

## EU-DAP

### PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA PADRES

En las últimas décadas, se ha comprobado que los distintos comportamientos y actitudes de los padres pueden estar directamente relacionados con el uso de drogas de sus hijos en lo que respecta a factores de protección y riesgo (J. S. Brooks *et al.*: 1990; J. Petraitis *et al.*: 1995; L. Steinberg *et al.*: 1992; F. Mendes *et al.*: 1999; B. Simons-Morton *et al.*: 1999; R. Velleman *et al.*: 2000).

Por este motivo, parece de gran importancia involucrar a los padres en un programa de prevención destinado a adolescentes entre los 12-13 años de edad para mejorar la eficacia de la intervención.

#### **Objetivo general del programa:**

Incrementar el conocimiento de los padres sobre los factores familiares de riesgo y protección que tienen relación con el uso de drogas en la adolescencia temprana y animarlos a utilizar un estilo educativo autoritario. Con esta expresión nos referimos al estilo que une un elevado control con estímulos positivos hacia los esfuerzos autónomos e independientes del niño. Tal acercamiento requiere una actitud alentadora y protectora de los padres, además de la aceptación e incluso el fomento de las propias elecciones independientes del niño.

#### **Objetivos más específicos:**

- Informar a los padres sobre la influencia familiar relacionada con el uso de sustancias del adolescente.
- Ayudar a los padres a comprender los cambios que experimentan sus hijos en cuanto al desarrollo y la formación de la identidad durante su adolescencia y entender el uso de sustancias en este marco.
- Ayudar a los padres a establecer normas claras en la familia y a mejorar sus habilidades negociadoras.
- Sensibilizar a los padres en estrategias que pudieran incrementar el apego familiar.

El programa para padres incluye...

- tres tardes de padres en la escuela misma (con una frecuencia mensual);
- información en un folleto enviada a todos los padres del grupo diana.

#### **Estructura de la intervención:**

La siguiente intervención está dirigida a los padres de los estudiantes que participan en el programa de prevención implementado en el marco de trabajo de EU-DAP (intervención principal). La intervención se implementará en todos los colegios que formen parte de la rama dirigida a los padres del programa EU-DAP y el grupo diana serán aquellos que tengan hijos en las dos clases participantes (aproximadamente, entre 80-100 personas).



Si tenemos en cuenta la experiencia de muchos especialistas, la asistencia de los padres a grupos establecidos es muy baja (se estima que el porcentaje que participa en ofertas de grupo no supera el 20% de aquellos a los que se les ha enviado el programa). Por este motivo, este programa para padres no incluye grupos de padres, sino que se estructura en tres discusiones abiertas sobre distintos temas.

Los padres serán invitados (mediante una carta) a cada una de las reuniones de forma separada, con el fin de incrementar su participación, mientras que la información y los temas de discusión de cada reunión se divulgarán después mediante un folleto a todos los padres del grupo diana. Se realizará un gran esfuerzo por encontrar padres «voluntarios» que ayuden a resumir la discusión y a escribirla en el folleto.

La información respecto a todo el programa y la intervención EU-DAP se proporcionará a los padres en la carta que reciban.

Cada tarde de padres se estructura de la siguiente manera:

- a. Actividad de apertura.
- b. Charla.
- c. Discusión en pleno.
- d. Trabajo en pequeños grupos.
- e. Dramatización.
- f. Cierre.

El folleto para los padres incluirá...

1. un resumen de la charla;
2. una pequeña descripción de los principales temas de discusión de la reunión;
3. referencias bibliográficas para los padres.

Cada reunión tendrá una duración de tres horas.

Hay tres tardes de padres diseñadas para cada escuela (una por mes, paralelas a la intervención de los estudiantes), que tratan los siguientes temas:

1. Comprendiendo mejor a los adolescentes  
Temas: información sobre características psicológicas y sociales de los adolescentes; información sobre drogas; el uso de sustancias como parte del comportamiento de riesgo de los adolescentes; la influencia y el papel del funcionamiento de la familia en esta etapa evolutiva.
2. Ser padre de un adolescente significa crecer juntos  
Temas: el proceso de autonomía y la adquisición de la identidad de los adolescentes; la generación conflictiva y el desarrollo necesario de la familia; asertividad de los padres.
3. Una buena relación con mi hijo también significa establecer reglas y límites  
Temas: autoridad sin ser autoritario; controlar sin reprimir; negociar sin perder poder; establecer límites claros en la familia sobre el uso de sustancias.

**Evaluación de las reuniones:**



Se realizará un pequeño informe de evaluación de cada reunión, que consistirá en la siguiente información:

- ¿Cuántas personas participaron? (Porcentaje de mujeres y de hombres).
- ¿La reunión cumplió sus objetivos? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cuáles fueron los asuntos más destacados de la reunión?
- ¿Hubo problemas o dificultades? ¿En qué temas?
- Principales asuntos de discusión.
- Respuesta de los participantes.
- Cualquier otro comentario.

### **Tareas del conductor del programa:**

- ✓ Invitar a los padres a cada reunión.
- ✓ Dirigir cada reunión siguiendo la estructura y los objetivos definidos.
- ✓ Confeccionar un folleto de cada reunión y divulgarlo entre los padres.
- ✓ Evaluar cada reunión.

