

FAMILIAS Y PROBLEMAS DE DROGAS

PROPUESTAS
PARA EL
CAMBIO



MÓDULO 5

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

GUÍA PADRES/MADRES



➔ Introducción

En los espacios de ocio y tiempo libre es donde comienzan los adolescentes, en la mayoría de los casos, a tener los primeros contactos con las drogas.

En este módulo veremos cómo podemos los padres ejercer un buen modelo de ocio, planificar el ocio con nuestros hijos, y saber cuál es el papel y uso que se le da a las nuevas tecnologías como una nueva forma de emplear el tiempo libre, entre otros temas.

➔ Jóvenes, ocio y drogas

El consumo de drogas es una de las experiencias frecuentes en la vida de los adolescentes y, por tanto, algo sobre lo que deben aprender. Este consumo está asociado al ocio, al fin de semana, y cada vez es menor el riesgo percibido en ello.

Es por tanto necesario romper con la asociación droga-ocio e ir dotando poco a poco a nuestros jóvenes de herramientas para vivir su ocio de una forma más sana, menos dependiente y más positiva.

➔ Autorreflexión sobre ocio compartido

El cohabitar en un mismo hogar donde coinciden diversas actividades de ocio en tiempo y en espacio no quiere decir que las compartamos. Como padres es necesario que reflexionemos sobre la **cantidad y la calidad de ocio familiar compartido**. Tendremos que plantearnos no sólo si pasamos suficiente tiempo con nuestros hijos, sino también si estos ratos, aunque sean escasos, son de calidad.

Papel y uso de las nuevas tecnologías

Diversos estudios sobre las actividades de ocio de los jóvenes españoles revelan que hay 2 modalidades:

- Un ocio **centrado en las nuevas tecnologías** de la información y la comunicación (individual, en espacios privados y en días laborables).
- Un ocio de **carácter colectivo o social** (con grupo de iguales, en espacios públicos y el fin de semana).

Las nuevas tecnologías están presentes en la mayoría de hogares (TV, internet, videojuegos), el problema está en el uso solitario, en que no hay supervisión adulta y en que fomentan una actitud pasiva.

Los padres deberíamos tener en cuenta:

- Tenemos que estar presentes el mayor tiempo posible para poder discriminar contenidos.
- Es necesario que seamos capaces de manejar las nuevas tecnologías al menos al mismo nivel que los hijos y conocer realmente los límites a establecer.
- Debemos elaborar “reglas consensuadas” con nuestros hijos/as respecto a tiempos y usos a la vez que potenciar que las pantallas no sean la única actividad de ocio, ofertando otras más creativas.



Cómo ayudar a planificar el ocio

Parece que el tiempo libre, por el hecho de ser “libre” debe de ser totalmente espontáneo y que, si se habla de programación, pierde su magia. Pero, en realidad, el uso saludable y satisfactorio del tiempo de ocio pasa necesariamente por cierto grado de “planificación” (aunque el adolescente lo interprete como “control parental”). Podemos ayudarles siguiendo algunas pautas:

- Procurar **no hacer demasiadas preguntas** sobre su grupo de amigos, aunque sí conocerlos siempre que sea posible.
- **Poner límites** respecto a las horas de salida y llegada, el dinero disponible y los lugares y actividades que los padres consideramos arriesgados.
- Encontrar momentos para **comunicarse y charlar con ellos** de sus ratos de ocio, comentando diversas posibilidades, compartiendo nuestros gustos o aficiones...
- **Abrir el diálogo** a los riesgos del entorno y de ciertas formas de ocio asociadas al consumo de drogas, sin resultar dogmáticos y autoritarios.

Situaciones de especial conflicto

1) El horario de regreso a casa: suele ser un motivo de discusión entre padres e hijos. Es necesario que los padres establezcamos horarios razonables, negociados con los hijos cuando esto sea posible, adaptados a la edad, a las características de cada adolescente (grado de madurez) y a determinadas circunstancias espaciales (existencia o no de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos o rurales, etc.). Los horarios deben ser estables, sin que ello impida que ante un acontecimiento singular puedan verse alterados (el día del cumpleaños, un concierto musical, etc.), pero teniendo en cuenta que para ellos cada fin de semana hay un “acontecimiento importante”... no entrar en ese juego. También puede ocurrir que digan que sus amigos vuelven a casa más tarde, una buena estrategia es hablar con los padres de sus amigos y consensuar un horario de referencia del grupo.

