

EL PAPEL DE LAS AMPAS Y LAS FAMILIAS ANTE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Trabajando por una
sociedad más proactiva
y preventiva



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

EL PAPEL DE LAS AMPAS Y LAS FAMILIAS ANTE LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Trabajando por una sociedad más proactiva y preventiva



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Autoría:

Asociación Vagabundo
Javier Martín Nieto

Ilustraciones:

Isidre Monés Pons

Coordinan:

Jesús María Sánchez Herrero
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2013

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús Mª Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Silvia Caravaca Mesalles, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Virginia Pelluz Huertas, Petra Angeles Palacios Cuesta, Ana Moya Díaz.

Índice

¿Qué es prevenir?	5
Las drogas una responsabilidad compartida	6
El enorme poder de las AMPAS y las familias para prevenir el consumo de drogas	7
El papel de las AMPAS ante la prevención	8
El papel de la familia ante la prevención	26

¿Qué es prevenir?

Prevenir es ejercer un control sobre el contexto, sobre las causas, llevando a cabo actividades que reduzcan las posibilidades de que aparezca el daño o el problema que nos preocupa. En definitiva, se trata de actuar antes, para reducir las consecuencias y no tener que actuar solamente sobre el síntoma.

Por ejemplo, si pensamos en cómo podemos prevenir enfermedades ligadas al sobrepeso es muy fácil visualizar en qué consiste la prevención. Nuestra medicina actúa prioritariamente sobre el síntoma. Cuando una persona obesa tiene un problema cardíaco se interviene para paliar la arteria obstruida o el problema concreto que haya surgido. Pero, en realidad, la medicina ya lleva varios años incidiendo que la salud no es solo ausencia de enfermedad sino que se trata de una actitud preventiva y proactiva por parte de la persona que a través de sus hábitos de alimentación o su actividad deportiva puede mantenerse sana y prevenir así enfermedades futuras asociadas con malos hábitos.

Por eso, cuando hablamos del consumo de drogas debemos abandonar el modelo reduccionista que solo quiere intervenir sobre el síntoma de las mismas. Por ejemplo, cuando nos referimos solo a la labor policial, a los correctivos sobre las personas que venden drogas, a sanciones al alumnado que fuma en el colegio, o, en el ámbito familiar, a intervenir solo con el castigo cuando vemos que nuestro hijo o hija ha consumido alcohol u otras drogas.

Estas medidas son necesarias, muy necesarias, pero las más importantes tienen que ver en cómo todos los agentes sociales aportamos nuestro grano de arena para que las drogas no sean necesarias para aquellas personas que han decidido consumirlas. A diferencia de la salud, donde es principalmente la persona la que debe tener una actitud preventiva y proactiva, en el tema de las drogas es la sociedad en general,

y muy especialmente las familias y las escuelas, las que deben mostrar una actitud sólida no ya como individuos sino como grupos sociales.

Este encarte tiene como objetivo concienciar a las familias sobre su papel en la prevención y aportar algunas pistas sobre cómo pueden llevar a cabo acciones preventivas.

Hablar de prevención de drogas es complejo, porque las causas que empujan a las personas a crearse dependencias y a buscar soluciones a sus problemas personales en las drogas son también complejas. Podemos encontrar multitud de factores que impulsan a un consumo problemático de las drogas. Desde la necesidad de protagonismo y rebeldía de un adolescente, la incapacidad para enfrentarse a sus compromisos o frustraciones de un adulto, la intención de escapar de su situación social de un marginado social, la pretensión de encontrar una solución al estrés de un trabajador, la búsqueda de identidad de grupo de los jóvenes alrededor del botellón, etc. En definitiva, las drogas son un problema multifactorial que, por lo tanto, no se puede solucionar con gestos aislados o acciones puntuales sino con la confluencia de acciones de todos los agentes sociales y, por supuesto, con el protagonismo de las familias.

En este encarte vamos a intentar aportar una mirada abierta que nos dé una visión global sobre lo que las familias y las AMPAs pueden llevar a cabo para ser agentes preventivos.

Las drogas una responsabilidad compartida

Antes de continuar, nos gustaría aclarar que la responsabilidad de prevenir el consumo de drogas es un tema que nos atañe a todos y todas. No solo a la familia y a la escuela sino también a nuestros responsables políticos, a los profesionales de la salud, a las estrategias económicas, judiciales y administrativas ante los movimientos de capitales asociados al narcotráfico, a los jueces y fiscales, a las fuerzas de seguridad

del estado, a los banqueros, a las entidades hosteleras, a los vecinos de un Centro de Atención a Drogodependientes, a los responsables del Fondo Monetario Internacional, a los técnicos de Servicios Sociales, a los recursos de atención a la Infancia, a las empresas tabaqueras, alcoholeras y farmacéuticas, etc. Todos ellos tienen que ver con la realidad de las drogas y las drogodependencias en nuestra sociedad, todos ellos son agentes que pueden actuar preventiva o nocivamente, reducir o ampliar los daños que las drogas pueden originar.

Si en este encarte no mencionamos a otros actores no es porque los olvidemos o los excluyamos de la génesis de soluciones sino porque deseamos centrarnos en los campos desde los que los padres y madres podemos actuar con mayor eficacia y utilidad.

El enorme poder de las AMPAS y las familias para prevenir el consumo de drogas

Las AMPAs son asociaciones familiares que desarrollan su actividad dentro de los espacios escolares. Por ello, tienen una gran capacidad de actuación como mediadoras hacia los colectivos que representan y hacia la infancia y la adolescencia.

Como asociaciones de padres y madres participantes en la dinámica de los centros escolares, aportan sus iniciativas a la promoción de programas sobre educación para la salud, pudiendo ayudar a que la educación para la prevención del consumo de drogas sea parte más integral de la educación y a que los planes de prevención estén presentes en todas las etapas del proceso educativo.

Y, como representantes de los padres y madres del alumnado del centro, pueden influir en la capacidad preventiva de las familias ofreciéndolas información y formación a través de cursos, campañas, escuelas de padres y madres, etc.

