

Manual para el **alumno o alumna**

# Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas



Escuela de Formación. Curso nº 68

Manual para el **alumno o alumna**

# Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas

**Autoría:**

Miguel Roa  
www.miguelroapsicologo.com

**Ilustraciones:**

JajaStudio

**Coordinan:**

Leticia Cardenal Salazar  
Antonio Martín Román  
Miguel Dueñas Jiménez  
Silvia Centelles Campillo  
Teresa Pintor García  
Lola Ramírez Álvarez

**Edita:****CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A  
28013 MADRID

**Primera edición:**

Mayo 2019

**Maquetación:**

**IO Sistemas de Comunicación**

**Imprime:**

**IO Sistemas de Comunicación**

Enrique Granados, 24  
28523 MADRID

**JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:**

Leticia Cardenal Salazar, Antonio Martín Román, Silvia Centelles Campillo, Miguel Dueñas Jiménez, Miguel Vera Sibajas, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz Alonso, Gloria Ferrer Camps, M<sup>a</sup> Carmen Padilla Darias, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Luisa M<sup>a</sup> Capellán Romero, M<sup>a</sup> Luisa Oliva Naranjo, Mustafa Mohamed Mustafa, José Luis Casado Delgado, José Antonio Álvarez Caride, Camilo Jené Perea, José Luis Villena Higuera, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernández y Màrius J. Fullana I Alfonso.

# Índice

Introducción	5
<b>Tema 1:</b> Familias y estilos educativos	9
<b>Tema 2:</b> Adicciones: aprendiendo conceptos básicos	25
<b>Tema 3:</b> Consecuencias de la adicción en el ámbito familiar	41
<b>Tema 4:</b> Prevención: claves educativas	57

# Introducción



El papel de las familias es clave en la prevención de adicciones, a través de la transmisión de valores, actitudes y comportamientos en el desarrollo de los hijos e hijas, fomentando desde la infancia hábitos de salud, responsabilidad y el desarrollo de una personalidad fuerte y crítica que no dependa de ninguna adicción para desarrollarse plenamente, fomentando los factores de protección y reduciendo los riesgos y, para adaptarse de forma sana a su entorno social.

El tema principal que abordaremos son los problemas asociados al consumo y a las conductas adictivas y su impacto en la familia.

Nuestro principal objetivo es analizar los siguientes puntos:

- Familias y estilos educativos.
- Adicciones: aprendiendo conceptos básicos.
- Consecuencias de la adicción en el ámbito familiar.
- Prevención: claves educativas.

# TEMA 1: Familias y estilos educativos



## Muchas formas de ser familia y de educar

La familia es uno de los pilares, junto con la escuela y el grupo de iguales, en la socialización de las personas.

La familia alberga un gran potencial en dos direcciones opuestas: pueden proteger y potenciar la personalidad y habilidades de los niños/as, y también pueden dañar y destruir sus capacidades de desarrollo.

Podemos decir que la familia es el primer apoyo o la primera dificultad con la que se enfrenta un recién nacido.

Desde esta publicación superamos el debate de las diferentes formas de ser familia: *nucleares, monoparentales, homoparental, de padres y madres separados, de familias reconstituidas, con hijos biológicos u adoptados, familias extensas encargadas de la crianza de forma temporal o permanente...* todas tienen potencialidad educativa y de crianza. Todas pueden dar amor y poner límites.

Cuando estamos en presencia de un niño/a, siempre estamos educando. Educamos hasta cuando guardamos silencio o incluso cuando la interacción se reduce a la mínima expresión. No podemos dejar de comunicarnos o de transmitir alguna clase de contenido, y este es captado por los hijos e hijas.

Imagina una madre conduciendo que lleva a su hija de 8 años al colegio. Está en un atasco, los otros coches a su alrededor tocan el claxon sin parar. La madre está tranquila, no habla y mira tranquilamente por la ventanilla.

Esa actitud de calma está transmitiendo la idea de la inadecuación de sufrir de forma innecesaria. Da un buen ejemplo de tolerancia a la frustración *con una sonrisa en los labios*. La capacidad de sobrellevar que la vida no sea siempre como uno desea, es hacer prevención de adicciones. Poco a poco, irás entendiendo esta idea.

Dar información sobre drogas es necesario, pero insuficiente si tu objetivo es que tu hijo/a no desarrolle una adicción.

Hacer prevención no es solamente hablar de drogas o de adicciones, es transmitir valores, habilidades y actitudes, especialmente con lo que hacemos, y no tanto como pudiera parecer, con lo que decimos.

Generalmente las personas desarrollamos comportamientos adictivos, no porque nos falte información sino por carencias en nuestro autoconocimiento, autoestima y/o habilidades sociales.

Influirá también nuestra educación en valores en especial el valor de la libertad y del pensamiento crítico, así como la valoración que hagamos del cuidado de la salud en sus tres dimensiones: bio-psico-social.

Cuando educas de manera irremediable pones en cuestión tus propios valores e incoherencias.

- ¿Soy ejemplo de conducta en el cuidado de mi salud en sus tres dimensiones?
- ¿Puedo decir no fumes, con un cigarrillo entre los dedos?
- ¿Tiene sentido señalar el uso abusivo del móvil a un hijo/a, si nosotros mismos pasamos demasiadas horas frente a la pantalla del televisor?

La mayoría de padres y madres no se han parado a reflexionar sobre las consecuencias de su estilo educativo y si lo han hecho, consideran que ese modo es adecuado o al menos que tiene más ventajas que inconvenientes.

Los padres y las madres, que son duros y exigentes o que no dan demasiado espacio a la comunicación emocional, lo hacen porque entienden que es lo mejor para los menores.

Los padres y madres que piensan y actúan de un modo contrario lo hacen por los mismos motivos.

Estos estilos educativos pueden presentarse de manera combinada y/o ir cambiando a lo largo de las distintas etapas familiares.

En este primer bloque os presentaremos diferentes formas de educar y las consecuencias de estos estilos educativos a la hora de prevenir adicciones.

## Padres y madres: perfeccionistas, rígidos, obsesivos

Este modo de educar describe una tendencia a entender la función educativa como una forma de que los menores cumplan las normas, desatendiendo la dimensión afectiva y comunicativa.

Se obsesionan de forma rígida con las normas que establecen.

Están obsesionados con que: *“El niño se porte bien”* y suelen mostrarse tensos porque el niño/a no cumple con todas las reglas o expectativas establecidas.

Imagina a un padre o una madre supervisando una comida diciendo:

*“Ponte derecho en la silla, no pongas los codos encima de la mesa, come y no te distraigas, mastica la comida, bebe agua...límpiase con la servilleta, no hables con la boca llena...”*

Son padres y madres que hablan sobre todo de la conducta, de los resultados, de lo que se ve. Es habitual que estén tensos, contrariados o insatisfechos. Sus temas preferidos son:

- Rendimiento y conducta en la escuela.
- Cuidado de aspectos relacionados con la “urbanidad”: saludar, dar las gracias, vestir de forma correcta, hablar de forma educada...
- Horarios y normas en casa, en el coche, en la calle, en la escuela...

Claro que son temas muy importantes, pero el matiz está en su rigidez y obsesión. Además cuando no se cumple alguna de las reglas las consecuencias suelen ser desproporcionadas, se castiga y se exige de una forma excesiva.

El menor sufrirá ansiedad, falta de autoestima e inseguridad. Probablemente se convierta en un adulto con miedo a equivocarse y a salir de su zona de confort.

Parece claro que esta tendencia no ayuda en la prevención de *adicciones*. El menor aprende a “escondarse” para no ser castigado.

*“No fumo”*, por evitar el castigo, pero no porque entiendo (o siento) que es una conducta nociva.

Es un modelo educativo que no profundiza en las emociones o los pensamientos, pone su mirada en la actuación, en la conducta.

Los progenitores tratan a los hijos/as como “pequeños adultos” sin darse cuenta que a veces exigen cosas inadecuadas a la edad y a las necesidades de los menores.

No suelen ser empáticos, y por tanto no enseñan a serlo a sus hijos/as.

Los hijos/as aprenden a reprimir las emociones, “se las guardan”; normalmente hasta que llega la adolescencia y se rebelan llenos de rabia hacia la autoridad y hacia sus progenitores.

La ira y la inseguridad les puede conducir hacia conductas de riesgo relacionadas con el consumo de drogas o el desarrollo de *adicciones* sin sustancia (móvil, videojuegos...).

El arquetipo sería un hijo/a adolescente que se rebela furioso contra la autoridad de sus padres, haciendo lo contrario de lo que se espera de él o ella.

## Padres y madres: despreocupados y permisivos

Este modelo educativo se sitúa en el extremo contrario al de los padres y madres rígidos.

Podemos decir que son modelos de educación *sin normas*, y tampoco conocen las necesidades de los hijos/as.

Puntualmente y de forma bastante arbitraria se puede corregir alguna conducta, pero no es lo habitual. Se amonesta para evitar algún conflicto o molestia que los menores puedan ocasionar.

Son hijos/as des-atendidos. Simbólicamente podemos decir que: *No se les mira y no se les escucha...*son invisibles e inaudibles.

Los menores por la falta de supervisión pueden generar conductas molestas, y con la experiencia descubren que estas conductas disruptivas son capaces de atraer la atención de sus padres.

Descubren que son atendidos: cuando gritan, rompen objetos o se "portan mal"...aprenden que "portarse mal" es la única manera de que sus padres se dirijan a ellos/as.

En la mayoría de las ocasiones estos modelos generan hijo/as, desobedientes, maleducados, impulsivos, caprichosos y egocéntricos.

Al no ser atendidos emocionalmente les costará entenderse y entender las emociones de los demás. Tampoco desarrollarán empatía, una capacidad básica para entender los pro-

blemas que puede ocasionar una adicción en un contexto familiar y por tanto un factor de protección.

La falta de normas cuando eres pequeño suele vivirse con ambivalencia: por un lado puedes pensar "*mis padres me quieren porque me dejan hacer lo que quiero*" y por otro lado "*mis padres no me quieren porque no se preocupan de ponerme normas.*"

La falta de normas suele interpretarse como una falta de amor o de valía.

Aunque pueda sorprender a muchos padres o madres, algunos adolescentes, con rabia y/o entre lágrimas -delante de profesionales de la educación o la psicología - se lamentan diciendo: "*mis padres no me quieren porque no me dicen a qué hora tengo que llegar a casa*".

Estos modelos educativos no potencian, ni el autoconocimiento, ni la autoestima, ni la tolerancia a la frustración, por tanto son potenciadores de factores que aumentan el riesgo de sufrir una adicción.

## Padres y madres: inestables y cambiantes

Los padres y madres que siguen este modelo educativo actúan de manera errática, arbitraria, sin criterio... A veces "educan" siguiendo las premisas del modelo rígido y otras veces guiados por el modelo permisivo.

Los padres y madres no tienen claro lo que quieren transmitir a sus hijos/as. Unos días se muestran muy rígidos y obsesivos y otros días son permisivos y desatiende completamente a sus hijos/as.

Es un modelo extremadamente peligroso, ya que genera mucha inseguridad y ansiedad; el menor, no sabe a qué atenerse, no sabe si su padre o madre, esa mañana, *se levantará exigente o permisivo.*

Para educar a alguien antes es necesario tener una serie de criterios claros, pararse a pensar sobre las diferentes maneras de estar en el mundo, de *ser persona*.

Estos padres o madres educan en función de su estado de ánimo. Cambian las normas y los límites *según el día de la semana*.

Como ejemplo podemos decir, que los lunes *se puede saltar y comer en el sofá viendo la televisión mientras se juega con el móvil*, y los martes *se debe comer en la mesa del comedor con la tele apagada y sin móvil...* y por tanto el miércoles el niño/a no tendrá claro qué es lo que tiene que hacer.

Los hijos/as, no toman en serio a sus padres/madres, ni sus castigos, ni sus refuerzos. En muchas ocasiones los profesionales podemos escuchar frases del tipo:

- “*Mi padre está loco*”.
- “*Mi madre no sabe lo que quiere*”.
- “*Paso de lo que digan mis padres, cada día dicen una cosa*”.
- “*A veces me castigan por una chorrada y no me castigan cuando me tienen que castigar*”.

