella: tipo, cantidad, frecuencia, vía de consumo...

- **El individuo** y sus características: edad, madurez, motivaciones para el consumo, expectativas...

- **El contexto,** tanto cercano (familia, amigos, barrio, escuela...) como lejano o macrosocial (cultura...) en el que se produce el consumo.

En muchos casos existe consumo de drogas, pero las características de ese consumo, las razones por las que puede ser problemático o no y las previsibles consecuencias del mismo, son totalmente distintas. No es lo mismo beber solo que acompañado, probar una sustancia con 13 años que con 30, fumar estando embarazada o no estándolo...

(**Ver** Actividad 1: Naturaleza multidimensional del consumo de drogas)

En cada caso, las necesidades a las que deberían responder las acciones preventivas son muy diferentes y las características de dichas acciones también lo serían: información, límites, compañía, apoyo...

Esta perspectiva multidimensional del consumo y la necesidad de adecuar la labor preventiva a la realidad concreta de cada persona, ha dado lugar en prevención a dos conceptos básicos: factores de riesgo y factores de protección.

**Los factores de riesgo son aquellas circunstancias o características personales y ambientales que, relacionadas con la droga, aumentan la probabilidad de que una persona consuma esa sustancia.** (Véase cuadro-resumen de factores de riesgo). Ello no quiere decir que vaya a producirse inevitablemente el consumo. Únicamente implica un aumento del riesgo de que se inicien en el uso de drogas o de que aparezcan complicaciones ligadas a éste.

**Los factores de protección son aquellas características o capacidades personales y sociales que fortalecen a las personas para poder afrontar con éxito las situaciones de riesgo, concretamente, las de consumo de drogas. Es decir, aquellas que hacen a los individuos menos vulnerables.**

**-MÓDULO 1- 2**

Con la detección de los factores de protección y la posibilidad de fomentarlos en las personas a través de la educación y el ejemplo, se ha dado con la clave para una buena prevención. (Véase cuadro-resumen de factores de protección). No se necesita ser un experto en prevención, solamente se precisa asumir las riendas de nuestra función educativa. Ya que la mayoría de los factores de protección son educables, es decir, se pueden enseñar fácilmente a niños y adolescentes.

En consecuencia, la prevención no puede traducirse en recetas o vacunas válidas para todas las familias o para todos los hijos por igual. Prevenir supone analizar los FACTORES DE RIESGO reales en cada uno de nuestros hijos y detectar y considerar los FACTORES DE PROTECCIÓN que ya existen y aquellos en los que se puede intervenir.

(**Ver** Actividad 2: Análisis de factores de riesgo y factores de protección)

**CUADRO-RESUMEN DE FACTORES DE RIESGO**

**Vinculados a la persona**
**· Edad**
**· Baja asertividad**
**· Falta de conformidad con las normas sociales**
**· Elevada necesidad de aprobación social**
**· Dificultad para el manejo del tiempo libre**
**· Fracaso escolar o laboral**
**· Falta de habilidades para tomar decisiones o resolver problemas**
**· Expectativas positivas respecto a las consecuencias del consumo**
**· Baja autoestima**
**· Elevada búsqueda de sensaciones**
**· Escasa tolerancia a la frustración**
**· Rebeldía**
**· Falta de alternativas de ocio saludable**
**· Falta de habilidades sociales**
**· Falta de conocimientos sobre drogas**
**· Actitud favorable hacia las drogas**

**Vinculados al ambiente**
**· Factores microsociales o Ambiente familiar**
**- Baja cohesión familiar**
**- Clima afectivo inadecuado**
**- Estilo educativo familiar (exceso o defecto de disciplina)**
**-Tolerancia familiar al consumo (consumos en la familia y/o permisividad)**
**· Ambiente escolar**
**- Falta de integración**
**- Tolerancia al consumo de drogas en el medio escolar**
**· El grupo de iguales**
**- Relación con amigos consumidores**
**- Presión de grupo hacia el consumo**
**- Normas grupales, actitudes y valores propios del grupo**
**- Consumo de drogas como alternativa exclusiva de ocio**
**· Factores macrosociales (culturales)**
**- Disponibilidad y fácil acceso de drogas**
**- Tolerancia social hacia el consumo de determinadas sustancias (alcohol...)**
**- Falta de recursos, difusión o facilidades para el empleo saludable del ocio**
**- Publicidad de drogas legales, que enganchan con valores asociados a necesidades básicas**
**de la persona**
**- Planificación urbanística**
**- Clima social (competitividad, búsqueda de éxito…): valores contradictorios, contrarios a la**
**salud**...

**-MÓDULO 1- 3**

**CUADRO-RESUMEN DE FACTORES DE PROTECCIÓN. Áreas donde los padres podemos intervenir**

**En nuestros hijos**

**1. Valores**

· Valores positivos hacia la salud: hábitos saludables de descanso, alimentación, higiene, deporte, relación, inquietudes de distinta naturaleza... Frente a una oferta de drogas, los criterios de salud influirán positivamente en la decisión que tengan que tomar (abstenerse, controlarse, rechazarlo...)

· Valores prosociales (convivencia, solidaridad, diálogo, participación...). Favorecen la convivencia y las relaciones positivas con los demás

· Valores ético-morales: enseñan criterios de conducta basados en la ética y el respeto y ayudan a tomar decisiones; mejoran la autoconfianza y la autoestima y favorecen la capacidad de afrontar situaciones difíciles

**2. Capacidad para interacción social**

· Habilidad para relacionarse, expresar lo que se desea o necesita, saber decir que no, autoafirmarse en la expresión de opiniones...

· Protege ante situaciones de presión del entorno y fomenta la seguridad en uno mismo y la valoración personal

**3. Capacidad para tomar decisiones**

· Desarrollar actitudes críticas, enseñar a asumir responsabilidades, practicar recursos de autocontrol, fomentar tener criterios propios y dejarle elegir, etc…

· Favorece la autonomía de la persona y la convierte en menos influenciable. Mejora el afrontamiento ante situaciones de consumo de drogas

**En el entorno próximo:**

**1. Apego familiar, clima afectivo positivo y sistema coherente de límites y normas.**

· El sentimiento de apego familiar genera un vínculo a un grupo de pertenencia, la familia. Nos hace sentir que formamos parte de un grupo donde poder compartir y encontrar apoyo. El apego nos da seguridad y nos ayuda crecer y madurar

· Para fomentar este sentimiento de apego debemos crear un clima afectivo positivo, lo que se traduce en un ambiente caracterizado por actitudes de reconocimiento y respeto, una comunicación fluida y manifestaciones de cariño y afecto incondicional

· En la familia es importante que existan normas y límites de comportamiento, así como un adecuado reparto de tareas. Enseñar normas y límites a nuestros hijos y darles responsabilidades dentro del hogar, de acuerdo con su edad y madurez, fomenta el autocontrol, la capacidad de asumir responsabilidades, la tolerancia a la frustración, etc…

**2. El grupo de iguales**

· Después de la familia, el grupo de iguales es el espacio de relación social más importante para las personas, especialmente durante la adolescencia y la juventud. Los padres debemos fomentar las relaciones sociales de los hijos y conocer el grupo al que pertenecen, participar de sus actividades, en la medida de lo posible, y estar en contacto con ellos

**3. El centro escolar**

· Para los niños y adolescentes la escuela no es sólo un centro educativo, sino un importante contexto de socialización e intercambio. Cuando el clima del centro es positivo se favorece la vinculación, la integración y el sentimiento de pertenencia con la comunidad educativa

· Nuestra relación con el centro escolar es clave como factor de protección. Debe existir un puente común entre padres y profesores y una relación fluida en la que desaparezcan los reproches

**4. En la comunidad próxima: barrio, pueblo...**

· En el barrio se reúnen las personas, unas veces por intereses o inquietudes y, otras, por el mero hecho de cohabitar en ese entorno. Es un espacio informal de intercambio y socialización en el que surgen de manera espontánea distintas formas de agrupación y oportunidades de ocio y empleo del tiempo libre.

· La tendencia actual es hacer menos vida en el barrio y se subestiman las posibilidades que nuestro entorno próximo tiene para hacer prevención. Participar en la comunidad favorece el sentimiento de pertenencia y, a su vez, hace que las personas aporten y enriquezcan con sus experiencias la comunidad en la que viven, promoviendo el crecimiento y la evolución de la misma

**En la sociedad:**

· Los padres podemos participar en los factores de protección asociados a la sociedad y la cultura en la que vivimos. Son los que surgen desde, para y por la sociedad y tienen la capacidad de promocionar cambios en los hábitos de los individuos.