## ✓ Comprendiendo mejor a los adolescentes

### Objetivos:

- Ayudar a los padres a comprender los cambios que experimentan sus hijos en cuanto al desarrollo y la formación de la identidad durante su adolescencia y entender el uso de sustancias en este marco.
- Sensibilizar a los padres sobre el impacto preventivo que la familia puede tener sobre el uso de sustancias del adolescente.

### Apertura (30 min)

- Presentación del conductor de la reunión y de los miembros del grupo.
- Presentación de los objetivos del programa para padres.
- Definición del objetivo de esta reunión (encontrar «voluntarios» para el folleto).
- Lluvia de ideas: ¿qué es lo más difícil de ser padres de adolescentes? (Posible resumen: los hijos en esta etapa están cambiando de forma impredecible para los padres).

### Charla: (20 min)

- Ver cómo se siente un adolescente entre los 12-13 años y qué funciones deberían desempeñar los jóvenes durante su adolescencia.

## Desarrollo en la adolescencia temprana

La adolescencia se describe generalmente como una etapa de la vida de transición entre la niñez y la edad adulta. Sin embargo, también se suele describir como una etapa «difícil», un período en que se pone a prueba la capacidad de la familia para adaptarse a los cambios o para cambiar. Normalmente, los padres la afrontan con dudas sobre si todavía tienen alguna influencia sobre el desarrollo de sus hijos.

La adolescencia, como período temporal, comienza a la edad de 11-12 años (los 13-14 para algunos autores) y se define por los enormes cambios que se producen en muchas áreas del desarrollo del niño:

- Cambios físicos (la forma y la función del cuerpo cambian).
- Cambios cruciales en lo relativo a la personalidad. Formación de la identidad.
- Cambios que tienen que ver con la sociabilidad (los grupos de compañeros se convierten en un importante grupo social).
- Enormes logros en pensamiento lógico (se va completando gradualmente el pensamiento abstracto).
- Diferenciación de su juicio moral.
- Formulación de su sistema personal de valores.

Las funciones evolutivas generales que un adolescente debe completar gradualmente hasta la edad adulta son las siguientes:

- Familiarizarse con sus cambios corporales y aceptar su cuerpo como una parte de sí mismo.
- Comprender y hacer frente a sus emociones.
- Ganar una imagen de sí mismo equilibrada y una identidad estable que le permitan ser una persona que se adapte fácilmente a los roles que juegue como



- miembro de una sociedad, como miembro de diferentes grupos dentro de esa sociedad, con otras personas y con una persona especial.
- Mientras cambia de rol, el adolescente necesita habilidades para pensar de manera creativa, ser espontáneo (encontrar soluciones novedosas para situaciones familiares) y también prepararse para experimentar en nuevas áreas a veces desconocidas.
  - Volverse independiente mientras define su papel en la familia con nuevas perspectivas.
  - Ser capaz de pensar de forma abstracta y de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.
  - Formular sus valores personales y sus «actitudes hacia la vida».

No hay duda de que la base de muchas de estas funciones evolutivas se establece en etapas previas del desarrollo del niño. Sin embargo, la adolescencia es un período de cambio y una oportunidad para los padres de influir en sus hijos de forma decisiva. Cualquiera que sea el nivel de competencia y autoestima de un joven que avanza hacia la adolescencia, éste se incrementará o disminuirá a lo largo de este período dependiendo del estímulo o el rechazo que el niño encuentre cuando intente hacer frente a los enormes cambios que le están ocurriendo a él y que están ocurriendo a su alrededor.

Los adolescentes de 12 y 13 años suelen estar en la primera etapa de la adolescencia. Esta etapa se considera una fase de superposición entre la niñez y la adolescencia en sí. La mayoría de los padres y profesores están muy familiarizados con el hecho de que, a esta edad, los niños normalmente cambian su comportamiento inesperadamente de «maduro» a «infantil» y viceversa.

Otras características específicas de esta edad son las siguientes:

- Los cambios físicos son muy importantes; existe una gran variedad de cambios que los adolescentes experimentan en su cuerpo y, normalmente, hay grandes diferencias en su desarrollo.
- Las diferencias físicas también se suelen manifestar en diferencias de comportamiento. La frágil autoestima del joven puede estar muy influida por la imagen de su cuerpo.
- Es un período profundamente emocional. La liberación de hormonas provoca emociones sentidas profundamente que influyen, e incluso controlan, el comportamiento del adolescente (típicos cambios de humor repentinos). Es una época en que la pérdida de la niñez puede causar dolor.
- Los adolescentes se dan cuenta de que son individuos únicos y de que tienen que encontrar su nuevo papel en la familia, así como en la sociedad en su conjunto. Es frecuente que, en esta etapa, los niños cambien de la escuela primaria a un nivel de educación superior, lo que refuerza su necesidad de definir su nuevo papel (más independiente pero, a la vez, con más obligaciones a las que hacer frente).
- Las fantasías sexuales y los sentimientos desconocidos hacia gente de ambos sexos a menudo confunden al joven.
- Es un período en que la conciencia de uno mismo se intensifica y los adolescentes suelen ser muy egocéntricos, pero, a la vez, tienen una vaga imagen de sí mismos.



