

LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS EN EL ÁMBITO ESCOLAR



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

PRESENTACIÓN

Seguramente nuestros hijos tendrán que tomar decisiones sobre el uso del alcohol, el tabaco y otras drogas en algún momento de sus vidas. Los estudios muestran que los jóvenes suelen tener acceso a drogas legales e ilegales, lo que aumenta la probabilidad de que las prueben y, en ocasiones, terminen consumiéndolas con frecuencia o teniendo un problema de adicción.

No obstante, aunque hay circunstancias que no podemos cambiar, sí hay cosas que podemos hacer frente a estas situaciones de riesgo. Los padres podemos tomar decisiones y educar a nuestros hijos en ciertas habilidades que les ayuden a mantenerse alejados de las drogas y aprender conductas saludables. Sin caer en fatalismos, nuestras dinámicas familiares, nuestras opiniones y, sobre todo, nuestro modelo, les ayudarán a reducir la probabilidad de que consuman alcohol, tabaco u otras drogas.

Los padres podemos tomar decisiones y educar a nuestros hijos en ciertas habilidades que les ayuden a mantenerse alejados de las drogas y aprender conductas saludables



HECHOS

- Para la mayoría de los jóvenes españoles la familia es el valor más importante, junto con la salud y la amistad. Esto hace que los padres puedan ejercer una gran influencia sobre sus hijos durante las diversas etapas del desarrollo, incluyendo la adolescencia.
- Los jóvenes opinan que las ideas e interpretaciones más importantes sobre el mundo tienen lugar en sus casas, con sus familias. Asimismo, también les importan mucho las opiniones de sus amigos.
- Los programas de prevención familiares son los más eficaces para prevenir la aparición de problemas en la adolescencia (como el consumo de drogas), ya que ofrecen la posibilidad de combinar actividades conjuntas con los padres y con los hijos.
- Muchas veces, cuando los hijos son pequeños están en contra del tabaco e incluso critican a sus padres por fumar. Pero esto no evita que después hay algunos de ellos que de forma relativamente rápida empiezan a fumar.
- Los padres, a veces, se inhiben o no actúan porque se sienten inseguros o creen que no disponen de suficiente información. Sin embargo, aunque disponer de información sobre drogas o conductas adictivas puede ser útil, la verdadera clave radica en que sepamos establecer límites y normas claras a nuestros hijos, supervisemos qué hacen (amistades, salidas, dinero, etc.), mostremos apoyo antes sus dificultades y que les transmitamos actitudes indulgentes hacia el consumo de drogas, particularmente del alcohol.
- Los adolescentes aún están desarrollando sus competencias y no están preparados para planificar y decidir sobre todos los aspectos de su vida. Por tanto, debemos permanecer atentos y continuar supervisándoles y estableciendo normas, a la vez que les expresamos nuestro cariño. Se trata de una responsabilidad conjunta.
- La familia constituye la primera red de protección, afecto y apoyo de la persona, así como su primer contexto de socialización. En la familia tiene lugar el crecimiento personal como individuos y se interiorizan las pautas culturales, las actitudes y los valores propios del marco familiar. Por lo tanto, es importante reflexionar sobre nuestro estilo educativo y revisar las normas que se establecen en el ámbito familiar mediante la convivencia.

Para la mayoría de los jóvenes españoles la familia es el valor más importante, junto con la salud y la amistad

ESTILOS EDUCATIVOS

Este concepto hace referencia a las habilidades que tienen los padres para la supervisión, el establecimiento de normas y límites, la construcción de relaciones entre los miembros de la familia, y la aplicación de la disciplina a través de la negociación, el refuerzo positivo y el castigo. La crianza dependerá de múltiples factores, entre otras la personalidad y las experiencias vividas por los propios padres, la cultura y la relación de la pareja. Cabe destacar que los padres enseñamos, sobretodo, con nuestro ejemplo. Nuestros hijos imitan lo que nosotros hacemos, tanto lo positivo como lo negativo. De esta manera, la herencia que pasamos a nuestros hijos no se limita a los genes, sino que también incluye una parte emocional muy importante.

