

Educación Secundaria



Guía de familia

Protegiéndote



Prólogo

Presentarles esta Guía de Familia que forma parte del Programa “Protegiéndote” de Prevención Universal de Drogodependencias, constituye para mí una gran satisfacción y a la vez un privilegio. Se trata de un trabajo de calidad técnica y rigor científico elaborado por expertos y técnicos en Prevención de Drogodependencias en el contexto educativo, y que se ha realizado desde la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid dentro de las competencias preventivas que por Ley le son atribuidas.

La familia y la escuela son dos de los lugares más importantes de la socialización de un niño/a y por ello, constituyen dos ámbitos prioritarios para contextualizar la prevención de las conductas problema, incluido el consumo de drogas. Ambos se configuran como escenarios legítimos para la protección de la salud de los niños/as y adolescentes porque, incidir en una intervención temprana para fortalecer los factores de protección frente al consumo de drogas, guarda una estrecha relación con el logro de resultados educativos positivos. Este enunciado es recogido, ampliamente, por la literatura científica más actual en el ámbito de la prevención de las drogodependencias como es la proveniente del National Institute on Drug Abuse (NIDA), y se enmarca en las intervenciones de Promoción y Educación para la salud en el ámbito educativo

que recomiendan instituciones de reconocido prestigio como la Organización Mundial de la Salud, la UNESCO, UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea, entre otras.

La Guía de Familia del programa “Protegiéndote” forma parte esencial del potencial preventivo del programa. Los padres, como responsables directos de la salud de sus hijos, deben acceder a una información preventiva útil, objetiva y adaptada a la edad de los hijos, que les permita desde edades tempranas hacer un trabajo educativo efectivo de cara a reducir la probabilidad del consumo de drogas. Un trabajo, éste, que se verá reforzado por el que sus hijos realicen en el aula con su profesor/a o tutor a través de su participación en el programa “Protegiéndote”.

Sin duda, esta Guía, específicamente diseñada para padres y madres que quieren ser partícipes directos en la educación integral de sus hijos y “que no quieren ser los últimos en enterarse”, les orientará en su competencia y reforzará el compromiso cotidiano de proteger su salud.

Almudena Pérez Hernando
Directora Gerente de la Agencia Antidroga



Índice

Presentación	5
Introducción: Prevenir para crecer	6
- ¿Por qué es importante el papel de la familia en la prevención de las drogodependencias?	
- ¿Qué variables familiares se relacionan con el consumo de drogas?	
- ¿Cómo puede colaborar la familia en la prevención?	
La realidad de las drogas	12
- ¿Por qué algunos adolescentes consumen drogas?	
- Consumo de drogas en la Comunidad de Madrid	
- Principales características del uso recreativo de drogas	
- Consecuencias del consumo de las distintas sustancias	
Comienza la adolescencia: la edad de los grandes cambios	17
- El período evolutivo de 12 a 14 años	
- ¿Cuáles son los principales cambios de los adolescentes que pueden afectar más directamente a las relaciones familiares?	
Estilos educativos	21
- Estilos educativos y errores más frecuentes en su aplicación	
- Normas y límites	
La comunicación en la familia	26
- Los tres obstáculos de la comunicación con los hijos	
- Cómo mejorar la comunicación entre padres e hijos	
Resolución de problemas y conflictos	31
- Errores más frecuentes ante situaciones problemáticas padres/hijos	
- Proceso para la resolución de problemas y conflictos	
Relación familia-escuela	35
- ¿Por qué es necesaria la relación familia-centro educativo en el inicio de la Educación Secundaria?	



Presentación

El Programa "Protegiéndote" se dirige a los alumnos/as de 3 a 14 años, porque los niños y adolescentes son la población prioritaria a la que dirigir la prevención de las drogodependencias. El programa es aplicado por los profesores/as en el aula y cuenta con guías para el profesorado, el alumnado y para las familias, en cada curso escolar, desde 1º de Infantil hasta 2º de la E.S.O.

El programa contempla los grandes componentes que aseguran la dotación de factores de protección frente al consumo de drogas:

- Desarrollo cognitivo.
- Control emocional.
- Habilidades de interacción social.
- Solución de problemas y toma de decisiones.
- Apoyo escolar.

Sus hijos trabajarán en Educación Secundaria, en horario escolar, con el apoyo de profesores, tutores y técnicos especialistas en prevención del uso de drogas, a lo largo de 10 sesiones contenidos de información sobre drogas, priorizándose la información sobre alcohol, tabaco y cannabis, así como la adquisición de las habilidades necesarias para resistir la presión frente al consumo de estas y otras drogas. Además se facilita el aprendizaje de habilidades personales para favorecer una socialización positiva, a través de técnicas de regulación emocional como relajación, autoinstrucciones o análisis racional, así como el desarrollo del pensamiento crítico o la identificación de tácticas para favorecer una toma de decisiones en contra del consumo de drogas.

Como elemento innovador de este Programa respecto a otros anteriores, se ha incluido en cada uno de los cursos un componente estable, que todos los padres y madres sin duda apoyarán, que trata de reforzar los aspectos que contribuyen a la buena adaptación escolar e, indirectamente, a prevenir el fracaso escolar que representa un factor de riesgo indiscutible para el uso de drogas. Se trabaja la adquisición de hábitos de estudio efectivos, como habilidades de concentración y procesamiento de la información, entre otros.

Un programa de prevención como éste, basado en la evidencia y con una orientación adecuada a cada edad y en consonancia con el currículo educativo y los objetivos que la escuela persigue, no puede dejar de contar con la participación activa de la familia como responsable fundamental de la educación de los hijos.

Con la presente Guía se pretende acercar a los hogares la información, la orientación y las pautas básicas relacionadas con la prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar y, de algún modo, contribuir a la difícil tarea de educar a los hijos para que sean personas sanas, equilibradas, socialmente competentes y que puedan estar así protegidos frente al consumo de drogas en el futuro. Esta Guía, es además compatible con otros programas de prevención familiar ofrecidos por la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid y a los que pueden acceder a través de la página Web www.madrid.org

El programa Protegiéndote cuenta con una Guía de familia para cada etapa escolar. En este caso de Educación Secundaria, la Guía de familia consta de 6 capítulos; una primera parte que justifica por qué es importante la implicación de los padres en la prevención del consumo de drogas y las variables familiares que se relacionan con dicho consumo y una segunda parte, con recomendaciones sobre cómo incidir en estas variables en la relación con los hijos.



Introducción: Prevenir para crecer

Desde hace más de veinte años las drogas constituyen una de las principales preocupaciones de las familias españolas. Muchos padres y madres las consideran una amenaza para el futuro de sus hijos, sobre todo cuando llega la adolescencia. Entonces se preguntan qué pueden hacer para evitar este problema. Temen las graves consecuencias que podrían sufrir sus hijos si consumen cocaína, pastillas, "porros" e ignoran que muchos de esos adolescentes ya han tenido sus primeros contactos en la preadolescencia con drogas como el alcohol y el tabaco. La edad media de inicio al consumo de ambas sustancias se sitúa en los 13 y 14 años, tanto en la Comunidad de Madrid como en el resto de España. Esto ocurre a pesar de que existen numerosas restricciones legales para que los menores puedan conseguirlas. Y lo más relevante: la precocidad de estos consumos y su evolución condicionarán el acceso a otro tipo de drogas en años posteriores.

La mayoría de los adolescentes no llega a tener problemas de abuso o adicción, pero existe un número cada vez más considerable que progresan a consumos abusivos de alcohol, tabaco u otras sustancias, desconociendo que en sus decisiones influyen actitudes y hábitos que se han ido formando con el paso de los años. Por eso, cada vez más expertos y organismos públicos recomiendan anticipar la prevención del uso temprano de drogas.

Como resultado de las investigaciones científicas, hoy sabemos que la adicción es una enfermedad que afecta al cerebro y ocasiona alteraciones del comportamiento. Se han identificado muchos de los factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen al desarrollo y progreso de esta enfermedad. Este conocimiento ha permitido desarrollar enfoques efectivos para la prevención. Todos los estudios sobre prevención de drogodependencias coinciden en que los programas más efectivos son aquellos que trabajan simultáneamente con la familia, la escuela y la comunidad. Y todos ellos coinciden también en atribuir a la familia un papel esencial. La Comunidad de Madrid, en su "Plan Estratégico sobre Drogas (2006-2009)", considera a la familia entre sus principales prioridades preventivas.





La adolescencia plantea uno de los desafíos más difíciles para las familias. Es un período crítico para los hijos y también para los padres que pueden sentirse frustrados y enfadados porque el adolescente no responde ante su autoridad. Comprueban que los métodos educativos que les funcionaron bien durante años ya no les funcionan. Además, no entienden los comportamientos de sus hijos que les desconciertan y, en ocasiones, llegan a asustarles. En torno a los 12 años, los chicos y chicas dan el salto de la Educación Primaria a la Secundaria (ESO), un paso decisivo en su trayectoria escolar. Pero sólo uno más de los muchos cambios y adaptaciones que tendrán que afrontar en esta etapa de la vida que ahora comienzan. Ante estos retos podrán sentirse solos y confusos. A menudo pensarán que nadie les entiende, y sus padres menos aún. Están comenzando la adolescencia...

Ahora bien, para hacer efectivo el papel de la familia en la prevención del abuso de drogas, debemos dar respuesta a una serie de preguntas:

- ▶ ¿Por qué es importante el papel de la familia en la prevención de las drogodependencias?
- ▶ ¿Qué variables familiares se relacionan con el consumo de drogas?
- ▶ ¿Cómo puede colaborar la familia en la prevención?

1. ¿Por qué es importante el papel de la familia en la prevención de las drogodependencias?