- Muchas veces se sienten «diferentes», «solitarios» o «incomprendidos» por los demás, sobre todo por sus familias (fantasías sobre que son adoptados).
  - Su forma básica de resolver los problemas podría ser agresiva, sumisa o cooperadora. Su comportamiento depende de cómo le traten los demás y el ejemplo que le den, o puede ser también una defensa temporal de la incertidumbre hacia pensamientos y sentimientos desconocidos.
  - Durante esta etapa, muchos adolescentes tienen ideas fijas sobre cómo se deberían hacer las cosas y tienden a creer que sólo hay una manera de hacerlas, mientras que, al mismo tiempo, la capacidad para pensar lógicamente va creciendo (esto puede tener como consecuencia discusiones interminables y el apoyo a una única forma de ver la vida). Hasta que su capacidad para pensar de manera abstracta no se ha desarrollado, no son capaces de ver las cosas desde el punto de vista de otra persona o de preocuparse por cómo se sienten los demás por sus acciones.
  - Incluso, en lo que se refiere a las habilidades de pensamiento lógico en esta etapa, los adolescentes piensan principalmente con vistas al pasado inmediato o al presente y, por lo tanto, no son capaces de planificar a largo plazo ni a tomar en consideración las consecuencias de sus actos (también tienden a solicitar la satisfacción inmediata de sus necesidades).
  - Durante este período, tiene lugar un cambio importante: el proceso de ruptura con la familia. Los adolescentes todavía dependen mucho del control externo y de la autoridad, pero pueden negarse a aceptarlos si vienen de sus padres. Los grupos de compañeros se vuelven importantes y pueden también sustituir a los padres en su papel de proporcionar seguridad y orientación.
  - En esta etapa, el mal comportamiento parece similar al mal comportamiento infantil; los adolescentes se ciñen a las normas sólo si no son pillados saltándoselas. La mentira se convierte en parte de sus vidas, y los límites de tiempo se negocian constantemente. Tener la habitación desordenada, ignorar los quehaceres domésticos, fumar, beber y estar fuera hasta tarde pueden ser expresiones desafortunadas de sus esfuerzos por desafiar a sus padres como figuras de autoridad y por hacerse independientes.
- «La habilidad limitada del adolescente para ver en el futuro y la dependencia de las personas y las cosas presentes “ahora” para su autoestima pueden conducirlos a toda clase de actividades peligrosas» (B. Myers: 1996).

### **Discusión en pleno (15 min):**

Se clarifican cuestiones y comentarios sobre la charla.

### **Trabajo en pequeños grupos: (15 min)**

- TAREA: Discutir en los grupos.  
«¿Cuántos adolescentes de esta edad creéis que usan drogas? Distinguid entre drogas legales e ilegales y también entre el uso en toda su vida y el uso durante el mes pasado». (Una forma fácil y divertida de llevar a cabo esta actividad podría ser coloreando un gráfico estadístico vacío).

«¿Qué hace que los niños, durante la adolescencia, sean más vulnerables al consumo de drogas?».

### **Resumen: (30 min)**

- **Resumen.**
- **Presentación de datos estadísticos del uso de drogas en este grupo de edad (informe EMCDDA).**
- **Presentación: Concomitantes del uso de drogas adolescente (J. S. Brook *et al.*: 1990, p. 117).**  
«Los adolescentes son especialmente vulnerables a los efectos adversos del uso de drogas por la naturaleza transitoria y fluctuante de sus emociones, de su mecanismo de defensa y de su personalidad en general durante esta fase de la vida».

*También:*

- Los adolescentes se esfuerzan por conseguir independencia y tienden a ignorar los consejos de generaciones mayores.
- La aprobación de los compañeros se vuelve tan importante como la aprobación de los padres.
- El efecto positivo de muchas drogas (aliviar la ansiedad o producir una sensación de euforia) puede ser un alivio para la ansiedad que suelen sentir los adolescentes.
- Los adolescentes carecen de experiencias en la vida y son todavía inmaduros en su criterio.
- La experimentación es una parte intrínseca del desarrollo del niño.
- Los adolescentes son el grupo objetivo más popular para la publicidad con este tipo de mensaje principal: «siente intensa y rápidamente», «consume... y serás parte de un grupo o tendrás una identidad».

### **DESCANSO PARA EL CAFÉ (10 min)**

#### **Dramatización (15 min)**

Un grupo de padres escenifica una situación en que un adolescente se prepara, muy contento, para salir a una fiesta, y los padres (que están los dos en casa) están ansiosos sobre si dejarle ir. Intentan darle consejos de última hora.

#### **Discusión en pleno (20 min)**

Se reflexionará sobre lo siguiente:

- ¿Cómo se sienten los padres en esa situación?
- ¿Qué se espera que hagan los padres en situaciones como éstas?
- ¿Qué consejos darían ellos a esos padres?

#### **Presentación (10 min)**

**Documentarse sobre las reglas que establecen los padres y el comportamiento relacionado con la droga de los niños (J. S. Brook *et al.*: 1990; F. Mendes *et al.*: 1999; R. Velleman *et al.*: 2000).**

- ⊙ El uso de drogas en la adolescencia puede estar directamente relacionado con el estilo educativo de los padres. Expresado de manera positiva: la influencia de los padres en sus hijos a esta edad todavía tiene gran importancia. Los padres suelen infravalorar la amplitud de su propia influencia, pues creen que la de los compañeros es un factor decisivo en el comportamiento relacionado con drogas de sus hijos.
- ⊙ El apego mutuo padres-hijos, el apoyo, ánimo y supervisión de los padres, así como reglas claras, en una familia sin conflictos, son

condiciones necesarias para un desarrollo saludable y esenciales para prevenir el uso de drogas. La proximidad de los padres es, quizá, más importante en este período que durante la niñez.

