

# FAMILIAS Y PROBLEMAS DE DROGAS

PROPUESTAS  
PARA EL  
**CAMBIO**



MÓDULO 3

PROBLEMAS DE DROGAS Y ORGANIZACIÓN FAMILIAR.  
IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

GUÍA FORMADOR/A



fad

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 0  
CONSTITUCIÓN DEL GRUPO

MÓDULO 1  
LOS PROBLEMAS DE DROGAS EN LA FAMILIA: ¿CÓMO AFRONTARLOS?

MÓDULO 2  
TODO SE COMPLICA. LOS CONFLICTOS EN LA ADOLESCENCIA

<b>MÓDULO 3</b> <b>PROBLEMAS DE DROGAS Y ORGANIZACIÓN FAMILIAR.</b> <b>IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO</b>	
Introducción	
Objetivos	
Contenidos	
Adaptaciones a realizar según el grupo	
Desarrollo de los contenidos del módulo	▶
Actividades	
Conclusiones – Balance	
Tareas para casa	
Bibliografía para profundizar	
Películas para un videoforum	

  

1. La familia: roles, funciones y disfunciones . . . . .	4
2. Recursos para el cambio . . . . .	10
3. La autoridad de los padres como derecho y como deber . . . . .	13
4. Bases para establecer y aplicar normas en casa . . . . .	16
5. Lo más significativo . . . . .	22

MÓDULO 4  
PROBLEMAS DE DROGAS Y COMUNICACIÓN AFECTIVA. IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

MÓDULO 5  
PROBLEMAS DE DROGAS Y RELACIÓN CON EL ENTORNO. IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

MÓDULO 6  
HACIENDO BALANCE

ANEXOS



## ➔ INTRODUCCIÓN

La familia, como todo grupo humano, necesita estar organizada para mantener una convivencia pacífica y armoniosa entre sus miembros. Y, sobre todo, para llevar a buen término una de sus funciones primordiales: facilitar la maduración de los hijos hacia una autonomía responsable, en un proceso bimodal que aúna socialización e individuación.

La organización de la familia supone, básicamente, la disposición y puesta en práctica de dos recursos fundamentales:

- Normas y límites.
- Reparto de roles y responsabilidades.

Por supuesto, es muy probable que las normas y límites que establezcan los padres en la familia no sean del gusto de los hijos. Sin embargo, hay que recordar que los padres tienen no sólo el derecho sino también el deber de proponer normas y ejercer el control de conductas dentro de la familia, porque en ellos reside el principio de autoridad, aunque esta palabra produzca rechazo.

Con el paso del tiempo, y gracias a este esfuerzo educativo de los padres, los hijos irán incorporando como hábito aquellos comportamientos que inicialmente fueron fijados por sus padres. De esta forma, el control del comportamiento pasará a estar ya en poder del hijo (autocontrol), haciendo así posible que aprenda y mejore de un modo más autónomo, a la vez que responsable.

En este módulo hablaremos de “estrategias organizativas”, refiriéndonos a ese conjunto de variables que configuran básicamente lo que se entiende por una estructura y funcionamiento familiares “sanos”: roles, límites, normas, responsabilidades... Pues, además de su necesario establecimiento en el orden natural de la vida en familia, se constituyen como factores de protección de primer orden, para mejorar la capacidad de resistencia de la unidad familiar y de cada uno de sus miembros ante las situaciones vitales más o menos críticas.

## ➔ OBJETIVOS

- Reflexionar acerca del rol de padres y el principio de autoridad en la familia y de su sentido y función como base de la convivencia en el hogar y la socialización de los hijos.
- Desarrollar habilidades para mejorar el cumplimiento de las normas y el desarrollo de autocontrol en los hijos.
- Capacitarse para llevar a cabo la tarea de establecer normas y hacer negociaciones dentro de la familia.

## ➔ CONTENIDOS

1. La familia: roles, funciones y disfunciones.
2. Recursos para el cambio.
3. La autoridad de los padres como derecho y como deber.
4. Bases para establecer y aplicar normas en casa.
5. Lo más significativo



## ➔ ADAPTACIONES A REALIZAR SEGÚN EL GRUPO

El presente módulo podría implicar dos adaptaciones diferentes en función de las características de las familias que compongan el grupo:

Una que responde a **criterios evolutivos**, según se tratase de hijos pequeños o mayores. En el caso, previsible, de que predominasen los padres de adolescentes, la argumentación y el hilo conductor de la sesión irán introduciendo una reflexión sobre la necesidad de ampliar los márgenes de libertad y de establecer una negociación normativa conforme vayan creciendo los hijos.

Otra **social**, especialmente cuando se trate de familias multiproblemáticas o de alto riesgo social, por las dificultades que se dan en estos núcleos familiares a la hora de establecer unas prácticas educativas consistentes y coherentes. Los métodos disciplinarios adoptados en estas familias son, en muchos casos, excesivamente severos, coercitivos o autoritarios; en otros, por el contrario, no existe un marco normativo claro que regule las pautas de comportamiento de sus miembros o bien las pautas educativas son más inconsistentes. Estas prácticas constituyen un factor de riesgo para el consumo de drogas y otras conductas problemáticas, de ahí la necesidad de trabajar estos aspectos con mayor profundidad.

## ➔ DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL MÓDULO

La familia constituye el primer grupo social al que pertenecemos y en el que aprendemos los fundamentos para la convivencia; posibilita el desarrollo integral del individuo y la formación de su personalidad, y favorece la asimilación de las normas y valores sociales.

Pero para que esta convivencia sea fluida y enriquecedora, también el grupo familiar —como toda estructura social— necesita una organización: unos **roles**, unas **reglas** y un **reparto de tareas**.

Las pautas para asumir las conductas más adecuadas, socialmente hablando, y para evitar las que se consideran indeseables, se aprenden en el entorno familiar a partir de los modelos que ofrecen los padres, y también mediante la utilización de ciertos procedimientos de control (recompensas, castigos, aprobaciones, críticas, etc.).

En la base de esta organización, encontramos un principio fundamental: la **autoridad**, concepto que produce cierto rechazo porque se confunde con autoritarismo. La autoridad es un derecho y también un deber de los padres. De ella surge, como instrumento de orden y control, el establecimiento de una **disciplina**, que debe ser firme, a la vez que respetuosa y adaptable.

Todo lo anterior son condiciones necesarias para una adecuada estructuración y un buen funcionamiento de la unidad familiar y sirven de orientación para un mejor ajuste del comportamiento individual, sobre la base del autocontrol y la adquisición progresiva de responsabilidades.

## 1. LA FAMILIA: ROLES, FUNCIONES Y DISFUNCIONES

Como primer agente socializador del individuo, la familia es la principal **promotora de aprendizajes** que favorecen el desarrollo bio-psico-social de sus miembros, sobre la base de factores tan importantes como el afecto y la seguridad.



Pero, en ocasiones, también constituye un marco de desarreglos o **disfuncionalidades** que entrañan riesgos emocionales para sus integrantes. Son muchos los estudios que muestran que una mala organización familiar incrementa en sus miembros los riesgos de padecer trastornos de salud mental y adaptación social: depresión, anorexia, violencia, adicciones...

Igualmente, sabemos que cuando se produce algún problema o circunstancia grave en uno de los miembros de la familia, suele generar cambios emocionales en los demás y repercutir sobre las relaciones familiares, con lo que acaba alterándose —aunque sea temporalmente— el funcionamiento y la organización del grupo familiar.

Por ello, antes de repasar los potenciales factores de riesgo y protección de la familia, es necesario hacer una breve reflexión sobre su funcionamiento.

### Roles padre/madre

---

El concepto de rol se relaciona originalmente con el teatro, en donde cada actor asume un papel dramático e interpreta a un personaje representando sus características particulares según le marca un guión. Según la Real Academia Española, equivale a **papel, cargo o función** que alguien cumple en una situación o en la vida.

En el contexto social, el desempeño de roles pone orden en la convivencia y hace que funcione. Los roles se construyen a través de las relaciones con los demás y no tienen sentido sin una relación social concreta (por ejemplo, los adultos se estrenan en el rol de padres y madres cuando tienen hijos y no antes).

Pero a su vez, las personas tienen **distintos roles** y ejercen uno u otro en cada momento, en función de la **situación de interacción** en la que se encuentren. Así, un padre y una madre tienen, al mismo tiempo, el rol de esposo/a (o compañero/a) y el de padre/madre. Y cuando salen del núcleo familiar ejercen también otros roles: amigo, director, empleado, etc.

Dentro de la estructura de la familia, sus miembros asumen distintos roles y, en función de ellos, constituyen subgrupos: conyugal (los esposos), parental (padre y madre), filial (los hijos), cada uno con sus propias funciones y responsabilidades.

Establecer y mantener este **reparto de roles**, que permiten organizar la estructura y funcionalidad de la unidad familiar, es fundamental cuando se trata de construir una comunidad de convivencia enriquecedora y de apoyo mutuo. Pero, como en todo, los excesos no son buenos. La **rigidez** en el desempeño del rol en uno de los subgrupos puede impedir una buena relación con los otros y limitar así la funcionalidad de toda la familia. Por el contrario, una **excesiva flexibilidad** hace inconsistente al sistema familiar, falto de referencias sobre las que asentar la identidad del propio grupo, lo que desencadena inseguridad en los miembros que lo integran. Esto lo solemos ver claramente en la relación entre padres e hijos, que resulta igualmente alterada tanto por unos límites rígidos como por unos mal definidos.

También son frecuentes, y no menos graves, otras anomalías en cuanto a roles, en parejas que no compaginan bien su doble rol parental/conyugal:

- El matrimonio **“eternamente joven”**. Constituyen un “feliz” sistema conyugal, tan encerrado en sí mismo que parecen olvidar que tener hijos implica un cambio sustancial de vida, y no llegan a asumir su rol de padres. No quieren perder la vida que llevaban antes, por lo que adaptan la vida de sus hijos a la suya.

La familia es el ámbito idóneo  
para la transmisión de valores,  
para la promoción de hábitos saludables  
para la formación de la personalidad...

**RECUERDA**



- Los **“padres entregados”**. Estos, por el contrario, asumieron la paternidad desde el primer momento y sólo viven para eso: trabajan para ganar dinero para el presente y futuro de sus hijos; su tiempo libre está al servicio de los hijos... Y la pareja sólo tiene sentido en función de su paternidad.

Otra inconsistencia frecuente y generadora de conflictos es que, en muchas ocasiones, la pareja no se pone de acuerdo en asumir conjuntamente sus roles, sino que cada uno de ellos integra uno distinto y entra en conflicto con el papel del otro miembro de la pareja.

En resumen, asumir conscientemente el rol paterno o materno, con las funciones implícitas al mismo, de manera consistente, pero no rígida, es condición indispensable para el buen funcionamiento del grupo familiar y, consiguientemente, para que los padres puedan desarrollar su potencial preventivo ante los posibles problemas ocasionados por la drogas.

## Funciones de la familia

---

Históricamente, la familia no ha sido una institución estática, sino que ha ido evolucionando en función de ciertas transformaciones de la sociedad y en relación con factores socioculturales, políticos y económicos. Así, en permanente adaptación a lo largo de los tiempos, ha ido cambiando su estructura e incluso sus funciones.