En los modelos rígidos y en los modelos permisivos al menos el hijo/a puede establecer una estrategia de *defensa* frente a esos estilos.

En el rígido, se le sobre-vigila, y el niño/a está atento de no equivocarse.

En el permisivo, se le ignora, sabe que si se porta “mal”, será atendido.

En el modelo inestable, el niño/a pasa de un estado a otro, de estar vigilante a relajarse en su conducta; las consecuencias en la personalidad son devastadoras.

A largo plazo genera un estado de alerta constante, ya que a veces cuando el hijo/a está *desprevenido* se le ataca con una norma estricta.

Como en los modelos anteriores, la comunicación no fluye en esta ocasión, porque los hijos/as no suelen valorar el discurso de los adultos que se presentan ante ellos/as como volubles y sin criterio.

El modelo inestable, suele dar lugar a personas inestables emocionalmente, así como a personas que no suelen tener muy claro qué pueden esperar de ellos mismos o de los demás.

## Padres y madres: culpabilizadores y chantajistas

Este modelo educativo está basado en la manipulación emocional. De forma simplista se puede explicar así:

*Si haces los que yo digo, significa que me quieres; y si no lo haces, es que no me quieres y que te dan igual mis sentimientos.*

Genera culpa a los niños/as, ya que estos se comportan intentando evitar el malestar que les provoca esta emoción.

A veces –los padres y las madres- transmitirán con palabras y/o sin ellas, que si se “portan bien” es que quieren a sus abuelas, hermanos, profesores...

Este es el modo más burdo de explicarlo, pero la culpa y el chantaje no solo se hacen de maneras tan directas.

Imagina una madre o un padre que, ante unas malas notas:

- Se echan a llorar.
- Dejan de hablar al niño/a como un modo de castigo.
- Dicen que están tristísimos por los suspensos y se pasan días *como alma en pena*.
- Relacionan los suspensos con su desinterés por la vida familiar: *por tu culpa no podremos ir de vacaciones o ¡qué disgusto le has dado a tu madre!*
- Comparan su conducta con un amigo o hermano.
- Etiquetan de forma generalista como vago o egoísta.
- Señalan su sacrificio: *lo he dado todo por ti y así me lo pagas*.
- Le culpa a nivel emocional: *no te importa nada, sólo te importas tú*.

Es fácil deducir que este no es el mejor modelo educativo para hacer prevención de adicciones. Serán niños/as influenciables, poco asertivos e inseguros.

## Padres y madres: sobreprotectores

Este estilo educativo persigue proteger a los hijos/as de cualquier problema o dificultad. Existen diversas formas de sobreproteger. Los progenitores quieren evitar que los hijos/as se expongan a cualquier peligro, molestia, incomodidad, obstáculo...

Hacen por sus hijos/as lo que deberían hacer ellos por sí mismos.

Les recuerdan las citas del médico, los exámenes, los cumpleaños de amigos y familiares. Hacen gestiones que podrían hacer los hijos/as o hablan por ellos en el médico, el psicó-

logo o ante los profesores/as. Les hacen la cama, les pelan la fruta, se encargan de que la ropa limpia esté en el armario y la sucia en la lavadora...

¿Qué sucede?

La respuesta es obvia. Los hijos/as no aprenden a valerse por sí mismos, les cuesta asumir responsabilidades y cualquier actividad que tendría que ser normal a su edad, se le hace demasiado pesada o compleja.

Este modelo es el que fomenta hijos/as con escasas habilidades sociales, emocionales, comunicativas, técnicas –cocina, planchar, rellenar un formulario, pedir una cita en el médico-...

Si impides que tu hijo/a se exprese verbalmente con amigos/as, familiares o profesionales, no le enseñarás a expresarse. Si cocinas, limpias, haces la compra, te encargas de su ropa, imposibilitas que tu hijo/a pueda hacerse cargo de su vida adulta.

A veces “la prisa” es su excusa...Sus hijos no se hacen la cama, o el desayuno, porque si no, no llegan al colegio. ¿No tendría más sentido levantarse un poco antes y enseñarles esas conductas de autocuidado y responsabilidad?

El menor tiende a tener actitudes pasivas, y de desatención por su entorno. ¿Para qué esforzarme si me recuerdan todo o me hacen todo?

Sentir que no se saben hacer demasiadas cosas tiene un coste sobre su autoestima. Imagina un niño o una niña que sabe hacerse la comida, poner una lavadora, explicar al médico qué le pasa, resolver un problema con un amigo; todo ello sin la ayuda de sus padres/madres ¿cómo crees que se sentirá?

- Orgullosa/a
- Seguro/a

- Capaz

Estas podrían ser excusas de padres y madres para sobreproteger:

- *Si no estoy delante no estudia.*
- *Prefiero hacer yo la cama, él no sabe hacerla bien.*
- *Ahora lo único que le pido es que estudie.*
- *Entro contigo a la consulta del médico, así no se te olvida todo lo que tienes que contarle.*
- *La matricula del instituto se entrega mañana, vamos a hacerla.*

La versión más extrema de los progenitores sobreprotectores es cuando estos llegan a un estado de alarma y preocupación constantes que les impide dar la libertad necesaria para que estos se desarrollen.

Podemos escucharles decir:

- *Lo hago por tu bien.*
- *No te dejo llegar más tarde, porque me da miedo que te pase algo.*
- *No te juntes con ese niño que no me gusta su familia.*

Cuando los niños/as son pequeños son extremadamente vigilantes sin necesidad.

- *Cuidado, no te caigas (en situaciones sin peligro, salvo una pequeña caída).*
- *Cuidado con el cuchillo (sin filo)*

- *Cuidado, no te alejes (está a 5 metros).*

Igual que podemos decir que el modelo rígido hace que los menores sean miedosos, podemos decir que este modelo genera niños y niñas *discapacitados* en multitud de áreas. Hace que los niños y las niñas sean poco hábiles.

Aumentan las posibilidades que sean adultos con poca autoestima, con sentimientos de inutilidad. Es probable que pierdan oportunidades o que sean rechazados en empleos que requieran de cierta iniciativa y atención.

Si los niños/as crecen en un mundo donde no se enfrentan a problemas, se desarrollarán pensando que *"las cosas son fáciles"*, que no hay que trabajar demasiado para tener dinero, amigos o resolver problemas.

Cuando los chavales/as crecen y ven que el mundo no es así y se dan cuenta de su incapacidad, una posibilidad es refugiarse en una adicción.

## Padres y madres: equitativos y justos. Familias que previenen

Este es el modelo ideal para educar a los hijos/as. De alguna manera a lo largo de este manual desarrollaremos muchos de los aspectos que resumimos en este apartado.

No existe una receta para ser un "buen padre y/o madre", pero sí podemos decir que las siguientes claves ayudan a un desarrollo adecuado de los niños y las niñas.

Los buenos padres y madres:

- **DAN UN EJEMPLO COHERENTE.** Si piden a sus hijos/as que no se pasen el día

mirando el móvil, ellos/as dan ejemplo haciendo deporte, leyendo, saliendo con amigos...y dejando el móvil en un cajón cuando llegan a casa.

- **NO ECHAN CHARLAS.** Dialogan e intentan descubrir con paciencia modos eficaces de comunicarse con sus hijos/as. Argumentan y escuchan.
- **ESTABLECEN NORMAS CLARAS Y LAS ESCRIBEN.** Con los pequeños las aplican sin demasiada negociación y con los mayores las negocian. Cumplir las normas va asociado a un refuerzo, no hacerlo a su pérdida. Ejemplo: Si cumples estas 10 normas todos los días, todos los días podrás...*"hacer tal cosa"* en este horario.
- **EXPRESAN SU AMOR DE FORMA CLARA Y DIRECTA.** No tienen miedo de decirles con frecuencia y de manera directa: *"Te quiero", "Eres importante", "Quiero que seas feliz" "Cuenta siempre conmigo"...*
- **AYUDAN A SUS HIJOS/AS A CONOCERSE Y A CONOCER EL MUNDO QUE LES RODEA.** Son capaces de formular preguntas interesantes y no solamente preguntar por los deberes y el colegio. Hablan sobre muchos temas diferentes. Ayudan a pensar.
- **ANIMAN A LA AUTONOMÍA Y AL DESARROLLO.** Son familias que tiene claro que el objetivo general es que cada vez sean menos necesarios como cuidadores/as. Exigen a sus hijos/as en función de sus posibilidades. Observan y sacan buenas conclusiones. Por ejemplo *¿Sabes jugar a la "play"? Sabes poner una lavadora.*
- **TRANSMITEN EL VALOR DEL TRABAJO BIEN HECHO Y TAMBIÉN DEL AUTOCUIDADO.** Con la palabra, pero sobre todo con los actos, transmiten que hay un tiempo para trabajar y otro para cuidarse, disfrutar y descansar. Enseñan, desde la infancia y de manera constante, que el trabajo bien hecho tiene recompensa. También enseñan a descansar.
- **TIENEN UN PLAN EDUCATIVO.** Han reflexionado sobre qué valores quieren transmitir a sus hijos/as y buscan formulas creativas para llevar su plan a buen puerto. Piensan y educan sobre: *Adicciones, género, ecología, sentimientos religiosos o ateos, solidaridad, ciudadanía...*
- **DESCANSAN Y SABEN RELAJARSE.** Son padres y madres, pero son más cosas, también pintan, hacen yoga, quedan con una amiga para tomar café, se echan la siesta...*y un ratito al día se olvidan de todo.*

## TEMA 2: Adicciones: aprendiendo conceptos básicos



## Adicciones a drogas y a conductas

En este manual nos referimos a prevenir las *adicciones*, porque nos permite abordar dos realidades que actualmente son objeto de preocupación para muchas familias: las adicciones con sustancia (drogodependencias) y las adicciones sin sustancia (adicción a videojuegos, móvil, ludopatías, pornografía, compras...).

Históricamente se ha prestado mucha más atención a las drogodependencias por sus efectos negativos en la salud (Bio-Psico-Social). Sólo el alcohol y el tabaco, han provocado millones de muertes en el mundo. Las drogas en general son responsables de innumerables problemas sociales, económicos, familiares, psicológicos, de seguridad ciudadana etc.

Las adicciones sin sustancia están siendo atendidas por las administraciones y por los expertos/as, sobre todo en la última década; las investigaciones son menores si las comparamos con los recursos destinados al trabajo con drogodependencias. Las conclusiones son como es normal menos concluyentes, pero todo apunta que son y serán una fuente de problemas y conflictos en todos los ámbitos, incluido el familiar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción *es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.*

Cuando hablamos de adicciones sin sustancias, hay autores que concluyen que *cualquier actividad normal percibida como placentera es susceptible de convertirse en una conducta adictiva*. Más adelante desarrollaremos el concepto.

## DROGA

*Es toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.*

Cuando hablamos de adicciones a drogas se pueden dar policonsumos lo que significa que una sola persona puede consumir varias drogas a la vez.

Por ejemplo:

- Alcohol y tabaco.
- Alcohol, tabaco y cocaína.
- Cocaína y opiáceos.

En ese sentido también pueden existir personas adictas a una sustancia y a una conducta. Por ejemplo, fumar *porros* y jugar a videojuegos forma parte de una forma de ocio habitual entre algunos adolescentes.

Las combinaciones entre las posibles *adicciones* son muchas y cada caso requiere un análisis específico.

Es imprescindible señalar que las *adicciones* no solo afectan a adolescentes y jóvenes, también los padres y/o las madres desarrollan problemas.

Muchos padres o madres, en ocasiones se alarman por la cantidad de horas que pasa su hijo/a adolescente en las redes sociales, sin ser consciente que ellos/as pasan un tiempo similar mirando la televisión.

### **CONDUCTA ADICTIVA:**

Cualquier actividad normal percibida como placentera es susceptible de convertirse en una conducta adictiva.

