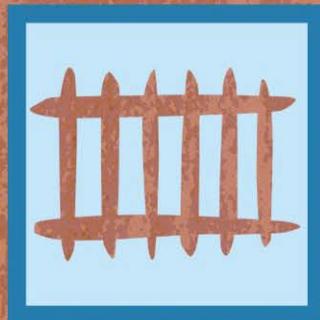
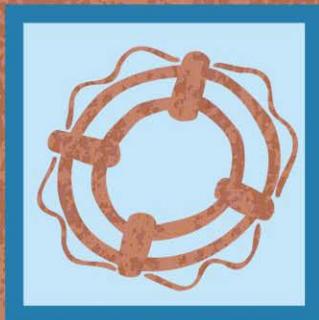




Protego



**ENTRENAMIENTO FAMILIAR EN HABILIDADES EDUCATIVAS
PARA LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS**



**ENTRENAMIENTO FAMILIAR EN HABILIDADES EDUCATIVAS
PARA LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS**

Un programa de:



Edición financiada por:



Autores

Jaume Larriba
Antoni M Duran
Josep M Suelves

Colaboradores

Susana Bello
Lorena Condón
Concha García
Fàbia Morales

Agradecimientos

A la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, cuyo apoyo ha hecho posible la edición de la presente versión revisada y ampliada del programa PROTEGO, en lengua española.

Al Departamento de Bienestar y Familia de la Generalidad de Cataluña, por el apoyo recibido en su día para el desarrollo de la versión original en catalán de este programa y a todas las personas que apoyaron con entusiasmo el proyecto, en especial Carme Iniesta, Tomàs Ezpeleta, Marc Ballester, Mari Quero, Doni Lago y Xesco Montañez, sin olvidar a las madres y los padres que, con su participación en su aplicación piloto y posteriores, han contribuido a mejorarlo.

© PDS y de los autores
Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social
Provenza, 79, bajos 3ª
08029 Barcelona
Tel.: 934 307 170
Fax: 934 390 773
pds@pdsweb.org

Primera edición castellana: Barcelona, 2004
Tirada: 1.000 ejemplares
ISBN:
Depósito legal:
Diseño y maquetación: E. Bosch
Impresión: Addenda, sccp

«A mi madre no le gusta que mi abuelo suba mareado del bar porque dice que eso en un viejo está muy feo. Tampoco le gusta que suba mi padre mareado porque dice que eso en un marido está muy feo, y tampoco le gusta que los domingos mi abuelo nos moje una sopa de vino y azúcar porque dice que eso en un niño está tres veces feo. Sin embargo, cuando se toma sus vermouths con la Luisa los domingos en el Tropezón, no le encuentra a beber ninguna pega».

Elvira Lindo, **Manolito Gafotas: Manolito on the road.**

ÍNDICE

Presentación de la version castellana	VII
Prólogo (a cargo de Teresa Salvador Llivina)	IX
Entrenamiento familiar en habilidades para la prevención de las drogodependencias	1
Características del programa y orientaciones para la aplicación	5
Contenido de las sesiones	25
Sesión 1 - Definición de objetivos de cambio de conducta	27
Sesión 2 - Habilidades de comunicación	35
Sesión 3 - Reducción de los conflictos y mejora de las relaciones familiares	45
Sesión 4 - Establecimiento de normas y límites	57
Sesión 5 - Supervisión, sanciones y vinculación familiar	69
Sesión 6 - Posición familiar ante el tabaco, el alcohol y el resto de drogas	81
Sesión 7 - Resolución de problemas	91
Sesión 8 - Seguimiento	99
Anexos	103
Cuestionarios de evaluación	105
Bibliografía	111

Edición castellana de PROTEGO

El programa PROTEGO se orienta al desarrollo y la potenciación de habilidades educativas en los padres de preadolescentes expuestos a riesgos incrementados para el abuso de drogas con respecto a la población general de su misma edad.

PROTEGO fue desarrollado por la asociación PDS – Promoción y Desarrollo Social con el objetivo de responder a la necesidad de disponer en nuestro país de programas de prevención familiar de drogodependencias, y más concretamente de prevención selectiva, diseñados a partir de criterios derivados de los conocimientos científicos actuales en la materia.

El desarrollo de PROTEGO fue posible gracias al apoyo del Instituto Catalán de Asistencia y Servicios Sociales de la Generalidad de Cataluña, viendo la luz su edición original en catalán en el año 2001. Desde entonces, numerosos profesionales e instituciones han mostrado su interés por este programa, circunstancia que ha motivado su presentación en diversos foros profesionales, dentro y fuera del territorio español: Alcorcón, Alicante, Logroño, Madrid, Montevideo, Segovia.

Sin embargo, pese al interés despertado en el sector de la prevención, la posibilidad de su adopción y utilización quedaban limitados a los territorios de habla catalana. Por ello, tanto PDS como sus autores han ido buscando fórmulas que facilitaran su difusión y utilización en otros lugares. De este modo, y gracias a la confianza y al apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, ha sido posible llevar a cabo la presente edición española del programa PROTEGO, que además incorpora nuevos contenidos respecto a la edición original. Tales novedades se refieren principalmente a orientaciones para motivar a las familias a participar en el programa, para prevenir abandonos y para el empleo de algunas técnicas requeridas para su aplicación, como la discusión dirigida, el modelado y el ensayo de conducta.

Recientemente, además, se ha publicado una versión de este programa para Latinoamérica, desarrollada en el marco del programa URB-AL de la Comisión Europea, que presenta, no obstante, diferencias significativas respecto a la presente edición, entre las cuales, una reducción de los contenidos y la duración de las sesiones para adecuarlo a las necesidades y requerimientos expresados por los participantes en el proyecto.

PRÓLOGO

Recientemente, en un taller sobre lenguajes literarios, el Premio Nobel de Literatura José Saramago, expresó su postura sobre las dinámicas que pretenden convencer a los demás: “[...] He aprendido a no intentar convencer a nadie. Considero el trabajo de convencer a otros una falta de respeto, un intento de colonización...”.

En los debates sobre estrategias centradas en la prevención del abuso de drogas, los profesionales del sector a menudo nos cuestionamos la adecuación ética de las intervenciones preventivas. Hasta qué punto, como expertos, estamos legitimados para promover o modificar los estilos de vida de las personas, y cuáles son los límites de nuestra tarea.

A menudo también hemos contribuido a desdramatizar determinados enfoques alarmistas y apocalípticos con respecto a las drogas y sus usos. Hemos divulgado un análisis antropológico que sitúa a las drogas como una parte integrante de las diversas culturas humanas a lo largo de los siglos. Hay que matizar, sin embargo, dos aspectos clave que a menudo se escapan de esta visión que contempla el pasado de las drogas.

Por una parte, debe tenerse en cuenta que desde mediados del S. XX, han variado radicalmente los contextos de producción y comercialización de las diversas sustancias psicoactivas, convirtiéndose en fenómenos cada vez más sofisticados y de difícil control. Los potentísimos intereses económicos que mantienen y refuerzan las actuales redes de producción, elaboración, promoción y venta, son factores completamente nuevos que condicionan y modifican drásticamente los usos de cada una de las drogas, independientemente de su *status* legal o de su condición de drogas tradicionales o de nueva introducción en el mercado.

Por otra parte, han variado sensiblemente las condiciones sociales y de vida de muchos grupos de población. Algunos ejemplos destacados de estos cambios son las migraciones masivas; el paro surgido en las sociedades postindustriales; la fuerza de los nuevos escenarios de ocio y diversión dentro de las sociedades ricas; o la presencia abrumadora de los medios de comunicación de masas en la vida cotidiana de la gente, exhibiendo cada día, continuamente, la obscena escenificación de la opulencia como única finalidad vital. Éstos y muchos otros factores propician el establecimiento de nuevos problemas y el desarrollo de considerables dificultades de manejo educativo por parte de padres, tutores, educadores y de otros agentes sociales.

Este nuevo marco hace que el consumo de drogas haya pasado de ser un acto culturalmente integrado y muy a menudo de libre elección personal, a ser una conducta promo-

vida por potentes intereses económicos, y dinámicas sociales, totalmente ajenos a los intereses vitales de la mayoría de las personas. Por lo tanto, el uso de drogas ya no es un acto de *libertad*, sino casi siempre de *claudicación* o sometimiento a la dinámica del consumo, a las exigencias de un mercado implacable regido por el único valor admitido, la rentabilidad. Y en esta dinámica perversa, los sectores de población más vulnerables de nuestra sociedad (niños, jóvenes, mujeres, y específicamente diversos grupos de población sometidos a situaciones de riesgo) son los que resultan más perjudicados.

Frente a la situación de indefensión de estas poblaciones, hace falta que la misma sociedad facilite instrumentos de protección, mecanismos capaces de ampliar —hasta donde sea posible— los márgenes de libertad de las personas para actuar de acuerdo con sus intereses vitales, y no de acuerdo con los intereses ajenos. Reconocer esta necesidad implica también explorar nuevas propuestas preventivas sensibles en el diagnóstico y eficaces en cuanto a los resultados. Programas que, partiendo de las fragilidades y las carencias de la población con la que trabajan, promuevan la adquisición de las capacidades y los recursos personales necesarios para afrontar, de manera crítica, creativa, positiva y superadora, las condiciones que promueven el consumo de drogas.

Un cuarto de siglo de lecciones acumuladas gracias a la experiencia, además de los resultados de una investigación progresivamente más rica y más capaz de aportar elementos para la toma de decisiones informadas y basadas en la evidencia, nos permiten construir en la actualidad un marco preventivo más abierto y amplio que el imperante a finales de los años setenta, cuando se iniciaron las primeras propuestas preventivas en nuestro país. Un marco preventivo más flexible y adecuado a las necesidades presentes, altamente exigentes, muy diversas y hasta cierto punto cambiantes. En definitiva, un marco preventivo más eficaz para transformar aquellas circunstancias que sitúan a determinadas personas, familias o grupos sociales, en posiciones más frágiles y vulnerables a las cada vez más sofisticadas y complejas condiciones que propician el abuso de drogas.

Si queremos seguir avanzando hacia la consecución de este objetivo transformador, debemos asegurar que los esfuerzos y los recursos dedicados a la prevención se inviertan en actuaciones de calidad. En este aspecto, actualmente contamos con instrumentos de probada eficacia. Herramientas de utilidad para el desarrollo de tareas de prevención adecuadas a las necesidades existentes en aquellos contextos en que es más necesaria una intervención preventiva. El programa PROTEGO constituye, en dicho contexto, un excelente ejemplo de respuesta preventiva adecuada al marco familiar.

PROTEGO ha sido desarrollado a partir de la experiencia de años de trabajo preventivo y reflexión cotidiana de sus autores, completado por una revisión minuciosa de programas

que se han demostrado eficaces en contextos similares a los que el programa se dirige. Nace con la voluntad de facilitar la labor a otros profesionales que, día a día, tienen que afrontar el reto de trabajar aspectos y dinámicas difíciles, que requieren una gran dosis de esfuerzo y compromiso personal, y que a menudo no cuentan con el soporte o las herramientas necesarias para garantizar su eficacia. Es, por lo tanto, una contribución relevante y concreta al acercamiento de recursos facilitadores de la tarea profesional y familiar, y a su vez, responde a los criterios de eficacia y de eficiencia.

Además de dar la bienvenida a esta valiosa aportación, y en sintonía con ella, se debe recordar que el desarrollo de programas preventivos no es la finalidad última de la prevención, sino un medio para promover y basar una sociedad donde cada niño y cada niña, cada joven y cada persona mayor, a pesar de las carencias que tenga que afrontar, pueda desarrollar su vida de la manera más autónoma, más saludable y más solidaria posible. Sólo desde la ampliación de los espacios de libertad y del refuerzo de los recursos personales, familiares y comunitarios, podremos entender, compartir, trabajar y promover los objetivos que la prevención se plantea actualmente: disminuir la prevalencia global del consumo, retrasar la edad de inicio en el consumo de las diversas sustancias, evitar los riesgos asociados al uso de drogas y disminuir los daños relacionados con el consumo.

El programa que tenemos en las manos es, asimismo, una buena respuesta sobre la legitimidad de la prevención, no como un intento arbitrario de convencer a otros sobre la necesidad de adoptar un estilo de vida impuesto *desde fuera*, o *desde arriba*, sino una propuesta viable de trabajo compartido entre profesionales y familias, con el fin de facilitar y reforzar la adquisición de los recursos de afrontamiento necesarios para hacer posibles los objetivos preventivos.

Teresa Salvador Llivina

ENTRENAMIENTO FAMILIAR EN HABILIDADES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

No hay duda de que el abuso de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas ocasiona importantes problemas sanitarios y sociales en la mayor parte de los países desarrollados. Como el tratamiento de estos problemas suele ser difícil y, a veces, resulta completamente imposible resolver algunas de las complicaciones derivadas del abuso de drogas —como la infección por el virus del sida— es fácil comprender que profesionales e instituciones se esfuercen en encontrar formas de prevenir el abuso de drogas.

Prevenir las drogodependencias supone ser capaz de modificar los factores que contribuyen al desarrollo de un problema relacionado con el consumo de drogas. Numerosos estudios han puesto de manifiesto que el riesgo de abusar de las drogas no es el mismo para todo el mundo, sino que está relacionado con la exposición a diferentes factores que aumentan o disminuyen la probabilidad de que una persona determinada abuse de las drogas, y que reciben el nombre de *factores de riesgo* y *factores de protección*. Algunos pueden ser biológicos y hereditarios, sin embargo, se han identificado también factores de riesgo y protección relacionados con el entorno social y familiar, como el hecho de vivir en un entorno social muy permisivo o favorable al uso de drogas, relacionarse con otras personas que toman drogas, tener poca vinculación con la escuela, o proceder de una familia con pocas habilidades para gestionar su función educativa.

Muchos programas de prevención se han centrado en el hecho de que los adolescentes que utilizan drogas se relacionan principalmente con otros chicos y chicas que también son consumidores de estas sustancias. Es posible que estos adolescentes no hayan sido capaces de hacer frente a la *presión del grupo* (amigos, compañeros de la escuela, etc.) para consumir drogas. Por eso, bastantes programas preventivos se basan en dotar a los adolescentes de habilidades para resistir la presión del grupo, enseñándoles a ser más asertivos, mostrándoles la extensión *real* del uso de drogas en la adolescencia (que a menudo no es tan frecuente como ellos creen), etc.

En este programa, sin embargo, nos interesan especialmente los factores de riesgo y protección familiar. Entre los primeros, cuentan con apoyo empírico:

- La falta de supervisión de la conducta de los hijos.
- La escasa definición y comunicación de normas y expectativas de conducta para los hijos.
- Las pautas de disciplina inconsistentes o muy severas.
- La debilidad de los vínculos afectivos entre padres e hijos.

- La pobreza en la comunicación y la interacción padres-hijos.
- La presencia de conflicto familiar.
- Las actitudes y conductas familiares favorables al consumo de drogas.

Además, a través de su acción educativa, los padres también pueden influir sobre otros factores de riesgo, como la asociación con amigos o compañeros consumidores, la iniciación temprana en el consumo de sustancias o el bajo grado de compromiso con la escuela.

Entre los factores de protección relacionados con el entorno familiar, los más consistentes de acuerdo con la información disponible actualmente son:

- La existencia de vínculos emocionales positivos entre padres e hijos.
- La existencia de normas familiares y pautas de conducta, claras y estables.
- La utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.
- La implicación significativa de los padres en la vida de los hijos.
- El seguimiento y supervisión de la conducta de los hijos (actividades fuera de casa, relaciones y amistades, rendimiento académico, etc.).
- El impulso y apoyo de los padres a la participación y vinculación de los hijos en actividades e instancias socializadores.
- La percepción, por parte de los hijos, de desaprobación familiar en relación al consumo de drogas.

La evaluación de diferentes programas de prevención familiar nos muestra que es posible enseñar a los padres a modificar y mejorar sus habilidades educativas y de gestión familiar, de manera que se reduzcan los factores de riesgo y se incrementen los factores de protección a los que están expuestos sus hijos. De los diferentes modelos de intervención que se han ensayado, el entrenamiento en habilidades de gestión familiar es el que cuenta con mayor apoyo empírico en lo que concierne a la eficacia. Estas intervenciones suelen orientarse al aprendizaje y mejora de habilidades como: la comunicación padres-hijos, la supervisión de la conducta de los hijos, el establecimiento de normas y límites de conducta, etc.

Diversos estudios de evaluación indican que este tipo de programas pueden aportar beneficios significativos a los niños y adolescentes con dificultades de adaptación social, y también a sus padres (mejora del clima familiar, aumento de la percepción de autoeficacia educativa, etc.). Además, sus efectos positivos parecen generalizarse a otros entornos, como por ejemplo la escuela, y perdurar en el tiempo.

A diferencia de los programas de prevención *universales*, destinados a grupos enteros de población que no han sido identificados previamente como expuestos a un riesgo particular en relación al abuso de drogas, los programas de prevención *selectivos* se dirigen a segmentos de la población delimitados en función de su exposición a un mayor número de factores de riesgo para el abuso de drogas, como los adolescentes que fracasan en la escuela o los hijos de personas que abusan de las drogas. Los programas de prevención selectivos consumen más recursos, y tienen una cobertura menor que los universales, pero como se dirigen a usuarios con mayor riesgo de presentar problemas derivados del abuso de drogas, ofrecen unos beneficios potenciales muy grandes.

En nuestro ámbito, pocos programas de prevención del abuso de drogas ofrecen intervenciones diseñadas y validadas a partir de criterios científicos. En el caso de los programas de prevención selectiva, esta falta de programas fundamentados científicamente es todavía mayor.

El programa PROTEGO · ENTRENAMIENTO FAMILIAR EN HABILIDADES EDUCATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS quiere contribuir a paliar la situación anterior, poniendo al alcance de los profesionales que, de una manera directa o indirecta, intervienen en la prevención de las drogodependencias, un programa diseñado teniendo en cuenta el estado actual de conocimientos sobre factores de riesgo y protección, y después de haber revisado diferentes programas que -en otros países- se han mostrado efectivos en contextos similares a los que se dirige éste.

Al mismo tiempo, PROTEGO es sensible a nuestra realidad social y cultural: ha sido desarrollado por profesionales de aquí, pensando en nuestra población. Por otro lado, la aplicación de versiones preliminares del programa, así como la aplicación piloto de la versión definitiva, realizada en la población de Sant Boi de Llobregat (Barcelona), han permitido constatar su viabilidad en el contexto al que va destinado.

No resulta fácil, sin embargo, poner los programas de prevención al alcance de los sectores de población que podrían beneficiarse más. Una dificultad importante a la hora de aplicar intervenciones preventivas dirigidas a los padres —en tanto que mediadores de la conducta de los hijos— está en conseguir su participación e implicación personal. En los Estados Unidos, la mayor parte de los programas preventivos se desarrollan en conexión con el contexto escolar. En los países de la Unión Europea, donde el sistema de servicios sociales está más desarrollado y ofrece una cobertura universal, los servicios sociales pueden jugar también un papel decisivo a la hora de ofrecer actuaciones preventivas que incidan sobre los niños y adolescentes en situación de riesgo, directamente o, como propone este programa, a través de sus padres.



Para ser eficaces, los programas de prevención requieren una combinación adecuada de componentes informativos, actitudinales y de aprendizaje de habilidades. PROTEGO se configura como un programa multicomponente de prevención familiar, de tipo selectivo que, haciendo claramente énfasis en el aprendizaje de habilidades, incorpora también aspectos relacionados con la información y las actitudes.

Finalmente, desde una óptica psicosocial, la preadolescencia y el inicio de la adolescencia son momentos idóneos para implementar intervenciones preventivas de tipo familiar en población de riesgo. Más adelante, la creciente autonomía de los hijos limita las posibilidades de supervisión y de restricción del contacto con compañeros problemáticos por parte de los padres. Entonces, la persistencia de problemas de conducta y dificultades de adaptación provenientes de etapas anteriores puede interferir en el proceso de integración social de los adolescentes y evolucionar hacia problemas importantes. Por todo eso, PROTEGO se dirige al trabajo preventivo con padres y madres de preadolescentes en riesgo.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA Y ORIENTACIONES PARA LA APLICACIÓN

Finalidad

Modificar los factores de riesgo y de protección del entorno familiar para prevenir el abuso de drogas en los preadolescentes con problemas de conducta y los hijos de familias de riesgo mediante la mejora de las habilidades educativas de los padres (comunicación, establecimiento de normas, supervisión de la conducta), el fortalecimiento de los vínculos familiares y la clarificación de la postura familiar en relación al consumo de drogas.

Estrategia de intervención

Desarrollo de competencias (entrenamiento familiar en habilidades educativas).

Contexto de aplicación

Familiar (padres y madres).

Tipo de programa en función del riesgo de la población diana

Selectivo.

Grupo destinatario

Familias con hijos preadolescentes (de 9 a 13 años), con riesgo en los padres (pocas habilidades educativas y de gestión familiar) o en los hijos (problemas de adaptación y rendimiento escolar o problemas de conducta precoces y persistentes, que no requieran, sin embargo, una intervención terapéutica).

Modelo teórico

Modelo ecológico social para el abuso de drogas.

Duración del programa y número de sesiones

Dos meses y medio (ocho sesiones).

Marco de aplicación

Centros de servicios sociales, centros educativos, centros de atención primaria de salud y programas comunitarios de prevención de drogodependencias.

Vías de captación y derivación de los participantes

Diferentes recursos y programas del ámbito de la atención social, la salud y la educación, como: servicios sociales, centros educativos (para los padres de algunos alumnos con necesidades educativas especiales), centros de atención a las drogodependencias, etc. Conviene que los grupos de aplicación sean lo más homogéneos posible en cuanto a su perfil de necesidades, características sociodemográficas, edades de los hijos, etc.

Materiales

- Manual con información sobre el programa, instrucciones detalladas para la aplicación de las sesiones y anexos.
- CD-Rom con transparencias de apoyo para la presentación de los contenidos informativos, hojas para entregar a los padres al final de las sesiones, cuestionarios de evaluación, registro de asistencia y modelo de contrato para los participantes. Contenidos también accesibles en: <http://www.pdsweb.org>.

Características de los aplicadores

- **Un monitor principal**, encargado de presentar la información a los padres, guiar la realización de los ejercicios, moderar las discusiones grupales y aclarar las dudas relacionadas con los temas tratados.
- **Un monitor auxiliar**, con funciones de observación y de apoyo a la presentación de la información, las discusiones grupales y la realización de los ejercicios de modelado y de ensayo de conducta.

El monitor principal debe tener formación y experiencia práctica en el ámbito de la psicología, además de conocimientos sobre prevención de las drogodependencias. También pueden hacer esta función otros profesionales como: trabajadores sociales, educadores sociales, pedagogos, etc., con formación en drogodependencias y familiaridad con las técnicas de trabajo con grupos, motivación, discusión, modelado y ensayo de conducta (*role-playing*). El monitor auxiliar puede tener menor experiencia.

Número de participantes en los grupos de aplicación

De 12 a 15 participantes. Grupos más pequeños limitan las posibilidades de enriquecimiento a través de las experiencias de los otros participantes e incrementan el coste relativo de la aplicación. Con más de quince personas se hace difícil controlar al grupo y las sesiones: se rebasa el tiempo previsto para los ejercicios y los participantes ven reducidas sus oportunidades de intervención y práctica.

