



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

<b>Presentación</b> .....	<b>5</b>
<b>Introducción: Prevenir es anticipar</b> .....	<b>7</b>
- ¿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?	
<b>Capítulo 1: La realidad de las drogas</b> .....	<b>12</b>
- Consumo de drogas en la Comunidad de Madrid.	
- Principales características del uso recreativo de drogas.	
- Consecuencias del consumo de las distintas sustancias.	
<b>Capítulo 2: Los niños de 6 a 12 años: la edad de la razón</b> .....	<b>16</b>
- La etapa evolutiva de 6 a 12 años.	
<b>Capítulo 3: Estilos educativos.</b> .....	<b>21</b>
- Tipología de estilos educativos.	
- Aprendizaje de normas y límites.	
<b>Capítulo 4: La comunicación en la familia</b> .....	<b>27</b>
- ¿Cómo mejorar la comunicación entre padres e hijos?	
<b>Capítulo 5: Resolución de problemas y conflictos</b> .....	<b>30</b>
- Proceso para la resolución de problemas.	
<b>Capítulo 6: Relacion familia-escuela</b> .....	<b>33</b>
- ¿Por qué es necesaria la relación familia-escuela en la Educación Primaria?	



## 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.

Este Programa pretende, mediante la educación y el aprendizaje propios del medio escolar, desarrollar actitudes y prácticas sobre el cuidado de la salud, y aborda temas como la práctica deportiva saludable, los buenos hábitos de alimentación o el uso adecuado de los medicamentos, entre otros. También facilita el aprendizaje de habilidades personales para favorecer una socialización positiva a través del entrenamiento en habilidades de comunicación, asertividad y aspectos implicados en el pensamiento prosocial como el respeto a las normas de convivencia y a la diversidad.

Sus hijos trabajarán en cada curso de Educación Primaria, 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 generales de educación para la salud y desarrollo psico-afectivo. A partir de 5º curso recibirán información sobre alcohol y tabaco, referida a los efectos perjudiciales de su consumo para la salud, así como entrenamiento en habilidades específicas de rechazo 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.



# Guía de familia



Se trabaja la adquisición de buenos hábitos de trabajo y estudio, como la organización del tiempo o el lugar de estudio o la adquisición de habilidades de lectura o concentración.

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 el 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](http://www.madrid.org)

El programa Protegiéndote cuenta con una Guía de familia para cada etapa escolar. En este caso de Educación Primaria, 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 sus hijos.





## Introducción: Prevenir es anticipar

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.

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.

Lo esencial de la prevención es su capacidad de anticipación. Prevenir supone ser capaces de actuar antes de que aparezcan las primeras dificultades y puedan llegar a convertirse en auténticos problemas. Ante las drogas, como ante cualquier otro problema de salud, los padres deben acompañar a sus hijos a lo largo de su infancia, ayudándoles para que se alejen de los peligros y elijan las conductas más saludables y responsables para su desarrollo. Esto supone adquirir un conjunto de conocimientos, actitudes, hábitos y valores que exigirán mucho tiempo y esfuerzo. Por eso, los padres deben comenzar a hacerlo ahora, aprovechando que transitan un periodo de calma, en el que tienen una gran ascendencia sobre sus hijos y son para ellos el referente más importante.



Nos encontramos en la antesala de la adolescencia. Dentro de pocos años, estos niños y niñas que ahora están en Primaria tendrán que tomar las primeras decisiones ante la oferta de drogas. Para entonces la educación de los hijos se habrá vuelto más compleja: los adolescentes ya no tendrán la misma disposición a pedir y aceptar la ayuda de sus padres, dependerán menos de la familia y serán más propensos a las influencias externas (amigos, medios de comunicación...). La etapa de 6 a 12 años es irremplazable para lograr una prevención efectiva por muchas razones:

- En general, los niños son estables, adaptables, capaces de centrarse en sus intereses y receptivos a las normas y valores que representan los padres. Por eso, representa un período idóneo para la prevención de comportamientos problemáticos como es el consumo de drogas.
- La escuela tiene también un peso muy importante en su vida. De hecho, muchas dificultades en esta etapa están relacionadas con el rendimiento escolar. La familia y la escuela se convierten así en los dos pilares fundamentales de su socialización. La cooperación entre ambas será imprescindible.
- Es una fase de transición que en sus momentos finales coincide prácticamente con la pubertad. Por tanto, es una ocasión muy favorable para llevar a cabo una buena transición a la adolescencia.
- Por último, en esta etapa los niños/as presentan una posición de claro y manifiesto rechazo ante las drogas que es conveniente reforzar.

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?

- El medio en el que viven los niños desde su nacimiento, influye en su desarrollo a través de dos procesos: la socialización y el aprendizaje. El proceso de socialización ocurre a lo largo de toda la vida, aunque adquiere su mayor importancia en el período que va de la niñez a la adolescencia.
- La socialización es el proceso a través del cual los niños/as se convierte en miembros de un grupo social (la familia, la comunidad, la sociedad...), conforman su *autoestima* (la imagen de sí mismos y de sus relaciones) y un modo determinado de ver el mundo. Aprenden a valorarse a sí mismos y a regular sus relaciones dentro y fuera de la familia.
- La familia es el agente más importante de socialización, para después ir dejando paso a la escuela, los amigos/as y los medios de comunicación. De ahí su *función insustituible en la socialización de los hijos*. Su misión es prepararles para la vida, hacer de ellos personas independientes y autónomas que formen parte activa de la sociedad en la que les ha tocado vivir. Por eso, tener hijos responsables que toman decisiones saludables y rechazan las drogas es una meta a la que todos los padres aspiran.
- Los procedimientos que las familias utilizan en la crianza y educación de los hijos es determinante para su futuro. Los resultados positivos van a depender del estilo de educación que adopten, el afecto que les muestren, el control que ejerzan sobre sus comportamientos o la comunicación que establezcan con ellos.