ESTILO PERMISIVO

Ausencia de supervisión y control por parte de los padres, siendo el propio hijo el que autorregula su comportamiento. Pocas normas, comunicación irregular e inconsistente con sobreprotección e indulgencia.

RESULTADO

Un adolescente con baja tolerancia a la frustración, impulsivo, dependiente y que no asume responsabilidades.

ESTILO AUTORITARIO

El control mediante las órdenes y normas (demasiadas o arbitrarias) se hace de forma unilateral y a través del castigo. Comunicación problemática con hostilidad e intransigencia.

RESULTADO

Un adolescente retraído, sumiso, pasivo y con baja autoestima, o bien un adolescente rebelde, agresivo y que no respeta los derechos de los demás.

ESTILO DEMOCRÁTICO

Normas (suficientes y razonables) que se ajustan a las necesidades específicas del adolescente, dejando un margen a la autonomía pero manteniendo una supervisión constante. Los padres se muestran firmes y consistentes en la disciplina, respetando al mismo tiempo los derechos del hijo. Promueven la conducta madura, fomentando la iniciativa, el autocontrol, la comprensión y el cariño.

RESULTADO

Un adolescente autónomo, socialmente responsable y con buena autoestima.

Se han descrito diferentes estilos educativos parentales en función de la disciplina, el afecto y la comunicación familiar. Una posible clasificación es la siguiente: estilo autoritario, democrático y permisivo

Es poco probable que los padres se vean reflejados totalmente en un modelo, aunque sí en ciertos aspectos. En todo caso, se ha podido demostrar que el desconocimiento de las actividades del hijo, la ausencia de normas claras en el funcionamiento familiar y la ausencia o imposición extrema o irracional de la disciplina suponen un riesgo incrementado de problemas de comportamiento y por ende, de consumo de drogas. El estilo educativo deseable sería el que más se acerque al que hemos descrito como democrático.

LAS NORMAS EN LA FAMILIA

Las normas nos permiten funcionar en sociedad, saber qué es lo que los demás esperan de nosotros y facilitan la convivencia. Durante la adolescencia, puede ocurrir que el adolescente cuestione, critique o debata sobre cada uno de los aspectos de las normas. Este tipo de pequeños conflictos son habituales y forma parte de su proceso de crecimiento y autonomía.

Es imprescindible que las normas sean razonables, esto es, que se puedan cumplir y que se adapten a la edad del hijo. Cuando los niños son pequeños nosotros decidimos las normas. No obstante, a medida que van creciendo, ofrecer cierto margen para la negociación puede ser una práctica educativa deseable, pues les permite aprender a ser flexibles, fomenta su autonomía en pequeñas cosas y les ayuda a sentirse comprendidos y escuchados, sin olvidar que los adultos debemos establecer claramente los límites.

Las normas han de reunir unas características básicas y fundamentales:

CLARAS

Nuestros hijos han de saber en qué consiste cada norma y qué esperamos de ellos, así como cuáles serán las consecuencias tanto de su cumplimiento como de su incumplimiento. También es importante que los padres establezcan un sistema de normas según su nivel de importancia:

- 1) Ineludibles o fundamentales:** aquellas que no se pueden negociar o es necesario cumplir (ejemplo: no consumir drogas o no agredir físicamente).
- 2) Importantes:** aquellas que se han de cumplir pero que permiten un pequeño grado de negociación (ejemplo: hora de llegada a casa).
- 3) Secundarias:** aquellas que tienen más relación con el funcionamiento cotidiano de la familia y donde hay más posibilidades de cambios (ejemplo: recoger la mesa o bajar la basura).

CONSISTENTES

La aplicación de las normas no puede depender del momento o de nuestro estado de ánimo. Aunque puede haber cierta flexibilidad, es indispensable que haya estabilidad y consistencia, esto es, que sean predecibles.

Los adultos debemos establecer claramente los límites

REALISTAS

Las normas tienen que estar adaptadas a las características de nuestros hijos (edad, capacidad, personalidad, situación, etc.). Esto posibilitará que se puedan cumplir (hay que ayudarles a cumplir las normas). Una norma difícil de cumplir puede provocar conflicto en la familia y frustración en los hijos.