Comer, masturbarse, comprar, jugar a juegos de azar, usar el móvil...

### **TOLERANCIA.**

Hablando de consumo de sustancias, la tolerancia es la capacidad del organismo humano de admitir mayor cantidad de droga en cada consumo, para obtener los mismos efectos. Por ejemplo cuando alguien está habituado a consumir *hachís*, para conseguir determinado estado de ánimo necesita consumir cada vez más cantidad de sustancia para conseguir el efecto deseado.

Cuando hablamos de adicciones sin sustancia también podemos hablar de tolerancia para describir el proceso de necesitar aumentar la cantidad de tiempo y/o dinero que necesita para experimentar una sensación agradable o evitar una sensación desagradable.

Existen personas, que expresan: Necesito "*mi dosis*" de móvil, para referirse al tiempo diario que requieren para calmar la ansiedad.

### **DEPENDENCIA.**

Cuando las personas no ejercen autocontrol en el consumo (o conducta adictiva) y han de consumir (o actuar) lo quieran o no, para paliar un cuadro sintomático (síndrome desagradable) no deseado.

Podemos depender porque queremos:

- buscar un "placer", que no encontramos sin la sustancia, o la conducta.
- evitar el dolor o la ansiedad que provoca la abstinencia en el organismo una vez que nos hemos habituado.

Cuando dependemos, nos sentimos como "si nos faltara algo". Esa sensación desagradable solo se calma cuando realizamos una conducta como por ejemplo mirar el móvil o encender un cigarrillo.

### **VÍA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SUSTANCIA.**

Fumada (como el hachís y el tabaco). Ingerida por vía oral (como el alcohol o las drogas de síntesis). Aspirada (como la cocaína y el *speed*). Inhalada (como los pegamentos). Inyectada (como por ejemplo la heroína).

### **USO Y ABUSO.**

A pesar de que existen niños/as, jóvenes y no tan jóvenes que sufre *adicciones* tecnológicas que les han supuesto un grave deterioro, nadie discute que Internet se puede usar, o que jugar videojuegos puede ser una actividad propia de un ocio saludable.

#### **Pero ¿Se puede usar una droga? ¿Dónde está el límite entre el uso y el abuso?**

La respuesta a la primera pregunta, te guste o no, es sí.

La Organización Mundial de la Salud diferencia entre uso y abuso de una sustancia.

**USO** sería aquella forma de relación con las drogas en la que, por su cantidad, su frecuencia

o por la situación física, psíquica y social del sujeto no se detectan consecuencias negativas inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno.

Un ejemplo de “uso” sería el de una persona adulta que consume un par de copas de alcohol en una cena con amigos/as de forma esporádica. Para que se considerara “uso”, no solo tenemos que tener en cuenta la cantidad y frecuencia sino, tal y como indica la definición, la situación física, psíquica y social de la persona y que este consumo no ocasione consecuencias negativas.

**EL ABUSO** de sustancias es aquella forma de relación con las drogas en la que, por su cantidad, por su frecuencia o por la situación física, psíquica y social del sujeto se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno. Podemos decir que una persona hace un uso abusivo de alcohol, independientemente de si es pequeñas cantidades y de forma esporádica, si ese consumo, aunque sea puntual trae consigo consecuencias negativas, como por ejemplo perder el trabajo como consecuencia de haber bebido.

Si ese “abuso” se convierte en un modelo de conducta, hablaríamos de **USO NOCIVO**, definido por la OMS como un patrón de uso que causa daño, ya sea mental o físico. El uso nocivo sería formas de consumo que puede causar mucho daño en la salud y en la vida social, familiar o laboral de la persona. Un ejemplo sería *la borrachera por atracción* –muchas cantidades de alcohol en poco tiempo- donde una chica o chico adolescente puede tener un coma etílico, o realizar prácticas sexuales de riesgo, o conducir un vehículo y accidentarse. No existe un problema de adicción, pero sí un patrón de consumo muy nocivo y que puede tener graves consecuencias.

## Adicciones con sustancia y sin sustancia

Podemos ser adictos a sustancias: opiáceos, alcohol, cocaína, anfetaminas, alucinógenos, cannabis, drogas de síntesis, tabaco etc.

Podemos ser adictos a conductas: juego, visionado de pornografía, compras, comida, ejercicio físico, trabajo, estudio, móvil, Internet, videojuegos, etc.

Tanto unas como otras generan cambios en el organismo, en el caso de las drogas resulta más evidente, pero tenemos que observar que en las *adicciones* sin sustancia se dan cambios a nivel de la química cerebral relacionadas con el placer y con la culpa.

Es decir, el cerebro genera “drogas” endógenas: la dopamina, la serotonina, la adrenalina. Su función es transmitir información entre las neuronas del cerebro. Estas sustancias son responsables de los cambios de estados de ánimo. Las cantidades, los ajustes y desajustes generan consecuencias psíquicas observables y medibles.

Una persona con síndrome de abstinencia por no tener acceso a un móvil puede sufrir humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y/o trastornos del sueño.

Las *adicciones* sin sustancia, aunque empiezan a generar preocupación, están mejor vistas que algunos consumos de drogas. Está mejor visto un adicto al trabajo, que un adicto a la heroína. Todos/as “preferimos” un hijo/a adicto al móvil que un adicto al alcohol.

A muchos padres y madres les puede preocupar más que su hijo/a haya consumido cualquier tipo de droga de forma esporádica, a que pase más de 3 horas diarias delante de una pantalla. Sin valorar, en este momento, que nos debiera generar más alarma y solo atendiendo a los datos presentados, simplemente señalamos que la percepción del riesgo es siempre menor cuando no está presente una sustancia.

UNA ADICCIÓN SIN DROGA es toda aquella conducta repetitiva que resulta placentera, al menos en las primeras fases, y que genera una pérdida de control en el sujeto (más por el tipo de relación establecida por el sujeto que por la conducta en sí misma), con una interferencia grave en su vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social (Faiburn, 1999).

El motivo de que la alarma sea menor es porque son conductas que todos/as en determinados momentos hemos realizado, como comprar porque estamos tristes o aburridos/as o pasar unas cuantas horas delante del móvil.

La clave donde debemos poner el acento, es en el tipo de relación –dependiente- que establece con la conducta: comer, jugar con el móvil, etc. Es una relación dependiente y que tiende a repetirse cada vez más, para lograr el efecto que conseguía al principio, o al menos para evitar el malestar de no realizar la conducta.

## Modelo “no es lo mismo”: sustancia, persona y contexto

Tradicionalmente para explicar el fenómeno de las drogodependencias se ha utilizado el modelo: sustancia, persona y contexto.

Se usa porque sigue siendo útil para pensar, prevenir y tratar las *adicciones* a sustancias.

Por ejemplo, nos ayuda a entender mejor el motivo por el que dos personas aparentemente similares en edad, sexo, nacionalidad, barrio... prueban de forma puntual una misma sustancia y una se “engancha” y otra no.

El modelo que os presentamos lo explica y la mejor manera de entenderlo es llamarlo “MODELO: NO ES LO MISMO”

### SUSTANCIA

No es lo mismo consumir cocaína que consumir heroína (tipo de sustancia). No es lo mismo hacerlo cada dos semanas que una vez al año (frecuencia). Tampoco es lo mismo consumir un

gramo que un cuarto (dosis). No es lo mismo que la sustancia esté adulterada que no lo esté (pureza). No es lo mismo llevar un año consumiendo, que dos meses (tiempo de consumo). Tampoco es lo mismo fumarla, que esnifarla (vía de administración). No es lo mismo mezclar una droga con otra que no hacerlo (mezclas o policonsumos). No tiene nada que ver que la sustancia se pueda comprar en una tienda, que a escondidas (legal o ilegal).

Como veis hablar de drogas en general, no tiene mucho sentido, es mejor hablar de sustancias concretas y ser lo más concreto posible.

Decir *fulanito/a* consume drogas, es una frase que no ofrece mucha información.

Debemos describir el tipo, la frecuencia, la dosis, la pureza, el tiempo de consumo, la vía de administración, el consumo combinado o no, si es legal o ilegal, etc.

### CONTEXTO.

No es lo mismo, consumir en un grupo de chicas, en un grupo de chicos o en uno mixto. En un grupo donde conviven distintas edades o que en un grupo donde está mal visto hacerlo solo. Las posibilidades son muchas y cada una tiene unas consecuencias diferentes. No es lo mismo consumir en el barrio, en la escuela o en una discoteca. También si analizamos un consumo, no es lo mismo hacerlo nada más levantarse o antes de dormir. En España no es lo mismo beber alcohol, que fumar hachís. Y en Marruecos, no es lo mismo fumarse un porro, que tomarse una cerveza. No es lo mismo que en el barrio sea fácil adquirir la sustancia, que tener que desplazarse a otra zona para comprarla. No es lo mismo.

### LA PERSONA

Es el elemento más complejo y más variable. No hay una biografía igual a otra. No es lo mis-

mo tener 14 que 16 años. Ser una chica o ser un chico. Ser homosexual que heterosexual. En términos de vivencia emocional no es lo mismo que la droga sea legal o ilegal, no es lo mismo a nivel de efectos sobre el organismo pesar 50 que 75 kilos, por ejemplo, cuando consumimos alcohol. No es igual que los motivos por los que consumimos estén relacionados con la diversión, que estén vinculados a la evasión de un problema o que nuestro objetivo sea integrarnos en un grupo. No es lo mismo consumir con unas expectativas, sobre el efecto que nos provocará la sustancia, que con otras. No es lo mismo ser un adolescente que se aburre con frecuencia, que uno con habilidades para gestionar su tiempo libre. Aquí las frases “no es lo mismo” son infinitas.

Cuando explicamos este sistema (sustancia, contexto y persona) parece, una vez que lo entendemos, algo demasiado obvio, pero muchas personas, al hablar sobre drogas en general, obvian todos esos matices.

Este modelo, nos sigue siendo útil si en el vértice del triángulo donde está el sistema “sustancia”, colocamos el concepto “conducta adictiva”.

No es lo mismo ver pornografía, que comer, que jugar en los casinos *online*, que jugar a la “play”...

Y si por ejemplo hablamos de *compras adictivas*, para entender mejor a la persona no es lo mismo, comprar por Internet, que salir a la calle, comprar solo ropa, que otros objetos, comprar para uso propio, o para regalar, etc.

Tenemos que evitar hacer juicios de valor. Las consecuencias de las *adicciones* dependen de la combinación de los tres vértices, pueden ser muy graves en todos los casos, independientemente del pre-juicio que tengamos. Una adicción a los videojuegos puede ser tan devastadora como una adicción a la bebida.

No es el mismo conocer el modelo “no es lo mismo”, que no conocerlo.

## Factores de riesgo y de protección

Prevenir las adicciones en el ámbito familiar requiere pararse a pensar y establecer un plan educativo, que persiga reducir los factores de riesgo, y potenciar los factores de protección.

Este plan contempla, por ejemplo:

- Ser referentes de salud para los hijos y las hijas (salud emocional, física, social...).
- Un estilo educativo y de comunicación justo, directo y reforzante.
- Establecer normas y límites. (En la adolescencia negociado parcialmente).
- Tener un discurso bien armado sobre consumo de drogas y *adicciones* sin sustancia.

Si reducimos los factores de riesgos y reforzamos los factores de protección, será menos probable que nuestro hijo/a a tenga problemas con las adicciones.

Recuerda que la prevención aumenta o reduce las probabilidades de sufrir una adicción, pero no garantiza el resultado.

### ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Son los elementos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle una adicción.

- Factores sociales: por ejemplo, si hablamos de adicción a las drogas, un factor de riesgo es tener fácil acceso a comprar bebidas alcohólicas y tabaco siendo menor, estar en contacto con una subcultura apologista de las drogas... Si hablamos de adicciones sin droga, un ejemplo sería la presencia en los

medios de comunicación de noticias de famosos relacionadas con las redes sociales, publicidad realizada por futbolistas, presentadores de televisión, etc. promoviendo los casinos *online*, asociación entre deportes y apuestas, la posible burbuja profesional de los *influencer* de moda, youtuber, jugadores profesionales de videojuegos, etc.