«La eficacia de una relación estrecha entre padres e hijos al promocionar un uso de drogas menor se puede explicar por la presencia de los siguientes factores: (a) calidez en la relación con los padres, lo que los convierte en importantes para sus hijos y evita la necesidad de formas de disciplina severas; (b) ejemplos para los menores de comportamiento controlado por parte de los padres; (c) una relación sin conflictos, que tiene como resultado una menor frustración, una menor agresividad y una menor necesidad de rebelarse; y (d) una mayor identificación de los menores con sus padres, que desemboca en la incorporación a su propia persona del comportamiento y los valores de los padres» (J. S. Brook *et al.*: 1990, p. 29).

- ⊙ Otro punto importante que concierne a los factores familiares de riesgo son las actitudes de riesgo de los padres hacia los comportamientos peligrosos y antisociales de sus hijos. Las actitudes de los padres favorables al uso de drogas y al comportamiento antisocial (por ejemplo, un mal comportamiento en la escuela, estar fuera de casa hasta tarde, etc.) se han identificado como un factor de riesgo constante asociado al uso de todas las sustancias (F. Mendes *et al.*: 1999).
- ⊙ Además, los adolescentes aprecian que sus padres participen en programas de prevención de drogas y tienen más confianza en lo que les dicen sus padres, porque sienten que esto podría afectar a sus propias decisiones sobre drogas (R. Velleman *et al.*: 2000). Cuando se comuniquen con sus hijos sobre estos temas, es importante que los padres tengan un conocimiento preciso sobre drogas. Por ello, puede resultarles muy útil tener la misma información sobre drogas que los niños reciben en su programa de prevención.

### **Cierre (15 min)**

¿Cómo se sienten los padres con esta información o qué han aprendido hoy sobre sus hijos y sobre ellos mismos?

Completar estas frases:

- Esta tarde he aprendido...
- No me esperaba...
- Una palabra que describa una sensación que tenía podría ser...

Habla sobre lo que acabas de escribir con tu vecino (dos o, máximo, tres personas) y marca una respuesta que vayas a explicar al resto.

**Al final de la reunión, los padres reciben un folleto con información sobre drogas. La misma información se les da a sus hijos a lo largo de la intervención EU-DAP Unplugged.**



## 2. Ser padre de un adolescente significa crecer juntos

### Objetivos:

- Ayudar a los padres a comprender los cambios necesarios que experimenta la familia durante la adolescencia.
- Sensibilizar a los padres en estrategias que puedan incrementar el apego familiar.

### Apertura: (20 min)

- Respuesta de la última reunión; resumen de la información para las personas que acudan por primera vez si es necesario.
- Presentación de los temas de la reunión de hoy.
- Lluvia de ideas:  
«¿Cómo se sienten los padres cuando sus hijos se hacen adolescentes?»

### Charla: (15 min)

«Veamos qué cambios experimenta la familia cuando los niños se desarrollan y entran en la adolescencia».

### Familias con hijos adolescentes

Como ya hemos enfatizado en la última reunión de padres, la adolescencia es una época en que están apareciendo muchos cambios que tienen que ver con el desarrollo del niño y muchos padres tienen dificultades para dominar la nueva situación. Así mismo, hemos hecho hincapié en que, a pesar del hecho de que los adolescentes empiecen a buscar un grupo al que pertenecer fuera de la familia, ésta todavía tiene un papel fundamental y va a influir en su comportamiento y en sus decisiones. En nuestro esfuerzo por encontrar maneras constructivas de resolver los típicos conflictos de este período, podría ser de utilidad centrarnos en los asuntos más importantes que surgen en la relación padres-hijos en esta etapa de la adolescencia.

Durante la madurez física y el desarrollo de sus nuevas capacidades, el joven comienza un proceso en que la necesidad de independencia y autonomía es prioritaria. Los adolescentes entre 12 y 13 años empiezan a buscar aventuras fuera de los modelos familiares, sin cortar, sin embargo, con los lazos y apoyo de la familia. Esforzarse por ganar independencia y autonomía es un proceso necesario en el desarrollo del niño y que se supone en la edad adulta.

La capacidad para satisfacer una necesidad básica por uno mismo y conseguir autocontrol también implica responsabilidades sobre las opiniones y problemas propios. Los padres suelen quejarse de que sus hijos adolescentes manifiestan que ya son suficientemente mayores para ser independientes, aunque todavía se comporten de modo infantil e irresponsable desde el punto de vista de un adulto.

Es importante recordar que estamos hablando de un proceso largo de crecimiento mutuo, en que los hijos están aprendiendo a asumir la responsabilidad y las consecuencias de sus decisiones y su comportamiento, y los padres están aprendiendo a dejar su autoridad gradualmente y a confiar en sus hijos como seres autónomos.

Los padres juegan un papel importante en este proceso, permitiendo al adolescente expresar sus propias opiniones sin renunciar a sus propias ideas y valores (ésta es una



función muy importante) y también favoreciendo lo que llamamos el «entrenamiento» de la autonomía del adolescente. Esto se da cuando los padres animan al adolescente a expresar sus propios pensamientos y sentimientos y cuando le estimulan a considerar otros aspectos de la vida y otros puntos de vista (F. Mendes *et al.*: 1999).

