

LA PREVENCIÓ DE L'ABUS DE LES DROGUES I CONDUCTES ADDICTIVES DINS L'ÀMBIT ESCOLAR



LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE LAS DROGAS Y CONDUCTAS ADICTIVAS DENTRO DEL ÁMBITO ESCOLAR

És quasi segur que els nostres fills en diversos moments de la seva vida hauran de prendre decisions sobre l'ús de l'alcohol, el tabac i altres drogues. Tots els estudis mostren que l'accessibilitat tant a les drogues legals com il·legals és alta, molts d'adolescents les proven i un cert percentatge acabarà abusant-ne. És un fet que hem d'acceptar. Però això no significa que sigui el final del món, ni que no puguem fer res. Sense fatalismes i sense passar del tema hem de veure que podem fer com a pares. No necessitam ser uns experts sobre drogues per poder aconsellar, donar la nostra opinió o prendre les nostres decisions.

Fets:

- Per als joves espanyols (al voltant d'un 80%) la família és el valor més important. La segueix la salut (un 75%) i l'amistat (un 70%) (Centre d'Investigacions Sociològiques).
- Els joves opinen que on es diuen les coses més importants quant a idees i interpretacions del món és a casa seva amb la família (un 53%) o entre els amics (47%) (Jóvenes Españoles 99. Fundación Santa María. Ed. SM).
- Els programes preventius basats en la família són els programes més eficaços, especialment si combinen actuacions amb els pares i amb els fills.
- Moltes vegades, els nostres fills, quan són més joves, estan contra el tabac i fins i tot critiquen els pares per fumar. Però, després, n'hi ha alguns que de forma relativament ràpida passen a consumir-ne ells mateixos.
- Els pares a vegades s'inhibeixen o no actuen perquè creuen que no disposen d'informació correcta.

És veritat que és necessària una certa informació sobre tota aquesta qüestió de l'ús i abús d'alcohol i altres drogues o sobre el que és ús i abús de noves tecnologies, però no és excessiva ni difícil d'adquirir.

- Tots els estudis mostren que una bona forma de prevenció que poden fer els pares passa per la supervisió de les activitats dels fills (amistats, sortides, diners, etc.).
- El cervell i la personalitat de l'adolescent no estan encara preparats per planificar i decidir sobre tots els aspectes de la seva vida. Per tant, no se li pot deixar tota la responsabilitat.
- Un de cada tres joves diu que hauria d'haver-hi una actitud més controladora per part dels pares (Libro Blanco sobre la relación entre el alcohol y la adolescencia en España).

Hechos:

- Para los jóvenes españoles (sobre un 80%) la familia es el valor más importante. Le sigue la salud (un 75%) y la amistad (un 70%). Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Los jóvenes opinan que donde se dicen las cosas más importantes en cuanto a ideas e interpretaciones del mundo es en su casa con la familia (un 53%) o entre los amigos (47%). Jóvenes Españoles 99. Fundación Santa María. Ed.S.M.
- Los programas preventivos basados en la familia son los programas más eficaces, especialmente si combinan actuaciones con los padres y con los hijos.
- Muchas veces, nuestros hijos, cuando son más jóvenes, están contra el tabaco e incluso critican a los padres por fumar. Pero después hay algunos de ellos que de forma relativamente rápida pasan a consumir.
- Los padres a veces se inhiben o no actúan porque creen que no disponen de información correcta.

Es cierto que es necesaria una cierta información sobre estas cuestiones del uso y abuso de alcohol y otras drogas o sobre lo que significa el uso y abuso de nuevas tecnologías. Esta información no hace falta que sea excesiva ni resulta difícil de adquirir.

- Todos los estudios muestran que una buena forma de prevención por parte de los padres pasa por la supervisión de las actividades de los hijos (amistades, salidas, dinero, etc.).
- El cerebro y la personalidad del adolescente no están aun preparados para planificar y decidir sobre todos los aspectos de su vida. Por tanto, no se le puede dejar toda la responsabilidad.
- Uno de cada tres jóvenes dice que tendría de existir una actitud más controladora por parte de los padres (Libro Blanco sobre la relación entre el alcohol y la adolescencia en España).

DECIDIR, EIX

La família constitueix la primera xarxa de protecció de l'individu i genera relacions d'afecte i suport, així com el suport necessari per al procés d'individualització dels seus membres, i interioritza pautes culturals, valors i actituds a compartir en el marc familiar. Unes de les coses que hem de revisar són els estils educatius i les normes d'educació a l'àmbit familiar.