- Un factor de riesgo social para ambos tipos de adicciones sería la falta de recursos comunitarios de ocio saludables gratuitos o la ineficacia de estos para lograr atraer a los jóvenes.
- Factores familiares: falta de normas claras, falta de comunicación, apoyo y afecto, permisividad con el consumo de sustancias legales e ilegales, abuso de la tecnología por parte de los adultos, violencia familiar, abuso sexual...
- Factores escolares: fracaso escolar, acoso, absentismo...
- Factores individuales o interpersonales: problemas emocionales, problemas de pareja, baja tolerancia a la frustración, falta de autoestima...

### ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?

Son aquellos que potencialmente reducen la probabilidad de que una persona desarrolle una adicción:

- Interactuar con adultos y menores que cuidan su salud (bio-psico-social)
- Promocionar el pensamiento crítico y la autonomía.
- Estar entrenado para resistirse a la presión de los grupos o la influencia de una persona.

- Recibir educación filosófica, emocional y en valores.
- Adaptación escolar y éxito académico.
- Tener expectativas profesionales y de futuro optimistas.
- Relaciones sociales positivas de amistad, pareja, familia, asociaciones, clubs deportivos, etc.

La capacidad de influencia de los factores no es determinante; por ejemplo, una chica puede vivir en un barrio conflictivo y/o en un entorno familiar violento, y no tiene por qué desarrollar una adicción a las drogas.

Del mismo modo que un menor, criado por adultos adictos al móvil, no tiene por qué desarrollar esa misma adicción.

Por eso es importante entender los factores en términos de probabilidades y teniendo en cuenta la combinación entre unos y otros. A veces un padre/madre alcohólico/a, puede convertirse en términos prácticos en un factor de protección, al observar de primera mano el poder devastador que tiene el alcoholismo.

### La lógica de las adicciones con y sin sustancia

Las personas en general tienden a percibir su conducta dentro de una *lógica* propia que explica con rotundidad sus motivos para hacerlo.

Nadie se droga para morirse, o para destruir a su familia, porque desea dañar su cuerpo: lo hacen por otros motivos.

Nadie se pasa 8 horas mirando la pantalla del móvil, anhelando sentirse solo/a y/o para fracasar escolarmente.

Nos guste o no, los hijos y las hijas, y también los padres y las madres, encuentran argumentos que tienen un *sentido*. Hablamos de un sentido subjetivo o vivencial.

El consumo de algunas sustancias y/o la repetición de algunas conductas potencialmente adictivas responde a una lógica relacionada con la:

- **APARIENCIA O POSTUREO.** Consumir drogas ayuda a construir imágenes sociales que para los hijos/as pueden ser deseables: *malditismo, independencia, pasotismo, sofisticación, autonomía, seguridad, glamur...* Esta imagen en redes sociales, se llama "postureo", neologismo que describe la importancia o la aspiración de aparentar cara los demás una imagen potencialmente deseable.
- **DESINHIBICIÓN:** Perciben que beber o consumir otras sustancias de manera moderada te desinhibe y te quita la vergüenza. Del mismo modo que comunicarse a través de una aplicación de móvil te puede ayudar a expresar algo complicado de decir cara a cara.
- **ATENCIÓN DE LOS DEMÁS:** Comprueban que consumir algunas drogas, sin importar las consecuencias, tiene efectos a veces deseables por los jóvenes, como llamar la atención del grupo o incluso de la propia familia. Lo mismo sucede con un adolescente que pasa una noche sin dormir por jugar con su ordenador y después se niega a ir al colegio.
- **COMUNICACIÓN CON SUS IGUALES:** Fumar –por ejemplo- es útil para relacionarse y es un modo de romper el hielo con otros chicos/as *¿Fumas? ¿Me das fuego?* Existe un paralelismo, en el mundo virtual, cuando alguien pulsa "like" en una foto Instagram. Es una nueva manera de decir: hola, existo, mírame. Si das varios "likes", estás diciendo: *hola, existo, mírame, me gustas.*
- **COHESIÓN GRUPAL:** Fumar y beber –consumir drogas- , tienen un ritual o

conductas asociadas que cohesionan los grupos. Liar tabaco, darse fuego, poner el dinero en común para consumir, hacer un círculo alrededor de la cachimba, hacer botellón... Las redes sociales, por ejemplo, también tiene sus normas y reglas que ayudan a cohesionar los grupos (y también a conflictuales). Por ejemplo, existen normas sobre el "intercambio" de *likes* dentro de un grupo.

- **DEMOSTRACIÓN DEL PODER ECONÓMICO:** Consumir drogas es otra forma más de consumo y de demostrar su poder adquisitivo y/o clase social. Estar en redes sociales en contexto de consumo –bares, vacaciones...-, apostar dinero en juegos *online*... también es una forma de transmitir a los demás quién eres a nivel económico.

Todos los consumos y policonsumos tienen su propia *lógica* para la persona que consume. Os presentamos algunos ejemplos literales de defensa verbal:

- *Si me tomo tres cervezas, me rio más.*
- *Meterme un tiro (de cocaína) me permite seguir bebiendo y seguir la fiesta.*
- *Tomarme un ansiolítico antes de un examen me hace que esté más centrada.*
- *A veces me pongo triste, me tomo un par de copas y se me pasa.*
- *Me encanta fumar porros y jugar a la "play"...me olvido de todo.*
- *Fumarme una cachimba el viernes es el mejor momento de la semana.*

También las adicciones sin sustancia tienen sus propios discursos "lógicos". Un/a chaval/a adolescente podría decirnos esto:

- *Cuando estoy estresado salir de compras me relaja. Además para algo es el dinero ¿no?*
- *Del mismo modo que otra gente se gasta su paga en bares, yo me lo gasto en el casino online. No es mucho dinero y me divierto. Ayer gané 100, apostando 10 euros.*
- *Todo el mundo está todo el día mirando el móvil. Yo soy como todo el mundo (no tengo un problema).*
- *Yo estoy con el móvil, mi madre con el ordenador y mi padre con la tele viendo tertulias todo el día. Así no discutimos.*
- *Antiguamente los chavales quedaban en la calle, yo a mis amigos los veo jugando a videojuegos online. Es lo mismo, pero sin pasar frío.*

Es necesario, para comprender el fenómeno de las adicciones, entender y escuchar con atención estos discursos. "Tu lógica", no es "la lógica", y mucho menos "su lógica".

Para negociar con la persona que es adicta, o crees que está en riesgo de serlo, es imprescindible comprender "su lógica".

No se puede negar una evidencia vivida por un/a hijo/a como positiva y eficaz:

*"Con dos cervezas me da menos corte acercarme a un chico/a".*

Debemos dejar claro que las personas que se drogan o que repiten conductas potencialmente adictivas, lo hacen porque encuentran *alguna razón que les parece razonable*. Consumen, o actúan, buscando un placer o para evitar un dolor.

Si como educadores/as, padres o madres no escuchamos con respeto y atención esos motivos, ellos/as no estarán dispuestos a escuchar las buenas razones que tenemos para que eviten los peligros de determinadas conductas.

## TEMA 3: Consecuencias de la adicción en el ámbito familiar



## La familia niega y oculta

En los siguientes apartados describiremos algunas dinámicas que pueden sucederles a las familias con una persona adicta. Recuerda también que a veces puede haber más de una persona con problemas de dependencia.

Hablaremos de manera genérica pero, como ya sabemos, lo más correcto, cuando hablamos de adicciones, es pensar siempre teniendo en cuenta tres conceptos: sustancia (conducta), contexto y persona, y por tanto no recomendamos hablar de adicciones en general, sino de situaciones y personas concretas. Donde decimos sustancia, también decimos conductas potencialmente adictivas para incluir las adicciones sin sustancia (compras, juegos de azar, videojuegos, móvil...).

Comenzamos con las dos actitudes que suelen adoptar la mayor parte de las familias afectadas en las fases iniciales de una adicción: negar y ocultar.

### LA NEGACIÓN

Cuando hay una persona adicta en una familia es frecuente negar que sea real, o bien minimizar la dependencia, o normalizar esa conducta.

No solo niega la persona que tiene el problema, también lo hacen las personas de su entorno, porque asumir esa situación supone un coste emocional muy elevado.

La negación puede darse de muchas maneras. Podemos escucharles decir:

- *TODOS LOS HACEN. Es normal que los chavales se emborrachen los fines de semana. Mi hijo/a hace lo que hacen todos. Se ha hecho toda la vida.*
- *YO TAMBIÉN LO HAGO. Todos usamos más el móvil de lo que debiéramos.*

- *NO VEO PORQUÉ ES TAN MALO. ¿Por qué es una adicción jugar a la "play", si mi hijo/a se lo pasa bien y no hace daño a nadie? Así no está en la calle. Ahí sí que pasan cosas malas.*
- *NO DEPENDE. Mi hijo/a lo deja cuando quiera. Está pasando una mala racha.*
- *NO ES GRAVE. Yo no veo que "esto" que le pasa a mi hijo sea tan grave.*

### LA OCULTACIÓN

Que un hijo/a sea un/a adicto/a no es algo de lo que nadie presuma. Esta situación suele ocultarse y también vivirse con vergüenza.

La interpretación más habitual es:

- *Hemos fracasado como padres.*
- *No he sabido educar.*
- *Por mi culpa mi hijo/a es un adicto/a.*

Estas vivencias tienen unas consecuencias muy negativas, ya que los padres y las madres suelen tardar más de lo que deberían en pedir ayuda, o al menos explicitar que existe un problema en la familia.

## Consecuencias generales de una adicción

Cada situación y cada familia son distintas; en este apartado enumeraremos consecuencias negativas que pueden darse como consecuencia de que uno o varios miembros de una familia sean adictos a una sustancia o a una conducta.

En algunas familias se darán consecuencias opuestas a las que se pueden dar en otras. Por ejemplo, hay familias donde una adicción puede causar enfrentamientos verbales constantes, y en otra la evitación de la comunicación verbal de cualquier tipo.

Algunas consecuencias serán ampliadas más adelante.

- Cambios de humor: ansiosos y depresivos.
- Preocupación a que el problema aumente.
- Miedo a las reacciones de la persona adicta.
- Pérdida de la comunicación emocional y aplanamiento emocional como estrategia para evitar problemas.
- Discusiones violentas, llegando a la agresión física.
- Culpa y culpabilización.
- Vergüenza.
- Irritabilidad y violencia.
- Conflictos asociados: horarios, tareas domésticas, etc.
- Cambios de roles. Por ejemplo: Hermano/a que hace de "padre/madre".

- Sobreprotección del "hermano/a no adicto", desatención al "hermano no adicto"...
- Asunción de un rol de mediación entre el adicto/a y otro miembro de la familia.
- Problemas de pareja.
- Incremento de los gastos a causa de la propia adicción o de los tratamientos.
- Disminución del rendimiento académico o laboral.
- Absentismo escolar y/o laboral.
- Reducción o deterioro de los tiempos de interacciones o actividades positivas en familia.
- Aislamiento social, pérdida de amigos.
- Cambio de amigos/as por personas cercanas al ambiente de la adicción.
- Aparición de otras conductas adictivas como modo de "sobrellevar" la adicción del otro miembro.

## Consecuencias positivas de la adicción en una familia

Aunque pueda parecer contradictorio, una adicción puede tener consecuencias positivas para la dinámica familiar a medio y largo plazo.

Es verdad que para que éstas se den suele ser necesario la intervención de un/a profesional

o de un recurso especializado de atención a familias con un enfoque sistémico. Dicho de una forma más sencilla, un profesional de la psicología, de la educación o del trabajo social, que entienda que es la familia la que tiene un problema y no solo un miembro de la familia.

Que todos y todas son afectados, son parte del problema y que pueden ayudar a solucionarlo.

En ocasiones una adicción es un modo de ocultar otro problema, a veces un problema aún mayor. Cuando una familia acude a terapia, a veces salen a la luz otros problemas que estaban latentes y no resueltos.