1. Campañas de promoción de la salud
Son todas aquellas campañas de sensibilización, información y formación que pretenden mejorar los hábitos de comportamiento de los grupos e individuos
Debemos estar atentos a esas campañas y no actuar como receptores pasivos y ajenos a esos mensajes. Conviene apoyarlas, no desvirtuarlas

2. La limitación de la accesibilidad a las sustancias
Las leyes que limitan el acceso a las drogas legales están elaboradas con un carácter protector para las personas y la sociedad. Es importante que las cumplamos y que transmitamos respeto por su cumplimiento a nuestros hijos

3. Las alternativas de ocio y tiempo libre
Cada día es más amplia la oferta de ocio y tiempo libre. Hoy se considera un elemento de calidad de vida y se promueve como tal. Lo importante en materia de prevención es que esa oferta sea conocida, viable y atractiva para las personas y que fomente conductas saludables, convirtiéndose en sí misma en una alternativa a la cultura del consumo de drogas

**-MÓDULO 1- 4**

**· ¿Qué debo saber sobre las drogas? (VIDEOS EN EL AULA)**

**- Droga**
**- Abuso**
**- Dependencia**
**- Síndrome de abstinencia**
**- Tolerancia**
**- Desintoxicación**
**- Deshabituación**
**- Incorporación social**
**- Todos los conceptos**

(Ver **Actividad 3: Diferenciando entre uso, abuso y dependencia**)

**· Una clasificación de las drogas**

Existen múltiples clasificaciones de las drogas, os presentamos a continuación una de las más utilizadas actualmente, que categoriza las sustancias en función de los efectos que causan en el Sistema Nervioso Central.

**- Depresoras o sedantes:** Alcohol - Tranquilizantes (barbitúricos, benzodiacepinas) – Heroína –
Morfina.

**- Estimulantes o excitantes:** Cocaína - Cafeína (café) - Nicotina (tabaco) - Anfetaminas

**- Alucinógenos o perturbadores de la actividad del SNC:** LSD - Cannabis (hachís y marihuana) –
Mescalina - Disolvente y pegamentos (inhalantes).

**Sustancias: (Ver Material Audiovisual en el Aula)**

**- Alcohol**
**- Cocaína**
**- Derivados del Cánnabis**
**- Benzodiazepinas**

**Más información sobre sustancias en la web de la FAD**

**· ¿En qué consiste prevenir en familia?**

En un primer acercamiento, podemos entender que prevenir es evitar un problema o informar sobre los riesgos de consumir drogas. Pero la prevención no se traduce sólo en información, la prevención implica una actuación más profunda, es decir, implica generar **actitudes y decisiones personales** frente a los consumos de drogas.

Prevenir no consiste en atajar las causas, sino en educar a los hijos para que se conviertan en personas que no necesitan las drogas para vivir o que saben convivir con ellas sin que les causen ningún mal. Prevenir es educar y educando hacemos prevención.

Prevenir supone ayudar a saber **elegir, decidir, corregir, aislar de situaciones comprometidas** en función de la situación. Es enseñar a **convivir** **con las drogas**. Éstas han existido siempre, con multitud de fines, y muchas se encuentran integradas en nuestra vida: alcohol, café, tabaco, licores, tranquilizantes, somníferos...

Se define la prevención del consumo de drogas como el conjunto de medidas encaminadas a evitar, reducir y/o retrasar el abuso de estas sustancias o, en caso de haberse producido, reducir al mínimo las consecuencias negativas de tal abuso.

**-MÓDULO 1- 5**

Prevenir es anticiparse. Desde pequeños nos enseñan a anticiparnos a aquello que puede poner en riesgo nuestro bienestar, tanto físico, como psíquico y social. Nos enseñan que la salud no es algo que se tiene o no se tiene porque sí, sino que la salud hay que cuidarla y fomentarla.

El consumo de drogas está muy asociado a los estilos de vida, a nuestra particular forma de vivir. Y nuestra salud también está determinada por nuestro estilo de vida. Por este motivo, para prevenir el consumo de drogas es fundamental educar para la salud. Desde niños debemos **enseñar comportamientos y hábitos** **saludables y actitudes favorables al propio cuidado y al de los demás.** Este es uno de los pilares fundamentales en los que se basa la prevención y comienza desde la más tierna infancia.

(**Ver Actividad 4: La salud y el consumo de drogas**)

En este sentido, la familia en general y los padres en particular, nos convertimos en agentes naturales preventivos con espacios y tiempo para y donde actuar, capacidad y autoridad para intervenir cuando se precisa y **sentido común** para superar dificultades y buscar recursos e información.

La familia es el primer espacio socializador donde el individuo puede desarrollarse como persona responsable y libre:

**Aprende y practica la convivencia -------------- Se fomentan hábitos y costumbres saludables**

**Aprende a respetar normas y a asumir responsabilidades ---------- Se expresan y canalizan emociones**

**Comparte ---------- Desarrolla valores y actitudes**

**Siente y muestra afectos ---------- Aprende a comunicarse, a pedir y a dar**

**Aprende a decidir y a valorar ---------- Aprende a divertirse**

Los padres no somos los únicos agentes preventivos, ni los únicos responsables de la educación de nuestros hijos. La escuela, el grupo de amigos, el entorno más cercano como el barrio o la ciudad en la que vivimos, las instituciones e incluso la legislación vigente intervienen en la misma. Sin embargo, si bien estos elementos constituyen una red de apoyo, una ayuda básica e insustituible, nunca deben entenderse como sustitutos válidos en quienes delegar la educación de nuestros hijos. No debemos dejar de **asumir nuestro papel fundamental en su formación como personas.**

**· Cómo hablar con los hijos sobre las drogas**

**La información es una estrategia fundamental en la prevención del consumo de drogas.** Es importante hablar con los hijos y fomentar la comunicación y el diálogo, ya que todas ellas son armas preventivas con un valor fundamental para la toma de decisiones.

Pero la información por sí sola, siendo un instrumento necesario e importante al servicio de la prevención, no es suficiente, ni siquiera constituye la base fundamental de la actuación de padres y madres. Para que una información concreta influya en un comportamiento, ésta debe englobarse en un proceso activo de aprendizaje. Hay que reforzarla **desarrollando en nuestros hijos actitudes críticas respecto a los consumos;** haciéndoles pensar más que diciéndoles lo que seguramente ya conocen; fomentando su capacidad de decidir y de valorar los riesgos que conlleva el uso de las drogas. Ejemplos: ¿me divierto más cuando bebo? ¿por qué asociamos el alcohol a la diversión? Realmente ¿sirve para ligar? ¿por qué se fuma aún sabiendo que es malo?¿me gustaría que mi hermano pequeño tomase pastillas?

Este objetivo sólo es posible si...

**-MÓDULO 1- 6**

Existe un **clima familiar** adecuado que facilite una **comunicación abierta, bilateral y sincera y que invite a** **consultar dudas y exponer experiencias** sobre éste y otros temas. Si no hablamos con nuestros hijos habitualmente, si no les conocemos, si no tenemos espacios para la convivencia, si censuramos pensamientos y temas, es difícil poder abordar esta materia con naturalidad.

Los padres podemos mantener nuestra **capacidad de influencia**, lo cual se consigue respetando las opiniones ajenas y ofreciendo una información válida y veraz. Tenemos que escuchar atenta y respetuosamente las opiniones de nuestros hijos, lo que no significa que aceptemos dichas opiniones.

Los padres podemos sentirnos seguros. Para ello tenemos que estar **informados sobre las nociones básicas** de las drogas y sus consumos, sin que esto signifique que debamos ser expertos en la materia. Podemos admitir el desconocimiento sobre alguna cuestión, proponiendo la búsqueda conjunta de información sin perder seguridad en nosotros mismos.

Evitemos los interrogatorios, a favor de un **diálogo bilateral**. Para ello conviene rechazar las preguntas cerradas (¿quién?, ¿a qué hora?, ¿cuánto?...) y optar por **preguntas que inciten a la reflexión** (¿cómo te sientes?, ¿qué pensaste en ese momento?, ¿cuál es tu opinión?...). Junto a estas preguntas intercambiar informaciones, comentarios y opiniones personales.

Para informar a nuestros hijos sobre las drogas debemos tener en cuenta:

**¿Cómo hablar sobre las drogas en función de la edad?**

Fundamentalmente, ante la demanda explícita por su parte o cuando intuyamos que tienen **interés por** **conocer.** También podemos aprovechar momentos propicios para una intervención (programa de TV, situación de consumo en la calle,…). Ahora bien, conviene evitar lanzar mensajes de forma continuada e indiscriminada ya que los mensajes repetitivos pierden eficacia.