En la sociedad preindustrial, la denominada **“familia extensa”** agrupaba al menos a tres generaciones, con proles muy numerosas y varios núcleos familiares conviviendo bajo el mismo techo y sometidos a la dirección del patriarca. Constituía un círculo bastante cerrado y autosuficiente.

Durante mucho tiempo la humanidad se acostumbró a que la familia daba estabilidad a la satisfacción de necesidades sexuales, garantizaba la conservación de la especie y la crianza de la prole, era la unidad de producción económica y cuidaba materialmente del sustento de sus miembros, constituía el centro de seguridad y protección frente a las amenazas exteriores (peligros, enfermedades...), enseñaba a los menores a comportarse en sociedad y hasta les transmitía un oficio.

En la actualidad, en las sociedades industriales, la familia suele estar integrada por dos generaciones, reducida a la pareja fundadora y su prole: es la denominada **“familia nuclear”**. Tras sucesivos cambios socio-culturales, la institución del matrimonio se concibe como una asociación entre iguales y el número de hijos es muy reducido (1 ó 2 habitualmente). Además, se han ido extendiendo otros **modelos de familia**: monoparentales (compuestas por un solo adulto —divorciado/a, madre soltera...— con sus hijos); reconstituidas (parejas con hijos de parejas previas); familias de parejas homosexuales...

En este proceso de transformación, muchas de aquellas históricas funciones de la familia se han ido desplazando o compartiendo con otras estructuras sociales (desde la escuela hasta el sistema sanitario), hasta el punto de que hoy parece que las únicas funciones de la familia consideradas **“inalienables”** —según expresión de Quintana— son las que hacen referencia a los procesos de socialización, en sentido amplio, con sus dos grandes objetivos necesariamente complementarios:

- El **sentido de pertenencia e identidad social**. La familia es agente y ámbito idóneo para la transmisión de valores y promoción de hábitos que favorecen la integración social y la relación con el entorno.
- La **individuación, la identidad individual**. La familia se manifiesta como la gran educadora de la personalidad del niño; y aún más allá, durante buena parte de la vida del individuo, le suministra el afecto que necesita para su estabilidad emocional.



Ambas constituyen funciones educativas, aunque sean algo más que eso. Cuando la familia dimite de alguna de estas dos funciones educativas —si bien no sólo por ello— es más probable que aparezca el trastorno psíquico o de personalidad, el individuo antisocial o el adicto.

### **Familia funcional**

---

Se denomina así a aquélla que permite un **buen desarrollo integral de sus miembros y promueve la salud familiar**.

La Organización Mundial de la Salud hace operativo el concepto de salud familiar poniéndolo en relación con la capacidad de la familia para cumplir con sus funciones y para adaptarse y superar las crisis con sus propios recursos.

#### **Características de una familia funcional y sana**

- La familia apoya a cada miembro individual y promueve su autonomía.
- Cada miembro es respetado en su individualidad y motivado a desarrollarse como alguien único.
- Todos los miembros tienen el mismo valor como persona. Pueden ser diferentes uno de otro y no reciben presiones para adaptarse a un patrón común.
- Los miembros pueden satisfacer sus necesidades dentro de la familia.
- Se estimula la comunicación directa entre todos los miembros y se motiva la sinceridad.
- Se enseña a expresar los propios sentimientos, percepciones y necesidades.
- Se estimula el aprendizaje. Se prefiere enseñar que criticar. Los errores se perdonan y son vistos como parte del proceso de aprendizaje.
- Los miembros se responsabilizan por su comportamiento personal y sus consecuencias; especialmente, cuando lesionan los derechos del otro.
- Los roles familiares (padre/madre, hijo/a) están bien establecidos, pero no son inflexibles.
- Las reglas familiares están bien establecidas y se espera responsabilidad en su cumplimiento.
- Pero no son rígidas, sino flexibles y negociables.
- Los padres son buenos modelos de conducta: hacen lo que dicen, son congruentes.
- Los padres no son infalibles ni todopoderosos; negocian y son razonables en sus interacciones.
- Se puede expresar el desacuerdo.
- La familia no está completamente cerrada en sus interacciones internas, ni extremadamente abierta al mundo exterior.
- Los problemas se afrontan con creatividad, se discuten y se buscan soluciones conjuntamente.
- Problemas mayores (por ejemplo, alcoholismo o abuso de drogas) no se niegan: son reconocidos y tratados.

**Adaptado de J.Brandshaw**



## Familia disfuncional

---

Una familia disfuncional es aquella que se organiza y opera de forma anómala, de manera que sus propios conflictos dificultan el cumplimiento de sus funciones básicas.

Ésta puede ser de dos tipos: una familia que controla pero no apoya, o una familia que apoya pero no controla. En la primera, el ambiente familiar impide la libre expresión de sentimientos y fomenta sentimientos de culpabilidad, falta de confianza y un perfeccionismo en sus miembros.

Según John Bradshaw, las características de este tipo de familia son:

- **Controlar.** Se enseña a sus miembros a controlar en todo momento los sentimientos y comportamientos, primero propios y luego ajenos.
- **Ser perfectos.** Son familias cuyos miembros viven pendientes de la imagen. Se tiene que hacer todo “bien”. El miedo a no cumplir “lo que se espera de nosotros” es la motivación principal.
- **Culpabilizar.** Cuando las cosas no salen como se planean, se autoculpan o culpan a otro. Esto mantiene cierto equilibrio en la familia disfuncional, cuando no sirve el control.
- **No expresarse.** El ambiente familiar impide la libre expresión de sentimientos, necesidades o deseos. Nadie habla de su soledad o de sus problemas.
- **No cometer errores.** Los errores indican vulnerabilidad y eso no se aprueba. Como es imposible no errar, se aprende a encubrir las faltas para no ser objeto de crítica.
- **No confiar.** No debemos esperar nada de las relaciones con los demás. Las personas no son confiables. El círculo de desconfianza se perpetúa, hacia dentro y hacia fuera.

En el otro extremo estaría un tipo de **familia que apoya pero no controla**, que resulta incompetente para orientar y educar en la responsabilidad, funcionando desde la sobreprotección o la indiferencia.

En uno u otro caso, el resultado hace que estas familias no puedan ofrecer un ambiente seguro y estable a sus integrantes; que la comunicación sea deficiente, sin espacio para la negociación ni libertad para expresar los sentimientos y que los conflictos se afronten buscando un culpable o simplemente ignorándolos. Como consecuencia, antes o después, será necesario **emprender modificaciones en su organización familiar** si se quieren evitar daños importantes no sólo en la dinámica del grupo, sino en cada uno de sus miembros.

## Disfuncionalidad familiar en torno a un problema de drogas

---

Un cuadro de disfunción familiar puede incluir muy diversos “síntomas”, a menudo ocultos durante bastante tiempo bajo una imagen de falso equilibrio; sobre todo cuando existe algo o alguien a quien salvar o a quien culpar, lo que se llama un “chivo expiatorio”.

Cuando se trata de familias que se organizan (de manera disfuncional) alrededor de un problema relacionado con el consumo de drogas por parte de alguno de sus miembros, se producen algunas situaciones características que habría que evitar o resolver.

### Secretos de familia o “el elefante en el salón”

Según la ya clásica expresión de Typo y Hastings, convivir con un problema de drogas en la familia a menudo se acaba pareciendo a “tener un enorme y molesto elefante en medio del salón, del que nadie habla”. Así, a fuerza de no querer hablar del problema, la familia se acaba acostumbrando a funcionar, de forma anómala, como si el problema no existiera, en una compleja mezcla entre **adaptación y negación**.



Evidentemente, una consecuencia fundamental es que no se puede resolver una dificultad **si no se reconoce** como tal. Podemos imaginar hasta qué punto algo así, por mucho que lo ignoremos, trastornará la vida en el hogar y repercutirá en la salud de sus miembros.

### Reestructuración del grupo familiar en torno al problema

Resulta bastante frecuente encontrar una estructura familiar anómala, en la que se han perdido los límites entre el subgrupo “padres” y el de “hijos”, de manera que no hay roles definidos, sino difusos y cambiantes. Así, con **límites difusos entre los subgrupos**, no funciona el principio de autoridad de los padres —del que hablaremos más adelante— ni es posible alcanzar objetivos de socialización de los hijos.

En estas estructuras borrosas (a veces previas al problema; otras veces, consecuencia de su impacto sobre una estructura débil), también es frecuente encontrar alianzas anómalas entre los miembros que pueden conducir a **luchas de poder** que debilitan la funcionalidad de la familia. Una alianza entre padre y madre no sólo es natural, sino necesaria, cuando se trata, por ejemplo, de establecer y hacer cumplir normas. Pero, a menudo, una alianza entre un padre o madre y un hijo o hija, indica cierta patología en las interacciones familiares; conduce, cuando menos, a luchas de poder que debilitan la funcionalidad de la familia. Es el típico caso de parejas divorciadas que instrumentalizan al hijo como recurso para dañar a su “ex”.

Así se llegan a generar dinámicas perversas que bloquean la interacción familiar o, a menudo, conducen a un **equilibrio falso, inestable, en torno al problema** (por ejemplo, el abuso de drogas).

### Codependencia

Un rasgo sobresaliente en estas familias es la relación de dependencia extrema que se crea entre algunos de sus miembros. Una persona dependiente es la que practica algún hábito destructivo como el abuso de alcohol u otras drogas; y la codependiente es la que, cree rescatarle del problema con su conducta, pero más bien refuerza y prolonga el problema de ambos, al tener una necesidad afectiva desproporcionada sobre ese familiar.

Este tipo de **dependencia relacional** suele tener su origen en una historia familiar previa de dependencias. Es el caso típico de esposa de un adicto, que antes fue hija de alcohólico; parece como si una fuerza misteriosa, basada en su miedo aprendido, la hubiera impulsado a repetir la experiencia de su madre, peligrosa pero al menos ya conocida (“más vale malo conocido que bueno por conocer”).

Tampoco es infrecuente que esta codependencia se instaure entre madre (o padre) e hijo/a con problemas de drogas. En estos casos, la simbiosis parece más natural, al menos durante algunos años, hasta que llega a extremos patológicos e injustificables (como madres que compran la heroína para su hijo y le sujetan la goma en el brazo mientras éste se inyecta...).

### Conflictividad intrafamiliar

Indudablemente, por mucho que se intente ignorar, la incompetencia de un sistema familiar para afrontar una situación adversa, como un problema de drogas en su seno, suele acabar generando tensiones, conflictos, cada vez mayores, hasta la aparición de distintas formas de violencia.

Y ahora, pensemos expresamente en nuestra propia familia:

- ¿Están perfectamente claros los límites entre “padres” e “hijos”?
- ¿Están bien establecidos los roles en cada subgrupo? ¿Demasiada rigidez o excesiva flexibilidad?
- ¿Qué tal hemos sabido conjugar nuestro rol parental (padre/madre) con nuestro rol conyugal (como esposos o pareja)?



- Nuestra familia ¿controla más que apoya?, ¿apoya más que controla?
- La aparición del problema de drogas en casa ¿qué impacto ha producido sobre nuestro funcionamiento familiar?