Todas las familias suelen identificar a uno de sus miembros como el promotor de los problemas, pero a veces ese etiquetaje no es justo, ni ayuda a resolver el problema. Es lo que se llama en psicología sistémica "paciente identificado".

En ocasiones el adicto/a soporta sobre sus espaldas todos los problemas presentes en la familia.

Un ejemplo sería acudir a consulta porque uno de los hijos/as fuma porros – *miembro etiquetado* – y descubrir la relación que existe entre el consumo y los problemas de pareja que estaban ocultos. Esto no significa que sean los adultos los culpables o responsables del consumo, significa que los problemas de cada uno de los miembros y de los subsistemas que conviven dentro de la familia están relacionados.

Existe un sistema de pareja o *conyugal*, otro sistema como padres y/o madres o *parento-filia*, y otro entre los *hermanos/as o fraternal*. Estos sistemas están relacionados y el movimiento en uno, afecta al otro. El individuo forma parte de un sistema mayor: la familia.

Simbólicamente se parece a una mesa llena de bolas de billar: el choque de dos bolas, hace que una de esas bolas se acerque a una tercera.

Por ejemplo: una adicción de un hijo/a, puede hacer que una pareja se acerque o se separe. *Que hagan equipo o que se peleen.*

Entendemos que la adicción puede tener una consecuencia positiva al sacar a la luz los problemas ocultos de la familia para que puedan ser resueltos.

## Fases de la adicción

Las personas no desarrollamos una adicción *de la noche a la mañana*, se producen una serie de fases. Como ya sabemos, cada persona, familia, situación, sustancia o conducta adictiva es distinta, pero podemos establecer unas fases que suelen repetirse en el orden que os presentamos.

Un elemento central será el deseo de consumo, en inglés se habla de "*craving*", que se traduce como *ansia* y que describe bien la sensación de una persona que necesita repetir la conducta adictiva.

Solamente cuando el hijo/a observa "*que no controla*" y que ese deseo de repetir una conducta tiene graves consecuencias (individuales, familiares y/o sociales) estará receptivo para recibir ayuda de la familia y/o de los profesionales.

### CORTO PLAZO:

- Deseo intenso de realizar la conducta ya que resulta muy placentera.
- Signos de ansiedad y tristeza cuando no puede realizar la conducta.
- Una vez iniciada la conducta, se produce una sensación de pérdida de control para interrumpir la actividad, a pesar de que a lo mejor se ha puesto un límite de tiempo y/o cantidad.

**MEDIO PLAZO.**

- La adicción empieza a ocupar el lugar más importante de la vida de la persona, estructurando el día a día, desplazando otros intereses y otras actividades.
- Aparecen a medio plazo consecuencias negativas relacionadas con su adicción (problemas en la familia, la escuela, económicos...); a pesar de que es consciente del inicio de un problema de dependencia, no puede dejar de repetir la conducta.
- Aparecen intentos de control de la conducta. La persona sufre recaídas. Estos fracasos son positivos y necesarios para ayudar a tomar conciencia del problema. No existe abandono de una adicción sin recaídas previas.

**LARGO PLAZO.**

- La conducta empieza a afectar la salud en sus tres dimensiones: psicológica, social y física. Por ejemplo, una persona adicta a los videojuegos suele descuidar, los hábitos de sueño, alimentación, higiene e incluso puede tener problemas digestivos y/o urinarios porque dejan de *ir al baño* con la regularidad necesaria.
- La persona adicta (habitualmente) se autoengaña en las primeras fases de la adicción: *¡Puedo dejarlo cuando quiera! para después engañar a los demás: ¡Yo controlo! ¡No me pasa nada!*
- Aparece el efecto de TOLERANCIA. Necesita más tiempo, más intensidad o más frecuencia de la conducta para obtener el efecto deseado.
- Normalmente pide ayuda o al menos está dispuesto a recibirla.

**¿Las adicciones se contagian? ¿Se aprenden?**

A veces nos encontramos con familias donde todos sus miembros tienen alguna clase de adicción. El hijo bebe, la hija *vive* dentro de la pantalla del móvil, el padre juega a las máquinas *tragaperras* y la madre compra sin parar en las tiendas de *a un euro*.

Estas adicciones cumplen diversas funciones relacionadas con sobrellevar la adicción de los otros miembros. Cuando la niña mira el móvil, *no ve*, los problemas de los demás.

Cuando los padres son adictos, podemos decir que los hijos/as han aprendido a enfrentarse a la vida cotidiana usando una *muleta*, tal y como hacen sus progenitores.

Son familias con mal pronóstico, ya que ninguno de sus miembros puede ayudar al otro.

Más que decir que las *adicciones* se contagian, podemos decir que las *adicciones* se aprenden.

A veces la dinámica de afrontamiento de problemas es aprendida y reforzada por toda la familia. Se afronta el estrés, la tristeza, la culpa...abusando de sustancias o realizando conductas compulsivas. También las emociones opuestas, como la alegría o la satisfacción se "celebran" del mismo modo.

Esta dinámica de afrontamiento emocional se retroalimenta de forma constante. Todos los miembros de la familia observan a los demás gestionando las emociones a través de la adicción. Esto hace que se naturalice esa forma de vivir, como un hábito de respuesta *saludable* –aunque no lo sea–.

La adicción se convierte en una respuesta adaptada al contexto familiar.

No es tan sencillo como que el hijo/a de un padre o una madre bebedora, aprende a beber. Lo que se aprende es el estilo de afrontamiento. Por ejemplo: La madre bebe cuando está nerviosa y el hijo/a fuma, cuando le pasa lo mismo. Se aprende a utilizar una conducta poco saludable para gestionar la emoción.

## Las hipótesis de la familia y su consecuencia en la identidad

Las familias y las personas *nos contamos historias* que explican lo que nos sucede. Construimos narrativas que repetimos para poder comprender lo que pasa. Existe por así decirlo una épica personal y familiar, donde se repiten historias o ideas que otorgan identidad o que resumen valores familiares.

- *Yo soy un hombre, que me he hecho a mí mismo.*
- *Los trapos sucios se lavan en casa.*
- *En mi familia el dinero es para disfrutarlo.*
- *Nuestra familia es una piña.*
- *En nuestra familia somos todos muy independientes. No somos cariñosos.*

Cuando un miembro de la familia tiene una adicción, todos los miembros de la familia manejan hipótesis que tratan de confirmar. También cuentan una o varias historias.

Si preguntamos sobre los motivos por los que uno de sus miembros de la familia ha desarrollado una adicción, podemos encontrarnos con algunas de estas opciones:

- EL PROBLEMA SON LOS OTROS. *Las malas compañías.*
- EL PROBLEMA ES MI PAREJA. *Mi pareja no ha sabido educar a nuestro/a hijo/a. (Es muy duro/a vs Es muy blando/a)*
- EL PROBLEMA ES MÍO: *Por mi culpa mi hijo/a es adicto a "X" cosa.*
- EL PROBLEMA ES SUYO. *Existen diversas variantes: Es un problema de perso-*

*nalidad, es genético, siempre fue un egoísta, está frustrado/a porque su vida es una mierda...*

- EL PROBLEMA ES DE LA SOCIEDAD Y DE LA ESCUELA. *Antiguamente había más respeto, el modelo fomenta la competitividad y los chicos/as se frustran...*

Cómo respondemos a la pregunta de por qué un miembro de nuestra familia sufre una adicción tiene unas consecuencias determinantes en la identidad de la familia.

Lo ideal es que se tengan en cuantas diversas variables; además es la mejor forma de atajar el problema.

- Si –como padres o madres- decimos *la culpa es mía*, le quitamos toda responsabilidad al hijo/a de su conducta. **La consecuencia sobre nuestra identidad es: SOY MAL PADRE/MADRE.**
- Si decimos, *la culpa es solo suya*, nos eximimos –infantilmente- de cualquier influencia sobre la educación de nuestro hijo/a. **La consecuencia sobre la identidad del menor es: MI HIJO/A ES MALO/A. (El hijo/a se siente malo/a).**
- Si decimos, *la culpa es de la sociedad*, nos cargamos de un plumazo la capacidad de decisión que tenemos todos las persona. **La consecuencia sobre la identidad de la familia es: LA SOCIEDAD ES CULPABLE, SOMOS VÍCTIMAS...**

Las respuestas pueden ser *tirar todos los balones fuera* o asumir toda la culpa. Como casi siempre en el término medio está *la verdad*.

## Consecuencias en la pareja (o en la ex - pareja)

No todas las familias se forman a través de una relación de pareja, pero nos parece importante señalar las consecuencias que puede tener una adicción en la relación de pareja.

Quizás algunas de las ideas también sean aplicables a lectores/as que tiene ex – pareja, ya que en este término queremos incluir a los adultos, hombres o mujeres, que cuidan y educan a los menores, independientemente del modelo de convivencia o de la calidad afectiva de la relación de los adultos.

Enumeramos algunas de las consecuencias negativas:

- Discusiones sobre modelo educativo a seguir para atajar el problema: *rígido, permisivo, sobreprotectores...*
- Culpabilización del otro/a como origen y mantenedor del problema.
- Afectación directa a dimensiones básicas de la pareja: comunicación, afectividad, ocio, sexualidad...
- La adicción se convierte *en el centro de todo*, afectando a áreas individuales, laborales y relacionales, y afectando colateralmente a la pareja.
- Problemas con las familias políticas.
- Etc.

#### PROPUESTA PARA CUIDAR LA FUNCIÓN EDUCATIVA:

Siguiendo el principio de la protección de los menores, lo más importante es hacer equipo con la pareja o la ex-pareja para consensuar criterios educativos comunes.

A los hijos/as lo que más les daña son los mensajes contradictorios. Por eso os animamos a intentar llegar a acuerdos "donde los dos tengáis un poco de razón".

En un ejemplo *tonto*: Si uno dice que al menor con un problema de adicción no se le debe dar *nada de dinero* y otro que se le debe dar *10 euros a la semana*. La mejor respuesta sería darle 5 euros.

Sabemos que la vida en familia, y más cuando hay problemas, es más compleja. Os ponemos el ejemplo dinero con una finalidad de mostrar la idea del punto medio.

La peor de las situaciones es que uno le dé dinero a espaldas del otro. En estas ocasiones a veces hay que hacer "*de tripas corazón*" y consensuar, aunque tengas la sensación de que tienes toda la razón y/o aunque tu relación afectiva con tu pareja o ex- pareja esté muy deteriorada.

Lo que más desequilibra a un menor es darle mensajes contradictorios. Las familias que transmiten "*mensajes dobles*" son las que terminan *enfermando* psicológicamente a los hijos/as.

Un ejemplo clásico de mensaje contradictorio es transmitir con el discurso verbal "*quiero que te hagas mayor y tomes tus propias decisiones*" y luego con los gestos y la *dinámica relacional* transmitir: "*quiero que seas siempre un niño/a pequeño, yo decido y hago por ti, para evitar que sufras, crezcas y no me necesites*".

Este tipo de prácticas no son conscientes, es decir, la madre o el padre no tiene una voluntad de dañar a los hijos/as, pero les dañan lanzando mensajes contradictorios.

#### PROPUESTA PARA CUIDAR A LAS PAREJAS:

En el punto anterior, poníamos el acento en cuidar la función educativa o el rol *papá y/o mamá* para emitir un mensaje común y claro al menor.

En este punto abogamos por cuidar el rol "hombre" y/o "mujer" como pareja y/o como adulto sexuado.

A veces, sobre todo con el nacimiento del primer hijo/a, "se pierde la identidad" de hombre o mujer (objeto y sujeto de deseo) para convertirnos SOLAMENTE en papá y mamá.

*Nos olvidamos de todo* y también de nuestros deseos afectivos y eróticos, y también cuidar en un sentido amplio a nuestras parejas.

Cuando un hijo/a tiene un problema, en algunas familias se puede destruir el subsistema relacional de la pareja.