Otros aspectos metodológicos

- **Participación del padre y de la madre.** Es absolutamente recomendable que ambos progenitores participen en el programa. No obstante, eso no siempre es posible, ya sea por el hecho de tratarse de familias monoparentales (situación bastante frecuente), por el alto grado de conflicto existente entre los padres, por la indiferencia de alguno de ellos hacia la educación de los hijos o por otros motivos. Por otro lado, cuando participen ambos progenitores es preciso que lo hagan sin establecer turnos entre ellos. Es decir, asistiendo, tanto el padre como la madre, a las ocho sesiones del programa.
- **Tareas para casa.** Cada una de las sesiones del programa incluye una o más tareas que los participantes han de realizar fuera del lugar de aplicación. Estas *tareas* entre sesiones son un elemento de generalización y práctica, en situaciones reales, de las habilidades aprendidas en las sesiones. Al final de cada sesión se presentan a los participantes las tareas correspondientes, cuya realización se revisa y se comenta al inicio de la sesión siguiente.
- **Creación de un clima de trabajo adecuado.** Es importante propiciar un clima grupal formal, pero a la vez distendido, que favorezca la expresión sincera de los problemas de conducta de los hijos y de las dificultades personales en su educación, así como la participación activa en los ejercicios de discusión y de representación de roles. En este sentido, conviene sugerir al grupo el uso del tuteo y facilitar en cada sesión etiquetas de identificación (con el nombre de pila) a todos los miembros, incluidos los monitores. Esto facilita la comunicación entre unos y otros, contribuyendo a crear una red de apoyo mutuo entre los participantes. También se sugiere ofrecer a los participantes zumos, agua, café, galletas, etc. en cada sesión. Este pequeño servicio de bar puede ubicarse en un rincón de la sala donde se aplique el programa.
- **Cuestionario de evaluación para los hijos.** Como parte de la evaluación, el programa contempla la administración de un breve cuestionario a los hijos de los participantes, en dos momentos diferentes. Eso requiere la asistencia de los hijos de entre 9 y 13 años, antes de la primera y de la séptima sesión.

- **Servicio de guardería.** Con el fin de facilitar la captación de los participantes y contribuir a una buena retención en el programa, conviene establecer sistemas que faciliten e incentiven la participación de los padres. En este sentido, es muy recomendable poner a su disposición un servicio gratuito de guardería que se haga cargo de los hijos pequeños durante las sesiones. Esto puede ser determinante para la participación de familias monoparentales, y aumenta la probabilidad de que participen ambos progenitores, en el resto de casos.
- **Incentivos a la participación.** El establecimiento de un sistema de refuerzo para la asistencia a las sesiones puede contribuir notablemente a aumentar la retención de los participantes. Los incentivos pueden ser monetarios (un tanto por sesión, que puede reducirse en caso de absentismo) o de otro tipo (pequeños obsequios, vales de compra en comercios, entradas a espectáculos, etc). El uso de refuerzos también puede ser de gran ayuda para garantizar la asistencia de los hijos antes de la primera y de la séptima sesión, para que respondan el cuestionario de evaluación.

Requisitos para la aplicación del programa

Como la mayor parte de programas de tipo selectivo, la aplicación de PROTEGO requiere contar con la colaboración estrecha de uno o más recursos o servicios que tengan acceso directo a la población destinataria, tanto antes como durante la aplicación del programa. Antes, para gestionar la motivación y la captación de los participantes, y durante la aplicación, para hacer un seguimiento de la participación y reducir el número de abandonos.

Actividades que desarrolla

Explicaciones, discusiones en grupo, apoyo grupal, ejercicios de *role-playing*, modelado, práctica de habilidades y tareas para casa.

Objetivos generales del programa

- Mejorar la cantidad y calidad de la comunicación familiar.
- Aumentar la calidad de las relaciones familiares.
- Disminuir la frecuencia e intensidad del conflicto familiar.
- Fortalecer los vínculos entre padres e hijos y la vinculación de los hijos a la familia.
- Mejorar el seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos.
- Aumentar la utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.

- Capacitar a los padres para establecer normas de conducta a los hijos, claras y coherentes.
- Mejorar la capacitación de los padres para definir normas familiares sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Aumentar la percepción de los hijos de desaprobación familiar hacia el consumo de drogas.
- Aumentar el uso de estrategias de resolución de problemas en la educación de los hijos.

Contenido de las sesiones

El currículum del programa se desarrolla a lo largo de 8 sesiones de 2 horas de duración, con una frecuencia de aplicación semanal para las siete primeras sesiones. La octava sesión es de seguimiento y se aplica tres semanas más tarde. La tabla siguiente presenta los contenidos de cada sesión:

Sesión	Título	Contenido
1 ^a	Definición de objetivos de cambio de conducta	Presentación del programa y de los participantes Funciones de la familia Objetivos de la educación Definir objetivos de cambio de conducta
2 ^a	Habilidades de comunicación	¿Hablamos lo suficiente con los hijos? ¿Cómo favorecer la comunicación con los hijos? Habilidades comunicativas ¿Cómo formular críticas constructivas?
3 ^a	Reducción de los conflictos y mejora de relaciones familiares	Origen e importancia del conflicto familiar Nuestra conducta condiciona la de los demás Hábitos comunicativos y relaciones familiares El control de la ira y de las explosiones de rabia
4 ^a	Establecimiento de normas y límites	Sentido y necesidad de las normas y los límites Estilos educativos e interiorización de normas Pautas para establecer y comunicar normas y límites Reforzar el cumplimiento de las normas
5 ^a	Supervisión, sanciones y vinculación familiar	Mejorar la supervisión de la conducta de los hijos Pautas para castigar con sensatez y comunicar sanciones a los hijos Las buenas relaciones ayudan a cumplir las normas Compartir, decidir y hacer cosas juntos

Sesión	Título	Contenido
6 ^a	Posición familiar ante el tabaco, el alcohol y las otras drogas	Transmisión de normas sobre temas sensibles Normas familiares sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas El miedo a hablar de drogas con los hijos ¿Cuándo hay que hablar de drogas con los hijos? Contenidos y actitudes para hablar con los hijos sobre drogas
7 ^a	Resolución de problemas	La resolución de problemas en la educación de los hijos La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas Otros puntos de interés para afrontar los problemas de conducta Resolución de problemas de conducta
8 ^a	Seguimiento	Revisión de la aplicación en la vida real, de las habilidades aprendidas Conclusiones y valoraciones de los participantes Cierre del programa

La primera sesión incluye la administración de un breve cuestionario a los participantes, que se repite en la séptima sesión, en la que también se administra un cuestionario de satisfacción. Además, y como se ha comentado más arriba, el programa contempla la administración a los hijos de 9 a 13 años de los participantes de un cuestionario en dos momentos diferentes, antes de la primera y de la séptima sesión.

Evaluación del programa

Con el fin de valorar los estilos educativos de los participantes, los cambios que se produzcan con la aplicación del programa y la satisfacción de los padres con su desarrollo, se han elaborado unos cuestionarios breves de evaluación que se incluyen como anexo en este documento, con una serie de recomendaciones para su administración.

Puesto que la percepción de los estilos educativos por parte de los padres y de los hijos no coincide siempre, hay un cuestionario para los padres y otro para los hijos, con contenidos paralelos. Se incluye también, un tercer cuestionario de satisfacción de los participantes con el programa —lógicamente sólo para los padres.

Estructura de las sesiones

La aplicación de las sesiones del programa sigue el esquema siguiente:

1. Bienvenida a los participantes.
2. Revisión (breve) de la sesión anterior y de la realización de las *tareas* para casa.
3. Presentación de los objetivos de la sesión.
4. Desarrollo de los contenidos, alternando la presentación de información por parte del conductor del grupo (a menudo complementada con transparencias), con la realización de ejercicios de discusión en grupo y de ensayo de conducta (*role-playing*).
5. Presentación de las *tareas* correspondientes a la sesión.
6. Cierre de la sesión, entregando a los padres una hoja con los puntos básicos de los contenidos tratados y anunciando el tema que se trabajará en la sesión siguiente.

Este esquema varía ligeramente en la primera y séptima sesión —por la presentación del programa y de los asistentes, y por la administración de los cuestionarios de evaluación— y de forma más significativa en la octava sesión, donde no hay aportación de información nueva.

Las instrucciones detalladas para la aplicación de cada una de las ocho sesiones se presentan agrupadas en dos secciones diferenciadas. La primera informa sobre el equipo necesario para aplicar la sesión, los fundamentos que justifican su inclusión en el programa y los objetivos específicos que persigue. La segunda sección contiene la información relativa al desarrollo de la sesión: contenidos que hace falta explicar a los padres, instrucciones para la realización de los ejercicios y *tareas* para hacer en casa. Ambas secciones contienen diferentes apartados, precedidos de unos iconos que facilitan la identificación rápida.

Además, los apartados de la sección relativa al desarrollo de la sesión informan sobre el tiempo previsto para su aplicación. Esta información se expresa mediante unas cifras que aparecen en el lado derecho de la página. La primera, entre paréntesis, indica los minutos previstos para aplicar la actividad que se expone desde aquel punto hasta el siguiente. La segunda cifra, entre corchetes, expresa el tiempo acumulado (los minutos que se prevé que habrán pasado desde el inicio de la sesión hasta la finalización de la aplicación del apartado o de la actividad correspondiente).

Significado de los iconos que identifican los apartados de las sesiones

-  Equipo necesario
-  Fundamentos de la sesión
-  Objetivos específicos de la sesión
-  Instrucciones para dar la bienvenida a los participantes
-  Revisión de la sesión anterior y de la realización de las *tareas para casa*
-  Información para explicar a los padres
-  Ejercicio de discusión en grupo
-  Ejercicio de ensayo de conducta (*role-playing*)
-  Listado de elementos informativos que hay que enseñar a los padres
-  Aplicación de un cuestionario de evaluación
-  Tareas para casa (para practicar las habilidades aprendidas en sesión)
-  Instrucciones para el cierre de la sesión

Motivación de las familias para que participen en el programa

Un requisito fundamental para el desarrollo de actividades de prevención con familias es la captación y la retención de padres y madres. No todas las familias estarán igualmente motivadas para participar en un programa preventivo, de forma que las estrategias que se sigan en los primeros contactos pueden influir en su decisión de participar o no.

Como en cualquier otro proceso de cambio de comportamiento, debemos esperar que los padres se encuentren en uno de los estadios siguientes con respecto al cambio de su comportamiento en relación a los hijos:

- **Precontemplación.** No muestran ninguna intención de modificar su manera de relacionarse. Es posible que otras personas piensen que esa familia tiene algún problema o que sus miembros deberían comportarse de otro modo, pero ellos no ven ninguna necesidad de cambiar.
- **Contemplación.** Son conscientes de que existe un problema y están pensando seriamente en resolverlo pero no han tomado el compromiso de iniciar alguna acción. Algunas familias se mantienen en este estadio durante largos períodos de tiempo, conscientes de la existencia de un problema pero incapaces de ponerse en marcha para resolverlo.
- **Preparación.** Los miembros de estas familias han pasado algún tiempo planteándose resolver su problema y se proponen iniciar un cambio de inmediato
- **Acción.** La familia está activamente implicada en la modificación de su comportamiento, de sus experiencias y de su entorno para resolver sus problemas, y ya pueden observarse algunos progresos.
- **Mantenimiento.** En este estadio, las familias tratan de consolidar los progresos alcanzados e intentan evitar posibles retrocesos.
- **Terminación.** Se ha completado el proceso de cambio y no es necesario seguir esforzándose para evitar retrocesos, de modo que la familia siente una total confianza en su capacidad para afrontar con éxito cualquier dificultad futura.

Normalmente, las familias son invitadas a participar en el programa Protego debido a su exposición a determinadas situaciones de riesgo, pero no cabe esperar que sean las familias quienes se interesan en primer lugar por participar en el programa. Como consecuencia de ello, la mayoría de las familias seleccionadas se encontrarán en los estadios de *precontemplación* o de *contemplación* cuando contactemos con ellas por primera vez.

Las familias se sentirán más interesadas en participar en el programa si se sienten invitadas a beneficiarse de una oportunidad de adquirir nuevas habilidades que harán más fácil la compleja tarea que representa la educación de los hijos. En cambio, conviene evitar transmitir la idea de que están siendo invitadas a participar como consecuencia de su incompetencia o incapacidad como educadores. Como en toda intervención encaminada a fortalecer la motivación hacia el cambio de conducta, los profesionales que mantengan los primeros contactos con las familias deberían mostrar empatía, tratar de comprender las dificultades que afectan a esas familias en su vida diaria, ser conscientes de sus posibles dudas y ambivalencias con relación a su participación en el programa y contribuir a transmitir confianza en su capacidad de mejora.

El primer contacto con las familias debe contribuir a incrementar la motivación, facilitando su progresión hacia los estadios de *preparación* y *acción*. Para ello, resultará útil tener en cuenta algunas de las estrategias que propone el modelo de la *entrevista motivacional*:

- **Reconocer el esfuerzo.** Al observar una familia en la que los padres muestran dificultades en la relación con su(s) hijo(s) adolescente(s), es fácil pensar que los padres no han realizado ningún esfuerzo hasta el momento. Sin embargo, es probable que los padres se hayan esforzado por cumplir con sus responsabilidades educativas del mejor modo que sabían hacerlo y sería injusto no reconocer ese esfuerzo. En el peor de los casos, el mero hecho de haber aceptado escuchar nuestra propuesta para ayudarles a cambiar su relación con los hijos supone ya cierto esfuerzo y valentía.
- **Parfrasear y clarificar dudas.** Es esencial que los padres conozcan qué pueden esperar y qué no pueden esperar de la participación en el programa. También es preciso conocer sus preocupaciones con respecto a sus hijos y a su participación en el programa. El uso de la paráfrasis (expresar con diferentes palabras lo que el otro ha dicho) nos ayudará a comprobar si hemos interpretado correctamente la posición de los padres y contribuirá a que ellos se sientan comprendidos.
- **Reflejar las discrepancias.** Es posible que los padres expresen opiniones o muestren sentimientos que indiquen la existencia de discrepancias en la pareja con respecto a la educación de los hijos u otros aspectos de la relación familiar. Prestar atención y hacer explícitas esas discrepancias puede proporcionar las bases sobre las que comenzar a trabajar con esas familias.
- **Transmitir una visión optimista.** A menudo es posible ofrecer una visión positiva de los problemas. Por ejemplo, haciendo ver a los padres que un hijo que reclama su atención exhibiendo un comportamiento inapropiado, demuestra a su vez que concede un gran valor a la relación con su familia. A menudo, también resulta útil ofrecer a los padres una visión normalizadora de sus problemas, que les haga ver que muchas otras familias experimentan dificultades similares a las que ellos deben hacer frente.

Prevenir los abandonos

Aunque la mayoría de los abandonos se producen antes de la primera sesión, existe el riesgo de que algunas familias interrumpan su participación en el programa o mantengan una asistencia irregular. Para mejorar la adhesión al programa y prevenir posibles abandonos, puede resultar útil contactar telefónicamente con los padres entre sesiones.

Por ejemplo, para interesarnos por posibles problemas que pudieran encontrar en la realización de las tareas para casa asignadas en la sesión anterior (evitando, no obstante, hacerles sentir que se está comprobando que las hayan realizado).

La tabla siguiente muestra algunos obstáculos potenciales que pueden dificultar la participación de las familias en el programa, así como los principales aspectos que contribuyen a estimular su implicación en el mismo:

Obstáculos a la participación de las familias en el programa	Aspectos que facilitan la adherencia de las familias al programa
<ul style="list-style-type: none"> ● No tener en cuenta sus opiniones. ● No entienden de qué modo pueden implicarse en el programa. ● Piensan que no disponen de tiempo, o que no podrán comprometerse a largo plazo en el desarrollo de las sesiones. ● Los temas que se van a tratar les incomodan o no les interesan. ● No saben qué ganarán con su participación en el programa. ● Sienten que no son necesarios. ● Falta de apoyo logístico (cuidado de los niños, transporte). ● Se sienten culturalmente aislados del resto del grupo (por su procedencia, edad, sexo, educación, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Recibir del grupo calor y apoyo. ● Sentirse implicado, ayudado y fortalecido. ● Pasarlos bien. ● Ver satisfecha alguna necesidad personal. ● Tener la oportunidad de hacer amigos. ● Poder participar al nivel en que cada uno se sienta cómodo

Orientaciones para el uso de algunas técnicas requeridas

Diversas fases de la aplicación de PROTEGO requieren el empleo de la *discusión dirigida*. Asimismo, el entrenamiento de habilidades específicas de gestión familiar es un elemento clave para la efectividad de este programa. Ciertamente, es posible entrenar a los padres para que mejoren sus prácticas de gestión familiar y la interacción con sus hijos. Buena parte de ese entrenamiento se verá facilitado por el uso del *modelado* y del *ensayo*

de conducta. Este apartado aporta información sobre algunos aspectos que contribuyen a mejorar la efectividad al emplear estas técnicas.

Discusión dirigida

Se trata de una técnica grupal para facilitar el intercambio de ideas, creencias e información. Su principal característica –que la diferencia de una conversación o debate corriente– es que dicho intercambio se produce bajo la supervisión y control de un profesional entrenado para conducir y facilitar la discusión.

Su finalidad suele ser que los miembros de un grupo encuentren la solución a un problema o dilema o, simplemente, que intercambien experiencias u opiniones sobre un tema de interés común. Además, proporciona beneficios complementarios que favorecen la dinámica del grupo: propicia la interacción entre sus miembros, estimula la participación a través de la implicación en una tarea común, favorece la expresión de ideas y sentimientos y facilita la comunicación interpersonal de forma ordenada.

A veces, los participantes se muestran inhibidos o tienen dificultades para comenzar la discusión. En esos casos el monitor puede formular una pregunta sobre algún aspecto de la situación presentada. Otro recurso para estimular la participación inicial es la *respuesta anticipada*, donde el monitor anticipa posibles respuestas a las preguntas formuladas, facilitando que los miembros del grupo acepten o rechacen las sugerencias e inicien de ese modo el debate.

Una vez iniciada la discusión, el monitor se limitará a guiar, centrar el tema y señalar los aspectos más relevantes de las situaciones. Si el debate se desvía de los objetivos fijados el monitor debe intentar encauzarlo haciendo una síntesis de lo comentado hasta ese momento o por medio de una pregunta que vuelva a situar de nuevo al grupo en los objetivos de la discusión. Antes de finalizar el debate, conviene resumir los puntos más importantes surgidos a lo largo de la discusión y elaborar algunas conclusiones teniendo en cuenta los objetivos planteados.

Durante la discusión dirigida la actitud del monitor debe ser directiva, sin renunciar a la empatía y la amabilidad, destacando entre sus funciones:

- Estimular la participación de los miembros del grupo, para lo cual deberá detectar a tiempo, tanto a aquellos participantes que monopolicen la discusión –para limitar su turno de palabra–, como a aquellos que sean remisos a expresar sus opiniones –para animarles a tomar la palabra–.
- Procurar que los participantes se mantengan dentro de los objetivos de la discusión. A veces, será necesario hacer un paréntesis para recapitular lo que se ha dicho hasta ese momento, destacar algún aspecto importante que se ha pasado por alto o hacer alguna otra indicación.

- Mantener un clima de cordialidad y aceptación entre los participantes, evitando enfrentamientos o cualquier forma de agresividad (críticas sistemáticas, burlas, desprecios, etc.).
- Sugerir, informar, guiar y estimular. No obstante, no conviene que el monitor forme parte de la discusión aportando sus puntos de vista. En todo caso, su función será señalar las ideas correctas o útiles aportadas por los participantes.

Para incrementar la eficacia de esta técnica conviene evitar formular preguntas cerradas, que permiten respuestas dicotómicas del tipo “sí” y “no”. Asimismo, conviene disponer las sillas en círculo de modo que todos los miembros del grupo, incluido el monitor, puedan verse y comunicarse cara a cara con comodidad.

Modelado

Consiste en la exposición de un sujeto a un modelo que muestra una ejecución correcta de la conducta que se pretende entrenar. El procedimiento de aplicación supone que el sujeto debe observar la conducta del modelo e imitarla después con el objetivo de aprender nuevas conductas, fortalecer o debilitar otras (observando las consecuencias positivas o negativas que se derivan de la realización de la conducta por parte del modelo) y facilitar las respuestas aprendidas a través de los modelos.

El modelo puede ser representado por uno de los monitores o por un miembro del grupo que domine la conducta que se intenta adquirir o modificar. Esta técnica resulta más efectiva si se dan una serie de condiciones:

- Similitud entre modelo y observador. Se obtienen mejores resultados cuando los modelos son de edad parecida y del mismo sexo que el observador. Además, es mejor el modelo muestre inicialmente habilidades similares a las del observador y progresivamente vaya mostrando las habilidades necesarias para resolver la situación de modo satisfactorio (modelado *coping* o de afrontamiento), que mostrar un modelo muy competente que desde el principio (modelado master).
- El modelo se muestra cercano, amistoso y agradable con respecto al observador, y a su actuación le suceden consecuencias positivas: felicitación, alabanza, premio, etc.
- Se muestran diversos modelos, de manera que el observador disponga de una amplia gama de conductas alternativas que le permitan hacer frente a una misma situación. En este sentido es conveniente mostrar al observador que la conducta modelada no es la única forma correcta de comportarse, sino uno de los posibles modos de afrontar una situación concreta.

En la aplicación de esta técnica el monitor debe dirigir la atención a los aspectos separados, específicos de la situación, de manera que disminuya la complejidad de la conducta a imitar y aseguren el aprendizaje. También es importante el orden de presentación de las conductas, puesto que se obtienen mejores resultados cuando éstas se presentan de menor a mayor dificultad.

Ensayo de conducta

El ensayo de conducta o *role playing* pretende conseguir que el sujeto practique y ensaye las conductas o habilidades presentadas en las sesiones generalmente a través de técnicas de modelado y/o de discusión, hasta lograr un nivel de ejecución adecuado. El objetivo final de la técnica es conseguir la generalización de las conductas, de manera que el sujeto las lleve a cabo en situaciones de la vida real y en condiciones distintas a las que guiaron su aprendizaje inicial.

El primer paso en el ensayo de conducta será escoger las habilidades que serán objeto de entrenamiento. Conviene que los participantes aporten todos los datos posibles para describir y enriquecer la escena de manera que la situación se parezca lo más posible a la realidad. Antes de la representación, puede ser conveniente dar a los actores unos momentos para que puedan entrar en situación. Una vez preparada la actividad, se debe intentar que los actores comiencen a desarrollar la escena con la mayor naturalidad posible. Debe comenzarse con situaciones simples y escoger bien a aquellos que harán de actores de entre los más habilidosos y seguros.

No conviene detener la representación hasta que el monitor considere que hay información suficiente para discutir la situación. Después se procede a discutir la situación representada: primero se ofrece a los intérpretes la oportunidad de comentar su ejecución; posteriormente, el resto del grupo expone sus impresiones, hace sugerencias o discute algún aspecto del desempeño de los intérpretes. Mientras tanto, el monitor dirige la discusión y aporta comentarios de carácter técnico con la finalidad explicar, justificar y corregir las conductas representadas.

Algunos aspectos generales mejoran la eficacia de esta técnica:

- Centrar el ensayo en un objetivo concreto, controlable y fácil de abarcar.
- Trabajar sobre situaciones relevantes para el sujeto o que sean focos de problemas actuales o susceptibles de serlo en un futuro cercano.
- Procurar que el sujeto colabore describiendo la situación, los personajes o los guiones, y no se limite a representar un papel.
- Ordenar de menor a mayor dificultad las situaciones y las conductas que debe exhibir el sujeto.

- Repetir los ensayos hasta que el sujeto domine la conducta, sin llegar, no obstante, al aburrimiento o al cansancio, que interfieren el aprendizaje.
- Hacer uso de diferentes contextos, situaciones e interlocutores para favorecer la generalización de las nuevas habilidades.