## 2. RECURSOS PARA EL CAMBIO

Trabajar con estos y otros problemas que pueden generarse en una familia es una tarea difícil, pero factible. Lo primero será el reconocimiento por parte del sistema familiar de que si uno de sus miembros tiene un problema, éste no es exclusivo de su persona, sino que, como miembros de una misma familia, se ha perjudicado la estructura familiar y se requieren modificaciones para mejorar, como individuos y como grupo.

En algunos casos, será necesaria la intervención de un orientador o un terapeuta familiar, pero en principio hemos de intentar abordar el proceso de cambio aprovechando los recursos propios.

### La familia que se adapta

A lo largo de la vida, en cualquier familia se presentan cambios de mayor intensidad, situaciones críticas, que tradicionalmente llamamos **“crisis”**. Pueden producirse de manera **esperada**, por la evolución individual de sus miembros, encuadradas en esas etapas que constituyen la evolución normal de toda familia, su **“ciclo vital”**. O pueden ser **inesperadas** o traumáticas, cuando se presentan situaciones adversas ajenas al **“orden natural”** de la vida familiar, condicionadas por las variables influencias del medio externo.

A lo largo de la vida de una familia se presentan momentos de **“crisis”** que obligan a la transformación, a una adaptación a la nueva situación.

**RECUERDA**

Del mismo modo en que la familia, como institución, ha ido transformándose a lo largo de la historia y adaptándose a los cambios socio-culturales, políticos y hasta económicos, también la familia particular, cada una de nuestras familias, se va a ver obligada a sucesivas adaptaciones a lo largo de su historia.

Cuando se trata de afrontar como familia una situación potencialmente traumática, lo saludable será que los miembros del grupo familiar emprendan, como unidad, un **proceso de adaptación a la nueva situación**. Ello exigirá reorganizar el funcionamiento familiar, redistribuir roles, movilizar los afectos, mejorar la comunicación, etc.

### La familia que resiste

El concepto **“resiliencia”**, tomado de la Física y la Ingeniería, se refiere a la capacidad de un material para recuperar su forma original después de ser sometido a una presión que tiende a deformarlo. Así se valora, por ejemplo, la capacidad de la estructura de un avión para soportar la presión del aire, volando en distintas condiciones atmosféricas, a diferentes altitudes y velocidades.

Aprovechando el concepto, podemos considerar la **resiliencia familiar como la capacidad de una familia para recuperarse de situaciones adversas y salir de ellas fortalecida** y con mayores recursos para afrontar nuevas dificultades de la vida. Y su puesta en práctica hace referencia a **“los procesos de superación y adaptación que tienen lugar en la familia como unidad funcional”** (Walsh).

Al igual que en el caso de la resistencia del individuo frente a las drogas, también en la familia es importante determinar cuáles son los mecanismos que actúan como factores de protección o de resiliencia familiar



y cuáles se consideran factores de riesgo, de modo que se puedan desarrollar los primeros y disminuir los segundos.

Hay bastante consenso respecto a una serie de **factores protectores** o favorecedores de la resiliencia familiar, que tienen que ver con la organización y funcionalidad de la familia:

- **Organización familiar flexible**, que permita adaptarse con suficiente rapidez.
- **Cohesión suficiente en la estructura familiar**, que permita afrontar los problemas sin que la familia se rompa.
- **Buena integración entre sus miembros**, que les mueva a la colaboración a la hora de afrontar y resolver los problemas.
- **Comunicación clara y abierta entre ellos**, en la que se sientan seguros y con libertad para expresarse.
- **Adecuada integración en su entorno social**, con una buena red social de apoyo.
- **Creencias compartidas**: aquí se incluirían principios y valores que resulten válidos para todos los miembros de la familia, espiritualidad y hasta sentido de trascendencia... para saberle dar un sentido a la historia familiar, con sus **“crisis”**.

### La familia que controla y apoya

---

Seguro que estamos convencidos de la necesidad de que los padres jueguen un papel activo en la vida de los hijos. Pero es probable que cueste más cuando se trata de elegir cuál debe ser su acción principal: ¿dirigir?, ¿controlar?, ¿orientar?, ¿apoyar?...

Partiendo de que, por supuesto, nada habrá más importante que amarlos, tal vez lo más completo sería que asumieran su papel como **“supervisores” de su desarrollo**. Pero tendrían que entender la supervisión como **integración de lo afectivo y lo normativo**: control más apoyo, dirección y orientación.

Por ejemplo, deben esforzarse por conocer los intereses, los problemas y las necesidades de sus hijos y ofrecerles su apoyo y orientación en todo ello. Pero también han de tener conocimiento sobre sus amigos y las actividades que con ellos realizan; y tanto sus hijos como ellos deben asumir que los padres tienen una opinión relevante al respecto.

Para su función de socialización, la familia dispone naturalmente de dos grandes tipos de **estrategias parentales**, ambas igualmente necesarias y eficaces, que hay que saber administrar en su justa medida y adecuada combinación:

- Las **“estrategias nutritivas”** o de apoyo, que satisfacen necesidades primarias o básicas: afecto, seguridad...
- Las **“estrategias normativas”** o de control, que responden a necesidades secundarias o superiores y promueven la adaptación de los hijos a la realidad de su entorno.

Apoyo y control no son, ni mucho menos, estrategias de orden inverso, ni contrapuestas, sino que se combinan y entrecruzan en su aplicación. Y, precisamente, del equilibrio entre ambas depende, en gran medida, la eficacia del estilo educativo y la funcionalidad de la familia.

De ese equilibrio venimos hablando en este módulo, pero ahora nos centraremos en las estrategias normativas o de control.



## Estrategias nutritivas

- Son: expresiones de afecto, reconocimiento, alabanzas...
- Satisfacen necesidades primarias de supervivencia, físicas y espirituales (sentirse querido, sentirse seguro).
- Suelen ser gratificantes para los padres y también, generalmente, para los hijos.
- Son más inestables y más fáciles de renunciar a ellas (al menos, por uno de los padres).
- Reducen la posición jerárquica de los padres.

### SU EXCESO:

- Se relaciona con la permisividad y tiende a reducir la autoridad.
- Provoca bloqueo del proceso de individuación y emancipación.
- Sobreprotección y/o indiferencia. Confunde autoridad y autoritarismo.
- Transmite dificultad para decir NO.

## Estrategias normativas

- Son: Reglas y normas.
- Satisfacen necesidades de orden superior (secundarias). Crean hábitos y autocontrol.
- Son frustrantes para padres e hijos, pues limitan impulsos.
- Para ser efectivas requieren acuerdo y actuación coordinada de padre y madre, con responsabilidad mutua.
- Promueven diferenciación entre los miembros (según edad, funciones, situación) pero también respeto.

### SU EXCESO:

- Se relaciona con intolerancia y perfeccionismo.
- Provoca rigidez o bloqueo en procesos de emancipación y autonomía.
- Sobreprotección y/o autoritarismo.
- Transmite dificultad para decir SI.



## 3. LA AUTORIDAD DE LOS PADRES COMO DERECHO Y COMO DEBER

Ejercer el rol de padres incluye una responsabilidad general sobre la dirección y organización de la vida familiar. Para que tal organización funcione positivamente para todos y la convivencia sea fluida, el grupo familiar necesita dotarse de unas **reglas**. Pero, además, sólo desde el establecimiento de una **disciplina** se sentarán las bases adecuadas para promover en los hijos la necesaria maduración de su **autonomía y responsabilidad** y cumplir así la función socializadora que corresponde a la familia.

Esto supone el derecho y la obligación de los padres a ejercer el principio de autoridad y fijar normas pertinentes y razonables.

### El principio de autoridad

---

Muchos expertos relacionan la crisis entre padres e hijos de las últimas décadas con la realidad política sobre la que se construyó Europa en la segunda mitad del siglo XX, especialmente en países muy marcados por las dictaduras, donde no estaba bien visto todo lo que sonara a autoritarismo. En este contexto —que llegó con retraso a nuestro país— generaciones de hombres y mujeres llegaron a ser padres asumiendo como valor fundamental el de “ser tolerantes con los hijos”, apostando radicalmente por la libertad, que veían difícilmente compatible con el ejercicio de la autoridad.

Pero ya tenemos muchos indicadores de que, de ese modo, el principio de autoridad se perturba gravemente, hasta llegar a invertirse, de forma que muchos hijos llegan a sentirse menos influenciados y juzgados por sus padres que éstos por sus hijos; padres que tratan de adoptar los valores “jóvenes y modernos” de sus hijos, en vez de partir de su propio sistema de valores, se supone que con cierta experiencia de la vida...

En realidad, los padres, en cuanto estrenan su rol tras el nacimiento de los hijos, lo quieran o no, se convierten automáticamente en **brújula y guía** de sus primeros pasos. Inicialmente los hijos aprenderán de los padres a través de las sensaciones y emociones que les transmiten. Luego, se convierten en sus principales **modelos y moduladores** (aprobación/desaprobación, premios/castigos...) sobre los que ellos aprenden (por imitación o por oposición). Y, a medida que los hijos maduran, sus aprendizajes se van haciendo más complejos y sus fuentes de experiencia más diversas, hasta la consolidación de su propia autonomía. En este proceso continuo, los padres han de ejercer activamente ese principio de autoridad que oriente a los hijos. Es un deber de los padres pero también un derecho de los hijos.

No obstante, muchas veces se confunde **autoridad** con **autoritarismo**. Y esta creencia tiene como consecuencia la inhibición en el ejercicio responsable de las funciones parentales de dirección o mando, el miedo a marcar una disciplina.

### ¿Qué significa disciplina?

---

Se va a proponer a los padres un ejercicio para tratar el tema de la autoridad, que consiste en que escriban la primera palabra que les venga a la mente que asocien con “disciplina”. Seguramente muchos escriban términos como rigidez, dureza, obediencia, sumisión,... Es decir, palabras con connotaciones negativas.

Si es así, les ocurre igual que a muchas personas que relacionan la disciplina sólo con los aspectos más desagradables que se le asocian. Seguramente eso fue lo que les enseñaron y ése es el discurso social más utilizado para hacer referencia a la disciplina.



Pero el diccionario de la Real Academia Española incluye varias definiciones, entre ellas:

1. Doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral.
2. Observancia de las leyes y ordenamientos.

Claro que también incluye una acepción que hace referencia a cierto instrumento utilizado para azotar...

Y en los principales diccionarios de sinónimos se relaciona disciplina con palabras como: método, regla, pauta; aunque también: rigor, sumisión y... hasta látigo.

Parece ser que la palabra disciplina proviene de “discípulo”, seguidor de un “maestro”. Esto resulta muy interesante, ya que seguramente nadie piensa que un discípulo siga a su maestro por miedo al castigo, sino por convicción personal. De este modo su significado se acercaría al sinónimo que más interesante: **disciplina como “enseñanza” o “educación”**.

¿Solemos pensar en “educar” o “enseñar” cuando se menciona la palabra disciplina? Lo cierto es que es así como mejor se entiende su sentido y su objetivo:

“un proceso educativo dirigido a que el individuo logre un adecuado autocontrol e interiorice unas normas de comportamiento apropiado para su propio beneficio y el de quienes le rodean en su entorno social”. O sea, **que empiecen cumpliendo las reglas porque se las marca alguien cuya autoridad respetan, para que lleguen a cumplirlas porque crean en ellas**, no por miedo a las represalias.