- La familia ha sido durante las etapas anteriores a la adolescencia el agente más importante de socialización, y el contexto prioritario para la prevención del consumo de drogas para ahora dejar este papel preponderante a la escuela, los amigos/as y los medios de comunicación. Pero, a pesar de ello, la investigación indica que la influencia de los padres en la adolescencia es todavía grande, manteniéndose de forma importante en los valores, las actitudes y creencias de los hijos. Esta situación hace emerger la importancia que la colaboración con el centro educativo tiene en esta etapa. Sus hijos están realizando el programa "Protegiéndote" de prevención de drogodependencias, por lo que deben mantener una estrecha relación con el tutor/a y los profesores de sus hijos y compartir con ellos/as, no sólo los contenidos académicos sino todos aquellos que afectan a su desarrollo personal y colaborar así en los objetivos de la prevención.





- Para encontrar su lugar en esta nueva etapa del desarrollo de sus hijos, los padres tendrán que revisar los postulados que venían manteniendo en materia de educación. Durante doce años han llevado a cabo una complicada tarea de educación y socialización. Han impulsado un proceso cuyo fin ha sido prepararles para la vida, hacer de ellos personas responsables e independientes. Para lograrlo, han tratado de inculcarles sus valores, creencias y normas de comportamiento. Con aciertos y errores, la disciplina familiar había funcionado razonablemente y la relación con los hijos era satisfactoria. Pero, a partir de ahora se encontrarán con un adolescente que se mostrará cada vez más autosuficiente, distante y celoso de una libertad recién descubierta.
- Los padres sienten que se les acaba una etapa en la que, con toda seguridad, han sido muy felices en su papel de educadores. Les resulta muy difícil asumir que su hijo o hija dejen de ser "su niño" o "su niña", especialmente si son hijos únicos o los más pequeños. Los padres no están acostumbrados a este nuevo estatus. Para ellos su hijo es el niño por el que tomaban decisiones cada día y al que no le importaba que decidieran por él. Por eso necesitan hacer una profunda adaptación que, en la mayoría de las familias, es la causa de peleas y conflictos entre padres e hijos adolescentes.
- Por otro lado, con la llegada de la adolescencia se va produciendo un alejamiento progresivo entre padres e hijos. Una distancia física y psicológica pero también social. Unos y otros pertenecen a momentos históricos distintos. Para demostrar su experiencia, los padres suelen argumentar que ellos también fueron adoles-

centes, y llevan parte de razón. Sin embargo, la época en la que ellos vivieron su adolescencia tiene muy poco que ver con la actual. Hay muchas más opciones y los cambios son muy rápidos.

- El papel de la familia ante la prevención reside en ofrecer a los hijos un modelo de conducta adecuado en relación con el uso de drogas y en desempeñar eficazmente las funciones que les son propias de socialización y educación. Sigue siendo absolutamente válido el principio que sostiene que *"no hay mejor prevención que una buena educación"*. Ahora deben cambiar su forma de aplicar la disciplina familiar, esto es, regular la conducta de sus hijos y educarles. Y lo más importante: no deben vivir la adolescencia como un problema, ya que se trata de una etapa que permitirá a los niños llegar a ser adultos responsables. Es aconsejable que se afronte como un reto educativo y una oportunidad única para fortalecer el desarrollo de los hijos.
- Al final de esta etapa de los 12 a los 14 años, existe una alta probabilidad de que sus hijos experimenten con el tabaco y con el alcohol. Así lo indican las encuestas que sitúan la edad media de los primeros contactos con estas dos sustancias en torno a los 13 años y medio. Esto es así en la Comunidad de Madrid y en el





conjunto de nuestro país. Parece que los cambios físicos, psicológicos y sociales hacen a los adolescentes más vulnerables a estas conductas. Ante esta realidad, los padres deben ofrecer plena disponibilidad para hablar sobre el tema y ofrecerles la información de la que disponen en una actitud dialogante y de supervisión constante. En los siguientes capítulos de esta Guía Familiar encontrarán algunas informaciones y propuestas prácticas basadas en los últimos avances de la ciencia preventiva, que, sin duda, les ayudarán sin duda a identificar los factores específicos que están en la base de los consumos de drogas y las estrategias más idóneas que deben aplicar para colaborar a su prevención.

2. ¿Qué variables familiares se relacionan con el consumo de drogas?

Al igual que con cualquier otra enfermedad, la vulnerabilidad a la adicción difiere de una persona a otra. En general, mientras más factores de riesgo se tengan, mayor será la probabilidad de que se produzca el consumo de drogas y de que este se convierta en abuso y adicción. En cambio, los factores de "protección" reducen el riesgo de desarrollar una adicción.

Las investigaciones en prevención se han dirigido sobre todo a identificar qué factores se relacionan con el consumo de drogas, si bien, no hay un sólo factor que determine que alguien se vaya a convertir en un adicto. El riesgo total de convertirse en una persona adicta tiene que ver con la constitución biológica de la persona, pudiendo verse influenciado por el sexo o por la etapa del desarro-

llo en que se encuentre, con aspectos psicológicos como la historia de aprendizaje o el estilo cognitivo y con su entorno social (por ejemplo, las condiciones familiares, la escuela o la comunidad). Conocer estos factores, nos permite prevenir el uso temprano de drogas que, a su vez, puede reducir el riesgo de que en el futuro progrese al abuso y a la adicción. De hecho, *la prevención persigue contrarrestar el efecto de los factores de riesgo y potenciar los de protección frente al consumo de drogas.*

La mayor parte de los estudios centrados en la familia se han dirigido a conocer qué variables familiares se relacionan con el consumo de drogas, ya sea positiva o negativamente. Las principales son:

- Consumo de drogas de los padres.
- Actitudes positivas de los padres hacia el consumo de drogas.
- Prácticas educativas de los padres.
- Conflicto familiar.
- Cohesión familiar.

El consumo de drogas de los padres:

El consumo de drogas por parte de los padres y las actitudes que éstos manifiestan hacia éstas, son dos factores de riesgo relevantes para el inicio del uso de drogas por parte de los hijos. Si los padres



consumen, serán un “modelo” a imitar. De igual modo, si la actitud hacia las drogas en el hogar es muy permisiva, los hijos percibirán esta conducta como algo socialmente aceptable.

Las prácticas educativas de los padres:

El estilo de educación que los padres practican para controlar o apoyar la conducta de sus hijos es otro factor determinante.

Los tres grandes retos que encuentran los padres son:

1. *Las normas y límites* (ejercicio adecuado de la autoridad).
2. *La disciplina* (a través del refuerzo, la negociación o el castigo).
3. *La supervisión* (grado de conocimiento del grupo de amigos, de los lugares que frecuentan, etc.).

Todos estos temas configuran los “estilos educativos” en los que nos detendremos más adelante.

Conflictos familiares:

Es uno de los factores de riesgo más estudiados en los últimos años. Por conflicto familiar se entiende tanto las relaciones conflictivas entre los propios padres (peleas y disputas frecuentes) como las que establecen éstos con sus hijos y que se traduce en una relación afectiva deficiente entre ambos. Se ha comprobado que los adolescentes que pertenecen a familias con alto grado de conflicto familiar tienen una mayor probabilidad de consumir drogas.

Los vínculos afectivos familiares:

La calidez y cercanía entre padres e hijos, constituyen un importante factor de protección frente a los consumos de drogas. Por el contrario, cuando los padres no se implican en la educación de sus hijos y existe poca o nula comunicación y apego entre ellos, se incrementa la probabilidad de que se produzcan conductas inadecuadas, entre ellas, el consumo de drogas.

La influencia del grupo de iguales:

Aunque no se trata de un factor familiar, parece necesario que las familias tengan muy en cuenta la influencia del grupo de iguales, considerado tanto como un factor de riesgo como de protección. Se ha demostrado reiteradamente que la presión, las actitudes favorables y los consumos de sustancias tóxicas del grupo de amigos constituyen uno de los factores de riesgo con mayor impacto. Es lógico que sea así porque el adolescente necesita ser aceptado por el grupo al que pertenece. Sin embargo, es importante saber que también puede actuar como factor de protección el apego a un grupo de amigos normalizados y no consumidor con el que pueda compartir metas semejantes, se asocia con una menor probabilidad de consumir drogas.





3. ¿Cómo puede colaborar la familia en la prevención?

Para colaborar efectivamente en los objetivos de la prevención de las drogodependencias, es aconsejable:

- **Adquirir conocimientos.-** Es conveniente que los padres conozcan la situación actual de consumo de drogas en la Comunidad de Madrid para poder tener una adecuada percepción del problema en su entorno más cercano, las razones por las que un joven se inicia en el consumo de drogas, cuáles son las drogas más consumidas y las consecuencias de su uso. También es útil que conozcan cuáles son las características de los adolescentes de 12 a 14 años y qué aspectos de su desarrollo deben ser tenidos en cuenta de cara a la prevención de las drogodependencias.
- **Aprender habilidades.-** Los padres han de conocer estrategias y recursos que les permitan mejorar o modificar sus habilidades educativas, de comunicación y de resolución de problemas y conflictos en el seno de la familia.
- **Contraer compromisos.-** Para esta tarea preventiva es importante que la familia adquiera un compromiso como agente de salud en la comunidad educativa. Por tanto, no sólo es deseable apoyar a los hijos en las tareas escolares sino también participar de forma activa en la vida del centro escolar y en la propia comunidad.





Objetivos:

- Conocer las causas que explican el inicio y mantenimiento de los consumos de drogas en los adolescentes.
- Incrementar la información de los padres sobre los consumos de drogas en nuestra Comunidad Autónoma.
- Facilitar el conocimiento sobre los consumos recreativos de drogas.
- Identificar las principales consecuencias que el consumo de las diferentes sustancias tóxicas tienen sobre el ser humano.

¿Por qué algunos adolescentes consumen drogas?

Muchos padres se preguntan la razón por la que algunos adolescentes tienen problemas con las drogas, mientras otros, que viven en circunstancias aparentemente similares no los tienen. En el capítulo anterior se explicaron los factores de riesgo específicos de la familia porque sobre ellos deben dirigir los padres sus prioridades preventivas. Pero existen otras muchas variables que se han relacionado con el inicio y el mantenimiento del consumo de drogas. Veámoslas de forma esquemática:

- **Fase de predisposición.-** Son los antecedentes que se asocian con que una persona inicie el consumo de drogas y se pueden agrupar en tres:
 - *Predisposición biológica:* la genética actualmente explica un porcentaje de casos de adicción.