Ya sabéis las recomendaciones generales para cuidar de vuestra pareja: cuidar de la calidad del tiempo para el ocio, la sexualidad, los detalles, las habilidades de comunicación y resolución de conflictos, etc. *¿Se te ocurre alguna más?*

Es importante saber manejar los sentimientos de culpa que surgen cuando disfrutamos de la pareja o de nuestro tiempo cuando no ejercemos el rol de padre o madre.

Dicho de una manera sencilla: *Que mi hijo/a sufra un problema de adicción, no significa que yo no pueda disfrutar de mi vida en pareja e intentar que este problema no dañe también mi relación afectiva.*

## Recomendaciones para evitar las consecuencias negativas de una adicción en la familia

Os presentamos consejos generales, por lo que es necesario que los adaptes pensando en tu situación concreta. Además seguro que si te paras a pensar, se te ocurren otros consejos más específicos que seguro que os ayudan.

- Si hay un problema, no lo ocultes, ni lo niegues.
- Pide ayuda especializada: médico/a de cabecera, servicios sociales, asociaciones, AMPAS...

- Lo más importante es llamar a la primera puerta; *si no es ahí, ya te dirán donde llamar.*
- No pienses en términos de culpa o sientas vergüenza. Evita culparte y culpabilizar.
- Si quieres pensar sobre qué pasa, piensa en términos de responsabilidad.
- La responsabilidad es de todos/as, pero lo más importante es que te centres en cómo solucionar el problema.
- Busca alianzas, crea equipo, tanto con tu pareja si la hay, como con tus propios hijos/as, con los profesionales...cuantos más seáis en el equipo: *mejor para todos/as.*
- Asume que las recaídas en la adicción son parte necesaria en el proceso de abandonar una conducta, incluso cuando éstas se producen con ayuda de profesionales expertos en adicciones.
- Para solucionar el problema, lo primero es minimizar los daños, para ello cuida de todos tus roles: pareja, laboral, individual...
- Tú eres parte de la solución y "debes" cuidarte.
- *¡Cuídate mucho!*

---

## TEMA 4: Prevención: claves educativas



## La información no basta

Durante años hemos repetido equivocadamente que los jóvenes consumían drogas por falta de información. Quizás en las décadas de los 60, 70 y 80, fue una buena respuesta, pero ahora se queda corta para explicar el motivo por el que menores y adultos desarrollan *adicciones*.

Está claramente escrito en los paquetes de tabaco: *Fumar mata* y a pesar de ello los niños/as de todo el mundo abren el plástico de la cajetilla y encienden un cigarrillo sin que ese mensaje tan rotundo y terrorífico les detenga.

Por lo que parece, *meter miedo*, tampoco funciona. Lo veremos más adelante.

Anuncios de prevención, reportajes de televisión, artículos que circulan por las redes sociales, charlas de padres y madres sobre los peligros de los consumos de drogas y a pesar de ello... algunos chavales/as empiezan a consumir drogas o bien desarrollan conductas adictivas.

Los datos de aumento de *adicciones*, la evidencia de la experiencia de los/as profesionales que trabajamos con jóvenes, nos deben llevar a pensar que la información no es suficiente.

Para defender esta idea os pondré otro ejemplo evidente, sobre otro tema que preocupa a las familias: embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Los/as chicos/as saben por qué es necesario usar el preservativo, como utilizarlo, donde adquirirlo, incluso saben de sitios que los dan gratis...y en el momento de la verdad, muchos de ellos, no usan protección.

*¿Por qué - a veces- no se usan los preservativos?*

*¿Por qué la gente decide encender un cigarrillo?*

*¿Por qué un menor decide meterse una raya de cocaína?*

*¿Por qué una chavala o chaval decide pasarse 12 horas jugando a la "play" mientras fuma porros?*

*¿Es porque no tiene información? ¿Seguro? Quizás sea el momento de hacerse otras preguntas.*

*¿Qué es lo que está fallando? ¿En qué tenemos que hacer hincapié?*

A lo largo de este bloque daremos respuestas que nos ayuden a ser eficaces en la prevención de adicciones.

## ¿Estás haciendo todo lo posible para demostrar a tu hijo/a que es importante y que le quieres?

Regálate unos minutos para pensar...fíjate en la expresión "todo lo posible".

Cuando alguien no se siente querido ni importante, es más probable que consuma drogas.

Cuando se van haciendo mayores los hijos/as los dejamos de atender. Es algo normal, incluso positivo, pero en ocasiones quizás esa falta de atención es excesiva. *A veces estamos, pero no estamos*, estamos presentes y al mismo tiempo ausentes. Vemos, pero no miramos. Queremos hablar con ellos/as, pero no nos interesan mucho sus respuestas.

Muchos adolescentes dicen:

- *Mis padres pasan de mí.*
- *A mí me hacían caso cuando era pequeño y hacia monerías. Ahora ni me miran.*

Han llegado a esa conclusión por cosas que observan.

- *Mi padre se pasa el día viendo la tele, no se entera de nada.*

- *Mis padres solo hablan de lo que les interesa a ellos.*
- *Mi madre hace más caso a mi hermana pequeña y a mí, solo si me porto mal o me meto con ella.*
- *El otro día estaba contándole una cosa importante, y mi padre estaba mirando el móvil. Cómo me jode que haga eso.*
- *Yo creo que mi padre no sabe en qué curso estoy...y se sabe mi cumpleaños porque le avisa mi madre.*
- *Le dije hace un mes que no sabía que estudiar, y no me ha vuelto a preguntar.*

Lo que te proponemos es fácil de decir, y difícil de cumplir: Intenta estar más atento, observar –con cariño- sus palabras, sus gestos...eso le hará sentirse importante.

Terminamos este apartado con una pregunta:

¿Cuándo fue la última vez que le dijiste *te quiero* a tu hijo/a?

Desde aquí te animamos a expresar tu amor y tu cariño de forma directa.

No lo solucionará todo, pero sin duda hará que tu hijo/a sienta que es valioso, y las personas que se sienten valiosas, tienen menos probabilidades de consumir drogas o de desarrollar una adicción conductual.

## ¿Eres un referente interesante para tu hijo/a? ¿eres un rollo?

Quizás en un primer momento esta pregunta pueda resultarte algo extraña, pero si te paras a pensar es una pregunta muy pertinente.

Hablamos de prevenir, por tanto de influir hacia conductas saludables. Para influir hace falta ser interesante y atractivo. *No hacemos caso* a alguien que no nos llama la atención.

Piensa, por ejemplo, quién está anunciando el póker *online*, estrellas del fútbol, presentadores de televisión...esa es tu competencia.

A veces, los chicos y las chicas, se quejan de que sus padres y/o madres son personas muy aburridas, previsibles y que rara vez dicen o cuentan cosas interesantes.

Haz el ejercicio de imaginar a alguien que te aburre soberanamente y que jamás te ha hecho una pregunta sorprenderte. *¿Escucharías su opinión sobre los peligros de las adicciones? ¿Estarías dispuesto a pedirle orientación si un día tienes un problema?*

De alguna manera resultar atractivo como padre o madre es un factor de protección. Si tus hijos/as creen que eres alguien *fascinante* o al menos *medianamente interesante*, pensarán que las cosas que dices o haces son valiosas.

Si un día se ven metidos en algún lío, pensarán en vosotros/as como aliados/as inteligentes y creativos/as...

Ser interesante se puede entrenar. Seguro que si lo intentas puedes:

- Contar anécdotas sobre tu vida o sobre algo que conozcas que llame la atención de tus hijos/as.
- *Romperle los esquemas* con una idea que les anime a tener un pensamiento crítico sobre la realidad.
- Resistir la presión de los demás, manteniendo una idea que consideres que hay que defender, dejando boquiabiertos a tus hijos/as.
- Hacer preguntas que sean capaces de hacer pensar, sentir o actuar de un modo diferente a tus hijos/as. No le preguntes solo por las tareas o el *insti*.

- Proponer una actividad que sea llamativa para ellos/as.

Ahí os dejamos el reto. El objetivo es “no ser un rollo”.

## ¿Estás ayudando a tu hijo/a a expresar y gestionar sus emociones?

Imagina a diferentes padres y/o madres que:

- Se irritan y hacen sonar el claxon cuando hay un atasco.
- Cada vez que llegan a casa, maldicen su trabajo.
- Nunca expresan lo que siente, *se lo tragan todo*...lo bueno y lo malo.
- No celebran los éxitos.
- Siempre tienen un “pero” en la boca.
- Se pone nervioso/a por casi cualquier cosa.
- Sienten culpa cada vez que se dan un capricho.
- No paran de gastar dinero en *tonterías* inútiles.
- Se comen un kilo de helado siempre que tiene problemas.
- Dicen cosas por mensaje de móvil, que jamás dirían cara a cara.
- Comentan constantemente lo horrible que es el mundo.
- *Desconectan* del estrés jugando con el móvil.

- Asocian beber con celebrar o relajarse.
- Asocian el tabaco con un premio. *Un cigarrillo para el pecho, por lo bien que lo hemos hecho.*
- Etc.

Cuando das, o no das, ejemplo de cómo se gestionan las emociones, estás haciendo educación emocional y por tanto prevención de adicciones.

Si tu hijo/a no sabe gestionar sus emociones, será más probable que utilice las drogas o algunas conductas (como comer, comprar, jugar *online*...) para manejar sus estados de ánimo.

Otra manera de ayudar a tu hijo/a es ayudarle a expresar lo que siente. Es necesario tener paciencia, respetar los ritmos y aceptar las emociones que exprese.

Te damos algunos consejos por si te ayudan a comunicarte:

### **ACEPTA TODAS SUS EMOCIONES Y NO BLOQUEES SU EXPRESIÓN.**

Es frecuente reprender a los hijos/as cuando sienten rabia, envidia, tristeza, antipatía o ansiedad.

No existen emociones positivas o negativas. Todas las emociones son valiosas y necesarias, y precisan ser expresadas.

Sentir antipatía es legítimo, también sentir ante un disgusto “*qué nada tiene sentido*” y/o “*tener ganas de pegar*”...

A veces con este tema surgen dudas, claro que podemos reprender la conducta de la ira, pero no el hecho de sentirla. Como padre o madre podéis reprender si (airado) rompe algo valioso o pega a alguien, pero no por desear hacerlo.

A los niños/as, les decimos *no llores, no seas envidiosa...* la propuesta que os hacemos es que DEJES SENTIR, a veces la emoción necesita salir, para que se pase.

Podemos incluso premiar la expresión emocional, con un refuerzo verbal:

- *¡Qué bien que hayas expresado lo que sientes!*
- *A veces es normal sentir ira o enfado, lo importante es que no te ha llevado a romper nada o pegar a nadie. Muy bien.*

#### TEN PACIENCIA Y HABLA DE EMOCIONES EN EL MOMENTO ADECUADO.

A veces queremos que los menores hablen en el momento justo en que están con un ataque de nervios, o llorando o llenos de angustia. Como regla general cuando están muy emocionados/as es un momento para acompañarles, no para hacerles demasiadas preguntas de forma insistente, y muchos menos reprenderles por sentir.

También, a veces, les reprendemos ante muestras de alegría o tristeza que consideramos exageradas.

Hay padres o madres que cuando los chicos/as están *demasiado* contentos y/u orgullosos, les sermonean diciendo que deben ser humildes.

La idea principal es que no les regañes por sentir, sientan lo que sientan.

Hay que esperar a que estén más relajados/as y poder hablar. A veces las mejores conversaciones son aquellas que se dan incluso pasados unos días.

Cuando retomamos el tema pasado un tiempo, las preguntas transmiten un verdadero interés, ya que el menor percibe que su padre o madre ha estado pensando en lo que pasó y se acuerda de sus emociones.

A veces queremos que hablen, cuando nosotros/as tenemos ganas de hablar o estamos preocupados, sin pensar si es el mejor momento para ellos/as.

### ¿Enseñas a tu hijo/a a frustrarse?

Tolerar la frustración, tolerar que las *cosas y el mundo* no sean tan fáciles como a nosotros/as nos gustaría, podría incluirse en el apartado de: "EXPRESAR Y GESTIONAR EMOCIONES", si decidimos dedicarle un apartado individual es debido a su importancia en la prevención de adicciones.