### **Autoridad positiva, disciplina constructiva**

---

Ante todo, recordemos que la autoridad se debe ejercer en un clima de **afecto incondicional**. En un ambiente familiar donde el cariño se vea condicionado por la conducta —aquel típico y pésimo mensaje al niño: “si no me obedeces, ya no te quiero”— produce inseguridad emocional y puede llevar a un hijo a creer que no es querido, que no es aceptado, incluso a buscar afecto fuera (lo que, en último extremo, aumenta la exposición a situaciones de riesgo).

Pero la conducta apropiada es algo que resulta de un proceso de aprendizaje, no nace con las personas de modo natural. Disciplina implica aprendizaje y es el medio por el cual los padres (también los maestros) pueden conseguir que los menores aprendan a comportarse adecuadamente. De ahí que resulte importante identificar aquellas características que configuran una disciplina constructiva, eficaz y respetuosa.

Cuando se tolera pasivamente casi cualquier comportamiento de los hijos o se transige con temor o indiferencia, cuando se permite que sus intereses y deseos siempre prevalezcan sobre los de sus padres... se alimenta en ellos, sin quererlo, una falta de autocontrol, una mayor impulsividad y una menor responsabilidad y constancia en el desempeño de sus tareas.

En el otro extremo, la utilización excesiva de prohibiciones y la imposición de normas sin razonamiento, sólo conduce a aumentar distancias con los hijos. Los continuos reproches y castigos influyen negativamente en su autoestima, en su capacidad de autocontrol, dificultan su creatividad, su autonomía y su habilidad para las relaciones sociales.

Muchas investigaciones han mostrado que, tanto los hijos de padres intransigentes y rígidos, como los de padres débiles y excesivamente permisivos, tienen más probabilidad de iniciarse en el consumo de drogas.

**La autoridad es un derecho  
y un deber de los padres.  
Se debe ejercer en un clima  
de afecto incondicional.**

**RECUERDA**



Pero entre un extremo y otro, se puede y se debe actuar con asertividad, un estilo de interacción que permite ejercer de forma directa los métodos disciplinarios, aplicando a la vez firmeza y razonamiento amable, frente a modelos de disciplina básicamente agresiva/castigadora (punitiva) o permisiva/pasiva. Lo podemos representar con este cuadro:

	<b>AGRESIVO (punitivo)</b>	<b>PASIVO (permisivo)</b>	<b>PASIVO-AGRESIVO (indiferente)</b>	<b>ASERTIVO</b>
<b>RAZONAMIENTO AMABLE</b>	-	+	-	+
<b>FIRMEZA en la IMPOSICIÓN</b>	+	-	-	+

Sobre esta misma base, se describen dos dimensiones del ejercicio de la autoridad por parte de los padres:

- **La implicación/aceptación:** los padres con un adecuado nivel de implicación/aceptación, muestran su afecto hacia el hijo cuando se comporta adecuadamente y, si su comportamiento es incorrecto, dialogan y razonan con su hijo sobre ello. Cuando este nivel es bajo, los padres tienden a mostrarse indiferentes ante la conducta de sus hijos.
- **La coerción/imposición:** es una dimensión independiente del grado de implicación afectiva de los padres. Cuando el hijo no se comporta de la manera que ellos consideran adecuada, actúan con firmeza y tratan de obligarle para que no vuelva a realizar esa conducta.

Los psicólogos Musitu y García, basándose en estos dos componentes, han establecido una tipología de estilos educativos para la socialización familiar:

- **Estilo autoritativo:** se caracteriza por una alta implicación/aceptación y a la vez alta coerción/imposición. Si el hijo se porta bien, muestran agrado, transmitiéndole que es aceptado y respetado; si, por el contrario, lo hace mal, combinan diálogo y razonamiento con la coerción física y verbal (imposición, límites...).
- **Estilo indulgente:** combina alta implicación/aceptación y baja coerción/imposición. Permiten al hijo regular sus propias actividades tanto como sea posible, ayudándole con explicaciones y razonamientos, pero evitando todo control o imposición.
- **Estilo autoritario:** baja implicación afectiva con sus hijos y poca aceptación. Son muy exigentes, altamente coercitivos e impositivos. No son dialogantes y prestan poco apoyo a sus hijos.
- **Estilo negligente o despreocupado:** escasa aceptación del hijo, poca implicación en su conducta y bajo nivel de coerción e imposición. Se comportan de manera indiferente ante la conducta del hijo, sea buena o mala. No dialogan, son poco afectivos y se implican poco en su educación.

Una diferenciación lingüística muy significativa en torno a los conceptos “autoritativo” y “autoritario”, según el diccionario de la RAE:

- **AUTORITATIVO** = “que incluye o supone autoridad”.
- **AUTORITARIO** = “que se funda exclusivamente en la autoridad” (con referencia explícita a un “uso extremado del principio de autoridad”).



## La meta de la autonomía responsable

---

Existe, pues, un modelo de autoridad y disciplina que deja espacio para la libertad, y que supone educar a los hijos en la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsable ante los diferentes retos de la vida cotidiana (incluido, por supuesto, todo lo relacionado con las drogas). Ese **espacio de libertad** en el que pueden moverse los hijos está condicionado por dos aspectos fundamentales: la edad y la propia conducta. Conforme los hijos se comporten de forma responsable y tomen decisiones adecuadas, es preciso ampliarles su espacio de libertad. Por el contrario, éste ha de restringirse cuando sus decisiones no sean las correctas o cuando el niño o la niña se muestren irresponsables. Uno de los principales objetivos de los padres es ayudar a sus hijos para que lleguen a ser personas autónomas, independientes, capaces de desenvolverse por sí mismas. De manera que el control de sus comportamientos, inicialmente fijado por los padres (**control externo**), progresivamente pase a estar en poder de cada uno de ellos (**autocontrol**).

Como dice Fernando Savater: “La educación implica cierta tiranía... de la que sólo pasando por la educación podremos más tarde librarnos”.

Para ello, el sistema normativo que se les aplique se deberá ir transformando paulatinamente, desde el más firme establecimiento de reglas y límites hasta la más resuelta confianza en su autonomía y su responsabilidad.

Una persona con habilidades de autocontrol actúa de modo más independiente y autónomo, está más preparada para manejar el malestar que produce una frustración, así como para planificarse objetivos que en un futuro le proporcionen bienestar.

El camino para ayudarles en ese proceso pasa por orientar su conducta, pero también estimular a los hijos para que piensen por sí mismos, permitir que se enfrenten a sus propios retos y dejar que aprendan de sus errores.

Es importante respetar la autonomía de los hijos, pero lo es aún más ofrecerles oportunidades para fomentarla:

- Si se les dan opciones para que escojan, se le ayuda a aprender a tomar decisiones.
- Si muestra respeto por su lucha personal ante una dificultad, favorece que intenten superarlas por sí mismos.
- Si evita precipitarse dando consejos no pedidos, se les permite explorar sus propias respuestas a las dudas.
- Si se les anima a usar otras fuentes externas para solucionar sus dilemas, se les ayuda a ser críticos.
- Y si no se desalientan sus fantasías y sus anhelos, se les darán oportunidades para creer en su capacidad de hacer realidad sus sueños.

## 4. BASES PARA ESTABLECER Y APLICAR NORMAS EN CASA

Las normas son los criterios que indican a una persona qué, cómo y cuándo debe realizar una acción o tarea; también regulan comportamientos que deben ser evitados, es decir, lo que no hay que hacer.

En la familia son la forma de dejar claro, por parte de los padres, qué cosas consideran verdaderamente importantes para todos los componentes del grupo familiar: valores, objetivos, estilos de vida y de conducta. De este modo, actúan como un importantísimo recurso educativo. Además, cuando se han establecido correctamente, funcionan como acuerdos que regulan y garantizan una convivencia adecuada.



Claro que, para todo ello, es necesario que las normas se establezcan atendiendo a ciertas características fundamentales y grados de importancia.

## Características fundamentales para un buen funcionamiento

### Normas realistas

En primer lugar, las normas han de estar ajustadas a la realidad y ser adecuadas a la edad, habilidades y personalidad de los hijos, para que tengan posibilidades reales de cumplimiento. Por ejemplo: no podemos pedirle a un/a adolescente que se vista según nuestros criterios de “buen vestir”.

**Las normas deben ser realistas, consistentes, claras y bien fundamentadas. Su cumplimiento y su incumplimiento deben tener consecuencias para los hijos.**

**RECUERDA**

### Normas claras y bien fundamentadas

En muchas ocasiones, los problemas de disciplina tienen su origen en normas confusas. Una persona no puede cumplir reglas cuyas indicaciones no comprende o cuya importancia no se haya parado a valorar. Por ello las normas han de ser muy comprensibles y claras; con un sentido detrás. Esto ayudará a que los hijos sepan exactamente qué se espera de ellos y a que los padres analicen con calma cuál es el sentido y la importancia de cada norma. Por ejemplo, no es una norma clara: “Cuando volvamos debes tener tu cuarto presentable” (¿qué significa “presentable”? ¿presentable para quién... para el hijo y sus amigos, o para los adultos?).

Si a la hora de explicar una norma no se encuentra al menos un motivo consistente que la justifique, entonces es que tiene poco sentido o es poco importante. Una norma positiva no será arbitraria (“porque sí”), ni se basará exclusivamente en la autoridad (“porque lo ordeno yo, que soy el padre”), ni mucho menos en la costumbre (“...siempre se ha hecho así”).

Donde mejor se fundamentan las normas es en las consecuencias que derivan de su cumplimiento o incumplimiento para los hijos: pérdida de oportunidades, rechazo social o castigo... O bien, las consecuencias para terceros: daños a su integridad, a su dignidad, a sus cosas...

Lo que no parece aconsejable es fundamentarlas en las consecuencias directas para los padres, pues esto se presta fácilmente al chantaje afectivo (en ambas direcciones): “¿Cómo me haces esto...? ¡Qué vergüenza me has hecho pasar! ¡Me matarás a disgustos!”

### Normas consistentes

Tener clara la importancia que se da a cada norma ayuda mucho a darles consistencia. Se trata de que las normas que se establezcan y las consecuencias por su incumplimiento se mantengan más o menos constantes, como referencias estables, independientemente del estado de ánimo de los padres, de lo ocupados que estén, de la presencia de otras personas, etc.

De manera particular, es imprescindible que los padres se pongan de acuerdo entre sí a la hora de establecer y aplicar las normas. Que los hijos no perciban que una misma regla tiene distinta importancia para el padre que para la madre, o que las consecuencias por incumplirla van a variar significativamente según cuál de ellos la sancione.



## Gradación en las normas

---

Un aspecto esencial para la claridad y consistencia de las normas es su grado de importancia:

- **Las normas fundamentales** son aquellas en las que reposa la convivencia hogareña y que recogen las exigencias mínimas e incuestionables. A través de ellas, los padres transmitimos el principio de autoridad. Su cumplimiento no puede ser discutible, bien por el peligro que supone dejar de cumplirse o bien porque la familia las considere básicas e imprescindibles. Deben ser pocas y claras (por ejemplo, no agredir a otro miembro de la familia).

- **Las normas importantes** también son de obligado cumplimiento, aunque en este caso podemos tolerar cierto grado de flexibilidad en el modo de cumplirse. También deben ser pocas, concretas y claras (por ejemplo, horarios de regreso a casa).