En ocasiones los participantes se muestran reacios a participar en actividades de ensayo de conducta. En esos casos puede ser útil que inicialmente uno o ambos monitores participen de manera activa en los ensayos. También facilita la participación el hecho de proporcionar papeles fáciles o de extra durante los ensayos que realizan otras personas. Además, a veces será útil ensayar las conductas por parejas o en pequeños grupos antes de representar la situación delante de todo el grupo.

La retroalimentación y el refuerzo son elementos básicos para perfeccionar las conductas entrenadas. La información que el sujeto recibe en relación a su conducta en el ensayo conductual recibe el nombre de retroalimentación. Su finalidad es ayudar al sujeto a acercarse progresivamente al nivel de ejecución óptimo de la conducta ensayada. La forma más común de proporcionar retroalimentación es a través de los comentarios del monitor, del resto de compañeros o del propio sujeto. En tales comentarios conviene utilizar un lenguaje claro y comprensible (sin tecnicismos) y evitar que parezcan impresiones subjetivas (“me ha parecido que...”, “creo que...”) en vez de juicios objetivos.

El uso de refuerzos contribuye a aumentar la motivación de los sujetos para mejorar su desempeño a lo largo de los ensayos conductuales y ayuda a mantener en el tiempo las mejoras alcanzadas. Los refuerzos más habituales en un entrenamiento en habilidades sociales suelen ser verbales (reconocimiento público, alabanza, etc.) y los pueden aplicar tanto el monitor como los otros miembros del grupo. También es útil ayudar a desarrollar la capacidad de autorrefuerzo. Por ejemplo: felicitándose a sí mismo o realizando alguna actividad agradable después de poner en práctica alguna de las habilidades entrenadas.

Es importante que el monitor siga los ensayos con la máxima atención para poder identificar conductas susceptibles de ser reforzadas. Si el sujeto se mostrara muy incompetente en su desempeño el monitor puede hacer uso de comentarios relativos al interés o al esfuerzo realizado.

PROTEGO incorpora tareas que los participantes deben llevar a cabo en situaciones reales. Tales tareas tienen por objeto la generalización y el mantenimiento de las habilidades aprendidas durante las sesiones. Por generalización se entiende la manifestación de las nuevas conductas o habilidades en contextos o condiciones distintos a los que guiaron su aprendizaje. Al planificar las tareas para casa conviene tener en cuenta la dificultad de las habilidades a practicar, comenzando por aquellas que los sujetos puedan llevar a

cabo sin apenas dificultad y les proporcionen consecuencias positivas, lo cual les dará confianza y les motivará a seguir practicando. Además, conviene reforzar a los sujetos cuando hayan realizado las tareas, especialmente cuando lo hayan hecho de modo satisfactorio.

Dudas que pueden surgir en la aplicación del programa

1. ¿Qué actitud han de tener los monitores durante las sesiones?

PROTEGO es un programa esencialmente orientado al aprendizaje de habilidades, y no a la introspección, el intercambio de vivencias o la discusión como fuente de conocimiento. En consecuencia, la actitud de los monitores durante las sesiones tiene que ser directiva, pero al mismo tiempo, transmitir empatía y amabilidad. A tal fin conviene: mostrarse natural, hablar de manera segura, clara y concisa, usar el “nosotros” en lugar del “yo”, mantener contacto visual con los participantes, tener cuidado con la expresión corporal, combinar una actitud general serena y tranquila con un cierto grado de entusiasmo durante la realización de los ejercicios...

2. ¿Cómo se tiene que transmitir la información a los padres? ¿Es preciso que el monitor la memorice antes de cada sesión?

No, no hace falta, y hacerlo podría ser contraproducente. Obviamente, los monitores tienen que estar bien familiarizados con el programa y sus contenidos antes de iniciar la aplicación. También es conveniente revisar y preparar a fondo cada sesión antes de aplicarla. El monitor principal tiene que transmitir al grupo la información con sus propias palabras, adaptando las expresiones al nivel de comprensión de los padres, sin caer en la rigidez ni la artificialidad. En definitiva, tiene que explicar los contenidos informativos (mejor con la ayuda de transparencias), pero no enumerarlos, lo cual tampoco sería posible en todos los casos. Así, uno de los ejercicios de la sexta sesión da por hecho que el monitor tiene conocimientos suficientes sobre el tema para responder de manera adecuada a las preguntas improvisadas que pueden formular los padres.

3. A la hora de gestionar el tiempo asignado a las actividades de cada sesión, ¿hay que ser muy estrictos? O bien ¿podemos ser flexibles?

El tiempo propuesto para aplicar las diferentes actividades de cada sesión es orientativo y se basa en fundamentos racionales y en la experiencia adquirida en la aplicación piloto del programa y de otras actividades en poblaciones equivalentes a las que se dirige PROTEGO. Esta información debe utilizarse, no para ajustarse estrictamente al tiempo previsto, sino para ayudar a gestionar el tiempo disponible, en el sentido de evitar desviaciones importantes que no permitan reajustar el tiempo de las restantes actividades

de la sesión. En cambio, hay que ser muy estrictos con la puntualidad, tanto para iniciar como para finalizar las sesiones.

4. ¿Qué hay que hacer si un participante interfiere en el desarrollo del programa?

■ **Personas que intervienen de manera que dificultan la participación de los demás (quieren hablar siempre, no respetan los turnos de palabra, etc.)**

Cuando alguien interviene de modo que dificulta la participación de los otros miembros del grupo hay que recurrir a la utilización de las técnicas habituales en estas situaciones, como por ejemplo, reforzar las aproximaciones hacia la conducta adecuada por parte de aquella persona, ignorar sistemáticamente sus conductas distorsionadoras, tratar de no reforzar la conducta que quiere evitarse, ofrecer más atención a los otros participantes, etc. Si la situación lo requiere, pueden recordarse a la persona las normas de participación en el programa, expuestas en la primera sesión, que contemplan la obligación de escuchar a los demás, respetar los turnos de palabra y adoptar una actitud y un comportamiento participativo y colaborador, tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.

■ **Personas con trastornos psicopatológicos**

Atendiendo a las características del programa, conviene valorar la no inclusión de personas que presenten trastornos psicopatológicos u otras dificultades que puedan interferir gravemente en el desarrollo de las sesiones. En este sentido, son necesarios su detección y filtrado durante el proceso de captación de los participantes ya que estas personas pueden requerir intervenciones más específicas. No obstante, en caso de que se detecten participantes con estas características una vez iniciada la aplicación del programa, una alternativa puede consistir en invitar a estas personas a cambiar su participación en el mismo por una atención más personalizada, como un tiempo individual de atención.

5. ¿Cómo estimular la participación de los asistentes?

Sin duda, los padres que participan de manera activa en las actividades de las sesiones tienen más oportunidades de mejorar sus habilidades educativas y de alcanzar los objetivos del programa. Para estimular la participación de los asistentes, el monitor principal del grupo puede usar los métodos siguientes:

- Explicar el sentido de las actividades que se proponen en las sesiones.
- Razonar la importancia de participar de manera activa en las actividades y los inconvenientes de no hacerlo.
- Estimular y reforzar la participación y los intentos de mejora de los padres. La

mirada, los elogios, las expresiones de asentimiento, son maneras adecuadas de reforzar conductas.

- Recordar el compromiso asumido en la primera sesión a través de la aceptación de las normas del programa, una de las cuales implica la adopción de una actitud y de un comportamiento participativo y colaborador en las discusiones en grupo y en el resto de ejercicios.
- Solicitar directamente, de vez en cuando, la opinión o la intervención de las personas que no acostumbran a participar de manera espontánea.

6. ¿Cómo obtener más provecho de los ejercicios de ensayo de conducta (*role-playing*)?

El ensayo de conductas a través de la representación de situaciones es un elemento clave para el aprendizaje y mejora de muchas de las habilidades educativas que se trabajan en este programa. Se pueden obtener más beneficios con la realización de estos ejercicios si se tienen en cuenta las consideraciones siguientes:

- Trabajar sobre situaciones verosímiles.
- Explicar el fundamento de este tipo de ejercicios: mejorar la ejecución de determinadas habilidades en la vida real mediante su práctica en situaciones imaginarias (representadas) y protegidas (donde hacerlo *mal* no tiene consecuencias negativas y ayuda a hacerlo mejor en situaciones reales).
- Centrarse en la mejora de uno o dos aspectos de la conducta cada vez.
- Avanzar en la mejora de la conducta ensayada por el método de aproximaciones graduales, reforzando en cada intento los progresos alcanzados.
- Evitar que los participantes en un ejercicio de *role-playing* mantengan entre ellos una relación estrecha previa (por ejemplo: evitar que los dos cónyuges participen al mismo tiempo en el mismo ejercicio).
- Si la ejecución de un participante es muy deficiente y no mejora con el *feedback* que se le facilita, incorporar procedimientos de imitación de modelos antes de que la persona vuelva a ensayar la conducta. Un participante más eficiente (o el monitor principal y/o el auxiliar) pueden hacer la función de modelos a imitar.

7. ¿Qué hacer si los participantes no hacen las tareas?

La asignación de tareas que los participantes tienen que realizar fuera del lugar de aplicación constituye un elemento importante de este programa que contribuye a la generalización de las habilidades aprendidas en las sesiones, en situaciones reales. Cuando uno o más participantes no hacen las *tareas*, conviene:

- Indagar los motivos que lo han impedido o que lo dificultan y ayudar a encontrar soluciones si procede.
- Volver a explicar el sentido y la utilidad de las tareas para hacer fuera de las sesiones.
- Recordar que las normas de participación en el programa establecen, entre otras cosas, la obligación de adoptar una actitud participativa y colaboradora, practicando en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartiendo con el grupo las experiencias que se derivan.
- Explicar que el incumplimiento de las normas del programa (en este caso, no hacer las tareas para casa) supone un perjuicio para el conjunto del grupo y no tan sólo para la persona que las incumple.
- Reforzar en cada sesión el cumplimiento de la obligación de hacer las *tareas*, y el esfuerzo y responsabilidad que eso implica.

8. ¿Cómo evitar sorpresas indeseables?

■ Antes de iniciar el programa

- Comprobar que el espacio donde tienen que aplicarse las sesiones reúne las condiciones suficientes de adecuación (amplitud, temperatura, luz, ruidos, etc.) y de disponibilidad de los elementos necesarios (sillas, retroproyector, pizarra, rotuladores, etc.).
- Determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa, en función de la disponibilidad y necesidades de los participantes.
- Familiarizarse bien con los materiales del programa.

■ Antes de aplicar cada sesión

- Revisar con detalle y en profundidad los contenidos de la sesión.
- Llegar con bastante antelación para preparar la sala (disposición de los elementos, climatización, etc.), comprobar el funcionamiento del equipo (retroproyector, rotuladores, etc.) y poder resolver cualquier eventualidad antes de iniciar la sesión.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA



Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Carpetas u otros apoyos a fin de que los asistentes puedan escribir las respuestas al cuestionario de evaluación inicial.
- ▶ Cuestionarios de evaluación (Pretest para los padres) y lápices (tantos como asistentes)
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Con el fin de mantener la motivación de los padres para participar en el programa y garantizar un funcionamiento adecuado de las sesiones de trabajo, éstos tienen que conocer las características y los objetivos de PROTEGO. También hay que establecer un consenso sobre las normas para participar. Por otra parte, el primer requisito para avanzar en la modificación de conductas (propias, de los hijos o de la pareja) consiste en definir correctamente los objetivos de cambio deseados.



Objetivos específicos

- ◆ Dar a conocer las características básicas del programa PROTEGO y las reglas de funcionamiento del grupo.
- ◆ Tomar conciencia de la función socializadora de la familia y de sus dimensiones principales: apoyo y control.
- ◆ Aprender a definir objetivos realistas de cambio de la conducta de los hijos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(10') [10']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes con naturalidad y cordialidad a medida que llegan. Preguntarles su nombre y apellidos (anotarlos en el registro de asistencia) y darles una etiqueta con el nombre, pidiendo que se la pongan. Acto seguido, invitarles a servirse una bebida si lo desean y a ocupar un sitio (sentarse).



(5') [15']

El programa PROTEGO

Bienvenida y presentación. El monitor principal da la bienvenida al grupo y se presenta, explicando brevemente su experiencia profesional y su función en el programa: presentar la información y las actividades de las sesiones de trabajo, moderar las discusiones grupales y aclarar dudas relacionadas con los temas tratados.

Después se presenta al monitor auxiliar, que explica que realiza funciones de observador y de ayudante (y, por lo tanto, no siempre participará activamente en las sesiones).

Educar a los hijos es una tarea difícil. Los maestros, por ejemplo, tienen que estudiar tres o cuatro años en la Universidad para aprender su profesión, pero nadie nos enseña a “hacer de padres”, aunque el papel educativo de la familia es tanto o más importante que el de la escuela. PROTEGO es un programa para enseñar a los padres a hacer frente a algunas de las dificultades de la educación de los hijos.



(15) [30']

Aplicación del cuestionario de evaluación a los padres (Pretest)

Explicar las características y funciones de esta evaluación:

- Ayudar a adaptar los contenidos a las necesidades concretas de los participantes.
- Ayudar a conocer, una vez finalizado el programa, hasta qué punto ha servido para responder a estas necesidades.
- Aclarar que la información recogida es absolutamente confidencial.

Mostrar la hoja de evaluación pretest para los padres (TRANSPARENCIA O PIZARRA), leer las preguntas y hacer las indicaciones necesarias para facilitar la respuesta de aquellos participantes que puedan tener problemas de comprensión del texto escrito.



(10') [40']

Características de las sesiones

Explicar brevemente las características del programa:

- **Fechas y horario** de las sesiones. Insistir en la puntualidad y en el hecho de que, si alguien llega tarde, perjudica a todo el grupo y no tan sólo a él mismo. (PROYECTAR UNA TRANSPARENCIA O ESCRIBIR EN LA PIZARRA LAS FECHAS Y HORARIO DE LAS SESIONES).
- **Contenido de las sesiones:**
 - 1 Hoy nos conoceremos un poco y hablaremos de lo que nos preocupa de la educación de los hijos.
 - 2 El próximo día hablaremos de algunas de las dificultades para comunicarnos con los hijos y con otros miembros de la familia y aprenderemos a hacer frente a esas dificultades.
 - 3 En la tercera sesión practicaremos diversas maneras de mejorar las relaciones en la familia y de evitar discusiones y conflictos.
 - 4 En la cuarta, trataremos sobre cómo hacer más efectivas algunas normas familiares de convivencia y cómo establecer límites en el comportamiento de los hijos.
 - 5 En la quinta sesión aprenderemos cómo podemos conocer mejor qué hacen los hijos y, también, cómo puede sancionarse de manera sensata y efectiva el incumplimiento de las normas por parte de los hijos y, cómo vincularles más estrechamente a la familia.
 - 6 En la sexta, aprenderemos a negociar y a llevar a la práctica las normas familiares en relación con puntos conflictivos, como los relacionados con las conductas sexuales, el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas por parte de los hijos.
 - 7 En la séptima, aprenderemos algunas estrategias para resolver los problemas que se presentan en la educación de los hijos.
 - 8 La octava sesión tendrá lugar algunas semanas después de haber acabado la sesión anterior, y tiene por objetivo analizar la experiencia de los participantes al aplicar en la vida diaria de la familia todo lo que se haya aprendido durante el programa.
- Explicar al grupo que en cada sesión aprenderán alguna habilidad práctica, útil en la educación de los hijos, y que al final de cada una se les propondrá que practiquen

en casa alguna de las cosas aprendidas aquel día. Estas **tareas para hacer en casa** son muy importantes para aprender a hacer frente a las dificultades educativas de la vida diaria, que serán discutidas también aquí, en las sesiones posteriores.



(3') [43']

- Pedir la opinión de los miembros del grupo sobre la propuesta. ¿Piensan que estos contenidos serán apropiados? ¿Se esperaban esto? ¿Querrían tocar algún otro tema?



(10') [53']

Normas de funcionamiento del programa

Explicar a los participantes que en este programa es muy importante que no se limiten a escuchar. Por el contrario, se espera de ellos que **participen activamente** y que comenten sus puntos de vista. También hay que explicar que en todas las sesiones se harán **debates** o discusiones en grupo y también **ejercicios** para poner en práctica lo que se va aprendiendo. Todo eso hace imprescindible respetar algunas reglas. Son las normas de participación en el programa. Mostrar y comentar la lista siguiente: (TRANSPARENCIA O PIZARRA)



Normas de participación en el programa PROTEGO

- 1 **No comentar fuera del grupo las opiniones personales de los otros asistentes.** Así, todo el mundo se sentirá cómodo y podrá explicar con franqueza sus puntos de vista.
- 2 **Escuchar y respetar todas las opiniones de los demás, aunque no coincidan con las propias.** Lógicamente, sin embargo, puede expresarse el desacuerdo.
- 3 **Respetar el turno de palabra.** No intervenir hasta que el otro haya acabado de hablar.
- 4 **Adoptar una actitud y un comportamiento participativo y colaborador.** Tanto en las discusiones en grupo como en los ejercicios.
- 5 **Hacer las tareas para casa.** Practicar en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartir con el grupo las experiencias que se deriven.

- 6 **Ser puntuales. Llegar cinco minutos antes del inicio de cada sesión.** Empezar y acabar las sesiones a la hora prevista .
- 7 **Asistir a todas (a las ocho) las sesiones del programa.** Si hay parejas que conviven, no vale hacer turnos. El compromiso de participación es individual.


(2') [55']

- Preguntar a los padres si tienen dudas. Aclararlas si procede, y pedir que se comprometan con el resto del grupo a cumplir estas normas.


(20') [75']

Presentación de los participantes

- Pedir a los padres y madres que se presenten, pero de una manera un poco diferente de lo habitual: Cada uno presentará a otro miembro del grupo.
- Pedir que se agrupen por parejas, procurando que no estén formadas por los cónyuges o equivalentes. Pedir que cada uno recoja información sobre la otra persona: cómo se llama, cuántos hijos tiene, qué cosas le gustan, etc. Dar 5 minutos para completar la recogida de información.
- Después, que intervengan uno por uno para presentar a la *pareja*.


(6') [81']

Funciones de la familia

Explicar que ahora hablaremos un poco sobre el papel de la familia en la educación de los hijos. A veces pensamos que la educación es responsabilidad de la escuela. Eso es bastante cierto en lo que respecta a la adquisición de algunas habilidades (leer, escribir, hacer operaciones matemáticas, etc.) y conocimientos (Historia, Ciencias Naturales, etc.), sin embargo hay otros aprendizajes que no pueden hacerse sólo en la escuela, como:

- Aprender a convivir y a respetar los demás.
- Aceptar ciertas obligaciones (respetar la propiedad de los demás, colaborar en los trabajos del hogar, ayudar a otros miembros de la familia cuando tienen problemas, etc.),
- Y, en general, todo aquello que tiene que ver con el hecho de aprender a vivir en sociedad.

La familia tiene un papel clave en la educación de los hijos a fin de que, cuando sean adultos, puedan ser personas capaces de vivir en sociedad, autónomas y sanas. En este sentido, las dos funciones primordiales de la familia son el apoyo y el control:

- **Apoyo.** No sólo ayudando al bienestar físico de los hijos (alimento, vestido, protección), sino también manifestándoles afecto, comprensión y aprobación. Todos necesitamos este apoyo de la familia, que se manifiesta especialmente en situaciones críticas, como cuando hay un miembro de la familia enfermo, con problemas en el trabajo, etc.
- **Control.** Desde que los hijos son muy pequeños, los padres intentan ejercer cierta disciplina sobre ellos. Es así como aprendemos ciertas *reglas de funcionamiento* de la vida diaria.

Muchas de las dificultades a las que tienen que hacer frente los padres en la educación de sus hijos pasan por encontrar un punto de equilibrio en estas dos funciones, el control y el apoyo:

- Una familia que sólo diera apoyo, pero no ejerciera ningún control sobre los hijos, estaría sobreprotegiéndoles (*malcriando* a los hijos).
- Una familia que sólo ejerciera control, pero no ofreciera el apoyo suficiente, estaría actuando de forma represiva y autoritaria.
- Ofrecer apoyo y control de manera equilibrada hace que la familia sea *fortalecedora*, ayudando así a que los hijos se hagan autónomos y, al tiempo, responsables.



(1') [82']

Objetivos de la educación de los hijos

Aunque no tengan siempre conciencia, los padres van fijándose objetivos en la educación de sus hijos. Muchas veces, estos objetivos parecen difíciles de alcanzar, y aparecen problemas que no sabemos cómo resolver.



(12') [94']

- Pedir a los participantes que comenten algunos de los problemas que tienen en la educación de sus hijos. Pedir que hablen de problemas concretos que les preocupen en relación al comportamiento de sus hijos en casa o en la escuela, en sus relaciones con ellos, etc.. Si hace falta, orientar la discusión sugiriendo algunos problemas concretos relacionados con la participación en actividades domésticas, el rendimiento escolar, etc.

- ESCRIBIR EN LA PIZARRA una “lista de problemas de conducta de los hijos”, y no borrarla. Se utilizará en el ejercicio siguiente.


(8') [102']

Definiendo los objetivos del cambio de conducta

Comentar que ahora que ya conocemos algunos de los problemas que les preocupan en relación al comportamiento de sus hijos, miraremos de definir mejor estos problemas, de manera que nos ayude a encontrar posibles soluciones. MOSTRAR LOS SIGUIENTES PUNTOS EN TRANSPARENCIA (OPCIONAL).

■ Definir operacionalmente el problema y los objetivos de cambio.

El primer paso para encontrar soluciones a los problemas consiste en ser muy precisos al definir las conductas que los constituyen y los cambios que quisiéramos que se produjeran. Por ejemplo: En vez de decir “*mi hijo no hace nada en casa*”, puede proponerse el objetivo “*quiero que ayude a poner la mesa*” o “*quiero que baje la basura cada noche*”. En vez de decir “*mi hijo tiene que dejar de ser tan desordenado*”, podemos decir “*quiero que cada sábado ordene y barra su habitación*”. En vez de decir “*Quisiera que fuera más pacífico*”, decir “*Quiero que deje de pegar a sus hermanos*”.

■ Plantear objetivos alcanzables.

Otro aspecto importante para solucionar los problemas relacionados con la conducta de los hijos es que los objetivos de cambio que nos planteemos sean alcanzables, y, por lo tanto:

a) Realistas y adecuados.

Así, por ejemplo, no tendría que impedirse que los hijos vieran a sus amigos (no es adecuado privarles de una necesidad social), pero sí que puede exigirse que un hijo adolescente vuelva a casa a una hora determinada.

b) Observables.

Los cambios buscados en la conducta de los hijos tienen que ser observables para los padres, directa o indirectamente. Así, no podemos ver si el hijo está atento en clase, pero sí que podemos comprobar si dedica tiempo a estudiar o a hacer los deberes en casa, si saca buenas notas, o podemos preguntar al tutor de la escuela sobre la conducta del hijo en clase, etc.

c) **Mesurables.**

Es decir que pueda saberse si se han alcanzado o no. Por ejemplo, si queremos que el hijo llegue más temprano a casa, tenemos que determinar cuál tiene que ser la hora máxima de regreso.



(16') [118']

- Repasar, con la participación del grupo, la “lista de problemas de conducta de los hijos” anotada en la pizarra y proponer la redacción de objetivos de cambio de conducta que cumplan las condiciones descritas.
- Discutir, entre todos, 2 ó 3 problemas de la lista.
- Después, pedir a cada uno de los participantes que definan de nuevo los objetivos de cambio de conducta para sus hijos: “¿Quién ha propuesto este problema?, ¿Qué objetivos de cambio podría proponer?”.



(1') [119']

Tareas para casa

Pedirles a los participantes que piensen **cuáles son los cambios más importantes que cada uno quisiera que se produjeran en sus hijos**. Pedir que tengan en cuenta, a la hora de hacerlo, todo aquello que han aprendido hoy. Recordar que en la próxima sesión lo comentaremos.