Desde este doble rol como padres y madres de familias, y como participantes activos en la comunidad escolar, los padres y madres de las AMPAs son un colectivo con un gran potencial para actuar como promotores de actividades preventivas del consumo de drogas desde los dos ámbitos: el escolar y el familiar.

Partiendo de esta capacidad queremos resaltar cuatro áreas desde donde las AMPAs y las familias pueden ejercer una actividad preventiva privilegiada:

1. Las AMPAs y su participación en el centro: las actividades complementarias y otras acciones en coparticipación con el centro.
2. Oferta de escuelas de padres y madres: programas de formación dirigidos a dotar de competencias a los padres y madres como agentes preventivos de drogas.
3. Las AMPAs y su oferta de actividades extraescolares: el ocio educativo, e incompatible con el consumo de drogas, ofertado por las AMPAs.
4. El papel de la familia ante la prevención.

El papel de las AMPAS ante la prevención

1º LAS AMPAS Y SU PARTICIPACIÓN EN EL CENTRO: LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y OTRAS ACCIONES EN COPARTICIPACIÓN CON EL CENTRO

En el fenómeno de las drogodependencias se interrelacionan múltiples factores de protección (autoestima, resistencia a la presión de grupo, autonomía, autocontrol, etc). Todos estos factores se refuerzan a través del proceso madurativo de los hijos e

hijas. Por ello, es imprescindible la coherencia desde los principales agentes socializadores (familia, escuela ...) para lograr los objetivos de la prevención. Es necesario que los padres y madres participen, no sólo trabajando en el ámbito de la familia, sino también colaborando con el profesorado para hacer que los programas escolares sean más efectivos.

Es importante intervenir en edades lo más tempranas posibles. Las investigaciones confirman que los hábitos y valores interiorizados en edades tempranas son más sólidos y difíciles de cambiar. Por eso, es importante que las actividades preventivas ofertadas por las AMPAs se dirijan principalmente a niños y niñas de los primeros cursos de primaria.

La colaboración de los padres y madres en la escuela, participando en la educación de los hijos e hijas y en la mejora de la institución escolar, es fundamental. Además, es un derecho pero también es un deber que un padre o madre responsable no puede desatender.

Para facilitarnos esta tarea nuestro sistema educativo prevé órganos y estructuras institucionalizadas cuyo funcionamiento está previsto y regulado por leyes y reglamentos, principalmente:

- ◆ **El Consejo Escolar:** es el principal órgano de participación de los centros educativos, a través del cual los padres y madres pueden intervenir en el gobierno de éstos.
- ◆ **Las Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos:** los padres y madres del centro pueden desarrollar proyectos a través de su asociación, mediar en el desarrollo de los programas y trabajar en colaboración con la comunidad educativa.

En este sentido, la legislación vigente reconoce el derecho de los padres y madres de alumnos a asociarse en el ámbito educativo con los siguientes fines:

- ◆ Obtener ayuda en todo lo que concierne a la educación de los hijos e hijas.
- ◆ Colaborar en las actividades educativas de los centros.
- ◆ Participar en la gestión del centro.

Concretamente, en el ámbito de la prevención de las drogodependencias, las AMPAs pueden suponer un importante recurso por:



- ◆ Realizar una labor coordinada con el profesorado, reforzando los mensajes preventivos.
- ◆ Ser un marco organizativo desde el que se pueden plantear actividades de formación dirigidas a padres y madres del centro escolar.
- ◆ Colaborar con los equipos educativos en el desarrollo de actividades escolares o extraescolares relacionadas con el tema transversal de educación para la salud.
- ◆ De una manera espontánea y no regulada, reunir informalmente a todos los sectores de la comunidad educativa y crear grupos de trabajo para abordar problemas concretos.

Estrategias que el AMPA puede llevar a cabo para promover la prevención del consumo de drogas:

- 1. Realizar campañas.** Uno de los aspectos más importantes de la prevención es generar conciencia del problema en las familias y el alumnado. Muchos niños y niñas, y también sus familias, necesitan ayuda para abordar el fenómeno de las drogas pero no hacen la demanda. Es frecuente encontrarse chicos y chicas que consumen de forma irresponsable, sobre todo en consumos de fin de semana, y que están arriesgando sus vidas, por ejemplo, conduciendo bajos los efectos del alcohol u otras drogas, o mezclando drogas cuyos efectos son nocivos, sin ninguna conciencia del peligro que supone estas acciones. Por ello, es fundamental aprovechar los centros escolares para publicitar campañas de sensibilización donde se informe de forma objetiva sobre los distintos tipos de drogas y sus consecuencias para la salud y para la vida. Estas campañas deben diseñarse sobre la premisa del “consumo responsable” y deben estar dirigidas principalmente a informar sin reservas.

Por otra parte, debe existir también una campaña específica dirigida a las familias donde se ofrezcan pautas concretas sobre cómo actuar para fomentar un consumo responsable en los hijos e hijas.

Para poder diseñar estas campañas podéis partir de materiales editados por la CEAPA (especialmente “Guía sobre drogas” editada por el Plan Nacional de drogas; y un vídeo corto denominado “¿Y ahora qué?” editado por CEAPA; ambos materiales podéis encontrarlos en la página web: www.ceapa.es en los apartados de publicaciones y vídeos).

- 2. Promover el desarrollo comunitario para poner en marcha proyectos conjuntos de prevención.** El AMPA puede ponerse en contacto con organizaciones, asociaciones o instituciones de la zona que trabajen la prevención. Frecuentemente estas organizaciones tienen ya en marcha algún tipo de red de asociaciones donde ponen en común las acciones que llevan a cabo y desarrollan proyectos conjuntos aprovechando las sinergias de cada una de ellas. El AMPA puede ser el mediador entre estas redes y el centro escolar, de tal forma que las asociaciones tengan “la llave” que les permita participar en el centro para llevar a cabo sus programas y campañas. Para encontrar qué organizaciones trabajan en vuestras áreas podéis acudir a la UNAD (Unión de Asociaciones de drogodependencias) e informaros.
- 3. Contactar con la red de profesionales de salud de vuestra zona.** Para el diseño y desarrollo de las campañas podéis contar con profesionales de la salud de vuestra zona, centros de salud, servicios sociales, ONGs dedicadas a la prevención, etc. Existen muchos profesionales especializados que tienen como una de sus funciones formar e informar a familias y jóvenes. Podéis contar con ellos y ellas para charlas, asesoramiento, etc.