- *Predisposición socio-cultural:* el ámbito socio-cultural es un factor muy determinante para explicar la predisposición a ciertas sustancias. Un entorno tolerante hacia el consumo de drogas, lo facilita más que uno que penalice dicho consumo.
- *Predisposición psicológica:* los factores psicológicos como el aprendizaje o la personalidad son también factores importantes.

- **Fase de conocimiento.-** En la fase de conocimiento de la sustancia, los factores más relevantes son el ambiente de desarrollo, el aprendizaje, la socialización de la familia, la escuela y los medios de comunicación. Tienen también gran importancia las expectativas del adolescente, tanto hacia las drogas como hacia sí mismo. Por eso, en esta etapa inicial de la adolescencia es imprescindible abordar con los hijos las falsas creencias que atribuyen consecuencias positivas a los consumos de drogas.
- **Fase de experimentación.-** En esta fase se inicia el consumo y entre las variables que lo facilitan destacan: la disminución del riesgo percibido hacia una sustancia, la mayor facilidad de acceso y el bajo precio de la misma.

En el caso de las drogas legales, como el alcohol, tiene también mucha importancia la percepción de que "todo el mundo lo consume", tener dinero para comprarlo y el consumo por parte de adultos relevantes, como padres y profesores.

En el caso de drogas ilegales, como el cannabis, son factores clave: haber consumido previamente alcohol y tabaco, problemas en la relación con los padres, que los amigos también con-



suman cannabis, tener bajo rendimiento escolar y realizar conductas antisociales. Todo ello unido a la disponibilidad y baja percepción del riesgo citados anteriormente.

- **Fase de mantenimiento.-** Para explicar el mantenimiento del consumo de drogas, el elemento clave son las consecuencias que se deriven, ya sean sobre uno mismo, sobre su familia o sobre los amigos. Si estas consecuencias son negativas, es muy probable que cese el consumo. Si, por el contrario, las consecuencias son positivas, es más probable que el joven siga consumiendo y que pueda pasar a vivir episodios de abuso y que se genere una dependencia.

Consumo de drogas en la Comunidad de Madrid

En la Comunidad de Madrid, los escolares de 14 a 18 años que declaran haber consumido alcohol y tabaco alguna vez en su vida alcanza el 77,8% y el 44%, respectivamente. Muy significativo es el espacio que ocupa el cannabis que, siendo una droga ilegal, declaran haber experimentado con ella el 35,8% de los adolescentes.

	Consumo Experimental (Alguna vez)	Consumo actual (último mes)
Tabaco	44,0%	32,8%
Alcohol	77,8%	52,1%
Cannabis	35,8%	21,7%
Cocaína	5,1%	2,1%
Éxtasis	2,9%	1,2%
Speed-anfetaminas	3,5%	1,1%
Alucinógenos	4,7%	1,4%
Tranquilizantes (sin receta)	9,3%	2,9%
Sustancias volátiles	3,3%	1,3%

ESTUDES, 2008 (Observatorio Regional sobre Drogas)

Centrándonos en los consumos que se han producido en el último mes, encontramos cifras inferiores pero igualmente preocupantes. Así, más de la mitad de los adolescentes madrileños (el 52,1%) declaran consumir alcohol actualmente, un 32,8% tabaco y uno de cada cinco (21,7%) cannabis.

El resto de las drogas no alcanza en ningún caso el 3%. El más elevado es el consumo de tranquilizantes sin receta con un 2,9%, seguido del consumo de cocaína (2,1%), de éxtasis (1,2%) y de alucinógenos (1,4%).

Pero, más allá de los datos que revelan las prevalencias de consumo, cabe plantearse una cuestión más de fondo: *¿Existen diferencias entre los consumos de drogas de los adolescentes de 14-18 años y los de la población adulta?* La respuesta es afirmativa, la población juvenil consume las drogas de forma diferente a la población adulta, predominando lo que se ha dado en llamar el “uso recreativo de drogas”. Su peculiaridad está relacionada sobre todo con las formas, actitudes y expectativas con las que se realizan estos consumos.

Principales características del uso recreativo de drogas

- Se trata de un fenómeno relativamente reciente que surge en la década de los noventa.-** Tras la gravísima epidemia de la heroína que sufrió nuestro país durante la década de los ochenta, a principios de los noventa se produjo en amplios sectores de jóvenes un cambio importante en el uso social del alcohol y otras drogas tales como el cannabis, la cocaína y las drogas de síntesis. Un ejemplo muy claro es la distinta forma de relacionarse con el alcohol que encuentran muchos padres cuando se comparan con sus hijos adolescentes, incluso cuando establecen esa comparación con los hábitos que ellos tenían en su juventud.



- b. **Supone un nuevo modelo de consumo.**- Las diferencias no consisten sólo en la intensificación de los consumos de drogas entre los adolescentes y jóvenes actuales, sino en la consolidación de un nuevo modelo de consumo: usos mayoritariamente experimentales ligados a espacios de fiesta y diversión y siguiendo un patrón de policonsumo.

Esto significa que no existen en general consumidores específicos de una sola sustancia sino que la mayoría de las veces aparece como sustancia más consumida el alcohol, unido al tabaco, el cannabis y drogas estimulantes como la cocaína, las anfetaminas o el éxtasis. También hay que destacar el hecho de que estos consumos se realizan fuera del hogar (lejos del control de los adultos), en espacios o locales públicos, se concentran en las noches del fin de semana y los jóvenes que los practican buscan la desinhibición, la embriaguez o simplemente la experimentación de nuevas sensaciones. Hay que insistir en que la noche desempeña un papel decisivo.

Todo ello se traduce en un incremento de conductas de riesgo asociadas al consumo de alcohol y otras drogas tales como los accidentes de circulación, episodios de violencia, embarazos no deseados y transmisión de enfermedades.

- c. **Este tipo de consumo está ligado a funciones socialmente positivas como las relaciones sociales, el uso del tiempo libre y la diversión.**- En efecto, este fenómeno de los consumos recreativos se enmarca en un momento de cambio social como el actual donde la experiencia del ocio es considerada como una auténtica necesidad y como un derecho fundamental del individuo. Esto es así en todos los grupos y estratos sociales pero, de modo muy especial, entre los jóvenes.

- d. **Tiene una baja percepción de riesgo.**- Una de las características más peligrosas de este fenómeno es que añade una mayor vulnerabilidad social pues el riesgo percibido de estas sustancias de uso recreativo por parte de la población juvenil se ha reducido sensiblemente (especialmente cuando se trata del uso ocasional).

Aunque es preciso destacar que este descenso en el riesgo percibido no se da sólo entre la población adolescente y juvenil sino también –hecho también preocupante– entre la población adulta, especialmente entre algunas familias que interpretan con cierta “normalidad” que los hijos salgan y participen en este fenómeno social bajo la idea de que “lo hacen todos los jóvenes”. Esta permisividad de las familias se manifiesta especialmente en el consumo de sustancias legales y más concretamente del alcohol.



- e. **Edad de inicio e incorporación femenina.**- Entre los factores que más han contribuido a la expansión de estos consumos destacan la creciente incorporación de las mujeres y la precocidad en las edades de inicio al consumo de las distintas sustancias. En la última encuesta escolar, correspondiente a 2008, los adolescentes madrileños declaran haber tenido sus primeros contactos con el tabaco a los 13,3 años y con el alcohol a los 13,7 años como edades medias. La edad de inicio con el cannabis es algo posterior (14,6 años) y otras drogas como la cocaína, el éxtasis o las anfetaminas se comienzan a consumir después de los 15 años.



Definición de Droga: según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es cualquier sustancia con efectos sobre el sistema nervioso central, capaz de generar un consumo abusivo y, eventualmente llevar a un proceso de dependencia, psicológica, física o ambas a la vez.

Drogas y salud: aunque el consumo ocasional o esporádico de una droga no convierte de forma automática al consumidor en un enfermo, no es inofensivo. Junto a circunstancias que pueden ser agravantes –de contexto, dosis o policonsumo– existen factores genéticos, fisiológicos y ambientales que hacen que unos individuos sean más vulnerables que otros.

Consecuencias del consumo de las distintas sustancias

Todas las drogas pueden generar problemas de salud y diversas formas de dependencia. Pero además, en la infancia y en la adolescencia continúa madurando la corteza prefrontal, la parte del cerebro que nos permite evaluar las situaciones, tomar decisiones juiciosas y mantener nuestras emociones y deseos bajo control. El hecho de que esta parte crítica del cerebro del niño/a o adolescente aún es una obra sin completar, aumenta el riesgo de tomar malas decisiones (como probar drogas o continuar abusándolas). Es por eso que si se introducen drogas cuando el cerebro aún está desarrollándose, puede haber consecuencias profundas y de larga duración.

Veamos a continuación algunos de los efectos que puede producir el consumo de las distintas sustancias:

- **La nicotina** es un estimulante adictivo que se encuentra en los cigarrillos y otras formas de tabaco. El humo de tabaco aumenta el riesgo de desarrollar cáncer, enfisema, trastornos de

los bronquios y de enfermedades cardiovasculares. La tasa de mortalidad asociada con la adicción al tabaco es alarmante. El uso de tabaco ha causado la muerte de aproximadamente 100 millones de personas en el siglo XX y, si las tendencias actuales de tabaquismo continúan, se calcula que el total de muertes en el siglo actual llegará a los mil millones.