Cuando los hijos son pequeños pero ya están **en Primaria**, es normal que nazca el interés por las **drogas socialmente aceptadas**, sobretodo, el alcohol y el tabaco. Es un momento en el que no procede informar sobre otras sustancias a no ser que la situación lo requiera.

Lo importante es **responder siempre ante sus demandas.** Los padres debemos mostrar una total disponibilidad para atender cualquier pregunta o cuestión y no rechazarlas incluso en situaciones comprometidas. Siempre que sea posible, hay que elegir momentos adecuados, sin tensiones ni interrupciones.

Cuando **son adolescentes o jóvenes**, es conveniente dialogar sobre las drogas, sus efectos, los motivos por los que la gente los consume... **de forma natural y continuada en las relaciones cotidianas**. No intentar agotar el tema en un solo día. En este momento, ya se pueden abordar las otras sustancias, siempre y cuando hayamos detectado la necesidad de saber o le sean cercanas.

**¿Cómo debemos hablar de drogas? ¿Con qué tipo de mensajes?**

**-** **Mostrando una actitud clara y firme de rechazo al consumo,** especialmente en menores de edad.

**- Adecuando los contenidos a** la edad, la madurez, la capacidad de comprensión, la experiencia previa,
las expectativas y las circunstancias concretas de la persona que demanda la información.

**- Respetando sus puntos de partida:** para que resulte válida la información, debemos partir de lo que
ellos conocen, de su experiencia, de sus ideas erróneas (que manejan como ciertas), de lo que quieren
saber y de su percepción personal del tema.

**-MÓDULO 1- 7**

**- Con información objetiva, veraz y realista.** Evitando dramatizar, amenazar o exagerar sobre los efectos
de las sustancias. Tampoco es conveniente banalizar los consumos o ciertas formas de los mismos.

- Dando la **información ajustada**, no más de la necesaria.

- Destacando las ventajas del no consumo frente a enfatizar los inconvenientes del consumo.

- Usando **mensajes cortos, sencillos y claros,** que incluyan **ejemplos cercanos** al estilo de vida
familiar.
Evitando mostrar situaciones extremas y poco comunes para enfatizar los riesgos del consumo.

- Utilizando un **lenguaje sencillo,** sin tecnicismos, ni palabras de argot.

(**Ver Actividad 5: Unas normas frente a las drogas**)

**· La influencia de las pautas familiares en los primeros consumos**

La familia, por su carácter educativo y preventivo, tiene una responsabilidad respecto a los hábitos de consumo de drogas, ya que ofrece un modelo a imitar y un aprendizaje que puede determinar el inicio de ciertos consumos. No se trata de eliminar completamente el uso de drogas legales en la familia, ya que convivimos con ellas. Se trata, más bien, de analizar estas situaciones y ejercer algún control sobre ellas.

Claves preventivas en los hábitos de consumo familiar:

1. Regular el hábito delante de los hijos: **consumo moderado, responsable y respetuoso**.

2. **Evitar normalizar consumos** y respetar la ley (que los menores no compren alcohol).

3. **Reducir riesgos** cuando se consume (comer algo cuando se bebe).

4. **Reconocer que puede dañarte** el consumo. Evitar argumentos de tipo "me hace falta", "de algo hay que morir", "no soy persona si no me lo tomo"...

5. **Evitar** por completo consumos de alcohol y tabaco en situaciones de riesgo.

6. **No ofrecer alcohol** a pequeños aunque se esté en una celebración.

7. **Mantener el botiquín poco accesible**, bien cerrado y al día.

8. **Evitar la automedicación**, trasmitiendo prudencia en el consumo de medicinas y respeto al criterio médico.

9. **Limitar el acceso físico** a las drogas legales (alcohol, tabaco, psicofarmácos...) en casa, especialmente cuando sean menores de edad.

**-MÓDULO 1- 8**

**UN ACERCAMIENTO A LAS DROGAS**

Relacion de material visual

■ [**Factores de protección y de riesgos**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vfactores_proteccion.html)

■ [**Manejar correctamente el tema de drogas**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vmanejo.html)

■¿Qué debo saber sobre las drogas?

[**Droga**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vqueson.html)

[**Abuso**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vabuso.html)

[**Dependencia**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vdependencia.html)

[**Síndrome de abstinencia**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vabstinencia.html)

[**Tolerancia**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vtolerancia.html)

[**Desintoxicación**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vdesintoxicacion.html)

[**Deshabituación**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vdeshabituacion.html)

[**Incorporación social**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vincorporacionsocial.html)

[**Todos los conceptos**](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vconceptos.html)

**MÓDULO 2. LA COMUNICACIÓN FAMILIAR**

**MÓDULO 2. LA COMUNICACIÓN FAMILIAR**

**Índice**

· **Introducción**
**· Los estilos de comunicación**
**· ¿Sabemos escuchar?**
**· ¿Cómo hacer una crítica constructiva?**
**· Aprender a decir "no"**
**· Los conflictos, una parte de la vida familiar**

**Introducción**

**La afectividad es imprescindible para el ser humano** en todas las etapas de la vida. Para un **crecimiento integral y equilibrado**, más allá de las necesidades corporales y junto con el cultivo de la inteligencia y de la voluntad, es necesario atender también al desarrollo de la afectividad.

Distintas investigaciones indican que, no sólo el conflicto familiar explícito o el propio modelo de consumo de drogas por los padres son importantes factores de riesgo; sino que, junto a ellos, un **"clima familiar negativo"** y **"baja vinculación (apego) a la familia"** son condiciones que hacen más probable el **desarrollo de conductas de riesgo psicosocial, como el consumo de drogas.**

Unas buenas relaciones afectivas en la familia ejercen un **efecto reforzador sobre otros factores de** **protección** individuales, como la autoestima, la seguridad en uno mismo, facilita las interacciones y la empatía.

**La comunicación es un vehículo imprescindible de la expresión afectiva.** Una buena comunicación afectiva en el ámbito familiar tiene una repercusión positiva sobre factores de protección individuales: aumenta la **asertividad** de los hijos, les da claves para el manejo de la **presión del grupo** y les capacita para la **toma de decisiones.**

En este modulo vamos a trabajar aspectos que **faciliten y hagan más eficaz nuestra comunicación afectiva** **con nuestros hijos,** como por ejemplo las claves para escuchar activamente, la empatía, saber decir "no", o hacer críticas de forma adecuada.

**Los estilos de comunicación**

Desde que nacemos, todos mostramos una tendencia hacia la expresividad o hacia la introversión. Más tarde, la educación que recibimos hace que esa tendencia natural se haga más o menos fuerte. En la educación de nuestros hijos **sobre su forma de relacionarse influimos decisivamente los padres** pues somos sus modelos a imitar. Por ejemplo, si tratamos con desconsideración a nuestra pareja, desarrollamos un estilo agresivo que es probable que reproduzcan nuestros hijos con sus amigos.

Existen distintos estilos de relación pero, a grandes rasgos, se pueden agrupar en tres modelos:•

**Estilo agresivo:**
Se caracteriza porque expresamos pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada: amenazante, sin respetar al otro, o imponiendo nuestro criterio•

**Estilo pasivo:**
Se caracteriza porque no somos capaces de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o lo hacemos con falta de confianza

**Estilo asertivo:**
Este estilo implica respeto hacia uno mismo, al expresar nuestras necesidades y defender nuestros derechos así como respeto hacia los derechos y necesidades de los demás.

**Ver** Actividad 1: Estilos comunicativos

**Ver** Vídeo-actividad:“Creencias erróneas sobre comunicación”

**¿Sabemos escuchar?**

Para las personas, **ser escuchadas significa "ser**", porque así tenemos la experiencia de ser tenido en cuenta, de ser aceptados tal como somos, de ser respetados y queridos y eso nos mueve a vivir siendo nosotros mismos.

En la vida cotidiana nos podemos encontrar con dos formas distintas de escucha:

- La escucha **pasiva,** que se caracteriza por una actitud de indiferencia. Se aparenta escuchar, pero realmente no hay una intención de hacerlo. Supone un menosprecio hacia la persona que habla, "me oye, pero no me escucha".

- En esta escucha pasiva, la comunicación es pobre y genera muy poco bienestar a los interlocutores, pues el sentimiento que acaba imponiéndose en el que habla es de frustración e insatisfacción, al tiempo que el que escucha **transmite desinterés.**•

- La escucha **activa** o emocional que podríamos definir como un "silencio cálido" permite a la persona mostrarse tal cual es, abrirse y mostrar sus sentimientos, pensamientos, etc. La escucha activa nos permite centrarnos en lo que nos comunica la otra persona, tanto en el contenido como en los sentimientos y necesidades que expresa. Esta actitud permite que la comunicación sea realmente **eficaz** y es imprescindible para **conocer a nuestros hijos.** Además, la sensación de sentirse escuchados aumenta la probabilidad de que se comuniquen más.