4. **Ofertar actividades de sensibilización, concienciación e información en fechas puntuales en coordinación con el centro escolar.** Durante el año podéis diseñar algunas actividades puntuales que incidan sobre temas de educación y prevención para la salud ya sea aprovechando la existencia de días significativos, como por ejemplo el día mundial de la salud, o coparticipando con el centro en el diseño de acciones en horario de tutorías o como actividades complementarias (visita a un hospital, charlas de personas que tengan una minusvalía fruto de un accidente de tráfico producido como consecuencia del consumo de alcohol, etc.). Lo importante es animar al equipo directivo del centro, a través del consejo escolar, a incluir acciones puntuales de sensibilización a lo largo del curso.
5. **Interceder con el centro para incluir materias curriculares asociadas con la salud.** Los padres y madres, a través del AMPAs, contamos con un vehículo idóneo para

“influir” en el centro para que incluya actividades relacionadas con la educación para la salud en el currículo de las diferentes asignaturas. Por ejemplo, el estudio de las consecuencias sobre los organismos del cuerpo del consumo de las drogas más frecuentemente usadas, como el alcohol o la marihuana, en los contenidos de la asignatura de ciencias naturales; la inclusión de contenidos sobre el papel de las drogas en las diferentes culturas en la asignatura de ciencias sociales; charlas de debate y reflexión sobre el tabaco y el alcohol en horas de tutorías; etc. Se trata de demandar que el tema de la prevención esté presente en el currículo de forma transversal, garantizando así que los chicos y chicas reciben una formación crítica y objetiva sobre el tema.

6. **Fomentar la creación de una red local de colegios y/o AMPAs que trabajen conjuntamente proyectos para la promoción de la educación para la salud.** Podéis impulsar que se pongan en contacto las AMPAs y/o centros de la zona para aprovechar así la sinergia de las actividades e iniciativas llevadas a cabo por cada una. En esta red de centros es relativamente fácil invitar e incluir a profesionales de la salud de vuestra zona que os asesorarán y programarán actividades que irán rotando por los distintos centros, garantizando así que el proyecto se extiende a lo largo de los años y se amplía al máximo de centros posibles.
7. **Lograr que se integren proyectos concretos en los documentos fundamentales de centro.** Los miembros de las AMPAs somos siempre temporales, por eso es importante que en nuestro paso por el centro escolar logremos que las iniciativas se queden reflejadas en los documentos fundamentales del centro –proyecto educativo de centro, programación general anual, proyecto curricular, etc.– garantizando así su continuidad en el futuro.
8. **Promover actividades y campeonatos deportivos intracentro e intercentros del barrio o zona.** El deporte es una actividad incompatible con el consumo de drogas

recreativas. Por eso es una excelente alternativa para trabajar la prevención. El AMPA es un espacio privilegiado para promover actividades deportivas, liguitas, campeonatos que fomentan la salud e introducen a los chicos y chicas en hábitos incompatibles con el consumo de drogas.



9. **Concienciar sobre la importancia de la alimentación.** Muchas AMPAs son las responsables del funcionamiento del comedor escolar, un espacio idóneo para concienciar que la salud personal está íntimamente ligada a la alimentación y a las sustancias que consumimos. Esta toma de conciencia la podrán aplicar los chicos y chicas cuando en el futuro decidan consumir drogas, reconociendo así que todo lo que introducen en su cuerpo tiene unos efectos sobre él.
10. **Promover actividades de ocio alternativo.** Las AMPAs ofertan talleres y actividades a las que las familias no pueden acceder ya sea porque no existe oferta

en su ámbito o porque no pueden pagar los altos precios del mercado. Clases de instrumentos de música, talleres de manualidades (pintura, cerámica, etc.), taller de teatro, etc. son actividades de ocio no consumista que introducen al niño o niñas en espacios educativos alejados del consumo de drogas.



- 11. Acercar los recursos de la comunidad a las familias.** La educación que se lleva a cabo desde la familia no es la única que va a tener un peso importante en la prevención del consumo de drogas del niño o niña. También es de vital importancia el papel preventivo que tienen los diferentes actores de la comunidad (asociaciones, centro, recursos, etc.). Por eso, es importante que los padres y madres se

acerquen a su comunidad y potencien así la implicación de sus hijos e hijas en la misma. En muchas ocasiones esos padres y madres no conocen los recursos que su barrio, pueblo o ciudad les brindan y eso hace que sea difícil que los chavales se acerquen a los mismos y los utilicen. El AMPA puede ser un vehículo idóneo para poner en contacto a las familias y al alumnado con todos los recursos sociales, deportivos, etc. de la zona. Simplemente informando a las familias de los recursos existentes y ofreciendo la forma de contacto.

Esa comunidad puede facilitar a los padres y madres una serie de recursos útiles para la educación y el desarrollo de sus hijos e hijas. Cuando hablamos de recursos comunitarios hablamos de, por ejemplo, las asociaciones de vecinos del barrio, los centros culturales, escolares, deportivos, las asociaciones juveniles, etc. Un aspecto importante que brindan esos recursos está relacionado con la utilización del ocio y el tiempo libre de los niños, adolescentes y jóvenes. El acceder a esos recursos comunitarios también facilita a los niños y niñas el desarrollo de sus habilidades sociales al relacionarse con otras personas. Estos dos aspectos son muy importantes, actuando como factores de protección frente al consumo de drogas. Estos recursos facilitan que los niños, adolescentes y jóvenes utilicen su tiempo libre de una manera saludable, ampliando la cantidad y la calidad de las actividades que pueden desarrollar en su tiempo de ocio. También posibilitan el facilitarles un grupo de iguales con el que se pueda relacionar y poner en marcha una serie de habilidades que le ayudarán a su desarrollo personal.

