

# FAMILIAS Y PROBLEMAS DE DROGAS

PROPUESTAS  
PARA EL  
**CAMBIO**



MÓDULO 6

**HACIENDO BALANCE**

GUÍA PADRES/MADRES



**fad**

## ➔ Introducción

Cuando formamos una familia, ponemos nuestra mejor intención para que todo salga bien. Sin embargo, en ocasiones, no nos sentimos capaces de llevar a cabo esta tarea. Nadie nos enseña a ser padres. Cuando descubrimos que nuestros hijos están teniendo problemas por el consumo de drogas sufrimos un shock y empezamos a pensar qué ocurre.

Este módulo queremos que sirva para ir cerrando todo el trabajo que hemos realizado a lo largo del curso.

## ➔ Lo más significativo

Proponemos retomar lo más significativo de los temas tratados en las distintas sesiones:

### Módulo 1

- Lo importante no es la sustancia, sino la relación que el sujeto establece con ella.
- El consumo de drogas implica siempre un riesgo. No debemos olvidar que su consumo puede generar problemas como: accidentes de tráfico y laborales, problemas escolares causados por absentismo y bajo rendimiento, riesgo en las relaciones sexuales, problemas de relación con la pareja, la familia y los amigos.
- El ámbito familiar es un espacio clave para la prevención del consumo de drogas y para afrontar los problemas cuando surgen.
- Es importante afrontar la situación de sospecha no minimizándola o dramatizándola, utilizando una buena comunicación.
- Cuando hay claridad sobre el consumo problemático de nuestro hijo, pero éste lo niega o no tiene interés por dejarlo, tendremos que seguir dialogando con él, prestándole nuestro apoyo, pero manteniéndonos firmes en una negativa respecto al consumo, no cediendo a sus chantajes.
- Una vez que se ha decidido iniciar un tratamiento, nuestra colaboración en el mismo y el apoyo en los altibajos que se producen en este proceso es fundamental.
- Existe una red amplia de recursos para llevar a cabo un tratamiento.

#### BALANCE

- Lo más significativo para mí es:
- ¿Me siento movilizado a vivir algo en concreto?
- Si es así, ¿por qué?



## Módulo 2

- En la adolescencia podemos esperar conductas de riesgo asociadas a esta etapa, pero no por ello finalizan en situaciones problemáticas con las drogas.
- La experimentación con drogas puede ser algo habitual en la adolescencia, y por eso tendremos que estar atentos ante la emergencia de síntomas para evitar que un consumo experimental se convierta en un hábito.
- La adolescencia conlleva una serie de cambios físicos y psicológicos que van a suponer una nueva relación del adolescente consigo mismo y con nosotros, sus padres.
- Los conflictos y las tensiones son algo natural en este periodo, pero eso no implica que la adolescencia se tenga que vivir como un proceso de sufrimiento.
- No existe una adolescencia, sino que existen los adolescentes.
- El estilo educativo democrático es el más indicado.

### BALANCE

- Lo más significativo para mí es:
- ¿Me siento movilizado a vivir algo en concreto?
- Si es así, ¿por qué?

## Módulo 3

- 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 familia sean acordes con lo que les queremos transmitir.
- Características que describen una familia funcional y sana:
  - 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.
- 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.
- El establecimiento de normas en el hogar familiar es algo totalmente necesario, a pesar de que nuestros hijos adolescentes creen que no las necesitan.

### BALANCE

- Lo más significativo para mí es:
- ¿Me siento movilizado a vivir algo en concreto?
- Si es así, ¿por qué?



## Módulo 4

- La comunicación afectiva es el vehículo de las relaciones interpersonales dentro y fuera de la familia. Ésta, aunque a veces sea complicada, no ha de romperse.
- Para que se mantenga hay que poner en marcha una serie de estrategias y habilidades: escucha activa, empatía, expresión de necesidades, asertividad, crítica constructiva, respeto y valoración, propuesta de alternativas, saber gestionar nuestros propios sentimientos.

### BALANCE

- Lo más significativo para mí es:
- ¿Me siento movilizado a vivir algo en concreto?
- Si es así, ¿por qué?

## Módulo 5

- El papel que juega el ocio en la vida es de vital importancia: es un espacio para la socialización, la introspección, la educación en valores, el desarrollo de roles, etc.
- Los padres somos modelos para nuestros hijos, también en el ocio. De ahí la responsabilidad de ofertar y compartir actividades saludables, si es posible.
- Si se trata con medios audiovisuales y nuevas tecnologías, conviene que un adulto supervise estas actividades y les ayude a filtrar e interpretar determinados mensajes.
- La asignación económica ha de establecerse en base a varios criterios:
  - Las posibilidades económicas de la familia.
  - El grado de cumplimiento de las normas.
  - Las actividades que quieran realizar.

### BALANCE

- Lo más significativo para mí es:
- ¿Me siento movilizado a vivir algo en concreto?
- Si es así, ¿por qué?

## Nuestro proyecto familiar

Las características de un proyecto de familia deben ser:

- Sencillo
- Alcanzable
- Flexible
- Medible

En el diseño del proyecto familiar nos vamos a marcar:

- Objetivos de cambio
- Acciones a desarrollar
- Tiempo que nos damos



A continuación se presenta un modelo que podemos utilizar para hacer nuestro proyecto familiar:

<b>Mi proyecto familiar</b>	
<p>Objetivos para el cambio <b>que me planteo YO SOLO</b>. (A continuación se proponen algunas de las áreas de trabajo, pero se pueden elegir otras).</p>	
<b>AFECTO</b>	
<p>Considero que mi familia es afectivamente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desligada</li><li>• Demostraciones exageradas</li><li>• Muy afectivos</li></ul>	
<p>Objetivos para el cambio:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>Medios que voy a utilizar para llevar a cabo ese objetivo:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<b>COMUNICACIÓN</b>	
<p>Considero que en mi familia la comunicación es:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nos cuesta hablar de cuestiones que conllevan una implicación emocional.</li><li>• Hablamos poco.</li><li>• Nos comunicamos de un modo claro y con sinceridad.</li><li>• Nos enfadamos cuando la comunicación es sobre algo que requiere un cambio.</li></ul>	
<p>Objetivos para el cambio:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>Medios que voy a utilizar para llevar a cabo ese objetivo:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<b>OTRAS ÁREAS</b>	
<p>Objetivos para el cambio:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>Medios que voy a utilizar para llevar a cabo ese objetivo:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	



## Mi proyecto familiar

Objetivos para el cambio **que me planteo CON MI PAREJA**. (A continuación se proponen algunas de las áreas de trabajo, pero se pueden elegir otras).

### AFECTO

Considero que mi familia es afectivamente:

- Desligada
- Demostraciones exageradas
- Muy afectivos

Objetivos para el cambio:

.....

.....

.....

Medios que voy a utilizar para llevar a cabo ese objetivo:

.....

.....

.....

### COMUNICACIÓN

Considero que en mi familia la comunicación es:

- Nos cuesta hablar de cuestiones que conllevan una implicación emocional.
- Hablamos poco.
- Nos comunicamos de un modo claro y con sinceridad.
- Nos enfadamos cuando la comunicación es sobre algo que requiere un cambio.

Objetivos para el cambio:

.....

.....

.....

Medios que voy a utilizar para llevar a cabo ese objetivo:

.....

.....

.....

### OTRAS ÁREAS

Objetivos para el cambio:

.....

.....

.....

Medios que voy a utilizar para llevar a cabo ese objetivo:

.....

.....

.....