- El papel básico de la familia en la prevención de las drogas consiste en ofrecer a los hijos un modelo de conducta adecuado en relación con el uso de drogas y en desempeñar adecuadamente las funciones que les son propias: *"no hay mejor prevención que una buena educación"*. A estas edades surge el interés por las drogas legales y socialmente aceptadas como el alcohol y el tabaco, demandas ante las cuales los padres deben ofrecer una información objetiva, veraz y ajustada. En esta guía podrá encontrar criterios y pautas de actuación específicas que le ayudarán en esta tarea.

## 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, cuantos más factores de riesgo se tengan, mayor será la probabilidad de que se produzca el consumo de drogas y de que éste 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, 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 desarrollo en que se encuentre, con aspectos psicológicos como la historia de aprendizaje o el estilo cognitivo y con el entorno social (por ejemplo, las



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 ellas, 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 traducen 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.

### Recuerde

La prevención se dirige a potenciar los *factores de protección* y contrarrestar los *factores de riesgo frente al consumo de drogas*.

Los factores familiares a tener en cuenta son:

- Consumo de drogas y actitud de la familia hacia el consumo.
- Prácticas educativas de la familia (normas, disciplina, supervisión parental...).
- Conflictos familiares.
- Vínculos afectivos familiares.

## 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. También es útil conocer cuáles son las características de los niños de 6 a 12 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, sus habilidades de comunicación, 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:

- **Incrementar la información sobre la situación y las características del consumo de drogas en la Comunidad de Madrid.**
- **Identificar las principales consecuencias que el consumo de drogas tiene sobre el ser humano.**

Recientes estudios sitúan a España entre los países europeos con mayor consumo de drogas. Las sustancias más consumidas entre los adolescentes españoles son el alcohol, el tabaco y el cannabis. A mayor distancia quedan otras como la cocaína, el éxtasis, las anfetaminas o los tranquilizantes sin receta médica.

A continuación, se presentan los principales resultados de la Comunidad de Madrid, según la última encuesta realizada entre adolescentes de 14 a 18 años en 2008. El objetivo es que los padres conozcan de primera mano la extensión y las características de los consumos de drogas en nuestra comunidad, ofreciendo información básica acerca de cuáles son las drogas que más se consumen en nuestro entorno, cómo se consumen y qué consecuencias produce su consumo. Este conocimiento les proporcionará a los padres una mayor seguridad a la hora de abordar el tema con sus hijos y les permitirá contrastar su información con la que han interiorizado los niños/as en el colegio. Más adelante se expondrán algunos requisitos y pautas recomendables para poder responder adecuadamente a las necesidades de información sobre drogas que manifiestan los niños a estas edades.

## 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

a. **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, y en las noches del fin de semana. 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. **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. **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).

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, destaca la creciente incorporación de las mujeres y la precocidad en las edades de inicio al consumo de las distintas sustancias.

## Consecuencias del consumo de las distintas sustancias

Todas las drogas pueden generar problemas de salud y diversas formas de dependencia.

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 cánnabis** 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 cardiaca, 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, los riñones, los pulmones y el cerebro. Aún una persona saludable puede sufrir fallo cardíaco 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 aun cuando se usan ilícitamente.

# Capítulo 2

## Los niños de 6 a 12 años: la edad de la razón



### Objetivos:

- Conocer las características de la etapa evolutiva de 6 a 12 años.
- Ofrecer pautas educativas adecuadas a esta etapa evolutiva.

En este capítulo se describe brevemente el periodo evolutivo que va de los 6 a los 12 años de edad y se incluyen algunas reflexiones y recomendaciones prácticas para los padres. Para comprender el comportamiento de los niños y niñas es importante conocer las características de su desarrollo evolutivo así como las peculiaridades de cada edad. Este conocimiento permite actuar de acuerdo a su ritmo de desarrollo, a sus necesidades evolutivas concretas y a las responsabilidades reales que pueden asumir.

El proceso de desarrollo es el ciclo vital de una persona que comprende desde su nacimiento a su muerte. En ese proceso el ser humano va cambiando, adquiriendo e integrando nuevas habilidades, conocimientos y experiencias, así como nuevas formas de verse a sí mismo y a los demás.

Los padres han de tener en cuenta que, durante esta dilatada fase que conduce hasta la pubertad, en el desarrollo del niño se producen muchos cambios en todos los órdenes. En este proceso su hijo/a evolucionará dejando atrás el "niño/a pequeño/a" que ya no es para aproximarse a ese "ser mayor" al que tanto aspira pero que aún no es.

Alrededor de los 7 años comienzan a razonar por sí mismos y desarrollan un pensamiento más complejo. Esto, unido a su capacidad memorística y a su gran curiosidad intelectual, les proporciona un enorme potencial de aprendizaje. Por eso el colegio se convierte



para ellos en un lugar muy especial, el segundo hito en su socialización. No en vano se ha llamado también a esta etapa la "edad escolar".

Es una etapa crucial, también para la construcción de su personalidad y su educación afectiva y social en valores tales como la solidaridad, la justicia, la lealtad o la amistad, entre otros. Veamos a continuación los avances más significativos que se producen en estas edades.



## La etapa evolutiva de 6 a 12 años

1. A nivel psicomotor, desarrollan una gran destreza manual y corporal: adquieren fuerza, agilidad y control sobre su cuerpo que se manifiesta en juegos, deportes y otras actividades físicas que practican con sus amigos y compañeros. Estas capacidades motrices les permiten compararse con los otros compañeros en las respectivas destrezas. Su motricidad fina y su capacidad viso-motora son muy importantes para el aprendizaje y consolidación de la lecto-escritura.
2. En lo cognitivo pasan de la intuición al razonamiento: son capaces de razonar de forma lógica por sí mismos, establecer relaciones objetivas y comprender la relación causa-efecto. Han superado la visión mágica de la realidad y distinguen claramente entre lo real y lo imaginario.



Evolucionan progresivamente hacia el simbolismo y la conceptualización. Pueden entender ideas, aprender nuevos conceptos,



clasificar en categorías, jerarquizar, comprender que una cosa puede cambiar y luego volver a estar como antes (reversibilidad) o que, aunque las cosas cambien de forma, conservan su volumen y peso (conservación).