Tampoco debemos olvidar el papel preventivo de las asociaciones juveniles, ya que fomentan la relación, la participación social promoviendo disfrutar del ocio con actividades saludables, con un fin determinado que escapa de los hábitos consumistas de nuestra sociedad.

2º PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIRIGIDOS A LAS FAMILIAS PARA QUE INTERCEDAN EN LA RELACIÓN CON LOS HIJOS E HIJAS

Uno de los puntos fuertes de un proyecto dirigido a prevenir el consumo de drogas es formar a las familias a través de las escuelas de padres y madres sobre su rol activo como agentes preventivos.

A modo de guía, y con el objetivo de esbozar cuáles son los bloques temáticos que debe abordar un programa integral sobre prevención de consumo de drogas, describimos a continuación algunas ideas clave sobre cada una de las áreas temáticas que debe abarcar dicho programa de escuela de padres y madres sobre prevención de drogas. Se entiende que cada uno de estos campos debería ser tratado con mayor o menor profundidad en un programa. Lo ideal es que el AMPA busque profesionales que puedan abordar los diferentes bloques temáticos.

En general, los programas de prevención sobre drogas suelen adolecer de hacer sólo hincapié en alguna de sus variables. La más común es poner todo el peso de la intervención en el apartado de la información sobre las drogas. Muchos proyectos de prevención pivotan siempre sobre el postulado teórico de que la información es poder y de que los individuos bien informados son capaces de tomar decisiones adecuadas. Los escasos resultados de ese tipo de programas han demostrado reiteradamente que cualquier programa de formación sobre prevención de drogas dirigido a las familias debe incluir más áreas temáticas.

A continuación describimos cuáles son los bloques necesarios para desarrollar un proyecto de escuela de padres y madres como agentes de prevención.

Bloque 1: Información: "Informar es necesario pero no suficiente"

Como padres y madres debemos dar respuestas en el proceso educativo sobre qué son las drogas y qué repercusiones tienen. Los medios de comunicación, el discurso de los grupos de iguales o los estereotipos sociales alimentan discursos rotos, intencionados -en el caso de la publicidad- que suelen asociar el consumo de drogas con valores en alza, como ser joven, vivir la vida plenamente, vivir el presente, etc.

Por eso, es fundamental que los padres y madres asumamos la responsabilidad de informar a nuestros hijos e hijas, desde la infancia y adaptándonos a su nivel evolutivo, sobre qué son las drogas, qué beneficios y problemas conlleva su consumo, para que los chicos y chicas puedan objetivar y tomar sus decisiones más libremente desde el paradigma del consumo responsable.

Bloque 2: Comunicación intrafamiliar

Este apartado lo abordamos de forma extensa en el apartado "El papel de la familia"

Bloque 3: Las normas y el tratamiento de los conflictos. Autoridad y organización Familiar

Las normas son necesarias para trabajar la responsabilidad y la autonomía personal. El consumo abusivo de drogas está muy ligado con la incapacidad de encontrar límites a la realidad y la necesidad de sobrepasarlos en busca de una situación de equilibrio.

Los padres y madres tienen el deber de establecer normas, poner consecuencias por su incumplimiento y trabajar los conflictos con los hijos e hijas.

Bloque 4: Educación en valores

Reconocer que como padres debemos tener un proyecto lo más explícito posible sobre qué valores queremos inculcar en nuestra familia y saber cómo se pueden inculcar es una de nuestras asignaturas pendientes.

Por valores debemos entender conceptos prosociales tales como solidaridad, justicia, etc. y también valores intrapersonales como responsabilidad, voluntad y capacidad de tomar decisiones. No debemos olvidarnos de que los valores promovidos por el mercado y los medios de comunicación, tales como vivir el presente, el individualismo, disfrutar emociones fuertes, placer como fin en sí mismo, son valores que correlacionan con el consumo de drogas, y que, por lo tanto, es necesario que la familia fomente otros valores que los contrarresten.

Bloque 5: Educación para el consumo y educación audiovisual

Diversas investigaciones han demostrado que el consumo recreativo de drogas está ligado al fenómeno del consumismo. Los niños y niñas de hoy en día son educados principalmente a través de la imagen. Vivimos en la cultura de la imagen pero, curiosamente, muchos de nosotros somos “analfabetos” sobre el poder de la imagen para transmitir valores y actitudes. Por ejemplo, apenas tenemos conciencia de cuánto influye la publicidad en nosotros y nuestros hijos e hijas a la hora de definir estilos de vida. Ser conscientes de los objetivos de un anuncio, de qué mensajes ocultos está alimentando, de qué necesidades “artificiales” está creando, son instrumentos de alfabetización visual que todos necesitamos urgentemente.

El consumo promueve la idea de que a través de lo que compro transformo mi vida. El consumo de drogas responde a la misma asociación de ideas. Puedo transformar mi malestar o acceder a estados de bienestar a través del consumo de algo que tiene

un efecto inmediato. Esta idea es profundamente contrapuesta a la idea de que solo con el esfuerzo y la voluntad puedo cambiar y construir mi proyecto de vida. Por eso, es importante que los padres y madres tengamos nociones sobre el funcionamiento del lenguaje audiovisual y hagamos conscientes a nuestros hijos e hijas de los objetivos de la publicidad.

Bloque 6: Habilidades para la vida. Aprendizaje de habilidades sociales y emocionales

En la adolescencia y juventud el chico o chica tiene que abandonar la confortabilidad y seguridad del hogar para ir encontrado su espacio en la sociedad. Tiene que hacerse autónomo. En esas edades lo normal es ir sustituyendo la seguridad de la familia por la seguridad del grupo de referencia y pertenencia. Así, normalmente, el adolescente sustituye el discurso sobre valores, actitudes y comportamientos aprendidos en la familia por el discurso de su grupo. Y, en esa situación, tendrá dificultades si no le hemos dotado de algunas habilidades sociales que le ayuden a encontrar su identidad individual dentro del grupo. Hablamos de la asertividad, la capacidad de tomar decisiones, la capacidad de negociar, la capacidad de solucionar conflictos mediante la palabra, la capacidad de empatizar, etc. Estos contenidos deben ir dirigidos a formar a los padres y madres, dotándoles de conocimientos y estrategias para saber transmitir habilidades socio-emocionales a los hijos e hijas.