- **Las normas accesorias** no son esenciales para regular la convivencia familiar, pero no por ello dejan de ser importantes. Son más numerosas y regulan algunos aspectos circunstanciales de la vida doméstica. En ellas, el margen de negociación es mucho más amplio (por ejemplo, el reparto de tareas de limpieza).

A través de estos dos últimos tipos de normas ofrecemos a los hijos el espacio que necesitan para la autoafirmación y la rebeldía (en las últimas, en mayor medida). Su negociación debe estar determinada según el grado de madurez evolutiva y de responsabilidad de los hijos.

Negociar las normas permitirá alcanzar los siguientes objetivos:

- Mediante la participación del hijo en el diseño de la norma, se favorece la asunción de ésta como propia y por lo tanto se hace más probable su cumplimiento.
- Asumir la norma implica responsabilizarse de las consecuencias que tiene tanto su cumplimiento como su transgresión, es decir, favorece el autocontrol y educa en la responsabilidad.

Cada familia, en función de la orientación que quiera dar a la educación de sus hijos, debe decidir qué normas incluye en cada apartado y después, hacerlas cumplir. Lógicamente, a medida que los hijos se hacen mayores, una norma puede dejar de ser fundamental para incluirse progresivamente en el espacio de libertad y responsabilidad de los hijos.

En todo caso, hay temas en los que las normas siempre serán de obligado cumplimiento (fundamentales o importantes): los relacionados con conductas que atentan contra la salud (higiene, drogas, conductas de riesgo), que perjudican la convivencia (en casa y fuera) o que repercuten sobre sus estudios u obligaciones. En general, habrá que regular más consistentemente todo aquello que vaya en la dirección de los valores y creencias de la propia familia.

## Cómo establecer las normas

---

Partimos de la base de que se quiere marcar unas sugerencias de cambio de comportamiento, que reflejan los valores y actitudes ante la vida de quienes ponen la norma. Y de que el cumplimiento implicará unas consecuencias positivas y el incumplimiento, unas consecuencias negativas.

Una norma familiar requiere un proceso, acordado en la pareja, que va desde el establecimiento de la regla hasta su supervisión y consecuencias, pasando por la adecuada comunicación de la norma a los hijos.



## 1. MANTENER EL CONTROL EMOCIONAL

Evitar la regulación de conductas cuando se está muy afectado, bajo presión o tensiones. Es preferible retrasar la puesta en marcha de la norma que hacerlo en condiciones inadecuadas.

## 2. EVALUAR EL COMPORTAMIENTO QUE SE QUIERE REGULAR

- ¿Es imprescindible la regulación?
- ¿Es adecuada para la edad del hijo?
- El comportamiento ¿tiene repercusiones a largo plazo?
- ¿Genera problemas en la convivencia familiar?
- ¿Afecta a los valores que los padres pretenden transmitir?
- ¿Es necesaria una norma o bastaría una sugerencia?

## 3. ACORDAR —PADRE Y MADRE— LOS PORMENORES DE LA NORMA:

- ¿Qué comportamiento?, ¿cómo se debe hacer?, ¿cuándo hacerlo (y a partir de cuándo)?,
- ¿consecuencias del cumplimiento?, ¿consecuencias del incumplimiento?

## 4. COMUNICAR LA NORMA:

Momento adecuado; comunicación asertiva (firmeza + razonamiento + amabilidad) sobre motivos y regulación (qué, por qué, cómo, cuándo) y sobre las consecuencias; diálogo y —en su caso— negociación.

## 5. PUESTA EN MARCHA Y SUPERVISIÓN:

No basta con marcar normas, hay que mantenerse activos para comprobar su cumplimiento. Por tanto, atención al desarrollo del comportamiento y posibles dificultades. Mantenerse firmes pero colaboradores, para favorecer el cumplimiento.

## 6. REVISIÓN Y CONSECUENCIAS

- Dejar un margen de tiempo (previamente acordado) para valorar el grado de cumplimiento.
- Llegado el plazo, la aplicación de consecuencias debe ser inmediata al cumplimiento o incumplimiento.
- Refuerzo y sanción (premios/castigos)
- Adaptación y negociación.



## Algunos puntos de conflicto en la vida familiar

---

Ya hemos mencionado que, dentro del marco normativo familiar, es preciso dejar un espacio para la libertad, y esto resulta especialmente necesario en la adolescencia.

Pero, en muchas ocasiones, los padres se encuentran con situaciones en las que sus pretensiones de regular el comportamiento de los hijos chocan con los deseos o aspiraciones de éstos.

Algunos puntos especialmente conflictivos están relacionados con **los horarios, el dinero y la moda**, temas en los que se expresa de modo particular la necesidad de autonomía de los hijos. La hora de regreso a casa, la cantidad de dinero que se les asigna y su aspecto personal (ropa, pelo, maquillaje, piercings...) son algunas de las cuestiones en las que parece traducirse el grado de independencia de que goza un adolescente.

Pues ya que independencia y libertad son valores de primer orden para el adolescente, pueden ser eficazmente usadas como elementos de refuerzo de la conducta adecuada: a mayor responsabilidad, mayor nivel de independencia, más libertad de horarios y más acceso a los productos de moda (por supuesto, siempre dentro de las limitaciones de la economía familiar). De la misma forma, el comportamiento irresponsable —retrasos, despilfarro, etc.— ha de traducirse en la supresión de refuerzos: menor libertad de horarios, menor disponibilidad económica, etc. Por ejemplo, si para unos padres es importante que estudie y su hijo —con capacidad suficiente para aprobar— suspende cinco asignaturas en junio, no pueden aumentarle la paga, comprarle una moto o permitirle llegar a casa a la hora que le plazca, para que pase unas inolvidables vacaciones. Ni aunque todos sus amigos tengan moto y todos lleguen a casa más tarde que él.

En estos asuntos es particularmente necesario introducir el proceso de negociación: dialogar, alcanzar un pacto y marcar claramente las consecuencias (mejor aún si las marca el propio adolescente). Por ejemplo:

1. Debatir padres e hijo sobre la hora de volver a casa los viernes y sábados (evitando descalificaciones, culpabilizaciones y comparaciones por ambas partes).
2. Pactar una hora exacta.
3. Fijar que por cada 15 minutos de retraso perderá 30 minutos del siguiente día de salida.

El acuerdo alcanzado supondrá un compromiso entre padres e hijo; y para el adolescente, además, se convertirá en un medio para lograr la consecuencia positiva: aumentar su parcela de autonomía; algo que no alcanzaría —y él debe verlo claro— con la desobediencia a la norma, sino precisamente a través de su cumplimiento.

Cuando se trata de temas muy conflictivos, cobra especial importancia la supervisión de los padres, pero tengamos en cuenta que no toda conducta de los hijos puede estar sometida a normas formalizadas. Así que los padres no pueden limitarse a comprobar el cumplimiento de las normas familiares explícitas, sino que, de alguna manera, deben supervisar el comportamiento general de los hijos: en casa, en la escuela, con los amigos, etc.

Para ello, además de las **instrucciones e intervenciones directas**, que suelen constituir el arsenal básico de las regulaciones, existen otros medios, no menos importantes y eficaces, orientados a conocer qué hacen los hijos (dónde van, con quién...):

- **Preguntarles.** Los padres no deben creer tan rotundamente que les fastidiará; desde la ambivalencia propia de la edad, también les hace saber que sus padres se interesan y se preocupan por ellos.



- **Comprobar de vez en cuando.** Se puede y se debe hacer un seguimiento de su conducta, sin invadir su intimidad, aprovechando diversos recursos: llamarles (o localizarles) por el teléfono móvil, consultar su cartilla de ahorros (con su aprobación, si fuese necesario), revisar el orden y limpieza de su cuarto, inspeccionar sus ropas antes de lavarlas...

- **Consultar otras fuentes.** Es importante que amplíen su conocimiento sobre el comportamiento de sus hijos manteniendo canales de comunicación con sus amigos y los padres de los amigos, con el tutor y profesores, etc.

### **Posicionamiento familiar en relación con las drogas**

---

Otro de los temas de conflicto normativo característicos de la adolescencia gira en torno a las drogas. En esta etapa se da con mucha frecuencia el inicio en su consumo o la simple experimentación con ellas.

Y si hemos llegado al convencimiento de que las drogas tienen importantes repercusiones sobre la salud, el rendimiento escolar y la socialización de los hijos, tenemos que señalarlo como **asunto de regulación importante**.

Para abordar el establecimiento y aplicación de normas sobre el consumo de drogas, son de utilidad todas las indicaciones antes dadas, pero además apuntaremos brevemente algunas pautas específicas:

- **Evitar las limitaciones genéricas sobre “las drogas”:** muchos estudios señalan que, para que sea eficaz la regulación del consumo de drogas en el ámbito familiar, debe ser específica para cada sustancia concreta. La generalización acaba conduciendo a mensajes relativistas y banalizadores; pues, como en otros temas de tan amplio debate social, siempre que se abusa de igualar se acaba igualando por abajo.
- En la casa familiar, **mantener una postura firme de prohibición:** no consentir nunca el consumo de sustancias ilegales, por parte de nadie, dentro del entorno familiar, ya que se entendería como una justificación y tolerancia del mismo.
- De modo similar, con respecto a tabaco y alcohol: en la casa familiar se deberían hacer **respetar como mínimo las regulaciones que marcan las leyes** en nuestro entorno social (límites de edad en los 18 años, no uso de tabaco en espacios de uso común, etc.). Esto tal vez conlleve la necesidad de hacer explícitas algunas diferenciaciones para los distintos miembros de la familia, especialmente por motivos de edad.
- **Fuera de casa:** hay que exponer clara y rotundamente cuáles son las normas generales en nuestro contexto social (leyes sobre edades y lugares de consumo para tabaco y alcohol; ilegalidad del cannabis y consiguientes riesgos legales en España y en el extranjero; incremento de riesgos y controles en tiempo de trabajo/escuela y conducción de vehículos...) e incluir tales conductas entre los objetivos de supervisión.

En todos los casos, establecer y sancionar normas acerca del consumo de drogas implica un proceso de comunicación que debería siempre contar con cuatro dimensiones complementarias:

- **Las consecuencias negativas del consumo** de la droga (efectos a corto y largo plazo, que vimos anteriormente).
- **Las consecuencias positivas de dicho consumo** (que también las tiene, no lo dudemos; si no, no se consumirían).



- **Las consecuencias positivas de abandonar el consumo** de tal sustancia (ventajas de una vida sin drogas).
- **Las consecuencias negativas de dicho abandono** (mejor tratarlas abiertamente, incluso anticiparnos —con moderación— a su aparición).

Dada la circunstancia de los hijos que ha traído a los padres a estas sesiones, qué duda cabe de que éste ha de ser uno de los asuntos en los que volcar prioritariamente todas sus habilidades para el ejercicio de la autoridad y el control normativo en sus familias.