- **El alcohol** puede causar daño al cerebro y a la mayoría de los órganos del cuerpo. Las áreas del cerebro que son especialmente susceptibles a los daños causados por el alcohol son la corteza cerebral (principalmente responsable de las funciones cerebrales superiores, incluyendo la solución de problemas y la toma de decisiones), el hipocampo (importante para la memoria y el aprendizaje), y el cerebelo (importante para la coordinación de los movimientos).
- **El cannabis** es la sustancia ilícita de más abuso. Esta droga deteriora la memoria a corto plazo, el aprendizaje, la habilidad para concentrarse y la coordinación. También aumenta la frecuencia cardíaca, puede causar daño a los pulmones y en las personas susceptibles, puede causar psicosis.
- **La cocaína** es un estimulante *extremadamente adictivo*. El abuso de la cocaína puede producir consecuencias médicas graves relacionadas con el corazón y a los sistemas respiratorio, nervioso y digestivo.
- **Los inhalantes** son sustancias volátiles que se encuentran en muchos productos caseros, como limpiadores de horno, gasolina, pinturas pulverizadas y otros aerosoles, que inducen efectos que alteran la mente. Los inhalantes son sumamente tóxicos y pueden causar daños al corazón, riñones, pulmones y al cerebro. Aún



una persona saludable puede sufrir fallo cardiaco a los pocos minutos de una sola sesión de abuso repetido de un inhalante.

- **Las anfetaminas**, incluyendo la metanfetamina, son estimulantes poderosos que producen sensaciones de euforia y agudeza mental. Los efectos de la metanfetamina en particular son sumamente duraderos y perjudiciales para el cerebro. Las anfetaminas pueden elevar la temperatura del cuerpo a niveles peligrosos, lo que puede llevar a graves problemas del corazón y convulsiones.
- **El éxtasis (MDMA)** produce efectos tanto estimulantes como de alteración de la mente. Puede aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca, la presión arterial y el estrés en la pared del corazón. El éxtasis también puede ser tóxico para las células nerviosas.
- **El LSD** es uno de los alucinógenos más potentes. Los alucinógenos son drogas que causan alucinaciones, es decir, alteran la percepción de la realidad. Sus efectos son impredecibles y los abusadores pueden ver imágenes y colores vívidos, oír sonidos y sentir sensaciones que parecen reales, pero que no lo son. También es posible que los abusadores tengan emociones o experiencias traumáticas que duren muchas horas. Algunos efectos de corto plazo incluyen una elevación en la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la presión arterial, sudoración, pérdida de apetito, falta de sueño, boca seca y temblores.

- **La heroína** es un opioide poderoso que produce euforia y una sensación de relajación. Disminuye la respiración y puede aumentar el riesgo de enfermedades infecciosas graves, especialmente cuando se usa por vía intravenosa.
- **Los medicamentos de prescripción** están siendo usados cada vez más para propósitos no médicos. Esta práctica no sólo puede causar adicción sino que en algunos casos también puede ser mortal. Las clases de drogas de prescripción médica que comúnmente se abusan son los analgésicos, los sedantes y los estimulantes. Entre los aspectos más inquietantes de esta tendencia emergente es su consumo entre los adolescentes y los adultos jóvenes y la percepción errónea, pero muy común, de que por el hecho de que son medicamentos recetados por médicos no son peligrosos aún cuando se usan ilícitamente.

Ante cualquier duda o problema en relación con el consumo de drogas de sus hijos puede acudir a la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid que pone a su disposición servicios preventivos y centros asistenciales:

Teléfono de Información: 901 350350

Página Web: madrid.org

Capítulo 2 Comienza la adolescencia: la edad de los grandes cambios



Objetivos:

- Conocer las características de la etapa evolutiva de 12 a 14 años.
- Ofrecerles pautas educativas adecuadas a esta etapa evolutiva.

A continuación se describe brevemente el proceso evolutivo que recorren los chicos entre los 12 y los 14 años, edades que corresponden a los alumnos que cursan el primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO). En este capítulo se incluyen algunas reflexiones y recomendaciones prácticas para que los padres conozcan las características propias de este periodo. Además, este conocimiento les permitirá actuar de acuerdo al ritmo de su desarrollo, a sus necesidades evolutivas concretas y a las responsabilidades reales que pueden asumir sus hijos.



El período evolutivo de 12 a 14 años

- El período evolutivo de 12 a 14 años se corresponde prácticamente con lo que se denomina “adolescencia temprana”, “adolescencia inicial” o “pubertad”. Es muy importante comenzar con esta precisión porque, como veremos a continuación, la adolescencia es un período muy dilatado. Aunque tanto las edades de inicio como de finalización son muy imprecisas, en los últimos tiempos tiende a prolongarse: se adelanta porque la pubertad es más precoz y se atrasa porque cada vez los procesos formativos son más largos y los jóvenes tardan más en emanciparse de sus padres. También hay que tener en cuenta que, en general, el desarrollo suele ser anterior en las chicas que en los chicos.
- La adolescencia es el tránsito entre la infancia y la edad adulta. Este fenómeno comienza con un cambio biológico muy importante denominado *pubertad* que supone la maduración sexual y reproductora. Como podremos comprobar a continuación, la adolescencia temprana o pubertad afectará a la mayoría de las chicas y a algunos chicos del primer ciclo de la ESO.
- La evolución de la adolescencia suele clasificarse en tres fases, agrupadas por tramos de edad cuyos límites oscilan ligeramente según los diferentes autores. Una propuesta basada en edades aproximadas con sus respectivas características se recoge en el siguiente cuadro.



Adolescencia temprana	Adolescencia media	Adolescencia tardía
Entre los 11-13 años en chicas y 13-15 en chicos	Entre los 13-16 años en chicas y 15-18 en chicos	Entre los 16- 21 años en chicas y 18-21 en chicos
<ul style="list-style-type: none"> • Aún identidad infantil, pero cuestiona a los padres. • Búsqueda de la independencia de los padres. • Nuevas identificaciones en otros adultos. • Búsqueda de amistades del mismo sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de decisiones y de inseguridades, de revisar opiniones y creencias. • Búsqueda de amistades de ambos sexos. • Búsqueda de relaciones sexuales superficiales. • Intereses vocacionales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad adulta. • Independencia emocional. • Aceptación más realista de los padres. • Búsqueda de relaciones sexuales íntimas. • Establecimiento de una identidad adaptada a las normas sociales.

- Estas fases no son idénticas para todos los adolescentes, ni todos los adolescentes son iguales, ya que cada cual hace su propio proceso personal. Es cierto que hay adolescentes que viven problemas graves (violencia, drogas, abortos...), pero afortunadamente son una minoría. La mayoría realiza la travesía de la adolescencia sin especiales dificultades. Se trata, eso sí, de un período crítico de la vida que está lleno de *cambios* y adaptarse a estos no es fácil porque exigen muchos esfuerzos que a menudo acarrearán dificultades y conflictos.

¿Cuáles son los principales cambios de los adolescentes que pueden afectar más directamente a las relaciones familiares?

1. En primer lugar, la maduración física y sexual que representa la *pubertad*. Es una transformación referida principalmente al plano biológico. En las chicas ocurre alrededor de los 11 años con la primera menstruación y en los chicos en torno a los 13 con la primera emisión de esperma. A partir de ahí, el cuerpo infantil sufre una serie de cambios profundos y rápidos en un tiempo no superior a dos años en estatura, peso, cambios faciales, vello, voz, genitales...





Todos estos cambios afectan también a la vida psíquica del púber. Ante todo, le incitan a abandonar la infancia y salir del pasado. Así, aunque mantiene una identidad infantil, comienza a cuestionar a sus padres y a bajarles del pedestal en el que les tenía colocados. Es también característico el desconcierto y el rechazo que pueden sentir hacia su propia imagen. Pero, sobre todo, son propios de este período los cambios hormonales que afectan a su estado de ánimo (provocando altibajos emocionales, irritabilidad, estados depresivos...) y su deseo y actividad sexual. Por esto, tienen tanta necesidad de reconocer sus emociones sobre las cosas que les asustan y les inquietan y poder expresarlas con la seguridad de que siempre encontrarán una mano tendida.

2. La capacidad intelectual sufre un avance muy importante entre los 12 y los 15 años: aparece el pensamiento operativo formal, esto es, empiezan a pensar de un modo más abstracto y racional, lo que les permite, entre otras muchas cosas, comprender y valorar las normas familiares de una forma diferente. Esto les convierte en ocasiones en personas más críticas y con argumentos más sólidos y convincentes a los que los padres no están acostumbrados.
3. La búsqueda y exploración de su propia identidad personal es el proceso más característico de la adolescencia. Necesitan averiguar quiénes son y qué quieren hacer en la vida. Para lograr ser ellos mismos, tratan de vivir nuevas sensaciones y experiencias, pero en esta aventura pueden encontrar dificultades para calcular los riesgos que conllevan muchos de sus comportamientos. Esto explica la necesidad de ponerles normas y límites (de regreso a casa, de asistencia a determinados lugares, de salir con ciertas personas...) que, por supuesto, los adolescentes siempre encuentran excesivos.

4. Los amigos son cada vez más importantes en su vida y pasan mucho tiempo con ellos/as. Sienten la necesidad de ser aceptados y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad. Tienen tendencia a relacionarse en grupos amplios, donde todos no son necesariamente amigos, sino grupos para "salir juntos". Pero también tienen necesidad de amistades, apoyo mutuo, poder comunicarse y compartir información. Tienden a relacionarse con un amigo/a íntimo y a entablar coqueteos y citas.

Las relaciones con el grupo de iguales constituyen uno de los principales focos de conflicto entre padres e hijos adolescentes. Estas relaciones están muy ligadas al tiempo de ocio y a los ambientes recreativos y marcadas por las tres grandes preocupaciones familiares en esta etapa: las drogas, la violencia y las prácticas sexuales.