Bloque 7: Educación para el ocio y el tiempo libre

El consumo de drogas actual está íntimamente ligado al tipo de ocio. Un porcentaje altísimo del ocio practicado por los jóvenes se articula en torno al consumo de drogas en locales (bar, pub, discotecas, etc.)

Darle importancia al ocio y saberlo gestionar, darle importancia a lo que hacemos en nuestro tiempo personal, a lo que añadimos a nuestro desarrollo personal, es fundamental para que, como individuos, tomemos decisiones alternativas al consumo de drogas.

La familia, como modelador de hábitos y valores, tiene un enorme poder para ofertar y enseñar a los hijos e hijas maneras diferentes de disfrutar de ocios alternativos desvinculados del consumo de drogas. Pero todo esto empieza porque padres y madres seamos conscientes de la importancia del valor ocio.

Bloque 8: Educación para la salud

La educación para la salud trata sobre la importancia de entender la salud como un valor irrenunciable y como una responsabilidad de cada individuo. El consumo de drogas legales e ilegales está íntimamente ligado a tener o no conciencia sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo y sobre la necesidad de cuidarlo. Las personas que se introducen drogas para alterar su estado emocional adolecen de esta conciencia. Los padres y madres debemos tener nociones sobre qué es la educación para la salud y sobre cómo podemos transmitirla a los hijos e hijas.

Bloque 9: Área adolescencia

Debemos manejar unos conocimientos mínimos sobre la etapa de la preadolescencia y adolescencia para poder entender los cambios comportamentales de nuestros hijos e hijas. Esto nos puede ayudar mucho a saber mantener un nivel de comunicación óptimo y saber reconducir los conflictos y problemas que suelen sucederse en esas edades donde el riesgo de comenzar el consumo irresponsable de drogas es mucho mayor.

Bloque 10: Participación de la familia en el medio educativo y social

Muchos de los factores que están propiciando el consumo de drogas son exógenos a la capacidad de intervención individual de la familia. Hablamos de la posible permisividad de las leyes, de las acciones llevadas a cabo por las administraciones locales, de la legislación sobre la publicidad, de los tipos de programas de prevención desarrollados, de la oferta pública de alternativas de ocio, de la existencia de zonas verdes, del cumplimiento de la impartición de las transversales en los centros. En fin, muchas de las acciones que podemos llevar a cabo para prevenir el consumo tienen que ver con nuestras actividades aunadas como colectivos asociados. Esta vertiente de la prevención también debemos abordarla para saber impulsar y diseñar proyectos preventivos desde las AMPAs o desde otro tipo de asociaciones u organismos.

En definitiva, el fenómeno de las drogas es un tema multifactorial que sólo desde una perspectiva de intervención global puede tener éxito. Por ello, es importante que las familias reciban una formación que contemple el máximo de aspectos posibles.

3º LAS AMPAS EN SU OFERTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES COMO ACTIVIDADES PREVENTIVAS: EL OCIO OFERTADO POR LAS AMPAS

¿Qué se entiende por actividades preventivas realizadas desde las AMPAs?

Entendemos por actividades preventivas del consumo de drogas realizadas en el ámbito educativo aquellas acciones, no tanto dirigidas directamente a reducir el consumo de drogas a través de programas de información sobre conocimientos o habilidades concretas sobre drogas destinados al alumnado o a sus familias, sino aquellas,

ya sean deportivas, culturales, medioambientales, etc., que promocionan conductas que son incompatibles con el consumo o que no están asociadas al consumo.

Es decir, hacer prevención de drogas tiene más que ver con ofertar alternativas al consumo y promocionar conductas saludables incompatibles con el consumo.

Desde esta perspectiva más amplia, y dentro del marco de la educación para la salud, las asociaciones de padres y madres de alumnos y alumnas, a través de sus actividades extraescolares y complementarias, tanto periódicas como puntuales, realizan de forma muy eficaz actividades preventivas de innegable calidad.

Muchas de las actividades diseñadas y ofertadas por las AMPAs no son ofrecidas por ningún otro agente social, ni por las empresas privadas que no han encontrado rentabilidad en su realización, ni por las administraciones educativas; lo cual hace aún, si cabe, más valiosas y necesarias las actividades culturales y deportivas ofertadas por las AMPAs.

En realidad, la deficitaria oferta de actividades de ocio y tiempo libre de calidad dirigida a la infancia, adolescencia y juventud españolas y, en contrapartida, la ingente oferta de actividades de ocio ligadas al consumo de drogas legales ofertados por el mercado, son la principal causa de que hayan aumentado las cifras de consumo y hayan bajado las edades en los últimos años.

Por ello, es fundamental que los padres y madres que formamos parte de las AMPAs seamos plenamente conscientes de la trascendencia de seguir ofertando actividades extraescolares: talleres, deportes, cursos, etc. intentando incidir cada vez más en su finalidad educativa.

En definitiva, cada vez que, desde las más de 12.000 AMPAS de las escuelas públicas españolas, ofertamos casi todos los días de la semana y, en ocasiones los fines de

semana, actividades lúdicas como fútbol, pintura, guitarra, baloncesto, teatro, etc. estamos ofreciendo acciones preventivas del consumo de drogas que logran que miles de chicos y chicas encuentren, a través de un ocio de calidad, maneras de ser felices sin necesidad de acudir al consumo de ninguna droga.



Las actividades extraescolares que diseñan y desarrollan las AMPAs en los centros son instrumentos idóneos para trabajar la prevención y ayudar al alumnado a interiorizar habilidades intrapersonales e interpersonales que le serán de muchísima valía en su vida laboral y personal.

