

FAMILIAS Y PROBLEMAS DE DROGAS

PROPUESTAS
PARA EL
CAMBIO



MÓDULO 2

TODO SE COMPLICA. LOS CONFLICTOS EN LA ADOLESCENCIA
GUÍA PADRES/MADRES



fad

➔ Introducción

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por su inestabilidad afectiva, de quien debe construirse como ser adulto pero todavía no lo es.

En el presente módulo se introduce el concepto de **pérdida y de duelo** con el fin de facilitar herramientas a los padres para lograr una elaboración adecuada de la ansiedad que se produce ante la separación de los hijos y la conquista de su autonomía.

Se pretende **facilitar la aceptación** de las particularidades de cada hijo adolescente y promover un cambio de posición en aquellos padres que tienen dificultades en la gestión y el afrontamiento saludable de esta etapa.

➔ La crisis y/o la oportunidad en la adolescencia

La adolescencia es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.

Es un momento crucial en la vida del individuo y constituye la etapa decisiva de un **proceso de desprendimiento** que comenzó con el nacimiento.

Para atravesar la adolescencia satisfactoriamente es necesario poder **elaborar todo un conjunto de pérdidas** que implican los tres duelos básicos de esta etapa:

El duelo y logros en el cuerpo adolescente

La transformación física propia de la pubertad lleva consigo importantes repercusiones psicológicas. Se producen sentimientos de inseguridad y se le da mucha importancia a la propia imagen.

La apariencia externa a su vez, implica una intención de autoafirmación y trasgresión, necesaria por otra parte para poder llegar a construir una identidad propia pero que, a menudo, es diferente a la que desean los padres. Estas cuestiones suelen producir los **primeros problemas y enfrentamientos** con los padres, a los que les cuesta aceptar que sus hijos quieran decidir por ellos mismos.

Duelo y logros por la identidad

En la adolescencia empiezan a notar también cambios en su forma de pensar, de sentir, de entender el mundo, y en la forma de relacionarse con los demás. En esta etapa, por lo tanto, es necesario construir una **nueva identidad**.

Los padres empiezan a no ser tan importantes como antes, y **los amigos e iguales son prioritarios**, son los únicos que les pueden comprender.

Por otro lado, se despierta el deseo e interés sexual. Se investiga el propio cuerpo y se tienen las primeras experiencias sexuales. Es la época de los primeros enamoramientos y decepciones amorosas.

En esta etapa es frecuente la atracción por el riesgo y la aventura. **Necesitan vivir nuevas experiencias y sensaciones desconocidas**. Un ejemplo de ello puede ser la experimentación con las drogas.



El duelo y logros en la relación con los padres

Hasta el inicio de esta etapa los padres son las personas más importantes en la vida del niño. Al llegar la adolescencia la forma de ver a los padres empieza a cambiar: cuestionan a menudo su forma de ser y de comportarse, su manera de pensar y su autoridad.

Los padres empiezan a notar todos estos cambios y poco a poco van aceptando que los hijos empiezan a mostrar sus propios intereses, gustos e inquietudes.

Los padres frente a los hijos adolescentes

Vamos a sugerir algunas **recomendaciones prácticas**:

- **Evitar las contradicciones.** Los padres deben coincidir en las normas y en la puesta de límites.
- **Mantener una decisión** cuando ésta se ha tomado y es la adecuada.
- **Tratar de no perder el control** y evitar las reacciones de ira o agresividad. No dejarse llevar por la impulsividad.
- **Interesarse** por sus cosas, sus experiencias y problemas.
- **Aprender a escuchar y contestar** con respuestas que favorezcan la comunicación.
- **Facilitarles** que **se reúnan en casa** con sus amigos o que vayan a las de ellos.
- **Aprender** a tener **paciencia** y tomarse las cosas con calma.
- **La flexibilidad** es una buena herramienta para enfocar situaciones que suscitan desacuerdos o problemas.
- **Valorar sus logros** y buenos comportamientos.
- Si **les respetamos** y les tomamos en serio, ellos también nos respetarán.
- **Saber pedir perdón** es muy importante. Los padres nos equivocamos y podemos rectificar.
- Hay que saber **ajustar la libertad y la autonomía** que les concedemos a su grado de madurez y a la responsabilidad que nos demuestran.
- Es importante **conocer con quién** salen y **en qué** ocupan su tiempo libre.
- Conocer a los **padres de sus amigos** e intercambiar información y opiniones con ellos sobre lo que hacen cuando salen, los horarios y otras cuestiones.
- Es necesario mantener un **contacto cercano con la escuela** para estar al tanto de su evolución escolar y de su forma de relacionarse con amigos y compañeros.
- No olvidemos nunca que **cada hijo es único y diferente**, y que cada adolescencia también lo es.

