

¿QUÉ les digo?

cómo escuchar y hablar sobre las drogas con nuestros hijos



de 6 a 12 años

1.- POR QUÉ ESTA PUBLICACIÓN.....	pág. 3
2.- ¿QUÉ PUEDE EL NIÑO HACER O APRENDER A SU EDAD?	pág 4
3.- PADRES, HIJOS Y ENTORNO SOCIAL	pág 5
4.- RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS	pág 8
5.- QUÉ LES DIGO, CÓMO SE LO DIGO.....	pág 11
6.- CÓMO CANALIZAR LAS TENSIONES EN CASA.....	pág 16
7.- COMUNICACIÓN POSITIVA	pág 22
8.- ALGUNAS VERDADES QUE DEBEN SABER PADRES E HIJOS	pág 23
CONCLUSIÓN	pág 24

© FAD 2009

El presente texto es un resumen, adaptado, de la publicación de la FAD (2008) *“Qué les digo”*.

Elaboración del texto: Manuel Rodríguez Jiménez.

Edita

FAD Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Avda. de Burgos, 1 y 3
28036 Madrid
Teléfono 91 383 80 00

Cubierta e Ilustraciones

Jesús Sanz

Maquetación

ADDO Estudio Gráfico
Avda. de Fuencarral, 56 – 3º loft 91
28108 Alcobendas

Impresión

Ancares Gestión Gráfica, S.L.
Ciudad de Frías, 12 – nave 21
28021 Madrid

Depósito legal:

M-29769-2009

1. POR QUÉ ESTA PUBLICACIÓN

¿QUÉ LES DIGO? (de los 6 a los 12 años de edad) tiene una intención clara e inequívoca: facilitarnos a los padres elementos que nos permitan comprender la forma de ser actual de nuestros hijos, sus actitudes y comportamientos, así como ofrecernos determinadas herramientas de comunicación para dialogar con ellos sobre las drogas y tratar de evitarlas en el futuro. No es un “recetario”, sino un **conjunto de ideas, sugerencias y formas de dialogar** con nuestros hijos que cada cual puede y debe adaptar a las circunstancias particulares. Buscamos como padres que nuestros hijos sean **autoeficaces**, capaces de evaluar las circunstancias de su vida cotidiana y de rechazar aquello que resulta negativo para su salud y para su equilibrio personal.

Hasta los seis años de edad el niño vive ajeno a las drogas. A partir de esta edad un enorme flujo de información aparece ante él. El grupo de los **iguales**, es decir, sus amigos y compañeros de clase, empieza a competir con la **familia** como fuente de interés, confianza y recepción de información prioritario, seguido -más de lejos- por la escuela y completado por los **medios de comunicación social**, incluido **Internet**. A estas edades, los menores **rechazan de plano las drogas**. A excepción del alcohol y el tabaco, las demás drogas le dejan indiferentes, salvo por los aspectos más morbosos del asunto (muertes, sobredosis, etc.). Las revistas, anuncios, fotos o noticias que aludan al tema no captan su atención con mayor fuerza que los referidos a una nueva gama de automóviles o a los cosméticos; solo el alcohol o el tabaco son para él de interés. Por regla general suelen ser beligerantes en contra del uso del tabaco. “El tabaco mata” está escrito en las cajetillas de los cigarrillos; y ellos no quieren morir ni que sus seres queridos mueran. Con respecto al alcohol, observan el consumo o los abusos de adultos y jóvenes -el botellón y otros fenómenos-. Leen y escuchan sobre sus nocivos efectos, pero ven que en el entorno social próximo se bebe alcohol, aunque él lo tenga tajantemente prohibido.

Estas realidades plantean a nuestros hijos una **paradoja** cuya respuesta buscan con interés. Si las relaciones familiares son cálidas y fluidas, los padres seremos los primeros a los que preguntarán. Si no lo fueran en grado suficiente, acudirán a sus iguales, y he aquí uno de los mayores problemas: la ignorancia es común, pero el grado de fantasía o de elucubración es muy distinto entre unos niños y otros. Escucharán relatos de amigos que conocen...; que han oído que...; que han visto... en un rosario de historias, reales o ficticias, y a menudo contradictorias entre sí.

Los padres debemos “abrir la brecha” del **diálogo**, salvo que sea nuestro propio hijo o hija quien se haya anticipado. El tema debe dejar de ser tabú y empezar a considerarse algo normal de lo que hablar.



QUEDA CLARO QUE...

- Nuestros hijos son perfectamente conscientes de que las drogas existen, y de que hay personas que las consumen.
- En estas edades, por lo general, adoptan una actitud de rechazo hacia las drogas.
- El consumo de alcohol y tabaco les ocupa, y a menudo les preocupa.
- Los medios de comunicación y el grupo de amigos comienzan a ejercer sobre los niños una influencia que compite con la nuestra a la hora de informarse sobre las drogas.
- Los padres debemos ejercer una función preventiva.
- La prevención no es un “coto cerrado”, un elemento de comunicación aislado de otras facetas de la vida cotidiana de nuestros menores.
- Nuestro papel ha de ajustarse a lograr una maduración responsable de los hijos, de forma que vayan siendo progresivamente auto-eficaces ante el fenómeno del consumo de drogas, construyendo sus propias posturas, no por imposición adulta.
- Es muy posible que, como padres, tengamos que “abrir la brecha” de la comunicación sobre el tema de las drogas, aunque debemos estar preparados para situaciones en las que sean nuestros propios hijos quienes tomen la iniciativa.

2. ¿QUÉ PUEDE EL NIÑO HACER O APRENDER A SU EDAD?

ENTRE LOS 6 Y LOS 9 AÑOS

Este intervalo se considera como la edad de la razón y es, a la vez, de transición. El niño pasa casi de repente de la risa al llanto, de la hiperactividad a la apatía hasta alcanzar cierto equilibrio en el que predomina el sosiego sobre el descontrol. En esta etapa hay que insistir en marcar los límites y las normas para que el pequeño los incorpore a su conducta de forma natural. El niño comprende en esta fase que los demás tienen sentimientos e ideas distintos a los suyos y puede vivir este descubrimiento con curiosidad y experimentarlo de forma traumática porque supone darse cuenta de que no es “el centro del universo”. Los padres han de acompañar al niño en este tránsito dialogando con él continuamente.

Se trata de que el peque logre el control de sí mismo, de su conducta, que se produce más por las consecuencias externas que los padres les imponen que por una pura reflexión. Hay que **explicar** a los niños las **reglas y sus consecuencias**, tanto elogios como correcciones, pensando siempre en su capacidad de comprensión. Por ejemplo: “Estoy contento porque lo has hecho muy bien”; o “Está mal disparar a los pájaros con la pistola de bolitas; podrías matar alguno”.

Todavía son los padres la **referencia emocional**, aunque la escuela y el grupo de iguales empiecen a cobrar importancia en este sentido. Por eso hay que ser a la par comprensivos y firmes.