Si analizamos con detenimiento lo que supone para el desarrollo psicológico y social de los niños y niñas estas actividades ofertadas por las AMPAs y, aún más, las que realiza en colaboración con todo el equipo educativo del centro, podremos comprobar que en ellas se ponen en juego muchas habilidades y creencias personales como el esfuerzo, la disciplina, la capacidad de demorar el refuerzo, la asertividad, la perseverancia, la voluntad, la empatía, la capacidad de trabajar en equipo, la capacidad de tolerar la frustración y hacer frente a los problemas; y que, además, dependiendo de la forma en que aborde el tema cada AMPA, también se trabajan en profundidad, y de forma vivencial, valores como la tolerancia, la colaboración, el respeto al prójimo y la no violencia o discriminación.

Además, las AMPAs, a través de estas actividades deportivas, están ofertando un ocio activo y de calidad, con componentes creativos y humanos que, en ningún caso, oferta el mercado a través de los ocios pasivos asociados al consumo: la televisión, las videoconsolas, el cine, etc.

En definitiva, el trabajo realizado por las AMPAs por un ocio de calidad y por enseñar valores y habilidades a los alumnos y alumnas es fundamental para prevenir el consumo de drogas. Y, en ese sentido, es importante que seamos conscientes de que cuando desde un AMPA ofertamos actividades extraescolares estamos haciendo prevención de enorme calidad.

El papel de la familia ante la prevención

Existe una intensa preocupación por parte de muchas familias acerca del desarrollo de conductas problemáticas relacionadas con la salud y el consumo de drogas por parte de sus hijos e hijas adolescentes, ya que las investigaciones actuales a nivel local y nacional revelan que la juventud se inicia cada vez a edades más tempranas

en el consumo de drogas, y los medios de comunicación se hacen eco de las mismas y de noticias relacionadas que, en muchas ocasiones, alarman a las familias.

Esta preocupación debe transformarse en actuaciones concretas. El papel que corresponde a padres y madres es fundamental y nadie puede entrar en el hogar para sustituirles.

Son muchos y variados los factores que intervienen en que pueda llegar a existir un problema de abuso de drogas: capacidad para resolver conflictos, situación familiar, grupo de amistades, autoestima, etc. Pero no intervienen de forma aislada, unos se relacionan con otros, lo que hace que cada caso sea diferente. Por eso, no se puede hablar de causas de drogodependencias ni de motivos concretos, sino sólo de factores que en cada situación intervienen en distinta medida.

Desde las edades más tempranas la actuación de los padres y madres puede ayudar a reducir la incidencia de estos factores de riesgo. Aunque, aparentemente, con la llegada de la adolescencia la familia tiende a perder influencia sobre los hijos e hijas, su papel no dejará nunca de ser vital. De hecho, la actuación de padres y madres será decisiva en un momento tan importante para los adolescentes.

La labor fundamental de la familia es que los hijos e hijas lleguen a ser personas autónomas. Para lograrlo, la actuación se debe centrar en que ellos y ellas se sientan importantes en un doble sentido: “satisfechos” de pertenecer a la familia y “diferentes” de los demás miembros de la casa, con características propias. Para lograrlo se requiere un doble papel: **apoyar y controlar**.

Además del apoyo y el control, existen otras cosas que se deben conocer y poner en práctica en la familia respecto al consumo de drogas. Por ejemplo, el **modelo** que ofrecen los padres y madres dentro del hogar será una influencia constante, en especial en lo que se refiere al consumo de alcohol y tabaco.



1º LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Un aspecto fundamental es la comunicación, por lo que se deben mantener ciertos hábitos positivos dentro de la familia. Así, por ejemplo, ante un posible conflicto, los padres y madres deben ser muy claros y precisos, tanto al expresar sus motivos de preocupación o las causas de su enfado, como al explicar a los hijos e hijas cómo esperan que se comporten. Además, hay que centrarse en el presente, tratar sólo un tema cada vez y no mezclar las cosas.

No sólo se debe tener en cuenta una buena comunicación a la hora de resolver conflictos, sino también en otros contextos de la vida cotidiana. Por ello, hay que

escuchar con atención a los hijos e hijas, mostrar interés por sus preocupaciones y comprender su punto de vista.

Por el contrario, existen una serie de hábitos negativos que deben evitarse en toda situación de comunicación, como por ejemplo: generalizar, criticar a la persona en vez de a la conducta, culpar, amenazar, reprochar, interrumpir a la otra persona, etc.

2º LA PREVENCIÓN EN LA FAMILIA

Los padres y madres pueden prevenir problemas con las drogas en las familias desde varios frentes en los que actuar como, por ejemplo, en la identidad de los hijos e hijas, respecto a su grupo de amigos y amigas y respecto al barrio en que viven.

La identidad de los hijos e hijas

Conseguir que los hijos e hijas tengan una identidad propia es la tarea más importante de la familia. Para contribuir al fortalecimiento de la **autoestima** en los hijos e hijas, los padres y madres pueden orientarles para que consigan lo que se propongan, intentando que se marquen metas realistas. Por otro lado, es bueno facilitarles que vivan las relaciones de familia como satisfactorias, con normas adecuadas y dando responsabilidades, además de mostrarles siempre apoyo.

Además, para fomentar la autoestima de los hijos e hijas es imprescindible conocerlos. Al conocer sus capacidades y potencialidades específicas se les puede reforzar y ayudar a reconocer lo que hay de especial en ellos.

Otro papel importante de la familia es conseguir favorecer que los hijos e hijas sean **autónomos**. Una persona autónoma es una persona capaz de dar sus propios pasos, de medir su actuación y de controlarla. Conseguirlo es un camino progresivo, en el que padres y madres deben acompañar.

Algo fundamental para ayudar a que los hijos e hijas sean autónomos es cómo se establecen las **normas** de la casa. Para ello será importante que los padres y madres ocupen su papel y los hijos o hijas el suyo, sin confundirlos. Además, las normas deben ser claras y bien definidas, saber qué se debe cumplir y qué pasa si no se respeta, y constantes, que se razonen y en lo posible que se intenten acordar con los hijos e hijas.