**Ver Vídeo-actividad:“Escucha activa”**

**- MÓDULO 2 - 2**

**Pistas para escuchar:**

- Buscar el momento adecuado

- Evitar hacer juicios a priori.

- Empezar a practicar esta habilidad con temas no conflictivos.

- Contextualizar lo que se escucha en el momento evolutivo del hijo.

- Mirar a los ojos.

- Realizar gestos de asentimiento.

- Comprobar que estamos entendiendo (hacer preguntas aclaratorias).

- Resumir con nuestras palabras lo que el hijo nos narra.

- Identificar el sentimiento que hay detrás de lo que habla.

**Ver Actividad 2: ¿Cómo contestarías a tu hijo al escucharle decir estas frases?**

**¿Cómo hacer una crítica constructiva?**

Son muchas las situaciones en las que los padres tienen que llamar la atención a sus hijos por su comportamiento. A menudo se ven en la necesidad de hacer críticas a su forma de actuar para que respeten las normas del hogar, atiendan a su higiene…

Cuando se hacen correctamente, estas comunicaciones destinadas a cambiar el comportamiento de nuestros hijos, son buenas oportunidades para que comprendan que algunas cosas que hacen resultan perjudiciales para ellos mismos y para reflexionar que su conducta puede afectar a otros.

Para que esto ocurra, es esencial que las críticas al comportamiento no se conviertan en el desencadenante de un conflicto. Normalmente, no nos gusta que nos digan lo que estamos haciendo mal. Por ello, no es difícil que **una crítica suscite una reacción defensiva** en quien la recibe.

Sin embargo, la causa más importante de que los niños o adultos reaccionemos desagradablemente ante las críticas recibidas, no es tanto el contenido de la crítica, como la forma en que éstas son expresadas. Por ejemplo:

- Siempre dejas la toalla mojada encima de la cama, eres un desastre. **(ACUSACIÓN)**

- ¿Tendré que recoger yo tu toalla? ¡Con lo cansada que vengo del trabajo!¡ Me tienes harta**!(QUEJA)**

- ¡Quita inmediatamente la toalla mojada**!(IMPERATIVO)**

- Has dejado la toalla mojada encima de la cama. Quiero que la lleves al cesto de la ropa sucia**.(CRÍTICA CONSTRUCTIVA)**

En las tres primeras frases acusamos, culpabilizamos, generalizamos y no definimos la solución. La cuarta frase es mucho más neutra emocionalmente. No descalifica o culpabiliza al niño. Se concreta lo que ha hecho mal y se le dice de manera precisa lo que debe hacer.

**- MÓDULO 2 - 3**

En una crítica constructiva es necesario que aparezcan los siguientes tres elementos:

**CONDUCTA CONCRETA REPERCUSIÓN EN MÍ PROPUESTA DE CAMBIO**
llegas a las 5,30 y quedamos a las 5 ------- he perdido el tiempo -------------- si no vas a llegar avísame
tienes que recoger y estás con la tele ----- no piensas en mí ------ recogemos los dos y evitamos el enfado
tenías que dármelo el lunes y ya es jueves ------- lo necesité ayer ----------- devuélvelo el día acordado
Puedes utilizar tus propias palabras, pero es importante que aparezcan los tres elementos

**Ver Actividad 3: Formulación de críticas y**

**Actividad 4: Qué mensaje estamos transmitiendo**

**Aprender a decir “no”**

"Decir no" a los demás está lejos de ser sencillo y especialmente, entre padres e hijos. Tanto es así, que es muy probable que como padres, aun teniendo claro que tenemos que decir "no" a un hijo por un motivo concreto, nos sorprendamos a nosotros mismos cediendo a la petición por falta de habilidades de defender nuestra postura.

Pistas para decir "no":

- **Escuchar** sin interrumpir

- **Comprender** lo que te pide la otra persona.

- **Utilizar** mensajes breves, directos y repetidos (disco rayado) Preferiría que no…, Te entiendo, pero
yo opino esto… No, lo siento….

- **Ofrecer** soluciones alternativas

**Los conflictos, una parte de la vida familiar**

A menudo, los conflictos entre las personas son considerados algo negativo, que debería evitarse. Sin embargo, son tan frecuentes y naturales en nuestra vida cotidiana, que parece **más útil aprender a manejarlos que tratar de reprimirlos o eliminarlos.**

Un conflicto puede empezar por cualquier cuestión material. En estos casos podemos pensar que, al tratarse de cosas muy concretas, debería ser fácil encontrar una distribución justa. Sin embargo, la realidad suele ser mucho más complicada, puesto que un conflicto entre dos hermanos, por ejemplo, nunca es algo que empieza y acaba en sí mismo, sino que se convierte en un episodio más de la larga historia de conflictos entre ellos. Una historia que no se sabe cuándo empezó, pero que condiciona el desarrollo de lo que ahora mismo está teniendo lugar.

**- MÓDULO 2 - 4**

Por ello, los conflictos entre las personas de una familia están influidos por muchos factores que van **más allá del problema puntual.**

Es importante que los padres nos esforcemos en resolver conflictos lo mejor posible ya que, cuando lo hacemos positivamente, damos un gran paso adelante en la educación de nuestros hijos porque conseguimos:
- Crear o confirmar un criterio de solución para el futuro.
- Presentar un modelo (nosotros mismos) de madurez, del que sin duda van a aprender.
- Revalidar las normas del hogar (respeto, prioridades, cooperación).

Muchas veces, las maneras que utilizamos para solucionar los problemas de los hermanos no tienen demasiada utilidad.

Por ejemplo:
- Tratamos de solucionar el problema para que dejen de discutir pero, si los adultos aportamos las
soluciones, los hijos no aprenden a encontrarlas.
- Creamos artificialmente un "final feliz".
- Lanzamos mensajes moralistas, etc.

Si nuestros hijos no saben todavía resolver los conflictos, lo más probable es que en sus discusiones se dé una escalada de tensión (gritos cada vez más fuertes, insultos de mayor calibre, empujones que se convierten en patadas, etc.). En estos casos, nuestra intervención debe consistir sencillamente en **"parar" la discusión** para enfriar el acaloramiento y separarlos.

En cambio, cuando el conflicto tiene como origen la **disputa por algo que los dos quieren** (por ejemplo, un trozo mayor de pastel) o por algo que los dos evitan (cuidar del hermano pequeño cuando los padres salen de la casa), nos obliga a:
- **Permitir que lo resuelvan ellos**, manteniendo el autocontrol y esperando.
- Si el conflicto **empeora,** tendremos que **pararles y separarles**: "ya que no sois capaces de estar
juntos sin reñir, ahora estaréis separados".
- Dar tiempo a que **se enfríen las emociones**.
- Resolver: bien mediando como guías y supervisando un reparto o **acuerdo razonable**, o bien decidiendo una solución si no son capaces de llegar a un acuerdo.

A medida que los hijos crecen, además de pedirles que cada vez que discutan se pongan de acuerdo, podemos enseñarles las mejores maneras de llegar a esos acuerdos. Podemos **enseñarles a negociar** y para ello, nuestros hijos deben saber:

- **Lo que quieren conseguir:** enséñales a distinguir entre sus deseos (todo el pastel) y sus necesidades
(un trozo de pastel como los demás).
- **Lo que los demás quieren conseguir**: enséñales a preguntar al otro por sus necesidades.
- **Buscar puntos de equilibrio** entre las necesidades propias y las ajenas. Hacer propuestas en las que
se consideren las necesidades de los dos: "Si lo que tú quieres es… y lo que yo quiero es… lo que
podríamos hacer es…".
- **Escuchar** las propuestas de los demás.
- **Dar valor al resultado.** Llegar a un acuerdo supone conseguir una parte de lo que pretende y que el
otro también obtenga algo de lo que busca. Ninguno de los dos quedará completamente satisfecho. Se
trata de satisfacer gran parte de las necesidades aunque no necesariamente todas.

**Ver Vídeo-actividad:“La comunicación inteligente”**

**- MÓDULO 2 - 5**

**LA COMUNICACIÓN FAMILIAR**

Videos:

· [Comunicación y confianza](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vdecalogo_comunicacionyconfianza.html)

· [Seguridad](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_seguridad.html)

· [Orgullo](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_orgullo.html)

· [Alegría](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_alegria.html)

Vídeo-Actividades:

· [Escucha activa](http://aulavirtual.fad.es/act1/actividad01.html)

· [Creencias erróneas sobre comunicación](http://aulavirtual.fad.es/act2/actividad02.html)

· [La comunicación inteligente](http://aulavirtual.fad.es/act3/actividad03.html)

**MÓDULO 3. ¿CÓMO CUIDO EL MUNDO DE LOS SENTIMIENTOS?**

**MÓDULO 3. ¿CÓMO CUIDO EL MUNDO DE LOS SENTIMIENTOS?**

Índice

· Introducción

· ¿Cómo y cuándo se crea la autoestima?