ENTRE LOS 9 Y LOS 12 AÑOS

Se conoce esta etapa como la edad de los porqués y la de la propia reflexión. El niño ya no es dependiente y desvalido, es autosuficiente, se siente como si fuese capaz de todo, y al comprobar que no es así le echa la culpa al entorno, nunca a sí mismo. En esta edad hay que **marcarle límites con firmeza**, corrigiendo de inmediato conductas que perjudiquen su seguridad.

El exceso de fuerza que parece tener a esa edad hay que orientarlo hacia actividades sociales como el deporte y, en general, hacia juegos cooperativos.

Dado que su esfera verbal es cada día mayor, debemos responder con lógica, razonando y explicando las consecuencias, agradables o molestas, de las acciones de las que deben hacerse responsables. Es el momento de **transmitirles valores** como el respeto, la tolerancia hacia las diferencias y el aprendizaje de la frustración -no todo puede salir a su gusto- la generosidad y la necesidad y placer de compartir.

En estas edades comienzan los niños a apreciar la intimidad, “sus cosas”, “su habitación”. Son deseos naturales, aunque debemos intervenir enérgicamente si entran en conflicto con los derechos de los demás.

3. PADRES, HIJOS Y ENTORNO SOCIAL

La sociedad en la que vivimos padres e hijos es compleja y contradictoria. Por un lado fomenta aspectos muy positivos como la tolerancia, el respeto, la justicia, el orden y la seguridad, pero junto a ellos, hay también otros factores que promueven la infelicidad, como los siguientes:

La “manga ancha”, de gran arraigo en nuestra sociedad, que nos invita a educar a los niños en sus derechos pero no igualmente en sus deberes, supone una dimisión de los padres de sus obligaciones que pone en serio peligro la maduración de los pequeños, ya que equivale a prolongar más de lo aconsejable la etapa de egocentrismo, y conduce a futuras experiencias de infelicidad y dificultades de adaptación. Además, muchos padres olvidan educar a sus hijos en **valores fundamentales** como la constancia, el esfuerzo y el respeto al más débil, desde los recién nacidos hasta las personas con discapacidad. Otras causas de influencia negativa pueden ser la **violencia** para alcanzar un fin, presente en el cine, la televisión y también en el ámbito escolar. “No te metas” es casi siempre el único mensaje que los chicos reciben de nosotros. Esto último nos ha llevado a una sociedad en la que los comportamientos solidarios para tratar de evitar una agresión a alguien próximo se consideran excepcionales. Otro factor muy negativo es el **consumismo galopante** que caracteriza a nuestras sociedades basadas en la satisfacción “aquí y ahora”. La publicidad se orienta a los niños para que los adultos compren productos por los que pierden

interés al instante y les suscitan más ansias de poseer, de tener, que provocan en el niño una insatisfacción permanente. Para finalizar este catálogo, la **intolerancia y el egoísmo** son otras de las facetas francamente malas a las que nos enfrentamos.

¿Qué tiene que ver todo esto con la prevención de los consumos de drogas?

Mucho. Quizás todo. El niño que tiene ante sí tantas opciones para elegir, se inclinará de forma natural por lo más cómodo, llamativo o caprichoso. Si sobre nuestro hijo no ejercemos límites y consecuencias, no le transmitimos valores o actitudes positivas, se considerarán en el futuro próximo pequeños reyezuelos, y más adelante mediocres tiranos, probablemente adultos con déficit en valores como la compasión, la empatía, el altruismo o la generosidad.

Los hijos “maleducados” pronto serán adolescentes acostumbrados a dominar al más débil y temer al más fuerte, con una ansiedad imperiosa por hacerse un hueco en el entorno, ser tenidos en cuenta, pese a quien le pese y caiga quien caiga.

¿QUÉ NECESITA NUESTRO HIJO ANTE UN ENTORNO COMPLEJO?

- **Ser educado en la paciencia y en la gestión de la frustración.** La espera, el aguante, la aceptación del “ahora no”, dan lugar al alivio y al gozo cuando (¡por fin!) se cumplen sus expectativas fruto de su esfuerzo y paciencia.
- **Hablar con nuestro hijo.** Cuando no entiende, no acepta, se sulfura o se hunde en el rencor, la mejor manera de reaccionar es **HABLAR** con él. Una vez calmado -aun a medias-, nuestra mejor herramienta es prestarle atención.

No se trata de sermonear, sino de reconducir con preguntas y orientaciones exentas de manipulación. Por ejemplo:

- *¿Qué pasó?*
- *¿Mereció la pena enfadarse tanto?*
- *¿Conseguiste lo que querías?*
- *¿Cómo te sientes?*
- *¿Había otra forma de conseguirlo?*
- *¿Qué deseabas?*
- *¿Qué podemos hacer ahora?*

- **Comprenderlo.** Ponernos en su lugar, sin por ello minimizar sus actos:
 - *Comprendo tu enfado. Sé que estás muy ofendido.*
- **Transmitirle que el mundo “es como es”.** Dejarle claro que en la vida no todo son alegrías, sorpresas o bienestar “regalado”.

- **Transmitirle que con la violencia sólo se consiguen satisfacciones pasajeras.** Hacerle saber que, en realidad, en la vida las personas más apreciadas son las que mejor escuchan, las más tolerantes, las más comprensivas. Expresarle que el cariño y la aceptación son infinitamente superiores a la intimidación o el miedo.
- Dejarle claro que los **medios de comunicación** transmiten mensajes que **no siempre son ciertos**. Lo que llamamos “juicio crítico” se puede fomentar desde muy joven.
- **El capricho** obtenido “por la fuerza” es **menos satisfactorio** que el que proviene del esfuerzo y la paciencia. Saber esperar, luchar por lo que uno pretende, perseverar -sin desfallecer- en el esfuerzo genera mayor bienestar que la obtención “gratuita y caprichosa” de los deseos del momento.



QUEDA CLARO QUE...

- **Nuestro hijo necesita sentirse apoyado y seguro.** Necesita saber que estamos ahí, que no está solo ante un entorno a menudo contradictorio y, en ocasiones peligroso.
- Como padres tenemos que **afianzar en ellos la confianza** de tomar sus propias decisiones, advirtiéndoles que han de asumir las consecuencias de las mismas.
- Nuestro hijo necesita **intimidad**, respeto hacia sus objetos personales y hacia sus momentos de introspección.
- Los padres debemos **establecer límites y normas claras**. Sin ellas, nuestro hijo entenderá que es el dueño de su mundo, y que en todo caso siempre estaremos nosotros para solucionar la papeleta.
- Nuestros hijos **necesitan sentirse queridos**, amados a su estilo, sin -quizás- la profusión de manifestación de afecto físico, pero convencidos de que, por encima de todo, existe por nuestra parte un cariño inquebrantable, estable y duradero, pase lo que pase.
- Los padres debemos dejar claro a nuestros hijos que si ellos **son libres** de emprender determinadas acciones, también deben ser conscientes de que habrán de **asumir plenamente** todos y cada uno de sus resultados.