Otro factor importante a tener en cuenta es la capacidad de los hijos e hijas para resolver los conflictos que tienen, con ellos mismos o con otros. Saber actuar en situaciones de estrés -fuerte tensión- y ser capaz de tolerar la frustración -no conseguir algo en el momento que se pretende- ayudará mucho a la hora de resolver conflictos. A esto se le llama **autocontrol**. Aquí también habrá que ir dejando que los hijos e hijas se suelten progresivamente.

Algo clave en la formación de la identidad de los hijos e hijas es el hecho de que empiecen a tener sus **propias ideas claras**. Las personas que tienen claro lo que piensan respecto a su forma de ver la vida y, en concreto, en lo referente al uso de drogas, son más difíciles de influir.

La influencia de la familia en lo que piensan los hijos e hijas es muy fuerte. En este sentido, los padres y madres pueden ayudar transmitiendo sus propias ideas con palabras y hechos en situaciones cotidianas, al mismo tiempo que acepten que los hijos e hijas no piensen igual.

Respecto a su grupo de amigos y amigas

El grupo tiene una influencia decisiva en el desarrollo del o de la adolescente y su influencia será creciente. Allí se iniciarán en el respeto, la igualdad y la diferencia. La familia puede evitar que el grupo influya en exceso en el o la adolescente.

La familia debe favorecer que los hijos e hijas estén preparados para defenderse cuando el grupo intenta influir en su actuación. Para ello, una estrategia buena es que padres y madres sean críticos con la publicidad o con ofertas de consumo de alcohol o tabaco. Es bueno también proporcionar momentos de comunicación sobre la influencia del grupo y felicitar al hijo o hija cuando resista a esa influencia de forma adecuada. Además, si existen influencias del grupo que no se consideran positivas, se pueden negociar normas que puedan compensarlas.

Por último, los padres y madres pueden ayudar también a que los hijos e hijas tomen decisiones responsables por sí mismos, valorando cuándo dejar en sus manos la decisión e intentando que reflexionen sobre los resultados de las mismas.

En el barrio que viven

Los adolescentes empiezan a descubrir por ellos mismos el barrio, buscando lugares donde sentirse "en su medio". Sin afán "policial", los padres y madres puede ser un elemento más de información y conocer el tipo de recursos existentes en el barrio (sociales, deportivos, culturales...), así como los ambientes que frecuentan los hijos e hijas.

Los padres y madres pueden supervisar el comportamiento de los hijos e hijas interviniendo sobre el entorno que les rodea, bien por medio de acciones directas -por ejemplo, inscribiendo al hijo o hija en una actividad extraescolar para evitar



que dé vueltas por la calle al salir de la escuela- o bien por medio de instrucciones concretas -por ejemplo, decirle "tienes que volver a casa inmediatamente después de salir de la escuela"-.

Además, es bueno procurar saber dónde están y qué hacen en un momento determinado y comprobarlo de vez en cuando, sin ocultar que se les está supervisando.

Eliminar la oferta de drogas de forma completa no es posible, pero sí disminuirla y dificultarla. Actualmente existen leyes que prohíben a los establecimientos la venta de alcohol y tabaco a menores y los padres y madres pueden contribuir a que esta legislación se cumpla.

También existen leyes sobre el uso de drogas en la escuela. Estas medidas deben ser especialmente respetadas, en lo que los padres y madres también pueden cooperar.

En el barrio existen instituciones que pueden tener algún tipo de actuación en prevención de drogodependencias. Las familias pueden conocerlas, coordinarse con ellas y participar, si existe la posibilidad.

3º HABLAR DE DROGAS EN LA FAMILIA

En el hogar debe existir un clima familiar que permita hablar del tema del consumo de drogas y que los hijos e hijas saquen sin temor sus propias opiniones. Preguntar en exceso o tener temas tabú, impide conocer sus puntos de vista, con lo que nunca se conseguirá intervenir con acierto.

Además, la familia no debe perder nunca la capacidad de influir en los hijos e hijas, que éstos tengan en cuenta su opinión como algo importante. La seguridad que los padres y madres tengan sobre el tema hará que su opinión sea más valorada. Para ello, mejor que mucha información es tener una información correcta.

Siempre que salga el tema será una buena ocasión para tratarlo, pero también es positivo tener en ocasiones alguna conversación más seria o prevista. No todos los momentos son iguales, hay “momentos especiales” en que las condiciones -intimidad, ruido, lugar en que se está...- son más adecuadas. También hay que ver si existen situaciones de nerviosismo, de pérdida de control, de alteración... En definitiva, hay que evaluar si los hijos e hijas se encuentran en ese momento “abiertos” a recibir opiniones de sus padres y madres y darlas en un clima franco y claro.

La información que se dé a los hijos e hijas debe estar adaptada a su edad y formación. En general, entre los 10 y 13 años se puede hablar de drogas legales y a partir de los 14 de drogas ilegales. Es aconsejable no eludir sus preguntas y no exagerar los efectos negativos de las drogas, ya que al final valorarán menos esa opinión.

No es fácil saber con seguridad si los hijos e hijas están consumiendo alguna droga. Espiarles, acentuar las sospechas o los interrogatorios puede hacer que se cierren a hablar sobre el tema y nieguen la intervención de sus padres y madres. Evitar esta situación es fundamental para atajar el problema con calma. Por eso la familia debe intentar siempre mantener el diálogo con el hijo o la hija e interesarse especialmente por conocer los motivos del consumo.

Ante una situación de consumo por parte de los hijos e hijas, es necesario coordinarse con otros adultos que tengan contacto con ellos de forma más estrecha; profesorado, monitores de asociaciones o actividades, etc.

No es aconsejable imponer una norma rígida demasiado rápido. Es preferible llegar a algún acuerdo que dificulte de forma indirecta seguir consumiendo o que estos consumos puedan llegar a ser problemáticos (manejos de dinero, horarios, faltas a clase...).

Si se detecta que el consumo puede ser problemático es recomendable llegar al acuerdo de buscar ayuda profesional.