(1') [120']

Cierre de la sesión

Repartir a los participantes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Despedir al grupo agradeciéndoles la asistencia y la participación, anunciando el tema y los objetivos de la próxima sesión, y pidiendo que colaboren siendo puntuales. Pedir también que, antes de salir, dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



2

Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores del grupo.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los conductores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Las dificultades de comunicación familiar (interacción inadecuada o escasa) no bastan para explicar el abuso de drogas. Sin embargo, su relación con la falta de autoestima y el empeoramiento del clima familiar —un factor de riesgo reconocido para el consumo de drogas— le otorgan una gran importancia preventiva y justifican el hecho de que sean incluidas y abordadas en este programa. Al mismo tiempo, un buen clima familiar (relaciones familiares satisfactorias) constituye un factor de protección.



Objetivos específicos

- ◆ Identificar de qué hablamos con los hijos y qué dificultades encontramos para hacerlo.
- ◆ Aumentar la comunicación con los hijos y su calidad.
- ◆ Identificar y mejorar los propios hábitos comunicativos.
- ◆ Aprender a hacer críticas constructivas.
- ◆ Aprender a aceptar, valorar y sacar provecho de las críticas recibidas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

- Saludar a los participantes a medida que llegan, invitándoles a servirse una bebida si lo desean y a sentarse. Pedirles que se pongan la etiqueta con el nombre.
- Agradecer el hecho de llegar a la hora, recordando que eso beneficia a todo el grupo. De lo contrario, recordar que una de las normas del programa es llegar cinco minutos antes del inicio de la sesión, explicando de nuevo el sentido y la importancia de esta norma y animando al grupo a cumplirla .



(15') [20']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar la realización de las tareas para casa asignadas en la sesión anterior: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué? etc. Reforzar a quienes las hayan hecho (agradecerles la colaboración y reconocerles el esfuerzo) y animar a quienes no las han hecho para que las hagan, recordándoles su sentido (transferir lo que aprenden en las sesiones a la vida real). Aclarar dudas puntuales, si las hay.



(1') [21']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(1') [22']

¿Hablamos lo suficiente con los hijos? ¿De qué hablamos? ¿Qué dificultades encontramos?

Disfrutar de una buena comunicación en familia (tanto entre los padres como entre padres e hijos) es muy importante. Favorece la cohesión familiar y la buena relación entre los miembros, hace posible la ayuda mutua y permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres.



(20') [42']

- Formular al grupo las preguntas siguientes: (ANOTAR LAS RESPUESTAS EN LA PIZARRA).
 - a) La última vez que tuvieron una conversación con los hijos, ¿de qué hablaron?
 - b) ¿Con qué frecuencia suelen hablar —**conversar**— con los hijos?
Casi cada día / Una vez a la semana / Una vez al mes / Menos a menudo
 - c) Durante los últimos tres meses, han hablado alguna vez con los hijos sobre:
 1. ¿La relación con sus amigos (o con uno concreto)?
 2. ¿El sida? (por ejemplo, sobre cómo puede contagiarse y cómo no)
 3. ¿Alguna cuestión relacionada con el tabaco, el alcohol o las otras drogas?
 4. ¿Qué hacen con sus amigos?
 5. ¿Música? (ej.: un tipo de música o un grupo musical que les gusta)
 6. ¿La opinión de alguno de sus amigos sobre algún tema concreto?
 7. ¿Su pareja o algún tema relacionado? (ej.: de alguien que les gusta)
 8. ¿Alguna cuestión relacionada con los estudios?
 9. ¿Las relaciones sexuales o algún tema relacionado? (ej.: preservativos)
- ¿Les parece importante hablar de estos temas con los hijos? ¿Por qué?
- ¿Hay otros temas que consideren que es importante tratar con los hijos?

Algunos temas son más incómodos o más difíciles de tratar con los hijos que otros. Al mismo tiempo, es sobre estos temas —a menudo importantes— sobre los que cuesta más recibir información real o significativa de los hijos: qué piensan de veras, qué sienten, qué les atrae, qué les da miedo, de qué dudan, etc. Entonces, es más difícil orientarles en la toma de decisiones.



(6') [48']

¿Cómo favorecer y mejorar la comunicación con los hijos?

Alcanzar una comunicación fluida y una relación de intimidad y confianza con los hijos depende, en buena parte, de la conducta de los padres. Principalmente, de los siguientes aspectos: (MOSTRAR TRANSPARENCIA O ANOTAR EN LA PIZARRA)

1. **Establecer rutinas comunicativas mínimas.** Saludar cuando se llega a casa. Dar los buenos días y las buenas noches. Avisar cuando se sale de casa, decir dónde se va, cuándo se prevé volver, etc.
2. **Saber encontrar espacios y oportunidades para hablar.** Conviene preguntarse al respecto: ¿Tenemos un tiempo y un espacio habitual para hablar con el hijo? ¿Hay algún momento en que soy especialmente accesible a mi hijo? ¿Cuándo?
3. **Hacer que los hijos se sientan escuchados.** Mostrar interés real por lo que dicen y por las cosas que les interesan o les preocupan. Dejar hablar sin interrumpir y sin dar consejos inmediatamente. Parafrasear para comprobar que hemos entendido bien el mensaje. Mostrar atención (mirada, postura, distancia, etc.).
4. **Demostrar a los hijos que pueden expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin ser infravalorados o ridiculizados.** Tanto sobre cosas banales (música, ropa...) como importantes (amigos, pareja, sexualidad, estudios, drogas...). Evitar hacer comentarios como por ejemplo: “*¡Eso te pasa por memo! ¿A ti te parece que eso es normal?*” o “*Cambias de noviete cada mes y te deprimes como si hubiera sido el amor de tu vida*” o “*¡Esta música es horrorosa! ¡Cómo puede gustarte!*”.
5. **Tomar la iniciativa.** O bien haciendo preguntas a los hijos, o bien hablando con ellos de nosotros y de nuestras cosas —sin alargarnos mucho—. Por ejemplo: Al volver del trabajo el padre le comenta al hijo “*Hoy he tenido un día muy duro, porque... (tal y tal). Y a ti, ¿cómo te ha ido? ¿Qué has hecho hoy?*”.



(2') [50']

Habilidades comunicativas

Actuar como padres es más fácil si ambos padres saben comunicarse de manera adecuada y se dan apoyo mutuo en sus esfuerzos dirigidos a la educación de los hijos. El primer paso para trabajar juntos y favorecer una buena comunicación familiar —entre padre y madre y entre padres e hijos— consiste en disponer de habilidades comunicativas, tanto para hablar como para escuchar.

Eso implica:

- a) Que cada uno identifique sus puntos fuertes y sus puntos débiles,
- b) Establecer objetivos personales de cambio en relación a estos puntos e,
- c) Iniciar un cambio efectivo de conductas orientado a la mejora (aumentar los puntos fuertes y reducir los débiles).



(14') [64']

- Leer la lista de hábitos comunicativos POSITIVOS (MOSTRAR EN TRANSPARENCIA O EN LA PIZARRA), pidiendo al grupo que piense si los aplican con los hijos y la pareja.
- Al acabar, pedir que cada uno piense qué hábitos tendría que esforzarse más en aplicar, y que seleccione los dos que considere más importantes para él.
- Invitar a los participantes a hacer públicos los hábitos que han seleccionado. Animarles a ponerlos en práctica desde hoy, sin olvidar, sin embargo, el resto.



Hábitos comunicativos positivos

Cuando hablamos

1. Definir de manera clara el motivo de conversación o preocupación: *“No has ido al colegio”, “Has suspendido cinco asignaturas”* y/o qué esperamos que haga la otra persona. Por ejemplo: *“No pongas el volumen de la tele más alto del 3, y después de cenar, baja la basura”* en vez de *“Pórtate bien mientras estamos fuera”*.
2. Tratar un solo tema cada vez. No mezclar temas.
3. Centrarnos en el presente, sin remover el pasado.
4. Utilizar la primera persona para referirnos al problema, explicando cómo nos sentimos: *“Estoy muy preocupado por el hecho de que hayas suspendido lo mismo que el trimestre anterior”*.
5. Comprobar si la otra persona nos entiende. Si no nos ha entendido bien, volver a explicar lo mismo con otras palabras.
6. Animar a la otra persona a dar su punto de vista u opinión.

Cuando escuchamos

1. Escuchar a la otra persona con atención.
2. Expresar que prestamos atención: asintiendo con la cabeza, mirando a la cara, etc.
3. Procurar comprender a la otra persona, qué dice y cómo se siente.
4. Resumir de vez en cuando el mensaje de la otra persona para indicar que le escuchamos y comprobar que lo hayamos entendido bien: *“Si lo he entendido bien, te preocupa la reacción de tus amigos cuando les digas que tienes que marcharte porque tus padres...”*.



(12') [76']

- Leer las listas de hábitos comunicativos NEGATIVOS (MOSTRAR EN TRANSPARENCIA O EN LA PIZARRA), pidiendo a los miembros del grupo que piensen si los utilizan.
- Al acabar, pedir que cada uno piense cuáles de estos hábitos negativos acostumbra a utilizar, y que seleccione los dos que considere más importante evitar.
- Invitar a los participantes a hacer a públicos los hábitos seleccionados. Animarles a poner especial atención para dejar de utilizarlos desde hoy.



Hábitos comunicativos negativos

Cuando hablamos

1. Generalizar (“*tú siempre*”, “*tú nunca...*”, “*ni estudias, ni ayudas en casa, ni nada*”).
2. Criticar a la persona, en vez de su conducta. Por ejemplo: “*No has hecho los deberes y tampoco has hecho tu cama*”, en vez de: “*Eres un vago*”.
3. Gritar, levantar la voz para hacernos oír.
4. Acusar, culpar, insultar, avergonzar, amenazar, reprochar, ridiculizar: “*acabarás conmigo*”, “*tonterías, no sabes qué dices...*”
5. Adivinar, presuponer: “*ya sé que tú...*” o “*tú lo que querías es que...*”
6. Usar el sarcasmo o la ironía: “*incluso tú habrías podido hacerlo*”

Cuando escuchamos

1. Pensar en otras cosas mientras nos hablan (ej.: la lista de la compra, el trabajo, etc.) o intentar atender a dos cosas al mismo tiempo: a lo que nos están diciendo y a otra actividad que requiere nuestra atención: cocinar, hojear el periódico, el telediario, etc.
2. Mostrar impaciencia. Interrumpir. No dejar acabar de hablar.



(2') [78']

Críticas corrientes versus críticas constructivas

Una CRÍTICA es **una opinión, sobre alguna persona o algo**. Esta opinión puede ser positiva: “*Lo has hecho muy bien*”, o negativa: “*Tienes un carácter insoportable*”.

En la práctica, sin embargo, las críticas acostumbran a ser **generalizaciones**, a menudo **negativas**, sobre otra persona y/o su conducta, **sin aportar sugerencias sobre la manera de mejorar**. Criticar así no resulta nada útil, e incluso puede ser negativo.

Por suerte, hay un tipo de críticas mucho más útiles. Son las **CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS**, que consisten en dar **información** a una persona sobre su **conducta concreta** en una **situación determinada**, comentando los **aspectos positivos** y ofreciendo **sugerencias para cambiar los aspectos negativos**, de manera que pueda ayudarle a mejorar su conducta futura frente a situaciones similares.



(8') [86']

¿Cómo criticar de manera constructiva?

Comentar los siguientes puntos básicos (TRANSPARENCIA O PIZARRA):

1. **Recordar que expresamos una opinión** —la nuestra— sobre la actuación de la otra persona en una situación concreta. Por lo tanto, la mejor manera de empezar es con expresiones como: *“Me parece”, “Yo creo”, “Yo diría”, etc.*
2. **Primero, los aspectos positivos.** A todo el mundo le gusta que le digan que lo hace bien. Empezar destacando los aspectos positivos sitúa a la otra persona en mejor disposición para aceptar los negativos, y demuestra que no hemos ido “a pillarla”. Ejemplo: *“Has empezado haciéndole saber que estábamos satisfechos de los cambios que ha hecho desde que hablamos con él. Creo que eso ha sido decisivo para poder hablar también de las cosas que todavía no ha cambiado, sin que se enfadara, como ha hecho otras veces”.*
3. **Describir con precisión la conducta del otro, sin ponerle etiquetas.** Se trata de ayudar a la otra persona a ser más consciente de su conducta. Por lo tanto, los comentarios genéricos no sirven. Hay que precisar. Así, en vez de decir *“lo has hecho mejor”* o *“te has salido bien”*, sería mejor: *“Ha estado bien que intentaras no levantar la voz. Sólo lo has hecho una vez. Además, has tratado un único tema —el hecho de llegar tarde— sin mezclar otras cuestiones”.*
4. **Proponer alternativas.** Conviene acompañar la crítica con sugerencias. Hace, falta, sin embargo, describir de manera clara y precisa la conducta alternativa que proponemos. Por ejemplo: *“Hiciste bien en centrarte en un solo tema y escuchar su versión. Sin embargo, en vez de decirle “confío en que no vuelva a suceder” creo que tendrías que haber sido más preciso sobre cómo esperamos que se comporte. Quizás podrías haberle dicho: “espero que si en otra ocasión no puedes llegar a la hora pactada, nos llames antes por teléfono”. ¿Qué te parece a ti?”*



(4') [90']

¿Cómo sacar provecho de las críticas constructivas?

Cuando recibimos una crítica —por ejemplo, la pareja critica cómo hemos resuelto una situación educativa— conviene recordar que eso puede ayudarnos a mejorar nuestra conducta en el futuro. Por eso, cuando se recibe una crítica constructiva es preciso (TRANSPARENCIA O PIZARRA):

1. **Escuchar de veras.** Hay personas a las que les molesta mucho recibir críticas. Sin embargo, una crítica (sobre todo si es constructiva) es una oportunidad de aprendizaje para el futuro. Por lo tanto, conviene escucharla con atención y evaluarla, evitando adoptar actitudes defensivas, como por ejemplo, dar una respuesta inmediata.
2. **Comprobar si hemos entendido bien el mensaje.** Repetir con nuestras palabras lo que nos han dicho, pidiendo que la otra persona nos confirme si es eso lo que quería decir.
3. **Decidir qué haremos.** Las críticas pueden ayudarnos a mejorar nuestra conducta futura en situaciones similares. Cuando recibimos una crítica, hay que valorar si es adecuada o no. Si encontramos que lo es, hay que decidir qué haremos diferente la próxima vez.

Decir a los participantes que ahora vamos a **poner en práctica todo lo que hemos aprendido hoy sobre comunicación** (hábitos que hay que usar y los que tienen que evitarse y cómo hacer críticas constructivas).



(25') [115']

- Pedir a los participantes que piensen en una de estas situaciones:
 - a) La última vez que criticó la conducta de la pareja hacia un hijo, o
 - b) La última vez que criticó la conducta de un hijo.
- Pedir a **dos voluntarios que representen una crítica constructiva** a partir de la situación que exponga uno de ellos. **Pedir a los participantes que aporten críticas constructivas.** El conductor modulará las críticas, si procede, y centrará la atención en un único aspecto (máximo dos) que tenga que mejorarse.
- Repetir (una o dos veces) la representación de la situación incorporando la/s sugerencia/s.
- **Repetir el proceso con otros voluntarios**, hasta agotar el tiempo previsto.



(4') [119']

2

Tareas para casa

Mostrar los textos en negrita (TRANSPARENCIA O PIZARRA) y completar la explicación de las tareas a los participantes, animándoles para empezar ya (hoy mismo) a hacer las actividades que implican:

1. **Hablar cada día con los hijos.** Pedir a los padres que, de ahora en adelante, hablen cada día unos minutos con los hijos (sobre cualquier tema). Si no puede hacerse en persona (por ejemplo: separación y los hijos viven con el otro padre), hacerlo al menos por teléfono.
2. **Escoger un tema (difícil o importante) y fijar una fecha límite para tratarlo con el hijo durante los 30 días siguientes.** Pedir que, desde ahora hasta la próxima sesión, cada uno escoja un tema de los difíciles e importantes sobre el que no haya hablado nunca con los hijos (o muy poco) y que considere que sería bueno hablar ahora. Después, fijar una fecha límite para hacerlo (no más allá de un mes). Por ejemplo: la próxima vez que vayamos los dos juntos al fútbol. Obviamente, cumplir el compromiso adquirido.
3. **Revisar cada día los progresos en la comunicación con los hijos y la pareja.** Pedir a los padres que, desde hoy mismo, procuren mejorar la manera de dar y recibir críticas y sus hábitos comunicativos con los hijos y con la pareja, poniendo especial atención a los dos que cada uno tiene que potenciar más y a los dos que más le interesa evitar. Revisar los progresos diariamente —solos o con la pareja. La segunda opción permite practicar lo que han aprendido sobre críticas constructivas.



(1') [120']

Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Despedir al grupo anunciando el tema de la próxima sesión y agradecerles la asistencia y participación. Pedir puntualidad (si procede) y que antes de salir dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa.

REDUCCIÓN DE LOS CONFLICTOS Y MEJORA DE LAS RELACIONES FAMILIARES



Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los conductores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Transparencias de la sesión anterior sobre los hábitos comunicativos positivos y negativos (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

La calidad de las relaciones padres-hijos es un aspecto importante que hace falta abordar en la prevención familiar de las drogodependencias. Las relaciones familiares satisfactorias y la presencia de vínculos positivos entre padres e hijos actúan como factores de protección para el consumo de drogas. Al contrario, las relaciones familiares conflictivas y la incomprensión paterna hacia los hijos —en definitiva, la pobreza en las relaciones, por escasas o por malas— constituye un factor de riesgo.



Objetivos específicos

- ◆ Comprender la importancia de favorecer unas relaciones familiares satisfactorias.
- ◆ Aprender formas de reducir la frecuencia y la intensidad de los conflictos familiares.
- ◆ Aprender a expresar y manifestar el enfado de manera positiva.
- ◆ Aprender a identificar la ira y mantenerla bajo control.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

- Saludar a los participantes a medida que vayan llegando, invitándoles a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.
- Agradecer el hecho de llegar a la hora, recordando que eso beneficia a todo el grupo. De lo contrario, recordar que una norma del programa es llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión, explicando de nuevo su sentido y animando a cumplirla.



(12') [17']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Reforzar a quienes las hayan hecho y animar a quienes no las han hecho para que las hagan. Aclarar dudas y, si procede, recordarles algunos puntos importantes de la sesión anterior.



(1') [18']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(3') [21']

Conflicto familiar. Origen e importancia

La relación padres-hijos es una fuente de conflictos potenciales muy variados. Los más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres sobre la conducta de los hijos y los intentos de éstos para eludir este control. Eso, ya es aplicable en la infancia, pero alcanza su máxima expresión durante la adolescencia.

Es importante limitar al máximo los conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre padres e hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Si son persistentes o

muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares. Eso, supone:

- a) El **deterioro de la comunicación**.
- b) La **pérdida de valor de los padres como referentes de conducta para los hijos** (¿quién quiere parecerse a alguien con quien no tiene buena relación?).
- c) Una **menor capacidad de influencia y acompañamiento de los padres** cuando los hijos tienen dificultades —lo que presenta una alta probabilidad de ocurrencia durante la adolescencia—.

La forma de relacionarse los padres, entre ellos y con los hijos, es también un modelo de conducta para los hijos. Si los padres tienen dificultades para manejar los conflictos, es más probable que los hijos también las tengan. Y, los niños y los adolescentes con dificultades de relación o con problemas para controlar los impulsos, tienden a presentar más comportamientos conflictivos, como: peleas, faltar a clase, bajo rendimiento escolar, consumo de drogas, etc.



(1') [22']

Las interpretaciones condicionan la conducta

Cuando nos sentimos molestos por la conducta de otra persona, no respondemos siempre a hechos objetivos. Por el contrario, a menudo reaccionamos a la interpretación que hacemos de la conducta del otro (adivinamos sus motivos), sin considerar otros posibles motivos alternativos. De esta manera, podemos pensar cosas como: *“No ha recogido mi abrigo de la tintorería para hacerme la puñeta”* —y reaccionar de acuerdo con esta suposición—, cuando también podíamos haber pensado: *“No ha recogido el abrigo, porque ha tenido que recoger al niño de la escuela, ya que yo tenía mucho trabajo”*.



(2') [24']

Nuestra conducta condiciona la de los demás

A veces los demás reaccionan o nos responden con provocaciones o de mala manera, porque ellos mismos se han sentido molestos con nuestra conducta. Prever la reacción que nuestra conducta y nuestras respuestas pueden provocar en los demás, evita muchos conflictos y ayuda a discutir de manera positiva. En cambio, no tener en cuenta eso puede hacer una montaña de un grano de arena, e ir minando la relación con los hijos o con la pareja.

Para evitar que eso suceda, conviene poner en práctica dos estrategias:

1. Aplicar lo que han aprendido en la sesión anterior sobre **hábitos comunicativos positivos**.
2. Controlar y **evitar las explosiones de rabia**.

El ejercicio que viene a continuación sirve para aprender a aplicar estas estrategias:



(12') [36']

- Pedir que se imaginen, **de la manera más vívida posible**, esta situación:
Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen, para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa.
El hijo protesta un poco, sin embargo, baja el volumen.
Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre/madre no dice nada.
El tercer día pasa el mismo de nuevo, y el padre/madre vuelve a decir al hijo que baje el volumen de la música.
Ahora sin embargo, el hijo contesta, gritando y malhumorado: "Pues ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Sólo lo haces para hacerme la puñeta! Ya estoy harto".
- Pedir que dos voluntarios representen la situación y continuarla (respuesta/reacción del padre/madre – respuesta/reacción del hijo, etc.) **igual que lo harían hoy en su casa**, si se produjera esta situación.
- Pedir al **grupo que haga aportaciones** (críticas constructivas) basadas en la estrategia que conocen hasta ahora (hábitos comunicativos). Modular y centrar la atención en **un solo aspecto a mejorar** cada vez (no más).
- **Repetir** (una o dos veces) incorporando la/s sugerencia/s.



(3') [39']

Hábitos comunicativos y calidad de las relaciones familiares

Si cuando discutimos con los hijos o con la pareja, nos dejamos llevar por los impulsos, sucede que:

- **En vez de centrar la atención del otro** (ej.: del hijo) **sobre la conducta** que nos

molesta o preocupa, **contribuiremos a hacer que se inhiba** (se limite a aguantar el “chaparrón”), **o que fije la atención en los insultos, los reproches, las amenazas, etc.**

- **El hijo** (o la pareja) **estará también disgustado, y quizás reaccione con provocaciones**, verbales (“*Así que pienses eso, pues me marcharé de casa*”, “*A ver si te atreves*”) o no verbales (ej.: irse dando un portazo).
- **Eso nos generará más irritación**, y quizás castigemos al hijo, o dejemos explotar la rabia (gritando por la escalera que no hace falta que vuelva, tirando algo contra la puerta, etc.). También puede ser que no hagamos nada, y nos limitemos a **acumular rabia**.
- Entonces, tanto nosotros como los hijos acumularemos resentimiento y **nos distanciaremos los unos de los otros**. Si eso pasa a menudo y/o las discusiones son muy intensas, **los vínculos familiares se debilitan y se pierde capacidad de influencia sobre los hijos**.



(3') [42']

El control de la ira y las explosiones de rabia

A pesar de conocer las pautas comunicativas que hace falta aplicar y saber la manera de expresar los sentimientos de manera constructiva (sesión 2), a veces se está demasiado nervioso, demasiado cansado o demasiado irritado, para poder aplicar estas estrategias con suficientes garantías. Entonces hay que aplicar una técnica de control de los impulsos.

Saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones es muy importante. Si no se sabe controlar los impulsos, los conflictos familiares serán más frecuentes e intensos, y el clima familiar empeorará.