4. RELACIONES ENTRE PADRES E HIJOS

Para ser padres responsables hay que prestar a los pequeños atención emocional, escucharlos y comunicarnos con ellos de forma positiva, controlarlos y cultivar un estilo educativo con transmisión de valores que calen en los niños y les sirvan de escudo ante todo tipo de invitación antisocial.

NORMAS, INSTRUCCIONES Y CONSECUENCIAS

Las normas, las reglas y los límites los ponemos los padres y somos los responsables de la decisión final. Como es natural que nuestros hijos se opongan a todas nuestras imposiciones que contraríen sus deseos, tendremos momentos de tensión a los que debemos enfrentarnos con confianza, fortaleza y comprensión de sus quejas y reivindicaciones.

Una de nuestras metas primordiales es educar preparando a nuestros hijos para tolerar la frustración. No consiste en convertirnos en “máquinas de decir no” ni negarles sistemáticamente todos sus caprichos, sino prepararlos para el mundo fuera de la burbuja familiar, no tan complaciente como el de ésta y con frecuencia hostil. En este mundo las normas son más rígidas, el castigo escolar, la exclusión del grupo de amigos son consecuencias inexorables, porque “el que la hace la paga”. **Educar en la frustración** es preparar a los pequeños para el mundo real.

¿CUÁLES SON LAS NORMAS ESENCIALES A LAS QUE DEBEN AJUSTARSE NUESTROS HIJOS?

La primera es la **obediencia**. Hay normas indiscutibles cuyo incumplimiento acarreará siempre una consecuencia negativa, un castigo, una privación de un privilegio. Son las que atañen a la seguridad personal: con quién va, en qué sitios se reúne con sus amigos -en especial a partir de los 11 años de edad- la hora de regreso a casa, etc. Otras son la **higiene** -hay que acostumbrarse a las duchas diarias, la limpieza dental, las manos limpias- la **alimentación**, comer de todo y a su hora sin abusar; y por último **el sueño**. El niño debe acostumbrarse a respetar un horario para irse a la cama y dormir que sólo podrá alterarse cuando los padres lo decidan ante circunstancias excepcionales.

Sin duda nos preguntaremos **¿y qué puedo hacer yo si se niegan?**; ¿usar el látigo? “Recitarles la lección” parece un tanto inútil (harán -pensamos- lo que les dé la gana, porque los “sermones” les resbalan). ¿Seguirlos, perseguirlos?; resulta una tarea tan indigna como escasamente productiva. ¿Husmear sus diarios, cuadernos, cartas?; tal vez, pero separamos que si un niño de veras quiere ocultar algo, se cuidará mucho de dejarlo a nuestro alcance. Está claro que nuestro papel no es de investigador ni de inquisidor. La **supervisión**, a estas edades, consiste en **hablar con constancia y regularidad** con los hijos (no necesariamente formulando preguntas comprometidas). El diálogo es esencial; aspiremos

a convertir en algo natural lo que -desgraciadamente- en algunas familias se considera excepcional. Otro de los principios básicos es la responsabilidad. No nos referimos a la capacidad -de por sí importante- para asumir tareas, sino también de aceptar las consecuencias de sus propias decisiones y acciones.

He aquí un ejemplo de diálogo ante estas situaciones de incumplimiento:

- *Javier, te he llamado al móvil dos veces porque eran más de las nueve. No me has contestado (estaba fuera de cobertura) y son las diez menos cuarto. ¿Qué ha pasado?*
- *Estaba con Toni en su casa, y me dejé el móvil en la entrada. Lo puedes comprobar preguntándole a la madre de Toni.*
- *Vale, pero no me llamaste, y me he preocupado pensando que te podía haber pasado algo.*
- *Pero no pasó nada, mamá, te lo juro.*
- *Habíamos quedado en que me llamarías siempre que te fueras a retrasar, aunque sólo fuera un minuto.*
- *Es verdad, pero no he hecho nada malo.*
- *SÍ LO HAS HECHO. Has incumplido un compromiso. Mañana no sales.*
- *Pero... mañana tengo un partido de fútbol con mis amigos... ¡no me lo puedo perder!*
- *Sí puedes, y así será. No hay más que hablar.*
- *¡Eres una tirana y te odio!*
- *Comprendo que te disguste el castigo, pero no voy a cambiar de opinión. Ahora, por favor, pon la mesa para la cena.*

El **respeto** es siempre obligatorio. No hay excusa para que nuestro hijo falte al respeto a nadie, sea cual sea la ofensa recibida. En la familia, el respeto debe ser una cuestión sobre la que no cabe discusión. Los desacuerdos se solucionan hablando, o acudiendo a un mayor (por ejemplo, nosotros); pero en ningún caso “tomándose la justicia por su mano”.

Por otra parte, el respeto ha de extenderse a una esfera social y natural más amplia: familiares, vecinos, desconocidos, objetos de uso público, plantas, animales, etc. Sólo cuando ellos vean que para nosotros es una cuestión de máxima importancia, quizá lo incorporen a su estilo de relación como un principio básico.

Estos son ejemplos de necesidad de ejercer el respeto sobre el entorno:

- Los familiares más próximos (padres, hermanos).
- Los amigos. La tiranía, los malos modos, los “porque sí” hieren a quienes los reciben y acaban por volverse en su contra: a medio plazo serán niños etiquetados como “hostiles”, “insoportables” o “indignos de estar con ellos”.
- Los vecinos. No ceder el paso, contestarles mal “adrede” son pequeñas venganzas ejercidas sobre otros que no tienen arte ni parte en las tensiones familiares.

- Los animales de compañía. Es frecuente que algunos niños “paguen” su frustración sobre seres más débiles, como el perro, el gato o el hámster.
- Objetos y plantas. Romper una rama de árbol “porque sí” es tan falta de respeto como insultar a un hermano.



RESPETAR ES...

- Una forma de situarse ante los demás (iguales, padres, profesores o desconocidos) con una actitud de aceptación, de rigurosa y profunda comprensión de sus formas de ver —y vivir— en el mundo.
- No juzgar a los demás por su apariencia, su forma de expresarse, de vestir... para centrarse en su forma de ser, con una actitud de escucha y atención receptiva.
- Suprimir juicios de valor basados en la diferencia.
- Considerar a todo ser vivo en pie de igualdad con respecto a nosotros.
- Evitar epítetos o adjetivos negativos basados en las diferencias.
- Admitir opiniones distintas a las nuestras sin menospreciarlas porque sí.
- Renunciar definitivamente al uso de la fuerza física para hacer valer los propios derechos.



5. ¿QUÉ LES DIGO; CÓMO SE LO DIGO?

LA INICIATIVA DE LOS PADRES

Si son los padres quienes deciden tomar la iniciativa, deben, previamente, llegar entre ellos a ciertos acuerdos: quién, qué y cómo se harán las intervenciones. Este principio es de suma importancia para que el niño perciba **coherencia entre sus progenitores**.

El **lugar y el momento** también deben cuidarse, en particular si es la primera vez que se habla sobre temas como las drogas. No debemos crear ni un entorno artificial ni generar una conversación momentos antes de ir al colegio.