Esto explica su gran afán por saber, que manifiestan en la curiosidad por todo lo que les rodea y la importancia que atribuyen a la escuela. Lo relacionado con el aprendizaje intelectual adquiere tanta relevancia en su vida que los logros y los fracasos académicos condicionarán en gran medida la imagen que tienen de sí mismos y de los demás a lo largo de esta etapa.

3. En lo personal, emprenden el camino hacia la autonomía. Esta evolución está en la base de un comportamiento que, aunque suele resultar gratificante para los padres, en ocasiones puede parecerles contradictorio.

Los niños de estas edades atraviesan momentos de tranquilidad, son capaces de centrarse en la tarea y son receptivos a las normas y valores que representan los padres, a quienes consideran modelos a imitar y a los que desean parecerse. Lograr su aceptación, su reconocimiento y su valoración es lo más importante para ellos. Es también un periodo ideal para intimar: les encanta tener largas conversaciones comentando los pormenores de lo que ha ocurrido en el colegio, en el grupo de amigos, en la liga de fútbol...

Sin embargo, tienen comportamientos desconcertantes para los padres. En los primeros años atraviesan días de enorme inestabilidad emocional y pasan de la risa al llanto por cualquier causa. Dejan de ser el centro del universo y comienzan a comprender que los pensamientos y sentimientos de los otros son distintos de los suyos. Por eso, muchas veces no aceptan las críticas, suelen ser dominantes y quieren que las cosas se hagan como ellos dicen.

# Guía de familia



Posteriormente, van conociendo otros lugares y otras maneras de ser y actuar fuera del hogar que comparan con las conocidas en la familia. Empiezan a pensar y a defender sus derechos personales. Quieren realizar las cosas por sí mismos, hacer lo que les gusta y lo que les parece justo. Incluso, en la fase final de esta etapa, llegan a cuestionar las decisiones de los padres. Suelen ser episodios breves y de escasa intensidad que, de algún modo, presagian la adolescencia.

4. Es la edad social por excelencia. Entre los 8 y los 9 años desean ocupar un lugar en su grupo de amigos. Éste empieza a ser un gran referente en sus vidas como modelo a imitar y como foco de influencia. Sienten una gran atracción por sus iguales formando parte de grupos homogéneos tanto en edad como en sexo ("los chicos con los chicos, las chicas con las chicas"). Aparecen las grandes amistades ("el mejor amigo" y "la mejor amiga").

Esta creciente identificación con el grupo de edad, discurre en paralelo, con un cierto desprendimiento de la familia según se van acercando a la adolescencia. Entre los 10 y los 12 años dudan entre el deseo de estar con los padres y el de estar con los amigos. Aumenta el interés por el sexo opuesto.

Una de las consecuencias más importantes de esta vida social es el aprendizaje del funcionamiento grupal: las actitudes, las normas, las exigencias y los valores sociales que les serán de gran utilidad en momentos posteriores de su vida. Formar par-

te de un grupo y ser aceptado, exige cumplir unas reglas que pueden ser para cooperar o para competir, pero siempre desde unas pautas claras y establecidas en el grupo. El riesgo de incumplirlas es quedarse excluido. El aprendizaje de las reglas va evolucionando desde la rigidez de los 8 años hasta la capacidad de modificarlas y adaptarlas a sus necesidades a los 11 ó 12 años.





## Resumen de las características de la etapa evolutiva de 6 a 12 años

Area psicomotora	Area cognitiva	Area afectivo-social
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza, agilidad y control.</li> <li>• Buena motricidad fina y viso-motricidad (lecto-escritura).</li> <li>• Juegos y actividades de competición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De la intuición al razonamiento: "Edad de la razón".</li> <li>• Capacidad memorística.</li> <li>• Curiosidad intelectual.</li> <li>• Gran potencial de aprendizaje.</li> <li>• Importancia de la escuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inician el camino de la autonomía.</li> <li>• Etapa de estabilidad, tranquilidad y capacidad de centrarse en sus intereses.</li> <li>• Receptivos a los padres.</li> <li>• Aprendizaje de normas y límites.</li> <li>• Gran sociabilidad: pandillas de amigos.</li> <li>• Importancia de los valores sociales.</li> </ul>

### Recomendaciones:

- Preste atención y apoyo a sus hijos con respeto, coherencia y sinceridad. Tenga en cuenta que perciben claramente el grado de consistencia que hay entre sus palabras y sus actos. Pueden juzgarle con dureza si captan incoherencia o falsedad en su relación con ellos.
- Aproveche al máximo su gran potencial de aprendizaje:
  - Estimule su curiosidad intelectual, provocándoles para que investiguen y desarrollen su creatividad. Ponga información a su alcance a través de viajes, exposiciones y teatro.
  - Permita que tomen la iniciativa y hagan las cosas por sí mismos aunque se equivoquen (recoger su cuarto, poner la mesa...)
  - Deje que desarrollen sus propios intereses: elegir libros o música, practicar el deporte que les gusta, tocar algún instrumento...
- Edúqueles en el significado y aprendizaje de normas y límites. Utilice el razonamiento para explicárselo y sea riguroso en el cumplimiento de los compromisos. Si no se cumplen, ellos se lo exigirán.

# Guía de familia



- Ayúdeles en las tareas escolares. El apoyo familiar es muy importante para evitar sentimientos de fracaso que pueden manifestarse en la pérdida de apetito, cansancio o depresión.
- Cuando muestren desgana hacia los estudios, es necesario enseñarles cómo disfrutar de lo que aprenden y explicarles la importancia de que tengan una buena formación para su futuro.
- Mantenga una actitud de escucha y diálogo. Sea accesible para facilitar que le cuenten sus problemas con los amigos. Es una etapa fundamental para cultivar la cercanía y la intimidad con sus hijos.
- Organice actividades que faciliten compartir experiencias entre los miembros de la familia (excursiones, salidas a comer al campo, asistencia a partidos...)
- Propicie encuentros con sus amigos (fiestas de cumpleaños, acudir a casas cercanas de amigos y participando en algún deporte...), y enséñele a desvincularse del grupo cuando deseen hacerlo.
- Edúqueles en valores como la solidaridad, la justicia, el respeto, la generosidad y la responsabilidad.