ESTILS EDUCATIUS

Dependran de múltiples factors, entre d'altres les experiències viscudes pels propis pares, les personalitats d'ambdós pares, la cultura i la relació de la parella. També cal destacar que els pares ensenyam sobretot amb el nostre exemple. Els nostres fills imiten el que nosaltres feim, tant allò que és positiu com el que és negatiu. D'aquesta manera, l'herència que passam als nostres fills no es limita als gens materials, sinó també inclou una part emocional molt important.

- Pares sobreprotectors:** són aquells que tracten l'adolescent com un nin petit i desvalgut, prenen decisions en el seu lloc, els fan molt freqüentment regals que substitueixen les expressions d'afecte, li organitzen la vida fins al més mínim detall, i pensen que així el seu fill té cobertes totes les necessitats i que està protegit de perills.

- Pares autoritaris:** són aquells per als quals la relació amb el seu fill és d'autoritat i demanda, les seves ordres es donen sense cap tipus d'explicació, decideixen sobre les necessitats dels seus fills i amb freqüència utilitzen el càstig per fer complir les normes.

- Pares incoherents:** són aquells que tenen com a característica principal la falta d'estabilitat en les normes i en la forma de comportar-se. Tan aviat poden ser molt afectius com, de sobte, es posen de mal humor i sense motiu aparent criden i castiguen. Com a conseqüència, els fills mai no saben quin serà el resultat de la seva conducta, i això els crea en general confusió i ansietat.

- Pares permissius:** són aquells pares que es mostren indiferents davant les normes i no posen restriccions al comportament dels fills, solen ser molt tolerants i deixen que els fills prenguin les decisions per ells mateixos, sense que ningú no els orienti si són encertades o no.

- Pares democràtics o assertius:** són aquells que mantenen una actitud de guia i orientació cap als seus fills, faciliten la comunicació entre ells i ropicien la presa de decisions. Solen establir normes clares, que expliquen, escolten l'opinió dels fill i donen opció a negociació sobre les mateixes.

És molt poc probable que els pares es vegin reflectits totalment en un model, però és més probable que sí en aspectes parcials. En tot cas, els experts en educació s'inclinen per la combinació entre pautes democràtiques i pautes normatives.

La familia constituye la primera red de protección de la persona y genera relaciones de afecto y apoyo, así como el soporte necesario para el proceso de individualización de sus componentes e interioriza pautas culturales, valores y actitudes a compartir en el marco familiar. Una de las cosas a revisar son los estilos educativos y las normas de educación en el ámbito familiar.

ESTILOS EDUCATIVOS

Dependerán de múltiples factores, entre otras la personalidad y las experiencias vividas por los propios padres, la cultura y la relación de la pareja. También 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 también incluye una parte emocional muy importante.

- Padres sobreprotectores:** son aquellos que tratan al adolescente como un niño pequeño y desvalido, toman decisiones en su lugar, frecuentemente les hacen regalos que sustituyen las expresiones de afecto, le organizan la vida hasta el más mínimo detalle, piensan que así su hijo tiene cubiertas todas las necesidades y que está protegido de los peligros.

- Padres autoritarios:** son aquellos que mantienen una relación con su hijo de autoridad y demanda, las órdenes se dan sin ningún tipo de explicación, deciden sobre las necesidades de sus hijos y con frecuencia utilizan el castigo para hacer cumplir las normas.

- Padres incoherentes:** son aquellos que tienen como característica principal la falta de estabilidad en las normas y en la forma de comportarse. Pueden ser muy afectivos y de repente ponerse de mal humor y, sin motivo aparente, chillar y castigar. Como consecuencia, los hijos nunca saben cuál será el resultado de su conducta y esto crea, en general, confusión y ansiedad.

- Padres permisivos:** son aquellos padres que se muestran indiferentes ante las normas y no ponen restricciones en el comportamiento de sus hijos, suelen ser muy tolerantes y dejan que sus hijos tomen las decisiones por ellos mismos, sin que nadie les oriente en si son acertadas o no.

- Padres democráticos o asertivos:** son aquellos que mantienen una actitud de guía y orientación sobre sus hijos, facilitan la comunicación entre ellos y propician que tomen decisiones. Suelen establecer normas claras, que explican, escuchan la opinión de los hijos y dan opción a negociación sobre las mismas.

Es muy poco probable que los padres se vean reflejados totalmente en un modelo, aunque sí en ciertos aspectos. En todo caso, los expertos en educación se inclinan por la combinación entre pautas democráticas y pautas normativas.

LES NORMES A LA FAMÍLIA

Les normes i l'inconformisme. Així doncs, l'adolescent qüestionarà, criticarà, analitzarà i debatrà sobre cadascun dels aspectes de la norma per arribar a la conclusió que la norma és injusta. No obstant, les normes són una necessitat important que ens permet funcionar sense distorsions i facilita la convivència.