COHERENTES

Todos los miembros de la familia deben actuar de mutuo acuerdo, aplicando las mismas normas en situaciones similares.

Es preferible que las normas sean pocas, las suficientes e importantes, y que cumplan estas características, en lugar de tener normas para todo.

TEMAS PARA PENSAR

- Las explicaciones, la información y la forma de abordar el tema han de adecuarse a la edad, la personalidad y el conocimiento del tema que tiene el joven.
- Es necesario explicitar que el consumo de alcohol está prohibido para los menores de edad y que no debe utilizarse como una forma de ocio indiscriminada (beber por beber o beber para divertirse).
- Si el adolescente plantea alguna duda o alguna pregunta sobre las drogas, conviene reflexionar sobre si estamos ante una simple curiosidad puntual o si expresa una preocupación más profunda a causa de algo que le está pasando a él o a alguien de su entorno.
- Conviene reflexionar acerca de cómo explicar las contradicciones de la sociedad adulta en general (por ejemplo, se pueden comprar drogas como el tabaco y el alcohol, pero no marihuana), o de la vida de los propios padres en particular (cuando los padres beben o fuman). ¿Podemos decirle a nuestro hijo que no beba o fume cuando los padres lo hacemos?
- Consideremos las siguientes cuestiones:
 - ¿Un adulto ha de contestar a su hijo preguntas sobre si se ha emborrachado alguna vez, si ha fumado algún porro o si ha conducido con unas copas de más? ¿Qué es lo que conviene decir y cómo?
 - ¿Qué hacer si encuentras drogas u objetos relacionados con el consumo en la habitación de tu hijo, o lo sorprendes en una conversación sobre consumo de drogas? ¿Qué hacer si tu hijo llega a casa borracho?
 - ¿Puedo llamar a otros padres para consultar qué hacen ellos o para alcanzar estrategias comunes sobre salidas, dinero o amistades?

El consumo de alcohol está prohibido para los menores de edad y que no debe utilizarse como una forma de ocio

Conviene reflexionar acerca de cómo explicar las contradicciones de la sociedad adulta en general

QUÉ PUEDO HACER

Como hemos visto, los padres y las madres podemos influir en el comportamiento de nuestros hijos adolescentes más de lo que en principio podamos pensar.

- Es importante que el padre y la madre acuerden los criterios sobre el enfoque que han de dar sobre estas materias y sobre lo que tienen que hacer.
- Conviene no bloquearse o ignorar el asunto por cuestiones como "todo esto me supera", "total, yo no puedo hacer nada", "si lo quieren hacer, lo harán", "si me enfrento a ellos será peor".
- No nos tenemos que enfrentar a la situación de forma alarmista, pero esto no significa que no demos preocupación por el tema.
- Debemos valorar la dimensión del problema y responder proporcionadamente (no es lo mismo que el hijo pregunte sobre el tema como una curiosidad que si intuimos que ya ha empezado a consumir; no es lo mismo que consuma ocasionalmente que consuma con más frecuencia, etc.).
- Es útil construir un clima familiar que facilite la comunicación y estar preparados para escuchar sus opiniones de forma atenta y respetuosa. Solo podemos influir sobre sus opiniones y comportamientos si los conocemos.
- Si consideramos que hay (o que puede haber) un problema, debemos afrontarlo. Es cierto que hay momentos mejores que otros, pero es necesario actuar.
- Aunque nos reciban con rechazo o nos digan que no es de nuestra incumbencia, ha de quedar claro que es importante y que se tiene que tratar el tema, con tiempo, e ir encontrando soluciones.
- Dialogar significa abrir vías de comunicación, escuchar al otro, etc. Posteriormente, hay que tomar decisiones, aunque puedan no ser del gusto de todos. Es nuestra responsabilidad como adultos.
- Si detectamos una situación preocupante o que no sabemos manejar, debemos solicitar ayuda de profesionales, que nos podrán orientar a nosotros o a nuestros hijos.

Es útil construir un clima familiar que facilite la comunicación



LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS EN EL ÁMBITO ESCOLAR



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