# Capítulo 3

## Estilos educativos



Protegiéndote

### 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. Comprender cuál es el estilo de cada familia y qué efectos pueden provocar en sus hijos, puede resultar de gran utilidad para mantener o corregir los patrones de comportamiento que esos padres están utilizando.

Antes de describir cada uno de los estilos educativos, conviene tener en cuenta que:

- Los estilos educativos marcan las pautas de relación entre padres e hijos y entre hermanos. Configuran, por tanto, el estilo relacional de la familia.
- Los estilos educativos de cada familia se expresan no sólo a través de sus planteamientos generales sobre educación, sino también con formas más sutiles que se manifiestan en la vida cotidiana: el tono de voz que suelen utilizar en casa, el lenguaje corporal, las explosiones de enfado cuando surge algún problema...

- No existe un estilo educativo puro ni exclusivo. Como veremos más adelante, suele darse una mezcla de estilos aunque pueda predominar uno de ellos.
- Los estilos educativos representan una de las variables más importantes para prevenir los consumos de drogas.

### Tipología de estilos educativos

¿Cómo podrían clasificarse los estilos educativos familiares? Existen diferentes clasificaciones y denominaciones 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 señalamos a continuación para comprender mejor los estilos educativos:

- **Apoyo:** entendido como la conducta 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.

Una clasificación amplia y fácil de comprender de los estilos educativos es la siguiente:

# Guía de familia



1. **Estilo autoritario.-** Los padres son muy controladores y exigentes pero mantienen un distanciamiento afectivo de los hijos. Se caracteriza porque aplican el control mediante órdenes y normas, y en caso de incumplimiento, mediante el castigo. Es además, completamente unilateral: no practican el diálogo ni tienen en cuenta las opiniones de los hijos. Esto provoca respuestas muy variadas entre los hijos, que van desde el enfrentamiento al conformismo pasando por la evitación.

Es un estilo tradicional que choca con los planteamientos igualitarios de la sociedad actual, por lo que carece de prestigio y de aceptación social. No obstante, continúa siendo una opción a la que recurren algunos padres cuando se sienten impotentes o fracasan con sus métodos habituales.



2. **Estilo permisivo.-**

Se trata de progenitores indulgentes que muestran su afecto pero no ejercen control sobre sus hijos. Los padres permisivos tienen una actitud general positiva hacia la conducta de sus hijos y evitan utilizar la autoridad. Les proporcionan autonomía y les dejan tomar sus decisiones. Sin embargo, ante la ausencia de normas y exigencias por parte de los padres, los hijos tienen un grado de disciplina y responsabilidad muy bajo.



Frente al autoritario, éste es mucho más habitual y goza de mayor aceptación en nuestra sociedad actual. Es la conocida posición del "padre-amigo" o del "padre-colega" en la que padres e hijos intercambian sus roles. Los hijos acaban pensando que pueden hacer lo que quieran, por lo que, cada vez que se les fijan límites, tienden a resistirse o rebelarse.

Todo esto explica que, con cierta frecuencia los padres se muevan entre el estilo permisivo y el autoritario, de modo que, tratando de subsanar un error cometen otro. Es lo que se conoce como *disciplina inconsistente*: las normas y metas no están claramente definidas y las consecuencias de obedecerlas o no, casi nunca se mantienen de modo estable.



Otra forma de inconsistencia se produce cuando uno de los padres se muestra permisivo y el otro autoritario. Cuando esto ocurre, cada uno tiende a radicalizarse en su conducta: al padre permisivo le preocupa que el otro esté siendo demasiado duro por lo que mimó al hijo más todavía. Y viceversa, el padre autoritario cree que el otro está transigiendo mucho y puede debilitar el carácter del hijo, por lo que tiende a controlarlo aún más.

**3. Estilo negligente** (también denominado indiferente).- Los padres no muestran afecto ni ejercen un control adecuado. Las normas son arbitrarias y vulnerables y las respuestas de los padres son incongruentes con los comportamientos de los hijos. Existe escasa comunicación y poca cohesión familiar. Los padres dedican a sus tareas educativas un tiempo muy limitado, y en ciertos casos, puede hablarse de una clara inhibición educativa.

Esta posición guarda relación, en muchas ocasiones, con la situación por la que atraviesan aquellas familias que se encuentran excesivamente sobrecargadas y con dificultades para conciliar largas jornadas laborales con la vida familiar. Para protegerse, tratan de minimizar los esfuerzos que supone la implicación en las tareas educativas.

En consecuencia, los hijos pasan muchas horas solos (soledad física) o en "soledad compartida", es decir, con alguna otra persona en casa pero desatendidos. Aquí se inscribe el fenómeno de los "niños de la llave". El resultado son hijos con escasa capacidad de autocontrol y escasa responsabilidad. Pueden tener dificultades en el rendimiento y en la adaptación escolar y llegar a sufrir problemas emocionales.

**4. Estilo democrático** (también denominado inductivo o negociador).- Los padres muestran su afecto y su implicación en la educación de sus hijos, pero también ejercen el control, aunque las normas y las sanciones son comunicadas de modo claro y razonado. Por tanto, hacen coincidir el apoyo con las exigencias, la supervisión y la disciplina.

Una característica fundamental de este estilo educativo es la utilización del diálogo y la comunicación. En este sentido, los padres anteponen el uso de la negociación y la toma conjunta de decisiones, manteniendo en todo momento la reciprocidad entre padres e hijos pero, eso sí, sobre una definición clara de los roles de cada uno.

Este estilo educativo genera autoestima en los hijos, incrementa su capacidad de tomar decisiones, relacionarse y de cooperar con los demás. En consecuencia, es el estilo educativo más efectivo para fomentar la responsabilidad y la autonomía personal.





## Estilos educativos

### → Conductas de los padres

### → Consecuencias en los hijos

#### Autoritario

- Deciden lo que tienen que hacer los hijos.
- Ordenan sin explicar las razones.
- Amenazan con el castigo.
- Critican los aspectos negativos sin tener en cuenta los positivos.
- Dificulta la autonomía y la baja autoestima.
- Más dependientes, pasivos y sumisos.
- Más rebeldes.
- No favorece la adquisición de habilidades sociales.