Una de les característiques que ha de tenir la norma, és que sigui raonable, això vol dir que es pugui complir i que s'adapti a l'edat del fill. Quan els nins són petits hem de ser directius, no obstant quan van creixent és possible el raonament sobre les normes i la negociació, així doncs el marge de llibertat ha de ser major.



Les normes han de reunir unes característiques bàsiques i fonamentals:

- Claredat**, és a dir, els nostres fills han de saber en què consisteix cada norma i que esperam d'ells, així com quines seran les

conseqüències, tant en el compliment com en l'incompliment de la norma. També és important que els pares estableixin un sistema de normes segons el seu nivell d'importància: ineludibles o fonamentals, és a dir, aquelles que no es poden negociar o no es pot permetre el seu incompliment. Importants: serien aquelles que s'han de complir però que permeten un petit grau de negociació, finalment estarien les secundàries, és a dir, aquelles que tenen més relació amb el funcionament quotidià de la família, i on hi ha més possibilitats que es puguin produir canvis.

- Realistes:** això vol dir, adaptada a les característiques dels nostres fills (edat, capacitat, personalitat, situació, etc.). Això farà que es pugui complir, ja que les normes establertes han de ser respectades.

- Coherents:** Tant per les diferents normes respecte a un fill, com pels diferents membres de la família. Això també vol dir que el pare i la mare han d'actuar d'acord.

- Consistents:** És a dir, encara que podem tenir una certa flexibilitat, l'a aplicació no ha de dependre del moment, de les persones presents, del nostre estat d'ànim, etc. La norma ha de tenir una certa estabilitat.

QÜESTIONS PER PENSAR

- Les explicacions, la informació i la forma d'abordar el tema han d'adequar-se a l'edat, la personalitat i el coneixement de la problemàtica del jove.

- És necessari vincular els consums d'alcohol i de drogues amb els estils de vida i recreatius de l'adolescent. No es consumeix simplement perquè sí, sinó en situacions concretes.

- Si és el propi adolescent el que planteja algun dubte o alguna pregunta sobre el tema de drogues, el pare i la mare han de saber diferenciar si es tracta d'una simple curiositat puntual sobre el tema o si expressa una preocupació més profunda a causa d'alguna cosa que li està passant a ell o a algú del seu ambient pròxim.

LAS NORMAS EN LA FAMILIA

Las normas y el inconformismo. Así pues, el adolescente cuestionará, criticará, analizará y debatirá sobre cada uno de los aspectos de la norma para llegar a la conclusión de que la norma es injusta. No obstante, las normas son una necesidad importante que nos permite funcionar sin distorsiones y facilita la convivencia.

Una de las características que ha de tener la norma, es que sea razonable, esto quiere decir que se pueda cumplir y que se adapte a la edad del hijo. Cuando los niños son pequeños tenemos que ser directivos, no obstante cuando van creciendo es posible el razonamiento sobre las normas y la negociación, así pues el margen de libertad ha de ser mayor.

Las normas han de reunir unas características básicas y fundamentales:

- Claridad**, es decir, nuestros hijos han de saber en qué consiste cada norma y que esperamos de ellos, así como cuales serán las consecuencias, tanto en el cumplimiento como en el incumplimiento de la norma. También es importante que los padres establezcan un sistema de normas según su nivel de importancia: ineludibles o fundamentales, es decir, aquellas que no se pueden negociar o no se pueden permitir su incumplimiento. Importantes: serían aquellas que se han de cumplir pero que permiten un pequeño grado de negociación. Finalmente estarían las secundarias, es decir, aquellas que tienen más relación con el funcionamiento cotidiano de la familia, y donde hay más posibilidades de cambios.



- Realistas**, quiere decir adaptadas a las características de nuestros hijos (edad, capacidad, personalidad, situación, etc.). Esto posibilitará que se puedan cumplir, ya que las normas establecidas han de ser respetadas.

- Coherentes**, tanto por las diferentes normas respecto a un hijo, como por los diferentes miembros de una familia. Esto supone que el

padre y la madre han de actuar de mutuo acuerdo.

- Consistentes**, aunque pueden tener una cierta flexibilidad, la aplicación no tienen que depender del momento, de las personas presentes, de nuestro estado de ánimo, etc. La norma ha de tener una cierta estabilidad.

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 de la problemática del joven.

- Es necesario vincular los consumos del alcohol y de drogas con los estilos de vida y recreativos del adolescente. No se consume simplemente porque sí, sino en situaciones concretas.

- Si es el propio adolescente el que plantea alguna duda o alguna pregunta sobre el tema de drogas, el padre y la madre han de saber diferenciar si se trata de una simple curiosidad puntual sobre el tema o si expresa una preocupación más profunda a causa d alguna cosa que le está pasando a él o a alguien de su ambiente próximo.