· ¿Cómo aumentar la autoestima de los hijos?

· El clima familiar y la expresión de sentimientos

· Y si los hijos nos desbordan...

**Introducción**

La afectividad es imprescindible para el ser humano en todas las etapas de la vida. Para un crecimiento integral y equilibrado, más allá de las necesidades corporales y junto con el cultivo de la inteligencia y de la voluntad, es necesario atender también al desarrollo de la afectividad.

La afectividad desempeña un papel fundamental en la educación de nuestros hijos. Las vivencias y valores que se apoyan en la afectividad arraigan con más fuerza en la persona.

La existencia de lazos afectivos fuertes dentro de la familia resulta muy importante para el desarrollo y la estabilidad emocional de todos sus miembros, especialmente en los primeros años de vida.

La familia es también el ámbito privilegiado para que los menores aprendan y maduren motivados por el amor. En la familia es posible llegar a asumir los puntos débiles porque cada uno sabe que los demás le quieren como persona única y valiosa, con sus defectos y virtudes. Este es el punto de partida para luchar por superarlos y por adquirir los valores que se les proponen. Educar es, en buena medida, enseñar a esforzarse día a día en mejorar; pero para esto resulta necesario el apoyo, el impulso afectivo, la motivación, claves de la educación de los sentimientos y de la educación en valores.

En ese recorrido que es la vida de nuestros hijos, nadie puede ocupar el papel de los padres (a excepción, en determinados casos, de otros “adultos significativos”: abuelos, tutores…). Nadie mejor que nosotros puede ofrecer a los hijos la seguridad y el afecto necesarios para enfrentarse a los nuevos retos de cada día como nuevas oportunidades para crecer. Nuestro papel no siempre será correspondido; a menudo, ni siquiera comprendido. Sin embargo, quizás cuando menos parecen necesitar los hijos a los padres es cuando más apoyo requieren, cuando más necesitan saber que estamos ahí, ofreciendo nuestra incondicional ayuda, como referencia continúa en sus vidas.

**¿Cómo y cuándo se crea la autoestima?**

Cada uno de nosotros tenemos **una idea de nuestras propias cualidades y** **defectos,** de lo que somos y lo que podemos hacer. Es lo que llamamos autoimagen o **autoconcepto,** y es algo absolutamente personal y subjetivo, que puede o no corresponderse con la realidad.

Además, esa autoimagen puede gustarnos o no; puede que la aceptemos con naturalidad o que nos resulte odiosa. Esa **valoración afectiva** que hacemos de nuestro propio concepto o imagen es lo que **llamamos autoestima.**

La autoestima es muy importante en nuestras vidas porque **influye** enormemente **en la forma en que nos relacionamos con los demás y en cómo afrontamos nuestros problemas.**

Sin duda, comienza a formarse en los primeros momentos de la existencia de la persona. **El bebé,** mucho antes de entender el significado de las palabras, **recibe impresiones** acerca de sí mismo a través de la forma en que le tratan. El tacto, los movimientos corporales, los tonos de voz, las tensiones musculares y las expresiones faciales, le harán **sentir si es importante para sus padres o si por el contrario es algo molesto.**

Cuando el niño comienza a entender el significado de las palabras, éstas serán un espejo infalible de cómo se considerará. **Si decimos que es malo se creerá que lo es** y sus actos intentarán demostrarlo.

Cuando el niño comienza a ir **al colegio,** empiezan sus relaciones con los otros niños y la construcción de su imagen en relación a sus iguales. También es importante mencionar a esta edad su **autoconcepto académico** que los padres tenemos que ayudarle a relativizarlo como una de las muchas facetas de su vida, no la única ni la más importante.

**En la adolescencia**, va ganando más peso la opinión que tienen los demás y la concepción que el joven tiene de sí mismo. Los adolescentes se observan constantemente y, cuando no les gusta lo que ven, piensan que los demás opinan igual. A esto se suma la insatisfacción que generan los cambios en su propio cuerpo, los cambios en las relaciones con sus iguales (que se vuelven más amenazantes), los cambios en la escuela (que se convierte en un entorno más exigente y competitivo) y la inseguridad ante el inicio de la vida sexual adolescente. **Su autoestima es un castillo de naipes que cae al primer soplo de aire,** y tienen que volver a levantar, una y otra vez, pieza a pieza, con nuestra ayuda.

**En esta etapa**, una autoestima adecuada, equili**brada y bien construida** neutraliza **de forma eficaz las influencias y opiniones de los otros, especialmente aquéllas relacionadas con las situaciones de presión de** **grupo que pueden incitar al inicio en el consumo de drogas o a otros comportamientos de riesgo.** En este sentido, **la autoestima se considera un factor de protección de primer orden.**

**(Ver Actividad 1: Autoestima alta o baja y Actividad 2: Tipo de autoestima y sentimientos de nuestros hijos)**

**- MÓDULO 3 - 2**

¿Cómo aumentar la autoestima de los hijos?

Padres y madres podemos hacer mucho para mejorar la autoestima de nuestros hijos. Un buen nivel de autoestima se basa en el respeto sólido por uno mismo que se fundamenta y sostiene en dos pilares:

- **Soy digno** de que me quieran "Soy especial para alguien"
- **Soy capaz** "Yo puedo resolver mis problemas"

**Soy digno de que me quieran ----------AUTOESTIMA -------- Soy capaz**

Los padres podemos potenciar en nuestros hijos el primer pilar ("soy digno de que me quieran"):

- **Demostrándole afecto** tanto verbalmente como a través del contacto físico.
- Dedicándoles **tiempo de calidad.**
- **Estima incondicional:** haga lo que haga, obtenga los resultados que tenga, siempre podrá contar
con sus padres.
- Que se sienta que es **singular y especial**. Es bueno expresarle sus cualidades en privado.
- **Elogiarlo de manera concreta:** "Me gusta mucho los colores que has utilizado y cómo lo has
sombreado" mejor que decir elogios globales "Me gusta mucho tu dibujo".
- **Expresarles emociones positivas** que ellos nos despiertan **sin PEROS** "!Que guapo eres¡ PERO
si te cortaras el pelo" "!Que listo eres¡, PERO si no fueras tan vago" La segunda parte de la frase
estropea la primera.
- Expresar **emociones negativas** de forma adecuada, es decir, ser **descriptivo** en cuanto al
comportamiento y proponer alternativas. No ayuda decir: "Esto es un desastre, eres un vago, yo no te
entiendo, no me esperaba esto de ti "Pero sí el decirlo de esta manera: "Tus notas son
verdaderamente malas, estoy muy enfadado, debemos buscar una solución"

**(Ver Actividad 3: ¿Qué tiene de singular mi hijo?)**

No sólo hay que decirle a nuestro hijo que es muy guapo y le queremos mucho, para subirle la autoestima, tenemos que desarrollar en ellos una seguridad personal que se base en una confianza en sí mismo, que sepa que es una persona competente y capaz. Si no su autoestima es de **"cartón piedra"** que a la menor dificultad se rompe.

**- MÓDULO 3 - 3**

Para fortalecer la autoestima de nuestros hijos, en el **segundo pilar** "Soy capaz y competente", los padres podemos aportar mucho:

- Organizar actividades de manera que el niño tenga más oportunidades de **obtener éxito**. Es mejor
fraccionar la actividad en pasos más pequeños, ya que cuando el niño se ve inmerso en una actividad
complicada, suele abandonar. Como por ejemplo, que recoja todo el cuarto, sin proporcionarle pistas
sobre los pasos a seguir.

- **No darle todo hecho**, darle responsabilidades acorde a su edad.

- Darle varias opciones para que él **pueda elegir**. "Ahora te lavas, ¿que prefieres ducharte o bañarte?"
Darle oportunidades de elección en cuestiones personales tales como su ropa, sus juguetes…

- Ayudarle a **ver las consecuencias** de su comportamiento.

- Que tome **conscientemente sus decisiones**, sopesando distintas posibilidades, prever
consecuencias, elegir con relación a una escala de valores.

- Enseñar al niño mejores **métodos de resolver los problemas**. Si al niño se le plantea un problema,
no ofrecerle consejo de manera inmediata. Pues, aunque a corto plazo resulta más cómodo a largo
plazo es mejor que él adquiera una sensación de poder resolver sus problemas.