Hoy en día, los padres tienen que tener también en cuenta que sus hijos tienen acceso a mucha más información que, probablemente, ellos (por ejemplo, vía Internet) y son influidos por muchos factores que los padres no controlan (por ejemplo, los servicios de mensajería instantánea y *chat*). Sin embargo, aunque los niños puedan tener una capacidad mayor para buscar y encontrar información, son los padres quienes todavía deben guiar a sus hijos a la hora de evaluar esa información y al escoger qué es lo más apropiado para ellos.

La autonomía debe ser concedida gradualmente dentro de la familia (participando en las decisiones familiares, respetando las opiniones y juicios del adolescente), así como en el «mundo exterior» (en la elección de amigos o en la manera en que el adolescente gasta su dinero).

Es inevitable que, durante este proceso, surjan desacuerdos y conflictos. Aunque puede haber un acuerdo entre los padres y los adolescentes sobre la necesidad de autonomía de los hijos, es de esperar una diferencia de opiniones en áreas como la libertad y el autocontrol, así como en el tiempo. Los adolescentes, normalmente, quieren controlar a sus amigos y su vida social, mientras que a los padres les gustaría que mostraran ese control personal en las obligaciones escolares. Los padres saben que sus hijos son lo suficientemente mayores para estar fuera de casa más tiempo, pero siguen pensando que es demasiado pronto para que sean tan independientes.

Es importante darse cuenta de que, mientras los adolescentes están buscando libertad e intentado ser más autónomos, los padres también están en un proceso de redescubrimiento de la autonomía individual y de redefinición. Muchos padres pasan muchos años de su vida dedicados exclusivamente al cuidado de los hijos y no están familiarizados con la idea de que sus hijos, con el tiempo, van a «dejarlos» y de que tendrán que redefinir su papel con respecto a sus hijos, sus parejas y también su vida social.

Junto con este desarrollo, muchos padres experimentan una fase conocida como la «crisis de la mediana edad», similar a la de sus hijos, puesto que vuelven a pensar en sus valores y en la forma de vivir la vida. Los asuntos tan intensos y los conflictos que se pueden originar durante esta crisis en los padres (¿ha sido mi vida profesional importante?, ¿con quién he estado casado todos estos años?, ¿tengo que cuidar ahora a mis propios padres?) hacen que aumenten las dificultades a la hora de negociar con el adolescente y les hacen incapaces para llevar a cabo el diálogo necesario y alcanzar la estabilidad y firmeza que deberían tener los adultos.

Otro factor que contribuye a las dificultades en la relación padres-hijos en la adolescencia es la desmitificación que los adolescentes hacen de sus padres. El aumento de la confianza en uno mismo conduce al adolescente (sobre todo en la primera etapa de la adolescencia) a un sentimiento de «omnipotencia». «Del “mis padres son los mejores, lo saben todo”, los adolescentes pasan al “yo lo sé todo”. Sólo más adelante serán capaces de aceptar la relatividad de su conocimiento» (F. Mendes *et al.*: 1999).



Las fuentes de tensión descritas anteriormente a las que están expuestos los padres pueden contribuir a la pérdida de autoestima y a provocarles una sensación de impotencia. Para que la familia se desarrolle y que el adolescente madure, es importante que los padres conozcan sus propios sentimientos de frustración y rechazo, y aprendan a hacer frente a la pérdida de cariño, admiración y autoridad que han podido experimentar en etapas anteriores del desarrollo de sus hijos.

La adolescencia de los hijos puede ser el impulso necesario para la renovación de la vida familiar. Esto ocurre por un proceso parecido de autonomía de padres e hijos, que necesariamente implica ganancias y pérdidas para ambas partes. Las diferencias generacionales que coexisten en la familia no deben ser negadas; al contrario, son fundamentales para el desarrollo y progreso continuo del sistema familiar por la capacidad de aceptación y negociación que provocan. Por otro lado, el adolescente ni es un «monstruo» incontrolable ni un «pobrecito», y sus padres no son ni sus víctimas ni sus verdugos, y mucho menos sus «creadores» (V. Satir: 1991, citado en F. Mendes *et al.*: 1999).

Mientras los niños avanzan hacia un período de confusión y sentimientos encontrados, los padres tienen que ser firmes, asertivos y dar apoyo. Y, aunque los adolescentes construyen su propia identidad y autonomía gradualmente gracias a las diferencias de opinión y desacuerdos con sus padres, la presencia de reglas y límites claros es una condición indispensable que permite al adolescente evaluar, en un lugar seguro, si sus convicciones y elecciones son correctas y aceptables.

En otras palabras, los adolescentes necesitan que sus padres sean asertivos y estén próximos a ellos mientras se mueven fuera de los límites de la familia. Como un niño pequeño que da su primer paso hacia otras personas mira hacia atrás para asegurarse de que su padre o su madre están presentes, los adolescentes también necesitan de un vínculo emocional fuerte con su familia para avanzar hacia su independencia. Por ello, la adolescencia es un período en que se necesitan padres cariñosos y firmes, y no discusiones y peleas.

### **Discusión en pleno (15 min):**

Se clarifican cuestiones y comentarios sobre la charla.

### **Trabajo en pequeños grupos: (15 min)**

- TAREA: Discusión en grupos:  
«¿Cómo pueden los padres llevar a cabo los cambios en los roles familiares?  
¿Cuáles son los efectos positivos de la adolescencia en sus vidas?».

### **Resumen: (15 min)**

- Resumir lo que presenta cada grupo. Apoyo a estrategias positivas y reconsideración de lo negativo.