➔ Los trastornos psicopatológicos en los adolescentes

En algunos adolescentes pueden surgir, como hemos visto anteriormente, dificultades o síntomas que requieren de una intervención terapéutica por parte de especialistas en la materia.



Vamos a describir a continuación algunos de estos síntomas y comportamientos que pueden indicar la existencia de trastornos.

- **Trastornos de las conductas alimentarias** (anorexia y bulimia): se detecta una preocupación excesiva por la imagen corporal y por todo lo relacionado con las comidas y los alimentos.
- **Inhibición intelectual**: cuando se produce un cambio radical y exagerado en el desempeño escolar, que se acompaña de numerosos suspensos, falta de motivación y absentismo continuado, pueden estar surgiendo trastornos de estado de ánimo o ansiedad. En estos casos conviene intervenir rápidamente.
- **Trastornos del estado de ánimo**: si aparece tristeza continuada, estados de ansiedad, desaliento, llanto frecuente, pérdida de interés por todo, aislamiento social, etc.
- **Trastornos psicológicos de mayor gravedad**: cambios radicales en el comportamiento, aislamiento social, descuido exagerado por el cuidado y la apariencia física, conductas extrañas o llamativas, etc.
- **Problemas relacionados con el consumo de drogas**: éstos pueden manifestarse a través de síntomas parecidos a los que hemos descrito anteriormente.
- **La patología dual** hace referencia a la existencia conjunta de un trastorno adictivo y de un trastorno mental o del comportamiento.

No obstante, recordemos que la persona es más amplia que sus problemas, no podemos reducirnos a etiquetas psicopatológicas; por tanto, hablamos de personas con problemas afectivos, alimenticios, etc.

En todos estos casos **es fundamental consultar con profesionales** para que se inicie un tratamiento adecuado lo antes posible.

➔ **Los adolescentes y los consumos de drogas**

Es frecuente que los adolescentes experimenten con las drogas. En nuestra sociedad actual las drogas están muy presentes y son un objeto de consumo más, tanto las drogas legales, alcohol y tabaco, como las ilegales, se pueden adquirir con bastante facilidad.

Frente a los consumos adolescentes de drogas hay que ser cautos y no caer en alarmismos. Si se ha logrado tener una buena relación con los hijos y existe confianza con ellos, tendremos información sobre sus experiencias al respecto.

Algunos consejos:

- Aceptar la experimentación con cautela y evitar que se convierta en hábito.
- No banalizar los consumos de drogas en todos los casos.
- Prestar atención ante la emergencia de otros síntomas que pueden precipitar el abuso de drogas.
- No perder la perspectiva global de cada adolescente.
- Valorar la necesidad de la intervención terapéutica. Ante la duda, mejor consultar a un profesional.



➔ TAREAS PARA CASA

En el siguiente módulo hablaremos sobre las “estrategias organizativas” en el hogar: roles, límites, normas, responsabilidades... Os presentamos a continuación una actividad a modo de introducción de dicho módulo:

La tarea consiste en contestar a las preguntas de la ficha diciendo si son verdaderas o falsas. Es recomendable realizar la tarea de manera individual y, posteriormente comentarla con la pareja, e incluso con los hijos adolescentes.

- **El porqué de las normas**

Para lograr que los hijos asuman las normas familiares como algo propio, es preciso que los padres les ayudemos a razonar y clarificar la comprensión y la necesidad de esas reglas.

Para ello proponemos el siguiente ejercicio. Una vez se haya realizado de manera individual, se puede decir a nuestra pareja que lo realice también. De esta manera se pueden tratar de consensuar las anotaciones realizadas por cada uno para establecer un modo de actuar común.

Vamos a pensar en algunas normas fundamentales o importantes de nuestra familia y en los límites que establecen el cumplimiento de las mismas. A continuación vamos a fundamentar estas normas indicando las consecuencias que conllevarían su cumplimiento o incumplimiento.

Por ejemplo:

- Norma: Cumplir el horario de vuelta a casa los fines de semana.
- Límite: No llegar más tarde de las 11:30 de la noche.
- Consecuencias ante el cumplimiento (refuerzo o premio ante el cumplimiento sistemático de la norma): Permitirle asistir a la fiesta de cumpleaños de un amigo un día entre semana.
- Consecuencia ante el incumplimiento (castigo o retirada de privilegios o refuerzos positivos): No permitirle salir el próximo fin de semana.