#### Permisivo

- Sensibles, interesados y preocupados por los hijos.
- Tolerantes y con pocas normas y restricciones hacia los hijos.
- Limitan las responsabilidades.
- Conformistas y con poco autocontrol.
- Falta de constancia.
- Poca confianza en sí mismos.
- Dificultad para afrontar dificultades.

#### Negligente

- Baja exigencia.
- Falta de apoyo y control.
- Dejación de funciones.
- Delegación de la responsabilidad parental.
- Impulsividad.
- Escaso autocontrol.
- Escasa responsabilidad.
- Problemas emocionales.

#### Democrático

- Cuidados, afectos y atención.
- Se comunican con sus hijos.
- Exigencias, control y sanciones razonables.
- Marcan bien los límites y normas y explican las razones.
- Confianza en sí mismos: autoestima.
- Adaptación familiar y escolar.
- Competencia y responsabilidad social.

La aplicación del estilo democrático implica la adopción de una “**disciplina positiva**” que hace que los niños sean responsables de su propia conducta. Esta disciplina se caracteriza por los siguientes rasgos:

- Las normas tienen una justificación, no son arbitrarias ni basadas en la autoridad sin más. Los padres explican a los hijos los motivos que justifican las normas así como las consecuencias de no cumplirlas.
- Los padres procuran pactar las normas con sus hijos y contemplan la posibilidad de cambiarlas si hay razones para ello. Ahora bien, si no hay acuerdo, los padres asumen su responsabilidad educativa imponiendo las normas y límites que consideran adecuados.
- Una vez establecidas las normas, son estables y deben cumplirse. En caso contrario hay sanciones que se aplican siempre. Las sanciones deben ser respetuosas, claras y razonables.



## Aprendizaje de normas y límites

Se ha reiterado en las páginas anteriores que una de las tareas fundamentales de los padres con hijos de 6 a 12 años es el aprendizaje de normas y límites. Como se ha expuesto, los efectos de uno u otro estilo educativo en la adquisición de normas y límites son bien diferentes. Por tanto, es muy importante que la familia sepa elegir y aplicar eficazmente el estilo más apropiado, el denominado "estilo democrático": Los hijos de los padres que utilizan este estilo educativo son los que mejor se adaptan, pues tienen mayor confianza en sí mismos, mayor control personal y son socialmente más competentes.

Los padres democráticos muestran su afecto, alientan la progresiva autonomía de sus hijos y tienen una comunicación abierta con ellos. Pero eso no es incompatible con la práctica de la supervisión y la disciplina. Esto supone para muchos padres enfrentarse a una de sus funciones más difíciles: *el ejercicio de la autoridad*. El temor a traspasar la barrera hacia una posición autoritaria provoca a menudo que se inhiban o flexibilicen tanto las normas que éstas pierdan su eficacia educativa. Por tanto, es necesario que



los padres asuman un concepto de autoridad responsable que se ejerce como un *deber de educar y proteger a los hijos*.

En el aprendizaje de las normas y límites los padres no pueden renunciar a una autoridad que les capacita y les obliga a ser los referentes para sus hijos y a enseñarles a distinguir entre lo correcto y lo incorrecto, a desarrollar su autocontrol y a tener un comportamiento adecuado en la sociedad.



En consecuencia, los padres deben explicar a los hijos los motivos que justifican las normas así como las consecuencias de no cumplirlas. De igual modo, procurarán establecerlas mediante el diálogo con sus hijos. Ahora bien, si no hay acuerdo, los padres deben asumir su responsabilidad educativa imponiendo las normas y límites que consideran adecuados y fijando sanciones que sean proporcionadas y razonables.



## 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 cotidianamente.
- Muéstrese orgulloso cuando cumplen con las tareas en casa o cuando obtienen una buena nota en el colegio. Eso hará que se sientan valiosos y tiendan a repetir ese comportamiento.
- A la hora de fijar normas, implique a sus hijos en su definición para que sean conscientes de la responsabilidad que conllevan. Cuando las incumplan no vacile en aplicar las sanciones correspondientes.
- Busque conjuntamente con sus hijos/as responsabilidades que conlleven el beneficio de toda la familia (poner la mesa, sacar la basura, regar las plantas, etc.)
- Organice viajes y actividades de ocio con toda la familia y asígnele tareas que sean atractivas (ser el portador de la guía y proponer rutas en una ciudad desconocida, buscar antes en Internet lugares de interés ecológico, etc.)
- No permita, en la medida que esté presente, el incumplimiento de las reglas de juego con sus compañeros (juegos de mesa, práctica del deporte, relaciones sociales...)
- Fomente el autocontrol y la demora en las gratificaciones (“Podrás jugar con la Wii sólo cuando hayas terminado los deberes”).



### Objetivos:

- **Identificar las principales barreras que dificultan la comunicación entre padres e hijos.**
- **Adquirir conocimientos sobre pautas para lograr una comunicación efectiva en la familia.**

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.

### ¿Cómo mejorar la comunicación entre padres e hijos?

Para que la comunicación con los hijos sea efectiva, éstos deben sentir que sus padres les prestan atención y que desean verdaderamente escucharlos. Se exponen a continuación una serie de pautas de carácter general que pueden ser de utilidad para mejorar la comunicación entre padres e hijos.



1. **El arte de saber escuchar.** Se acostumbra a pensar que la clave fundamental en cualquier acto de comunicación es saber expresarse, pero tan importante o más es saber escuchar. Es lo que se suele llamar "escucha activa". Los padres deben 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 ciertas expresiones cortas. Algunas pautas para hacerlo con éxito son:
  - a. Céntrese en el tema del que le están hablando.
  - b. Evite interrumpirles y déjeles que terminen de expresar sus ideas.
  - c. Obsérveles para saber el momento en que quieren que intervenga.
  - d. Mantenga el contacto visual (míreles de frente a los ojos) y adopte una postura cercana.
  - e. Envíeles mensajes con gestos o palabras para demostrarles que les está escuchando y le interesa lo que le dicen.
  - f. Pregunte cosas que no ha entendido o que no ve muy claras.