2) La disponibilidad y el manejo de dinero: en general, para un adolescente el dinero que le asignamos para sus gastos personales, sea cual sea su cantidad, nunca será suficiente. Las cantidades a asignar deben establecerse en base a tres criterios básicos:

- Las **posibilidades económicas** de la familia.
- El **grado de cumplimiento** de las normas y las obligaciones impuestas en la familia (estudios, tareas domésticas, etc.).
- Las **actividades** que realicen los adolescentes: (¿qué van a hacer el fin de semana?, ¿cuánto les cuesta ir al cine?, ¿cuánto gastan en transporte?, ¿son razonables estos gastos?), valorar si éstas son adecuadas.



➡ TAREAS PARA CASA

• Quiero compartir un rato contigo

Se trata de que tanto los padres (de manera individual o en pareja) como los hijos rellenen por separado la tabla que aparece a continuación, señalando aquellas actividades que os gustaría realizar juntos. Cuando hayáis terminado, comparad las tablas y podréis ver en qué actividades coincidís, con las cuales podéis disfrutar de momentos de ocio compartido.

QUIERO COMPARTIR UN RATO CONTIGO		
ACTIVIDADES	PADRE/MADRE	HIJO/A
1. Actividades para conocer y vivir la naturaleza (acampadas, senderismo, montañismo, visitas a parques naturales...)		
2. Visitas a museos, exposiciones, lugares de interés histórico, artístico, cultural...		
3. Asistencia a espectáculos (teatro, cine, conciertos musicales, circo, actividades interculturales e interétnicas, deportivas...)		
4. Asistencia a actos culturales (charlas-coloquio, conferencias, video-fórum, debates, cine-fórum...)		
5. Fomento de la creatividad a través de pintura y dibujo, teatro, fotografía, literatura, manejo de instrumentos musicales...		
6. Práctica de deportes individuales (atletismo, esquí, natación...) o colectivos (baloncesto, fútbol, waterpolo...)		
7. Juegos de mesa (ajedrez, parchís, damas, dominó, naipes...)		
8. Juegos de salón (billar, fútbolín...)		
9. Coleccionismo (sellos, monedas, música, cómics...)		
10. Recuperación de tradiciones populares (música, danza, artesanía, gastronomía...)		
11. Manualidades (bricolaje, miniaturas, cerámica...)		
12. Utilización selectiva de: medios de comunicación, juegos informáticos...		
13. Relaciones de amistad (diálogo con amigos, tertulias...)		
14. Asociacionismo, participación y voluntariado (actividades pacifistas, ecologistas, de apoyo al Tercer Mundo, pro-derechos humanos...)		
15. Otros.		



- **Cómo ayudar a planificar el ocio**

Para llevar a cabo esta actividad se sugiere un sencillo método de planificación comprensible desde temprana edad pero igualmente efectivo en adolescentes o adultos. Este método podría ser una buena herramienta para que nuestros hijos nos entregaran por escrito un pequeño proyecto-programación de las actividades que quieran realizar.

Programación de actividades de ocio			
	NIÑO/A	ADOLESCENTE	NUESTRO PLAN
QUÉ	Ir al campo el fin de semana.	Ir al concierto de los...	
DONDE	Sierra de Guadarrama.	Estadio de fútbol.	
CUANDO	El próximo sábado.	El próximo viernes a las 9 de la noche.	
CÓMO	Mamá y José se encargarán de tener el coche a punto. Papá y Marta de los bocatas y Pedro de la ropa de abrigo.	Mis padres me pagan el 50%, el resto lo ganaré lavando el coche a los tíos el fin de semana. Necesitamos pagarle la entrada a un adulto que nos acompañe (¿tía María?)	
QUIEN	Toda la familia.	Cuatro amigos y... ¿tía María?	
¿POR QUÉ?	Porque nos apetece salir al campo.	Porque es nuestro grupo favorito y sólo actúan una vez en la ciudad.	
NOTAS	Mirar el tiempo un día antes para estar preparados.	Estar atentos para no quedarnos sin entradas.	