5. Las diferencias generacionales con sus padres pueden producir discrepancias, es preciso entender que tienen dos formas distintas de ver el mundo porque las etapas de la vida en las que se encuentran son también distintas. Los adolescentes tienden a aplicar la lógica y a combatir las contradicciones que ven en la familia y en la sociedad, a contemplar todas las posibilidades, al idealismo... Podría decirse que el adolescente tiene abiertas las puertas de par en par ante el futuro. Sin embargo, el adulto se aferra más a los proyectos y compromisos de su vida familiar y laboral, tratando de asumir las contradicciones y conflictos que le generan desde una visión más pragmática de la realidad. De la confrontación de esas dos visiones de la vida surgen muchos choques y desacuerdos. Por eso es importante el conocimiento mutuo y el diálogo entre padres e hijos adolescentes. No se debe entender como un choque inevitable del que deben salir vencedores y perdedores. Es necesario asumir las diferencias y tratar de buscar puntos de encuentro complementarios entre padres e hijos.



Recomendaciones:

- Por encima de cualquier otra consideración, intente mantener abierta la vía del diálogo con sus hijos. Demuéstreles disponibilidad, apoyo y confianza. Necesitan su comprensión y su cariño, aunque no les guste que sus padres se lo demuestren abiertamente (delante de amigos, compañeros de clase...).
- Tenga en cuenta que los chicos en esta etapa sienten la necesidad de diferenciarse, sobre todo de sus padres. No debe vivirlo como un rechazo personal; piense que es parte de su proceso evolutivo y que, a pesar de estas manifestaciones, la familia sigue siendo lo más importante para ellos.
- Una característica fundamental de la adolescencia es el desarrollo de la propia identidad. Por eso es normal que los adolescentes vayan creando sus propios gustos y opiniones. Muchos conflictos familiares tienen que ver con aspectos tan sencillos como la ropa, su apariencia física o la forma de decorar su habitación. Sea flexible en cuestiones que no son fundamentales para su desarrollo, aunque no las comprenda ni le gusten.
- Sin embargo, existen otros temas más relevantes (personas con las que sale, horarios de llegada a casa, estudios, etc.) que deben ser sometidos a normas y límites claros.
- Trate de conocer a sus amigos, por ejemplo, trayéndoles o llevándoles en coche al lugar de sus actividades (escolares, deportivas, cine, fiestas...)
- También es conveniente que conozca a los padres de sus amigos y se ponga en contacto con ellos para hablar sobre la educación de sus hijos y, si es posible, establecer pautas comunes.
- En cualquier caso, no se angustie. Sus hijos están viviendo tantos cambios que, incluso los padres más preparados, atentos y comprensivos difícilmente pueden seguirles en este proceso.





Objetivos:

- Identificar los estilos educativos más frecuentes en las familias.
- Conocer las conductas características de los padres y las consecuencias en los hijos de su aplicación.
- Adquirir conocimientos sobre las pautas más efectivas para llevar a la práctica el “estilo educativo democrático”.

Se llama “estilo educativo” al conjunto de actuaciones o pautas de conducta que expresan los padres en la relación con sus hijos para educarlos y lograr lo que, a su criterio y en el marco de la sociedad en la que vivimos, supone una socialización adecuada.

Los padres con hijos en Educación Secundaria ya han tenido ocasión de poner en práctica estos estilos y comprobar muchas de sus consecuencias. Comprender cuál es el estilo de cada familia (muchas veces son combinaciones de varios estilos) y qué efectos provoca sobre sus hijos puede resultar de gran utilidad para mantener los aciertos o corregir los errores que se estén cometiendo.



Estilos educativos y errores más frecuentes en su aplicación

Existen diferentes clasificaciones y denominaciones de los estilos educativos realizadas por los distintos investigadores que han abordado este tema. Según estos estudios, los padres y madres al educar a sus hijos difieren unos de otros en cuatro dimensiones fundamentales: grado de control, comunicación, exigencia y afecto. Incluso, estas dimensiones se han reducido a dos generales que utilizaremos a continuación para comprender mejor los estilos educativos:

- **Apoyo:** Entendido como la conducta de calidez manifestada por los padres hacia sus hijos confirmándoles que son aceptados y respetados. Está directamente relacionado con las variables afecto y comunicación.
- **Control:** Se refiere a la influencia y al nivel de exigencia que los padres ejercen sobre los hijos. Dicho de otro modo, cómo son de restrictivos los padres.

A continuación veremos las conductas de los padres que caracterizan cada uno de estos estilos, las consecuencias que tienen en los hijos y los principales errores que conllevan cuando se alcanza la etapa de la adolescencia. Como se puede comprobar, los estilos “autoritario” y “permissivo” acumulan el mayor número de errores; el estilo “negligente” se caracteriza más por la inhibición educativa y el estilo “democrático” es el que manifiesta una práctica más acertada porque hace coincidir el apoyo con las exigencias, la supervisión y la disciplina. Coherentemente, este último es el que se asocia con menos probabilidad de conductas de riesgo en la adolescencia, incluido el consumo de drogas.



Estilo educativo autoritario: Favorece necesidades de control pero no de apoyo

→ Conductas de los padres

- Deciden lo que tienen que hacer los hijos.
- Ordenan sin explicar las razones y no practican el diálogo.
- Amenazan con el castigo.
- Critican los aspectos negativos sin tener en cuenta los positivos.

→ Consecuencias en los hijos

- Baja autonomía y autoestima.
- Temerosos, pasivos, sumisos y dependientes.
- En la adolescencia, más rebeldes.
- No favorece la adquisición de habilidades sociales.

→ Errores más frecuentes:

- **No negociar:** Puede creerse que no negociar supone firmeza y fortaleza, pero sólo implica autoritarismo y, por tanto, incomunicación.
- **No escuchar:** Muchos padres se quejan de que sus hijos adolescentes no escuchan pero no se preguntan si ellos escuchan a sus hijos.
- **No aclarar las normas ni las consecuencias:** Las normas así como las consecuencias de no cumplirlas deben ser claras. Si no es así, los adolescentes no podrán asumir la responsabilidad de sus decisiones.
- **Gritar y perder los estribos:** Aunque en ocasiones es muy difícil controlarse, es necesario intentarlo pues no hacerlo provoca serias consecuencias con los hijos adolescentes: pueden vivirlo como un abuso de fuerza y una humillación, deteriora las relaciones afectivas y conlleva riesgo de enfrentamientos y agresión.
- **Tratar una norma con la rigidez de un límite:** Un ejemplo lo constituye el establecimiento de la hora de llegada a casa, debe existir una hora clara y cumplirse, pero esta hora puede ser negociada y revisada según los hijos se vayan haciendo mayores.

Estilo educativo permisivo: Favorece necesidades de apoyo pero no de control

→ Conductas de los padres

- Sensibles, interesados y preocupados por los hijos.
- Facilitan autonomía.
- Tolerantes y con pocas normas y restricciones hacia los hijos.
- Limitan las responsabilidades.
- Evitan regular la conducta de los hijos.

→ Consecuencias en los hijos

- Disciplina y responsabilidad bajas.
- Conformistas e impulsivos.
- Falta de constancia.
- Poca confianza en sí mismos.
- Poca capacidad de afrontar dificultades.

→ Errores más frecuentes:

- **Ceder después de decir no:** Es uno de los errores más frecuentes. Hay que vigilar y tener cuidado antes de decir “no” pues, en principio, es innegociable.
- **Evitar las consecuencias negativas de las acciones:** Si no aprenden por su experiencia y de sus propios errores no podrán asumir la responsabilidad de sus acciones.
- **Disciplina inconsistente:** Como consecuencia de que ni las normas ni las consecuencias se cumplen, los hijos piensan que pueden hacer lo que quieran. Esto hace que los padres reaccionen de modo autoritario. Para evitar un error cometen otro.
- **Incoherencia entre los propios padres:** Uno de los padres se muestra permisivo y otro autoritario. Cada uno tiende a radicalizar su conducta para compensar los “errores” del otro.



Estilo educativo negligente: No favorece necesidades de apoyo ni de control

→ Conductas de los padres

- Baja exigencia.
- Normas arbitrarias y vulnerables.
- Dejación de funciones.
- Delegación de la responsabilidad parental.
- Limitan el tiempo que invierten en tareas parentales.
- Impulsividad.

→ Consecuencias en los hijos

- Escaso autocontrol.
- Escasa responsabilidad.
- Dificultades en el rendimiento escolar.
- Problemas emocionales.

→ Errores más frecuentes:

- **Lo que se hace contradice lo que se dice:** Es decir, las conductas concretas son incongruentes con las instrucciones verbales porque no existe un "modelado" por parte de los padres.
- **Se improvisa cualquier norma:** Las normas son arbitrarias y vulnerables por lo que no existen referencias claras para los hijos. La falta de seguimiento constante impide el asentamiento de las normas.
- **Presionar cuando está alterado y a punto de estallar:** Las cuestiones importantes han de tratarse en los momentos y circunstancias adecuados y no puede asociarse a un momento de tensión. Un buen consejo en un mal momento puede ser interpretado como una provocación.

Estilo educativo democrático: Favorece necesidades de apoyo y de control

→ Conductas de los padres

- Cuidados, afectos y atención.
- Diálogo y comunicación con sus hijos.
- Exigencias, control y sanciones razonables.
- Marcan bien los límites y normas y explican las razones.
- Anteponen la negociación pero dejando claros los roles de padres e hijos.

→ Consecuencias en los hijos

- Confianza en sí mismos y autoestima.
- Control personal.
- Capacidad de tomar decisiones.
- Capacidad de relación y cooperación con los demás.
- Adaptación familiar y escolar.



Normas y límites

Como se apuntaba anteriormente, los padres democráticos muestran su afecto, alientan la progresiva autonomía de sus hijos y tienen una comunicación abierta con ellos. Así, tanto en la implantación como en el cumplimiento de las normas, deben explicar a los hijos los motivos que las justifican así como las consecuencias de no cumplirlas. De igual modo, procurarán establecerlas mediante el diálogo. Ahora bien, si no hay acuerdo, los padres no pueden renunciar en última instancia a asumir el ejercicio responsable de su autoridad imponiendo las normas y límites que consideran adecuados y fijando sanciones que sean proporcionadas y razonables.