- Hem de tenir pensat com explicar les contradiccions que implica la societat adulta (per exemple, es pot comprar tabac i alcohol, però no marihuana quan el seu consum no és més perillós), la vida dels adults en general i possiblement també la dels propis pares (quan els pares beuen o fumen). Podem dir a un fill que no fumi o begui quan els pares ho feim?

- Un pare ha de contestar al fill preguntes com si s'ha emborratxat alguna vegada, si ha fumat algun porro o si ha conduït amb unes copes de més? Què és el que convé dir i com?

- Què fer si trobes drogues o objectes relacionats amb drogues a l'habitació del teu fill, o el sorprèn en una conversa sobre consum de drogues? Què fer si el teu fill arriba borratxo?

- Puc cridar altres pares per consultar que fan ells o per adoptar estratègies comunes sobre sortides, diners, amistats...?

QUÈ PUC FER

- És important que el pare i la mare comparteixin els criteris sobre l'enfocament que han de donar a aquestes matèries i sobre el que s'ha de fer.

- Cal procurar no bloquejar-se o passar de l'assumpte per qüestions com “tot això em supera”, “total jo no puc fer res”, “si ho volen fer sempre ho faran”, “si m'enfront amb ell serà pitjor”...

- No ens hem d'enfrontar a la situació de forma alarmista, però això no significa que no demostrem preocupació pel tema.

- Valorar la dimensió del problema (no és el mateix que el fill preguntí sobre el tema com una curiositat que si intuïm que ja ha començat a consumir; no és el mateix que consumeixi ocasionalment o que consumeixi amb més freqüència; etc.)

- És útil construir un clima familiar que faciliti la comunicació. Hem d'estar preparats per escoltar les seves opinions de forma atenta i respectuosa. Només podrem influir sobre les seves opinions si les coneixem.

- Però quan creguem que hi ha o que pot haver-hi un problema cal enfrontar-lo. És cert que hi ha moments millors que d'altres, però no podem esperar sempre un millor moment i no arribar a decidir-nos.

- Encara que et diguin que això no és de la teva incumbència, tu saps que no és així i ell/ella també.

- Us podeu donar algun temps per anar tractant el tema, però ha de quedar clar que és important i cal anar trobant solucions.

- Dialogar significa obrir vies de comunicació, escoltar l'altre, etc. Però no significa que no calgui prendre decisions, encara que puguin no ser del gust de tots.

- Previamente hay que pensar en como explicarle las contradicciones que implica la sociedad adulta (por ejemplo, se puede comprar tabaco y alcohol pero no marihuana, cuando su consumo no es más peligroso), la vida de los adultos en general y posiblemente también la de los propios padres (cuando los padres beben o fuman). ¿Podemos decirle a un hijo que no beba o fume cuando los padres lo hacemos?

- ¿Un padre ha de contestar al hijo preguntas como 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 o objetos relacionados con las drogas 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 que hacen ellos o para adoptar estrategias comunes sobre salidas, dinero, amistades...?

QUÉ PUEDO HACER

- Es importante que el padre y la madre compartan los criterios sobre el enfoque que han de dar sobre estas materias y sobre lo que se tiene que hacer.

- Conviene no bloquearse o pasar del 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 demostremos preocupación por el tema.

- Valorar la dimensión del problema (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. Tenemos que estar preparados para escuchar sus opiniones de forma atenta y respetuosa. Solo podemos influir sobre sus opiniones si las conocemos.

- Pero cuando creamos que hay o que puede haber un problema debemos afrontarlo. Es cierto que hay momentos mejores que otros, pero no podremos esperar siempre a que llegue un momento mejor y no llegar a decidirnos.

- Aunque te digan que no es de tu incumbencia, tu sabes que no es así y él/ella también.

- Os podéis dar un tiempo para ir tratando el tema, pero ha de quedar claro que es importante y que se tiene que ir encontrando soluciones.

- Dialogar significa abrir vías de comunicación, escuchar al otro, etc. Pero no significa que no se tengan que tomar decisiones, aunque puedan no ser del gusto de todos.

“Cal pensar que actuar conjuntament amb altres pares pot augmentar l'eficàcia de les nostres actuacions (organitzar activitats conjuntes, saber quin tipus de decisions estan prenent els altres pares, etc.).”

“En algun moment pot ser convenient consultar amb algun professional.”

“Hay que pensar que actuar conjuntamente con otros padres puede aumentar la eficacia de nuestras actuaciones (organizar actividades conjuntas, saber que tipos de decisiones están tomando los otros padres, etc.).”

“En algún momento puede ser conveniente consultar con algún profesional.”