- 2. La comunicación no verbal.** Existen dos vías para transmitir la información: la verbal y la no verbal. En la verbal se utilizan las palabras. En la no verbal, las ideas y sentimientos se manifiestan mediante los gestos y la expresión del cuerpo. Generalmente se valora más la comunicación verbal y no se da la importancia que tiene a la comunicación no verbal. Sin embargo, las conductas no verbales son imprescindibles para entender lo que dicen los hijos y sus percepciones y emociones.
- 3. Utilizar un lenguaje sencillo.** Deben usarse frases cortas y mensajes claros y sencillos. También hay que evitar dar rodeos o explicaciones muy complejas y, por supuesto, no utilizar un lenguaje abstracto y ser concretos y concisos.
- 4. Abrir la comunicación.** Es preciso demostrar a los hijos que pueden hablar y expresarse sin ser infravalorados o ridiculizados. Interesarse por todo tipo de temas (colegio, amigos, juegos...) y evitar hacer comentarios negativos ("Ese juego es muy aburrido").
- 5. Expresar y compartir sentimientos.** Los padres no deben tener miedo de expresar sus sentimientos ante los comportamientos de sus hijos, pero es imprescindible hacerlo adecuadamente y utilizando la primera persona. Esto permite evitar que se perciba como un ataque o una crítica y provoque culpabilidad. Frente a frases tan habituales como "Eres malo porque no paras de gritarme" pueden expresarle "Me siento mal cuando me gritas" y, sobre todo, pueden manifestar emociones positivas: "Me siento muy orgullosa de lo bien que te has portado en el parque".
- 6. Hablar sobre nosotros mismos.** Para entablar comunicación con los hijos, no sólo es importante preguntarles sobre sus cosas ("¿Qué tal hoy en el cole?" "¿A qué has jugado hoy con María?"), sino que también pueden contarles cosas que puedan entender e interesarles sobre cómo les ha ido en el trabajo ("Hoy he visto en la oficina a la mamá de Ricardo y me ha dicho que podíamos quedar el próximo fin de semana, ¿Qué te parece?").
- 7. Crear espacios, momentos y ritos para hablar.** Los padres pueden buscar espacios y momentos para jugar y hablar con los niños. Existen situaciones que son idóneas para ello y que en muchas familias constituyen auténticos ritos: el momento del baño, durante la cena, el cuento de antes de acostarse...





## Recomendaciones:

### Cómo hablar con sus hijos sobre las drogas

Muchos padres se preguntan acerca de la conveniencia de hablar sobre las drogas con sus hijos de 6 a 12 años. La lógica inseguridad que el tema suscita y/o el temor a estimular su curiosidad y provocar un efecto no deseado constituyen dilemas en la prevención familiar del consumo de drogas. Partiendo de la capacidad y responsabilidad de la familia para abordar esta cuestión, se exponen a continuación algunas recomendaciones prácticas, basadas en criterios técnicos:

- Esté atento a las demandas explícitas que sobre las drogas realicen sus hijos en el contexto de una conversación. Una forma natural de tratarlo es aprovechar las circunstancias cotidianas de la vida familiar: una noticia en la TV, el consumo de tabaco o alcohol por parte de algún adulto de la familia o cuando toman un medicamento explicando la importancia de su uso adecuado.
- Ajuste la información a la edad, capacidad de comprensión y expectativas de los hijos. En los niños de Primaria es normal que surja interés por las drogas socialmente aceptadas, como el tabaco y el alcohol. Las demás drogas les son más indiferentes.
- Ofrezca una respuesta a sus demandas. No las rechace o evada. Si no satisface su interés recurrirán con toda probabilidad a otras fuentes, como sus iguales.
- La información ha de ser veraz y objetiva, evitando exagerar o trivializar las consecuencias del consumo de drogas.

- Déles información sencilla, clara y sólo la necesaria. Sobre todo, deberían evitarse los aspectos más morbosos y provocativos que reflejen situaciones extremas.
- Plantee la información en positivo, haciendo hincapié en la importancia de no consumir y planteando comportamientos saludables.
- **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:

- **Conocer las distintas fases del proceso que deben seguirse para resolver adecuadamente los problemas y conflictos en la familia.**
- **Comprender la importancia de involucrar a los hijos en el aprendizaje de ese proceso.**

La vida familiar está llena de problemas y conflictos. La mayoría de ellos están relacionados con situaciones cotidianas. Son algo inevitable y deben aprovecharse como una oportunidad para el aprendizaje, el crecimiento personal y el fortalecimiento de las relaciones familiares.



La forma de relacionarse los padres, tanto entre ellos mismos como con los hijos, es un modelo de conducta. Si los padres discuten continuamente y tienen dificultades para resolver sus conflictos pacíficamente, es probable que los hijos también las tengan.

Pero los padres pueden ayudar a sus hijos a encontrar soluciones positivas a sus problemas y conflictos. Cuando lo consiguen, adquieren más seguridad y confianza en sí mismos y mejoran las relaciones con los demás. De entrada, es necesario que diferenciamos entre "problemas" y "conflictos".

- **Los problemas**, suelen ser claros y aceptan soluciones instantáneas. Tal vez no encontremos de inmediato la mejor forma de resolverlos, pero conocemos su solución.

- **Los conflictos** no se pueden solucionar de golpe, exigen un proceso. Porque el conflicto surge de la relación entre dos o más personas y, de entrada, a nadie le gusta reconocer que fue él quien "tiró la primera piedra". Además, las personas están implicadas *emocionalmente* y eso hace que cada uno interprete el conflicto de forma subjetiva.

A continuación se describen los pasos más importantes que podrían seguirse en una circunstancia de la vida cotidiana familiar. Tomemos como ejemplo uno de los problemas que más preocupan a los padres hoy en día: la utilización adecuada de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC). Una niña de 11 años pasa muchas horas en su cuarto con su ordenador accediendo a Internet y enviando mensajes a sus compañeras de clase y a sus amigas. Eso produce un aislamiento del resto de la familia y limita el tiempo que precisa para hacer los "deberes" que trae del colegio. Tras mucho tiempo de manifestarle quejas y amenazas, un día, al regresar del trabajo, la madre entra en la habitación y sorprende a la niña ante el ordenador. Sin previo aviso, lo desconecta y explota en una cascada de críticas y la prohibición de utilizar el ordenador: "A partir de hoy, se acabó el ordenador". La situación finaliza con una fuerte discusión entre ambas.