Es crucial qué **asuntos se van a abordar**, así como qué tipo de respuestas comunes se darán. Aunque en el tema drogas, como en cualquier tema de la vida como la procreación, la alimentación o las aspiraciones vitales siempre hay discrepancias en las opiniones de los adultos, éstas deben reducirse al mínimo posible. En concreto se deben tratar los siguientes temas:

- **¿Qué son drogas y qué no lo son?** Como explicación más básica, droga es toda sustancia cuyo consumo modifica las funciones de las personas: la percepción, las emociones, la conducta.... Su abuso produce diversas consecuencias tóxicas agudas y crónicas, entre ellas el estado de dependencia.
- **Si son nocivas ¿por qué algunas son legales?** Porque forman parte de una cultura de siglos en la que buena parte de la economía dependía de ellas. Sin embargo, socialmente se está dando marcha atrás poco a poco en esta permisividad.
- **Si alguno de los padres fuma o bebe moderadamente ¿qué explicación ofrecer?** Esta cuestión es clave. Al niño de más de 6 años ya no le sirven explicaciones como “mi organismo está preparado y el tuyo no”. Lo que procede es declarar abiertamente la realidad de que se ingieren y que eso nos obliga a estar atentos para no perjudicar (incluso, si es el caso, aceptar que la está perjudicando) nuestra salud.

Lo ideal sería iniciar el diálogo a partir de un **estímulo externo**, ya sea espontáneo -algo visto en televisión, por ejemplo- o elegido por los padres (una cajetilla de tabaco con su advertencia correspondiente, un licor habitual en el hogar, etc.). De esta forma, el menor no pensará que “va a recibir una charla más”, sino que va a discutir y hablar con sus padres de algo cotidiano.

TRANSMISIÓN DE INFORMACIÓN

Antes de transmitir información debemos tener en cuenta que nuestros hijos saben más de lo que aparentan. Esto no es contradictorio con el hecho de que ignoran muchas cosas porque su información está sesgada con experiencias de otros o influida por los clichés más comunes. Tampoco debemos olvidar que no viven estos problemas con la misma

intensidad que nosotros. Esto sería un ejemplo de preguntas iniciales para sondear el conocimiento de nuestros hijos sobre la materia, así como su predisposición a opinar:

- *¿Qué crees que quiere decir esto que está escrito en la cajetilla “fumar daña su salud y la de quienes están a su alrededor”?*
- *¿Crees que todos los que beben alcohol se emborrachan?*
- *Las drogas ¿crees que las toman sólo los adultos?*

Es de gran ayuda hacerse con algún tipo de folleto fiable -Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, Plan Nacional sobre Drogas, Planes Autonómicos o Municipales de prevención, etc.- que nos sirvan como estímulos iniciales de diálogo. Una buena idea es la lectura común de cualquiera de estos folletos para comentarlo posteriormente.

RECURSOS DE COMUNICACIÓN

PREGUNTAS Y COMENTARIOS

Podemos usarlas para abrir el diálogo, no para sacar información. Además han de ser sencillas, por ejemplo, una fórmula útil es la de **PREGUNTA+COMENTARIO**, o a la inversa:

- *Cuando leo en mi cajetilla “Fumar mata”, a veces me entran escalofríos. ¿A ti qué te parece?*
- *Ayer ví restos de botellón en la puerta del garaje. Me pregunto si quienes participaron en él tenían prisa por marcharse.*
- *Ese anuncio que acabamos de ver sobre las drogas me ha dejado impactado. ¿Tú qué opinas?*
- *A veces leo que el drogadicto es un delincuente; otras que es un enfermo. La verdad, ¡no sé con qué carta quedarme! ¿A ti qué te parece?*

También podemos optar por el comentario:

- *Cada vez veo más colillas de papel sin filtro por la calle que colillas de cigarrillo.*
- *Acabo de leer que en los países musulmanes está prohibido beber alcohol, pero en cambio son “el paraíso del fumador”.*
- *Según las nuevas leyes contra el tabaco, está prohibido fumar en un lugar cerrado en el que haya un menor, pero parece ser que se incumple en casi el 80 por ciento de los casos.*

Estos comentarios, formulados delante de nuestro hijo -pueden estar también otras personas, jóvenes o adultos- si las hacemos con naturalidad, no obligan al niño a dar una respuesta, dado que no se le interpela directamente, pero sí le facilitamos la posibilidad de intervenir, ya sea opinando o preguntando.

Si nuestro hijo no responde, ello no implica necesariamente que esté ocultando algo; puede tratarse de un tema que no le interese, que lo ignore o que prefiera escuchar lo que

otros digan. Por tanto no es conveniente insistir haciéndole una pregunta directa (“¿Qué pasa, que a ti no te interesa el tema?”), pues se sentirá pillado en una trampa para hacerle hablar.

Otra forma de iniciar la conversación es recurrir a preguntas en voz alta que los padres se hacen a sí mismos; con ello se evita que el niño se ponga a la defensiva ocultando sus propias ideas. Por ejemplo:

- *Yo nunca probé el tabaco. Creo que tuve suerte.*
- *Conozco gente que abusa tanto del alcohol que ya casi no es capaz de trabajar. La verdad, me da pena.*
- *Las noticias hablan cada vez más sobre la cocaína. ¿Sabrán esas personas qué están haciendo con su cuerpo? Yo no conozco a nadie que diga que la ha probado... ¿o a lo mejor pretenden que los demás no sepamos demasiado de ellos?*
- *La idea del porro es para mí un enigma. ¿Es como tabaco “a lo bestia” o como otras drogas peores “en pequeño”?*

Si los padres somos lo suficientemente hábiles tal vez despertemos la necesidad de nuestro hijo por expresar sus ideas, conocimientos e incluso contradicciones mentales abiertamente, pues él posee -aún de forma rudimentaria- sus propios criterios y puntos de vista

La última de las fórmulas iniciales de conversación que podemos emplear son las

PREGUNTAS DIRECTAS.

Salvo en casos en los que hayamos detectado previamente en alguno de nuestros hijos una inmersión en el mundo del consumo (ha probado el tabaco, el alcohol, o quizá ha dado una “calada” a un porro), este tipo de preguntas debemos formularlas en un marco de sutil delicadeza. Por ejemplo:

- *¿Tú has probado el tabaco?*
- *¿Conoces a algún amigo que haya probado los porros?*
- *¿Has oído a algún amigo o compañero de colegio hablar de la cocaína?*
- *¿Conoces a alguien de tu edad que haya probado los porros?*
- *¿Te han ofrecido alcohol?*
- *¿Lo has probado tú?*

Aparentemente, este tipo de preguntas directas puede parecer invadir la intimidad del hijo, pero resultan procedentes cuando el clima de diálogo es cómodo para ambas partes.