### **DESCANSO PARA EL CAFÉ (10 min)**

### **Dramatización (60 min)**

**Tema: la autonomía dentro y fuera de la familia**



Un grupo de padres escenifica una situación en que se habla sobre la planificación de las vacaciones de verano; en ella los padres intentan respetar las opiniones y deseos del adolescente.

Otro grupo escenifica una situación en que se habla sobre los amigos del adolescente; los padres expresan sus reservas hacia ellos, si bien intentan no ofender al adolescente ni discutir con él (los amigos son mayores y los padres creen que toman drogas).

En ambas dramatizaciones, se le pide a todo el grupo que dé su opinión sobre las siguientes cuestiones:

- (a) ¿Cómo se siente el adolescente?
- (b) ¿Cómo se siente la madre?
- (c) ¿Cómo se siente el padre?
- (d) ¿Cuál será, a su juicio, el resultado de estas discusiones en la vida familiar?
- (e) ¿Qué consejos darían ellos a los padres de esta familia?

### **Resumen (15 min)**

- Centrarse en la necesidad de un vínculo emocional en la familia como factor de protección para el adolescente.
- Hablar sobre posibles situaciones en que el apego familiar puede fortalecerse.

### **Cierre (15 min)**

¿Cómo se sienten los padres con esta información? ¿Qué han aprendido hoy sobre sus hijos y sobre ellos mismos?

Completar estas frases:

- Esta tarde he aprendido...
- No me esperaba...
- Una palabra que describa una sensación que tenía podría ser...

Habla sobre lo que acabas de escribir con tu vecino (dos o, máximo, tres personas) y marca una respuesta que vayas a explicar al resto.



### 3. Una buena relación con mi hijo también significa establecer reglas y límites

#### **Objetivos:**

- Hablar con los padres sobre diferentes estilos de educar a los hijos.
- Animar a los padres a ser firmes y asertivos a la hora de establecer reglas y límites.
- Ayudar a los padres a establecer normas claras en la familia y mejorar sus habilidades negociadoras.

#### **Apertura: (30 min)**

- Respuesta de la última reunión; resumen de la información para las personas que acudan por primera vez si es necesario.
- Presentación de los temas de la reunión de hoy.
- Lluvia de ideas:
  - «¿Qué queremos conseguir en cuanto al desarrollo de nuestro hijo cuando estamos educando a un adolescente?»
  - «¿Cómo describirías a unos padres lo suficientemente buenos?»(Resumen: La mayoría de los padres quieren lo mejor para sus hijos. No hay padres ideales pero sí hay diversas formas de ser padres que ayudan más a los niños en su desarrollo para ser jóvenes responsables y autónomos).

#### **Charla: (20 min)**

Vamos a ver las estrategias más comunes que usan los padres en su relación con sus hijos y qué posibles efectos pueden tener en el comportamiento del adolescente.

#### **Estilos de ser padres**

Como se ha señalado en las reuniones anteriores, durante la adolescencia, la relación entre padres e hijos cambia drásticamente y se tiene que encontrar un nuevo equilibrio de la autoridad y el poder que los padres tienen sobre su hijo adolescente.

Sin embargo, durante este período, los padres todavía tienen una influencia decisiva sobre el desarrollo de su hijo. El estilo educativo y la disciplina que usan para hacer frente tanto a los esfuerzos del adolescente por ganar independencia como a los conflictos que se originan tienen un impacto inmediato en el comportamiento y las elecciones del joven.

Es importante señalar que, al examinar los distintos estilos educativos, no tenemos la intención de culpar o acusar a los padres. En su esfuerzo por definir la manera en que deben tratar a sus hijos, la mayoría de los padres confían en los métodos que han «heredado» de sus padres y de su propia experiencia. A veces esto se convierte en un asunto central para ellos, para no repetir los errores que cometieron sus padres. Por lo tanto, cualquier intento de acusar a los padres por sus creencias sobre la educación de los hijos debería incluir también a toda la generación anterior.

Además, los padres también se han sentido confusos en las últimas décadas por las contradicciones en los consejos de los expertos. Puede que sus hijos hayan crecido en una época en que la dirección principal en cuanto a métodos de disciplina para que se hicieran personas responsables era el castigo o la recompensa; mientras que, en los



años siguientes, se animaba a los padres a que dejaran que sus hijos se expresaran libremente sin restricciones de ningún tipo.

Es obvio que lo mencionado anteriormente ha influido en la credibilidad de las teorías sobre los estilos educativos. Pero también es importante tener en cuenta que los valores y las ideas que conciernen a los métodos que usan los padres para educar son el reflejo de los valores y las ideas de la sociedad en que vivimos.

Hoy en día, se les enseñan a los niños sus derechos, y *democracia e igualdad* son parte de su vocabulario. Al mismo tiempo, la idea de que hace falta autocontrol y límites a la hora de satisfacer las necesidades también está apareciendo como algo que se da por supuesto para una sociedad justa y un futuro sano. Los padres necesitan adaptar sus valores y creencias a los cambios que están ocurriendo en el mundo fuera de su familia y, en algunos casos, puede que necesiten redefinir sus ideas sobre el estilo educativo que utilizan.

Esforzarse por describir métodos de disciplina ineficaces lleva, inevitablemente, a generalizaciones y, posiblemente, simplificaciones. Sin embargo, podríamos describir dos estilos de disciplina generales que no refuerzan la responsabilidad y el comportamiento independiente del niño: la represión extrema y la permisividad absoluta.