No obstante, es preciso insistir que en esta etapa es muy aconsejable, siempre que sea posible, el uso de los pactos y las negociaciones. Sobre todo ante un conjunto de normas de convivencia que pueden derivar en auténticos problemas si no se canalizan adecuadamente (horarios, tareas domésticas, distribución del tiempo libre...). Si se obtienen acuerdos, se conseguirá no sólo reducir la tensión familiar sino que se facilitará el autocontrol y la asunción de responsabilidades de los hijos.

Normas

- Las **normas** son criterios y pautas que indican a los hijos qué, cuándo y cómo debe realizar una acción, tarea o compromiso.
- Características:
 - Serán pocas, claras y sencillas.
 - Formuladas en positivo.
 - Razonadas y razonables.
 - Firmes pero flexibles.
 - Coherentes y adecuadas al momento evolutivo.
 - Estables.
 - Con consecuencias proporcionadas que se cumplen siempre.

Límites

- Los **límites** son prohibiciones o el punto final de los máximos tolerables en el mantenimiento de las normas. Se justifican para cubrir las necesidades de los niños.
- Características:
 - Constituyen un marco de seguridad (peligro para él o para otros, higiene, alimentación, sueño, estudios...).
 - Ayudan a potenciar el autocontrol.
 - Fomentan la responsabilidad.
 - Aumentan la tolerancia a la frustración.
 - Sitúan en la realidad.



Recomendaciones:

- Manifieste afecto, comprensión y aprobación a sus hijos en el día a día, aunque no les sienta tan receptivos como antes.
- Muéstrese orgulloso cuando cumplen con sus compromisos y obligaciones. Eso hará que se sientan valiosos y sigan con ese comportamiento. Sólo criticar sus fracasos provocará que se sientan inútiles y no aprenderán nada positivo de ello.
- A la hora de poner normas, implíqueles en su definición para que sean conscientes de la responsabilidad que conllevan y utilice un tono afectuoso y cercano.
- Cuando incumplan las normas, no vacile en aplicar las sanciones correspondientes. Ellos deben conocerlas con antelación y serán proporcionadas y coherentes.
- Cuando surja cualquier dificultad, pregúnteles lo que piensan para solucionarla y, si es posible, llegue a un acuerdo que les comprometa.
- Si no razona y responde con malos modos, no acepte seguir hablando y busque otro momento más adecuado. Si ha habido falta de respeto, exija una disculpa.
- Felicítele cuando sí es capaz de llegar a un acuerdo y cumplirlo.





Objetivos:

- **Identificar los principales obstáculos en la comunicación con los hijos.**
- **Adquirir conocimientos para mejorar la comunicación con los hijos adolescentes.**

Como se ha podido comprobar en los capítulos anteriores, la comunicación es una de las habilidades más importantes que deben adquirir los padres. Es el vehículo a través del cual se establecen las relaciones entre los miembros de la familia, ayuda a su tarea como educadores y favorece la cohesión familiar.

Se ha insistido también en la necesidad de mantener permanentemente abiertas las vías de comunicación con los hijos que comienzan la etapa adolescente. Conocer los tres errores más habituales que cometen los padres a la hora de responder a sus demandas pueden evitar algunos obstáculos para la comunicación.

Los tres obstáculos de la comunicación con los hijos

Obstáculo 1: Apresurarse a ofrecer una solución. A veces los padres, con la mejor voluntad, tratan de ofrecerles una solución muy simple y sin consistencia. Creen que con ello les contentarán y se quedarán tranquilos. Es el caso de María, una chica de 14 años, que acaba de tener una fuerte discusión con Ana, su mejor amiga. Siente la necesidad de sacar sus sentimientos y su temor de ruptura con ella. Su madre trata de zanjar el tema sencillamente: “No

te preocupes, si no volvéis a quedar es su problema, hay muchas más chicas con las que puedes salir”. La conclusión es que María se siente incomprendida.

Obstáculo 2: Crítica constructiva precipitada. Con afán de ayudarles, los padres les hacen una crítica constructiva de forma precipitada ante un problema en el que están en juego sus sentimientos. Rodrigo de 13 años ha cambiado de colegio y tiene problemas con sus nuevos compañeros de clase, no acaba de sentirse integrado. Su padre le hace una crítica para ofrecerle una interpretación de su situación sin haber escuchado sus vivencias: “Deberías ser más humilde, cuando uno llega a un sitio nuevo debe acomodarse a lo que encuentra”. Rodrigo siente que su padre no se ha molestado en conocer su punto de vista y sus opiniones.

Obstáculo 3. Restar importancia a las emociones. Muchas veces, los padres creen ayudar a sus hijos buscando alternativas sin saber que ellos ya las conocen y lo que necesitan simplemente es que alguien le escuche y dé importancia a sus emociones. Cuando Raquel de 12 años llegó con un suspenso en matemáticas a pesar de las horas que le había dedicado y de lo que le gustaba el tema, no precisaba una respuesta tan obvia como le dio su madre: “No te preocupes tanto, puedes recuperar”. Realmente necesitaba que alguien comprendiera su desilusión y su abatimiento.

En resumen, estos padres seguramente comprendían muy bien a sus hijos cuando eran niños, pero posiblemente no saben desempeñar su papel con un chico o chica que está entrando en la adolescencia. Mantener abiertas las vías de comunicación en esta etapa exigirá nuevas habilidades parentales.



Cómo mejorar la comunicación entre padres e hijos

Se exponen a continuación una serie de pautas de carácter general que pueden ser de utilidad para mejorar la comunicación con los hijos adolescentes que necesitan sentir que sus padres les prestan atención y desean verdaderamente escucharlos.

1. **Tender puentes.-** A menudo los padres se lamentan de que sus hijos preadolescentes ya no les cuentan las cosas espontáneamente, como ocurría hasta hace poco tiempo. A su vez, sus hijos se quejarán de que nadie les comprende, menos aún sus padres. Una forma de conseguir mantener viva esa comunicación es tomar la iniciativa y dar el primer paso. Ofrecerles alguna información sobre uno mismo, hacerles partícipes de las cosas cotidianas que ocurren en casa, aprovechar una noticia de la televisión... Lograr una buena comunicación no será siempre fácil, los padres pueden sentirse frustrados algunas veces por la falta de respuesta, pero deben intentarlo, cuantas más conversaciones inicien más probabilidades tendrán de lograr una buena comunicación con ellos.
2. **Saber decir las cosas.-** “¡Eres un desastre!”. “No se puede contar contigo, siempre nos fallas”. “Como sigas así, serás un desgraciado toda tu vida”. Muchas veces parece imposible hablar en casa sin utilizar acusaciones y críticas a los demás. Esto pasa en muchas familias. Las personas tenemos dificultades para comunicar nuestros pensamientos, emociones y sentimientos sin ofender o amenazar a otros. Saber decir “no”, reaccionar ante una crítica

o expresar los propios sentimientos es importante, pero además hay que hacerlo de una manera adecuada sin ofender ni amenazar a los demás. Si los padres no lo hacen correctamente será difícil que consigan su objetivo de producir un cambio en sus hijos adolescentes y además conseguirán deteriorar las relaciones con ellos. Para que la forma de manifestar sus disgustos o hacer sus críticas sea eficaz y consigan los efectos deseados, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Describir la situación en que se produce la conducta que le disgusta. “No me gusta que me respondas con ese tono cada vez que te pregunto algo o trato de interesarme por ti”.
- Describir la conducta que le desagrada. “Me gritas, te das la vuelta y no permites que podamos hablar con tranquilidad”.
- Expresar como se siente. “Me siento humillada y despreciada, como si fuera tu enemiga, cuando sólo deseo hablar contigo”.
- Pedir cambios concretos de esa conducta. “Me gustaría que me miraras a la cara y prestaras atención a lo que te digo”.
- Reconocer y valorar los cambios, por pequeños que sean. “Ayer, cuando me contaste lo bien que te había salido el examen me quitaste un peso de encima, ya le vas cogiendo el pulso a la ESO”.



3. **Saber escuchar.**- Tan importante como expresar adecuadamente lo que se piensa y siente es saber escuchar, lo que se llama “escucha activa”. Cuando se dirigen a ellos, los padres tienen que demostrar a sus hijos que les están prestando atención y que les interesa lo que les están diciendo. Esto puede hacerse con manifestaciones corporales y con gestos más que con lo que decimos, aunque a veces son útiles algunas expresiones cortas. Algunas pautas a seguir serían:



- Centrarse en el tema del que están hablando.
- Evitar interrumpir al hijo y dejarle que termine de expresar sus ideas.
- Observarle para saber el momento en que quiere que intervenga usted.
- Mantener el contacto visual (mirarle de frente a los ojos) y adoptar una postura correcta.
- Enviarle mensajes con gestos o palabras para demostrarle que le está escuchando y le interesa lo que dice.
- Preguntar cosas que no ha entendido o que no ve muy claras.

4. **Mostrar el desacuerdo sin perder el respeto.**- Es frecuente, según vaya avanzando la adolescencia, que los padres se sientan cuestionados y ofendidos cuando sus opiniones son constantemente retadas. Es comprensible y humano, sobre todo si los hijos, que les conocen muy bien, se dedican a “hurgar” en sus valores morales, políticos o religiosos que para ellos son muy importantes. Incluso, los padres pueden llegar a tomar el desacuerdo de sus hijos como algo personal y derivar en un enfrentamiento.

¿Qué pueden hacer los padres para rebajar esta tensión sin renunciar a sus planteamientos? Pues, aunque parezca muy simple, la fórmula es “mostrar su desacuerdo sin perder el respeto”:

- En primer lugar, usar un lenguaje y comportamiento respetuosos en sus discusiones: no usar el sarcasmo, gritar o interrumpir a sus hijos. La comunicación no-verbal refuerza el lenguaje respetuoso y demuestra que quieren decir lo que dicen y no otra cosa.
- En segundo lugar, haciendo críticas constructivas:
 - *No hacer de ello una cuestión personal.* Si está disgustado, intenten recordar que está furioso con la idea o concepto que su hijo/a está defendiendo, no con él o ella como personas. Es muy distinto decir “estoy harto de ese planteamiento” que “estoy harto de ti”.
 - *Evitar despreciar o descalificar las ideas y creencias de sus hijos.* En vez de decir “eso es una idea estúpida” o “eso no tiene



ningún sentido”, trate de decir “no estoy de acuerdo, y no lo estoy porque...”