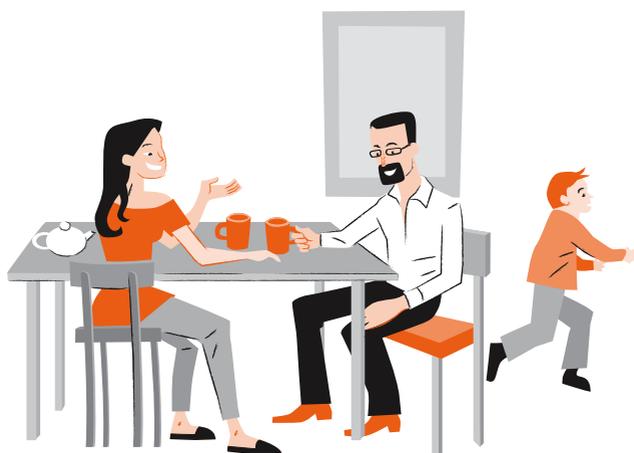


PROCUREMOS EVITAR

- **Desconfiar.** El hecho de que nuestros hijos hagan preguntas, aun las más comprometidas, no implica que estén involucrados en el circuito del consumo de drogas.
- **Asumir el papel de “Gran Inquisidor”.** Formular preguntas-trampa, juzgar a priori (“vas por mal camino”), o buscar en sus cajones buscando algo que “lo inculpe”, son algunas muestras de comportamientos que debemos evitar.
- **Frivolizar.** Sobre todo con los hijos más mayores. Hay muchos chicos de su edad que consumen tabaco, alcohol y -en ciertos casos- porros. Seguir de cerca lo que nuestro hijo hace fuera de casa no es “perseguirlo” ni acosarlo.
- **Alarmarnos sin razón.** Nuestros hijos son claramente sensibles a nuestros estados de ánimo y captan rápidamente lo que nos asusta. La consecuencia lógica es que traten de ocultar hasta las cuestiones o acontecimientos más inocentes.

Por el contrario, debemos PROCURAR

- **Tener contacto comunicativo con los tutores de nuestros hijos.** Enterarnos de cuáles son sus amistades si observan algunas reacciones anormales en su vida escolar cotidiana.
- **Frecuentar la comunicación con nuestros hijos.** No ya en cuestiones referidas a las drogas, sino respecto a la vida en general; aprender a respetar sus opiniones y a valorar sus ideas. Ello producirá, a medio plazo, el fortalecimiento de lazos comunicativos estables.
- **Expresar mensajes afirmativos.** Digamos lo que esperamos de ellos, no sólo lo que no deseamos que ocurra.



TENGAMOS EN CUENTA QUE...

- La prevención del consumo de drogas ha de empezar mucho antes de que el niño las descubra por su cuenta.
- Si no empezamos a hablar con nuestros hijos en edades tempranas, más adelante resultará mucho más difícil.
- Si nuestro hijo no encuentra una respuesta adecuada en nosotros, sus adultos más importantes, la buscará por otras vías; probablemente en el grupo de iguales.
- Una cosa es que a estas edades no demos alcohol a nuestros hijos y otra, muy diferente, que hagamos como si el alcohol no existiera, está en casa y los padres muy frecuentemente lo consumimos. Debemos explicar esto y razonar por qué nuestros hijos no deben beber.
- Hasta los doce años de edad, un niño difícilmente encontrará drogas (a excepción de alcohol y tabaco) y es precisamente éste el momento de iniciar las acciones preventivas.
- Dialogar, dialogar, dialogar. A estas edades nuestro hijos son expansivos y naturales, ventaja que podemos aprovechar para prevenirle de los riesgos de las drogas.
- Entre los 6 y los 12 años no se está ya en la edad del “prohibido y punto”. Desde estos momentos de relación, todo “prohibido” ha de tener su porqué. El pequeño necesita razones, aunque no le gusten; y si actualmente “no tiene más remedio que acatarlas”, llegará un día no muy lejano en el que se sienta con fuerzas para contravenir lo establecido o desobedecer.
- Es muy positivo conocer a los amigos de nuestros hijos; fomentar actividades en el hogar (ver una película, chatear por Internet, etc.). En esta edad no es probable que los hijos se nieguen; más al contrario, agradecerán la posibilidad de “quedar” con sus amigos en casa, sobre todo si la velada va acompañada de una buena merienda o un refresco.



6. CÓMO CANALIZAR LAS TENSIONES EN CASA

Quizá una de las realidades que más nos cueste como padres es aceptar que las tensiones en el hogar son normales. Es decir, son una realidad común en todos los hogares, lógica, frecuente, natural y, hasta cierto punto, saludable.

Las vidas de nuestros hijos transcurren por cauces que nos resultan ajenos. El colegio, los vecinos, los amigos, los medios de comunicación y su impacto y, sobre todo, su propio desarrollo evolutivo hacen que nuestra percepción sea diferente a la de ellos. Por eso, la actitud básica que debe inspirar la convivencia con nuestros hijos es la de aceptación de las tensiones, los conflictos y los problemas. Si no somos capaces de asumir esta actitud, la vida familiar puede resultar un semillero de desacuerdos y rencores, y el escenario de una “guerra de guerrillas” en la que todas las partes pierden.

LAS NORMAS Y LA IMPORTANCIA DE SUS CONSECUENCIAS

Las siguientes son algunas actitudes y comportamientos que -sin imponerse dogmáticamente- pueden ayudarnos, en el día a día, en el trato con nuestros hijos.

No “amenazar” con castigos que no se van a llevar a la práctica. Los niños son perfectamente conscientes de que determinadas “respuestas punitivas” nunca se llevarán a cabo porque son desmesuradas o imposibles de aplicar, por ejemplo: “A partir de ahora mismo, cuando llegues a casa, no saldrás NUNCA de tu cuarto; estudiarás o leerás, pero no saldrás a la calle”. Imposible en la práctica.

O esta otra: “No tendrás paga durante lo que queda de año”. Como padres sabemos que si optáramos por tal elección pondríamos a nuestro hijo en situación de riesgo: deberá dinero a sus iguales; “sisará” en los encargos, o sustraerá directamente el dinero a sus mayores.

La respuesta adecuada se apoya sobre el respeto hacia uno mismo, hacia los hijos y hacia el entorno social.

EL SENTIDO DEL CASTIGO

El castigo no puede ser jamás un instrumento de venganza. Las reacciones ante la agresión, por parte de nuestros hijos, pueden ir desde el silencio hostil y la obediencia rencorosa, al desafío más ofensivo. La fuerza bruta siempre produce una reacción contraria y provoca descontrol emocional en nosotros y en nuestros hijos. Se trata entonces de una herramienta de aprendizaje que muestra a nuestros hijos que el daño hecho a otros acaba por alcanzarnos. Este es el mensaje que debe transmitir el castigo.

CÓMO CORREGIR AL NIÑO MAYOR

En primer lugar, hay que hacer un análisis objetivo de la situación sin dejarnos llevar por la pasión del momento. Debemos preguntarnos:

- ¿Qué sucedió?
- ¿Hay alguna causa externa o interna que originó el comportamiento?
- ¿Existe un hábito consolidado de acción -o reacción- en el niño?
- ¿Fueron graves las consecuencias?