¿Qué solución podrían adoptar los padres ante este tipo de problemas?





## Proceso para la resolución de problemas

1. **Ayude a los niños a identificar y definir el problema.** Los padres deben ofrecer a sus hijos la posibilidad de identificar el problema real que existe y, sobre todo, demostrándoles que tienen en cuenta y aceptan sus ideas. Deben evitarse las acusaciones y las culpas, simplemente se debe exponer el problema.

En el caso que nos ocupa, la respuesta ha sido unilateral, autoritaria y de consecuencias desproporcionadas. Se ha aplicado un castigo genéricamente. Sin embargo, el error de fondo es la confusión en la identificación y la definición del problema: el uso inadecuado del ordenador, el poco tiempo dedicado a los "deberes" y la escasa interacción con los demás miembros de la familia.

La primera medida que se debe impulsar consiste en enumerar uno por uno los problemas que se quieren resolver y a continuación se deben definir clara y operativamente. Suponiendo que han decidido afrontar la resolución del uso inadecuado del ordenador, tendrán que detallar en qué consiste ese uso inadecuado: ¿la forma de usarlo en solitario? ¿el tiempo excesivo que dedica? ¿el momento en que lo hace? ¿el miedo de que acceda a ciertos contenidos?... Es también importante conocer los sentimientos y opiniones de sus hijos al respecto, para lo que puede ser útil hacer preguntas del tipo: "¿Por qué crees que nos enfadamos cuando te vemos frente al ordenador?" "¿Tú que piensas del tema?"...

Una vez definido el problema, los padres deben describirlo de forma breve y sencilla.



2. **Genere con ellos las posibles soluciones al problema.** La técnica más sencilla es la "tormenta de ideas" que consiste en decir en voz alta todas aquellas cosas que se les ocurra para resolver el tema. Puede hacerse una lista que incluya todas las opciones imaginables.

Dos reglas básicas:

- 1ª) Es clave que los hijos se impliquen de modo cooperativo, por lo que los padres les darán la oportunidad de sugerir sus propias maneras de arreglar el problema.
- 2ª) No se puede criticar nada de lo que se diga, por muy raro o disparatado que les pueda parecer.



### 3. Decidirse por una o algunas de las soluciones y ponerlas en práctica.

Los padres pueden ayudar a los hijos a revisar las propuestas que han dado para resolver el problema y comprobar cómo se siente cada uno en relación con esas soluciones. Volviendo al ejemplo, sería conveniente elegir soluciones del tipo:

- Sacar el ordenador de su cuarto y situarlo en un lugar accesible a todos los miembros de la casa (así no interferirá en el descanso ni en el aprendizaje y se incrementará el control sobre su uso).
- Regular un tiempo y un momento concretos de utilización que sean compatibles con las tareas escolares y las relaciones sociales.
- Establecer un tiempo compartido entre padres e hija del uso del ordenador.



### 4. Evalúe los resultados y busque una solución diferente si es necesario.

Transcurrido un tiempo, compruebe si la solución o soluciones son efectivas. Los padres pueden ayudar a sus hijos a evaluar la situación y buscar otras alternativas si fuera necesario.

Seguramente, con el mero paso de los años, el uso acordado del ordenador entre los padres y la niña de 11 años de este ejemplo deberá ir ajustándose a sus necesidades y maduración personal. Pero, sin ninguna duda, el patrón de conducta cooperativo adoptado para la resolución de este problema seguirá siendo un marco útil y adecuado.

### Recomendaciones:

- Invierta tiempo, esfuerzo y paciencia en resolver los problemas con sus hijos. En la educación no existen “fórmulas mágicas”.
- Los niños en esta etapa son razonables y creativos. Tienen una gran confianza en la opinión y valores de los padres. No tendrá mejor ocasión de enseñarles a enfrentarse a los problemas de manera constructiva.
- Preste atención a su propio estilo de resolver los problemas (con su pareja, en el trabajo, con los vecinos...) Usted funciona como un modelo para sus hijos.
- Al enfrentarse a un problema con sus hijos intente discernir entre el enfado que le provoca el problema en sí mismo y los sentimientos negativos que ha acumulado durante el día, fruto del estrés y los problemas de su vida laboral y social.
- Elija siempre un “buen momento” para afrontar la resolución de un problema con sus hijos.



### Objetivos:

- Conocer la importancia de la colaboración entre las familias y la escuela tanto para el desarrollo de los niños, como para la mejora de la educación en la escuela y en su entorno.
- Conocer estrategias que favorezcan la colaboración entre las familias y la escuela.
- Adquirir habilidades para apoyar a los hijos en las tareas escolares.

Los expertos y los organismos que se ocupan de las políticas sobre drogas consideran que la combinación familia y escuela 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 la escuela.

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

- Orientado al desarrollo integral de sus hijos.
- Que contribuya a la mejora de la educación en el aula, la escuela y en la comunidad en la que se inserta.





## ¿Por qué es necesaria la relación familia-escuela en la Educación Primaria?

- El proceso de socialización que se inició en los primeros años en la familia tiene ahora su continuidad en la escuela. Por eso, deben crear canales de comunicación entre ambos.
- La etapa de 6 a 12 años es denominada la “edad escolar”, porque la escuela y todo lo relacionado con el aprendizaje intelectual tienen una importancia decisiva en la vida de los hijos.
- Además, no se deben ignorar las diferencias que los niños encuentran entre la familia y la escuela: el hogar está condicionado por la informalidad y la libertad, mientras que la escuela está caracterizada por un espacio y un horario determinados; en el hogar, el medio de expresión es la lengua oral; en la escuela, ocupa el primer plano la lecto-escritura; en el hogar, los niños aprenden de forma natural y en contextos reales; en la escuela el aprendizaje es formal, deliberado y consciente. Consecuentemente, ambos entornos de aprendizaje están llamados a entenderse si se desea facilitar a los hijos una adecuada construcción de su vida escolar.
- Finalmente, hay que tener en cuenta que, más allá del proceso de aprendizaje, para los hijos es muy importante sentir que los adultos que les rodean mantienen posiciones coherentes en lo educativo y contactos positivos en su relación personal. Numerosos estudios revelan que esta cooperación contribuye a reducir los problemas de los niños, tanto dentro como fuera de la escuela.