- Usar mensajes “yo” para comunicar como se siente, lo que piensa y lo que quiere. Usando afirmaciones desde el “yo” suena más a argumento. Por ejemplo, diciéndole al hijo/a: “tú siempre me exigés...”, es muy diferente al tono de “yo me siento presionado porque...”
- Escuchar desde el punto de vista del otro. Si comienza diciendo: “Yo comprendo que preparar el examen un sábado es duro, pero...”, ellos estarán menos a la defensiva que si lo hace como una orden.

5. Facilitar la expresión de las emociones y sentimientos.- Cuando hablen con sus hijos deben tener en cuenta su situación anímica. Hacer frente a tantos cambios (desde los hormonales a los psicológicos y sociales) les produce la sensación de desbordamiento y de falta de control. Esto provoca continuos altibajos, de la tristeza al enfado y de vuelta a la alegría, que son muy característicos de esta primera fase de la adolescencia.

Además, viven contradicciones muy profundas que sus padres deben tratar de entender. Ser adolescente significa luchar por su identidad y por ser aceptado por los demás. Quieren estar solos y tomar sus propias elecciones, pero les resulta abrumador sentirse distanciados de sus antiguos amigos y de sus padres. Esto les produce una sensación de pérdida de control y de confusión. Por eso, es muy importante que expresen sus emociones y sus sentimientos en la familia.

Deben expresar sus emociones y sentimientos porque:

- La expresión de los sentimientos les da confianza en sí mismos.
- Si los reprimen sólo conseguirán mayor ansiedad y estrés.
- Es la única forma de que su familia conozca lo que sienten, quieren y les preocupa.
- Favorece que los otros miembros de la familia también los expresen y se refuerza la comunicación.

Por supuesto, también debe quedar claro que tienen derecho a su privacidad y a reservar para sí mismos o para las personas que elijan sus sentimientos más íntimos.





Recomendaciones:

- Trate de buscar todas las ocasiones posibles para comunicarse con sus hijos. Algunas veces puede resultar frustrante, pero no desfallezca porque es imprescindible mantener tendidos los puentes. En el fondo, ellos lo valorarán.
- Sea receptivo a cualquier tema que quieran tratar, aunque toquen cuestiones que les puedan resultar complicadas como su posición ante las drogas, opiniones sobre temas relacionados con la sexualidad, etc.
- Muestre actitud de escucha y reflexione con sus hijos respetando los distintos puntos de vista. Con esto les demostrará respeto y les enseñará con su ejemplo.
- Frente a la creencia general, el problema en la comunicación con los hijos adolescentes no es la existencia de desacuerdos. Estos son lógicos y necesarios. Lo importante es la forma de afrontarlos y resolverlos: déles una interpretación positiva, desde la confianza y el respeto, facilitando espacios de comunicación y buscando alternativas positivas para ambos.
- No tema a la expresión de las emociones y los sentimientos de sus hijos, son necesarios para incrementar la confianza y seguridad en sí mismos y favorecerán la comunicación familiar.
- No personalice los cuestionamientos que pueda hacerle su hijo o hija adolescente. Trate de serenarse, objetivar el tema que estén tratando y ponerse en su lugar.

Cómo hablar con sus hijos sobre las drogas

- Dialogar es imprescindible, es importante hablar del tema siempre que se pueda, introduciendo el tema por ejemplo, a través de una noticia.
- Sean claros, las informaciones que sus hijos manejan suelen ser confusas e incompletas, proporcióneles información seria, contrastada, que no reproduzca tópicos y que no exagere la realidad.
- Se debe evitar interrogarles insistentemente sobre si piensan consumir drogas o si las han tomado ya. Es mejor pedirles su opinión, preguntándoles qué piensan sobre el consumo de drogas por parte de los adolescentes, qué peligros ven en ello.
- Evite discutir o pelearse acerca del tema de las drogas para evitar que su defensa no se convierta en una afirmación de su identidad.
- En todo caso, muestre siempre una actitud clara y firme de rechazo al consumo de drogas, evitando ambigüedades e imprecisiones.

Capítulo 5 Resolución de problemas y conflictos



Objetivos:

- **Identificar los principales errores parentales a la hora de acometer problemas con los hijos adolescentes.**
- **Conocer las distintas estrategias que deben seguirse para resolver de forma negociada los problemas y conflictos con hijos adolescentes.**

Con la llegada de la adolescencia, la vida familiar se llena de problemas y conflictos y la mayoría de ellos están relacionados con situaciones cotidianas. Son algo inevitable y deben aprovecharse como una oportunidad para el aprendizaje y el crecimiento personal de los hijos.

Según vaya avanzando la adolescencia cada vez serán más frecuentes las luchas de poder. Los padres sienten que sus hijos cuestionan su autoridad y por eso reaccionan intentando imponerla. Pero ellos no admiten la imposición porque sienten que no se les valora y responden con nuevas presiones. Esta "espiral de ofensas" crece y al final el conflicto se mantiene no tanto por el tema que suscitó el enfrentamiento inicialmente sino para hacerle una demostración de fuerza al otro.

Cuando las relaciones padres-hijos alcanzan estas escaladas de tensión y estas luchas de poder, el conflicto no sólo no se resuelve sino que se hace cada vez mayor. Ambas partes pierden: los hijos se sentirán resentidos, humillados y poco respetados y los padres dolidos, impotentes y culpables. Entre todos han logrado convertir un tema menor en un auténtico drama familiar.

Por eso, con carácter general, la negociación debería ser una práctica habitual en la resolución de los conflictos familiares con los hijos en esta primera fase de la adolescencia. Además, la experiencia que vayan acumulando les será de gran utilidad para fases posteriores. Lógicamente, eso exige aprender las habilidades necesarias para gestionar los conflictos pacíficamente.

También hay que asumir que, en ocasiones, los hijos llevan a los padres a situaciones límite que les obligarán a hacer uso de su autoridad de forma responsable. No hay que olvidar que la autoridad es necesaria para la educación de nuestros hijos, una autoridad basada en la responsabilidad que tenemos de educarlos y protegerlos, siendo conscientes de que implica un poder del que no podemos abusar ni ejercer de manera violenta.

A continuación se describen los errores más habituales que suelen cometerse a la hora de analizar problemáticas delicadas en la relación con los hijos.





Errores más frecuentes ante situaciones problemáticas padres/hijos

1. **La visión de túnel.** Se tiende a ver solamente un aspecto del problema que se exagera o distorsiona al no expresar los otros aspectos que lo explicarían mejor, porque permitirían apreciar una visión de conjunto.
2. **Pensamiento dicotómico.** Se percibe el problema en términos de "blanco o negro" cuando sabemos que las cosas siempre son relativas y cualquier tema que se analice detenidamente está lleno de "grises".
3. **Fatalismo.** No se acepta que el problema tenga una solución y se adoptan posiciones de pasividad o desánimo. Sólo si partimos de que los problemas son resolubles, podemos empezar a buscar una solución.
4. **Confusión de los pensamientos y las emociones con la realidad.** Muchas veces tratamos de que las cosas sean tal y como nosotros las pensamos o las sentimos y no como son en la realidad.

Proceso para la resolución de problemas y conflictos

Para superar estos errores y poder abordar adecuadamente un problema o conflicto con sus hijos, existen estrategias que les permitirán una gestión pacífica y constructiva del mismo:

1. **Elegir las batallas.** Un aspecto muy importante que los padres deben evitar, es hacer castillos con un grano de arena o tormentas en un vaso de agua. Como se explicaba al principio de este capítulo, muchas de las discusiones con hijos adolescentes se

centran en problemas cotidianos relacionados con la limpieza de la habitación, la forma de vestir o la paga semanal, pero se terminan convirtiendo en un grave conflicto. Por eso es necesario elegir bien las "batallas" reduciéndolas a las cuestiones que son realmente importantes para su vida y su desarrollo.

2. **Planear con tiempo lo que se quiere decir y el mejor momento para hacerlo.** Antes de comenzar una discusión piense de antemano lo que quiere plantear. Una técnica muy sencilla consiste en escribir las tres cosas más importantes que quiere plantear. Esto permite focalizar y priorizar la conversación sobre lo que es verdaderamente importante. También se puede consultar a los hijos sobre el momento que les venga bien a todos.

3. **Hágales saber de forma directa y adecuada el tema que se quiere tratar.** Para comunicar el problema es esencial prestar atención a la comunicación, a la empatía y sobre todo controlar la agresividad. Por tanto, intente autorregular sus emociones, razonando y aproximando posturas. El lenguaje debe ser preciso, directo y claro.





4. Describa la conducta ofensiva o molesta de su hijo en términos objetivos, sin entrar en los motivos de dicha conducta.

Debe expresar con calma sus pensamientos o sentimientos sobre la conducta o problema de una forma positiva, en términos de objetivo a lograr, centrándose en la conducta molesta y no en la persona que la realiza.

5. Especifique el cambio de conducta que quiere que lleve a cabo su hijo/a,

procurando que él/ella pueda satisfacer sus demandas sin sufrir grandes pérdidas. Pregúntele si está de acuerdo. En caso contrario, plantee una negociación.

6. La negociación como forma de resolver el conflicto. Para negociar es importante que, tanto los padres como los hijos, hagan un esfuerzo para atender las necesidades de ambas partes y satisfacer los intereses mutuos. Deben actuar de una forma cooperativa en vez de verse como rivales. Del mismo modo, se debe respetar a cada parte y buscar soluciones de ganar-ganar, es decir, que tanto los padres como los hijos sientan que han ganado en algún aspecto de la negociación. Ahora bien, una negociación exige condiciones tales como:

- Reconocimiento de las partes, es decir, quienes intervienen en la negociación se reconocen mutuamente con legitimidad para negociar y decidir sobre la cuestión a resolver.
- Tiene que haber un deseo real por ambas partes de llegar a un acuerdo como resultado de la negociación.
- Hay que establecer como meta lograr un acuerdo realista y que se pueda realizar.