Existen (desgraciadamente) padres y madres "*que lo dan todo*" en el peor sentido de la expresión. Nos referimos a aquellos padres y madres que:

- **SOBRE-ATIENDEN.** Atienden cualquier expresión emocional, verbal o conductual que realiza el niño/a. Es necesario enseñar que *el mundo no se para siempre* que ellos/as necesiten ser mirados/as. Un ejemplo, sería interrumpir una conversación entre adultos siempre que el niño/a haga o diga algo.
- **REGALAN SIN CRITERIO.** Compran chucherías, helados, regalos, ropa o juegos... sin que el menor tenga que hacer nada para ganárselo. Ese exceso de posesiones provocan que los niños/as no valoren el valor de las cosas, ni del dinero.
- **DAN DINERO SIN CRITERIO.** Otra variante es dar dinero, según lo necesita el niño/a. Es mejor dar una paga semanal en función de si ha cumplido o no las normas.
- **ASISTEN ANTES DE TIEMPO.** Cuando el niño/a no sabe hacer algo y se pone nerviosos, acuden demasiado pronto para solucionar el problema. Es bueno dar tiempo al niño/a para que desarrolle sus habilidades y creatividad para buscar soluciones.

- **NO RETAN.** Animam a sus hijos/as a conseguir objetivos adaptados a sus capacidades, sin minusvalorarlas. Un niño/a de 4 a 6 años puede atarse los cordones de los zapatos. Es mejor que lleve los cordones flojos, a que se los ates tú el resto de su vida.
- **CEDEN AL CHANTAJE.** Ceden con los berrinches, rabietas o amenazas.
- **NO PONEN NORMAS Y LIMITES.** Y si ponen normas, no cumplen con los premios o castigos asociados.
- **CREEN QUE DAÑAN A SU HIJO/A, SI NO LO SATISFACEN SIEMPRE E INMEDIATAMENTE.** A veces tiene miedo de generarles un *trauma* si el menor sufre por no conseguir lo que quiere rápidamente.

Generalmente los niños/as con poca tolerancia a la frustración:

- **ACTÚAN LAS EMOCIONES.** No pasa nada por sentir, el problema es actuar. Es decir, si sienten ira, actuaran la emoción, romperán objetos o pegarán a otras personas. Si se ponen tristes, tendrán muy poca capacidad para reponerse y tomar una actitud pro-activa.
- **SON IMPACIENTES.** Quieren que las cosas sean como ellos/as quieren de forma inmediata. No saben esperar. Les cuesta realizar tareas cuya recompensa es a medio o largo plazo.
- **SON EXIGENTES.** A veces son rechazados por ser caprichosos.
- **SON RÍGIDOS.** Suelen tener pensamiento dicotómico. Bueno o malo. Blanco o negro. No contemplan la *escala de grises*.
- **TENDENTES A LA ANSIEDAD O LA TRISTEZA.** Sobre todo cuando se enfrentan a un problema importante.

- **SON EGOCÉNTRICOS/AS.** Suelen pensar que son el centro del mundo, que todos están y deben estar pendientes de ellos.
- **SON VICTIMISTAS.** Es frecuente que digan que los profesores o los amigos/as les tiene manía y siente de forma rápida que se les trata injustamente.
- **DESADAPTADOS.** Tienen problemas en casi todos los contextos.
- **SUFREN.** La baja tolerancia a la frustración genera sentimientos muy desagradables.
- **TIENEN LA AUTOESTIMA BAJA.** Sobre todo cuando empiezan a tomar conciencia de sus carencias emocionales, sociales, motoras, académicas y técnicas.

### ¿QUÉ RELACIÓN TIENE ESTA INCAPACIDAD CON TOLERAR LA FRUSTRACIÓN CON LAS ADICCIONES?

No tolerar la frustración es un factor de riesgo. Las drogas o algunas conductas con potencial adictivo, en las primeras fases, te dan una falsa sensación de control y hacen más llevaderas la sensación de frustración.

- *Un/a chico/a "no quiere ser mi pareja" o me deja. Pues me emborracho.*
- *Me pongo nervioso cada vez que estoy con un grupo de gente. Pues me fumo un porro y me relajo.*
- *No tengo estudios, ni trabajo, ni dinero. Pues juego el poco dinero que tengo al casino online.*
- *Me siento inseguro. Pues pido dinero para comprar ropa y zapatillas deportivas a mis padres y me lo gasto en Internet. Como me sigo sintiendo inseguro... pido más.*

- *Estoy triste. Me como dos menús gigantes del burger.*

Imagina que estos chicos/a saben enfrentarse a un *desengaño amoroso, un estado de ansiedad, una situación personal de precariedad económica y laboral, una sensación de inseguridad o de tristeza.*

Seguramente si supieran tolerar esas emociones tan frustrantes no desarrollarían una adicción.

## ¿Qué estás haciendo ahora para fomentar el autoco- nocimiento de tu hijo/a?

Muchos adolescentes no se conocen, no han pensado demasiado en sí mismos. No tiene opiniones sobre temas de interés, o no tienen proyectos vitales, o no saben describir cualidades y capacidades personales.

Naturalmente que estas opiniones con el tiempo pueden cambiar, pero es bueno que las personas aprendan a conocerse y a pensar sobre sí mismas o sobre sus deseos.

A veces los adolescentes, "son" en oposición a los demás. Soy "*a la contra*". Esta es la primera manera que tenemos las personas de descubrirnos, expresando lo que no somos. Es algo normal, pero con el tiempo es mejor que sepan describirse en positivo.

Los padres y las madres pueden cumplir una función primordial en ese proceso de descubrir su identidad.

Si el menor se conoce suficientemente es más probable que no desarrolle una adicción.

Las drogas y/o otras conductas posiblemente adictivas pueden utilizarse como formas de experimentación y autoconocimiento; si ayudamos a los adolescentes a conocerse por otros medios, será menos probable que recurran a conductas peligrosas.

Consumir o tener un problema es una forma de tener una identidad.

- *Soy la tía que más bebe de la clase.*
- *Soy un fumeta.*
- *Soy una loca, fumo porros y bebo y cojo la moto.*
- *Soy un jugador de póker online.*
- *Etc.*

Las personas necesitamos tener una identidad, y las drogas o las adicciones a conductas pueden ser un recurso para "*ser algo*".

Existen varias maneras de ayudar a generar una identidad positiva saludable.

### ETIQUETA POSITIVAMENTE A TU HIJO/A.

*Valiente, leal, simpático, buena persona, honrado/a, sincero/a...* así aumentas las probabilidades de que se comporte en esa dirección.

Si le dices a tu hijo/a constantemente que es: *tonto/a, influenciable, irracional, sin capacidad de controlar lo que haces, vago...* así aumentas las posibilidades de que se comporte de esa manera, y por tanto que desarrolle una adicción.

Esta influencia de las etiquetas y tus propias creencias está estudiada por la psicología y la pedagogía y se ha mostrado con una alta eficacia.

### HAZ BUENAS PREGUNTAS.

Cuando preguntas a tu hijo/a:

- *¿Qué piensas?*

- ¿Qué sientes?
- ¿Qué opinas?
- ¿Qué solución tiene este problema?
- ¿Crees que eres capaz de hacerlo? (con una sonrisa)
- ¿Por qué crees que has hecho esto...?(preguntando con una curiosidad genuina)
- ETC.

Estás ayudando a tu hijo/a a conocerse y por tanto haciendo prevención de adicciones.

El consejo general es que ayudes a tu hijo/a a descubrir quién es *–sin recurrir a la identidad de ser un adicto/a a algo–*.

## Tu hijo/a ¿tiene claras las normas? ¿conoce las consecuencias?

*Las normas son una forma de amor. ¿Qué quiere decir eso?*

Que los niños/as a los que no se les pone normas no se sienten queridos/as. Así de claro.

¿Qué es una norma?

Una norma educativa eficaz es la descripción precisa y por escrito de una serie de conductas deseables y de las consecuencia positivas asociadas a su cumplimiento.

Para que sea una norma debe estar asociada a la obtención de unos privilegios o a la pérdida de los mismos si no se cumplen.

Un ejemplo de privilegio si cumple con todas las normas del día: es tener dos horas de tiempo libre antes de acostarse, de 9 a 11 h, para hacer lo que quiera (ver la tele, leer, jugar...).

Para que un sistema de normas funcione, si el menor no cumple las normas un día, debe permitir que al día siguiente puede volver a intentar conseguir su premio.

Si el menor cumple las normas de toda la semana, también se le puede acordar dar una pequeña paga; siempre la misma cantidad, el mismo día y a la misma hora. Debe ser una cantidad capaz de motivar, pero no demasiado alta.

La idea es que el mundo infantil y adolescente, se parezca al mundo laboral adulto. Si cumples con tu rutina de trabajo, tienes un premio. *Si la cumples una semana, tienes un sueldo, pequeño*, para que asocie el trabajo con el dinero y al reconocimiento del trabajo bien hecho.

Da igual que las normas no se cumplan por parte del menor, lo importante es que existan las consecuencias y la posibilidad diaria de conseguir el premio del tiempo libre.

Por ejemplo:

Un padre o una madre dice: *Tu hora de llegada a casa los sábados son las doce de la noche.*

El hijo/a llega el sábado a las 12:30 h.

Podemos decir que la conducta deseada no se ha cumplido, pero lo más importante es que el chico/a no tenga paga el próximo fin de semana. De esta manera aumentamos las posibilidades de que cumpla la norma la próxima vez.

Es decir si el chico/a llega a las doce y media y se queda sin paga, la norma se ha cumplido.

Con un poco de humor, podemos decir que los dos han hecho su trabajo; el adulto intentar que el hijo/a llegue a una buena hora a casa, y el menor, saltarse la norma como hace un adolescente- *sano*- de vez en cuando.

A continuación os presentamos las NORMAS PARA QUE LOS CONTRATOS CONDUCTUALES SE CUMPLAN. Los contratos conductuales solo funcionan:

- Si se es constante. Hablamos de meses. Al final el menor entiende que le resulta más rentable cumplir con las normas.
- Si el premio, o la retirada del mismo, es diario. No se debe castigar durante mucho tiempo, ya que el niño se acostumbra a vivir sin su premio.
- Si se escriben las normas con detalle: días, horas, conductas, condiciones...
- Si se negocian y se firman con el adolescente.
- Si se cumplen siempre los compromisos por parte de los adultos.
- Si se incluyen conductas observables y objetivas como hacer la cama, levantarse antes de las siete y media...en estos contratos no se debe incluir normas subjetivas.

A veces los adultos quieren incluir en los contratos normas como ser amable, no enfadarse, no discutir, compartir los juguetes...es importante no incluirlas porque no se pueden medir, ni evaluar de manera objetiva.

Cuando en una casa las normas están claras, con el tiempo se reduce el número de discusiones o faltas de respeto al disminuir el nivel de estrés, gracias a la herramienta conductual.

Recuerda que las normas son preventivas en sí mismas, porque son vividas por los menores como un signo de interés por su bienestar, aunque las rechacen o las incumplan.

## ¿Cómo fomentas su autoestima?

La autoestima es la percepción evaluativa de nosotros/as mismos, tanto de nuestro aspecto físico, como de nuestra forma de ser o de nuestro éxito, social, familiar o laboral.

Como ya te imaginarás, es bueno preguntarse si estamos favoreciendo la autoestima de nuestros hijos/as, porque es más probable que alguien que se valora no termine desarrollando una adicción.

La autoestima alta no es quererse mucho a sí mismo, obviando las dificultades o carencias. Es conocerse y aceptarse con cualidades y defectos, por eso está tan relacionado con el autococonocimiento. No podemos valorar aquello que no conocemos.

Cuando los menores tienen una autoestima baja, son más inseguros y sobre todo más influenciables. Encuentran que *vivir de manera saludable* no es tan importante.