- Mostrarle cómo comportarse cuando está angustiado, de manera que no pierda el control de sí mismo,
**ayudarle a controlar sus emociones** de rabia, frustración, miedo, aceptar sus sentimientos.

- Entrenar al niño en **cómo puede influir en los demás de manera positiva**, es decir saber cómo
tratar a los demás (esperar su turno, no interrumpir, hacer que los demás no se sientan incómodos…)

- Ayudar al niño a **establecer límites para él y para los demás**. Poner límites no es sólo poner
normas, es saber decir que no cuando algo no nos es favorable.

- Que se enfrenten a cuestiones de su exclusiva responsabilidad. Ej. Ir a comprar el pan.

**El clima familiar y la expresión de los sentimientos**

El buen ambiente en la familia no se reduce simplemente a “llevarse bien” sino que implica la creación de un clima familiar que facilite la educación de los hijos y su desarrollo integral (físico, intelectual, afectivo, social y de valores). Para que ese ambiente exista, es necesario favorecer:

**1. El respeto a la diversidad.** Las diferencias de edad, sexo, gustos, opiniones, creencias dentro de la familia ayudan a vivir la experiencia de la diversidad que se en toda convivencia; un ambiente de respeto es básico para toda convivencia y es el eje central de la socialización: aprender a convivir es aprender a vivir con la diferencia, incluso mejor gracias a ella.

**2. Una buena comunicación.** Debemos procurar un clima de confianza que permita un diálogo fluido y sincero, en la seguridad de que cualquier idea, opinión o sentimiento serán respetados y comprendidos, aunque no necesariamente compartidos.

Esta comunicación no se consigue por casualidad o en el contexto de otras actividades (comiendo, viendo la televisión, etc.) Por ello, es recomendable establecer “momentos de calidad”: acercarse a los hijos, charlar con ellos, preguntarles por la marcha de sus asuntos, conocer sus sentimientos, preocupaciones y estados de ánimo, compartir con ellos nuestros sentimientos —sean alegres o tristes, placenteros o desagradables— y mostrar nuestra disposición a escuchar los suyos.

**3. El apoyo mutuo.** Debemos favorecer un clima positivo y optimista, en el que las dificultades cotidianas se viven como retos y no como escollos insalvables. En el que los logros de cada miembro de la familia suponen una alegría para el grupo y las dificultades implican el apoyo y la unión de todos para superarlas.

**- MÓDULO 3 - 4**

Cuando una situación (propia o de nuestros hijos) nos afecta y experimentamos una emoción, podemos comportarnos de varias formas:

- **Ignorar los sentimientos:** ignorar los sentimientos de los hijos, considerando que no merecen mayor
atención. Confundir “sentimiento” con “sentimentalismo” y equiparar sensibilidad” con “debilidad”. Por
ejemplo, una niña llega a casa alegre con la hoja de calificaciones escolares y se la entrega a su madre
con entusiasmo. La madre, sin hacer ningún gesto y sin dirigirle la mirada, se la devuelve diciéndole: “Es
lo mínimo que debes conseguir.”

- **Bloquear, reprimir los sentimientos:** Darse cuenta de los sentimientos, pero pensar solamente en
cómo hacerlos desaparecer porque resultan molestos. Así se puede hacer desaparecer la manifestación
del sentimiento, pero no el sentimiento en sí, con lo que el hijo se verá desatendido en su necesidad
afectiva. Por ejemplo: un hijo viene de la calle llorando porque un coche des trozó su balón. Su padre
le mira indignado y le dice “¿Por qué lloras?, ¿Qué clase de hombre eres?”

- **Reaccionar de forma explosiva**, la forma más básica y primitiva. Dejarse llevar por las emociones, sin objetivo ni control. Por ejemplo, tras un día duro de trabajo, nuestros hijos en sus juegos están resultando muy ruidosos, nos desbordan y les gritamos frases del tipo “no puedo soportaros.”

Conocer nuestros sentimientos, prestarles atención y expresarlos nos va a permitir ofrecer a nuestros hijos un modelo positivo y digno de ser imitado. Sin embargo, muchas veces no sabemos cómo actuar, pues nos vemos marcados por las limitaciones de nuestro propio aprendizaje emocional.

Al expresar nuestros sentimientos y permitir que los hijos los conozcan y comprendan, facilitamos a los hijos el acceso a una de las partes más ricas de nuestro mundo interno. Aunque expresarles nuestro afecto resulte básico para su existencia (y para la nuestra), tenemos que tener en cuenta que el mundo de los sentimientos es muy extenso y complejo y también incluye esas otras vivencias del ser humano que a menudo consideramos negativas y que, por ello, tratamos de evitar, reprimir o excluir de las conversaciones. Todo esto nos plantea la necesidad de poner mucha atención en la expresión de sentimientos y en la educación de nuestros hijos para el reconocimiento y comprensión de sus propias emociones.

Proponemos actuar con empatía, esto es, escuchar respetuosamente a los hijos con el deseo de comprender sus sentimientos y preocupaciones:

- **Escuchar con gran atención:** a veces los niños, como cualquiera de nosotros, lo único que necesitan
es alguien que les escuche con interés, con un silencio solidario.

- **Mantener una actitud de cercanía** haciendo ver al niño que comprendemos lo que nos cuenta.
Expresiones del tipo “¡vaya!”, “¡ajá!”, “¡no me digas!” o las simples repeticiones de lo que nos cuenta
(“o sea que...”), pueden ser invitaciones para que explore sus propias ideas y sensaciones y
posiblemente para que halle una solución para la situación que le genera malestar. Si en vez de esto
ofrecemos a los hijos consejos

- soluciones instantáneas les privamos de la experiencia de afrontar sus propios problemas y reducimos
sus posibilidades de aprendizaje.

- **Aceptar todos los sentimientos del niño** y ayudarle a reconocerlos, incluso aquellos más críticos
como la rabia, la frustración o el dolor ante una pérdida. Los padres, en ocasiones, tratamos de restar
importancia a estos sentimientos, pensando que de esta forma le evitamos un disgusto, pero esto suele
ocasionar el efecto contrario.

- **Dar nombre a sus sentimientos** (“eso que me cuentas parece muy frustrante”; “entiendotu dolor, yo
también lo he sentido…”). Si el niño escucha las palabras que definen lo que está experimentando,
recibe un hondo consuelo y además va aprendiendo a reconocer y encauzar sus sentimientos.

**- MÓDULO 3 - 5**

**Cuidar además el lenguaje no verbal**:

- **El tono de voz:** una entonación suave y agradable dice tanto o más que las propias palabras.

- **El rostro:** muestra el estado de ánimo (sorpresa, tristeza, compasión…) y el grado de aceptación
(miradas, sonrisas…) y hace ver que se comparten las emociones.

- **El acercamiento físico:** las caricias y el contacto físico ayudan al niño a sentirse querido.
Debemos recordar que ser escuchado es muy gratificante y promueve apego y respeto hacia el que escucha.

**Y si los hijos nos desbordan...**

En determinadas ocasiones, los comportamientos inadecuados de los hijos pueden llevar a los padres a cimentar dichas conductas negativas mediante el uso de mensajes que les devuelven una imagen negativa de sí mismos.

**Etiquetamos** a nuestros hijos con calificativos que usamos primero inconscientemente y después de forma repetida cuando se comportan de una determinada manera. Les asignamos así el papel de mentirosos, torpes, cabezotas, fanfarrones, mandones, pelmas, etc. sin saber que **nuestra opinión condiciona sus** **sentimientos** y les hace actuar como se espera de ellos.

Estas etiquetas a menudo funcionan **como profecías** que terminan cumpliéndose, en la medida en que otorgan a los hijos referentes para forjarse una imagen de sí mismos. Si calificamos a un niño como destrozón, puede que le resulte más fácil descuidar sus juguetes, sus pertenencias (como ya tiene la fama…).

En otras ocasiones estos esquemas preconcebidos que volcamos en los hijos no se muestran con un calificativo, sino con **una generalización** ("ya estás otra vez igual" "no sé qué voy a hacer contigo" "déjame en paz, me tienes harta" "quítate de mi vista"). A veces basta con un tono de voz o un gesto, para hacerle ver que le descalificamos. En cualquier caso, una y otra forma de actuar por parte de los padres puede generar en los hijos frustración, desconfianza en sí mismos, falta de autoestima y hasta la reiteración en el comportamiento que queremos evitar.

Para conseguir que los hijos se vean desde ópticas diferentes y modificar la opinión que tienen de sí mismos, podemos utilizar algunas "tácticas":

- Intentar que **nos oiga cuando digamos algo favorable** sobre él delante de otra persona: "Mamá,
tendrías que haber visto lo valiente que ha sido tu nieto al ponerle la inyección."
**- Ejemplificar el comportamiento deseado.** Ante un niño mal perdedor podemos decir "¡Vaya, esta
vez he perdido yo! bueno, lo importante es tener espíritu deportivo, te felicito lo has hecho muy bien."