Este ejercicio no requiere un gran esfuerzo intelectual cuando conseguimos automatizarlo. Y, sin duda alguna, nos devuelve a un estado de calma y serenidad enormemente eficaz (dado que ya no nos dejaremos llevar por el primer impulso).

A continuación valoremos con el niño -en un entorno neutro, no en el mismo escenario de la acción- cuáles fueron las causas últimas de su comportamiento (¿desatención?; ¿deseo de llamar la atención?; ¿consideración de la presencia de un agravio comparativo?; ¿aparición de una súbita rabieta residual de otra época de su vida?...).

Después especifiquemos desde la calma qué pretendemos de él; qué conductas son tolerables y cuáles no. Decidamos con él un compromiso para el cambio (si es pequeño, basta con un sistema sencillo de recompensas y castigos; si es mayor, basta con un elogio o refuerzo verbal positivo).

En todo caso, el niño debe comprobar que sus padres son capaces de llevar a efecto lo que tantas veces le habían indicado, que han empezado a actuar y que no pararán hasta conseguir que él reaccione, que cumpla lo que tantas veces habían pactado.

¿QUÉ HACER CON EL NIÑO QUE INSULTA?

El niño que insulta no es aquel que dice un taco, oído en la televisión o a nosotros mismos, sino que está manifestando con ese comportamiento un malestar interior, pero no sabe cómo liberarse de él. Su último -y quizá único- recurso es la ofensa verbal.

Indagar la causa es, pues, prioritario. Las razones más habituales suelen ser las siguientes:

Nuestro hijo quiere molestar, llamar la atención de forma negativa. Lo que podemos hacer en este caso es decirle expresamente que lo hecho está mal, ofende a las personas y supone una falta de respeto. Sin duda hay que aplicarle una consecuencia inmediata sin posibilidad de réplica o regateo.

Se siente disgustado, maltratado o ignorado y lo resuelve a su manera: insultando, dando una patada a una puerta o rompiendo un juguete. Será precisa, también, una respues-

ta contundente por nuestra parte: un castigo o una imposición, aunque posteriormente iniciemos con él un diálogo constructivo.

El niño hace lo que ve. Si nosotros insultamos, él también se concede la licencia o el permiso para hacerlo. Si le llamamos “incompetente y estúpido”, repetirá a otras personas expresiones similares. Si lo que escucha con frecuencia es “a veces eres odioso” puede acabar considerándose de tal manera y, por pura lógica, actuar como le decimos que es.

Nuestra función básica es ayudar a guiar las vivencias de nuestros hijos por ejemplo: “Estás enfadado, ¿verdad?. Muy enfadado. No puedes salir a estrenar tu monopatín porque está lloviendo. Así que has decidido desahogarte insultándonos a nosotros. Sabes que eso está mal. ¿Podrías haber hecho otra cosa?; ¿quizá negociar con nosotros que en cuanto pare de llover saldrás?; ¿o que lo usarás sólo por el porche?...”.

¿EXISTE EL NIÑO IMPOSIBLE?

Últimamente diversos autores se plantean si existe, por duro que suene, una forma de ser infantil insoportable, insufrible, “imposible”. Niños con los que nada vale, salvo esperar a que sean mayores y desaparezcan de nuestra esfera personal; niños que contaminan a sus hermanos y generan con su presencia un clima de malestar colectivo. ¿Existe tal categoría de niños? Es muy importante cuidar -en estos temas delicados- los pensamientos y los mensajes. Sobre todo porque pueden llevar aparejados (sin nuestro deseo expreso) una etiqueta que marque al menor para siempre, haciendo realidad la terrible máxima de la “profecía auto-cumplida” en su más cruel expresión: “Puesto que dicen que soy malo, seré malo”, orientándose hacia una actitud y un estilo de comportamiento nocivo para sí mismo y para los demás. “¿Así quieren que sea? Así seré”.

Suelen ser niños pertenecientes a familias de clase media que exigen sin límites y no aceptan jamás una negativa por respuesta, son insaciables, lo que está en íntima relación con la intolerancia aguda a la frustración, consecuencia a su vez de que los padres no han dicho un “NO” firme y tajante en los momentos oportunos. Sólo así nuestros hijos aprenderán a valorar las cosas, a esperar, a soñar, a desear, a esforzarse por conseguir lo que se anhela y a no sentirse infinitamente desdichados cuando no lo pueden obtener.

El mensaje “eres un maleducado” en realidad ¿a quién acusa...?; ¿al hijo irresponsable, egoísta, intolerante... o a los padres que no supieron inculcarle los principios que ahora le demandan?

¿Qué hacer con un “niño imposible”? Lo primero es negarnos a considerar a nuestro hijo como tal, dado que todo ser humano es mejorable, aunque su carácter se muestre difícil. Debemos creer en su potencial para ser felices sin dañar a los demás. Lo esencial es no rendirse, tener paciencia y confianza en que a medida que vaya madurando incorporará valores, comportamientos y actitudes sanos. Es vital negarse a poner etiquetas “absolutas” del tipo “eres imposible”, “no cambiarás jamás”, “disfrutas haciendo sufrir”, “de ti nunca sacaré partido”.

Ni suponen un desahogo para nosotros, los padres -que tarde o temprano nos sentiremos culpables- ni amedrentan a ciertos niños habituados ya a escuchar mensajes de descalificación absoluta.

LOS CHANTAJES EMOCIONALES

Las amenazas o chantajes emocionales se dirigen directamente al corazón del destinatario, a su núcleo emocional, ya sea nuestro propio hijo o nosotros mismos. Ejemplos:

- “Si me quieres, harás...”
- “Si me castigas, me sentiré un hijo maltratado.”
- “Me puedes decepcionar para siempre.”
- “No pienso confiar nunca más en ti.”
- “Con lo que he hecho por ti...”
- “¡Ojalá estuviera muerto!”

Lo que en realidad busca nuestro hijo es hacer lo que se le antoje empleando las emociones como moneda de cambio. Ante estas situaciones los padres debemos plantearnos dos preguntas: ¿es justa y correcta nuestra demanda? ¿Es justa y correcta su reivindicación? Si alguna de las dos tiene un “no” por respuesta algo falla en el clima familiar: hay un uso de los sentimientos del otro para lograr los propios fines.

Tratemos de responder a un chantaje claro de nuestro hijo ignorando por completo sus palabras. Es posible que insista, pero si detecta determinación en nosotros, probablemente acabe por desistir en su actitud, abandonando su inútil esfuerzo.

También puede resultar útil emplear el disco rayado, técnica que consiste en repetir una y otra vez (introduciendo algún matiz), sin inmutarse, el mismo mensaje. Por ejemplo: “Te sentarás a hacer los deberes.” “Entiendo tu protesta, pero quiero que te sientas a hacer los deberes.” “Aunque te enfades, no voy a cambiar de opinión; te sentarás a hacer los deberes, y lo harás ahora.” “Es inútil que reniegues de todo. Te sentarás a hacer los deberes.”

QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA DISCIPLINA

Disciplina es prevenir. Ejercer la autoridad no se refiere exclusivamente al aspecto más punitivo que los padres podemos adoptar. En realidad no tiene por qué ser costoso, amargo o contraproducente; por el contrario, desplegar autoridad no implica caer en el autoritarismo (“Obedeces porque lo mando yo, que soy tu padre... y si no, atente a las consecuencias”), sino más bien establecer una red de pactos en los que las imposiciones y los acuerdos giren en torno a un sentir común. ¿Difícil? Posiblemente, pero podemos tomarlo como oportunidades a nuestro alcance. En este sentido, el optimismo es crucial. ¡Son nuestros hijos! Probablemente las personas a las que más amamos. Algunas

recientes encuestas han cifrado entre un 87 y un 92 por ciento a los hijos como aquellas personas por las cuáles “haríamos lo que sea”.

Disciplina es dialogar. A menudo el niño “que fracasa” (académicamente, personalmente, socialmente) tiende a responsabilizar, por igual, a la sociedad y a sí mismo. Se siente perdido, abandonado, culpable e injustamente tratado. En realidad necesita imperiosamente una presencia, un apoyo y una intimidad del adulto que, desprovistos de chantaje (“si mejoras en las notas, yo...”), ofrezca una ayuda sincera y espontánea, centrada en el principio: “eres mi hijo/a y todo lo que te atañe me concierne a mí”. Cuando no lo encuentra, el dolor emocional es sumamente intenso. Cuando lo halla, su dicha es tan apasionada que se siente capaz de aceptar cualquier reto

De igual modo, **disciplina es imponer las normas desde la razón.** Nuestros hijos necesitan saber que nuestras imposiciones paternas o maternas no son fruto del capricho, de la particular forma de entender la disciplina o de la arbitrariedad. Estén o no de acuerdo con las normas, **les debemos un “porqué”** que, a menudo, no satisface o conforma al menor, pero que al menos le invita a encontrar un sentido, una razón de ser. Asimismo, disciplina significa dialogar, sin considerar esto como el “sustituto” del cumplimiento de una consecuencia. No se trata de “expulsar” al niño de nuestra vista, o mandarle a su cuarto sin más. Nuestros hijos asumirían, si tal cosa sucede, que “no los queremos ver”, que deseamos que salgan de nuestra esfera visual, que “los dejemos en paz”. El diálogo está construido para ser utilizado como puente entre dos puntos de vista, dos formas de ver la vida.

Disciplina no es “castigar” a nuestros hijos a realizar tareas a las que están obligados de por sí, como ayudar en casa o hacer los deberes. Cuando a un niño se le castiga a “hacer lo que de todas formas debe hacer” concluye que “si se porta bien” está eximido de tales tareas (desde hacer su cama a acompañar y ayudar al abuelo mientras sale a dar un paseo). En lo referente a cuestiones escolares, debemos saber que castigar al niño a hacer los deberes es un criterio educativo totalmente inadecuado: confundirá un deber con una sanción. Nuestro hijo vivirá una tarea cotidiana, como comer o irse a la cama, como un castigo. Es muy posible que acabe asociando estudio e imposición por haberse portado mal. Es decir, que si se porta bien no tendrá que estudiar. En este sentido estaríamos obrando de forma antipedagógica.

Disciplina es también aplicar las consecuencias sin dejarnos llevar por la culpa o la duda. “Date cuenta, hijo. Dejaste sin recoger la mesa, y todos tuvimos que hacerlo por ti. Ahora deberás fregar la cocina tú solo”. Si dudamos en este principio, nos encontraremos enredados en una situación en la que los reproches, las acusaciones mutuas, las comparaciones y el complejo de víctima se arrojan como moneda de cambio para salvaguardar derechos, autoestima, ganar poder en la relación familiar y otros muchos conceptos, ideas y sentimientos que impregnan de fatalismo la realidad.

Estos son ejemplos de diálogos inadecuados que incluyen la culpa como forma de manipular:

- “Me duele más que a ti...”
- “Aunque me hiera, no tengo más remedio que...”
- “Perdóname, cariño, pero no tengo más remedio que...”
- “Lo haré, pero esa no es la mejor manera de entenderme.”
- “A veces me siento el “patito feo” de la casa.”
- “¡Ojala viviera en otro sitio, con otros padres!”

Estos **mensajes contradictorios** desconciertan a quien los recibe. Si los destinatarios son nuestros hijos, les invitamos a fantasear, hilar pensamientos contradictorios o sentirse confundidos. Es mucho más sencillo aplicar el sistema de normas y consecuencias, renunciando al “regateo” y al chantaje.

Somos conscientes de la dificultad de evitar entrar en este juego de emociones (nos duele castigar, pero sabemos que debemos hacerlo), pero zafarse de él no es tan difícil como pudiera parecer. Sólo es necesaria una pequeña -mejor si es grande- porción de ecuanimidad y de fe en nosotros mismos para actuar digna y eficazmente como padres.

Disciplina es asimismo negarse a tolerar conductas inadecuadas. Si de vez en cuando “toleramos” lo que en otras circunstancias no dejamos pasar, restaremos importancia al comportamiento negativo de nuestros hijos cuando horas antes hemos establecido un “cuadrilátero” de combate familiar, estaremos haciendo añicos un aspecto esencial de su educación como personas: la rutina es la norma, la ruptura de la misma es la excepción. Si somos incoherentes (en ciertas ocasiones estallamos y en otras similares ignoramos -o peor- reímos “la gracia”), nuestro hijo se sentirá confundido: “¿es bueno o es malo?; ¿depende del humor de papá o mamá?”... La disciplina puede consistir en retirar privilegios. Todo niño goza de privilegios (videojuegos, Internet, televisión, salir “a dar una vuelta” con quien les place, etc.). Y sin duda están dispuestos a luchar por mantenerlos (y a rebelarse activamente cuando los pierden). Por ello, anunciarles la retirada de un privilegio les impacta. Pero si además percibe en nosotros la suficiente firmeza como para hacer cumplir nuestra palabra (“esta tarde no sales; te quedarás en casa. No pienso discutir más el asunto”); es decir, que el castigo “se va a cumplir” más allá de la protesta, evitará, en lo posible, volver a repetir determinada conducta.



DESHACERSE DE LA CULPA

Deshacerse de la culpa, -sentimiento negativo e inútil que no tiene nada que ver con la responsabilidad- es también disciplina, para ello hay que analizar objetivamente qué sucedió, cuáles fueron las palabras pronunciadas y las intenciones con las que fueron dichas. Asimismo conviene preguntarse qué se hizo mal y, en su caso, si se puede reparar. Si tras el resultado de una serena reflexión decidimos que hemos actuado inadecuadamente, aprender de la experiencia y decidir hacer algo distinto en la primera oportunidad posible, desde disculparse hasta mostrarse más comprensivo. Hay también que decidir aprender de la experiencia: “¿qué debo evitar en el futuro?; ¿qué puedo mejorar?”. Por último, olvidarse del asunto.