Conviene reforzar su repertorio de argumentos y destrezas (saber y saber hacer) para evitar el fácil recurso normativo del “porque sí”... Pero, aún así, hay temas tan delicados como éste de las drogas en los que, como en aquella famosa escena del Pinocho de Disney, resulta prioritario que se cumpla la norma paterna... Aunque seguro que no les será tan fácil como a Gepetto:

- Gepetto: Cierra los ojos y a dormir.
- Pinocho: ¿Por qué?
- Gepetto: Todos tienen que dormir [...] Y mañana tienes que ir a la escuela.
- Pinocho: ¿Por qué?
- Gepetto: Porque tienes que aprender...
- Pinocho: ¿Y por qué?
- Gepetto: Ummm... Porque sííí.
- Pinocho: ¡Aaah...!
- Gepetto: Buenas noches.
- Pinocho: Buenas noches.

## 5. LO MÁS SIGNIFICATIVO

- La familia es el ámbito en el cual los hijos van a aprender y a formar su propia identidad. Por ello, conviene que los valores que se promueven desde la misma sean acordes con lo que les queremos transmitir.
- Una función básica para cualquier familia es la que implica los procesos de socialización, con sus dos objetivos principales:
  - El sentido de pertenencia e identidad social.
  - La identidad individual.
- Algunas características que describen una familia funcional y sana son las siguientes:
  - La familia promueve la autonomía de cada miembro.
  - Los miembros pueden satisfacer sus necesidades dentro de la familia.
  - Se estimula el aprendizaje, la comunicación, la expresión de sentimientos.
  - Se establecen reglas familiares flexibles y negociables.
  - Se buscan soluciones conjuntamente de cara a los problemas que puedan surgir.
- También es importante establecer una disciplina adecuada a partir de una serie de reglas, según las cuales los hijos podrán madurar de manera autónoma y responsable.
- Si aparece algún problema de drogas, lo primero será reconocer que ha podido existir un problema en la estructura familiar, para luego tratar de solventarlo, adaptándonos a la nueva situación y controlando y apoyando a los hijos desde una perspectiva afectiva y normativa.



- El establecimiento de normas en el hogar familiar es algo totalmente necesario, a pesar de que nuestros hijos adolescentes crean que no las necesitan. Podremos negociar con ellos algunas de las normas importantes o accesorias, mientras que las normas fundamentales serán de obligado cumplimiento.
- Las tensiones en la vida cotidiana son normales, necesarias e inevitables, lo que es innecesario y evitable es que se conviertan en conflictos.

## ➔ **ACTIVIDADES**

Se presentan tres actividades con objeto de que el animador pueda escoger la más apropiada en función de las características y necesidades del grupo.

- **Actividad 1: Mirando hacia dentro.**
- **Actividad 2: Debate legislativo.**
- **Actividad 3: Negociando.**

### ACTIVIDAD 1: MIRANDO HACIA DENTRO

#### DESCRIPCIÓN

Como primer agente socializador del individuo, la familia es la principal promotora de aprendizajes que favorecen el desarrollo bio-psico-social de sus miembros, sobre la base de factores tan importantes como el afecto y la seguridad.

Pero, en ocasiones, también constituye un marco de desarreglos o disfuncionalidades que entrañan riesgos emocionales para sus integrantes. Son muchos los estudios que muestran que una mala organización familiar incrementa en sus miembros los riesgos de padecer trastornos de salud mental y adaptación social: depresión, anorexia, violencia, adicciones...

Igualmente, cuando se produce algún problema o circunstancia grave en uno de los miembros, se suelen generar cambios emocionales en los demás miembros y esto repercute en las relaciones familiares, con lo que acaba alterándose —aunque sea temporalmente— el funcionamiento y la organización del grupo familiar.

De ahí que abordemos una breve reflexión sobre el funcionamiento del grupo familiar, dentro de nuestro repaso a los potenciales factores de riesgo y protección en las familias.

#### OBJETIVOS

- Que los participantes reflexionen sobre el funcionamiento de sus familias, con sus fortalezas y debilidades.
- Que empiecen a tomar conciencia de sus necesidades y recursos, como individuos y como familias, para afrontar situaciones más o menos problemáticas.

#### TIEMPO APROXIMADO

De 30 a 45 minutos.

#### MATERIALES

- Cuaderno para padres (módulo 3).
- DVD Familias: Educar para la vida. FAD, 2007 (opcional)



## TIEMPO APROXIMADO

Noventa minutos.

## ANTES DE EMPEZAR...

El concepto de salud familiar se suele explicar en relación con la capacidad de la familia para cumplir con sus funciones y para adaptarse y superar las crisis con sus propios recursos. De ahí que nos parezca necesario este primer momento de introyección, de análisis personal, con ayuda del grupo de iguales.

Se trata de partir de la propia reflexión compartida acerca de cómo se organizan y funcionan nuestras familias, antes de abordar aspectos más concretos y pragmáticos de la organización familiar, como pueden ser las relativas al ejercicio de la autoridad.

Para la buena marcha de la actividad, es preciso que se cree un clima de tolerancia y respeto, que ya debe de venir facilitado por las sesiones anteriores. A nadie se le obliga, ni se juzga, ni se censura.

## DESARROLLO

### Secuencia 1: Reflexión sobre la evolución de la familia

El animador introducirá la actividad dialogando con los participantes a propósito de la evolución de la familia, como institución, en nuestro contexto social. Para ello, puede ayudarse del DVD Familias: Educar para la vida, en sus primeros capítulos.

Puede comenzar formulando alguna pregunta de aproximación, como:

- ¿Qué diferencias sustanciales encuentran entre sus actuales familias y las que constituyeron sus padres?
- ¿Y con la de sus abuelos?

### Secuencia 2: Trabajo en grupo

Se divide el grupo en equipos de cuatro personas, indicándoles que lean, en el material para padres, el apartado “La familia: roles, funciones y disfunciones” del módulo 3. Los participantes, en grupo, leerán el documento detenidamente, pues el animador anuncia que se van a formular preguntas a propósito del mismo.

Conviene no dedicar a la lectura más de 10 minutos, aunque para ello deba intervenir el formador clarificando y adelantando conceptos: estructura, roles, funciones, funcionalidad, disfuncionalidad...

### Secuencia 3: Reflexión en grupos reducidos

Se propone ahora que, durante unos 20-30 minutos, los participantes compartan con su equipo sus reflexiones y análisis personal, orientados por el planteamiento siguiente:

Pensemos ahora en nuestra propia familia:

- ¿Están bien claros los límites entre “padres” e “hijos”?
- ¿Tenemos bien establecidos los roles en cada subgrupo? ¿Demasiada rigidez? ¿Excesiva flexibilidad?
- ¿Qué tal hemos sabido conjugar nuestro rol parental (padre/madre) con nuestro rol conyugal (como esposos o pareja)?
- Nuestra familia ¿controla más que apoya?, ¿apoya más que controla?
- La aparición del problema de drogas en casa ¿qué impacto ha producido sobre nuestro funcionamiento familiar?



#### **Secuencia 4: Puesta en común individual**

Para finalizar, se procede a una puesta en común de los participantes individualmente (no por equipos, ni a través de portavoces). Es mucho más interesante recoger las reflexiones y sentimientos personales, que no largas respuestas defensivas o dialécticas.

#### **COMENTARIO FINAL**

Trabajar con los problemas y disfunciones que pueden generarse en una familia es una tarea difícil, pero factible. Lo primero será el reconocimiento, por parte de los miembros del sistema familiar, de que la salud de uno de sus componentes no es exclusiva de sus procesos internos, sino que como miembros de una familia se han perjudicado unos a otros y, por lo tanto, se requieren modificaciones en esa estructura para mejorar, como individuos y como grupo.

En algunos casos, será necesaria la intervención de un orientador o un terapeuta familiar, pero en principio hemos de intentar abordar el proceso de cambio aprovechando los recursos propios.

#### **ACTIVIDAD 2: DEBATE LEGISLATIVO**

#### **DESCRIPCIÓN**

De manera semejante a lo que ocurre en el órgano legislativo de una comunidad, vamos a organizarnos en “comisiones legislativas” para estudiar algunos aspectos de la vida de una familia sobre los que parece necesario tener unas “leyes” que faciliten la convivencia y el desarrollo armónico de los miembros que la componen. Así, reflexionaremos juntos y practicaremos el procedimiento.

Se parte de una reflexión sobre la importancia de las normas para regular la convivencia y la organización familiar, tratando de clarificar, mediante el consenso, una gradación de las normas en función del nivel de importancia otorgado por los participantes.

#### **OBJETIVOS**

- Favorecer una reflexión sobre la importancia de las normas en la vida familiar.
- Mejorar la habilidad de establecer normas y límites claros, congruentes y ajustados a la edad y características de los hijos.
- Ayudar a clarificar el nivel de importancia de las normas a través del consenso grupal.

#### **TIEMPO APROXIMADO**

De 45 a 60 minutos.

#### **MATERIALES**

- Ficha 1: Una constitución familiar.
- Material de escritura.
- Pizarra y tizas (o rotafolios y rotuladores).

#### **ANTES DE EMPEZAR...**

Los padres tienen el derecho y el deber de proponer normas y ejercer el control de conductas dentro de la familia, porque el principio de autoridad reside en ellos. Y esto resulta imprescindible para regular la convivencia, así como para favorecer el desarrollo del autocontrol y la autonomía responsable en los hijos; por desagradable que pueda resultar tanto el establecimiento como el cumplimiento de las normas, y por antipático que nos lo presenten.

Las normas se deben acordar entre ambos progenitores —padre y madre— dialogando para establecer acuerdos sobre los comportamientos que quieren lograr, las normas y límites que han de poner y las consecuencias aplicables a su cumplimiento o incumplimiento.



Los hijos deben conocer tanto las normas establecidas como los motivos que las inspiran y las consecuencias que seguirán a su cumplimiento o incumplimiento.

La tarea de preparar a los hijos para la vida pasa necesariamente por proporcionarles un marco normativo claro que guíe su comportamiento y que les permita orientar y regular sus relaciones con los demás miembros de su familia y de la sociedad. Ahora bien, los padres deben tener claro cuáles son las normas en su familia y además decidir qué importancia tiene cada una de ellas para su convivencia.

Clarificar esto les permitirá dar una orientación específica a la educación de sus hijos, decidiendo así sobre el nivel de transigencia o no respecto a su cumplimiento o sobre la necesidad o no de su adaptación conforme vayan creciendo y madurando los hijos.

El siguiente ejercicio pretende precisamente esto. Pararse a pensar, entre todos, cuáles deben ser las normas más importantes que se deben plantear en la familia y qué nivel de flexibilidad se está dispuesto a dar en cada caso.

## DESARROLLO

### Secuencia 1: Establecimiento de normas en grupo

El formador pedirá a los participantes que se reúnan en cinco grupos (de 4 ó 5 miembros cada uno) a modo de “comisiones legislativas”. En cada grupo elegirán a un secretario que moderará la reunión y tomará nota de las conclusiones para la puesta en común.

Les propondrá que establezcan 5 normas que consideren necesarias para regular la convivencia familiar. Cada grupo, durante unos 10 minutos, deberá centrar su debate en uno de los siguientes bloques normativos en relación con los hijos:

- Tiempo de ocio: horas de salida y regreso al hogar, compañías, actividades, consumos, etc.
- Tiempo de estudio: obligaciones y responsabilidades escolares.
- Cuidado del aspecto externo de su cuerpo, higiene y vestimenta.
- Colaboración en el cuidado de la casa, orden y limpieza.
- Modales y reglas que rigen el comportamiento en la familia: respeto, no agresión, intimidad, etc.
- Si el grupo fuera muy numeroso y se han debido organizar más de 5 subgrupos, algún tema puede ser asumido por más de un grupo.