**- Expresar nuestros sentimientos** y/o expectativas cuando el niño actúe según la etiqueta, mostrando
un comportamiento no deseado: "No me gusta tu actitud, por mucho que te fastidie tu hermana pequeña
no es motivo para gritarle, la próxima vez espero que tengas más paciencia."

- Buscar oportunidades que permitan mostrar al niño una **nueva imagen de sí mismo** (podemos
sustituir la etiqueta de "destrozón" en un niño hablándole en positivo de lo que sí hace bien y queremos
que generalice: "Tienes ese juguete desde los tres años y parece nuevo."

- Ponerle en situaciones en las que pueda **verse de otra manera**. A un niño irresponsable podemos
decirle "Juan, salgo un momento a casa de la abuela, cuida por favor de tu hermana."

**- MÓDULO 3 - 6**

**¿CÓMO CUIDO EL MUNDO DE LOS SENTIMIENTOS?**

Relacion de material visual

· [Amor, afecto y apoyo](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vdecalogo_amorafectoyapoyo.html)

· [Enfado, ira y rabia](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_enfado.html)

· [Agresividad - control](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_agresividad.html)

· [Frustración](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_frustracion.html)

· [Culpabilidad y vergüenza](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_culpabilidadyverguenza.html)

· [Tristeza - aflicción](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_tristezafliccion.html)

· [Tormentas emocionales](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vsentimientos_tormentasemocionales.html)

**MÓDULO 4. ¿CÓMO ORGANIZAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR?**

**MÓDULO 4. ¿CÓMO ORGANIZAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR?**

**Índice**

**Introducción**

**· La importancia de las normas en la vida familiar**

**· ¿Qué hacer para que las normas se cumplan?**
**· ¿Y cuándo las normas no se cumplen?**
**· Las normas en la infancia y en la adolescencia**

**Introducción**

La **familia,** igual que cualquier otro grupo humano, **necesita estar organizada** para mantener una convivencia pacífica y armoniosa entre sus miembros y, de modo particular, para llevar a buen término una de sus tares primordiales: la de facilitar la maduración de los hijos hacia una autonomía responsable.

Una de las responsabilidades de los padres para ayudar a organizarse a la familia es, sin duda, establecer normas que regulen la conducta de los hijos, porque en ellos reside el principio de autoridad. Mantener una **disciplina razonable pero firme** es esencial para prevenir el consumo de drogas. A través de ella, el niño se dará cuenta de que su conducta y sus deseos tienen límites que no puede traspasar. Así el niño será capaz de ajustar su conducta social a las normas de convivencia y le permitirá educarse en la responsabilidad.

**La importancia de las normas en la vida familiar**

Cuando toleramos y transigimos en el comportamiento de nuestros hijos, cuando permitimos que sus intereses y deseos primen por encima de los nuestros, alimentamos sin quererlo una falta de autocontrol, una mayor impulsividad y una menor persistencia y constancia en la realización de sus tareas. Por el contrario, la utilización excesiva de prohibiciones y la imposición de normas de forma coercitiva, sólo nos conduce a aumentar las distancias con nuestros hijos. Los continuos reproches y castigos influyen negativamente en su autoestima, en su capacidad de autocontrol, dificulta su creatividad, su autonomía y su habilidad para las relaciones sociales, llegando, en algunos casos a presentar conductas agresivas en ausencia de control externo.

Diversas investigaciones muestran que, tanto los hijos de padres intransigentes y rígidos, como de padres débiles y excesivamente permisivos, son los que tienen más probabilidad de iniciarse en el consumo de drogas. Entre un extremo y otro existe un modelo que deja espacio para la

libertad, y que supone educar a los hijos en la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsable ante los diferentes retos de la vida cotidiana (incluido, por supuesto, todo lo relacionado con las drogas).

El espacio de libertad en el que pueden moverse los hijos, está condicionado por dos aspectos fundamentales:

**- La edad:** a medida que los hijos crecen el margen de libertad ha de ser mayor

**- La conducta:** conforme los hijos se comporten de forma responsable y tomen decisiones adecuadas
es preciso ampliar el espacio de libertad. Por el contrario, éste ha de restringirse cuando las decisiones
no sean las correctas o cuando el niño o la niña se muestre irresponsable.

Los efectos que tiene el ejercicio de una autoridad firme y razonable por parte de los padres resultan especialmente beneficiosos para los hijos como factores de protección individuales: aumenta su autoestima, favorece el autocontrol, promueve una mayor interiorización de los valores morales y un mejor afrontamiento de las situaciones con una mayor confianza y persistencia.

Ahora bien, para ejercer una autoridad firme y razonable es conveniente clarificar las normas, sus referentes, tiempos y contextos de aplicación. En definitiva, asumir un buen control-guía del comportamiento de los hijos requiere de:

**1. Normas realistas:** ajustadas al contexto, a la edad y a la personalidad de los hijos y que tengan posibilidades reales de cumplimiento. Por ejemplo, no podemos pedirle a un niño inquieto que estudie durante cuatro horas seguidas.

2**. Pocas normas, pero claras y bien fundamentadas:** En muchas ocasiones, problemas de disciplina tienen su origen en normas confusas Uno no puede cumplir indicaciones que no comprende, ni puede hacer cumplir normas cuya importancia no se ha parado a valorar. Por ello, las normas han de ser muy compresibles y claras. Esto ayudará a que los hijos sepan exactamente qué se espera de ellos y a que los padres analicen con calma cuál es la importancia de cada una de las normas. Una gradación en las normas, existiendo por tanto:

- Normas fundamentales de ineludible cumplimiento y, por tanto, innegociables, como por ejemplo, las
agresiones entre hermanos.

- normas importantes pero matizables en función de las circunstancias, como por ejemplo la hora de
llegada a casa en días de trabajo o las vísperas de fiesta.

- y otras de carácter accesorio que regulen aspectos más circunstanciales de la vida doméstica (por
ejemplo, mantener limpia y ordenada la habitación).

Cada familia, en función de la orientación que quiera dar a la educación de sus hijos, debe decidir qué normas incluye en cada apartado. Ahora bien, si incluye una norma entre las fundamentales (como por ejemplo, la hora de llegar a casa) debe estar dispuesto a hacerla cumplir en cualquier caso e independientemente de las circunstancias. Lógicamente, a medida que los hijos se hacen mayores, una norma puede dejar de ser fundamental para incluirse progresivamente en el espacio de libertad de los hijos.

**3. Normas consistentes:** en ocasiones estamos tentados por imponer una larga lista de reglas para la organización de la familia despreocupándonos después de su cumplimiento. La aplicación de las que establezcamos en nuestra familia ha de ser siempre consistente, independientemente de nuestro estado de ánimo, de la presencia de otras personas, de nuestras ocupaciones en ese momento, etc. Tener perfectamente clara la importancia que damos a cada norma ayuda mucho a ser consistente

**- MÓDULO 4 - 2**

En ocasiones, los niños obedecen las normas porque desean evitar un castigo o recibir una recompensa. Esta postura de los hijos, aun cuando nos ayuda a mantener un clima familiar adecuado, no contribuye al crecimiento de los pequeños, ya que en el fondo se está produciendo una aceptación aparente de la norma. Para que el niño asuma la norma como algo propio (para que la interiorice) es preciso que le ayudemos a razonar y clarificar la comprensión y la necesidad de esas reglas. Un buen sistema de normas favorece y posibilita el ejercicio del autocontrol en nuestros hijos.

**(Ver Actividad 1: Las normas de la casa)**

**¿Qué hacer para que las normas se cumplan?**

Para conseguir que los niños asuman una norma, no existen fórmulas mágicas pero sí algunas tácticas que pueden ayudar a crear un clima de respeto y a conseguir la colaboración de los hijos en la organización de la vida familiar:

**1. Describir lo que vemos:** por ejemplo “Hay ropa sin doblar encima de esta cama” en vez de: “Juan, ¡quita la ropa de tu cama!”.

**2. Dar información:** por ejemplo “Jugar con el balón en casa puede ser peligroso, puede romperse algo frágil” en vez de: “¡Como te vea jugando con el balón, te lo quito!”.

**3. Expresar lo que deseamos sucintamente:** por ejemplo “los platos” en vez de “Luis, me tienes cansada, ¿es que no vas respetar lo que acordamos? Te toca recoger los platos, que no te lo tenga que decir otra vez.”.