Muchos padres y madres se preguntan qué hacer para aumentar la autoestima. Te ofrecemos algunas ideas:

- Dile que le quieres, incluso cuando se equivoca.
- No le etiquetes, ni le compares.
- Refuézale, escúchale, da valor a lo que dice, hace y siente.
- Que participe en algunas decisiones familiares.
- Ayúdale a conocerse.
- Sácale de su zona de confort, poco a poco, sin forzarle: gestiones de la matrícula del instituto, preparar la cena todos los viernes, ir a algún sitio sólo cogiendo medios de transporte...
- "Sube el listón de manera ajustada a su edad." Si sabe jugar a la "play", sabe poner una lavadora, recordar la fecha del examen...
- Ponle normas claras y escribelas. Recuerda que *son una forma de amor*.
- Fomenta la relación entre el esfuerzo y premio. *Si lo quiere, que se lo gane*.

- No le des todo lo que te pida. Ayúdale a entender que parte de ser mayor, es aprender a frustrar algunos deseos. Madrugar, ahorrar, estar sentado de forma adecuada, cumplir las normas de circulación, hacerse cargo de sus necesidades económicas...

## ¿Hablas de adicciones con un discurso bien armado?

En este material hemos abordado la prevención de forma indirecta – sin hablar directamente con los hijos/as de drogas - , porque sabemos que PREVENIR NO ES SOLO HABLAR DE ADICCIONES, pero eso no significa que no tengamos que hacerlo en muchas ocasiones.

Os presentamos algunos consejos:

- **ADECUA** la información a la edad y a las inquietudes del menor cuando hables o te pregunte sobre adicciones.
- **PACIENCIA**. Recuerda que no siempre que tú necesites hablar del tema, ellos/as lo necesitan. *No seas pesado/a, se estratégico/a.*
- **INVESTIGA**. Si te hacen una pregunta directa, averigua –*disimuladamente*- por qué le interesa y después intenta responder.
- **INFÓRMATE**. *No inventes*. Si no sabes algo, dile que no lo sabes y dile que vas a buscar información. Podéis incluso usar Internet para buscar juntos/as. Estarás enseñando a través del ejemplo, que es importante *beber de buenas fuentes*.
- **NO POLARICES**. Expresarse de manera muy extrema puede generar posiciones enfrentadas y distancia emocional. Te interesa que quiera hablar contigo.
- **SANGRE FRÍA**. *Mantén la calma*. A veces los hijos/as quieren poneros a prueba diciendo “tonterías” o provocándonos con alguna idea ...

- **ESCUCHA**. Deja que digan lo que piensan; no les juzgues cuando escuches algo que te asusta o no te gusta.
- **REFUERZA**. Siempre que hables de adicciones refuerza y expresa que te gusta poder hablar con él o ella.
- **DOSIFICA**. No pretendas solucionar todo en una sola conversación. Es mejor tener muchos diálogos breves, que uno solo.
- **RELATIVIZA**. No intentes convencerles de tu *verdad* desde el primer momento. Acepta también *su verdad*.
- **ACEPTA**. Refuerza los argumentos que les protegen. Si dicen *paso de beber porque engorda, o no fumo porque no tengo tanto dinero...DALES LA RAZÓN...* aunque te gustaría que fuera por otros motivos *más serios*.
- **RESPETA**. No ridiculices su forma de pensar sobre las drogas o adicciones.
- **PREGUNTA POR EMOCIONES Y PENSAMIENTOS**. Haz preguntas sobre lo que hacen, sienten o piensan, sin hacer un interrogatorio. No olvides preguntar por emociones y pensamiento.
- **ELLOS/AS TAMBIÉN SABEN COSAS**. Pregunta a tu hijo/a si hablan de algo relacionado con las drogas y no sabes qué es.
- **SÉ CREÍBLE**. Ofrece información veraz. No exageres los efectos negativos, pierdes credibilidad. No obvies los efectos positivos del consumo, ganarás credibilidad y aumentará tu capacidad de persuasión. Por ejemplo, negar que para algunas personas comprar ropa puede ser divertido.
- **NO METAS MIEDO**. El meter miedo no funciona, si descubren, por observación de sus amigos o amigas o por experiencia, que exageraste, dejarás de ser un referente fiable.

- **SÉ CLARO CON TU DESEO DE “NO CONSUMO” SI LO TIENES.** Por ejemplo: A mí me gustaría que no fumaras nunca. *Yo no quiero que bebas alcohol y si lo haces que sea con moderación.*
- **¿CUÁL ES EL OBJETIVO?** Fija un objetivo. ¿Qué pretendo? Informar, conocer, convencer... *Echar una bronca.* Recuerda que las broncas, por si solas, no son educativas.
- **ESTUDIA.** Refresca tus conocimientos sobre drogas y adicciones. Hazte nuevas preguntas.
- **ARGUMENTA, SOBRE TODO USANDO EL CORTO PLAZO.** Recuerda que los menores viven el presente, les importa las consecuencias a corto plazo. *Si fumas, hueles mal, se te ponen los dientes amarillos...*
- **NO ASOCIES CONDUCTA ADICTIVA Y ADULTEZ.** No digas “*Aun eres muy pequeño/a para tener móvil.*”, todos los niños/as, quieren ser mayores.
- **NO ASOCIES CELEBRAR una buena noticia, CON CONSUMIR ninguna sustancia, comer en exceso, gastar dinero, etc.**

## ¿Enseñas a tu hijo/a valores?

Recuerda que el desarrollo moral tiene etapas. Un niño o una niña pequeña no saben distinguir entre *lo bueno y lo malo* y orientan su conducta hacia el premio o el castigo. Los adolescentes empiezan a poder resolver problemas éticos complejos.

El estudio en psicología y pedagogía del DESARROLLO MORAL se ha realizado a través de presentarle dilemas morales a niños y niñas de diferentes edades. Por ejemplo:

*¿Mandarías a la cárcel a una madre que en un momento de desesperación roba un medicamento muy caro que puede salvar la vida de su hijo/a enfermo?*

Los niños/as más pequeños suelen decir que “**SÍ**”, porque robar está mal.

Los más mayores y por tanto más desarrollados moralmente, suelen decir que “**NO**” o al menos son más indulgente con el castigo.

Existe mucho material dirigido a padres y madres sobre este tema, es un tema complejo sobre el que es necesario seguir pensando y aprendiendo.

Hagas lo que hagas, estás educando en valores. Educas sin parar, quieras o no quieras, *cuando fumas o no fumas, cuando dices algo o te callas, cuando gritas y cuando dialogas, cuando te arreglas mucho para ir a un boda o cuando vas en vaqueros...*estás educando y educando en valores.

Aquí nos referiremos a valores en un sentido muy amplio. Os proponemos una posible clasificación de valores presentados a través de áreas y preguntas.

- **Morales:** ¿Qué es bueno y qué es malo?
- **Éticos:** ¿Qué es justo y qué es injusto?
- **Religiosos:** ¿Qué es santo y qué profano?
- **Espirituales:** ¿Qué me equilibra y qué me desajusta? ¿Qué me *guía*?
- **Estéticos:** ¿Qué es bello y qué es feo?
- **Afectivos:** ¿Qué emociones, conductas y actitudes son deseables en las relaciones amorosas, de amistad, familiares, laborales...?
- **Referido al placer:** ¿Qué es agradable o desagradable?
- **Políticos:** ¿Izquierda? ¿Derecha? ¿Centro? ¿Clases? ¿Libertades? ¿Estructura del estado? ¿Igualdad? ¿Solidaridad entre naciones? Etc.

- Referido al dinero y las posesiones: ¿Qué necesitamos? ¿Qué valor tienen las posesiones...? ¿Los demás deben saber de mi posición económica?

La familia es el primer agente en la educación en valores; cada familia transmitirá de múltiples formas aquellos que considera importantes. O dicho de otra manera los colocará en una escala, donde unos primarán sobre otros.

Podemos decir simbólicamente que todas las familias tienen un pódium: donde hay tres o cuatro valores que vencen a todos los demás y que sirven como señas de identidad.

Los padres y/o madres enseñaran de múltiples formas, pero principalmente a través del ejemplo y de la palabra, qué es y qué no es deseable.

Enseñamos sin darnos cuenta. Los siguientes ejemplos pueden ser protagonizados indistintamente por un padre o una madre delante de un hijo/a.

- Cierra los ojos en un gesto de placer cuando da una calada al primer cigarrillo de la mañana. ENSEÑA QUE FUMAR ES AGRADABLE.
- Toma una copa de whisky después de una discusión. ENSEÑA QUE BEBER QUITA LOS NERVIOS.
- Para "animar" a un/a hijo/a que acaba de sufrir una ruptura de pareja dice: ¡Vámonos de compras! Y esta noche...un manta, tele y un kilo de helado. ENSEÑA QUE COMPRAR O COMER... TE QUITA LA TRISTEZA.
- Coge el coche después de tomar alcohol. ENSEÑA QUE ES MÁS IMPORTANTE LA COMODIDAD PARA VOLVER A CASA QUE LA VIDA DE LOS DEMÁS.
- Pasa tres horas al día viendo televisión. ENSEÑA QUE PASAR HORAS DELANTE DE UNA PANTALLA ES ALGO NORMAL.
- Hace con frecuencia comentarios relacionados con la apariencia o la ropa de

los demás emitiendo juicios de valor negativos. *La vecina ha cogido unos kilos de más o esa presentadora siempre enseña demasiado o el chaval de la frutería tiene muy mala pinta...* ENSEÑA QUE LA APARIENCIA ES IMPORTANTE Y ÚTIL PARA JUZGAR A LOS DEMÁS O ASÍ MISMO/A.

- Etc.

Si educas de forma coherente, con la palabra y con los hechos en valores, estás haciendo prevención de adicciones.

Uno de los valores más importantes es el VALOR DE LA LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL. Un chico/a que quiere ser libre, está menos predispuesto a correr el riesgo de desarrollar una adicción, además le ayuda a resistir la presión de los demás para que consuma.

Otro valor protector es el valor del CUIDADO DEL CUERPO Y LA SALUD.

EL VALOR DE TRABAJO y el esfuerzo en una combinación equilibrada. EL VALOR DEL DESCANSO y el placer, también pueden reducir el riesgo de adicción.

Una familia que sobre-exige y que es muy rígida en la transmisión del valor del esfuerzo, puede estresar al menor y que éste, como vía de escape al estrés, desarrolle una adicción, pero también una familia en la que solo prime lo hedónico, puede provocar un efecto similar.

Os invitamos al equilibrio y a establecer también diálogos morales con vuestros hijos/as que les ayuden en su desarrollo moral.

## ¿Cuidas tu mente y tu cuerpo y das ejemplo?

Padres y madres por favor: descansad, dormid, reíos un poquito...

Esta recomendación no suelen aparecer en los manuales de prevención, pero nos parece importante dedicar unas líneas a esta cuestión.

*¡Vamos directos al grano!* Estar cansado, estresado o irritado...limita tu capacidad educativa.

Cuando te has pasado el día trabajando, presionado, no es posible pensar, ni actuar de forma eficaz.

Por eso te animamos a *hacer actividades que te resulten agradables, siempre es posible cerrar los ojos cinco minutos a lo largo del día, o leer quince minutos en algún momento del día... ¿Un paseo? ¿Escuchar un par de canciones? ¿Darse una ducha un poquito más larga de lo habitual?*

Lo que tú quieras y puedas, pero hazlo.

Los padres y las madres, además de ser padres o madres, pueden y deben tener otros roles: pueden ser amantes, parejas, marido o mujer, amigo/a, hijo/a, tío/a, políticos/as, artistas, vecino/a, trabajador/a, deportistas...

Cuando las personas sólo tenemos un sólo rol, por ejemplo padre o madre y renunciamos a otros deseos, solemos frustrarnos y esa frustración se transforma en agresividad más o menos explícita.

El mensaje está claro. Disfruta, cuídate, cultívate...ese es un buen ejemplo para tus hijos/as. Si eres feliz sin consumir drogas y/o sin ser adicto a ninguna conducta, estás haciendo prevención de adicciones.

Además serás más eficaz, más justo, más lógico...así que cuídate mucho.



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO  
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92  
ceapa@ceapa.es | [www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)