### → Cómo apoyar a los hijos en las tareas escolares

Las investigaciones demuestran claramente que los niños tienen más éxito en su aprendizaje escolar cuando su familia les apoya activamente: leen con ellos, hablan a menudo con los profesores, participan en la escuela o les ayudan en las tareas escolares.

Las tareas escolares (ya sean los “deberes” o cualquier otra actividad escolar) son muy útiles para repasar y practicar lo aprendido en el colegio, algo imprescindible en esta etapa de Educación Primaria donde los contenidos van incrementando su nivel de exigencia. También contribuyen al desarrollo personal de los niños enseñándoles a ser responsables, a adquirir hábitos de trabajo, a respetar normas, a organizar su tiempo... Se trata seguramente de una de las responsabilidades más claras que tienen los niños en esta etapa



de su vida. Por eso muchas veces estas tareas escolares se convierten en una pesada carga para ellos y en una fuente inagotable de conflictos entre padres e hijos.

Veamos a continuación un sencillo decálogo que puede ayudar a los padres a motivar a sus hijos para que realicen estas tareas sin crear dificultades en la familia, finalizándolas a tiempo y haciéndolas por sí mismos:

1. Fije una hora concreta para hacer las tareas. En Primaria los padres tendrán que ayudarles a establecer un horario que les permita terminar a tiempo sus deberes.
2. Escoja un lugar adecuado. Es fundamental que esté bien iluminado y que no haya demasiado ruido.
3. Elimine las distracciones. Apague la radio y el televisor y no deje cerca el teléfono ni los videojuegos.
4. Asegúrese que tienen a mano todos los materiales necesarios (lápices, bolígrafo, goma de borrar, sacapuntas, diccionario...)
5. Averigüe cuántas tareas escolares se prevén a lo largo de la semana. Es importante hablar con el tutor para conocer la política del centro al respecto y poder organizar el tiempo familiar adecuadamente.
6. Preste a sus hijos el apoyo necesario para que hagan las tareas ellos mismos. Por tanto, no se trata de hacerlas con ellos y ni mucho menos, en su lugar.

7. Supervise las tareas que realizan sus hijos.
8. Elogie sus esfuerzos y la independencia que demuestran.
9. Muestre interés por el trabajo que realizan. Puede apoyarles proporcionándoles libros, materiales educativos o buscando información en Internet.
10. Sea un buen modelo para sus hijos. Lea en su presencia, salga con ellos a comprar libros, saque delante de ellos temas de actualidad sobre lo que pasa en su ciudad, en su país, en el mundo...





## → Otras estrategias para mejorar la colaboración familia/escuela

Además del apoyo en las tareas escolares, los padres tienen el derecho y la competencia para participar en la comunidad escolar. Algunas estrategias que permitirían mejorar la colaboración familia/escuela facilitando la participación de la familia son las siguientes:

1. Intercambios de información (formales e informales): entrevistas y reuniones del profesor con los padres, contacto diario en las entradas y salidas, llamadas telefónicas...
2. Libretas personales: Otra actividad interesante es que cada alumno tenga su propia libreta que traiga y lleve diariamente de la casa al centro. En ella, tanto los padres como los profesores, recogen sus juegos, incidencias del día, relaciones con compañeros o profesores... Esta iniciativa ya se realiza en algunos centros on-line a través de la Intranet de la escuela.
3. Participación de los padres en órganos de gestión escolar a través de los Consejos Escolares y en las Asociaciones de Padres y Madres (AMPAS).
4. 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, como acompañantes en salidas del centro, etc.
5. Talleres conjuntos familias-educadores: Pueden ser de dos tipos. En unos, las familias, los maestros y niños construyen materiales para las actividades escolares. En otros, los maestros aprovechan las habilidades de los padres y organizan actividades en las que la responsabilidad educativa se comparte (música, cerámica, plástica...).
6. Reuniones informales familias-educadores: Las familias se reúnen periódicamente con los profesores para charlar sobre la educación de los niños. Se trata de crear un marco conjunto de reflexión en el que se puedan expresar dudas, compartir incertidumbres...



7. Familias en el aula: Los padres ven en directo qué hacen los niños y cómo se relacionan. También pueden colaborar con alguna actividad: explicar su trabajo, contar cuentos, hacer fichas, ayudar en la organización del material...
8. Actividades comunes escuela-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 (los derechos del niño, la familia, la paz, la convivencia...).
9. 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...
10. Participación de padres profesionales de distintas disciplinas o ramas de producción: Creación de talleres multidisciplinares en determinadas áreas de conocimiento dentro de cada centro escolar o mediante el intercambio con otros centros.





## Recomendaciones:

- Adopte actitudes de colaboración con el colegio de sus hijos/as, más que de control y fiscalización.
- No espere a que el profesor/a le llame para tratar sobre problemas concretos de su hijo/a, acuda lo antes posible a conocerle y ofrézcase para trabajar en la prevención de los problemas.
- Apoye a sus hijos/as en las tareas escolares: no deje que se conviertan en un motivo de conflicto diario con ellos/as y sienta la base para la adquisición de normas y hábitos de estudio que serán muy necesarios en todo su proceso formativo.
- Con sus hijos/as, hable bien de la escuela, del profesorado y de la educación en general.
- Preste atención y hable positivamente de las actividades cooperativas que promueve la escuela.
- Facilite a sus hijos/as libros y materiales educativos adecuados a su edad...y procure que los utilicen.
- Asegúrese de que sus hijos/as tienen tanto una alimentación adecuada y que duermen suficientes horas.
- En su relación con la escuela, no se deje mediatizar por los problemas personales y/o académicos que hayan podido tener sus hijos/as. 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](http://www.madrid.org)