**4. Comentar nuestros propios sentimientos:** por ejemplo “Estoy cansada, agradecería que alguien me echara una mano con la compra” en vez de “Es encantador ver a unos hijos tan pendientes de una, ¡todos tiraditos en el sofá!” .No obstante, podemos encontrarnos con situaciones en las que nos respondan “¿y qué? ¿a quién le importa que estés cansada?” En estos casos no dude en puntualizar con un “a mí, a mí me importa mucho cómo me siento y también me importa lo que sientes tú. ¡Espero que ésta sea una familia en la que todos nos preocupemos por los sentimientos del otro!”.

**5. Escribir una nota:** Por ejemplo: “Querida Bea: este cuarto necesita un poco de orden. Habría que recoger los zapatos, los libros y las tazas. Gracias anticipadas. Mamá.” Las notas resultan también muy útiles en los momentos difíciles, especialmente en aquellos en los que estamos enfadados, pues tienen la ventaja de que no suben de volumen. Por ejemplo: “Bomba de relojería humana, ¡explotará si se le agobia o importuna! Vamos a tener compañía. ¡Se precisa ayuda urgente!”.

**(Ver Actividad 2: Las formas son importantes)**

**¿Y cuándo las normas no se cumplen?**

Los padres, cuando nos encontramos con el incumplimiento de una norma, generalmente utilizamos dos procedimientos: suprimir los premios o castigar. En el primer caso, eliminamos alguna de las recompensas que hubiera recibido el hijo mientras su conducta era adecuada. En el segundo caso, el niño recibiría unas consecuencias desagradables para él. Pero si los castigos no se aplican adecuadamente pueden generar sentimientos muy negativos en los hijos: necesidad de venganza, odio, culpabilidad, autocompasión…

Se pueden utilizar **alternativas al castigo:**

- Busca que tu hijo se sienta útil (por ejemplo, si nos encontramos en un entorno adulto y nuestro hijo está inquieto, dale una función como que cuide de las bolsas).

- Expresa firmemente tu censura sobre el comportamiento.

**- MÓDULO 4 - 3**

- Explícale cuál es tu interés en la actividad que estás realizando y cómo su actitud te distorsiona.

- Dale alternativas fáciles que le permitan corregir su comportamiento.

- En algunos casos, cualquiera de estos planteamientos por sí solos podrían bastarnos a los padres para
incitar a un comportamiento más responsable de los hijos, pero, sin duda, la combinación de varias
alternativas nos permitirán obtener unos resultados más efectivos ante los comportamientos inadecuados
de los hijos.

En ocasiones, las normas, generan réplicas por parte de nuestros hijos, la tarea de afrontar estas réplicas u objeciones es fundamental para preservar un buen clima familiar; de lo contrario podemos acabar sumergiéndonos en trifulcas inacabables, enfados y polémicas que dificultan aún más el cumplimiento de las normas. Para afrontar esta situación es conveniente:

1. Hacer la petición.

2. Escuchar con calma la objeción (conviene dejar que el niño argumente sus motivos)

3. Expresar nuestro acuerdo parcial o total con lo que dice o, si procede, nuestro desacuerdo asertivo
respecto a lo que dice el hijo.

4. Volver a hacer la petición en los mismos términos que al principio (actuar como un disco rayado).

La aplicación de estos pasos ha de realizarse de una manera flexible. Tratar de responder mecánicamente y de forma rígida según un esquema preestablecido puede descolocarnos ante el más mínimo imprevisto. Por ejemplo, si la réplica del hijo va acompañada de un reproche (“déjame en paz, eres un plomo con tus normas”) nuestra reacción puede acabar siendo francamente hostil; por ello es importante saber adaptarse a las sutilezas de la situación. Afrontar la hostilidad de los hijos lleva implícito controlar nuestros propios sentimientos negativos.

En esas situaciones, lo mejor es **escuchar de forma atenta y silenciosa**. Ese “estar fuera de sí” no puede durar siempre; llegará un punto en el que la hostilidad del hijo se venga abajo. Este es el momento idóneo para intervenir, intentando mostrar empatía (“entiendo que te moleste no poder salir esta noche…”). Si lo hacemos correctamente, conseguiremos que el chico se calme y adopte una actitud más razonable que nos permitirá resolver juntos el conflicto.

En el caso de réplicas muy intempestivas podemos echar mano de un recurso adicional: **la retirada de la** **atención** (ignorar el comportamiento) y, en los casos más extremos, **apartarnos del escenario** y esperar un momento adecuado para hablar con nuestro hijo.

**Las normas en la infancia y en la adolescencia**

La educación sobre las normas en la infancia y adolescencia tiene características diferentes en función de la edad.

**Los niños pequeños** cumplen las normas porque las viven como algo impuesto, no por que las vean razonables. Con el tiempo aprenden que para conseguir el reconocimiento de los padres (una alabanza, una sonrisa, una recompensa, etc.) hay que cumplir lo que dicen. Pero lo hacen porque se lo mandan, no porque lo consideren conveniente u oportuno, basta con tener **autoridad.** En los primeros años de vida lo fundamental es establecer unas **normas claras y consistentes.** El niño ha de saber que cumpliéndolas se obtienen refuerzos. Cuanto más claras sean las normas, más seguridad tendrá el niño en su comportamiento y en su relación con el entorno.

Ahora bien, debe haber un **equilibrio entre normas y autonomía**. Tiene que haber normas de cumplimiento obligado (las más importantes) y otras en las que admitamos su incumplimiento, ya que es a través de la oposición a la norma como se afianza la autonomía del niño.

**- MÓDULO 4 - 4**

Las explicaciones (por qué y para qué) de las normas debemos empezar a trabajarlas a partir de los seis o siete años. A estas edades podemos empezar a pedir un comportamiento responsable.

**En la adolescencia** surge el enfrentamiento a la norma, la oposición a todo lo establecido. Las normas son cuestionadas, analizadas, discutidas; nuestros hijos encuentran las posibles fisuras de cada regla y llegan a la conclusión de que son injustas, por lo que se resisten aún más a cumplirlas.

En la adolescencia hay que ser capaz de argumentar los motivos y de **hacer ver la necesidad de la norma**. Ahora, además de autoridad, hay que tener razón. Introducir el diálogo sobre las normas es pues necesario. Ahora bien, **las normas fundamentales deben mantenerse por encima de todo**. Pueden ser explicadas, argumentadas e incluso discutidas, pero eso no significa que ellos tengan que compartirlas o que nosotros debamos ceder en su cumplimiento. La existencia de estos límites infranqueables es un importante referente para los adolescentes, especialmente cuando se basan en valores fundamentales como la verdad, la lealtad, el respeto, la salud, etc.

Naturalmente, para nuestros hijos la única forma de saber dónde están los límites es intentar traspasarlos. Cuando eso ocurra, es conveniente que actuemos en consecuencia dando una respuesta acorde al incumplimiento (retirada de ciertos beneficios, restricciones en la hora de llegada, recortes en la asignación, etc.).

Donde sí podemos introducir **la negociación,** es en torno a **las normas menos importantes.** Los hijos necesitan un espacio de libertad, un espacio para manifestar sus opiniones, sus posiciones, su inconformismo, etc. Ese espacio podemos construirlo en torno a las **normas accesorias**, donde debemos **admitir cierto** **grado de insumisión,** aunque procurando mantener el sentido general de la norma. La negociación, en estas edades, ha de ser constante y nos permitirá, por un lado, conseguir un grado aceptable de cumplimiento y, por otro, enseñar a nuestro hijo adolescente a tomar decisiones y a considerar los pros y contras de cada opción.

Independencia y libertad son lo más deseable para el adolescente y, en consecuencia, pueden ser usadas como elementos de refuerzo de la conducta adecuada: **a mayor responsabilidad, mayor nivel de** **independencia,** más libertad de horarios…

De la misma forma, el comportamiento irresponsable ha de traducirse en la supresión de refuerzos: menos libertad de horarios, menor disponibilidad económica, etc. Es preciso que establezcamos una coherencia entre el comportamiento del adolescente y los refuerzos que reciba. El cumplimiento de los acuerdos alcanzados se convertirá así en un medio para lograr una parcela de autonomía, que no se alcanza por la insumisión a la norma, sino precisamente por su cumplimiento.

**- MÓDULO 4 - 5**

**¿CÓMO ORGANIZAR LA CONVIVENCIA FAMILIAR?**

· [Las normas en la familia](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vlasnormasenlafamilia.html)

· [El castigo ¿funciona?](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Velcastigofunciona.html)

· [Las rabietas](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vlasrabietas.html)

· [Llevar la contraria por sistema](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vllevarlacontraria.html)

· [Malas contestaciones](http://aulavirtual.fad.es/Esp/Vmalascontestaciones.html)