Finalmente, en ocasiones existe la posibilidad de participar en algún curso de formación para padres y madres sobre prevención de drogodependencias. Estos cursos amplían la información y las posibilidades de actuar de forma adecuada. Si se tiene acceso a alguno de ellos, es una vía siempre recomendable.

4º PROMOVER ACTIVIDADES DE OCIO SALUDABLE (OCIO DIFERENTE A CONSUMO Y COMPRAR)

Cada día más familias reducen su tiempo de ocio a ir de compras en los grandes espacios comerciales. El tener una agenda tan apretada de responsabilidades sociales y laborales facilita que dejemos las compras para nuestro tiempo libre de fin de semana, y que, aprovechando esta gestión, pasemos la mañana o la tarde en torno a estas áreas que ofrecen, junto a las tiendas, lugares para comer o divertirse. En definitiva, cada vez más, nuestro tiempo de ocio está más ligado al consumo, cada vez más, el tiempo libre se está convirtiendo en sinónimo de ir de compras.



Este ocio ligado al consumo, que modelamos en nuestros hijos e hijas desde la infancia a través de los hábitos de consumo familiares, fomenta que sea el acto propio del consumo el que se convierta en el "leiv motiv" del propio ocio, y por lo tanto provoca que las nuevas generaciones relacionen el ocio con comprar, conseguir un objeto y no, como lo asociábamos en la anterior generación, donde aún no existía un consumismo tan extendido, a la creación de relaciones o a compartir objetivos, etc.

El papel que juegan los padres y madres como modelos y como precursores en la educación de la gestión del tiempo libre es muy importante. Enseñar a nuestros hijos e hijas a hacer un uso de los recursos que nos ofrece nuestro entorno para realizar actividades, desarrollar nuestros hobbies, incrementar nuestros lazos familiares y de amistad, etc., será un aprendizaje fundamental para su desarrollo personal.

5º CONSEJOS PARA HABLAR CON NUESTROS HIJOS E HIJAS SOBRE LAS DROGAS

Entre otros muchos temas relacionados con la educación de los hijos e hijas, a todas las madres y padres les preocupa especialmente el tema de las drogas. Desde nuestro punto de vista, el elemento más importante que se debe cuidar y mimar para poder ayudar a los hijos e hijas a hacer un uso responsable de las drogas es la comunicación.

Cuando un hijo o hija empieza a tener su propia vida externa a la de la familia, es decir, cuando comienza a tener sus propios amigos y a tomar sus propias decisiones sobre lo que quiere hacer, la comunicación será el único y esencial instrumento para poder decirle lo que pensamos sobre las drogas y para poder escuchar sus ideas y dudas.

Es decir, el mejor síntoma de que un hijo o hija no consumirá drogas de forma irresponsable en el futuro, sea la que sea la edad que tenga ahora mismo, es que en la familia exista una comunicación fluida entre todos sus miembros.

Pero, ¿cómo se puede lograr tener una comunicación fluida en la familia?

La primera premisa básica para una buena comunicación, para poder mantener una buena relación, es que el número de críticas debe ser mucho menor al número de elogios.

De aquí, entonces, una primera reflexión: para mejorar la relación con los hijos e hijas se debe reducir mucho el número de conductas que se critican y aumentar en todo lo posible el número de conductas que se dejan neutrales o que se refuerzan. Y en esta tendencia a juzgar, adjetivar, aconsejar o criticar las conductas está la causa de por qué la comunicación entre padres e hijos adolescentes suele estar bastante deteriorada. Por ello, los padres y madres deben reflexionar sobre qué conductas de sus hijos e hijas son realmente importantes y cuáles menos sustanciales, para que sólo las fundamentales sean motivo de juicios y recomendaciones.

Segunda premisa básica para una buena comunicación: para mantener una buena relación duradera con alguien se debe mimar muchísimo el respeto.

Esta afirmación es igual de cierta en la relación con los hijos e hijas. Solamente guardando el respeto garantizamos que ellos, cuando llegue el momento de su vida que ya no tengan la obligación de escucharnos, sigan haciéndolo.

Y recapitulando, en referencia a la propuesta original de este encarte, si el elemento más importante para prevenir el consumo de drogas es la comunicación, y si la comunicación se basa en dos principios básicos - el refuerzo y la crítica

constructiva, por un lado, y el respeto, por otro- entonces, para hacer una buena prevención de drogas debemos reflexionar sobre la forma en que nos comunicamos con los hijos e hijas, fijándonos especialmente en no intervenir en todas sus conductas y en tratarlos siempre con el mismo respeto que lo haríamos con un amigo (es decir, dejar fuera de nuestro catálogo de conductas los gritos, las amenazas, las ironías, las acusaciones, las alusiones a su personalidad, etc.).

No olvidemos que a comunicarse se aprende desde niños y que debemos empezar a hacerlo ya, y que lo que está en juego, cada vez que deterioramos la comunicación, es nuestra capacidad de poder influir en ellos cuando nuestro consejo sobre sus decisiones sobre temas, como el de las drogas, sea realmente necesario.

A escuchar y a hablar se aprende y enseñarles que somos dignos de ser escuchados y de escucharles es la labor preventiva más importante que debemos llevar a cabo en la relación con nuestros hijos e hijas.

Está plenamente demostrado que las habilidades y competencias que pueden ayudar a los hijos e hijas a prevenir el consumo de drogas se aprenden desde la infancia y que es en el seno de la familia donde aprendemos a manejar nuestras habilidades y emociones, en definitiva cómo aprendemos a tomar conciencia de nuestro cuerpo y nuestra salud.

Una buena educación familiar previene el consumo de drogas fomentando desde la infancia hábitos de salud, responsabilidad y autoestima, y ayudando a establecer una relación de confianza con los hijos e hijas que permita un clima de diálogo sobre las drogas, sus efectos y consecuencias, contribuyendo así a la prevención del consumo y a la construcción de una personalidad fuerte y crítica que no dependa de ninguna adicción para desarrollarse plenamente.