Ahora bien, es importante no limitarse sólo a inhibir los impulsos. Si se hace eso, la rabia contenida va creciendo y, tarde o temprano, sale; a menudo por una cosa sin importancia (será la gota que colmará el vaso). El disgusto, la rabia o la irritación que pueda generarnos la conducta de los hijos o de la pareja tiene que poder expresarse a la otra persona. Los hábitos comunicativos explicados hasta ahora son muy adecuados para eso. A veces, sin embargo, hay que aplazar la expresión de estos sentimientos hasta haber reducido la tensión.

Así pues, siempre que sentimos mucha rabia o mucha tensión hace falta aplicar alguna técnica de autocontrol antes de continuar la discusión. El método que aprenderemos aquí consta de siete pasos (TRANSPARENCIA O IR ANOTANDO EN LA PIZARRA).



Etapas del método de autocontrol de la ira

1. Identificar las señales personales de alarma.
2. Reconocer la irritación y procurar reducirla.
3. Pensar en las consecuencias que puede tener perder el control.
4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.
5. Intentar reducir el grado de irritación.
6. Evaluar la situación y decidir el siguiente paso que hace falta dar.
7. Recompensarse por haber mantenido el control.

1. Identificar las señales personales de alarma

(3') [45']

Antes “de explotar” y dejarnos llevar por la rabia o la irritación, las personas experimentamos una serie de cambios que podemos utilizar como señales de alarma, si antes las hemos identificado.

Estas señales son parecidas para todo el mundo, pero no iguales. Cada uno tiene las suyas. Pueden ser **pensamientos** (ej.: “se me están hinchando las narices”, “le daré una bofetada”, “se está riendo de mí”, etc.), **sensaciones** (ej.: furia, ganas de golpear a alguien, ganas de huir, etc.), **conductas manifiestas** (ej.: gritar, morderse los labios, acercarse mucho al otro) y/o **reacciones fisiológicas** (ej.: taquicardia, tensión muscular en el cuello, sofoco en la cara y/o las manos, etc.).



(10') [55']

- Pedir a los participantes que recuerden, con el máximo detalle posible, una situación o una discusión con un hijo o con la pareja —cuanto más reciente mejor— en la que se dejaron llevar por la rabia o la irritación que sentían en aquel momento.
- Pedir que intenten recordar los **pensamientos** que pasaron por su cabeza durante los dos minutos anteriores a la explosión de rabia y que los comenten. Repetir con las **sensaciones**, las **conductas manifiestas** y las **reacciones fisiológicas**.

2. Reconocer la irritación y procurar reducirla

(1') [56']

El objetivo es identificar las señales de alarma en el mismo momento en que aparecen, y decirse a uno mismo: “**¡Cuidado! Me estoy irritando**”. Las señales de alarma están interconectadas, cuando se activa una, se inicia una reacción en cadena y se van activando otras. Entonces es fácil “explotar” de rabia. De la misma manera, sin embargo, si detenemos las señales en el momento en que se presentan, detendremos también el proceso y evitaremos perder el control.



(6') [62']

- Explicar el siguiente ejemplo, **sin marcar las señales**: “Alguien piensa: se me están hinchando las narices (**señal 1**); a continuación empieza a notar un sofoco (**señal 2**) y tensión muscular (**señal 3**); acto seguido siente muchas ganas de golpear (**señal 4**) y empieza a apretar los puños (**señal 5**). Todo eso ha pasado en un minuto. Ahora, sus probabilidades de perder el control son altas”.
- Pedir a los participantes que piensen qué podía haber hecho esta persona para evitar llegar a esta situación de riesgo. Comentarlo (**marcando ahora las señales**).

3. Pensar en las consecuencias de perder el control: “Si pierdo el control...”.



(4') [66']

- Pedir a los padres que comenten las consecuencias de perder el control, sobre el problema y sobre las relaciones con los hijos y la pareja.
Posibles comentarios:
 - Tal vez nos den la razón (sin pensar que la tenemos). ¿Es eso lo que queremos?
 - Quizás el otro pierda también el control y la situación llegue a ser todavía más grave.
 - También: modelado negativo para los hijos, distanciamiento mutuo, debilitamiento de los vínculos familiares, pérdida de capacidad de influencia, etc.

4. Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado (1') [67']

Preguntarse: “¿Por qué me siento tan irritado? ¿Hay alguna razón añadida? y, si se encuentra un motivo añadido, decirse a uno mismo: “En realidad, estoy tan irritado, porque...””.

Además de la conducta de la otra persona y/o de la discusión misma, puede haber también otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que sean la causa principal. Estos motivos pueden ser muy distintos de una persona a otra. Por ejemplo: recibir una bronca en el trabajo, tener dolor de muelas, haber dado muchas vueltas para encontrar aparcamiento, nuestro equipo ha perdido de *goleada*, etc.



(5') [72']

- Pedir a los padres que piensen qué circunstancias les hacen estar especialmente susceptibles e irritables. Comentarlas brevemente.

5. Intentar reducir el grado de irritación

(3') [75']

Pueden probarse cosas como: respirar hondo (sintiendo cómo entra y sale el aire), relajar la musculatura (percibiéndolo), dar un paso atrás, o sentarse (si se está de pie), picar algo si se está en la mesa, no fijar la mirada en la otra persona, etc. Comentar brevemente estas estrategias con el grupo.

6. Evaluar la situación y decidir cuál debe ser el siguiente paso

(4') [79']

Es hora de valorar si se está en condiciones de hacer frente a la situación sin perder el control o, si, al contrario, tenemos bastantes probabilidades de perderlo .

Si la irritación proviene sólo de la discusión actual y, además, sentimos que podremos mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante haciendo uso de los hábitos positivos de comunicación.

En cambio, si la irritación proviene, también o principalmente de otros motivos (ej.: nos han denegado una prestación económica y acaba de llegar una factura que no podremos pagar a tiempo) y/o vemos que podemos perder el control, entonces hay que aplazar la discusión hasta que estemos más calmados. Mientras tanto, hay que hacer algo para reducir la tensión. Y, cuando se reanude la discusión, aplicar igualmente hábitos positivos de comunicación.



(4') [83']

- Pedir a los padres que digan qué harían (o hacen) para reducir la tensión. Comentar si procede. Por ejemplo, si alguien dice: “*ir a tomar una cerveza*”, habría que decir que cambiar de ambiente —salir de casa— es una buena opción, sin embargo, consumir bebidas alcohólicas en un estado de irritación no sería adecuado, porque aunque pueden relajar, reducen la capacidad de controlar los impulsos (desinhibición).

7. Recompensarse por haber mantenido el control

(2') [85']

Empezar diciéndose: “*¡Bien hecho! Me merezco un premio. Voy a...*” y después cumplirlo de veras. También es importante darse premios entre la pareja cuando uno de los dos se ha manejado bien en una discusión con un hijo. Por ejemplo: “*¡Enhorabuena! Te lo ha puesto difícil, pero has mantenido el control*”. Si queremos, podemos añadir cosas como: “*Mereces un premio: hoy lavo yo los platos aunque sea tu turno*”.



(3') [88']

- Pedir a los padres que comenten los premios que se darán a sí mismos a partir de ahora cuando lo hagan bien, además de decirse “*Lo he hecho bien*” —que es importante—. Asegurarse de que son al mismo tiempo gratificantes y viables para quien los propone.

Explicar a los participantes que ahora repetiremos el ejercicio de representación que hicieron antes, incorporando lo que acaban de aprender sobre autocontrol de la ira.



(18') [106']

- **Mostrar la lista de pasos para controlar la ira** (TRANSPARENCIA O PIZARRA) y exponer de nuevo la situación siguiente:

Su hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre (o la madre) está viendo la televisión y le pide que baje el volumen, para no molestar a los vecinos y porque le impide escuchar el programa. El hijo protesta un poco, sin embargo, baja el volumen. Al día siguiente se repite la situación, pero esta vez el padre/madre no dice nada. El tercer día pasa lo mismo de nuevo, y el padre/madre vuelve a decir al hijo que baje el volumen de la música.

Ahora sin embargo, el hijo contesta, gritando y malhumorado: “Pues ayer la tenía igual y no te quejaste. ¡Será que no te molesta tanto! ¡Sólo lo haces para hacerme la puñeta! ¡Ya estoy harto!”.

- Pedir que una pareja (no real) represente y continúe la situación aplicando el método de autocontrol, **diciendo en voz alta los pensamientos y las auto-instrucciones**.

NOTA: Si los participantes tienen mucha dificultad para realizar esta actividad, puede ser necesario un **modelado inicial por parte de los monitores** antes de continuar con los participantes. Si se hace eso, modelar las dos opciones de conducta del sexto paso.

- **Pedir aportaciones al grupo** (críticas constructivas). Modular los comentarios y centrar la atención en un único aspecto para mejorarlo. Repetir hasta que la ejecución sea adecuada. Repetir de manera encubierta (pensamientos y autoinstrucciones).
- **Practicar todo el grupo al mismo tiempo, en parejas** (no reales). Primero en voz alta. Comentar entre ellos y repetirlo hasta que salga bien completamente. Repetir una vez de manera encubierta. Invertir los papeles. **Mientras tanto, los monitores observan a las parejas**, centrando la atención sobre los aspectos que hace falta mejorar (uno cada vez).



(10') [116']

Recordatorio de la sesión anterior

- Pedir a los padres que nombren las **pautas comunicativas positivas** que recuerdan. El monitor las completará (MOSTRAR TRANSPARENCIAS DE LA SESIÓN 2).
- Repetir el mismo proceso con las pautas comunicativas **negativas**.



(3') [119']

Tareas para casa

1. **Ensayo encubierto.** Estando solos, visualizar (con el máximo detalle) la última vez que perdieron el control en una discusión con un hijo, y aplicar —de manera imaginaria, pero tan realista como puedan— el método de autocontrol que han aprendido hoy, primero en voz alta y después de manera encubierta.

2. **Aplicar el autocontrol de los impulsos**, a partir de la próxima discusión o situación potencialmente conflictiva que se les presente con los hijos o con la pareja.
3. **Seguir aplicando las consignas de la sesión anterior:**
 - Hablar a diario con los hijos.
 - Revisar todos los días los progresos en la comunicación con la familia: dar y recibir críticas y hábitos comunicativos, **añadiendo ahora el control de los impulsos**.
 - Hablar con los hijos de un tema importante dentro de los 30 días siguientes.



(1') [120']

Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema de la próxima sesión, pidiendo (si hace falta) puntualidad. Pedir que dejen la etiqueta con el nombre, y despedir el grupo agradeciéndoles la asistencia y participación.

ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES



Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los conductores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Transparencias de la sesión anterior: autocontrol de la ira (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

El establecimiento de normas y pautas de conducta claras y coherentes a los hijos es un factor de protección que se enmarca dentro de la utilización de métodos de disciplina positiva (estilo educativo democrático y fortalecedor). Al mismo tiempo, la aplicación de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes, constituyen factores de riesgo para el consumo de drogas y otras conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre padres e hijos y dificultan la supervisión de la conducta.



Objetivos específicos

- ◆ Comprender la necesidad de establecer normas y límites a la conducta de los hijos.
- ◆ Aprender a establecer normas y límites de conducta y a comunicarlos a los hijos.
- ◆ Aprender a reforzar el cumplimiento de las normas por parte de los hijos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(4') [4']

Bienvenida a los participantes

- Saludar a los padres según vayan llegando. Invitarles a servirse una bebida, si lo desean, y a sentarse en un sitio. Pedir que se pongan la etiqueta con el nombre.
- Agradecer el hecho de llegar puntuales. De lo contrario, recordar de nuevo la norma de llegar cinco minutos antes de la hora de inicio de la sesión y animarles a cumplirla.



(12') [16']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados durante la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.



(1') [17']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(7') [24']

- Preguntar al grupo si les gusta el fútbol y si conocen su reglamento básico.
- Preguntar qué reglas del fútbol recuerdan (anotarlas en la pizarra). Procurar —si hace falta, hacer aportaciones— que salgan tanto las convenciones propias del juego (ej.: no tocar la pelota con las manos), como normas destinadas a proteger la integridad física de los jugadores (ej.: no dar patadas a los adversarios).
- Preguntar qué motivos justifican estas normas (un par de cada clase).

NOTA: Prever la posibilidad de que buena parte del grupo no conozca suficientemente el reglamento de fútbol. En este caso, sustituir este ejercicio y los ejemplos sobre este deporte por otro tema, como por ejemplo, las normas de circulación, o cualquier otro que sea adecuado y conocido por la mayoría de los participantes.



(3') [27']

Sentido y necesidad de las normas y los límites de conducta

De la misma manera que el fútbol tiene un reglamento que regula la conducta de los jugadores y les indica qué pueden hacer y qué no pueden hacer, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos los padres, qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas, hay que precisar límites: hasta dónde puede llegarse, a partir de qué momento ya no es aceptable una conducta. Los límites complementan las normas en su función estructuradora de la conducta de las personas en general, y concretamente, en nuestro caso, la de los hijos.

Una norma general del fútbol es no causar daños evitables a los adversarios; un límite de esta norma es no jugar levantando las piernas por encima de una altura determinada. Una norma de circulación es no conducir bajo los efectos del alcohol; un límite de esta norma es no superar un índice de alcoholemia de 0,5 gr/l. Una norma familiar puede ser que los hijos no pasen la noche fuera de casa; un límite de esta norma puede ser volver a casa antes de media noche.



(6') [33']

- Pedir a los participantes que expliquen algunas de las normas que tienen establecidas en su familia en relación a los hijos.
- Preguntar si han precisado unos límites y, en caso afirmativo, cuáles son.



Estilos educativos e interiorización de normas por parte de los hijos



(4') [37']

- Plantear al grupo lo siguiente: «*Vuestro hijo de 12 años ha sido sorprendido robando un videojuego en una tienda. El propietario ha telefoneado a la policía. Habéis vuelto a casa después de recoger al chico en comisaría y de firmar los papeles.*».

- Preguntar: **¿Qué harían ellos?** No comentar, sin embargo, las respuestas. Pasar a leer las cuatro respuestas típicas siguientes, haciendo el ejercicio correspondiente a cada una.

1. Ante la situación anterior, unos padres **autoritarios** castigarían al hijo de manera inmediata y muy severa —amenazando con castigos más severos todavía, en caso de repetición—. Sin embargo, no harían ninguna referencia a los motivos que hacen inaceptable el hecho de robar, más allá de expresiones como por ejemplo: «*¡Qué vergüenza!, ¿Cómo has podido?, ¿Te parece bien?*», que no esperan respuesta. Tampoco intentarían escuchar y comprender los motivos que han llevado al hijo a llevar a cabo esta conducta.



(5') [42']

Ejercicio sobre padres autoritarios

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría eso sobre el hijo.
- Mostrar que esta respuesta contribuirá poco a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Quizás no lo vuelva a hacer —por miedo a las represalias—. O quizás haya aprendido que hace falta tomar mayores precauciones para no ser descubierto y, a fuerza de refinar su técnica, quizás se convierta en un delincuente juvenil bastante hábil.

2. Unos padres **sobreprotectores** estarían, en primer lugar, muy preocupados por saber si habrían tratado bien al chico mientras estaba retenido. Después indagarían las razones que lo habrían llevado a robar. Él les diría que se sentía muy mal porque todos sus amigos tenían aquel juego menos él, porque es muy caro, y en casa no sobra el dinero desde que el padre está en paro. Afligidos por el relato —y sintiéndose en parte culpables— le dirían que tendría que haberles dicho que deseaba tanto aquel juego y que se sentía tan mal por eso. La situación es muy emotiva y acuerdan comprarle el juego y perdonarlo. «*¡Sólo, porque ha sido la primera vez!*».



(5') [47']

Ejercicio sobre padres sobreprotectores

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría eso sobre el hijo.

- Hacer notar que eso tampoco contribuirá a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar. Se sentirá, eso sí, muy apoyado por sus padres. Pero éstos estarán favoreciendo que sea una persona inmadura y poco tolerante a las frustraciones.

3. Unos padres **despreocupados** irían diciendo al hijo, de camino hacia casa, cosas como: «¡Sinvergüenza!, ¡Ya te espabilaré yo, ya!». Una vez allí, y sin tratar las razones que hacen inaceptable robar ni indagar qué le ha impulsado a hacerlo, lo castigarían tres meses sin ordenador. Dos días más tarde, el hijo haría alguna trastada. Finalmente, uno de los padres diría al otro: «Habla tú con él. ¡Yo ya no puedo más!». Éste, harto también de la situación, respondería: «Va, déjalo correr. Ya habrá aprendido la lección con el susto. Además, todos los chavales hacen travesuras». Entonces, le levantarían el castigo, advirtiéndole, sin embargo, que si vuelve a pasar lo mismo no tocará el ordenador ¡en un año!



(5') [52']

Ejercicio sobre padres despreocupados

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría eso sobre el hijo.
- Hacer notar que eso tampoco contribuirá a hacer que el hijo interiorice la norma de no robar, ni le ayudará a tomar conciencia de las consecuencias de sus actos. Estarán favoreciendo una persona inmadura e impulsiva.

4. Unos padres **«fortalecedores»** harían más o menos eso: una vez en casa —más tranquilos, y mejor que en la calle o en el coche, donde es muy difícil hablar cara a cara— averiguarían qué ha llevado al hijo a robar. Lo dejarían hablar, intentando comprender sus motivos (envidia, deseo muy intenso, frustración, etc.). Después le dirían que eso no le autoriza a robar y comentarían las razones que hacen inaceptable esta conducta. Hecho eso, le impondrían un castigo razonable, relacionado con los hechos. Por ejemplo, retenerle la mitad de su paga semanal hasta alcanzar el valor del juego robado, comprando con este dinero juguetes para regalar en Reyes a la población más desfavorecida.



(5') [57']

Ejercicio sobre padres «fortalecedores»

- Preguntar a los padres qué consecuencias creen que tendría eso sobre el hijo.
- Hacer notar que eso ayudaría al hijo a que interiorice la norma de no robar. Los padres transmiten, al mismo tiempo, control y apoyo. Favorecen una persona reflexiva y madura.



Disciplina inductiva. Pautas para establecer normas y límites a los hijos

La disciplina inductiva es una manera de educar orientada a favorecer que los hijos desarrollen un sistema de valores propio y adopten conductas coherentes con el mismo. Consiste en aplicar las pautas siguientes (MOSTRAR EN TRANSPARENCIA O PIZARRA):

- 1. Los padres tienen claros los motivos que justifican las normas y los comunican a los hijos, así como las consecuencias de incumplirlas. (3') [60']**

Las normas se fundamentan en unas razones que los padres conocen y que pueden explicarse. Si no se encuentran motivos sólidos para justificarlas, entonces, o tienen poco sentido o son poco importantes. Es su garantía de calidad. Por lo tanto, no son arbitrarias («*porque sí*»), no se basan en la autoridad («*porque te lo digo yo que soy tu padre*»), ni tampoco en la tradición («*siempre se ha hecho así*»). Al imponerlas, los padres comunican las razones que las justifican y sus límites, y también las sanciones por incumplirlas.

- 2. Las normas se fundamentan principalmente en las consecuencias que se derivan del hecho de cumplirlas o incumplirlas, para los hijos o para los demás; no para los padres.**



(8') [68']

- Plantear a los padres la cuestión siguiente: Si el chico que intentó robar el videojuego hubiera sido su hijo ¿cómo le justificarían la norma de no robar? Reforzar («*muy bien*», «*perfecto*», etc.) las intervenciones referidas a la dignidad del hijo, a evitar ser rechazado y castigado por la sociedad, a la necesidad

de respetar a los demás y sus cosas, de la misma manera que él espera ser respetado, etc. Extinguir (no comentar) o cuestionar las referidas a su sufrimiento y preocupación como padres.

- Preguntar si impondrían a sus hijos la norma de ir a clase (cada día y a todas las clases), si no lo hicieran. Preguntar, entonces, cómo la justificarían.

Reforzar los argumentos basados en las consecuencias sobre los hijos (no aprender, suspender, limitar sus oportunidades, etc.). Extinguir o cuestionar los referidos al malestar causado a los padres: «*¡me matarás a disgustos!*», «*¡qué vergüenza he pasado!*», etc.

3. Los padres procuran pactar las normas con los hijos y contemplan la posibilidad de modificarlas, si les aportan motivos suficientes. Sin embargo, si no hay acuerdo, asumen su responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que consideran adecuados.

Los padres están dispuestos a escuchar y a valorar los argumentos de los hijos sobre las normas y sus límites (cuando se imponen, y después ocasionalmente, no cada día), y no descartan modificarlas si los hijos aportan razones suficientes. Aún así, si no se ponen de acuerdo, asumen la obligación de imponer las normas que ellos consideran apropiadas. **Al mismo tiempo, cuando pactan con los hijos, relacionan «responsabilidad» y «libertad».**



(7') [75']

- Leer el ejemplo siguiente, enfatizando los conceptos escritos entre paréntesis: «*Si cumples tu compromiso de estudiar cada día durante todo este trimestre (más responsabilidad), el próximo trimestre podrás distribuir el tiempo total de estudio como quieras (más autonomía). Mientras tanto, tienes que estudiar una hora diaria antes de cenar y dos los sábados antes de comer (norma). En caso contrario, no podrás salir de casa el sábado por la tarde (sanción por el incumplimiento)*».
- Leer ahora el siguiente ejemplo, sin dar indicaciones, y pedir a los participantes que digan dónde aparece el intercambio de «libertad» por «responsabilidad», cuál es la «norma» y sus «límites», y cuál la «sanción» por incumplirla.

«Si quieres volver más tarde a casa los sábados (**más libertad**), demuestra durante la semana que eres más responsable que ahora: haz la cama cada mañana, estudia una hora al día y haz la tarea que te toque cada noche: poner la mesa, fregar los platos o sacar la basura (**más responsabilidad**). Si lo haces, podrás volver media hora más tarde que ahora (**nuevo límite a ganar**). Si no, tendrás que volver a la misma hora (**límite actual**), y si te retrasas más de 10 minutos, no podrás salir el domingo (**sanción**)»

4. Una vez fijadas, las normas son estables y se exigen siempre y por ambos padres. Al mismo tiempo, incumplirlas comporta aplicar, siempre, la sanción prevista.

Las normas sólo se cambian cuando han dejado de ser adecuadas. Así, la hora de volver a casa o el tiempo dedicado al estudio tienen que variar —entre otras cosas— de acuerdo con la edad de los hijos. ¡Pero no cada semana!

Mientras tanto, los padres exigen siempre (no hoy sí, mañana no y pasado mañana no lo sé) su cumplimiento a los hijos. Al mismo tiempo, ambos padres exigen las mismas normas y los mismos límites a los hijos. También, si los hijos incumplen una norma, ambos aplican siempre y por igual la sanción correspondiente, que forma parte de la norma, y, por lo tanto, los hijos la conocen con anterioridad.



(5') [80']

- Recordar a los participantes el ejemplo de la sesión anterior, pidiendo que comenten quién o qué falló y por qué (incoherencia temporal al aplicar y exigir la norma de escuchar la música a un volumen que no moleste a los demás):

«El hijo está escuchando música a un volumen demasiado alto. El padre le dice que baje el volumen para no molestar a los vecinos. El hijo protesta, sin embargo, baja el volumen. Al día siguiente pasa lo mismo, pero esta vez el padre no dice nada. El tercer día se repite la situación y el padre vuelve a decirle que baje el volumen. Ahora, el hijo responde malhumorado: «Ayer la tenía igual y no dijiste nada. ¡Será que no está tan alta! ¡Lo haces para hacerme la puñeta!».

Explicar a los padres que ahora haremos un ejercicio para reforzar el aprendizaje de las pautas que acabamos de comentar.