### Secuencia 2: Puesta en común

El dinamizador irá anotando en la pizarra o papelógrafo las aportaciones de los grupos, matizando y completando las respuestas proporcionadas en función de los comentarios realizados por el resto de los asistentes.

### Secuencia 3: Diferenciación de normas según su importancia

A continuación, el animador introducirá la diferenciación entre los distintos tipos de reglas sirviéndose para ello de lo referido en el apartado “Gradación en las normas”.

Pedirá a cada grupo que ordene todas las normas que se han propuesto en función del nivel de importancia que asignen a cada una de ellas. Se puede pedir que acuerden 3 normas fundamentales, 3 importantes y 3 accesorias.

Una vez terminada la actividad, el gran grupo se reunirá para debatir cuál ha resultado ser el listado definitivo de normas en función de las preferencias de cada grupo.



#### **Secuencia 4: Desarrollo de la norma para su aplicación**

El formador explicará que cada “comisión” debe elaborar un reglamento básico para cada una de esas normas, especificando en cada caso:

- Qué conductas deben hacer (cómo, cuándo...) y/o qué conductas no pueden hacer.
- Qué sucederá si cumplen la norma y qué sucederá si no la cumplen.

Tendrán otros 10 minutos, aproximadamente, para realizar el trabajo. Conviene pasarse entre los grupos para aclarar dudas y dar pistas.

#### **Secuencia 5: Cuestionamiento en común de las normas**

Los secretarios de los grupos expondrán las “leyes” que han elaborado.

Al terminar cada secretario su exposición, se pedirá al resto de los participantes que den su opinión:

- Si la norma les parece acertada.
- Si las conductas propuestas les parecen adecuadas y si creen que el hijo las podrá entender y aplicar.
- Si creen que las consecuencias elegidas servirán para mejorar el cumplimiento de la norma en lo sucesivo.

Es importante que se destaquen las diferencias que hay cuando se trata de hijos de una edad y de otra y cómo las normas han de estar adaptadas a sus circunstancias.

#### **Secuencia 6: Debate y conclusiones**

El dinamizador puede terminar planteando un breve debate, con cuestiones como las siguientes:

- ¿Tenemos los padres nuestras normas familiares claras?
- ¿Por qué pensáis que es importante diferenciar entre unas y otras?
- ¿Ponemos límites y normas a los hijos por igual o es conveniente diferenciar en función de la edad?
- ¿Cuáles de estas normas son negociables?
- ¿En qué momentos o circunstancias debemos los padres flexibilizar las normas?
- ¿Qué normas debemos poner los padres en relación al uso de drogas en los hijos?
- ¿Qué nivel de importancia tienen estas normas?

#### **COMENTARIO FINAL**

Buscar momentos y espacios para hablar sobre las normas de los hijos es una tarea necesaria, que los padres deben asumir para favorecer en ellos una regulación adecuada del comportamiento.

Detrás de cada norma habrá siempre una intención importante, orientada a regular la convivencia en la familia y mejorar la educación de los hijos.

Es más fácil que los hijos estén dispuestos a cumplir una norma siempre que se les explique su sentido de forma razonada y serena, y la perciban como apropiada para su edad y características.

En cada familia debe existir una gradación en las normas: plantear unas de ineludible cumplimiento, otras importantes pero con posibilidad de cambio en función de las circunstancias y otras que regulen aspectos más accesorios.

Cada familia, en función de la orientación que quiera dar a la educación de sus hijos, deberá decidir qué normas incluye en cada apartado. El nivel de importancia que cada familia otorga a unas normas viene establecido por su sistema de valores.



Los padres deben asumir su autoridad mediante la aplicación de normas pertinentes y razonables, pero deben hacerlo, primero, cuando los hijos son todavía pequeños, de forma totalmente directiva. Después, de una manera más compartida buscando —cuando sea posible— la negociación y el acuerdo.

## ACTIVIDAD 3: NEGOCIANDO

### DESCRIPCIÓN

Se presenta esta actividad como una continuación de la anterior (Debate legislativo), a la que complementa con la práctica de estrategias para establecer las normas contando con la posibilidad de negociaciones y acuerdos con los hijos, cuando sea posible.

### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre qué tipo de normas y en qué circunstancias se pueden negociar con los hijos.
- Mejorar las destrezas para negociar las normas y llegar a acuerdos con los hijos acerca de su comportamiento.

### MATERIALES

Material de escritura (folios y bolígrafos).

### TIEMPO APROXIMADO

Unos 45 minutos.

### ANTES DE EMPEZAR...

Las normas son esenciales para orientar a los hijos en su desarrollo, porque les permiten tener referencias claras acerca de cómo deben actuar y qué esperan los padres de ellos. Los padres tienen la responsabilidad de organizar la vida en el hogar, por lo que sus normas deben tener carácter de obligación.

Sin embargo, a medida que los hijos muestran mayor responsabilidad, los padres pueden negociar los aspectos que no sean esenciales en el comportamiento de los hijos. Para ello es necesario partir de la base de que no todas las normas son igual de importantes, incuestionables e inamovibles.

### DESARROLLO

#### Secuencia 1: Role-playing familiar

El formador reunirá de nuevo a los grupos de la actividad anterior (Debate legislativo) y pedirá a los participantes que, en cada grupo, dos de ellos desempeñen el papel de padre y madre y el resto desempeñe el papel de hijos (al menos, uno pequeño y uno mayor).

Los “padres” deberán explicar a los “hijos” la norma (o una de ellas) que antes elaboraron, tratando de que comprendan lo mejor posible:

- Cuál es la norma (qué conductas se pueden y/o no se pueden hacer).
- Cuál es el sentido de esa norma (qué intentan que su hijo aprenda con ella).
- Cuáles serán las consecuencias de su conducta (por cumplimiento o incumplimiento).

Los “hijos” deberán comportarse de acuerdo con la edad que se les ha asignado, y tratarán de cuestionar u oponerse a la norma que le están imponiendo sus padres, con argumentos y comentarios sobre lo inútil, excesivo, inapropiado, etc. de la norma y/o de sus consecuencias.



## Secuencia 2: Confrontación padres-hijos

Cuando terminen, todos los participantes se organizarán en dos grandes grupos: el de “padres” y el de “hijos”, situándose los unos frente a los otros.

Uno de los “padres” comenzará a explicar y defender la necesidad de una de las normas elaboradas, exponiendo las razones que la hacen necesaria y las consecuencias que han previsto para sancionar su incumplimiento. El grupo de los “hijos” puede argumentar en contra, incluso provocar la controversia.

Este debate puede repetirse con alguna norma más, en función del tiempo disponible.

## Secuencia 3: Negociación en grupos

El formador pedirá a todos los grupos que vuelvan a reunirse y asuman nuevamente sus papeles de “padres” e “hijos”.

Se les propondrá la siguiente tarea: deberán retomar la norma con la que vienen trabajando (o alguno de los límites de conducta que la norma implica) y negociar entre “padres” e “hijos” para llegar a algún acuerdo. Podrá ofrecerles algunos ejemplos orientativos acerca de qué negociar:

- Quién realiza las tareas de poner y quitar la mesa.
- En qué momento del día o de la semana se hará alguna tarea de limpieza.
- Distribución del tiempo de estudio durante la semana.
- Qué tipo de ropa pueden llevar para ir a clase, o para ir a una fiesta.
- Ampliación del horario de regreso a casa (en función de la edad o circunstancias).

La comunicación debe ser cordial en todo momento, con firmeza pero también con amabilidad, sin amenazas ni enfados.

## Secuencia 4: Resumen del acuerdo escrito y conclusiones

Se concederán unos minutos (no más de 10) para que los equipos completen la negociación básica de una norma. La negociación se cerrará haciendo un resumen escrito del acuerdo alcanzado, que se firmará simbólicamente por ambas partes.

Para finalizar, se puede organizar un breve debate y comentar los resultados:

- Qué dificultades han tenido, tanto “padres” como “hijos”.
- Personalmente, ¿han reconocido situaciones y argumentos con los que sus hijos se oponen habitualmente a sus normas?
- En general, ¿qué otras similitudes y diferencias encuentra cada uno con su experiencia real de negociación de normas en casa?

### COMENTARIO FINAL

Los hijos pueden participar en la regulación de su propio comportamiento, a medida que su edad y características lo permitan.

Para ello resulta imprescindible crear un clima de comunicación y buen entendimiento que facilite la negociación de las normas y límites.

En cualquiera de los casos, la exigencia a los hijos del cumplimiento de las normas debe acompañarse de la expresión incondicional de afecto.



## ➔ CONCLUSIONES – BALANCE

La falta de límites durante el proceso educativo es un importante factor de riesgo para el consumo de drogas.

El ejercicio de la autoridad ha de hacerse de forma firme y razonable. Los frutos que se obtendrán de esto serán una elevada autoestima y un mayor autocontrol en los hijos.

El marco normativo ha de ser claro, conocido por todos los miembros de la familia y consistente: su cumplimiento o no, ha de tener unas consecuencias inmediatas y predecibles.

Para ayudar a los hijos a convivir según unos límites hay que hacerles ver las consecuencias de su comportamiento.

Las normas marcan el camino para lograr la autonomía en los hijos, pero para ello es necesario promover su cumplimiento responsable.

Los hijos adolescentes requieren de la conjugación de la autoridad, el razonamiento y el diálogo de los padres para el establecimiento de las normas.

Las normas fundamentales son infranqueables, las accesorias son negociables.

## ➔ TAREAS PARA CASA

Se ofrece este apartado como una alternativa más, siempre y cuando el nivel de motivación e implicación de los participantes lo permita.

El formador sugerirá la realización de la ficha “Analizando normas”, para profundizar sobre la necesidad e importancia de las normas en casa. Asimismo, sugerirá bibliografía para profundizar en estos temas y podrá proponer el visionado de alguna de las películas que aquí se mencionan.

También se puede proponer, como en otras ocasiones, una tarea que sirva para introducir el módulo próximo sobre comunicación afectiva (ficha “Mis hábitos comunicativos”).

## ➔ BIBLIOGRAFÍA PARA PROFUNDIZAR

**Baldiz, M. y Rosales, M.I. (2005). Hablando con adolescentes. Madrid. Biblioteca Nueva.**

Hablando con adolescentes es un diálogo abierto con aquellos y aquellas que están atravesando esa etapa vital, difícil y apasionante a la vez, a la que llamamos adolescencia. Se trata de un texto dirigido a los adolescentes pero que puede ser leído por todos los que pasaron por ese período crítico y en todo caso ahora lo “sufren” o lo observan desde fuera y/o están interesados en él por diversos motivos: padres, educadores, médicos, psicólogos etc.

En el libro se abordan diferentes temáticas cruciales en el devenir adolescente, desde los problemas de identidad hasta la relación con los amigos y los primeros encuentros amorosos, pasando por los conflictos inevitables con los padres, el consumo de drogas y los llamados trastornos alimentarios.