7. COMUNICACIÓN POSITIVA

ESCUCHAR LOS SENTIMIENTOS

Los niños tienen sentimientos, a menudo contradictorios y extremistas, pero sin duda son suyos, íntimos y personales. Es importante aprender a sensibilizarnos en el lenguaje emocional de nuestros hijos, no siempre afectuoso o cálido. Hemos de **verbalizar pensamientos y sentimientos**, expresando al niño cómo nos sentimos nosotros e invitándoles a compartir con nosotros sus propias emociones. Por ejemplo:

- *Hija, después de esta discusión me he quedado agotado. ¿Nos tomamos -como excepción- algo de la nevera?*
- *Ya son más de las diez, y estarás cansado, como lo estoy yo. ¿Nos vamos a la cama y seguimos charlando otro día?*
- *Después de esta discusión me siento mal. ¿Podrías decirme si te he ofendido en algo?, ¿podrías tú decir si te pasó lo mismo?*

Asimismo conviene **reconocer los sentimientos con expresiones verbales** de forma que el pequeño se sienta comprendido. Para ello es muy bueno escuchar hasta el final, sin interrumpir, lo que deseen decirnos, así como asentir verbalmente o con el gesto de forma que la criatura se sienta atendida y escuchada. También en esta etapa tienen sueños como ser astronauta o deportista de élite y, aunque estamos aquí para que se adapten a la realidad de la vida, no debemos arrancarlos bruscamente de sus fantasías legítimas, que nosotros también hemos tenido. Lo mejor es participar en el juego como excelente vía para armonizar fantasías, deseos y realidad.

TRANSMISIÓN DEL AFECTO

Para emplear un lenguaje positivo con nuestros hijos de manera eficaz no dudemos en usar el contacto físico, como el beso, abrazo o el “achuchón”, quizá en público los rechacen, pero en el fondo se sentirán confortados y queridos. En la misma línea están los mensajes afectuosos y los elogios ante actuaciones correctas o altruistas, siempre en respuesta a acciones concretas, lo que aumentará su propia estima.

NO DELEGAR EN LA ESCUELA

La educación básica reside primordialmente en el seno de la familia, aunque otros agentes sociales (la escuela, la sociedad...) continúen esta labor que, como padres, nosotros iniciamos. Por tanto, delegar tanto el refuerzo como el castigo en la escuela (“te estás portando tan mal que el lunes se lo contaré a tu tutor... ¡él te meterá en cintura!”) significa no asumir esta responsabilidad que nos corresponde como padres. Un famoso pedagogo afirma que: “Un niño educado sólo en la escuela es un niño sin educar.” No hay que

olvidar que educar no es sólo imponer reglas, sanciones, normas, castigos, mandatos y órdenes. El hogar no puede ser un terreno silvestre sobre el que nuestros hijos campen a su aire; pero tampoco podemos convertirlo en un cuartel, regido por un código de justicia familiar tan frío como despiadado.



8. ALGUNAS VERDADES QUE DEBEN SABER PADRES E HIJOS

Ya sabemos que el niño de entre 6 y 12 años no suele ser un usuario de drogas. Sin embargo, ve y escucha distintos mitos sobre el tema. En este sentido, los padres sí podemos dejarles claro ya a su edad algunas realidades y convicciones personales.

- **¿El alcohol es una droga sólo si se abusa de él?** No es cierto; una sustancia es o no droga, con independencia del uso o abuso con la que se consuma.
- **¿Es cierto que con un uso moderado el alcohol puede no causar daños?** Sólo hasta cierto punto: ha de tratarse de una persona adulta (con todos sus órganos en buen estado). Lo que conviene matizar es el término “moderado”. No existe un límite demostrado de “uso moderado”. Por ejemplo, cada vez está quedando más claro en la sociedad que la mezcla entre bebida y conducción es siempre negativa; también lo es que los jóvenes (y algunos adultos) consideran “moderado” todo aquello que no les ponga al límite del coma etílico. Por tanto, dado lo ambiguo de los límites, el mensaje que debe escuchar el niño es que el consumo de alcohol siempre puede suponer un riesgo que hay que saber controlar.
- **¿El tabaco es una droga que siempre mata? Son muchas las personas que llegan a ancianas fumando y no fallecen necesariamente por culpa del tabaco.** Estamos ante uno de los tópicos más utilizados por los fumadores activos. El problema es que en este tipo de opiniones se omite -interesadamente o no- cierta información capital:
 - El consumo de tabaco no reporta beneficio alguno al organismo. Por el contrario, va deteriorando y erosionando la salud, disminuyendo la calidad de vida.

- Otro aspecto que no se tiene en cuenta es que los efectos más nocivos del tabaco se producen a medio y a largo plazo, tanto para los que fuman como para los fumadores pasivos.
- No es buena estrategia alarmar en exceso a un niño -nuestro hijo- de esta edad, en particular si alguno de sus hermanos o progenitores fuma, pero no deben minimizarse los efectos negativos de esta droga.
- **Fumar porros está mal, pero hay quien dice que peor es el tabaco, pues se fuma entre diez y treinta veces más.** Los efectos de las drogas que contienen los llamados “porros” son negativos no sólo porque (en el caso del hachís) se mezclen con nicotina, sino por sus posibles consecuencias indeseables.
- **Probar algunas drogas ¿es malo siempre?** Hay quien dice que sólo así (probar, experimentar) la persona se dará cuenta del daño que pueden -o no- ocasionarle. Esta lógica aparentemente “aplastante” se contrarresta con cualquier otro ejemplo llevado a su extremo:
 - Según eso, sólo si me tiro desde un cuarto piso sabré si mis huesos están preparados para recibir el impacto...
 - Entonces... ¡sólo los que se suicidan saben si la muerte voluntaria es buena o mala!
 - Quizás tengas razón. Probaré con el canibalismo... ¿bueno o malo?... ¿por favor, me prestas tu brazo mientras voy por un serrucho? (Frase real de un niño de doce años a un compañero de su clase)

Ciertamente, son muchas las personas que consumen una droga u otra. Pero la necesidad de “probar” es solamente un mito. Es real que drogas habrá siempre, pero ello no implica que uno deba ser usuario de ellas. No es cierto que los consumidores sean mayoría.

CONCLUSIÓN

- El cariño es perfectamente compatible con la disciplina.
- Las normas claras “aclaran” al niño respecto a los márgenes de su autonomía.
- El hogar puede -y debe- aspirar a ser un escenario de felicidad.
- No existen ni “padres perfectos” ni “hijos exquisitos”. Sólo seres humanos que conviven aceptando tanto sus fallos como sus capacidades.
- Sentirse culpable es inútil. Es infinitamente más constructivo saber que se puede actuar mejor que la forma en que se obró.
- El diálogo incluye la aceptación de los sentimientos y opiniones de los seres que más queremos. Bajo esta premisa, cualquier tema es un aliciente para afianzar lazos de comprensión y aprendizaje.
- Nadie actúa -por regla general- mal a propósito. Existen errores y enmiendas, consecuencias y, sobre todo, aprendizaje.
- El equilibrio es la base sobre la que se asienta una educación eficaz.