- Hay que evitar tener prejuicios sobre el tema a negociar o sobre la otra parte.

- Hay que mantener entre las partes comunicaciones claras y que denoten respeto mutuo.

- Ser asertivos, lo que significa que hay que tener la capacidad de decir “no” en el momento en que se tiene el convencimiento de que hay que decirlo, de forma normal y sin generar tensión.

7. La “técnica de los contratos” es una técnica de negociación muy sencilla para llegar a acuerdos con los hijos adolescentes que suele utilizarse con éxito en el día a día de muchas familias. Para hacer un contrato se deben dar los siguientes pasos:

- Estudiar a fondo la situación.
- Negociar. Se han de evitar las imposiciones pues así no llegarán a ningún acuerdo. No debe haber ganadores ni perdedores.
- Elegir de forma consensuada los premios y las penalizaciones en caso de incumplimiento. Todo debe quedar especificado con claridad.
- Conviene dar más refuerzos que penalizaciones.
- Dejarlo escrito para evitar discusiones posteriores.
- Cada cierto tiempo se debe revisar el contrato. Se puede poner una fecha de revisión.



Recomendaciones:

- Invierta tiempo, esfuerzo y paciencia en resolver los problemas con sus hijos. En educación no existen “fórmulas mágicas”: no se engañe, el problema que ha llevado meses o años para consolidarse no se resuelve con una explosión de un momento o con una simple regañina.
- No cree un conflicto con su hijo/a por cualquier cosa que le moleste en la convivencia diaria. Elija las cuestiones realmente importantes para discutir las seriamente con sus hijos. Evitará disgustos y a la larga, un ambiente tenso en tu familia.
- Escoja siempre un “buen momento” para afrontar la resolución de un problema con sus hijos: cuando todos estén tranquilos, tengan tiempo suficiente, haya una buena disposición para el diálogo...
- Al enfrentarse a un problema con su hijo adolescente intente discernir entre el enfado que le provoca el problema en sí mismo y los sentimientos negativos que acumula fruto del conflicto.
- Evite entrar con sus hijos en “espirales de ofensas” y “pulsos” que no conducen más que al enconamiento de las posturas y al sufrimiento de ambas partes.
- Busque la negociación por todos los medios. Resuelva los conflictos de forma cooperativa y buscando una solución en que ganen ambas partes.
- Si no es posible resolver un problema que ha llegado a una situación límite, no vacile en utilizar su autoridad de modo responsable.





Objetivos:

- Informar sobre la importancia de la colaboración entre las familias y el centro educativo para facilitar el desarrollo de los adolescentes.
- Adquirir habilidades para apoyar a los hijos en los estudios.
- Conocer estrategias que favorezcan la colaboración entre las familias y el centro educativo.

Los expertos y los organismos que se ocupan de las políticas sobre drogas consideran que la combinación familia y centro educativo incrementa la efectividad de los programas preventivos. Por eso, todos coinciden en recomendar que los padres y los profesores trabajen conjuntamente en la creación de un clima de cooperación, basado en la participación y la comunicación permanente. La educación es una responsabilidad compartida entre la familia y el sistema educativo.

Para los padres, el objetivo de esta colaboración puede ser doble:

- En primer lugar, como es obvio, orientado al desarrollo integral de sus hijos.
- Pero también contribuyendo a la mejora de la educación en el aula, el centro y en la comunidad en la que se inserta.

Antes de revisar las posibles opciones de colaboración de los padres con el centro educativo de sus hijos, es conveniente resaltar la importancia de esta colaboración para las familias con adolescente de entre 12 años y 14 años.

¿Por qué es necesaria la relación familia-centro educativo en el inicio de la Educación Secundaria?

- El proceso de socialización que se inició en los primeros años en la familia y continuó en la escuela cuenta ahora con nuevos agentes muy activos, tales como el grupo de iguales, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías de la información (móviles, internet, etc.). Esto hace más complejo el proceso, por eso ahora, más que nunca, la familia y el centro educativo deben mantener abiertos canales de comunicación que garanticen una mayor coherencia entre las pautas educativas que emanan de ambas instituciones.
- Como se ha explicado en los capítulos anteriores, la etapa de 12 a 14 años se corresponde con los dos primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Esto supone un salto cualitativo muy importante en la formación de los chicos. Además coincide con una etapa evolutiva también de transición: está acabando la infancia y comienza la adolescencia. Una mayoría de chicas y una pequeña parte de los chicos, vivirán su crisis de pubertad durante este periodo.
- En el plano académico, quedará constancia este *proceso de transición*: por una parte, podremos encontrar chicos y chicas que





mantienen un gran interés y una gran curiosidad por los estudios, continúan con la receptividad que tenían en la anterior etapa escolar y siguen siendo sensibles a la aprobación de padres y profesores; por otra, encontraremos otros chicos y chicas que ya han entrado en la pubertad y apenas hacen preguntas, empiezan a ver algunas clases y asignaturas como “rollos”, se resisten a las tareas escolares y comienzan a resentirse en su rendimiento escolar.

- En consecuencia, la familia y el centro educativo deben estar atentos y en permanente comunicación para tratar de minimizar sus consecuencias y apoyar al alumno/a.

Cómo apoyar a sus hijos en los estudios

Las investigaciones científicas demuestran claramente que los niños tienen más éxito en sus estudios cuando su familia les apoya activamente: hablan a menudo con los profesores, participan en el centro educativo o les apoyan en sus estudios.

El tiempo de estudio en casa es imprescindible para repasar y practicar lo aprendido en el centro educativo. También contribuye al desarrollo personal de los chicos enseñándoles a ser responsables, a adquirir hábitos de trabajo, a respetar normas, a organizar su tiempo... Pero en esta etapa de la adolescencia temprana tiene un interés especial el apoyo de los padres. Cuando comience la crisis de la adolescencia pueden encontrar un cambio de actitud de sus hijos hacia los estudios. Podrá manifestarse en conductas como: el aplazamiento de las tareas, estudiar con prisas, abandonar la tarea ante cualquier interrupción (llamadas, visitas...) o no rematar adecuadamente los trabajos.

Para anticipar estas situaciones, los padres pueden:

1. Motivar a los hijos de forma acorde con su edad: Los padres deben tener en cuenta que los incentivos que sirven en la infancia para el estudio no sirven en la adolescencia. Antes respondían muy bien a incentivos externos (aprobar un examen, recibir un premio o la felicitación de profesores y padres). A partir de ahora serán más sensibles a motivaciones que satisfacen necesidades internas (superar la falta de confianza, aumentar la autoestima, valorar el propio esfuerzo...). Por tanto, los padres tendrán que hacerles ver que el estudio tiene otros valores y satisface otras necesidades.
2. Apoyarles con sus hábitos de estudio: Tendrán más necesidad que nunca de unos hábitos de estudio que contrarresten la falta de motivación y su tendencia a distraerse. Para ello será necesario que:
 - Negocien una hora concreta para comenzar el estudio.
 - Dispongan de un lugar fijo que esté bien iluminado y donde no haya demasiado ruido.
 - Estudien con un método activo (subrayar, hacer esquemas, repasar lo aprendido...).
 - Cuente con un tiempo de duración mínimo de estudio.
 - Ayuden a corregir malos hábitos (memorismo, planificación de los exámenes...).
 - Muestren interés por el trabajo que realiza y valoren sus logros.



Otras estrategias para mejorar la colaboración familia/centro educativo

Además del apoyo en los estudios, los padres tienen el derecho y la competencia para participar en la vida del centro. Algunas estrategias que permitirían mejorar la colaboración familia/centro educativo facilitando la participación de la familia son las siguientes:

1. Intercambios de información: entrevistas y reuniones del tutor o los profesores con los padres, llamadas telefónicas, correo electrónico...
2. Participación de los padres en órganos de gestión del centro (participación recogida como un derecho fundamental de los padres y regulada por Ley) y participación en las Asociaciones de Padres y Madres (AMPAS).
3. Integración activa en la planificación y gestión de actividades organizadas por el centro: reuniones de padres por aula o nivel, escuelas de padres, actividades extraescolares, talleres conjuntos familias-educadores, etc.
4. Reuniones informales familias-educadores.
5. Actividades comunes centro educativo-comunidad: Con la participación de alumnos, padres y profesores, se da entrada a otras organizaciones de la comunidad para organizar actos colectivos lúdicos y de sensibilización con motivos específicos (la familia, la paz, la convivencia...)
6. Comisiones de trabajo formadas por padres o a través de las AMPAS, para coordinarse con otras del mismo barrio, distrito o ciudad. Podrían realizar funciones como organizar jornadas, talleres, proyectos educativos innovadores...
7. Participación de padres profesionales de distintas disciplinas o ramas de producción: Creación de talleres multidisciplinares en determinadas áreas de conocimiento dentro de cada centro educativo o mediante el intercambio con otros centros.





Recomendaciones:

- Adopte actitudes de colaboración con el centro de sus hijos, más que de control y fiscalización.
- No espere a que el tutor y los profesores le llamen para tratar sobre problemas concretos de su hijo, acuda lo antes posible a conocerles y ofréczcase para trabajar en la prevención de los problemas.
- Apoye a sus hijos en los estudios: esté atento a los cambios que pueden producirse en esta etapa y favorezca su motivación.
- Con sus hijos, hable bien del centro, del profesorado y de la educación en general.
- Preste atención y hable positivamente de las actividades cooperativas que promueve el centro educativo.
- En su relación con el centro educativo, no se deje mediatizar por los problemas personales y/o académicos que hayan podido tener sus hijos. Mire más allá, al proyecto educativo general del centro.
- Implíquese en los temas educativos de su barrio o su ciudad. Haga que su familia forme parte activa de toda la comunidad.





www.madrid.org