**Elias, M.J.; Tobias, S.E. y Friedlander, J. (1999 y 2001). Educar con inteligencia emocional. Educar a los adolescentes con inteligencia emocional. Barcelona: Plaza y Janés.**

Insistiendo en la importancia de que los menores dispongan de unos valores que les sirvan de referencia para su desarrollo (marco moral), estos libros proponen un renovado modelo para la educación de niños y adolescentes: la educación emocionalmente inteligente, basada en el respeto hacia el importante papel que desempeñan los sentimientos en el ser humano, y cuya regla de oro sería: "Trate a sus hijos como le gustaría que le trataran los demás". Un método práctico para ayudar a niños y adolescentes a desarrollar autoconfianza, inteligencia social y emocional y sentido de la responsabilidad. Con un planteamiento realista, esta obra enseña cómo obtener mayor diversión y menor estrés en las relaciones familiares, mejores modos de hablar con sus hijos y potenciar su capacidad de reflexión, y la manera de enfrentar positivamente los problemas derivados de la educación. Con este propósito, se incluyen diálogos, actividades y sugerencias para enfocar de modo creativo la rutina cotidiana de la convivencia familiar.

**Elzo, J. (2000). El silencio de los adolescentes (Lo que no cuentan a sus padres). Madrid: Temas de Hoy.**

El prestigioso sociólogo y catedrático de la Universidad de Deusto, aporta aquí algunas de sus conclusiones sobre el comportamiento de los adolescentes españoles tras múltiples investigaciones y en especial de un gran estudio con más de 4.000 entrevistas. El título se refiere a aquellas actividades sobre las que los adolescentes no suelen hablar con sus padres: qué hacen durante sus salidas hasta la madrugada, sus contactos con el alcohol o las drogas, sus más o menos ocasionales hurtos o cómo se inician en el sexo. El libro incorpora los testimonios de más de 60 chicos y resulta muy recomendable para quienes quieren entender las inquietudes, riesgos y secretos de esta edad difícil, con vistas a intervenir de algún modo.

**Goñi Grandmontagne, A. (2000). Adolescencia y discusiones familiares. Madrid: EOS.**

En este libro se interpreta el incremento de conflictos paterno-filiales durante la adolescencia como consecuencia de entender de forma distinta el sistema social y familiar. En él se incluyen gran cantidad de ejemplos y sugerencias educativas.

**Mac Kenzie, R. (1994). Señale los límites. Madrid: Iberonet.**

La idea fundamental que se expone en el libro es la capacidad y necesidad de los padres para delimitar con claridad los límites en la educación de sus hijos/as para evitar conflictos, confusiones, evitar discursos, amenazas, discusiones, gritos... La primera parte es teórica y la segunda práctica, presentando estrategias de actuación ilustradas con abundantes ejemplos.

Es un libro extenso, pero de fácil lectura por su lenguaje concreto, conciso y claro.

**Naouri, A. (2005) Padres permisivos, hijos tiranos. Barcelona: Ediciones B.**

El autor, famoso pediatra francés con más de 40 años de experiencia, ahonda en un problema de gran actualidad, desarrollando la aseveración de que los hijos tienen que ser educados en la disciplina y los padres deben recuperar su papel de educadores activos. Naouri reconoce que a su teoría se le puede colocar la etiqueta de "retrógrada", pero sólo pretende "respetar las necesidades del niño". Considera que el actual modelo educativo ha subvertido el principio de autoridad, pero con ello no ha mejorado las relaciones familiares ni ha creado individuos más responsables y felices. Por el contrario, los niños dan muestras de angustia desde edades tempranas al tiempo que tienen conductas más egocéntricas.

**Tierno, B. (2004). Educar a un adolescente. Madrid: Temas de Hoy.**

Nos ofrece una guía sobre el apasionante y complejo mundo de la adolescencia. Un periodo de la vida que constituye un auténtico laberinto de contradicciones, pero también una etapa de construcción en la que, tanto padres como educadores, deben esforzarse en colaborar.



## ➔ PELÍCULAS PARA UN VIDEOFORUM

### **Charlie y la fábrica de chocolate (2005). Género: Aventuras, comedia, fantasía. Duración: 115 minutos.**

Sinopsis: Charlie vive pobre pero felizmente con sus padres y sus 4 abuelos en una desvencijada casa. Está entusiasmado con la misteriosa fábrica de chocolate de Willy Wonka, en la que trabajó su abuelo Joe. Un día, Willy Wonka anuncia que abrirá su fábrica y sus secretos a quienes encuentren 5 billetes dorados escondidos en 5 de sus famosas chocolatinas. Charlie sueña con ser uno de los afortunados y, de manera casi milagrosa, encuentra el último billete. Cuando al fin entra en la fábrica, junto con los otros 4 niños, se encontrará con un mundo lleno de fantasía y sorpresas... Pero los otros niños, haciendo honor a su condición de hijos malcriados, van cayendo en los errores a los que les abocan su personalidad y van desapareciendo uno a uno, sin poder concluir la visita. Al final sólo queda el bueno de Charlie.

### **Chocolat (2000). Género: Comedia/fábula. Duración: 121 minutos.**

Sinopsis: Vianne y su hija llegan a un pequeño pueblo francés. La vida trashumante de Vianne y su indiferencia ante el catolicismo sacuden las bases de la sociedad del pueblo. Al poco de llegar abren su tienda de chocolates, con la que lentamente comienza a ganarse la confianza de muchos en el pueblo, pero a la vez les causa enormes confrontaciones con otros tantos.

Vianne transgrede las normas establecidas, pero su forma de comportarse y el afecto que brinda a sus clientes hace que determinadas cosas vayan cambiando, muy a pesar de la opinión de las personas más conservadoras del pueblo.

### **Jimmy Neutrón (2001). Género: Animación/comedia. Duración: 82 minutos.**

Sinopsis: Jimmy es un niño inventor que no goza de mucha popularidad en su colegio. Para hacer más llevadera su aburrida vida inventa extravagantes artefactos con los que vive fantásticas aventuras. Jimmy está ansioso por asistir a la noche del debut del nuevo parque de atracciones, pero sus padres se lo prohíben. Se escapa y se va con sus amigos. Una vez allí, mientras ellos se divierten, Jimmy desea que sus padres desaparezcan y... ¡desaparecen! Al igual que todos los padres de la ciudad, que han sido secuestrados.

### **John Q (2002). Género: Drama. Duración: 118 minutos.**

Sinopsis: John es un hombre corriente que trabaja en una fábrica y se ocupa de su familia. Cuando su hijo cae gravemente enfermo, John decide hacer todo lo que esté en su mano por salvar la vida de su hijo. Al final sólo encuentra la posibilidad desesperada... Por salvar la vida de su hijo será capaz de saltarse todas las normas establecidas, aun asumiendo él mismo las consecuencias de sus actos.

### **La vida de nadie (2002). Género: Drama. Duración: 95 minutos.**

Sinopsis: Emilio es, en apariencia, un hombre de éxito. Economista, una esposa modelo, un bonito chalet en las afueras y un hijo que le adora. Está a punto de cumplir 40 años y su esposa le está preparando una sorpresa, pero la sorpresa se la van a llevar los otros, porque la vida de Emilio está basada en la mentira.



FICHA 1. Una constitución familiar

NORMAS FUNDAMENTALES

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

NORMAS IMPORTANTES

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

NORMAS ACCESORIAS

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



FICHA. Analizando normas

En muchas ocasiones los problemas de disciplina tienen su origen en unas normas confusas o complejas, poco adaptadas a la realidad o incluso incongruentes. De ahí la necesidad de que clarifiquemos nuestro modo de establecer las normas y los valores que las sustentan. Esta sencilla actividad ayudará a esclarecer algunos puntos esenciales a la hora de establecer normas en nuestras familias.

Buscar un momento tranquilo para rellenar el cuadro "Poniendo normas en casa" personalmente o, aún mejor, en pareja (padre y madre a la vez, o compartiendo sus reflexiones).

Se tratará de recordar un par de normas establecidas en nuestra familia, unas que sí hayan funcionado y otras que no.

PONIENDO NORMAS EN CASA

Escriba una o dos normas familiares que hayan funcionado en su familia:

- .....
- .....

Escriba una o dos normas familiares que no hayan funcionado en su familia:

- .....
- .....

Ahora que las tenemos por escrito, hagámonos algunas preguntas sobre ellas:

- ¿Qué valores sustentan cada una de esas normas?
- ¿Nos parecen ahora normas fundamentales, importantes o accesorias?
- ¿Eran realmente necesarias y justas?
- ¿Las formulamos con claridad, para que resultaran perfectamente comprensibles?
- ¿Nos parecen adecuadas a la edad de los hijos?

A ser posible, saque alguna conclusión con su pareja. A continuación, complete las siguientes frases:

- Cuando pongo una norma a mis hijos, lo que pretendo es que...  
.....
- Lo que no quiero que ocurra en mi casa por falta de normas es que...  
.....
- Siempre que explico una norma en mi casa, para que mis hijos la cumplan lo que hago es....  
.....



**FICHA. Mis hábitos comunicativos**

La comunicación es un proceso de interacción: lo que yo hago y digo influye en qué y en cómo me responderá el otro (calma, enfado, silencio...). En consecuencia, de mi comunicación dependerá que el proceso se mantenga fluido y abierto o que se cierre.

En esta actividad veremos los errores más habituales que cometemos a la hora de hablar con nuestros hijos.

HÁBITOS NEGATIVOS	FRASES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amenazar.</li> <li>2. Sermonear, decir “deberías”, “tendrías que”.</li> <li>3. Generalizar.</li> <li>4. Sarcasmo, ironía, burlas.</li> <li>5. Ordenar, mandar, dirigir.</li> <li>6. Juzgar, criticar.</li> <li>7. Etiquetar, poner apodos.</li> <li>8. Interpretar, adivinar.</li> <li>9. Consejos no pedidos.</li> <li>10. Cortes en la conversación.</li> <li>11. Profetizar.</li> <li>12. Utilizar términos vagos.</li> <li>13. Victimismo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>A. “Como sigas así vas a ser un desgraciado.”</li> <li>B. “Siempre haces lo mismo.”</li> <li>C. “Sí, claro, deja los estudios, deja tu casa, deja a tu novia y sigue emborrachándote. Eso te pasa por tonto.”</li> <li>D. “Sí, ¡qué pena!... pon la tele ¿vale?”</li> <li>E. “Eres una vaga integral.”</li> <li>F. “Si no apagas ahora mismo ese porro te marchas de casa y no vuelves.”</li> <li>G. “El marqués, ¿qué quiere de desayuno?”</li> <li>H. “Apaga el ordenador y ven ahora mismo.”</li> <li>I. “Tienes que ser más responsable...”</li> <li>J. “En el fondo, lo que tú quieres es llamar la atención.”</li> <li>K. “Vengo del trabajo cansada y todo patas arriba. ¿Queréis matarme?”</li> <li>L. “Lo que tienes que hacer es planificarte la materia y...”</li> <li>M. “Sabes que es tu obligación estudiar. Igual que la mía es trabajar. ¿Tú qué te crees?, ¿que en la vida todo es muy sencillo? Pues no, si quieres tener algo, tienes que esforzarte...”</li> </ol>

**Soluciones:** 1-F, 2-M, 3-B, 4-C, 5-H, 6-E, 7-G, 8-J, 9-L, 10-D, 11-A, 12-I, 13-K.

**¿Cuál es el hábito negativo que más utilizas?**

**¿Crees que podrías hacer algo para cambiarlo? ¿El qué?**