Ser padres de un adolescente puede describirse como un proceso de cambios y de mutuo crecimiento. La presencia activa y la proximidad que los padres tengan en la relación con su hijo se considera incluso más importante que en cualquier otro momento del desarrollo del niño. El papel de los padres en esta etapa se describe así: «que sean atentos, que movilicen sin dirigir, que apoyen a los hijos cuando fracasen y que los elogien cuando tengan éxito» (Sampaio: 1994, p. 42, citado en F. Mendes *et al.*: 1999). Este estilo se puede definir también como el «entrenamiento» de los adolescentes en su proceso de convertirse en un individuo autónomo.

Este papel de los padres también implica que los adolescentes tengan la oportunidad de asumir responsabilidades en cuanto a su propio comportamiento y de experimentar las consecuencias positivas o negativas de sus elecciones.

Es importante que los padres brinden a sus hijos la oportunidad de equivocarse, de experimentar tanto el fracaso como el éxito, de aprender a hacer frente a la frustración si sus deseos no se cumplen o si tienen que esperar para conseguir lo que quieren.

Si los padres apartan sus propias necesidades para dar «todo» a sus hijos, pueden volverse «sobreprotectores» y restringir la habilidad de los adolescentes para manejar situaciones difíciles y controlarse.

Si los padres son extremadamente permisivos y no ponen reglas en la familia, sus hijos adolescentes serán incapaces de adaptar su comportamiento a restricciones y reglas externas.

Si no son asertivos y firmes al negociar con el adolescente, los padres no favorecen que el niño desarrolle la conciencia del valor de las reglas para vivir, privándole de la necesidad de pensar en los demás y, por tanto, privándole de las condiciones necesarias que ayudan a desarrollar el juicio moral. De forma similar, si los adolescentes se enfrentan a un exceso de control o represión por parte de sus padres, serán incapaces de adaptar su comportamiento a reglas y límites y a ser



independientes, ya que o bien pelearán excesivamente contra las reglas estrictas o serán totalmente controlados por otras personas.

Según estudios relacionados con los efectos de los estilos educativos en diferentes culturas (F. Mendes *et al.*: 1999), cuanto más hablan y comparten las decisiones los padres con los hijos, éstos se resignan menos, tienen una sensación de independencia, libertad y autoestima y en ellos predomina el control interno. También se ha probado que el estilo permisivo tiene como resultado una escalada de comportamiento que, en poco tiempo, queda fuera del control de los padres y que se expresa en rechazo a los padres y conducta antisocial. En la misma línea, las investigaciones de F. Mendes *et al.* (1999) han probado que las actitudes de riesgo de los padres hacia la disciplina y los comportamientos antisociales se consideran un factor de riesgo familiar asociado al uso de todas las sustancias.

Durante la adolescencia se les pide a los padres que sean firmes. En vez de negar su autoridad como padres, tienen que aprender a adaptarse a ella y a cómo utilizarla de manera flexible y apropiada a la situación. «Si los padres aceptan que la lucha es necesaria para el bienestar de sus hijos, les dibujarán fronteras firmes y les ofrecerán algo contra lo que luchar» (R. Skinner y J. Cleese: 1990, pp. 261-262). Pero, por supuesto, estas fronteras tienen que ir destruyéndose gradualmente porque, según los niños crecen y se vuelven más independientes, necesitan tener más espacio.

Es importante no confundir la firmeza de convicción con represión o control excesivo. Los padres pueden querer controlar los actos de su hijo adolescente, pero eso no quiere decir que no respeten su capacidad de decisión. No obstante, expresiones como «lo haces porque lo digo yo» o «eres demasiado joven para saber lo que te conviene» deberían evitarse. Ésta sería una propuesta de formulación: «háblame sobre tus propias experiencias y dime por qué crees que me equivoco».

A los adolescentes les ayuda conocer los límites establecidos por sus padres, así como tener la oportunidad de negociar las reglas que hubiera que fijar (en lo relativo a las labores domésticas o los deberes, la hora de llegada a casa, etc.).

Algunos asuntos importantes que hay que tener en cuenta cuando se establecen normas en la familia son los siguientes:

- Intentar involucrar al hijo adolescente en el establecimiento de las normas y en la definición de las consecuencias que traería el romperlas.
- Separar los aspectos importantes de llevar un control de los no importantes.
- Separar las reglas no negociables de las que pueden ser discutidas.
- Definir áreas de independencia para el adolescente (ropa, habitación, etc.).
- Ser claro y firme a la hora de recordar las normas acordadas.
- Ser consciente de las actitudes, expectativas y límites propios.
- Intentar «practicar lo que se predica».

Los adolescentes, sobre todo a los 12 y 13 años, pueden tener grandes dificultades para seguir lo acordado. Teniendo en mente que en esta fase del desarrollo están muy influidos por el «aquí y ahora», es comprensible que tiendan a responder a las situaciones inmediatas (un amigo me quiere contar un secreto después del colegio) antes que a lo acordado (tengo que ir a casa inmediatamente después del colegio o, si no, avisar a mis padres de que voy más tarde). Comprender el comportamiento no significa que deba ser aceptado, pero permite a los padres ser más suaves cuando haya que corregir la conducta.



Como señala Bob Myers (1996, p. 84), «mi experiencia con adolescentes rebeldes a lo largo de los años me ha enseñado que cuanto más control intentemos tener sobre nuestros hijos, menor influencia tenemos en su comportamiento. Cuanto más controlamos nuestro estilo educativo, más influencia tendremos en el comportamiento de nuestro hijo».