(10') [90']

- Ocultar (o borrar) las pautas mostradas y pedir al grupo que nos ayude a recordar las pautas para establecer límites y normas en los hijos. Anotar las aportaciones y acabar recordando las pautas siguientes:



Disciplina inductiva

1. Tener claros los motivos que justifican las normas que se imponen, y explicarlos a los hijos cuando se les comunican las normas, así como las consecuencias de incumplirlas.
 2. Fundamentar las normas, principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos o para los demás; del hecho de cumplirlas o incumplirlas, y no en las consecuencias para los padres.
 3. Procurar pactar las normas con los hijos, contemplando la posibilidad de modificarlas, si éstos aportan motivos suficientes. Sin embargo, si no hay acuerdo, asumir la responsabilidad educativa imponiendo las normas y los límites que se consideran adecuados.
 4. Una vez fijada una norma, exigir su cumplimiento siempre y por igual (ambos padres). Al mismo tiempo, en caso de incumplimiento, aplicar siempre la sanción prevista.
- Decir a los padres que piensen una norma que tendrían que imponer o aclarar a sus hijos y **pedirles que procuren recordarla hasta el ejercicio siguiente**. Pedir a 2 ó 3 que comenten al grupo la norma que han pensado.
 - Hacer comentarios orientados a ayudar a definir estas normas y sus límites de manera clara, así como a prever la manera de comprobar su cumplimiento.



(7') [97']

Pautas para comunicar las normas y los límites a los hijos

Comentar a los padres el hecho de que ya han aprendido cómo establecer normas y límites a los hijos, y además, han pensado en algunas normas que creen que tendrían que imponer o aclarar a sus hijos. Es el momento, pues, de aprender la manera de comunicar las normas y los límites a los hijos. Una buena forma de hacerlo es siguiendo el modelo siguiente (TRANSPARENCIA O PIZARRA):



Modelo para comunicar normas y límites a los hijos

1. Queremos hablar contigo sobre (CONDUCTA SOBRE LA CUAL QUIERE ESTABLECERSE LA NORMA), y que sepas cómo esperamos que te comportes en relación a este tema.
2. Nosotros consideramos que (NORMA), porque (MOTIVOS DE LA NORMA). Así pues, puedes (CONDUCTA DENTRO DE LOS LÍMITES) pero no puedes (CONDUCTA FUERA DE LOS LÍMITES).
3. Si lo incumples, entonces (SANCIÓN QUE SE APLICARÁ) .
4. ¿Tienes alguna duda? ¿Estás de acuerdo? (ESPACIO PARA LA NEGOCIACIÓN).
5. ¿NEGOCIACIÓN?
 - No → 1) TODO ESTÁ CLARO → FIN.
2) NO ES POSIBLE NEGOCIAR → REPETIR LA NORMA → FIN.
 - Sí → 1) SE ACUERDA MODIFICACIÓN → REDEFINIR NORMA O LÍMITES → FIN.

Ejemplo: «Queremos hablar contigo sobre la hora de volver a casa las noches de verbena o de Fiesta Mayor. Creemos que eres suficientemente responsable para regresar más tarde de la hora habitual en noches como éstas. Pero también creemos que no tienes que pasar la noche fuera de casa ni volver mucho más tarde de la hora en que acaban las actividades. Pensamos eso porque una vez acabadas las actividades, la gente que queda por las calles puede ser más conflictiva, porque algunos han bebido demasiado. Además, necesitas dormir aunque salgas de fiesta. Así pues, puedes volver a casa como máximo a la una y media. ¿De acuerdo? Si vuelves más tarde, pensaremos que no eres tan responsable como creemos y la próxima noche especial tendrás que volver a la misma hora que un sábado cualquiera. ¿Entendido?»



(15') [112']

- DEJAR A LA VISTA EL MODELO PARA COMUNICAR NORMAS A LOS HIJOS y pedir que dos voluntarios representen (padre/madre e hijo/a) cómo **comunicar la norma pensada en el ejercicio anterior**. Pedir a quien interpreta el papel de hijo que actúe tal como cree que lo haría su hijo.
- Pedir al resto del grupo que aporte críticas constructivas. Prestar atención al tono de voz (neutra), la justificación de la norma, la posibilidad de negociación y el hecho de informar de la sanción por incumplirla, etc.

- Repetir, si hace falta, una o dos veces más, hasta que salga bien.
- El resto del grupo forma parejas y practica lo mismo, invirtiendo después los papeles.



(2') [114']

Reforzar el cumplimiento de las normas

Cuando los hijos incumplen las normas, los padres tienen que castigar su conducta. De la misma manera, sin embargo, cuando se muestran responsables y cumplen las normas y los límites establecidos, los padres tienen que reforzar (premiar) la conducta positiva de los hijos. Una buena manera de hacerlo es mediante el reconocimiento verbal. Eso, además, crea un clima favorable para poder hacer preguntas.

Por ejemplo:

- *«Estoy satisfecho al ver que cumples lo que acordamos y que cada tarde estudias una hora y media al volver de la escuela. ¿Cómo te va? ¿Tienes menos dificultades ahora? ¿Puedo ayudarte en algo?»* o,
- *«Estamos contentos de ver que no nos equivocamos pensando que eras lo suficientemente responsable para salir de noche y volver a casa dentro de la hora pactada. Ayer, incluso volviste antes. ¿Te lo pasaste bien, sin embargo? ¿Que hicisteis?»*.



(4') [118']

- Preguntar a los participantes cómo reforzarían a los hijos por el hecho de cumplir la norma pensada en los ejercicios anteriores. Comentarlos .



(1') [119']

Tareas para casa

1. **Establecer y comunicar una norma de conducta a los hijos.** Pensar, de acuerdo con las pautas de la disciplina inductiva, una norma que tendrían que establecer en los hijos (puede ser la misma trabajada en los ejercicios) y comunicarla a los hijos.



Cierre de la sesión

Repartir a los asistentes una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles la asistencia y la participación en la de hoy.

SUPERVISIÓN, SANCIONES Y VINCULACIÓN FAMILIAR



Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los conductores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Diversos datos empíricos permiten afirmar que la monitorización (seguimiento y supervisión) de la conducta de los hijos es un factor de protección en relación a la conducta antisocial en entornos de alto riesgo. Se han observado correlaciones negativas entre el nivel de monitorización de los padres y el consumo de sustancias por parte de los hijos. Paralelamente, la aplicación de prácticas educativas muy severas, coercitivas o inconsistentes, constituye un factor de riesgo para el consumo de drogas y para otras conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre padres e hijos, y dificultan la supervisión de la conducta. Por el contrario, la vinculación familiar y el apego positivo entre padres e hijos se consideran factores de protección.



Objetivos específicos

- ◆ Aprender a seguir y supervisar la conducta de los hijos.
- ◆ Aprender a sancionar de manera sensata y efectiva el incumplimiento de las normas por parte de los hijos.
- ◆ Descubrir formas de estrechar y cimentar los vínculos entre los padres y los hijos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(4') [4']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los padres a medida que van llegando. Invitarles a que se sirvan una bebida, si lo desean, y a ocupar un sitio (sentarse), poniéndose la etiqueta con su nombre.



(12') [16']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar el cumplimiento de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué? ¿Cómo les ha ido? etc. Aclarar posibles dudas y, si procede, recordar algunos puntos importantes de la sesión anterior.



(1') [17']

Presentación de los objetivos de la sesión

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(8') [25']

Supervisando la conducta de los hijos

Establecer normas para los hijos es muy importante (hacer referencia a la sesión anterior). No basta con imponer, de una manera adecuada, normas y límites sensatos sino que debe comprobarse su cumplimiento. Pero sólo una parte de la conducta de los hijos está sometida a normas establecidas formalmente, por lo que intentar formalizarla toda resultaría imposible e inadecuado.

Teniendo en cuenta esto, los padres necesitan supervisar el comportamiento general de los hijos: en casa, en la escuela, en la calle, con los amigos, con los vecinos, en el barrio, etc., y no limitarse sólo a comprobar el cumplimiento de las normas familiares explícitas.

Supervisar a los hijos implica dos tipos de acciones complementarias (MOSTRAR TRANSPARENCIA O ANOTAR EN LA PIZARRA):

1. **Intervenir sobre el entorno que rodea a los hijos** —dicho de otra manera: participar, hasta cierto punto, en «la organización de su vida»—. Esto puede hacerse:
 - **Mediante acciones directas** (como inscribir al hijo en una actividad extraescolar para evitar que de vueltas por la calle después del colegio, o apagar la radio o el televisor mientras estudia) y,
 - **Dándoles instrucciones** (por ejemplo: «*tienes que volver a casa inmediatamente después de salir del colegio, o de acabar la actuación*» o «*tienes que estudiar solo y sin música*»).
2. **Realizar el seguimiento de su conducta.** Esto quiere decir:
 - **Procurar saber dónde están y qué hacen** en un momento determinado (qué hacen después de la escuela, dónde prevén ir cuando salen, si estudian o hacen los deberes cuando dicen, etc.) y,
 - **Comprobarlo de vez en cuando.** Comprobar si están donde se supone que están o si hacen lo que tendrían que hacer (por ejemplo, llamar a la habitación y comprobar que el hijo estudia, telefonar a casa del amigo donde se supone que ha ido, hablar con el tutor de la escuela para saber si estudia suficiente, etc.).

La supervisión permite tener un mejor conocimiento y un mayor control de la conducta de los hijos. Al mismo tiempo, les hace saber que sus padres se interesan y se preocupan por dónde están y qué hacen a lo largo del día.

Los aspectos de la conducta que es preciso supervisar con más atención varían con la edad de los hijos, pero, en general, hay que incluir el comportamiento en casa y en el colegio (en el aula y fuera de ella), el rendimiento académico, la realización de los deberes, su conducta en las actividades extraescolares, las actividades de ocio (dónde van y con quién), la conducta de sus amigos, etc.



(12') [37']

- Solicitar a los participantes que comenten qué aspectos de la conducta de sus hijos supervisan regularmente y cómo lo hacen.
- Preguntar después por algún aspecto no supervisado y que creen que deberían supervisar. Preguntarles qué dificultades encuentran para hacerlo. ANOTAR EN LA PIZARRA LOS ASPECTOS NO SUPERVISADOS Y LAS DIFICULTADES ENCONTRADAS.
- Abrir un breve debate grupal sobre maneras de superar estas dificultades.



(4') [41']

Haciendo mejor y más fácil la supervisión

Supervisar a los hijos es más fácil y eficaz cuando los padres (TRANSPARENCIA O PIZARRA):

- **No esconden que los supervisan.** No hay que recordárselo cada día, pero tampoco conviene esconderlo.
- **Les preguntan de vez en cuando sobre su conducta y la de sus amigos.** Por ejemplo: qué hacen los sábados por la tarde con los amigos, dónde piensan ir tal día, quién más irá, etc. Es importante no caer en interrogatorios.
- **Comprueban, de vez en cuando, si los hijos hacen en realidad lo que dicen hacer.** Por ejemplo, si fueron realmente dónde y con quién dijeron.
- **Acostumbran a hablar con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos,** como los profesores, los padres de sus amigos, etc. Esto puede ser de gran ayuda para conocer mejor su conducta fuera de casa.



(3') [44']

Pautas para castigar con sensatez

A pesar que imponamos normas bien justificadas y límites razonables; aunque revisemos de vez en cuando su adecuación y aunque las hayamos pactado antes con ellos, a veces los hijos —unos, más a menudo que otros— incumplen las normas o sus límites. Esto, hasta cierto punto, es normal. Sin embargo, siempre que lo hacen hay que imponer una sanción. No hacerlo, o hacerlo unas veces sí y otras no —aunque se amenace con castigar severamente la próxima falta—, hará que incumplan las normas más a menudo.

A ningún padre ni madre le gusta castigar a sus hijos —y todavía menos su reacción al hacerlo—. Por eso, a menudo no se plantean como sancionarlos si incumplen las normas y, cuando se encuentran en dicha situación, deben improvisar. Así, es fácil ser inconsistentes (castigando la misma conducta unas veces sí y otras no) o imponer sanciones inadecuadas.

Es más conveniente que, al fijar las normas, se prevea también la sanción que tiene que aplicarse en caso de incumplimiento, y hacerla saber a los hijos. Así, además, se evitan reacciones del tipo: «no me lo esperaba».

Por suerte, hay formas razonables, sensatas y efectivas de sancionar el incumplimiento

de las normas por parte de los hijos. Implican observar algunas pautas como (IR MOSTRANDO EN TRANSPARENCIA O ANOTANDO EN LA PIZARRA LOS TEXTOS EN NEGRITA):

1. Aplicar castigos pequeños, pero de manera coherente. (3') [47']



- Preguntar al grupo qué sanción será más fácil que se cumpla, y cuál provocará probablemente un cambio positivo de conducta:
 - a) Castigar al hijo un día sin música (CD, *walkman*, *cassette*, radio) cada vez que no haga la cama antes de salir de casa.
 - b) Castigarlo toda una semana cuando lleve unos cuantos días seguidos sin hacer la cama por las mañanas.

Es mejor —más efectivo y más fácil de llevar a cabo— aplicar sanciones pequeñas de forma coherente (siempre que se produce la conducta), que aplicar sanciones severas de manera incoherente (unas veces sí, y otras no).

2. Aplicar sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta. (4') [51']



- Preguntar al grupo: *¿Qué pasa en el fútbol si un jugador empuja a un adversario para cogerle la pelota? ¿Y si le da una patada?*
- *¿Por qué se castigan de manera diferente estas dos faltas?*

Sin llegar a ser abusivas, la intensidad de las sanciones tiene que guardar relación con la gravedad de la conducta castigada. Las sanciones abusivas o muy severas suelen resultar de improvisaciones en caso de enfado. Una manera de evitar esto es prever las sanciones en el momento de imponer las normas.

En el caso de conductas sin una norma explícita, se debe esperar a estar tranquilo antes de decidir si hace falta imponer alguna sanción, y cuál (recordar el tema del control de impulsos tratado en la tercera sesión).

3. Relacionar la sanción con la conducta que la motiva. (4') [55']

A menudo esto es posible, y hace más patente a los hijos la relación entre la conducta problema y sus consecuencias. También le otorga un mayor valor educativo a la sanción y la hace más comprensible y más aceptable para los hijos.



- Plantearle al grupo lo siguiente: Un chico que un sábado vuelve a casa más tarde de la hora permitida, ¿qué entenderá mejor?
 - a) *Que sus padres no lo dejen salir al día siguiente o,*
 - b) *Que lo sancionen haciéndole limpiar el piso al día siguiente*

Obviamente, tiene más sentido la primera sanción que la segunda. En cambio, si en vez de volver tarde a casa, hubiera organizado una reunión en casa con un grupo de amigos, sin haber pedido antes permiso a los padres, y el piso hubiera quedado hecho un desastre, tendría más sentido (más relación con la conducta problema) que al día siguiente le hicieran limpiar a fondo el piso; que no que lo limpiaran los padres y que a él le castigaran sin salir.

4. No castigarse también a uno mismo o a otros miembros de la familia.(1') [56']

Algunas sanciones que pueden imponerse a los hijos constituyen también un castigo para los padres y para los otros miembros de la familia. Un castigo de dos semanas puede resultar un suplicio para los padres, sobre todo si se trata de un adolescente o preadolescente. Pronto surgirán súplicas insistentes, promesas de cambio, exigencias y discusiones.

5. Buscar la efectividad de la sanción, no la revancha. (4') [60']

Sancionar una conducta implica asociar consecuencias no deseadas a la realización de aquello que quiere evitarse que se repita. Si las consecuencias reducen o evitan la repetición de la conducta, la sanción habrá sido efectiva. Para conseguirlo, no es necesario que las consecuencias sean negativas ni «dolorosas» para quien realiza la conducta. Basta con que sean, sencillamente, **«no-recompensadoras»**.

Retirar o limitar un privilegio (o el acceso a una cosa valorada) es una buena manera de asociar consecuencias «no-recompensadoras» al incumplimiento de normas por parte de los hijos. Obviamente, el privilegio a retirar o limitar tiene que estar bajo el control de los padres y ser lo suficiente valorado por los hijos.

Ejemplo: *«Una chica de 13 años vuelve a casa el sábado por la noche, una hora más tarde de la permitida, sin aportar ninguna razón convincente. Los padres le prohíben salir al día siguiente con sus amigas, como suele hacer los domingos».*

Ésta será, probablemente, una sanción efectiva si, además de ser bastante gratificante para ella el hecho de pasar el domingo con sus amigas, los padres pueden controlar

que cumpla el castigo. En cambio, podrá no serlo, si los padres trabajan al día siguiente fuera de casa y no pueden telefonar (no tienen teléfono, lo tienen averiado, etc.). Tampoco lo será si, aun estando los padres en casa, la dejan invitar a sus amigas para que se encierren toda la tarde en su habitación.



(8') [68']

¿Bofetadas, cachetes y...?



- Preguntarles a los participantes como suelen castigar a los hijos cuándo tienen que hacerlo.
- Preguntarles qué opinan de dar una bofetada a los hijos de vez en cuando. ¿Les parece que «una bofetada a tiempo» ayuda más que empeora?

No hace mucho tiempo era habitual pegar a los niños cuando se les tenía que castigar, tanto en casa como en el colegio. Hoy, en el colegio eso ya no pasa, sin embargo, en bastantes familias los padres y las madres siguen propinando, con mayor o menor frecuencia, alguna bofetada a los hijos. Desde el punto de vista educativo esta manera de corregir a los hijos no está nada indicada, básicamente por dos motivos:

1. **Enseña a los hijos a usar la fuerza y la violencia física** como método para conseguir sus objetivos y resolver los conflictos con los demás.
2. **Supone un riesgo real de derivar en malos tratos**—sobre todo en momentos de tensión, que dificultan controlar los impulsos— con lo que esto implica, tanto para los hijos (lesiones, resentimiento, alteraciones emocionales, etc.) como para los padres (remordimiento, rechazo social, problemas con la justicia, etc.).



(8') [76']

Pautas para comunicar sanciones a los hijos

Comentar a los padres que en la sesión anterior aprendimos a establecer normas y límites y practicamos la manera de comunicárselas a los hijos. En esta sesión, hemos aprendido a sancionar, de manera sensata y efectiva, el incumplimiento de las normas familiares por parte de los hijos. Ahora es el momento de aprender a comunicarles las sanciones que, casi con total seguridad, será preciso imponerles alguna vez.

Mostrar (TRANSPARENCIA O PIZARRA) y comentar el siguiente modelo:



Modelo para comunicar sanciones

1. Hablar en un tono de voz firme pero calmado.
2. Si hay indicios que hacen prever el incumplimiento de una norma (se hace tarde y todavía no ha empezado a estudiar, se acerca la hora de cenar e insiste que no pondrá la mesa, etc.), dar dos o tres avisos antes de castigar.
3. Situar la conducta-problema en relación a la norma, y las razones que la justifican.
4. Fijar la sanción.
5. No entrar en discusiones ni negociaciones.

Ejemplo: *Sabes que tienes la obligación de ir a todas las clases. Si te saltas clases, además de incumplir una de tus obligaciones, no podrás ponerte al día en los estudios. Y, eso, además de limitar tus conocimientos y crearte más dificultades para el próximo curso, reducirá tus futuras posibilidades de elección. Por este motivo, quedamos que sólo si tú te responsabilizabas de cumplir con tu obligación de ir a todas las clases, podrías seguir jugando a fútbol. También dijimos que si volvías a saltarte una clase, te quedabas en casa sin fútbol durante una semana. Has vuelto a hacer «novillos». Por lo tanto, no puedes ir a fútbol hasta dentro de ocho días, y tendrás que quedarte en casa durante los horarios de entrenamiento y del partido.*



(12') [88']

- Dejar a la vista el modelo para comunicar sanciones e invitar a dos voluntarios (padre e hijo) a que representen cómo sancionar el incumplimiento de una norma. Se les pide que piensen primero la norma que se sancionará en el *role-playing* y que se la comenten al grupo.
- Sugerir al resto del grupo que aporte críticas constructivas. Estar atentos al tono de voz (firme, pero neutro) y al hecho de no entrar en discusiones, a pesar de las protestas.
- Si es necesario, repetir la escena una o dos veces más hasta que salga bien y, si queda tiempo suficiente, repetir el proceso con otra pareja.



(1') [89']

Las buenas relaciones entre padres e hijos ayudan a cumplir las normas

Cuando las relaciones entre los padres y los hijos son buenas, los hijos tienen mayor interés por satisfacer las expectativas de los padres, y son más proclives a cumplir las normas y los límites establecidos. Al mismo tiempo, cuando los hijos acostumbran a cumplir las normas, las relaciones entre padres e hijos son más gratificantes para ambos, y los vínculos familiares se refuerzan.

El resto de la sesión se orienta a aprender maneras de mejorar y fortalecer los vínculos y las relaciones entre padres e hijos.



(12') [101']

- Solicitar a los participantes que piensen en uno de sus hijos que tenga entre 9 y 13 años y que intenten averiguar «cómo es», **prestando atención sólo a las características positivas**, a aquello que más les gusta o que hace mejor a su hijo(a): en relación a los estudios, al deporte, a su manera de ser, a su carácter, su actitud en casa, cómo hace frente a las dificultades, etc.
- Llamar a un voluntario para comentar los aspectos positivos que ha encontrado en relación a su hijo. ANOTARLOS EN LA PIZARRA.
- Pedir a la misma persona que escoja dos características de la lista que le gustaría potenciar en su hijo, si pudiera.
- Pedir que tanto él/ella como el grupo sugieran maneras de potenciar o reforzar aquellas características positivas en su hijo.

NOTA: El monitor reforzará las intervenciones que implican un **refuerzo positivo** de las conductas que quieren potenciarse, así como las alabanzas («como me gusta que ...», «qué bien que haces esto», etc.) y las que implican **compartir tiempo o aficiones** (por ejemplo: si es hábil en un deporte, animarlo a que lo practique, asistir a las competiciones).



(8') [109']

- Buscar a dos voluntarios para representar la alabanza de uno de los aspectos positivos de su hijo que han pensado en el ejercicio anterior. Uno adoptará el papel de padre y el otro el de hijo.

- Los monitores y el grupo aportarán críticas constructivas. Poner atención a la mirada, el tono de voz, la proximidad, los gestos, etc. Repetirlo si es necesario; y si hay tiempo suficiente invertir los papeles o pedir más voluntarios.



(7') [116']

Compartir, decidir y hacer cosas juntos, padres e hijos

A pesar de la escasez de tiempo libre y la incompatibilidad de horarios que se dan a nivel familiar, es muy importante compartir tiempo y actividades con los miembros de la familia, especialmente padres e hijos.

Hacer cosas juntos, compartir intereses y participar conjuntamente en la toma de decisiones familiares, fortalece los vínculos y aumenta el sentimiento de pertenencia a la familia; cosa que facilita la adecuación de la conducta de los hijos a las expectativas expresadas por sus padres.

El listado que sigue a continuación sugiere algunas maneras de favorecer la vinculación de los hijos a la familia (MOSTRAR TRANSPARENCIA O ANOTAR EN LA PIZARRA):

- Dejarles participar en las decisiones familiares (por ejemplo: cómo o cuándo celebrar un acontecimiento familiar; cómo repartir las tareas de casa, cuándo ir a comprar, etc.)
- Compartir las tareas de casa entre todos los miembros de la familia (padres e hijos). Obviamente, debe adecuarse el reparto a la edad, intereses, habilidades y disponibilidad de los diferentes componentes de la familia, pero es importante que todos participen de un modo equitativo.
- Participar conjuntamente (padres e hijos) en actividades sociales como: la fiesta de la AMPA, determinados actos en las fiestas locales, etc.
- Involucrarse en las áreas de interés de los hijos, sin invadir por ello sus espacios o sus relaciones. Por ejemplo: ir a ver jugar a fútbol a su hijo y marcharse al finalizar el partido. Ya en casa se pueden comentar cosas del encuentro mientras surge la oportunidad de preguntar otras cosas como: dónde fueron tras el partido ¡con lo cansados que estaban!, o con quién fueron, etc.