### **Discusión en pleno (10 min):**

Se clarifican cuestiones y comentarios sobre la charla.

### **Trabajo en pequeños grupos: (20 min)**

TAREA:

«Haz una lista de entre cinco y diez situaciones en la relación con tus hijos que causen o puedan causar una disputa en casa. Separa las situaciones negociables de las no negociables. Define límites claros para estas últimas (por ejemplo, ¡no acepto que mi hijo tome drogas!) y piensa en normas razonables para las primeras».

### **Resumen: (30 min)**

**(a) Resumen de la exposición de cada grupo.**

**(b) Discusión sobre algunas pautas generales para llevar a cabo una negociación:**

- *Fronteras, límites y normas, negociadas por padres e hijos*, permiten a los niños tomar decisiones, sentirse seguros y libres, y aprender a ser cooperadores y responsables.
- *Hacer externas las normas (separando la persona del problema)*: las normas son soluciones a problemas pasados, soluciones que pueden discutirse y, si fuera necesario, cambiarse por nuevas normas. Las normas son responsabilidad de todos los que contribuyen a ellas, no sólo de los padres.
- *Las normas tienen que respetar las necesidades de todos los implicados*: no se trata de comprometerse con las distintas exigencias (las de los padres y las de los hijos), sino de encontrar soluciones que tengan en cuenta las necesidades de todas las partes.
- *Los padres necesitan una posición de apoyo si el niño se niega a negociar o si la negociación falla.*
- *Ser asertivo (respetar el derecho de todo el mundo a la seguridad y la justicia).*
- *Es tu derecho y obligación como padre decir NO.*

### **DESCANSO PARA EL CAFÉ (10 min)**

### **Ejercicio: Aprender a decir NO (20 min)**

Dividir a las personas en dos grupos, A y B.

El grupo A tiene una petición (como, «¿puedes darme dinero?») y el grupo B tiene que decir que NO de manera firme pero tierna. Pedirles que anden por la clase y que practiquen decir NO a cuanta más gente mejor. Intercambiar los papeles entre los grupos después de unos minutos.

Conseguir reacciones de lo que se siente al decir NO.

### **Dramatización (30 min)**

Elegir una situación de disputa (o dos si hay tiempo suficiente) entre padres e hijos adolescentes de las que se han descrito y que incluyan el consumo de drogas. Escoger a voluntarios que quieran escenificar la situación. Dejar que interpreten la escena que han elegido. Después de que se haya presentado la situación, pedirles que se queden congelados como en un dibujo y preguntar al resto: ¿por qué creen que los demás se comportan como lo hacen?, ¿cómo se sienten en esta situación?, ¿qué aconsejarían a esta familia?

### **Cierre (15 min)**

¿Cómo se sienten los padres con esta información? ¿Qué han aprendido hoy sobre sus hijos y sobre ellos mismos?

Completar estas frases:

- Esta tarde he aprendido...
- No me esperaba...
- Una palabra que describa una sensación que tenía podría ser...

Habla sobre lo que acabas de escribir con tu vecino (dos o, máximo, tres personas) y marca una respuesta que vayas a explicar al resto.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- BROOK, J. S.; BROOK, D. W.; GORDON A. S.; WHITEMAN, M.; COHEN, P. (1990): «The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach», *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 116, 2.
- DINKMEYER, D.; MCKAY, G. D. (1983): *The Parent's Guide. The step approach to parenting your teenager*, American Guidance Service.
- MENDES, F.; RELVAS, A. P.; LOURENÇO, M.; RECCIO, J. L.; PIETRALUNGA, S.; BROYER, G.; BUSSAC, H.; CALAFAT, A.; STOCCO, P. (1999): *Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence*, IREFREA. Coimbra (Portugal).
- MYERS, B. (1996): *Raising responsible teenagers*, Jessica Kingsley Publishers, London.
- PETRAITIS, J.; FLAY, B. R.; MILLER, T. Q. (1995): «Reviewing theories of adolescent substance use: Organising pieces of the puzzle», *Psychological Bulletin*, 117, 67-96.
- SIMONS-MORTON, B.; CRUMP, A. D.; HAYNIE, D. L.; SAYLOR, K. E.; EITEL, P.; YU, K. (1999): «Psychosocial, School and Parent factors Associated with Recent Smoking among Early-Adolescent Boys and Girls», *Preventive Medicine*, 28, 138-148.
- SKINNER, R.; CLEESE, J. (1990): *Family and How to Survive it*, Methuen.



- STEINBERG, L.; LAMBORN, S. D.; DORNBUSCH, S. M.; DARLING, N. (1992): «Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed», *Child Development*, 63, 1266-1281.
- VELLEMAN, R.; MISTRAL, W.; SANDERLING, L. (2000): *Taking the message home: involving parents in drug prevention*, University of Bath.

© 2004, Torino, EU-DAP trial

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the copyright owner or of the European Commission.

Contact Address:

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze

Servizio di Epidemiologia – ASL 5

Via Sabaudia n. 164

10095 Grugliasco (TO) - ITALY

tel. +39011 40188309/310 - fax +39011 40188301

e-mail: eudap@oed.piemonte.it - www.eudap.net

EU Dap is co-funded by the European Commission

This publication is the sole responsibility of its publisher(s), and that it in no way represents the views of the Commission or its services.