(3') [119']

Tareas para casa

1. **Buscar nuevos espacios y nuevas maneras de participación familiar (padres e hijos).** Valorar las dificultades para llevarlos a cabo y pensar en formas de superarlas. Escoger un nuevo espacio o manera de participar y fijar una fecha para ponerlo en práctica, durante los próximos quince días.
2. **Identificar y reforzar características positivas de los hijos.** Realizar cada uno el ejercicio llevado a cabo durante la sesión de hoy con un(a) voluntario(a). Escoger dos características positivas de sus hijos/as y pensar en maneras de potenciarlas o reforzarlas. Finalmente, aplicarlas .
3. **En el intervalo de los próximos quince días, averiguar e intentar confirmar las siguientes informaciones referidas a los hijos:** ¿Cómo se llaman sus amigos y amigas? ¿Dónde van y qué hacen cuando salen? ¿Qué lugares o locales frecuentan? ¿Por qué acuden a éstos y no a otros?



(1') [120']

5

Cierre de la sesión

Repartir a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Anunciar el tema y los objetivos de la próxima sesión y despedir a los participantes, agradeciéndoles su asistencia y participación en la sesión de hoy.

POSICIÓN FAMILIAR SOBRE EL TABACO, EL ALCOHOL Y EL RESTO DE DROGAS



Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los conductores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

La existencia de normas familiares claras en relación con el uso de tabaco, alcohol y otras drogas es un factor de protección ante el abuso de drogas durante la adolescencia. Del mismo modo, constituyen también factores protectores tanto la percepción de desaprobación familiar con respecto al consumo, como el hecho que los padres sean modelos adecuados en sus actitudes y comportamientos en lo que concierne a las drogas.



Objetivos

- ◆ Aclarar las expectativas de los hijos en relación al consumo de drogas.
- ◆ Explorar los puntos de vista personales sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas.
- ◆ Aprender algunas directrices para establecer una posición familiar clara sobre el tabaco, el alcohol y el resto de drogas.
- ◆ Establecer la posición de la familia sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas.
- ◆ Aprender cómo comunicar a los hijos la posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y otros drogas.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

Saludar con naturalidad y cordialidad los participantes a medida que van llegando, invitándoles a servirse una bebida si lo desean y a ocupar un sitio (sentarse), poniéndose la etiqueta con su nombre.



(10') [15']

Revisión de la sesión anterior y de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior y revisar la realización de las tareas para casa que se asignaron: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué? etc. Reforzar a los que las hayan hecho (agradecerles la colaboración y reconocer su esfuerzo) y animar a los demás a que las hagan, recordándoles su sentido (aplicar los aprendizajes de las sesiones a la vida real). Aclarar las posibles dudas puntuales.



(1') [16']

Presentación de los objetivos de la sesión

Hoy hablaremos de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(3') [19']

Transmitiendo normas sobre temas sensibles

Los padres y las madres deben tener criterios claros sobre lo que sus hijos adolescentes pueden o no pueden hacer (referencia a la cuarta sesión). Muchas de estas normas tienen que ver con las actividades de la vida diaria, como la hora de vuelta a casa o el cumplimiento de las actividades escolares (ir a clase, hacer los deberes a tiempo, estudiar, etc.).

Es importante que los hijos tengan claras estas normas de convivencia en casa, de la misma forma que los adultos sabemos cómo tenemos que comportarnos en diferentes

situaciones (cómo tenemos que vestirnos para ir a una boda, el significado de las luces del semáforo o las señales de tráfico). Si las reglas no están claras, es muy difícil actuar apropiadamente.

Hay temas que son muy importantes para la vida de los hijos pero resulta difícil hablar de ellos o pactar y establecer unas normas. Un ejemplo de esto son las relaciones afectivas y sexuales de los adolescentes, el uso de tabaco o el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas (referencia a las sesiones 2 y 4).

Explicar a los participantes que ahora nos gustaría saber qué pueden hacer sus hijos y qué no en relación al tabaco, el alcohol y el resto de drogas.



(12') [31']

- Preguntar a los participantes si han establecido normas familiares en relación al tabaco, el alcohol y el resto de drogas. ¿Cuáles? ANOTARLAS EN LA PIZARRA. Si se precisa, se puede estimular la participación haciendo las siguientes preguntas:
 - ¿Pueden fumar sus hijos? ¿En qué situaciones? (siempre, sólo en celebraciones, etc.)
 - ¿Pueden consumir bebidas alcohólicas? ¿En qué situaciones?
 - ¿Pueden consumir otras drogas, como fumar porros?
 - ¿Qué pasaría si su hijo(a) se emborrachara?
 - Si un amigo de su hijo(a) consumiera tabaco, alcohol u otras drogas... ¿Le dirían algo a su hijo(a)? ¿Qué?



(5') [36']

Importancia de la existencia de normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y el resto de drogas

El consumo de drogas ilegales es un tema que preocupa a muchos padres. En cambio, a veces no tenemos suficiente conciencia sobre los riesgos que representa el abuso del alcohol o el hábito de fumar entre los adolescentes; dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de su vida.

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas suele iniciarse durante la adolescencia. De hecho, no hay prácticamente ningún adulto consumidor de alguna de estas sustan-

cias que no empezara antes de los 18 años. Por eso es importante retrasar al máximo la edad de inicio del uso de tabaco, alcohol y otras drogas.

Además, los chicos y chicas que empiezan muy jóvenes a fumar tabaco y a beber alcohol tienen más probabilidades de probar y consumir otras drogas más adelante. Por lo tanto, si se evita el consumo de tabaco y alcohol mientras se es muy joven, se reduce también el riesgo de llegar a consumir otras drogas.

Hay muchos factores que pueden contribuir al hecho que un adolescente empiece a consumir una de estas sustancias, por ejemplo:

- La curiosidad y el deseo de hacer cosas nuevas (característicos de la adolescencia).
- La influencia de los compañeros.
- La influencia de la publicidad.
- Diversos factores relacionados con la familia (como el hecho de que los padres también consuman estas sustancias).

Comentarles a los participantes que antes hemos visto como muchos de ellos tienen claras algunas normas sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en lo referente a sus hijos. Por otro lado, en la cuarta sesión se vio como uno de los requisitos para conseguir que los hijos cumplan las normas es saber comunicárselas.



(8') [44']

- Invitar a los asistentes a que expresen su opinión sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Piensan que sus hijos tienen suficientemente claras las normas familiares sobre el consumo de drogas?
 - ¿Entienden sus motivos?
 - ¿Las respetan? ¿Qué pasa si las incumplen?



(2') [46']

El miedo a hablar de drogas con los hijos

No es fácil estar seguros de que los hijos conocen suficientemente bien las normas familiares sobre el uso del tabaco, el alcohol y otras drogas. La mejor manera de asegurarse sería hablarlo abiertamente en casa. No obstante, hablar del tema puede comportar dificultades para los padres:

- **Pueden preocuparse por la impresión que se formarían los hijos:** «¿No pensarán que soy muy conservador?, ¿o demasiado liberal?».
- **Pueden tener miedo a alimentar la curiosidad de los hijos sobre una problemática que quizás no se había planteado hasta el momento:** «¿No podría esto incitarles a experimentar con el consumo de drogas?».
- **Pueden temer que los hijos les hagan preguntas que no sabrán responder:** «¿Y si advierten que no estoy suficientemente informado sobre las drogas y sus efectos?»



(15') [61']

- Comentar a los padres que veremos un ejemplo práctico de cómo podrían explicar a un hijo adolescente las normas familiares en relación al consumo de alcohol.
- Exponer esta situación: «Un amigo suyo ha invitado a nuestro hijo de 12 años a una fiesta de cumpleaños en su casa. Como sus padres estarán fuera, harán una fiesta el sábado por la tarde. Cada invitado tiene que llevar algo a la fiesta, y nuestro hijo ha pensado llevar una botella de licor de fruta para hacer chupitos. Nos pide permiso para ir a la fiesta y dinero para comprar la bebida...».
- Buscar a voluntarios para hacer un *role-playing* y continuar con la situación expuesta. Un padre y una madre pueden representar el papel de «padres». Otro participante hará de hijo(a).
- El monitor del grupo anotará algunos aspectos del *role-playing* que servirán de ejemplo en los comentarios posteriores:
 - La información que aportan los «padres», ¿es objetiva o es más bien exagerada?
 - ¿Los contenidos son adecuados a la edad del «hijo»?
 - Si el «hijo» hace alguna observación sobre el papel ejemplar (o no) de los «padres», ¿éstos responden de manera adecuada?
 - ¿El «hijo» puede expresar libremente sus puntos de vista?
- Comentarlos con los participantes, y repetir si procede.



(2') [63']

¿En qué circunstancias hay que hablar de drogas con los hijos?

Para hablar de drogas con los hijos hay que escoger el momento apropiado. No tendría sentido sacar el tema continuamente y sin motivo. Puede hablarse de drogas con los hijos:

- **Cuando el tema surge de manera espontánea**, como a raíz de un programa de TV, o al comentar problemas de otras personas (amigos o familiares) relacionados con el tabaco, el alcohol u otras drogas.
- **Cuando los hijos nos hacen una pregunta o un comentario sobre el tema**. Es muy importante intentar responder siempre a las preguntas que nos hagan los hijos sobre tabaco, alcohol y otras drogas.
- **Conversaciones formales, cuando hay un motivo que lo justifica**. Por ejemplo, la primera vez que el hijo sale de noche, antes de ir a una boda, etc.



(5') [68']

Contenidos y actitudes para hablar de drogas con los hijos

Al hablar sobre drogas con los hijos, los padres deben tener en cuenta los siguientes puntos (MOSTRARLOS EN TRANSPARENCIA O ANOTARLOS EN LA PIZARRA):

1. **Adaptar la información a su edad, experiencia e información previas**. Normalmente, no tendrá sentido hablar de drogas ilegales —alejadas de su experiencia cotidiana— con los hijos pequeños.
2. **Aportar información objetiva y sin exageraciones**. Si dramatizamos, o si sólo decimos verdades a medias, los hijos pueden pensar que queremos engañarles o que no entendemos del tema, y dejar de confiar en nosotros.
3. **Escuchar la opinión de los hijos atenta y respetuosamente**. Evitar los sermones.
4. **Estar dispuestos a escuchar cosas que quizás no nos gusten**.
5. **Evitar que la conversación parezca un interrogatorio**.
6. **No saturar a los hijos**. No hay que aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas. Es más conveniente ir hablando a medida que surja la ocasión.



(32') [100']

- Explicar al grupo que a la hora de hablar con los hijos sobre drogas, a muchos padres les asaltan dudas o dificultades parecidas a las que ahora comentaremos, y **proponer que intenten encontrar entre todos la respuesta o la actuación más adecuada a cada situación.** (PUEDEN IR MOSTRÁNDOSE EN TRANSPARENCIA).
- Antes de pasar de una situación a la siguiente, el monitor matizará los comentarios de los miembros del grupo y aportará la información necesaria.

1. ***Mi hijo hace a menudo preguntas sobre las drogas, ¿creo que ya debe tenerlo bastante claro!***

Las preguntas de los adolescentes en relación a las drogas constituyen una magnífica oportunidad para hablar sobre el tema. A veces, sin embargo, esta curiosidad puede ser el reflejo de su interés por experimentar con las drogas: ¡hay que estar atento! Las preguntas y los comentarios de los hijos sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas pueden esconder el interés por saber qué pensarían los padres si las probaran.

2. ***A los adolescentes les gusta hacer cosas prohibidas: si no queremos que fumen, o que abusen del alcohol o de otras drogas, es mejor que no se lo prohibamos.***

Muchos estudios científicos han comprobado que los hijos de familias que no tienen normas contrarias al uso de drogas tienen más riesgo de consumir drogas que los hijos de familias dónde estas normas prevalecen y están claras para todo el mundo. No obstante, las normas familiares sobre el consumo de drogas tienen que estar *razonadas* y no impuestas dogmáticamente.

3. ***Emborracharse, fumar o tomar drogas son cosas relativamente normales en la adolescencia; muchas personas lo han hecho y después no han tenido problemas.***

Es cierto que muchas personas han tomado drogas durante una parte de su vida y después han abandonado su consumo. Sin embargo, consumir estas sustancias siempre implica un riesgo que sería preferible evitar. Por otro lado, cuanto antes se inicia una persona en el consumo de cualquier droga, más fácil es que llegue a abusar o a depender de ella; de forma que sería conveniente al menos retrasar al máximo el primer contacto con las drogas.

4 . *Mucha gente consume alcohol (o tabaco, u otras drogas), ¿por qué no debería hacerlo mi hijo?*

Cada familia tiene que adoptar las normas que considere adecuadas en relación a aquello que pueden y no pueden hacer sus hijos. Además hay que tener en cuenta que el consumo de drogas puede afectar de manera más negativa a la salud y al desarrollo en el caso de los niños y los adolescentes que en el caso de las personas adultas. Y, además, supone un mayor riesgo de tener problemas en la vida adulta.

5 . *Yo tomo alcohol (o tabaco, u otras drogas), ¿cómo puedo convencer a mi hijo de que no lo haga?*

Es difícil explicar las contradicciones entre el comportamiento de los padres y lo que los mismos padres esperan de sus hijos (hay padres y madres que han dejado de fumar para evitar dar un ejemplo negativo a los hijos). En el caso del tabaco, los padres siempre pueden intentar explicarle al hijo(a) el proceso y los efectos de la dependencia del tabaco como una buena razón para no empezar a fumar. Así, pueden comentarles cómo empezaron a fumar —porque sí, o por curiosidad, sin plantearse ser fumadores— y cómo, casi sin percatarse, quedaron enganchados al tabaco, lo que les ha hecho fracasar repetidamente en sus intentos de abandono.

Además, si los padres fuman y/o beben alcohol, es muy conveniente que den muestras a los hijos de su autocontrol en estos comportamientos: no beber nunca en exceso, mantenerse abstemio o beber muy poco si tienen que conducir, no conducir si han bebido más de dos copas (aunque haya estado comiendo), no subir a un vehículo conducido por alguien que haya bebido demasiado, no insistir en que los demás beban, ofrecer también bebidas sin alcohol a los invitados, no fumar cuando se está enfermo, no fumar en lugares cerrados si hay niños o personas a los que les molesta el humo, respetar las prohibiciones de fumar, etc.

6 . *Mi hijo ya sabe lo que pienso sobre las drogas; no hay nada más que hablar*

Si los padres no hablan claramente con los hijos de lo que piensan en relación a las drogas y de cómo esperan que se comporten sus hijos en relación a este tema, puede pasar que los hijos no lleguen a plantearse nunca esta cuestión y, cuando se les presente una oportunidad de tomar drogas, no tengan una posición lo suficientemente definida. Bajo estas circunstancias, serán más influenciados por los demás.

7 . **Quizá me haga preguntas sobre las drogas que no sabré contestar**

Los adolescentes entienden que los padres no lo saben todo. Si los hijos preguntan cosas que los que padres no saben contestar, éstos pueden decir —con naturalidad— que no conocen bien la respuesta a su pregunta, y ayudarles a buscar la información. (Indicarles a los participantes alguna posible fuente de información, como el programa de prevención de las drogodependencias del Ayuntamiento).

8 . **¿Y si me pregunta si he fumado, si me he emborrachado o si he probado los porros alguna vez?**

Estas preguntas suelen ser incómodas para los padres —sobre todo si la respuesta es afirmativa—. Ciertamente, los padres tienen derecho a su intimidad y no es preciso que lo expliquen todo a los hijos. Sin embargo, si no tienen bastante confianza para hablar de un tema concreto con sus hijos, difícilmente pueden esperar que los hijos la tengan con ellos.

Una buena respuesta sería decir la verdad, a pesar de tener que reconocer esas conductas en el pasado, y apelar a la poca información que se disponía entonces sobre estos temas y/o a la falta de habilidades personales (para decir *no*, para rechazar una invitación, para afrontar la influencia de los compañeros, etc.). De esta manera, los padres mostrarán a los hijos que pueden hablar abiertamente de cualquier tema con ellos, y tendrán más posibilidades de poder incidir sobre su conducta.

Sugerir a los participantes que ahora piensen ellos algunas preguntas que sus hijos podrían hacerles sobre las drogas, y tratar de encontrar entre todos las respuestas...



(12') [112']

- Invitar a los asistentes a formular dudas relacionadas con las drogas. En esta actividad, el monitor debería tratar los puntos más relevantes de la información sobre drogas:
 - Conceptos de droga (drogas legales e ilegales), riesgo, abuso y dependencia.
 - Efectos del tabaquismo y del consumo excesivo de alcohol sobre la salud.
 - El alcohol (y otras drogas) y la conducción.
 - Tópicos en relación al alcohol (ej.: los beneficios cardiovasculares del alcohol).
 - Las drogas ilegales y las «nuevas» drogas; su consumo entre la juventud.



(7') [119']

Tareas para casa

■ Buscar una oportunidad para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con los hijos

Aconsejar a los padres que en los próximos días busquen la situación adecuada para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con su hijo(a). Recomendarles que elijan una ocasión con muchas probabilidades de presentarse. Por ejemplo, si los fines de semana suelen hacer alguna actividad física con los hijos, ésta podría ser una buena ocasión para hablar sobre el tabaco y sobre los beneficios de no fumar. Recordarles que, además de buscar un momento apropiado, tengan en cuenta lo que han aprendido hoy.

■ Cimentar el compromiso y ayudar a escoger el momento

Preguntar cuántos creen que encontrarán una buena ocasión para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con los hijos en los próximos días. ANOTAR LOS NOMBRES y discutir el momento elegido por cada uno (debe ser adecuado y muy probable a corto plazo).

■ Animar al resto de participantes

Animar a los que piensan que no encontrarán un momento suficientemente adecuado durante los próximos días a que no dejen el tema de lado y continúen buscando oportunidades para hablar de ello a corto y a medio plazo.



(1') [120']

Cierre de la sesión

Entregar a cada asistente una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Despedir al grupo agradeciéndole su asistencia y participación y anunciando el tema y los objetivos de la próxima sesión. Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa antes de salir.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores del grupo.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Cuestionarios de evaluación («Postest» y «de satisfacción») y lápices (tantos como asistentes).
- ▶ Carpetas u otros apoyos para que los asistentes puedan escribir las respuestas en los cuestionarios.
- ▶ Hoja de información resumida de la sesión para los padres (tantas copias como participantes).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de la sesión (opcional).
- ▶ Transparencias de la primera y de la tercera sesión (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

La utilización de estrategias de resolución de problemas limita el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos, y contribuye a la mejora del clima familiar. Para poder resolver problemas de conducta de los hijos, los padres deben contar con las habilidades necesarias para generar distintas alternativas de solución a una situación, valorar sus pros y sus contras, y escoger la más adecuada. Al mismo tiempo, el proceso de resolución de problemas puede requerir el uso de las técnicas de autocontrol y de modificación del comportamiento que han sido objeto de sesiones precedentes.



Objetivos específicos

- ◆ Mejorar las habilidades para definir problemas de conducta de los hijos (se introdujeron en la primera sesión).
- ◆ Tomar conciencia del hecho que, ante cualquier problema de conducta de los hijos, puede haber diferentes alternativas de solución.
- ◆ Aprender a evaluar las soluciones alternativas a un problema de conducta.
- ◆ Aprender a escoger la mejor alternativa para solucionar un problema de conducta.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(5') [5']

Bienvenida a los participantes

Saludar a los participantes a medida que van llegando, invitándoles a servirse una bebida si lo desean y a ocupar un sitio (sentarse), poniéndose la etiqueta con su nombre.



(12') [17']

Revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa

Recordar los temas tratados en la sesión anterior, aclarar las posibles dudas y revisar la realización de las tareas asignadas: ¿Las han hecho? ¿Cómo les ha ido? Si no las han hecho, ¿por qué? etc. Reforzar a quienes las hayan hecho (agradecer la colaboración, reconocer el esfuerzo, comentar los beneficios que obtendrán).



(1') [18']

Presentación de los objetivos de la sesión

La sesión de hoy trata de (referencia al título) y aprenderemos a (objetivos de la sesión).



(6') [24']

La resolución de problemas en la educación de los hijos

Las sesiones precedentes han sido destinadas a la definición de los problemas de conducta de los hijos y al aprendizaje y la práctica de diferentes técnicas de modificación de conducta. Pero, desde que se define un problema de conducta hasta que se pone en marcha una estrategia específica de intervención, tienen que seguirse una serie de procesos a los que nos referimos con el término de *resolución de problemas*.

La lista que viene a continuación muestra los elementos integrantes del proceso de resolución de problemas (MOSTRAR TRANSPARENCIA O ANOTAR EN LA PIZARRA). Leerla y aclarar que, a lo largo de la sesión, se comentarán y practicarán las diferentes etapas.



Etapas del proceso de resolución de problemas

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Generar posibles alternativas de solución al problema.
3. Descartar las alternativas inviables.
4. Sopesar los *pros* y los *contras* de las alternativas viables.
5. Escoger una alternativa de solución.
6. Aplicarla y evaluar los resultados alcanzados.



(11') [35']

- Recordar a los participantes que en la primera sesión aprendieron a definir los problemas de conducta de sus hijos y los objetivos de cambio. Preguntarles si recuerdan las características que tienen que cumplir estas definiciones: ser **operacionales, realistas, adecuadas, observables y medibles**. Revisarlo si hace falta (SE PUEDE VOLVER A MOSTRAR Y A COMENTAR LA TRANSPARENCIA CORRESPONDIENTE DE LA PRIMERA SESIÓN).
- Pedir a los asistentes que le recuerden al grupo qué problemas de conducta de los hijos definieron entonces.



(2') [37']

La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas

Muchas veces, cuando se toma conciencia de la existencia de un problema de conducta de los hijos es porque su comportamiento provoca algún tipo de malestar a los padres. En estas circunstancias, es normal sentir enojo. Entonces, también es más probable que las respuestas que se den sean precipitadas e inadecuadas. Por ejemplo: criticar a los hijos, regañarles, ignorarles, enfadarse mucho con ellos, negarse a hablarles, etc.

Seguramente ninguna de estas reacciones ayudará a mejorar la conducta del hijo, e incluso es posible que complique más las cosas. Por eso, cuando los hijos presentan un problema de conducta, a menudo es un buen momento para aplicar las técnicas de autocontrol de la ira que se abordaron en la tercera sesión.



(11') [48']

- Preguntar a los participantes si recuerdan las etapas del método de autocontrol de la ira que aprendieron en la tercera sesión. Revisarlo (SE PUEDE VOLVER A MOSTRAR Y COMENTAR LA TRANSPARENCIA CORRESPONDIENTE DE LA TERCERA SESIÓN).
- Preguntar si han ido practicando estas habilidades desde entonces: *¿Cuándo lo han hecho? ¿Con qué resultados? ¿Qué dificultades han encontrado?* El monitor dará *feedback* a los participantes que intervengan.



(7') [55']

Otros puntos de interés para afrontar los problemas de conducta

Además de definir adecuadamente los problemas y los objetivos de cambio, y además de aplicar estrategias de autocontrol de la ira para evitar que los estados de enojo hagan más difícil dar las respuestas apropiadas, hay también otros aspectos que se deben considerar a la hora de buscar soluciones a los problemas de conducta de los hijos (MOSTRAR EN TRANSPARENCIA O ANOTAR EN LA PIZARRA):

■ **Buscar la cooperación del hijo.**

Procurar implicarle en la resolución del problema. Hay problemas de conducta que, esencialmente, preocupan a los padres (ej.: que el hijo no ayude a poner la mesa), pero hay otros que también incomodan y/o preocupan a los hijos (ej.: no llevar los deberes hechos al colegio, sacar malas notas, o aburrirse con los estudios).

Si los padres estimulan la motivación de los hijos para afrontar sus propios problemas y les invitan a participar en la búsqueda de soluciones, será más probable conseguir una modificación positiva de su comportamiento.

■ **Centrarse en el problema actual que focaliza nuestra atención.**

Intentar resolver los problemas, uno por uno. A veces, mientras se busca la solución de un problema concreto (ej.: «*me han llamado del colegio para decirme que mi hijo ha hecho novillos*»), vienen a la cabeza otros problemas de conducta («*...¡y encima es hora de cenar y todavía no ha puesto la mesa! ... ¡y tiene la música muy alta!*»). Si se piensa en tantos problemas a la vez, es fácil caer en el desánimo o en el enfado. Esto, además de no ayudar en nada a resolver el problema, puede facilitar que se responda inadecuadamente al mismo.

■ **Evitar adoptar actitudes extremas en la atribución de responsabilidades.**

No ponerse, por sistema, ni en contra del hijo («¡tú tienes toda la culpa de lo que te sucede!»), ni demasiado a la defensiva («no tengo culpa alguna de lo que te está sucediendo»).



(10') [65']

Resolviendo los problemas de conducta

Una vez definido el problema y controlado el posible enojo —y siempre teniendo en cuenta los puntos anteriores—, es momento para proseguir con las restantes etapas del proceso de resolución de problemas (IR MOSTRANDO EN TRANSPARENCIA O ANOTAR EN LA PIZARRA):

■ **Generar posibles alternativas de solución del problema.**

Puede hacerse una lista de las posibles alternativas (mentalmente o apuntándolas en un papel). En esta etapa conviene no ser muy «crítico», y considerar todas las estrategias posibles que aparentemente puedan contribuir a resolver el problema.

■ **Descartar las alternativas inviables.**

En esta etapa hay que revisar de una en una las alternativas generadas en la etapa anterior, y desestimar las menos viables. Por ejemplo: «*Mi hijo está sacando muy malas notas en el colegio, una posible solución sería cambiarlo a un colegio más disciplinado. Pero como el curso ya ha empezado, no podremos intentarlo hasta el próximo curso.*»

■ **Sopesar los pros y los contras de las alternativas viables.**

Seguramente, cada una de las alternativas seleccionadas tiene ventajas e inconvenientes; hay que descartar las que tienen más inconvenientes que beneficios (en cantidad o en importancia). Es decir, «poner los pros y los contras en una balanza y ver qué plato pesa más».

■ **Escoger una alternativa de solución.**

Si después de sopesar las diferentes alternativas, todavía queda más de una, habrá que elegir la que maximice la relación entre beneficios e inconvenientes.

■ **Aplicar la alternativa elegida y evaluar los resultados obtenidos.**

Una vez aplicada la solución elegida, hay que valorar si ha servido para alcanzar los resultados que se esperaban. Si no ha sido así, se puede intentar con otra de las alternativas viables, sin embargo debe pasar un cierto tiempo antes de hacerlo: cambiar frecuentemente la estrategia a seguir no ayuda a mejorar la conducta. Con breves intervalos de tiempo no se puede probar la supuesta funcionalidad de la estrategia elegida, y la precipitación, en estos casos, puede contribuir a desorientar tanto a los hijos como a los padres.



(25') [90']

- Comentar a los asistentes que practicaremos en grupo el proceso de resolución de problemas que se acaba de presentar, planteándoles esta situación:
«Hoy han tenido una reunión en el colegio con el tutor de su hijo. El tutor les ha explicado que, este curso, el rendimiento académico de su hijo es peor que el del año anterior. Se muestra distraído en clase (pasa mucho tiempo hablando y jugando con los compañeros y no sigue las explicaciones). Además, casi nunca tiene los deberes hechos, ni la lección estudiada. El tutor piensa que el rendimiento de su hijo es muy inferior al que podría mostrar según su capacidad»
- Proponerle al grupo que elabore un plan para resolver la situación, que deberá incluir las siguientes etapas:
 1. Definición del problema y de los objetivos de cambio.
 2. Planteamientos previos. Por ejemplo: ¿Cómo se podría implicar al hijo en la solución del problema?
 3. *Brainstorming* para encontrar estrategias de intervención (ANOTARLAS EN LA PIZARRA).
 4. Descartar las que sean claramente inviables.
 5. Valorar con más detalle la viabilidad del resto de estrategias, y determinar sus *pros* y *contras*.
 6. Escoger una estrategia (o un conjunto de estrategias) de intervención.
 7. Proponer unos criterios de evaluación.



(25') [115']

Aplicación, junto con el programa, del cuestionario de evaluación a los padres (Postest) y del cuestionario de satisfacción.

Explicar a los participantes las características y funciones que tiene esta evaluación, recordándoles que la información recogida es absolutamente confidencial:

- Evaluar la utilidad del programa PROTEGO para responder a sus necesidades.
- Conocer su grado de satisfacción con la participación.

Repartir a cada participante un lápiz y una hoja de cada clase (Postest y satisfacción). Mostrar la hoja de evaluación postest para padres (TRANSPARENCIA) e ir leyendo las preguntas, facilitando la respuesta de aquellos participantes con posibles problemas de comprensión escrita.

Cuando todos los participantes hayan acabado el «Postest», repetir el mismo procedimiento con el «cuestionario de satisfacción»: mostrar la hoja (TRANSPARENCIA) y leer las preguntas.



(4') [119']

Tareas para casa

Explicar que la próxima sesión se dedicará a analizar sus experiencias aplicando lo aprendido en el programa PROTEGO a su vida diaria, por lo que se trata de una sesión especialmente importante (parecida a las clases prácticas del carné de conducir).

Por tanto, las tareas para hacer en casa hasta la próxima sesión, consisten en **aplicar, en la relación diaria con los hijos, los aprendizajes realizados hasta el momento en el programa**, tanto en la sesión de hoy como en las anteriores.



(1') [120']

Cierre de la sesión

Repartir a cada padre una copia de la hoja de información resumida de la sesión. Pedir a los participantes que dejen la etiqueta con su nombre encima de la mesa, despedirles agradeciendo su asistencia y participación, y recordarles la fecha de la octava sesión.

SEGUIMIENTO



Equipo necesario

- ▶ Pizarra (mejor de papel, con bastantes hojas), tiza o rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas con el nombre para cada participante y para los dos monitores del grupo.
- ▶ Libretas y bolígrafos para los monitores del grupo.
- ▶ Dos ejemplares del programa (uno para cada monitor).
- ▶ Proyector de transparencias, pantalla y transparencias de las sesiones anteriores (opcional).
- ▶ Vasos, cucharas de plástico, azúcar, bebidas (café, leche, agua y/o zumos de fruta) y galletas (opcional).



Fundamentos de la sesión

Los efectos de las intervenciones preventivas concentradas en un espacio de tiempo limitado suelen mejorar con la incorporación de sesiones de refuerzo que permiten a los participantes revisar algunos aprendizajes. Durante el tiempo que ha transcurrido desde la última sesión, los participantes habrán tenido la oportunidad de practicar las habilidades adquiridas en las situaciones que plantea la vida cotidiana, y podrán recibir feedback en esta sesión de seguimiento.



Objetivos específicos

- ◆ Reforzar los aprendizajes adquiridos en las sesiones anteriores.
- ◆ Clarificar dudas y resolver problemas que hayan aparecido durante la aplicación de las habilidades y los conocimientos adquiridos mediante el programa.

DESARROLLO DE LA SESIÓN



(6') [6']

Bienvenida a los participantes

Saludar con cordialidad a los participantes a medida que llegan, invitándoles a servirse una bebida si lo desean y a ocupar un sitio (sentarse), poniéndose la etiqueta con su nombre.



(2') [8']

Presentación de los objetivos de la sesión

Recordar que esta sesión está destinada a hablar sobre la aplicación de las habilidades aprendidas en las sesiones anteriores en situaciones reales de la vida cotidiana.

Referir también explícitamente los objetivos de la sesión: reforzar los aprendizajes, clarificar dudas y ayudar a resolver las dificultades que hayan podido aparecer al aplicar las habilidades y los conocimientos adquiridos mediante el programa.



(100') [108']

- El monitor preguntará a los asistentes por su experiencia cotidiana en la utilización de las habilidades aprendidas y practicadas durante el programa. Al hacerlo, se interesará tanto por los cambios percibidos como positivos (en su conducta y en la de los hijos), como por las dificultades encontradas (ANOTARLAS EN LA PIZARRA).
- Si se precisa estimular la participación, el monitor podrá preguntar a cada uno de los asistentes. También mostrará interés por conocer la evolución, a nivel individual, de las dificultades concretas que haya manifestado cada participante en el transcurso de las sesiones anteriores.
- Ante las dudas o dificultades expresadas por los asistentes, el monitor promoverá que sean otros miembros del grupo quienes traten de responder o sugerir soluciones. Después, si es necesario, el monitor matizará o completará las intervenciones. AL HACERLO, PODRÁ UTILIZAR TRANSPARENCIAS DE LAS SESIONES ANTERIORES.



(6') [114']

Conclusiones y valoraciones de los participantes

- Invitar a los asistentes a comentar su valoración personal de PROTEGO, y pedirles propuestas para próximas aplicaciones con otros grupos de padres. Por ejemplo: *¿Qué es lo que más les ha gustado? ¿Y qué es lo que menos? ¿Cambiarían algo? ¿Incluirían alguna novedad? etc.*



(6') [120']

Cierre de la sesión y del programa

- **Agradecer a los padres y madres su colaboración y participación en el programa.**
- **Recordar a los participantes algunos de los recursos comunitarios que tienen a su alcance si necesitan algún tipo de apoyo en el futuro**, como servicios sociales, el recurso concreto que propició su acceso al programa, el centro de atención a las drogodependencias, el programa local de prevención de drogodependencias (si lo hay), etc.
- **Despedir al grupo, recomendando a sus miembros que continúen manteniéndose en contacto** de vez en cuando, con el fin de ofrecerse apoyo mutuo si surgen dificultades en la aplicación cotidiana de las habilidades aprendidas durante el programa. Para ello, puede sugerirse que intercambien sus números de teléfono.

ANEXOS

- **Cuestionarios de evaluación**
- **Bibliografía**

CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es un elemento fundamental en los programas de prevención de las drogodependencias. Se han elaborado unos breves cuestionarios de evaluación con el fin que los monitores de PROTEGO dispongan de indicadores que reflejen los estilos educativos de los padres que participan en las sesiones, los cambios que se producen y la satisfacción de los participantes con el desarrollo del programa.

Como la percepción de los estilos educativos por parte de los padres y de sus hijos adolescentes no siempre coincide, existe un cuestionario para los padres y uno para los hijos, con contenidos paralelos. Lógicamente, sólo se ofrece una versión del cuestionario de satisfacción con el programa para los padres.

Los cuestionarios sobre estilos educativos se aplican en la primera y en la séptima sesión (a los padres y a los hijos), mientras que el referido a la satisfacción con el programa sólo se aplica en la séptima sesión.

Las características de la población a la que se dirige PROTEGO aconsejan que la aplicación de los cuestionarios sea siempre asistida (normalmente por los monitores del programa).

- En las versiones destinadas a los padres, los monitores pueden proyectar una transparencia de la hoja de respuestas y leer las preguntas una por una para facilitar la respuesta de aquellos asistentes que podrían tener dificultades en la comprensión lectora. Si hay preguntas que no son aplicables a los participantes (como la quinta pregunta, si uno de los progenitores hubiera fallecido), se pedirá que se dejen en blanco.
- En las versiones para los hijos adolescentes se aconseja aplicar el instrumento individualmente. Además, cuando un adolescente informe que no tiene padre o madre (o si no tiene contacto regular con alguno de ellos) se le indicará que deje en blanco las preguntas correspondientes.

Debe recordarse que, como en la mayoría de los procesos de evaluación psicológica, es indispensable informar a los sujetos de los objetivos del procedimiento y del tratamiento confidencial de los datos obtenidos.

Finalmente, debe tenerse en cuenta que estos cuestionarios no están destinados a la evaluación de la efectividad y la eficacia del programa, que requerirá la utilización de instrumentos de medida estandarizados y más precisos.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS PADRES (Pretest y Postest)

Las frases siguientes se refieren a posibles situaciones de la relación con su hijo. Responda si usted cree que son ciertas o no. Si tiene más de un hijo, responda refiriéndose a los que tienen entre 9 y 13 años.

NOMBRE Y APELLIDOS: **FECHA:**

	SÍ	NO
1. En nuestra familia los padres tenemos claro qué pueden y qué no pueden hacer los hijos(as) en relación al tabaco y a las bebidas alcohólicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. He hablado alguna vez con mi hijo(a) sobre qué puede y qué no puede hacer en relación al tabaco y a las bebidas alcohólicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me disgustaría que mi hijo(a) fumara cigarrillos (o, si fuma, sabe que me disgusta que lo haga).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me disgustaría si un día mi hijo(a) se emborrachara (o, si ha pasado, sabe que me ha disgustado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cuando hablamos de cosas relacionadas con la educación de los hijos, su padre (o su madre) y yo estamos normalmente de acuerdo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me siento bastante satisfecho(a) del papel que desempeño como padre (o como madre).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS:

	SÍ	NO
7. Durante los últimos 7 días, mi hijo(a) y yo nos hemos enfadado casi a diario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Durante los últimos 7 días, he tenido alguna conversación agradable con mi hijo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Durante los últimos 7 días, el comportamiento de mi hijo(a) en casa o en el colegio me ha hecho perder los nervios (le he chillado, insultado, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Durante los últimos 7 días, mi hijo(a) se ha peleado más de tres veces con sus hermanos o compañeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Durante los últimos 7 días, he tenido que amenazar o castigar a mi hijo(a) para conseguir que cumpliera con sus obligaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FIN DEL CUESTIONARIO. MUCHAS GRACIAS POR LA COLABORACIÓN.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS HIJOS ADOLESCENTES (Pretest y Postest)

Las frases siguientes se refieren a posibles situaciones de la relación con tu padre y madre. Responde si crees que son ciertas o no.

FECHA:

NOMBRE Y APELLIDOS: EDAD:

LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LA RELACIÓN CON TU MADRE:	SÍ	NO
1. Hablando sobre el tabaco, mi madre me ha dicho alguna vez que no quiere que fume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mi madre se disgustaría si yo fumara cigarrillos (o, si yo fumo, creo que le disgusta que fume).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hablando sobre las bebidas alcohólicas, mi madre me ha dicho alguna vez que no quiere que beba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi madre se disgustaría si un día me emborrachara (o, si ya ha pasado alguna vez, mi madre se ha disgustado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LA RELACIÓN CON TU PADRE:	SÍ	NO
5. Hablando sobre el tabaco, mi padre me ha dicho alguna vez que no quiere que fume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mi padre se disgustaría si yo fumara cigarrillos (o, si yo fumo, creo que le disgusta que fume).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hablando sobre las bebidas alcohólicas, mi padre me ha dicho alguna vez que no quiere que beba.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mi padre se disgustaría si un día me emborrachara (o, si ya ha pasado alguna vez, mi padre se ha disgustado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sigue...

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS HIJOS ADOLESCENTES (Pretest y Postest)

...Continuación

LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS:	SÍ	NO
9. Durante los últimos 7 días, me he peleado más de tres veces con mis hermanos o compañeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS Y A LA RELACIÓN CON TU MADRE:	SÍ	NO
10. Durante los últimos 7 días, mi madre y yo nos hemos enfadado casi a diario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Durante los últimos 7 días, he tenido alguna conversación agradable con mi madre .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Durante los últimos 7 días, mi madre ha perdido alguna vez los nervios conmigo (me ha chillado, insultado, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Durante los últimos 7 días, mi madre me ha amenazado o castigado para que yo cumpliera alguna obligación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES SE REFIEREN SÓLO A LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS Y A LA RELACIÓN CON TU PADRE:	SÍ	NO
14. Durante los últimos 7 días, mi padre y yo nos hemos enfadado casi a diario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Durante los últimos 7 días, he tenido alguna conversación agradable con mi padre .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Durante los últimos 7 días, mi padre ha perdido alguna vez los nervios conmigo (me ha chillado, insultado, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Durante los últimos 7 días, mi padre me ha amenazado o castigado para que yo cumpliera alguna obligación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FIN DEL CUESTIONARIO. MUCHAS GRACIAS POR LA COLABORACIÓN.

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DE LOS PADRES POR SU PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA PROTEGO

Las siguientes frases se refieren a posibles impresiones sobre la participación en el programa PROTEGO. Por favor, indique hasta qué punto está de acuerdo con cada una de ellas. Para hacerlo, marque con una cruz la respuesta que mejor se adecue a su caso. Cada frase tiene cuatro opciones de respuesta. Léalas todas antes de responder.

Algunas afirmaciones se refieren a sus hijos. Si tiene más de uno, responda refiriéndose a los que tienen entre 9 y 13 años. Si tiene dos o más hijos de esta edad, y las respuestas para cada uno de ellos son diferentes, marque la opción de respuesta que corresponde a cada hijo y escriba al lado la inicial de su nombre.

NOMBRE Y APELLIDOS: **FECHA:**

1. Después de participar en este programa, me doy más cuenta que antes de la responsabilidad que tengo como padre/madre en la educación de los hijos.

TOTALMENTE
DE ACUERDO

BASTANTE
DE ACUERDO

BASTANTE
EN DESACUERDO

TOTALMENTE
EN DESACUERDO

2. Después de participar en este programa, me siento más capacitado(a) que antes para responder de forma adecuada a situaciones conflictivas relacionadas con la conducta de mis hijos.

TOTALMENTE
DE ACUERDO

BASTANTE
DE ACUERDO

BASTANTE
EN DESACUERDO

TOTALMENTE
EN DESACUERDO

3. Comparando la conducta habitual de mis hijos antes de que yo iniciara este programa con la que están teniendo ahora (en los últimos siete días), veo que ha **mejorado** en algún aspecto (por ejemplo: escuchan más cuando les hablo, hacen más caso, son más colaboradores, hablan más en casa, etc.).

TOTALMENTE
DE ACUERDO

BASTANTE
DE ACUERDO

BASTANTE
EN DESACUERDO

TOTALMENTE
EN DESACUERDO

Sigue...

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN DE LOS PADRES POR SU PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA PROTEGO

...Continuación

-
4. Comparando la conducta habitual de mis hijos antes de que yo iniciara este programa con la que están teniendo ahora (en los últimos siete días), veo que ha **empeorado** en algún aspecto (por ejemplo: escuchan menos cuando les hablo, hacen menos caso, son menos colaboradores, hablan menos en casa, etc.).

TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. En las sesiones de este programa he aprendido cosas que me ayudarán a mejorar la conducta de mis hijos.

TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Me siento satisfecho(a) de haber participado en este programa.

TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Si se repitiera este programa, y un padre o una madre con hijos de la edad de los míos me pidiera opinión, le recomendaría que participara.

TOTALMENTE DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FIN DEL CUESTIONARIO. MUCHAS GRACIAS POR LA COLABORACIÓN.

BIBLIOGRAFÍA

Andrews JA, Hops H, Duncan SC (1997). Adolescent Modeling of Parent Substance Use: The Moderating Effect of the Relationship With the Parent. *Journal of Family Psychology*. 11 (3): 259-270.

Ashery RS, Robertson EB, Kumpfer KL (Eds.) (1998). *Drug Abuse Prevention Through Family Interventions*. NIDA Research Monograph 177. Rockville MD: National Institutes of Health.

Becoña E (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Bukoski WJ (Ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 974146. Rockville MD: National Institutes of Health (traducció castellana: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).

Caballo VE (1992). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.

Cohen D, Rice J (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achievement. *Journal of Drug Education*. 27 (2): 199-211.

Dishion TJ i cols. *Programa de Transición Adolescente. Manual del Monitor de Padres* (versió castellana de J.L. Recio). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Documento multicopiado.

Dishion TJ, Kavanagh K (2000). A Multilevel Approach to Family-Centered Prevention in Schools: Process and Outcome. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 899-911.

Dishion TJ, Kavanagh K (2003). *Intervening in Adolescent Problem Behavior*. New York: Guilford.

Dishion TJ, McCord J, Poulin F (1999). When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior. *American Psychologist*. 54 (9): 755-764.

Gerrad M, Gibbons FX, Zhao L, Russell DW, Reis-Bergan M (1999). The effect of peer's alcohol consumption on parental influence: A cognitive mediational model. *Journal of Studies on Alcohol*. Supplement 13: 32-44.

Goldfried MR, Davison GC (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires: Paidós.

Gordon RS (1983). An Operational Classification of Disease Prevention. *Public Health Reports*. 98 (2): 107-109.

Hawkins JD, Catalano RF (1998). *Preparing for the Drug Free Years. Workshop Leader's Manual*. Seattle: Developmental Research and Programs.

Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*. 112 (1): 64-105.

Hops H, Andrews JA, Duncan SC, Duncan TE, Tildesley E (2000). *Adolescent Drug Use Development. A Social Interactional and Contextual Perspective*. A Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM (Eds.). *Handbook of Developmental Psychopathology*. 2nd Edition. New York: Plenum Press.

Izarraga S, Ayarra M (2001). Entrevista motivacional. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 24 (Supl.2): 43-53.

- Labrador FJ, Cruzado JA, y Muñoz M. (1993). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- López F (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. 1: Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Martínez I, Salvador T. *Catálogo de Programas de Prevención del abuso de Drogas*. Madrid: Comunidad Autónoma de Madrid. Agencia Antidroga.
- National Institute of Drug Abuse (1997). *Preventing Drug Use Among Children and Adolescents. A Research-Based Guide*. Rockville MD: National Institutes of Health. NIH Publication No 97-4212.
- Offord D (2000). Selection of Levels of Prevention. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 833-842.
- Porrás J, Comas D (1996). *Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo Familias*. Madrid: Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid (P.P.D.).
- Prochaska JO, Norcross JC (2001). Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 38 (4). 443-448.
- Ríos JA, Espina A, Baratas MD (1997). *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Robles L, Martínez JM (1998). *Factores de protección en la prevención de las drogodependencias*. *Idea Prevención*. 17: 58-70.
- Sánchez-Turet M, Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Effect of Parental Attitudes on Adolescent Alcohol Abuse: The Moderating Effect of Parent-Child Relationship. Results from a Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Students*. Comunicación presentada en el European Symposium on Community Action to Prevent Alcohol Problems. Oporto, 18-20 noviembre.
- Sanders MR (2000). Community-Based Parenting and Family Support Interventions and the Prevention of Drug Abuse. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 929-942.
- Suelves JM (1998). *Evaluación de programas escolares de prevención del abuso de drogas: algunas indicaciones derivadas del meta-análisis*. *Idea Prevención*. 16: 50-60.
- Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Parental Influences on Adolescent Substance Abuse: A Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Adolescents*. Póster presentado al 9th Scientific Meeting of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology. Barcelona, 17-20 junio.
- Suelves JM, Romero R, Sánchez-Turet M (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*. 14 (2): 131-138.
- Tobler NS, Stratton HH (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: A meta-analysis of the research. *Journal of Primary Prevention*. 18 (1): 71-128.
- Turner KM, Markie-Dadds C, Sanders MR (1998). *Triple P. Positive Parenting Program. Facilitator's Kit for Group Triple P*. Milton QLD: Families International Publishing.
- Weisinger HD (1988). *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez-Roca.



ENTRENAMIENTO FAMILIAR EN HABILIDADES EDUCATIVAS
PARA LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

Un programa de:



Edición financiada por:

