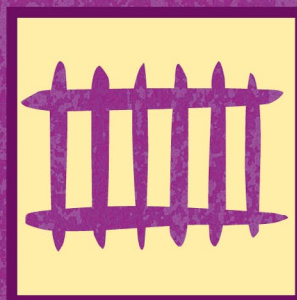
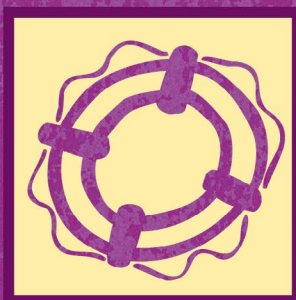
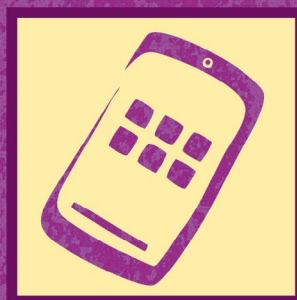


PROTEGO

VERSIÓN 2



ADESTRAMENTO EN PARENTALIDADE
POSITIVA E HABILIDADES EDUCATIVAS
PARA NAIS E PAIS



PROTEGO

VERSIÓN 2

**Adestramento en parentalidade positiva
e habilidades educativas
para nais e pais**

Autores

Jaume Larriba, Antoni M Duran e Josep M Suelves

Colaboradora na elaboración da versión 2

Sara Valmayor

Colaboradoras na elaboración da versión orixinal

Susana Bello, Lorena Condón, Concha García e Fabia Morales

Agradecementos

Á Delegación do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas, cuxo apoio fixo posible a edición da presente versión revisada e ampliada do programa PROTEGO.

Aos profesionais e ás profesionais dos diferentes servizos que participaron na avaliación de PROTEGO e que coas súas achegas contribuíron a mellorar o programa na súa versión actual: Rexedoría de Benestar Social do Concello de Benicarló, Unidad de Apoyo a la Convivencia da Concellería de Benestar Social do Concello de Fuenlabrada, Dirección Xeral de Familia, Asuntos Sociais e Zonas de Especial Actuación do Concello de Sevilla, asociacións ASPAD, DESAL, LIMAM e Rompe Tus Cadenas, Deputación de Málaga, Servizos Sociais dos concellos de Algarrobo, Cuevas de San Marcos e Villanueva de la Concepción, Área de Servizos ás Persoas, Cohesión e Benestar Social do Concello de Terrassa, Departamento de Saúde Pública, Departamento de Acción Comunitaria e Servizos Sociais e Equipo de Atención á Infancia e á Adolescencia do Concello de Santa Coloma de Gramenet, Área de Servizos Sociais do Consello Comarcal do Bages e Área de Benestar do Consello Comarcal do Alt Empordà.

Ao Departamento de Benestar e Familia da Generalitat de Catalunya, polo apoio recibido no seu día para o desenvolvemento da versión orixinal en catalán deste programa e a tódalas persoas que apoiaron co seu entusiasmo o proxecto, en especial a Carmen Iniesta, Tomás Ezpeleta, Marc Ballester, Mari Quero, Doni Lago e Xesco Montañez, sen esquecer as nais e os pais que, coa súa participación na súa aplicación piloto e posteriores, contribuíron a melloralo.

© PDS e dos autores

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Provença, 79, baixos 3^a

08029 Barcelona

Tel.: 934 307 170

pds@pdsweb.org

Edición dixital en galego: Barcelona, 2023 (tradución da edición castelá de 2017)

Deseño e maquetaxe: E. Bosch

Montaxe da tradución ao galego: Andrés González Mahedero

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**

Co fin de axilizar a lectura, no presente manual non sempre se fai un uso simultáneo dos termos en masculino e feminino. A miúdo utilízanse as palabras “pai” ou “pais” para designar indistintamente os pais e as nais e, de modo xeral, a calquera persoa adulta responsable a cargo dos menores nunha familia. Igualmente, a miúdo empréganse as expresións “fillo” ou “fillos” e “aplicador” ou “aplicadores” para referirse respectivamente e de maneira indistinta aos fillos e fillas das persoas participantes no programa e aos e ás profesionais que o aplican.

ÍNDICE

Prólogo á edición en galego da versión 2 do programa	7
Prólogo á versión 2 do programa	8
Prólogo á primeira edición	10
Presentación da versión 2 de PROTEGO	12
Adestramento en habilidades parentais relacionadas coa prevención de drogas e outras condutas de risco	13
Características do programa	16
Orientacións para captación e retención de participantes	23
Orientacións para a aplicación do programa	27
Eficacia do programa	36
Contido das sesións	38
Sesión 1. Camiñando cara ao cambio	
<i>Definición de obxectivos de cambio de conduta</i>	39
Sesión 2. Falando enténdese a xente	
<i>Habilidades de comunicación</i>	46
Sesión 3. Coidando as relacións	
<i>Redución dos conflitos e mellora das relacións familiares</i>	54
Sesión 4. Isto si, isto non	
<i>Establecemento de normas e límites</i>	63
Sesión 5. Premios e sancións	
<i>Supervisión, sancións e vinculación familiar</i>	72
Sesión 6. As drogas a debate	
<i>Posición familiar sobre o tabaco, o alcohol e o resto de drogas</i>	81
Sesión 7. Novas respostas a vellos problemas	
<i>Resolución de problemas</i>	89
Sesión 8. Facendo balance	
<i>Seguimento</i>	95
Sesión 9. Compartindo progresos	
<i>Seguimento e reforzo dos progresos</i>	98
Sesión 10. Despedida e peche	
<i>Seguimento e clausura do programa</i>	103
Anexos	107
Fichas de resumo para os pais e as nais	108
Fichas de recordatorio das tarefas para casa	115
Ficha de rexistro da asistencia e participación nas sesións	125
Cuestionario de satisfacción co programa PROTEGO	127
Plan de formación do programa PROTEGO	128
Bibliografía	131

PRÓLOGO á edición en galego da versión 2 do programa

A prevención é unha das estratexias para reducir a demanda de drogas e previr as adiccións. Dende hai anos, a Delegación do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas tenta fomentar a prevención máis eficaz, sabedores de que moitas iniciativas ben intencionadas non demostraron o seu valor. Buscando a efectividade, a eficiencia e o óptimo aproveitamento dos recursos dispoñibles impulsou a avaliación de programas, difundindo aqueles que amosaron indicios de eficacia, colaborou coa creación e desenvolvemento do portal de boas prácticas do Plan Nacional sobre Drogas e priorizou a xeneralización dunha formación específica en prevención que inclúa os estándares de calidade, as boas prácticas e o currículo europeo de prevención. Como parte deste esforzo, comprácenos contribuír á actualización e mellora do programa PROTEGO.

O programa PROTEGO, desenvolvido pola asociación PDS en 2001, foi o primeiro programa español de prevención familiar selectiva, para familias en risco social, no ámbito das adiccións. Baséase no fomento da crianza positiva a través da mellora das prácticas educativas das nais e os pais por medio dunha intervención grupal, e impleméntase mediante un detallado manual de aplicación. PROTEGO contou sempre con boa aceptación e percepción de utilidade entre os profesionais da prevención, o que permitiu que incrementase a súa cobertura de aplicación tanto nacional como internacional. Así mesmo, serviu de base para o deseño doutros programas de prevención familiar.

Tras unha avaliación de proceso, PROTEGO incorporouse en 2013 á base de datos de boas prácticas (EDDRA) do Observatorio Europeo das Drogas e as Toxicomanías (OEDT). Durante o período de 2014-16 avalíouse en diferentes localidades de Andalucía, Cataluña, Madrid e a Comunidade Valenciana, amosando a súa capacidade para promover cambios positivos e persistentes no tempo nas habilidades relacionadas coa crianza positiva en familias socialmente vulnerables. En 2017 editouse unha nova versión do seu manual (PROTEGO versión 2) que incluíu melloras derivadas desta avaliación e permitiu, en 2019, a incorporación do programa ao rexistro Xchange do OEDT de programas de prevención avaliados.

A versión actualizada do manual e os materiais de apoio para a súa aplicación ofrécenselles aos equipos profesionais interesados no seu uso, ademais da edición dos materiais do programa en catalán, éuscaro e castelán. Todo isto ofrécese a través dunha plataforma colaborativa en liña xestionada pola asociación PDS, titular do programa. Preténdese promover a utilización de PROTEGO no maior número de territorios posible. Hai un libre acceso aos materiais e recursos do programa, aos resultados da súa avaliación, e a formación específica e apoio especializado para a súa correcta aplicación, ademais de constituír un espazo de intercambio de información e experiencias entre profesionais no que convive a comunidade de coñecemento compartido do programa.

Na Delegación do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas celebramos esta nova edición e congratulámonos de contribuír ao desenvolvemento, mellora e extensión de PROTEGO ao longo dos anos. É un programa aliñado coa nosa opción por unha prevención baseada na ciencia e o coñecemento. Quero agradecerlle a PDS o seu esforzo e a súa perseveranza neste camiño: contribúe a transformar a realidade, buscando unha sociedade máis segura e máis saudable.

Madrid, marzo de 2023

Joan-Ramon Villalbí

Delegado do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas

PRÓLOGO á versión 2 do programa

William Dab, en Santé publique. Les nouveaux visages des risques sanitaires (Saúde Pública. As novas caras dos riscos sanitarios), capítulo do libro colectivo La fin du risque zéro (A fin do risco cero), de Xavier Guilhou e Patrick Lagadec, citaba unha frase que atribúe ao Cardeal Richelieu, estadista francés e ministro do rei Luís XIII, na que se afirma: “Non hai nada máis oculto que os efectos da prudencia, xa que consisten en evitar os males prevíndoos. Isto fai que en xeral non se recoñezan nin agradezan os favores deste tipo, cando en realidade son os máis grandes que se poden facer”. Seleccionamos esta cita porque, como explicaremos a continuación, a prevención dos efectos indesexables dos consumos de drogas é unha das facetas menos coñecidas do traballo que se desenvolve no seo do Plan Nacional sobre Drogas, en canto á súa realidade, bases científicas e eficacia actual.

Dende unha perspectiva xenérica, cando preguntamos polos problemas relacionados co uso de drogas, ao igual que en moitos outros aspectos da saúde pública, unha maioría moi importante da poboación considera que o mellor que se pode facer é “prevención”, entendida, sobre todo, como o desenvolvemento de hábitos saudables e o reforzo dos factores de protección e, non obstante, o poder de prevención, non só das adiccións, senón dos riscos a curto e longo prazo que implican o consumo e abuso de substancias con potencial aditivo, tanto para quen as consume como para o seu ambiente inmediato e o conxunto da comunidade, é ao mesmo tempo cuestionado en certos ambientes.

Quizais unha das posibles explicacións a este aparente dualidade se atope na propia historia da abordaxe preventiva dos devanditos consumos. Hai tan só unhas décadas, a realidade perentoria que se reflectía na nosa sociedade, fundamentalmente a través da percepción social ligada á epidemia do consumo de heroína (e das súas consecuencias en termos de seguridade cidadá), xerou unha urxencia “por facer”, máis que “por facer ben”. Sen dúbida, tampouco dispuñamos entón das evidencias coas que contamos na actualidade, produto da investigación social aplicada, sobre os criterios nos que debe basearse un programa de prevención que aspire a acadar resultados obxectivos e transformadores, e ademais non incorporáramos, urxidos pola necesidade de resposta, a cultura da calidade e da avaliación, baseadas en metodoloxías contrastadas.

Avanzouse moito nestes anos. Hoxe contamos con criterios de acreditación de programas de prevención tanto no plano nacional como internacional, efectuáronse avaliacións no noso país de diversos modelos aplicados en prevención inespecífica, selectiva ou indicada, e sabemos que a tarefa de prevención, sobre todo a dirixida aos máis pequenos, debe contar coa participación das familias, profesorado, administracións públicas, e coa sociedade no seu conxunto, así como fomentar un uso axeitado do tempo libre e de ocio e incorporar medidas de prevención ambiental, aplicando en cada un destes ámbitos aqueles programas que permitan dotar de instrumentos a cada persoa, para que poida exercer un papel positivo nese esforzo común, como membros activos da sociedade.

O documento que ten vostede nas súas mans contén o proxecto de prevención selectiva, no ámbito familiar, “PROTEGO 2” que desenvolve a entidade Promoció i Desenvolupament Social (PDS, traducida en galego Promoción e Desenvolvemento Social) en múltiples localizacións do noso país e constitúe a versión mellorada, tras unha rigorosa avaliación, do primeiro proxecto “PROTEGO” que, dende o ano 2001, se vén aplicando con excelentes resultados e se exportou a outros países de Europa e Latinoamérica.

A familia é o primeiro e principal espazo de socialización da persoa e exerce, ou ao menos debe exercer, unha tutela efectiva sobre os seus menores, capaz de xerar o ambiente axeitado para a súa maduración, desenvolvemento e posterior autonomía. Non podemos obviar que realizar esta tarefa implica vontade e constancia, pero tampouco sería axeitado non ter en conta que, só

co anterior, a mellor predisposición pode fracasar pola falta de criterio e coñecemento de como manexar as situacións de conflito, lóxicas, pola diverxencia entre a visión do adulto, que debe protexer mentres xera un marco de confianza que permita unha maduración progresiva e garanta a autonomía posterior, e os fillos, co seu natural presentismo, socializados en contextos onde está permanentemente presente a presión de grupo e unha cultura do consumo cada vez máis intensa.

Se a iso lle engadimos as dificultades inherentes cando os consumos xa se fixeron presentes e existen unha intervención preventiva menos xeneralista, máis indicada, aproximámonos á virtude que supón dispor de programas validados e avaliados cos que efectuar a tarefa de apoderar esas familias para facer fronte a retos tan complexos.

Este documento de PROTEGO 2 inclúe información sobre a avaliación que se efectuou do PROTEGO orixinal, ao igual que recolle as adaptacións derivadas dos resultados da devandita avaliación, o que sen dúbida mellora a xa boa valoración do programa inicial, polo seu axuste a criterios de evidencia científica, o que foi determinante e implicou a súa inclusión no ano 2013 na base de datos de boas prácticas europeas, EDDRA, que xestiona o Observatorio Europeo das Drogas, axencia da Unión Europea.

En definitiva, a contribución de PDS, a través deste e outros proxectos vinculados a distintos ámbitos da prevención, constitúe sen dúbida unha achega enormemente valiosa que debe de permitir, e isto é o principal, facer eficientes os recursos dedicados á súa implementación, alcanzando os obxectivos para os que se creou, pero que ademais debe contribuír a desterrar, dunha vez por todas, calquera dúbida sobre a pertenza e a necesidade obxectiva de apostar pola prevención como método prioritario de abordaxe dos efectos indesexables das drogas, legais ou ilegais, en busca dunha sociedade máis saudable, máis xusta e con maior calidade de vida.

A importancia da prevención non pode permanecer oculta, nin debemos esquecer, como sociedade, ser agradecidos con quen “evita os males prevíndoos”, como dicía Richelieu, e por isto, non quero rematar sen agradecer expresamente a todos os que fixeron posible PROTEGO dende os seus inicios, ata o momento actual, o seu compromiso e dedicación a esta tarefa.

Madrid, xuño de 2017

Francisco de Asís Babín Vich
Delegado do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas

PRÓLOGO á primeira edición

Recentemente, nun obradoiro sobre linguaxes literarias, o Premio Nobel de Literatura José Saramago expresou a súa postura sobre as dinámicas que pretenden convencer os demais: “[...] Aprendín a non tentar convencer a ninguén. Considero o traballo de convencer a outros unha falta de respecto, un intento de colonización...”.

Nos debates sobre estratexias centradas na prevención do abuso de drogas, os profesionais do sector a miúdo cuestionámonos a adecuación ética das intervencións preventivas. Ata que punto, como expertos, estamos lexitimados para promover ou modificar os estilos de vida das persoas, e cales son os límites da nosa tarefa.

A miúdo, tamén contribuímos a desdramatizar determinados enfoques alarmistas e apocalípticos con respecto ás drogas e os seus usos. Divulgamos unha análise antropolóxica que sitúa as drogas como unha parte integrante das diversas culturas humanas ao longo dos séculos. Hai que matizar, non obstante, dous aspectos clave que a miúdo escapan a esta visión que contempla o pasado das drogas.

Por unha parte, debe terse en conta que dende mediados do século XX variaron radicalmente os contextos de produción e comercialización das diversas substancias psicoactivas, converténdose en fenómenos cada vez máis sofisticados e de difícil control. Os potentísimos intereses económicos que manteñen e reforzan as actuais redes de produción, elaboración, promoción e venda son factores completamente novos que condicionan e modifican drasticamente os usos de cada unha das drogas, independentemente do seu status legal ou da súa condición de drogas tradicionais ou de nova introdución no mercado.

Por outra parte, variaron sensiblemente as condicións sociais e de vida de moitos grupos de poboación. Algúns exemplos destacados destes cambios son as migracións masivas; o paro xurdido nas sociedades postindustriais; a forza dos novos escenarios de ocio e diversión dentro das sociedades ricas; ou a presenza abafadora dos medios de comunicación de masas na vida cotiá da xente, exhibindo cada día, continuamente, a obscena escenificación da opulencia como única finalidade vital. Estes e moitos outros factores propician o establecemento de novos problemas e o desenvolvemento de considerables dificultades de manexo educativo por parte de pais, titores, educadores e doutros axentes sociais.

Este novo marco fai que o consumo de drogas pasase de ser un acto culturalmente integrado e moi a miúdo de libre elección persoal, a ser unha conduta promovida por potentes intereses económicos e dinámicas sociais, totalmente alleos aos intereses vitais da maioría das persoas. Polo tanto, o uso de drogas xa non é un acto de liberdade, senón case sempre de claudicación ou sometemento á dinámica do consumo, ás exixencias dun mercado implacable rexido polo único valor admitido, a rendibilidade. E nesta dinámica perversa, os sectores de poboación máis vulnerables da nosa sociedade (nenos, mozos e especificamente diversos grupos de poboación sometidos a especiais situacións de risco) son os que saen máis prexudicados.

Fronte á situación de indefensión destas poboacións, fai falta que a mesma sociedade facilite instrumentos de protección, mecanismos capaces de ampliar —ata onde sexa posible— as marxes de liberdade das persoas para actuar de acordo cos seus intereses vitais, e non de acordo cos intereses alleos. Recoñecer esta necesidade implica tamén explorar as novas propostas preventivas sensibles no diagnóstico e eficaces en canto aos resultados. Programas que, partindo das fragilidades e as carencias da poboación coa que traballan, promovan a adquisición das capacidades e os recursos persoais necesarios para afrontar, de maneira crítica, creativa, positiva e superadora, as condicións que promoven o consumo de drogas.

Un cuarto de século de leccións acumuladas grazas á experiencia, ademais dos resultados dunha investigación progresivamente máis rica e máis capaz de achegar elementos para a toma de decisións informadas e baseadas na evidencia, permítenos construír na actualidade un marco preventivo máis aberto e amplo que o imperante a finais dos anos setenta, cando se iniciaron as primeiras propostas preventivas no noso país. Un marco preventivo, máis flexible e máis axeitado ás necesidades presentes, altamente esixentes, moi diversas e ata certo punto cambiantes. En definitiva, un marco preventivo máis eficaz para transformar aquelas circunstancias que sitúan determinadas persoas, familias ou grupos sociais en posicións máis fráxiles e vulnerables ás cada vez máis sofisticadas e complexas condicións propiciatorias do abuso de drogas.

Se queremos seguir avanzando cara á consecución deste obxectivo transformador, debemos asegurar que os esforzos e os recursos dedicados á prevención se invisten en actuacións de calidade. Neste aspecto, actualmente contamos con instrumentos de probada eficacia. Ferramentas de utilidade para o desenvolvemento de tarefas de prevención axeitadas ás necesidades existentes naqueles contextos nos que é máis necesaria unha intervención preventiva. O programa Protego constitúe, no devandito contexto, un excelente exemplo de resposta preventiva adecuada ao marco familiar.

PROTEGO desenvolveuse a partir da experiencia de anos de traballo preventivo e reflexión cotiá dos seus autores, completada por unha revisión minuciosa de programas que se demostraron eficaces en contextos similares aos que o programa se dirixe. Nace coa vontade de facilitarlles o labor a outros profesionais que, día a día, teñen que afrontar o reto de traballar aspectos e dinámicas difíciles, que requiren unha gran dose de esforzo e compromiso persoal, e que a miúdo non contan co soporte ou as ferramentas necesarias para garantir a súa eficacia. É, polo tanto, unha contribución relevante e concreta ao achegamento de recursos facilitadores da tarefa profesional e familiar, e á súa vez, responde aos criterios de eficacia e de eficiencia.

Ademais de darlle a benvida a esta valiosa achega, e en sintonía con ela, débese lembrar que o desenvolvemento de programas preventivos non é a finalidade última da prevención, senón un medio para promover e basear unha sociedade onde cada neno e cada nena, cada mozo e cada moza, e cada persoa maior, a pesar das carencias que teña que afrontar, poida desenvolver a súa vida da maneira máis autónoma, máis saudable e máis solidaria posible. Só dende a ampliación dos espazos de liberdade e do reforzo dos recursos persoais, familiares e comunitarios, poderemos entender, compartir, traballar e promover os obxectivos que a prevención propón actualmente: diminuír a prevalencia global do consumo, atrasar a idade de inicio no consumo das diversas substancias, evitar os riscos asociados aos usos de drogas e diminuír os danos relacionados co consumo.

O programa que temos nas mans é, así mesmo, unha boa resposta sobre a lexitimidade da prevención, non como un intento arbitrario de convencer a outros sobre a necesidade de adoptar un estilo de vida imposto dende fóra, ou dende arriba, senón unha proposta viable de traballo compartido entre profesionais e familias, co fin de facilitar e reforzar a adquisición dos recursos de afrontamento necesarios para facer posibles os obxectivos preventivos.

Madrid, decembro de 2000

Teresa Salvador Llivina
Directora do Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud (CEPS)

PRESENTACIÓN DA VERSIÓN 2 DE PROTEGO

A primeira versión do programa Protego desenvolveuse no ano 2001 en versión catalá e en 2004 en versión castelá e foi o primeiro programa de prevención familiar selectiva para previr o consumo de drogas elaborado no noso país, sistematizado e apoiado nun manual detallado de aplicación. Dende o seu nacemento, o programa foi incrementando a súa cobertura nacional e internacional, con adaptacións para América Latina e Romanía e serviu de base para o deseño doutros programas de prevención familiar: MONEO, de prevención universal, DÉDALO, de prevención selectiva e LÍMITS (LÍMITES), de prevención indicada. No ano 2013, Protego incorporouse na base de datos de boas prácticas europeas, EDDRA, do Observatorio Europeo das Drogas. Pouco despois, entre os anos 2014 e 2016, avalíouse amosando a súa eficacia na mellora das habilidades parentais.

A presente edición do programa: "Protego versión 2" constitúe unha versión revisada da edición orixinal e incorpora melloras derivadas do proceso de avaliación. Ao respecto, os autores e o editor do programa agradecen a colaboración e as achegas de tódalas persoas que participaron na súa avaliación. Así mesmo, esta nova versión incorpora recomendacións extraídas dos últimos avances científicos en prevención familiar. Non obstante, os cambios introducidos non afectan o núcleo central do programa, dado que os resultados da súa avaliación amosaron a eficacia de Protego para mellorar as habilidades educativas das nais e os pais asociadas á prevención do uso de drogas nos fillos.

As modificacións incorporadas na nova versión de Protego oriéntanse cara a dous obxectivos principais: facilitar máis o desempeño da función dos aplicadores do programa e potenciar máis a mellora das habilidades parentais das nais e os pais participantes.

A facilitación do desempeño da función dos aplicadores concrétese, basicamente, en:

- A incorporación dun plan de formación para os aplicadores no manual do programa.
- A incorporación dun maior número de indicacións para a aplicación do programa.
- A inclusión de máis orientacións para favorecer a captación e a retención dos participantes.
- A eliminación dalgunhas tarefas secundarias ou suplementarias nalgunha das sesións.
- Unha distribución dos tempos previstos para a realización das actividades das sesións máis axustada ás necesidades reais.
- A adecuación dalgúns exemplos das actividades das sesións para adaptalos mellor á realidade das familias en termos de diversidade cultural e de idade dos fillos.
- A incorporación de novos materiais de apoio para facilitar a avaliación de proceso por parte dos aplicadores.

Respecto á maior potenciación das habilidades parentais das nais e os pais participantes no programa, os cambios principais concrétese en:

- A inclusión de dúas novas sesións de seguimento e reforzo, pasando o programa a ter un total de dez sesións en lugar das oito da versión inicial.
- Unha maior énfase nas tarefas para casa asignadas aos participantes ao final das sesións e o emprego dunha maior cantidade de tempo para a revisión da súa realización en cada sesión.
- A incorporación de novos materiais de apoio para facilitar a realización das tarefas para casa (fichas de recordatorio das tarefas para casa para entregalas ao final das sesións).

ADESTRAMENTO EN HABILIDADES PARENTAIS RELACIONADAS COA PREVENCIÓN DE DROGAS E OUTRAS CONDUTAS DE RISCO

O abuso de bebidas alcohólicas, tabaco e outras drogas ocasiona importantes problemas sanitarios e sociais na maior parte dos países desenvolvidos. Como o tratamento destes problemas adoita ser difícil e, ás veces, resulta imposible resolver por completo algunhas das complicacións derivadas do abuso de drogas –como a infección polo virus da sida– é fácil de comprender que profesionais e institucións se esforcen en atopar formas de previr o abuso de drogas.

Previr as drogodependencias supón ser capaz de modificar os factores que contribúen ao desenvolvemento dun problema relacionado co consumo de drogas. Numerosos estudos puxeron de manifesto que o risco de abusar das drogas non é o mesmo para todo o mundo, senón que está relacionado coa exposición a diferentes factores que aumentan ou diminúen a probabilidade que unha persoa determinada abuse das drogas, e que reciben o nome de *factores de risco* e *factores de protección*. Algúns poden ser biolóxicos e hereditarios, non obstante, identificáronse tamén factores de risco e protección relacionados co ambiente social e familiar, como o feito de vivir nun ambiente moi permisivo ou favorable ao uso de drogas, relacionarse con outras persoas que toman drogas, ter pouca vinculación coa escola ou proceder dunha familia con poucas habilidades para xestionar a súa función educativa.

Moitos programas de prevención centráronse no feito de que os adolescentes que utilizan drogas relaciónanse principalmente con outros rapaces e rapazas que tamén son consumidores destas substancias. É posible que estes adolescentes non fosen capaces de facer fronte á *presión do grupo* (amigos, compañeiros da escola, etc.) para consumir drogas. Por iso, bastantes programas preventivos baséanse en dotar os adolescentes de habilidades para resistir a presión do grupo, ensinándolles a ser máis asertivos, mostrándolles a extensión *real* do uso de drogas na adolescencia (que a miúdo non é tan frecuente como eles cren), etc.

Neste programa, porén, interésannos especialmente os factores de risco e protección familiar. Entre os primeiros, contan con apoio empírico:

- A falta de supervisión da conduta dos fillos.
- A escasa definición e comunicación de normas de conduta aos fillos.
- As pautas de disciplina inconsistentes ou moi severas.
- A debilidade nos vínculos afectivos entre pais e fillos.
- A pobreza na comunicación e a interacción.
- A presenza de conflito familiar.
- As actitudes e condutas familiares favorables ao consumo de drogas.

Ademais, a través da súa conduta educativa, os pais tamén poden influír sobre outros factores de risco, como a asociación con amigos ou compañeiros consumidores, a iniciación temperá no consumo de substancias ou o baixo grao de compromiso coa escola.

Entre os factores de protección relacionados co ambiente familiar, os máis consistentes de acordo coa información dispoñible actualmente son:

- A existencia de vínculos emocionais positivos entre pais e fillos.
- A existencia de normas familiares e pautas de conduta, claras e estables.
- A utilización de métodos de disciplina positiva por parte dos pais.
- A implicación significativa dos pais na vida dos fillos.
- O seguimento e supervisión da conduta dos fillos (actividades fóra de casa, relacións e amizades, rendemento académico, etc.).
- O impulso e apoio dos pais á participación e vinculación dos fillos en actividades e instancias socializadoras.
- A percepción, por parte dos fillos, de desaprobación familiar en relación co consumo de drogas.

A avaliación de diferentes programas de prevención familiar amósanos que é posible ensinarlles aos pais a modificar e mellorar as súas habilidades educativas e de xestión familiar, de xeito que se reduzan os factores de risco e se incrementen os factores de protección aos que están expostos os seus fillos. Dos diferentes modelos de intervención que se avaliaron, o adestramento en habilidades de xestión familiar é o máis eficaz. Estas intervencións adoitan orientarse á aprendizaxe e mellora de habilidades como a comunicación familiar, a supervisión da conduta dos fillos, o establecemento de normas e límites de conduta, etc.

Diversos estudos de avaliación indican que este tipo de programas poden achegarlles beneficios significativos a nenos e adolescentes con dificultades de adaptación social, e tamén aos seus pais (mellora da cohesión e vinculación familiar, mellora na xestión de conflitos familiares, etc.). Ademais, os seus efectos positivos parecen xeneralizarse a outros ambientes, como por exemplo a escola, e perdurar no tempo.

A diferenza dos programas de prevención universais, os programas de prevención selectivos diríxense a segmentos da poboación delimitados en función da súa exposición a un maior número de factores de risco para o uso de drogas, como os adolescentes que fracasan na escola ou os fillos de persoas que abusan das drogas. Os programas de prevención selectivos consomen máis recursos e teñen unha cobertura menor cós universais, pero ofrecen uns beneficios potenciais máis grandes.

A aplicación de intervencións eficaces en prevención de drogas é unha boa praxe e un deber ético. Afortunadamente, hoxe en día dispónse dun amplo corpo de coñecementos sobre as características que deberían reunir as intervencións eficaces e previr así o consumo de drogas. Isto foi posible grazas ao investimento de recursos na avaliación de intervencións preventivas, que aínda que segue a ser limitado, cada vez é maior.

Con todo, non sempre resulta doado poñer os programas de prevención ao alcance dos sectores de poboación que máis poderían beneficiarse. Unha dificultade importante á hora de aplicar intervencións preventivas dirixidas aos pais e as nais –en tanto que mediadores da conduta dos seus fillos– está en conseguir a súa participación e implicación persoal. Nos países nos que o sistema de servizos sociais está máis desenvolvido e ofrece unha cobertura universal, estes recursos poden xogar un papel decisivo á hora de ofrecer actuacións preventivas que incidan sobre os nenos e adolescentes en situación de risco, como propón este programa.

Os programas familiares de prevención do uso de drogas son eficaces se modifican habilidades parentais, se basean en modelos teóricos que traballan factores de risco e de protección claves do ambiente familiar, se adaptan á etapa vital dos fillos e as fillas, utilizan unha metodoloxía que permita a participación activa da poboación, os aplican persoas previamente formadas na intervención, planifican estratexias de captación e retención para que a poboación complete a intervención, teñen unha duración suficiente para conseguir promover cambios (a maior vulnerabilidade da poboación, maior duración). PROTEGO deseñouse de acordo cos criterios de eficacia que se coñecían no seu momento e nesta segunda versión incorporáronse avances recentes sobre a evidencia científica dos programas de prevención.

Finalmente, dende unha óptica psicosocial, a preadolescencia e o inicio da adolescencia son momentos idóneos para implementar intervencións preventivas de tipo familiar na poboación de risco. Máis adiante, a crecente autonomía dos fillos limita as posibilidades de supervisión e de restrición do contacto con compañeiros problemáticos por parte dos pais. Entón, a persistencia de problemas de conduta e dificultades de adaptación procedentes de etapas anteriores pode interferir no proceso de integración social dos adolescentes e evolucionar cara a problemas importantes. Por todo iso, PROTEGO diríxese ao traballo preventivo con pais e nais de preadolescentes en risco.

CARACTERÍSTICAS DO PROGRAMA

Finalidade

Promover a parentalidade positiva nos pais e nais con fillos e fillas preadolescentes e a mellora das habilidades educativas: comunicación, establecemento de normas e límites, supervisión, fortalecemento dos vínculos entre pais e fillos e clarificación da posición familiar respecto ás condutas problemáticas e de risco.

Obxectivos do programa

- Mellorar a cantidade e calidade da comunicación familiar.
- Mellorar a cantidade e calidade da comunicación familiar.
- Fortalecer os vínculos entre pais e fillos e a vinculación dos fillos á familia.
- Mellorar o seguimento e a supervisión da conduta dos fillos.
- Aumentar a utilización de métodos de disciplina positiva por parte dos pais.
- Capacitar os pais para establecerlles normas de conduta aos fillos, claras e coherentes.
- Mellorar a capacitación dos pais para definir normas familiares sobre diferentes condutas problemáticas da adolescencia, como o uso de substancias.
- Aumentar nos fillos a percepción de desaprobación familiar cara ás condutas problemáticas, tales como o consumo de drogas.
- Aumentar o uso de estratexias de resolución de problemas na educación dos fillos.

Tipo de programa en función do risco da poboación diana

Selectivo.

Grupo destinatario

Pais e nais con fillos preadolescentes (de 9 a 13 anos aproximadamente), con risco nos pais (poucas habilidades educativas e de xestión familiar) ou nos fillos (problemas de adaptación e de rendemento escolar ou problemas de conduta persistentes).

Estratexia de intervención

Desenvolvemento de competencias (adestramento de pais e nais en habilidades educativas).

Ámbito de aplicación

Familiar (pais e nais).

Modelo teórico

O marco teórico do programa baséase nunha combinación de diferentes modelos:

- O Modelo de Ecoloxía Social de Kumpfer e Turner (1990, 1991), que postula que as interaccións dos adolescentes cos ambientes social, escolar e familiar exercen un influxo determinante sobre o abuso de drogas e outras condutas problemáticas. De acordo con este modelo, establecer vínculos afectivos positivos coa familia e a escola favorece a elección de amigos con actitudes e condutas prosociais, o que, á súa vez, favorece eleccións positivas con relación a condutas problemáticas como o uso de substancias.
- O Modelo Ecolóxico Social de promoción da saúde de McLeroy, Bibeau, Steckler e Glanz (1988), que se dirixe a modificar os factores interpersoais, organizacionais, comunitarios e de saúde pública que manteñen os comportamentos non saudables. Segundo este modelo, as intervencións axeitadas no ambiente familiar producen cambios positivos nas condutas dos fillos.
- O Modelo Evolutivo do Desenvolvemento de Condutas Problemáticas na Infancia (Conduct Problems Prevention Research Group, 1992 e outros autores), segundo o cal a presenza de circunstancias estresantes familiares (conflitos, dificultades económicas, etc.) dificultalles aos pais establecer de maneira consistente normas e límites aos fillos e brindarlles apoio emocional. Isto complícase aínda máis cando os nenos presentan irritabilidade ou hiperactividade e cando os pais carecen de habilidades para manexar os fillos. A falta de orientación educativa, os nenos presentan cada vez máis condutas impulsivas, agresivas ou non normativas, e os seus pais, faltos de habilidades para manexar esas condutas acaban por toleralas ou ignoralas, reforzando así a súa realización e poñendo os fillos en situación de alto risco para iniciar condutas problemáticas, como o uso precoz de substancias. Para contrarrestar esta situación o modelo propón (entre outras estratexias) modificar o ambiente mellorando as habilidades educativas dos pais.
- O Modelo de Desenvolvemento Social de Catalano e Hawkins (1996), que expón que os padróns de conduta prosocial e antisocial se aprenden ambos os dous dos mesmos axentes socializadores: a familia, a escola, os iguais e as institucións da comunidade; e que o proceso de aprendizaxe dun ou outro padrón está influído pola percepción de oportunidades para interactuar cunhas ou outras persoas, polas habilidades para implicarse e participar nas devanditas interaccións e polo reforzo obtido delas. Entre as intervencións baseadas neste modelo inclúese a modelaxe de condutas prosociais, por exemplo, ensinándolles aos pais a transmitirles aos fillos mensaxes coherentes sobre o uso de substancias e outras condutas problemáticas e a animalos en actividades que brinden oportunidades de establecer interaccións prosociais.

Duración do programa e número de sesións

Catro meses (oito sesións semanais e dúas sesións finais mensuais, de dúas horas de duración).

Escenarios de aplicación

Centros e equipamentos de servizos sociais, centros de saúde, servizos de atención á infancia e á adolescencia, programas de acción social familiar e comunitaria, programas comunitarios de prevención de drogodependencias e outros recursos ou programas de servizos sociais, educación e saúde.

É importante aplicar a intervención en equipamentos e recursos normalizados para a poboación participante. As persoas que participen no programa deben poder acceder facilmente ao equipamento, sen percibir barreiras físicas, loxísticas ou culturais e sentíndose nun lugar seguro onde non van estigmatizarse.

Materiais

Manual con información sobre o programa, instrucións detalladas para a aplicación das sesións e materiais anexos: follas de recordatorio para entregarlles aos pais ao final das sesións, folla de tarefas para facer en casa, modelo de rexistro das sesións, contrato para os participantes, cuestionario de valoración do programa e plan de formación.

Actividades que desenvolve

Explicacións, discusións en grupo, apoio grupal, exercicios de role-playing, modelaxe, práctica de habilidades e tarefas para casa.

Contido das sesións

O currículo do programa desenvólvese ao longo de 10 sesións de 2 horas de duración, cunha frecuencia de aplicación semanal as oitos primeiras e mensual para a novena e a décima. A seguinte táboa presenta os contidos de cada sesión:

Sesión	Título	Subtítulo	Contido
1	<i>Camiñando cara ao cambio</i>	Definición de obxectivos de cambio de conduta	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación do programa e dos participantes. • Funcións da familia. • Obxectivos da educación. • Definir obxectivos de cambio de conduta.
2	<i>Falando enténdese a xente</i>	Habilidades de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Falamos o suficiente cos fillos? • Como favorecer a comunicación cos fillos? • Habilidades comunicativas. • Como formular críticas construtivas?
3	<i>Coidando as relacións</i>	Redución dos conflitos e mellora das relacións familiares	<ul style="list-style-type: none"> • Orixe e importancia do conflito familiar. • A nosa conduta condiciona a dos demais. • Hábitos comunicativos e relacións familiares. • O control da ira e das explosións de rabia.
4	<i>Isto si, isto non</i>	Establecemento de normas e límites	<ul style="list-style-type: none"> • Sentido e necesidade das normas e os límites. • Estilos educativos e interiorización de normas. • Pautas para establecer e comunicar normas e límites. • Reforzar o cumprimento das normas.
5	<i>Premios e sancións</i>	Supervisión, sancións e vinculación familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Mellorar a supervisión da conduta dos fillos. • Pautas para castigar con sensatez e comunicar sancións. • As boas relacións axudan a cumprir as normas. • Compartir, decidir e facer cousas xuntos.
6	<i>As drogas a debate</i>	Posición familiar sobre o tabaco, o alcohol e o resto de drogas	<ul style="list-style-type: none"> • Transmisión de normas sobre temas sensibles. • Normas familiares sobre o tabaco, o alcohol e outras drogas. • Cando e como falar de temas difíciles cos fillos? • Contidos e actitudes para falar cos fillos sobre drogas.
7	<i>Novas respostas a vellos problemas</i>	Resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> • A resolución de problemas na educación dos fillos. • A precipitación e a ira dificultan a resolución de problemas. • Outros aspectos para afrontar os problemas de conduta. • Resolución de problemas de conduta.
8	<i>Facendo balance</i>	Seguimento	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión da aplicación na vida real das habilidades aprendidas.
9	<i>Compartindo progresos</i>	Seguimento e reforzo dos progresos	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión das melloras experimentadas polos participantes. • Exploración de alternativas de mellora e de solución de problemas. • Formulación pública de compromisos de traballo.
10	<i>Despedida e peche</i>	Seguimento e clausura do programa	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión e seguimento da aplicación na vida real das habilidades aprendidas. • Valoración do grao de satisfacción dos participantes. • Clausura do programa.

Estrutura das sesións

A aplicación das sesións do programa segue o esquema seguinte:

1. Benvida aos participantes.
2. Revisión (breve) da sesión anterior e da realización das tarefas para casa.
3. Presentación dos obxectivos da sesión.
4. Desenvolvemento dos contidos, alternando a presentación de información por parte do condutor do grupo, coa realización de exercicios de discusión en grupo e de ensaio de conduta (*role-playing*).
5. Presentación das tarefas correspondentes á sesión.
6. Peche da sesión, entregándolles aos pais unha folla cos puntos básicos dos contidos tratados e as tarefas para facer en casa, e anunciando o tema que se traballará na sesión seguinte.

Este esquema varía lixeiramente na primeira sesión —pola presentación do programa e dos asistentes— e de forma algo máis significativa nas tres últimas sesións, onde non hai achega de novos contidos de traballo e se centran no seguimento, reforzo e consolidación das melloras acadadas polos participantes nas sesións anteriores.

As instrucións detalladas para a aplicación de cada unha das sesións preséntanse agrupadas en dúas seccións diferenciadas. A primeira informa sobre o equipo necesario para aplicar a sesión, os fundamentos que xustifican a súa inclusión no programa e os obxectivos específicos que persegue. A segunda sección contén a información relativa ao desenvolvemento da sesión: contidos que fai falta explicarlles aos pais e nais, instrucións para a realización dos exercicios e tarefas para facer en casa. Ambas as seccións conteñen diferentes apartados, precedidos dunhas iconas que facilitan a identificación rápida.

Ademais, os apartados da sección relativa ao desenvolvemento da sesión informan sobre o tempo previsto para a súa aplicación. Esta información exprésase mediante unhas cifras que aparecen no lado dereito da páxina. A primeira, entre parénteses, indica os minutos previstos para aplicar a actividade que se expón dende aquel punto ata o seguinte. A segunda cifra, entre corchetes, expresa o tempo acumulado (os minutos que se prevé que pasarán dende o inicio da sesión ata a finalización da aplicación do apartado ou da actividade correspondente).

Significado das iconas identificativas dos apartados das sesións



Equipo necesario



Fundamentos da sesión



Obxectivos específicos da sesión



Instrucións para darlles a benvida aos participantes



Revisión da sesión anterior e da realización das tarefas para casa



Información para explicarlles aos pais



Exercicio de discusión en grupo



Exercicio de *role-playing* (ensaio de conduta)



Listaxe de elementos informativos que hai que ensinarlles aos pais



Aplicación dun cuestionario



Tarefas para casa (para practicar en casa as habilidades aprendidas na sesión)



Instrucións para o peche da sesión

Características das persoas aplicadoras

- **Un aplicador ou aplicadora principal**, encargado de presentar a información aos pais, guiar a realización dos exercicios, moderar as discusións grupais e aclarar as dúbidas relacionadas cos temas tratados.
- **Un aplicador ou aplicadora auxiliar**, con funcións de observación e de apoio á presentación da información, ás discusións grupais e á realización dos exercicios de modelaxe e de ensaio de conduta.

O aplicador principal debe ter formación e experiencia práctica no ámbito da psicoloxía, preferentemente, e no traballo con familias e menores, ademais de coñecementos sobre traballo con grupos. Ademais, deberá ter formación previa no manexo do programa.

Tamén poden facer esta función outros profesionais como traballadores sociais, educadores, pedagogos, médicos, etc., con formación e familiaridade coas técnicas de traballo con grupos, motivación, discusión, modelaxe e ensaio de conduta (*role-playing*).

O aplicador auxiliar debe reunir as mesmas características formativas que o principal pero pode ter unha menor experiencia.

Un elemento moi importante relacionado coas características e os requirimentos dos aplicadores ou aplicadoras do programa é que dispoñan non só de formación xenérica e experiencia no seu ámbito profesional, senón tamén de formación específica para a aplicación do programa, a fin de poder desenvolvelo con fidelidade ao modelo e coa sensibilidade e habilidades necesarias para implicar activamente os participantes e adaptarse ás características do grupo.

O plan de formación do programa PROTEGO achega coñecementos teóricos e prácticos para aplicar o programa. Diríxese a profesionais do ámbito da atención social, a educación ou a saúde, é presencial e ten unha duración de 20 horas. En anexo ao final do presente manual pódese consultar o desenvolvemento e as características da formación.

A asociación PDS organiza periodicamente cursos de formación para a aplicación do programa.

Datos de contacto: pds@pdsweb.org - Tel.: 934 307 170.

ORIENTACIONES PARA A CAPTACIÓN E RETENCIÓN DE PARTICIPANTES

Número de participantes nos grupos de aplicación

De 12 a 15 participantes. Grupos máis pequenos limitan as posibilidades de enriquecemento a través das experiencias dos outros participantes e incrementan o custo relativo da aplicación. Con máis de quince persoas faise difícil controlar o grupo e as sesións, supérase o tempo previsto para os exercicios e os participantes ven reducidas as súas oportunidades de intervención e de práctica.

Vías de captación e derivación dos participantes

Recursos e programas do ámbito da atención social, a educación e a saúde, como: servizos sociais, centros educativos, centros de saúde, etc. Pode ser axeitado organizar sesións informativas con profesionais dos diferentes equipamentos para que deriven familias ao programa.

Na medida do posible, convén que os grupos de aplicación sexan o máis homoxéneos posible en canto ao seu perfil de necesidades, características culturais e sociodemográficas, idades dos fillos, etc.

Como a maior parte de programas de tipo selectivo, a aplicación de PROTEGO require contar coa colaboración estreita dun ou máis recursos ou servizos que teñan acceso directo á poboación destinataria, tanto antes como durante a aplicación do programa. Antes, para xestionar a motivación e a captación dos participantes, e durante a aplicación, para facer un seguimento da participación e reducir o número de abandonos (manter alto o nivel de retención).

Motivación das familias para que participen no programa

Un requisito fundamental para o desenvolvemento de actividades de prevención con familias é a captación e a retención de pais e nais. Non todas as familias estarán igualmente motivadas para participar nun programa preventivo, de forma que as estratexias que se sigan nos primeiros contactos poden influír na súa decisión de participar ou non.

Como en calquera outro proceso de cambio de comportamento, debemos esperar que os pais e as nais se atopen nun dos seguintes estadios respecto ao cambio do seu comportamento con relación aos fillos:

- **Precontemplación.** Non amosan ningunha intención de modificar a súa maneira de relacionarse cos seus fillos e fillas. É posible que outras persoas pensen que deberían comportarse doutro modo, pero elas non ven ningunha necesidade de cambiar e amósanse reticentes a facelo.
- **Contemplación.** Son conscientes de que existe un problema e están pensando seriamente en resolvelo, pero non tomaron o compromiso de iniciar algunha acción. Algunhas persoas mantéñense durante longos períodos de tempo neste estadio, conscientes da existencia dun problema pero incapaces de resolvelo. Amósanse máis abertas ás recomendacións para cambiar as súas relacións familiares.
- **Preparación.** Estas persoas pensaron en resolver o seu problema e propóñense iniciar un cambio de inmediato.
- **Acción.** A persoa está activamente implicada na modificación do seu comportamento e do seu ambiente para resolver o problema, e xa poden observarse algúns progresos.
- **Mantemento.** A persoa consolida os progresos acadados e trata de evitar posibles retrocesos.
- **Terminación.** Completouse o proceso de cambio e non é necesario seguir esforzándose para evitar retrocesos, de modo que a persoa sente plena confianza na súa capacidade para afrontar con éxito dificultades futuras relacionadas co problema.

Normalmente, convídase as familias a participar no programa PROTEGO debido á súa exposición a determinadas situacións de risco, pero non cabe esperar que sexan as familias quen se interesan en primeiro lugar por participar no programa. Como consecuencia disto, a maioría das familias seleccionadas serán precontempladoras ou contempladoras cando contactemos con elas por primeira vez.

As familias sentiranse máis interesadas para participar no programa se se senten convidadas a beneficiarse dunha oportunidade para adquirir novas habilidades para facer máis doada a complexa tarefa que representa a educación dos fillos. En cambio, convén evitar transmitir a idea de que están sendo convidadas a participar como consecuencia da súa incompetencia ou incapacidade como educadores. Como en toda intervención encamiñada a fortalecer a motivación cara ao cambio de conduta, os profesionais que manteñan os primeiros contactos coas familias deberían amosar empatía, tratar de comprender as dificultades que afectan a esas familias na súa vida diaria, ser conscientes das súas posibles dúbidas e ambivalencias con relación á súa participación no programa e contribuír a transmitir confianza na súa capacidade de mellora.

O primeiro contacto coas familias debe contribuír a incrementar a motivación, facilitando a súa progresión cara aos estadios de preparación e acción. Para isto resultará útil ter en conta algunhas estratexias que propón o modelo da entrevista motivacional:

- **Recoñecer o esforzo.** Ao observar unha familia na que os pais amosan dificultades na relación co seu/s fillo/s adolescente/s, é doado pensar que os pais non realizaron ningún esforzo ata o momento. Non obstante, é probable que os pais se esforzasen por cumprir coas súas responsabilidades educativas do mellor modo que sabían facelo e sería inxusto non recoñecer ese esforzo. No peor dos casos, o mero feito de aceptar escoitar a nosa proposta para axudalos a cambiar a súa relación cos fillos supón xa certo esforzo e valentía.

- **Parafrasear e clarificar dúbidas.** É esencial que os pais coñezan que poden esperar e que non poden esperar da participación no programa. Tamén é preciso coñecer as súas preocupacións con respecto aos seus fillos e á súa participación no programa. O uso das paráfrase (expresar con diferentes palabras o que outro dixo) axudaranos a comprobar se interpretamos correctamente a posición dos pais e contribuirá a que eles se sintan comprendidos.
- **Reflexionar as discrepancias.** É posible que os pais expresen opinións ou amosen sentimentos que indiquen a existencia de discrepancias na parella con respecto á educación dos fillos ou outros aspectos da relación familiar. Prestar atención e facer explícitas esas discrepancias pode proporcionar as bases sobre as que comezar a traballar con esas familias.
- **Transmitir unha visión optimista.** A miúdo é posible ofrecer unha visión positiva dos problemas. Por exemplo, facéndolles ver aos pais que un fillo que reclama a súa atención exhibindo un comportamento inapropiado demostra á súa vez que concede un gran valor á relación coa súa familia. A miúdo, tamén resulta útil ofrecerlles aos pais unha visión normalizadora dos seus problemas, que lles faga ver que moitas outras familias experimentan dificultades similares ás que eles deben facer fronte.

Así mesmo, tamén poden ter efectos positivos na captación de participantes:

- Implicar a persoas de prestixio dentro da comunidade para que actúen como promotores do programa.
- Difundir as características xerais do programa e as súas convocatorias a través dos medios de comunicación local (sen referencias ao seu carácter selectivo).
- Organizar sesións informativas con representantes de institucións da comunidade, animándoos a derivar familias ao programa.
- Presentar o programa de maneira positiva, como unha oportunidade para mellorar as habilidades educativas dos pais con vistas a optimizar a saúde, adaptación social e responsabilidade dos seus fillos.
- Minimizar o tempo entre o final da captación e o inicio do programa.

Previr os abandonos

Aínda que a maioría dos abandonos se producen antes da primeira sesión, existe o risco de que algunhas familias interrompan a súa participación no programa ou manteñan unha asistencia irregular. Non obstante, para que PROTEGO poida incidir nas habilidades parentais precisa que as familias asistan a tódalas sesións do programa..

Para mellorar a adhesión ao programa e previr posibles abandonos, pode resultar útil contactar preferiblemente por teléfono cos participantes antes das sesións. Por exemplo, para preguntar se tiveron problemas para realizar as tarefas para casa asignadas na sesión anterior (evitando, non obstante, facerlles sentir que se está a comprobar que as realizaron) e lembrarlles o día e a hora da seguinte sesión e os contidos que se traballarán.

A táboa seguinte amosa algúns obstáculos potenciais que poden dificultar a participación e a retención das familias no programa, así como os principais aspectos que contribúen a estimular a súa implicación neste:

Obstáculos á participación e retención no programa	Facilidades para a participación e retención no programa
<p>A nivel xeral:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non saber os beneficios que conseguirán coa súa participación no programa. • Carecer de apoio loxístico (coidado dos nenos, transporte). • Non comprender de que modo poden implicarse no programa. • Pensar que non dispoñen de tempo ou que non poderán comprometerse a asistir ás sesións. • Sentir incomodidade ou falta de interese respecto aos contidos do programa. <p>Durante as sesións:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crer que as súas opinións non se teñen en conta. • Sentirse illados ou marxinados do resto do grupo. • Sentirse mal tratados. 	<p>A nivel xeral:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar as sesións en días e horarios convenientes para as familias. • Aplicar o programa en lugares accesibles. • Organizar axuda loxística (gardaría, desprazamentos, etc.). • Contactar cos participantes entre sesións para manter o seu compromiso. • Proporcionar incentivos condicionados á participación (vales, entradas, etc.). <p>Durante as sesións:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consensuar unhas regras de participación no grupo. • Recibir calor e apoio por parte do grupo. • Sentirse implicado, axudado e fortalecido. • Ver satisfeita algunha necesidade persoal. • Permitir que cada persoa participe no nivel en que se sinta cómoda.

ORIENTACIÓN S PARA A APLICACIÓN DO PROGRAMA

Orientación s para o uso dalgunhas técnicas requiridas

O adestramento de habilidades específicas de xestión familiar é un elemento clave para a efectividade deste programa. Para isto emprégase a discusión dirixida, a modelaxe e o ensaio de conduta. Este apartado achega información sobre algúns aspectos que contribúen a mellorar a efectividade ao empregar estas técnicas.

Discusión dirixida

Trátase dunha técnica grupal para facilitar o intercambio de ideas, crenzas e información. A súa principal característica –que a diferencia dunha conversa ou debate corrente– é que o devandito intercambio se produce baixo a supervisión e control dun profesional adestrado para conducir e facilitar a discusión.

A súa finalidade adoita ser que os membros dun grupo atopen a solución a un problema ou dilema ou, simplemente, que intercambien experiencias ou opinións sobre un tema de interese común. Ademais, proporciona beneficios complementarios que favorecen a dinámica do grupo: propicia a interacción entre os seus membros, estimula a participación a través da implicación nunha tarefa común, favorece a expresión de ideas e sentimentos e facilita a comunicación interpersonal de xeito ordenado.

Ás veces, os participantes amósanse inhibidos ou teñen dificultades para comezar a discusión. Neses casos o aplicador ou aplicadora poden formular unha pregunta sobre algún aspecto da situación presentada. Outro recurso para estimular a participación inicial é a “resposta anticipada”, onde quen aplica a intervención anticipa posibles respostas ás preguntas formuladas, facilitando que os membros do grupo acepten ou rexeiten as suxestións e inicien dese modo o debate.

Unha vez iniciada a discusión, o aplicador principal limitarase a guiar, centrar o tema e sinalar os aspectos máis relevantes das situacións. Se o debate se desvía dos obxectivos fixados débese tentar encamiñalo facendo unha síntese do comentado ata ese momento ou por medio dunha pregunta que volva situar de novo o grupo nos obxectivos da discusión. Antes de finalizar o debate, convén resumir os puntos máis importantes xurdidos ao longo da discusión e elaborar algunhas conclusións tendo en conta os obxectivos formulados.

Durante a discusión dirixida, a actitude da persoa que aplica a intervención debe ser directiva, sen renunciar á empatía e á amabilidade, destacando entre as súas funcións:

- Estimular a participación dos membros do grupo, para o cal deberá detectar a tempo, tanto aqueles participantes que monopolicen a discusión –para limitar a súa quenda de palabra–, como aqueles que sexan remisos a expresar as súas opinións –para animalos a tomar a palabra–.

- Procurar que os participantes se manteñan dentro dos obxectivos da discusión. Ás veces, será necesario facer unha paréntese para recapitular o que se dixo ata ese momento, salientando algún aspecto importante que se pasase por alto ou facer algunha outra indicación.
- Manter un clima de cordialidade e aceptación entre os participantes, evitando enfrontamentos ou calquera forma de agresividade (críticas sistemáticas, burlas, desprezos, etc.).
- Suxerir, informar, guiar e estimular. Porén, como aplicador/a non convén tomar parte na discusión achegando os seus puntos de vista. En todo caso, a súa función será sinalar as ideas correctas ou útiles achegadas polos participantes.

Para incrementar a eficacia desta técnica, convén evitar formular preguntas pechadas, que permiten respostas dicotómicas do tipo “si” e “non”. Así mesmo, convén dispor as cadeiras en círculo de modo que todo o grupo, incluída a persoa aplicadora, poidan verse e comunicarse cara a cara con comodidade.

Modelaxe

Consiste na exposición dun suxeito a un modelo que mostra unha execución correcta da conduta que se pretende adestrar. O procedemento de aplicación supón que o suxeito debe observar a conduta do modelo e imitala despois co obxectivo de aprender novas condutas, fortalecer ou debilitar outras (observando as consecuencias positivas ou negativas que se derivan da realización da conduta por parte do modelo) e facilitar as respostas aprendidas a través dos modelos.

O modelo pode representalo unha das persoas aplicadoras ou un membro do grupo que domine a conduta que se tenta adquirir ou modificar. Esta técnica resulta máis efectiva se se dan unha serie de condicións:

- Similitude entre modelo e observador. Obtense mellores resultados cando os modelos son de idade parecida e do mesmo sexo có observador. Ademais, é mellor que o modelo mostre inicialmente habilidades similares ás do observador e progresivamente vaia amosando as habilidades necesarias para resolver a situación de modo satisfactorio, que non mostrar un modelo moi competente dende o principio (modelaxe máster).
- O modelo amósase próximo, amigable e agradable con respecto ao observador, e á súa actuación sucédennlle consecuencias positivas: felicitación, eloxio, premio, etc.
- Amósanse diversos modelos, de xeito que o observador dispoña dunha ampla gama de condutas alternativas que lle permitan facer fronte a unha mesma situación. Neste sentido é conveniente amosarlle ao observador que a conduta modelada non é a única forma correcta de comportarse, senón un dos posibles modos de afrontar unha situación concreta.

Na aplicación desta técnica a atención diríxese aos aspectos específicos da situación, de maneira que diminúa a complexidade da conduta a imitar e se asegure a aprendizaxe. Tamén é importante a orde de presentación das condutas, posto que se obteñen mellores resultados cando estas se presentan de menor a maior dificultade.

Ensaio de conduta

O ensaio de conduta ou *role-playing* pretende conseguir que o suxeito practique e ensaie as condutas ou habilidades presentadas nas sesións xeralmente a través de técnicas de modelaxe e/ou de discusión, ata acadar un nivel de execución adecuado. O obxectivo final da técnica é conseguir a xeneralización das condutas, de maneira que o suxeito as leve a cabo en situacións da vida real e en condicións distintas ás que guiaron a súa aprendizaxe inicial. Por iso incorpóranse tarefas para practicar en casa.

O primeiro paso no ensaio de conduta será escoller as habilidades que serán obxecto de adestramento. Convén que os participantes acheguen tódolos datos posibles para describir e enriquecer a escena de maneira que a situación se pareza o máis posible á realidade. Antes da representación, pode ser conveniente darlles aos actores uns minutos para que poidan entrar en situación. Unha vez preparada a actividade, débese tentar que os actores comecen a desenvolver a escena coa maior naturalidade posible. Debe comezarse con situacións simples e escoller ben a aqueles que farán de actores de entre os máis habilidosos e seguros.

Non convén deter a representación ata que haxa información suficiente para discutir a situación. Despois, procédese a discutir a situación representada: primeiro ofréceselles aos intérpretes a oportunidade de comentar a súa execución; posteriormente, o resto do grupo expón as súas impresións, fai suxestións ou discute algún aspecto do desempeño dos intérpretes. Mentres tanto, o aplicador ou a aplicadora dirixe a discusión e achega comentarios de carácter técnico coa finalidade de explicar, xustificar e corrixir as condutas representadas.

Algúns aspectos xerais melloran a eficacia desta técnica:

- Centrar o ensaio nun obxectivo concreto, controlable e fácil de abranguer.
- Traballar sobre situacións relevantes para o suxeito ou que sexan focos de problemas actuais ou susceptibles de selo nun futuro próximo.
- Procurar que o suxeito colabore describindo a situación, os personaxes ou os guións, e non se limite a representar un papel.
- Ordenar de menor a maior dificultade as situacións e as condutas que debe exhibir o suxeito.
- Repetir os ensaios ata que o suxeito domine a conduta, sen chegar, non obstante, ao aburrimiento ou ao cansazo, que interfíren na aprendizaxe.
- Facer uso de diferentes contextos, situacións e interlocutores para favorecer a xeneralización das novas habilidades.

En ocasións, os participantes amósanse remisos a participar en actividades de ensaio de conduta. Neses casos pode ser útil que inicialmente un ou ambos os dous aplicadores participen de maneira activa nos ensaios. Tamén facilita a participación o feito de proporcionar papeis doados ou de extra durante os ensaios que realizan outras persoas. Ademais, ás veces será útil ensaiar as condutas por parellas ou en pequenos grupos antes de representar a situación diante de todo o grupo.

A retroalimentación e o reforzo son elementos básicos para perfeccionar as condutas adestradas. A información que o suxeito recibe en relación coa súa conduta no ensaio condutual recibe o nome de retroalimentación. A súa finalidade é axudar o suxeito a achegarse progresivamente ao nivel de execución óptimo da conduta ensaiada. A forma máis común de proporcionar retroalimentación é a través dos comentarios da persoa aplicadora, do resto de compañeiros ou do propio suxeito. En tales comentarios convén utilizar unha linguaxe clara e comprensible (sen tecnicismos) e evitar que parezan impresións subxectivas (“pareceume que...”, “creo que...”) en vez de xuízos obxectivos.

O uso de reforzos contribúe a aumentar a motivación dos suxeitos para mellorar o seu desempeño ao longo dos ensaios condutuais e axuda a manter no tempo as melloras acadadas. Os reforzos máis habituais nun adestramento en habilidades sociais adoitan ser verbais (recoñecemento público, eloxio, etc.) e poden aplicalos tanto a persoa aplicadora como os outros membros do grupo. Tamén é útil axudar a desenvolver a capacidade de autorreforzo. Por exemplo: felicitándose a si mesmo ou realizando algunha actividade agradable despois de pór en práctica algunha das habilidades adestradas.

É importante que os ensaios se sigan coa máxima atención para poder identificar condutas susceptibles de reforzarse. Se o suxeito se amosase moi incompetente no seu desempeño, o aplicador ou aplicadora pode facer uso de comentarios relativos ao interese ou ao esforzo realizado.

As tarefas para casa teñen por obxecto a xeneralización e o mantemento das habilidades aprendidas durante as sesións. Por *xeneralización* enténdese a manifestación das novas condutas ou habilidades en contextos ou condicións distintos aos que guiaron a súa aprendizaxe.

Aspectos metodolóxicos que melloran a eficacia do programa

- **Participación do pai e da nai.** É absolutamente recomendable que ambos os dous proxenitores participen no programa. Non obstante, iso non sempre é posible, xa sexa polo feito de tratarse de familias monoparentais, polo alto grao de conflito existente entre os pais, pola indiferenza dalgún deles cara á educación dos fillos ou por outros motivos. Por outro lado, cando participan ambos os proxenitores é preciso que o fagan sen establecer quendas entre eles. É dicir, asistindo, tanto o pai como a nai, a tódalas sesións do programa.
- **Tarefas para casa.** Cada unha das sesións do programa inclúe unha ou máis tarefas que os participantes deben realizar fóra do lugar de aplicación. Estas tarefas entre sesións son un elemento de xeneralización e práctica, en situacións reais, das habilidades aprendidas nas sesións. Ao final de cada sesión preséntanselles aos participantes as tarefas correspondentes, cuxa realización se revisa e se comenta ao inicio da sesión seguinte.

As tarefas para casa son un elemento clave para conseguir a eficacia do programa. A aprendizaxe das habilidades require un espazo real para practicar. Así, as familias poden ver as dificultades e as facilidades que teñen para levar a cabo as tarefas asignadas, comentalas co grupo na seguinte sesión e recibir *feedback*, tanto do resto de participantes como da persoa que conduce o grupo. As sesións do programa comezan coa revisión das tarefas para casa da sesión anterior. Polo tanto, son un compoñente troncal que se repite en tódalas sesións e así se lles debe transmitir aos participantes. As seguintes recomendacións poden facilitar a realización das tarefas para casa por parte das persoas que participan no programa:

- Lembrar, ao asignalas, que as tarefas se revisarán ao comezo da seguinte sesión.
- Tras presentar as tarefas deixar un breve espazo de tempo para que cada participante pense a maneira de adaptar as devanditas tarefas ao seu contexto familiar.
- Reforzar a realización das tarefas para casa. Por exemplo, mediante asentimentos ou outorgando un maior tempo para lles expoñer a súa realización aos participantes que non as realizasen anteriormente.
- Eventualmente, os participantes poden concretar a especificidade da tarefa á súa situación persoal e comprometerse publicamente a realizala.
- **Creación dun clima de traballo axeitado.** É importante propiciar un clima grupal formal, pero á vez distendido, que favoreza a expresión sincera dos problemas de conduta dos fillos e das dificultades persoais na súa educación, así como a participación activa nos exercicios de discusión e de representación de roles. Neste sentido, convén suxerirlle ao grupo atuar e facilitar sobre todo, nas primeiras sesións, etiquetas identificativas (co nome) a tódolos membros, incluídas as persoas aplicadoras. Isto facilita a comunicación entre uns e outros, contribuíndo a crear unha rede de apoio mutuo entre os participantes. Tamén se suxire ofrecerlles aos participantes zumes, auga, café, galletas, etc. en cada sesión. Este pequeno servizo de “bar” pode situarse nun recuncho da sala onde se aplica o programa.
- **Servizo de gardaría.** Co fin de facilitar a captación dos participantes e contribuír a unha boa retención no programa, convén establecer sistemas que faciliten e incentiven a participación dos pais. Neste sentido, é moi recomendable ofrecerlles aos participantes un servizo gratuíto de gardaría que se faga cargo dos fillos pequenos durante as sesións. Iso pode ser determinante para a participación de familias monoparentais, e aumenta a probabilidade de que participen ambos os proxenitores no resto de casos.
- **Incentivos á participación.** Establecer un sistema de reforzo para a asistencia ás sesións resultou útil para aumentar notablemente a retención dos participantes. Os incentivos poden ser monetarios (un tanto por sesión, que pode reducirse en caso de absentismo) ou doutro tipo (pequenos obsequios, vales de compra en comercios, entradas a espectáculos, tickets de transporte, etc.), facer unha festa ao final do programa, etc.

Dúbidas que poidan xurdir na aplicación do programa

1. Que actitude debe adoptar a persoa aplicadora durante as sesións?

PROTEGO é un programa especialmente orientado á aprendizaxe de habilidades, e non á introspección, o intercambio de vivencias ou a discusión como fonte de coñecemento. En consecuencia, a actitude durante as sesións ten que ser directiva, ao tempo que empática e amable. A tal fin convén mostrarse natural, falar de maneira segura, clara e concisa, usar o “nós” en lugar do “eu”, manter contacto visual cos participantes, coidar a expresión corporal e combinar unha actitude xeral serena e tranquila cun certo grao de entusiasmo durante a realización dos exercicios.

2. Como se lles ten que transmitir a información aos pais? É preciso que se memoricen as sesións antes de cada unha delas?

Non, e ademais facelo podería ser contraproducente. Obviamente, os aplicadores deben estar moi ben familiarizados co programa e os seus contidos antes de iniciar a aplicación. Tamén é conveniente revisar e preparar a fondo cada sesión antes de aplicala. Pero os contidos informativos do programa téñense que explicar, non enumeralos. O cal, por outra parte, tampouco sería posible en tódolos casos.

Tamén é importante sinalar que o aplicador ou aplicadora principal teñen que transmitirlle ao grupo a información coas súas propias palabras, adaptando as expresións ao nivel de comprensión dos pais e sen caer na rixidez nin a artificialidade. Ao respecto, os textos das seccións que describen os contidos e a metodoloxía de cada sesión –incluídos os exemplos propostos–, diríxense aos profesionais que levarán a cabo a aplicación do programa, a modo de orientación. En cada aplicación, a persoa encargada desta deberá adecuar a súa linguaxe e os exemplos que presente (e eventualmente tamén algunha das tarefas para casa) ao perfil social e cultural dos participantes.

3. Á hora de xestionar o tempo asignado ás actividades de cada sesión, hai que ser moi estritos? ou podemos ser flexibles?

O tempo proposto para aplicar as diferentes actividades de cada sesión é orientativo e baséase en fundamentos racionais e na experiencia adquirida na aplicación piloto do programa e doutras actividades en poboacións equivalentes ás que se dirixe Protego. Esta información ten que utilizarse para axudar a xestionar o tempo da sesión. É dicir, para evitar desviacións importantes que impidan reaxustar o tempo para a realización das restantes actividades. Tamén orienta sobre a importancia relativa das actividades dentro das sesións. En cambio, hai que ser moi estritos coa puntualidade, tanto para iniciar como para finalizar as sesións.

4. Que facer se un participante interfere no desenvolvemento do programa?

- **Persoas que interveñen de tal maneira que dificultan a participación dos demais (queren falar sempre, non respectan as quendas de palabra, etc.).**

Cando alguén intervén de tal xeito que dificulta a participación dos outros membros do grupo hai que recorrer á utilización das técnicas habituais nestas situacións, como reforzar as aproximacións cara á conduta axeitada por parte daquela persoa, ignorar sistematicamente as súas condutas distorcedoras, tratar de non reforzar a conduta que quere evitarse, ofrecerlles

máis atención aos outros participantes, etc. Se a situación o require, pódenselle lembrar á persoa as normas de participación no programa, expostas na primeira sesión, que contemplan a obriga de escoitar os demais, respectar as quendas de palabra e adoptar unha actitude e un comportamento participativos e colaboradores, tanto nas discusións en grupo como nos exercicios.

- **Persoas con trastornos psicopatolóxicos**

Atendendo ás características do programa, convén valorar a non inclusión de persoas que presenten trastornos psicolóxicos ou outras dificultades que poidan interferir gravemente no desenvolvemento das sesións. Neste sentido son necesarios a súa detección e filtrado durante o proceso de captación dos participantes xa que estas persoas poden requirir intervencións máis específicas. Non obstante, en caso de que se detecten participantes con estas características unha vez iniciada a aplicación do programa, una alternativa pode consistir en convidar a estas persoas a cambiar a súa participación neste por unha atención máis personalizada, como un tempo individual de atención.

5. Como estimular a participación dos asistentes?

Sen dúbida, os pais que participan de maneira activa nas actividades das sesións teñen máis oportunidades de mellorar as súas habilidades educativas e de acadar os obxectivos do programa. Para estimular a participación dos asistentes, pódense usar os métodos seguintes:

- Explicar o sentido das actividades que se propoñen nas sesións.
- Razoar a importancia de participar de maneira activa nas actividades e os inconvenientes de non facelo.
- Reforzar a participación e os intentos de mellora dos participantes. A mirada, os eloxios, os asentimentos, etc. son maneiras axeitadas de reforzar condutas.
- Lembrar o compromiso asumido na primeira sesión ao aceptar as normas do programa, unha das cales implica adoptar unha actitude e un comportamento participativos nas discusións en grupo e o resto de exercicios.
- Solicitar directamente, de cando en vez, a opinión ou a intervención de persoas que non acostuman participar de xeito espontáneo.

6. Como obter máis proveito dos exercicios de ensaio de conduta?

O ensaio de condutas a través da representación de situacións é un elemento clave para a aprendizaxe e mellora de moitas das habilidades educativas que se traballan neste programa. Pódense obter máis beneficios coa realización destes exercicios se se teñen en conta as consideracións seguintes:

- Traballar sobre situacións verosímiles.
- Explicar o fundamento deste tipo de exercicios: mellorar a execución de determinadas habilidades na vida real mediante a súa práctica en situacións imaxinarias (representadas) e protexidas (onde facelo mal non ten consecuencias negativas e axuda a facelo mellor en situacións reais).
- Centrarse na mellora de 1 ou 2 aspectos da conduta cada vez.

- Avanzar na mellora da conduta ensaiada polo método de aproximacións graduais, reforzando en cada intento os progresos acadados.
- Evitar que os participantes nun exercicio de role-playing manteñan entre eles unha relación estreita previa (por exemplo: evitar que os dous cónxuxes participen ao mesmo tempo no mesmo exercicio).
- Se a execución dun participante é moi deficiente e non mellora co feedback que se lle facilita, incorporar procedementos de imitación de modelos antes de que a persoa volva ensaiar a conduta. Un participante máis eficiente (ou aplicador/a principal ou o auxiliar) poden facer a función de modelos a imitar.

7. Que facer se os participantes non fan as tarefas?

A asignación de tarefas que os participantes teñen que realizar fóra do lugar de aplicación constitúe un elemento importante deste programa que contribúe á xeneralización das habilidades aprendidas nas sesións, en situacións reais. Cando un ou máis participantes non fan as tarefas, convén:

- Indagar os motivos que o impediron ou que o dificultan e axudar a atopar solucións se procede.
- Volver explicar o sentido e a utilidade das tarefas para facer fóra das sesións.
- Lembrar que as normas de participación do programa establecen, entre outras cousas, a obriga de adoptar unha actitude participativa, practicando en casa as habilidades aprendidas e compartindo as experiencias co grupo.
- Explicar que o incumprimento das normas do programa (neste caso, non facer as tarefas para casa) prexudica a todo o grupo e non só a persoa que as incumpre.
- Reforzar en cada sesión o cumprimento da obriga de facer as tarefas e o esforzo e responsabilidade que iso implica.

8. Como proceder se nunha sesión non asistisen varias persoas participantes?

Primeiro habería que pescudar os motivos que poderían explicar a falta de asistencia e despois sería recomendable lembrar que non asistir ás sesións é un feito que prexudica a todo o grupo e que a falta de asistencia só está xustificada no caso de que unha persoa teña que atender unha situación urxente que non estaba prevista.

A pesar da falta de asistencia, os contidos que se traballan nesta sesión non se deberían repetir na seguinte, pois isto recortaría o tempo dedicado a traballar novas habilidades parentais correspondentes a esa sesión.

9. Como evitar sorpresas indesexables?

Antes de iniciar o programa

- Comprobar que o espazo onde teñen que aplicarse as sesións reúne as condicións suficientes de adecuación (amplitude, temperatura, luz, ruídos, etc.) e de dispoñibilidade dos elementos necesarios (cadeiras, retroproxeutor, encerado, rotuladores, etc.).
- Determinar as datas e o horario máis idóneo para cada aplicación do programa, en función da dispoñibilidade e necesidades dos participantes.

- Familiarizarse ben cos materiais do programa.

Antes de aplicar cada sesión

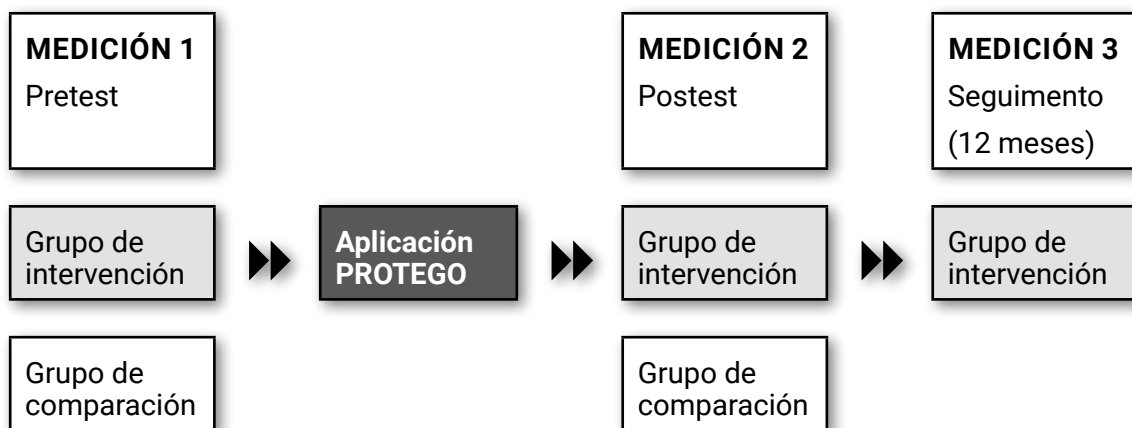
- Revisar con detalle e en profundidade os contidos da sesión e, eventualmente, prever as actividades que se deixarán de facer (ou se acurtarán) no caso de que se investise máis tempo en traballar outros contidos ou actividades da sesión.
- Chegar con bastante antelación para preparar a sala (disposición dos elementos, climatización, etc.). comprobar o funcionamento do equipo (retroproyector, rotuladores, etc.) e resolver calquera eventualidade antes de iniciar a sesión.

Axudar a ampliar e consolidar os cambios tras a aplicación

PROTEGO diríxese ao traballo con persoas que, xeralmente, presentan necesidade de realizar cambios importantes nos seus hábitos educativos. A avaliación do programa mostrou a súa capacidade para propiciar e manter tales cambios a medio prazo. Non obstante, aínda que tras a aplicación do programa a maioría das persoas participantes experimenten cambios positivos nos seus hábitos e pautas educativas dos fillos, tales cambios deberían seguir sendo reforzados e apoiados para amplialos e consolidalos. Para isto –dado que PROTEGO é un programa de intervención selectiva, cuxos participantes veñen derivados por parte de diferentes servizos e recursos de atención social e comunitaria–, os devanditos servizos e recursos constitúen unha ferramenta de suma utilidade para dar continuidade aos cambios que propicia a aplicación do programa. Por todo isto, resulta conveniente potenciar a articulación dos contidos traballados no programa cos servizos derivadores para consolidar os cambios propiciados coa aplicación. A tal fin, inclúese como anexo unha ficha de rexistro e valoración dos participantes para facilitar esta devolución aos profesionais que derivaron aos asistentes ao programa.

EFICACIA DO PROGRAMA

O programa Protego avaliou-se entre os anos 2014-2016 utilizando un deseño case experimental, con medicións antes e despois da aplicación do programa e grupo de comparación, de acordo co seguinte esquema:



A avaliación liderouna a asociación PDS, contando co financiamento da Delegación do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas e coa participación da Rexedoría de Benestar Social do Concello de Benicarló, a Unidad de Apoyo a la Convivencia da Concillería de Benestar Social do Concello de Fuenlabrada, a Dirección Xeral de Familia, Asuntos Sociais e Zonas de Especial Actuación do Concello de Sevilla, as asociacións sevillanas ASPAD, DESAL, LIMAM e Rompe Tus Cadenas, a Deputación de Málaga, os Servizos Sociais dos municipios de Algarrobo, Cuevas de San Marcos e Villanueva de la Concepción, a Área de Servizos ás Persoas, Cohesión e Benestar Social do Concello de Terrassa, os Departamentos de Saúde Pública e de Acción Comunitaria e Servizos Sociais e o Equipo de Atención á Infancia e a Adolescencia do Concello de Santa Coloma de Gramenet, a Área de Servizos Sociais do Consello Comarcal do Bages (Barcelona) e a Área de Benestar do Consello Comarcal de Alt Empordà (Xirona).

En conxunto, a avaliación levouse a cabo en 13 centros de 10 territorios de Andalucía, Cataluña, Madrid e Valencia e contou coa participación de 221 persoas: 123 do grupo de intervención e 98 do grupo de comparación. A maioría dos suxeitos participantes foron nais, cuxo fillo/a vivía con elas, nadas en España, máis da metade estaban en paro e a práctica totalidade tiñan un nivel socioeconómico baixo.

Os resultados da avaliación indican que a aplicación de **PROTEGO mellora tódalas habilidades parentais que se traballan no programa**. Os seus efectos son especialmente claros na mellora das **habilidades de comunicación**, nas **habilidades para a xestión de conflitos na familia e na mellora da cohesión familiar e a vinculación entre pais e fillos**. Os devanditos cambios son estatisticamente significativos e, polo tanto, atribuíbles aos efectos promovidos pola aplicación do programa, e non ao chou.

No ano 2016, 12 meses despois da aplicación de PROTEGO, levouse a cabo un seguimento da avaliación do programa para coñecer a evolución dos efectos producidos pola súa aplicación.

Os resultados do seguimento indican que **os cambios provocados polo programa se manteñen, ao cabo de doce meses**, en niveis moi similares aos observados tras a aplicación. Así mesmo, **as persoas que participaron no seguimento amosaron unha percepción moi positiva dos efectos do programa**: o 100% afirmou ser máis consciente da súa responsabilidade como pai ou nai na educación dos seus fillos; o 97% indicou sentirse máis capaz de responder axeitadamente ao mal comportamento dos fillos e o 94% afirmou que “as cousas melloraran na súa casa” tras participar no programa.



**CONTIDO
DAS
SESIÓNS**

SESIÓN 1

CAMIÑANDO CARA AO CAMBIO

DEFINICIÓN DE OBXECTIVOS DE CAMBIO DE CONDUTA



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Folla de información resumida da sesión para os pais (tantas copias como participantes).
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

Co fin de manter a motivación dos pais para participar no programa e garantir un funcionamento axeitado das sesións de traballo, estes teñen que coñecer as características e os obxectivos de PROTEGO. Tamén hai que establecer un consenso sobre as normas para participar. Por outra parte, o primeiro requisito para avanzar na modificación de condutas (propias, dos fillos ou da parella) consiste en definir correctamente os obxectivos de cambio desexados.



Obxectivos específicos

- ⊙ Dar a coñecer as características básicas do programa Protego e as regras de funcionamento do grupo.
- ⊙ Tomar conciencia da función socializadora da familia e das súas dimensións principais: apoio e control.
- ⊙ Aprender a definir obxectivos realistas de cambio da conduta dos fillos.

Desenvolvemento da sesión



Benvida aos participantes

(10') [10']

Saudar os participantes con naturalidade e cordialidade a medida que chegan. Preguntarlles o seu nome e apelidos (anotalos no rexistro de asistencia) e darlles unha etiqueta co nome, pedíndolles que a poñan. Acto seguido, convidalos a servirse unha bebida se o desexan e a sentar.



O programa PROTEGO

(5') [15']

Benvida e presentación. O aplicador principal dálle a benvida ao grupo e preséntase, explicando brevemente a súa experiencia profesional e a súa función no programa: presentar a información e as actividades das sesións de traballo, moderar as discusións grupais e aclarar dúbidas relacionadas cos temas tratados.

Despois preséntase o aplicador auxiliar, que explica que realiza funcións de observador e de axudante (e, polo tanto, non sempre participará activamente nas sesións).

Educar os fillos é unha tarefa difícil. Os mestres, por exemplo, teñen que estudar tres ou catro anos na Universidade para aprender a súa profesión, pero ninguén nos ensina a "facer de pais". PROTEGO é un programa para ensinalos aos pais a facer fronte a algunhas das dificultades da educación dos fillos.



Características das sesións

(10') [25']

Explicar brevemente las características do programa:

- **Datas e horario** das sesións. Insistir na puntualidade e no feito de que, se alguén chega tarde, prexudica a todo o grupo e non só a el mesmo.
- **Contido das sesións:**
 1. Hoxe coñecerémonos un pouco e falaremos do que nos preocupa da educación dos fillos.
 2. O próximo día falaremos da importancia da comunicación na relación familiar e aprenderemos estratexias para melloralas.
 3. Na terceira sesión practicaremos diversas maneiras de mellorar as relacións na familia e ter elementos para reducir as discusións e xestionar axeitadamente os conflitos.
 4. Na cuarta, trataremos sobre como facer máis efectivas algunhas normas familiares de convivencia e como establecer límites no comportamento dos fillos.
 5. Na quinta sesión aprenderemos como podemos coñecer mellor que fan os fillos, como poñerlles sancións dunha maneira axeitada cando sexa necesario e como vencellos máis estreitamente á familia.
 6. Na sexta, aprenderemos a negociar, establecer e levar á práctica as normas familiares sobre aspectos conflictivos, como os relacionados co consumo de tabaco, alcohol ou outras drogas por parte dos fillos, o uso das tecnoloxías da comunicación, etc.

7. Na sétima, aprenderemos algunhas estratexias para resolver os problemas que se presentan na educación dos fillos.
8. Na oitava sesión, analizaremos a experiencia dos participantes ao aplicar na vida diaria da familia todo o que se aprendese ata entón no programa.
9. A novena sesión, a diferenza das anteriores, que serán semanais, terá lugar un mes despois da oitava. Nesta sesión tamén se tratará sobre a aplicación das habilidades aprendidas nas sesións anteriores en situacións reais da vida cotiá, e servirá para reforzar as aprendizaxes, clarificar dúbidas e axudar a resolver as dificultades que puidesen aparecer.
10. A décima sesión é a última do programa. Terá tamén lugar un mes despois da anterior e servirá para revisar os logros acadados. Ademais, nela completárase o traballo iniciado na anterior de análise de posibles dificultades e como superalas ou facerlles fronte. Así mesmo, servirá para coñecer a súa opinión sobre o programa e para despedir o grupo.

Tarefas para casa.

- Explicarlle ao grupo que en cada sesión aprenderán algunha habilidade práctica, útil na educación dos fillos, e que ao final de cada unha se lles propondrá que practiquen en casa algunha das cousas aprendidas aquel día. Estas tarefas para facer na casa son moi importantes para aprender a facer fronte ás dificultades educativas da vida diaria, que se discutirán tamén aquí, nas sesións posteriores.

Pode ser útil revisar previamente o apartado sobre “Tarefas para casa” en “Aspectos metodolóxicos que melloran a eficacia do programa” da sección de “Orientacións para a aplicación do programa”.



(5') [30']

- Pedir a opinión dos membros do grupo sobre a proposta. Pensan que estes contidos serán apropiados? Esperábanse isto? Quererían tocar algún outro tema?



Normas de funcionamento do programa

(10') [40']

Explicarlles aos participantes que neste programa é moi importante que non se limiten a escoitar. Polo contrario, espérase deles que participen activamente e que comenten os seus puntos de vista. Tamén hai que explicar que en tódalas sesións se farán debates ou discusións en grupo e tamén exercicios para pór en práctica o que se vai aprendendo. Todo isto fai imprescindible respectar algunhas regras. Son as normas de participación no programa. Amosar e comentar a listaxe seguinte: (ANOTALA NO ENCERADO).



Normas de participación no programa PROTEGO

1. **Non comentar fóra do grupo as opinións persoais dos outros asistentes.** Así, todo o mundo sentirase cómodo e poderá explicar con franqueza os seus puntos de vista.
2. **Escoitar e respectar tódalas opinións dos demais, aínda que non coincidan coas propias.** Loxicamente, pode expresarse o desacordo.
3. **Respectar a quenda de palabra.** Non intervir ata que o outro acabase de falar.
4. **Adoptar unha actitude e un comportamento participativo e colaborador.** Tanto nas discusións en grupo como nos exercicios.
5. **Facer as tarefas para casa.** Practicar en casa as habilidades aprendidas nas sesións e compartir co grupo as experiencias que se deriven.
6. **Ser puntuais. Chegar cinco minutos antes do inicio de cada sesión.** Comezar e rematar as sesións á hora prevista.
7. **Asistir ás dez sesións do programa.** Se hai parellas que conviven, non vale facer quendas. O compromiso de participación é individual.



(5') [45']

- Preguntarlles aos membros do grupo se teñen dúbidas. Aclaralas se procede, e pedir que se comprometan co resto de participantes a cumprir estas normas.



Presentación dos participantes

(30') [75']

- Pedirlles aos pais e nais que se presenten, pero dunha maneira un pouco diferente do habitual: Cada un presentará a outro membro do grupo.
- Pedir que se agrupen por parellas, procurando que non estean formadas polos cónxuxes, parellas de conveniencia ou persoas coñecidas. Pedir que cada un recolla información sobre a outra persoa: como se chama, cantos fillos ten, que cousas lle gustan, etc. Dar 5 minutos para completar a recollida de información.
- Despois, que interveñan un por un para presentar a "parella".



Funcións da familia

(5') [80']

Explicar que agora falaremos un pouco sobre o papel da familia na educación dos fillos. Ás veces pensamos que a educación é responsabilidade da escola. Iso é bastante certo no que respecta á adquisición dalgunhas habilidades (ler, escribir, facer operacións matemáticas, etc.) e coñecementos (Historia, Ciencias Naturais, etc.), non obstante, hai outras aprendizaxes que non poden facerse só na escola, como:

- Aprender a convivir e a respectar os demais.
- Aceptar certas obrigas (respectar a propiedade dos demais, colaborar nos traballos de casa, axudar a outros membros da familia se teñen problemas, etc.).
- En xeral, todo aquilo que ten que ver co feito de aprender a vivir en sociedade.

A familia ten un papel clave na educación dos fillos a fin de que, cando sexan adultos, poidan ser persoas capaces de vivir en sociedade, autónomas e sas. Neste sentido, as dúas funcións primordiais da familia son o apoio e o control:

- Apoio. Axudando ao benestar físico dos fillos (alimento, vestido, protección) e manifestándolles afecto, comprensión e aprobación. Todos precisamos este apoio da familia, que se manifesta especialmente en situacións críticas, como cando hai un membro da familia enfermo, con problemas no traballo, etc.
- Control. Dende que os pais son moi pequenos, os pais tentan exercer certa disciplina sobre eles. É así como aprendemos certas regras de *funcionamento* da vida diaria.

Moitas das dificultades ás que teñen que facer fronte os pais na educación dos fillos pasan por atopar un punto de equilibrio nestas dúas funcións, o control e o apoio:

- Unha familia que só dese apoio, pero non exercese ningún control sobre os fillos, estaría sobreprotexéndoos (*malcriando* os fillos).
- Unha familia que só exercese control, pero non ofrece o apoio suficiente, estaría actuando de forma represiva e autoritaria.
- Ofrecer apoio e control de maneira equilibrada fai que a familia sexa *fortalecedora*, axudando así a que os fillos se fagan autónomos e, ao mesmo tempo, responsables.



(15') [95']

- Pedirlles aos participantes que comenten algúns dos problemas que teñen na educación dos seus fillos. Pedir que falen de problemas concretos que lles preocupen en relación co comportamento dos seus fillos en casa ou na escola, nas súas relacións con eles, etc. Se fai falta, orientar a discusión suxerindo algúns problemas concretos relacionados coa participación en actividades domésticas, o rendemento escolar, etc.
- ESCRIBIR NO ENCERADO unha "listaxe de problemas de conduta dos fillos" e non borrarla. Utilizarase no exercicio seguinte.



Definindo os obxectivos do cambio de conduta

(5') [100']

Aínda que non teñan sempre conciencia, os pais van fixándose obxectivos na educación dos seus fillos. Moitas veces estes obxectivos parecen difíciles de acadar e aparecen problemas que non sabemos como resolver.

Comentar que agora que xa coñecemos algúns dos problemas que lles preocupan en relación co comportamento dos seus fillos, miraremos de definir mellor estes problemas, de xeito que nos axude a atopar posibles solucións.

1. Definir de xeito moi preciso o problema e os obxectivos de cambio.

O primeiro paso para atopar solucións aos problemas consiste en ser moi precisos ao definir as condutas que os constitúen e os cambios que quixésemos que se producisen. Por exemplo: No canto de dicir “o meu fillo non fai nada na casa”, pode proporse o obxectivo “quero que axude a poñer a mesa” ou “quero que baixe o lixo cada noite”. No canto de dicir “o meu fillo ten que deixar de ser tan desordenado”, podemos dicir “quero que cada sábado ordene e varra o seu cuarto”. No canto de dicir “Querería que fose máis pacífico”, dicir “Quero que deixe de pegar labazadas aos seus irmáns”.

2. Propoñer obxectivos atinxibles.

Outro aspecto importante para solucionar os problemas relacionados coa conduta dos fillos é que os obxectivos de cambio que nos propoñamos sexan atinxibles.

3. Realistas e axeitados.

Así, por exemplo, non tería que impedirse que os fillos vexan os seus amigos (non é axeitado privalos dunha necesidade social), pero si que se pode esixir que un fillo adolescente volva a casa a unha hora determinada.

4. Observables e medibles.

É necesario saber se os obxectivos se conseguiron ou non. Por exemplo, se queremos que o fillo chegue máis cedo a casa, temos que determinar cal ten que ser a hora máxima de regreso.

Ademais, os cambios buscados na conduta dos fillos teñen que poder comprobalos os pais, directa ou indirectamente. Así, non podemos ver se o fillo está atento en clase, pero si que podemos comprobar se dedica tempo a estudar ou a facer os deberes en casa, se as notas son boas, ou podemos preguntarlle ao titor da escola sobre a conduta do fillo en clase, etc.



(15') [115']

- Repasar, coa participación do grupo, a “listaxe de problemas de conduta dos fillos” anotada no encerado e propoñer a redacción de obxectivos de cambio de conduta que cumpran as condicións descritas.
- Discutir, entre todos, 2 ou 3 problemas da listaxe.
- Despois, pedirlle a cada un dos participantes que definan de novo os obxectivos de cambio de conduta para os seus fillos: “*Quen propuxo este problema?, Que obxectivos de cambio podería propoñer?*”.



Tarefas para casa

(4') [119']

1. Pedirlles aos participantes que pensen cales son os cambios máis importantes que cada un quixese que se producisen nos seus fillos. Pedirlles que ao facelo teñan en conta todo o que aprenderon hoxe.

Lembrarlle ao grupo que a realización das tarefas que se porán ao final de cada sesión é moi importante, que asumiron antes o compromiso compartido de realizalas e que ao inicio da próxima sesión deberán explicar e comentarlle ao grupo as tarefas que fixeron e como lles foi.



Peche da sesión

(1') [120']

Entregarlle a cada asistente unha copia da folla de información resumida da sesión e da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Despedir o grupo agradecéndolles a asistencia e a participación, anunciando o tema e os obxectivos da próxima sesión, e pedindo que colaboren sendo puntuais. Pedir tamén que, antes de saír, deixen a etiqueta co seu nome enriba da mesa.

SESIÓN 2

FALANDO ENTÉNDESE A XENTE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores do grupo.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Folla de información resumida da sesión para os pais (tantas copias como participantes).
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

As dificultades de comunicación familiar (interacción desaxeitada ou escasa) non bastan para explicar o abuso de drogas. Non obstante, a súa relación coa falta de autoestima e o empeoramento do clima familiar –un factor de risco recoñecido para o consumo de drogas– outórganlle unha gran importancia preventiva e xustifican o feito de que se inclúan e se aborden neste programa. Ao mesmo tempo, un bo clima familiar (relacións familiares satisfactorias) constitúe un factor de protección.



Obxectivos específicos

- ⊙ Identificar de que falamos cos fillos e que dificultades atopamos para facelo.
- ⊙ Aumentar a comunicación cos fillos e a súa calidade.
- ⊙ Identificar e mellorar os propios hábitos comunicativos.
- ⊙ Aprender a facer críticas construtivas.
- ⊙ Aprender a aceptar, valorar e tirar proveito das críticas recibidas.

Desenvolvemento da sesión



Benvida aos participantes

(5') [5']

- Saudar os participantes a medida que chegan, convidándoos a servirse unha bebida se o desexan e a sentar. Pedirilles que se poñan a etiqueta co nome.
- Agradecer o feito de chegar á hora, lembrando que iso lle beneficia a todo o grupo. Do contrario, lembrar que unha das normas do programa é chegar cinco minutos antes do inicio da sesión, explicando de novo o sentido e a importancia desta norma e animando ao grupo a cumprila.



Revisión da sesión anterior e da realización das tarefas para casa

(23') [28']

Lembrar os temas tratados na sesión anterior e revisar a realización das tarefas asignadas para casa: Fixéronas? Como lles foi? Se non as fixeron, por que? etc. Reforzar a quen as fixese (agradecerlles a colaboración e recoñecerlles o esforzo) e animar a quen non as fixese a que as fagan, lembrándolles o seu sentido (transferir o que aprenden nas sesións á vida real). Aclarar dúbidas puntuais, se as houber.



Presentación dos obxectivos da sesión

(1') [29']

Hoxe falaremos de (referencia ao título) e aprenderemos a (obxectivos da sesión).



Falamos o suficiente cos fillos? De que falamos? Que dificultades atopamos?

(1') [30']

Gozar dunha boa comunicación en familia (tanto entre os pais como entre pais e fillos) é moi importante. Favorece a cohesión familiar e a boa relación entre os membros, fai posible a axuda mutua e permite exercer dunha maneira máis eficaz a acción educativa dos pais.

Porén, algúns temas son máis incómodos ou máis difíciles de tratar cos fillos que outros. E é sobre estes temas sobre os que custa máis recibir información real ou significativa dos fillos: que pensan, que senten, que lles atrae, que lles dá medo, de que dubidan, etc. Entón, é máis difícil orientalos na toma de decisións.



(10') [40']

- **Formular as preguntas seguintes ao grupo:**

A última vez que tiveron unha conversa cos fillos, de que falaron?

Con que frecuencia adoitan falar cos fillos? Fano tan a miúdo como lles gustaría?

Falaron algunha vez cos seus fillos sobre a relación que teñen cos seus amigos?, sobre que fan cos seus amigos?, sobre algunha cuestión relacionada co tabaco, o alcohol ou as outras drogas?, sobre alguén que lles gusta?, etc.

Hai temas que lles gustaría falar con eles e aínda non o fixeron?, cales?, por que non o fixeron?



Como favorecer e mellorar a comunicación cos fillos?

(5') [45']

Acadar unha comunicación fluída e unha relación de intimidade e confianza cos fillos depende, en boa parte, da conduta dos pais. Principalmente, dos seguintes aspectos:

1. **Establecer rutinas comunicativas mínimas.** Saudar cando se chega a casa. Dar os bos días e as boas noites. Avisar cando se sae de casa, dicir onde se vai, cando se prevé volver, etc.
2. **Saber atopar espazos e oportunidades para falar.** Convén preguntarse ao respecto: Temos un tempo e un espazo habitual para falar co fillo? Hai algún momento no que son especialmente accesible ao meu fillo? Cando?
3. **Facer que os fillos se sintan escoitados.** Amosar interese real polo que din e polas cousas que lles interesan ou lles preocupan. Deixar falar sen interromper e sen dar consellos inmediatamente. Parafrasear para comprobar que entendemos ben a mensaxe. Mostrar atención (mirada, postura, distancia, etc.).
4. **Demostrarlles aos fillos que poden expresar as súas inquietudes, opinións e sentimentos sen ser infravalorados ou ridiculizados.** Tanto sobre cousas banais (música, roupa...) como importantes (amigos, parella, sexualidade, estudos, drogas...). Evitar facer comentarios como, por exemplo: *"Iso che pasa por parvo! A ti che parece que iso é normal?"*, ou *"Cambias de mozo cada mes e deprímeste como se fose o amor da túa vida"*, ou *"Esta música é horrorosa! Como che pode gustar!"*.
5. **Tomar a iniciativa.** Ou ben facéndolles preguntas aos fillos, ou ben falando con eles de nós e das nosas cousas —sen alongarnos moito—. Por exemplo: Ao volver do traballo o pai coméntalle ao fillo *"Hoxe tiveron un día moi duro porque... (tal e tal). E a ti, como che foi? Que fixeches hoxe?"*.



Habilidades comunicativas

(2') [47']

2

Actuar como pais é máis doado se ambos os pais saben comunicarse de maneira axeitada e danse apoio mutuo nos seus esforzos dirixidos á educación dos fillos. O primeiro paso para traballar xuntos e favorecer unha boa comunicación familiar —entre pai e nai e entre pais e fillos— consiste en dispor de habilidades comunicativas, tanto para falar como para escoitar.

Iso implica: a) Que cada un identifique os seus puntos fortes e os seus puntos débiles, b) Establecer obxectivos persoais de cambio en relación con estes puntos e, c) Iniciar un cambio efectivo de condutas orientado á mellora (aumentar os puntos fortes e reducir os débiles).



(20') [67']

- Ler a listaxe de hábitos comunicativos positivos, pedíndolle ao grupo que pense se os aplican cos fillos.
- Ao rematar, pedir que cada un pense que hábitos tería que esforzarse máis en aplicar, e que seleccione os dous que considere máis importantes para el ou ela.
- Convidar os participantes a facer públicos os hábitos que seleccionaron e animalos a poñelos en práctica dende hoxe.



Hábitos comunicativos positivos

Cando falamos

1. Definir de maneira clara o motivo de conversa ou preocupación: *“Non fuches ao colexio”, “Suspendiches cinco materias”* e/ou que esperamos que faga a outra persoa. Por exemplo: *“Non poñas o volume da tele máis alto do 3, e despois de cear, baixa o lixo”* no canto de *“Pórtate ben mentres estamos fóra”*.
2. Tratar un só tema cada vez. Non mesturar temas.
3. Centrarnos no presente, sen remover o pasado. Utilizar a primeira persoa para referirnos ao problema, explicando como nos sentimos. *“Estou moi preocupado polo feito de que suspendiches o mesmo có trimestre anterior”*.
4. Comprobar se a outra persoa nos entende. Se non nos entendeu ben, volver explicar o mesmo con outras palabras.
5. Animar a outra persoa a dar o seu punto de vista ou opinión.

Cando escoitamos

1. Escoitar a outra persoa con atención.
2. Expresar que prestamos atención: asentindo coa cabeza, mirando a cara, etc.
3. Procurar comprender a outra persoa, que di e como se sente.
4. Resumir de cando en vez a mensaxe da outra persoa para indicar que a escoitamos e comprobar que o entendemos ben: *"Se entendín ben, preocúpate a reacción dos teus amigos cando lles digas que tes que marchar porque os teus pais..."*.



(20') [87']

- Ler as listaxes de hábitos comunicativos negativos, pedíndolles aos membros do grupo que pensen se os utilizan.
- Ao rematar, pedir que cada un pense cales destes hábitos negativos acostuma utilizar e que seleccione os dous que considere máis importante evitar.
- Convidar os participantes a facer públicos os hábitos seleccionados. Animalos a pór especial atención para deixar de utilizalos dende hoxe.



Hábitos comunicativos negativos

Cando falamos

1. Xeneralizar (*"ti sempre", "ti xamais...", "nin estudas, nin axudas en casa, nin nada"*).
2. Criticar a persoa, en vez da súa conduta. Por exemplo: *"Es un lacazán"* no canto de *"Non fixeches os deberes e tampouco a túa cama"*.
3. Berrar, levantar a voz para facernos oír.
4. Acusar, culpar, insultar, avergoñar, ameazar, reprochar, ridiculizar: *"Vas acabar comigo", "parvadas, non sabes que dis..."*.
5. Adiviñar, presupoñer: *"xa sei que ti..."* ou *"ti o que queredes é que..."*.
6. Usar o sarcasmo ou a ironía. *"Mesmo ti poderías telo feito"*.

Cando escoitamos

1. Pensar noutras cousas mentres nos falan (ex.: a lista da compra, o traballo, etc.) ou tentar atender dúas cousas ao mesmo tempo: o que nos están a dicir e outra actividade que require a nosa atención: cociñar, botar unha ollada ao xornal, o telexornal, etc.
2. Mostrar impaciencia. Interromper. Non deixar acabar de falar.



Críticas construtivas

(13') [100']

2

Unha crítica é unha opinión, sobre unha persoa ou unha cousa. Esta opinión pode ser positiva: *"Fixéchelo moi ben"*, ou negativa: *"Tes un carácter insoportable"*.

Non obstante, a miúdo, as críticas que facemos son negativas e, ademais, xeneralizacións sobre outra persoa ou a súa conduta, sen achegarlle suxestións sobre como mellorar. Criticar así non é útil, e mesmo pode ser negativo.

Por sorte, hai un tipo de críticas moito máis útiles. Son as críticas construtivas, que consisten en darlle información a unha persoa sobre a súa conduta concreta nunha situación determinada, comentando os aspectos positivos e ofrecendo suxestións para cambiar os aspectos negativos, de maneira que poida axudalo a mellorar a súa conduta fronte a situacións similares.

Como criticar de maneira construtiva?

1. **Lembrar que expresamos unha opinión** —a nosa— sobre a actuación da outra persoa nunha situación concreta. Polo tanto, a mellor maneira de comezar é con expresións como: *"Páreceme"*, *"Eu creo"*, *"Eu diría"*, etc.
2. **Primeiro, os aspectos positivos.** A todo o mundo lle gusta que lle digan que o fai ben. Comezar destacando o positivo sitúa a outra persoa en mellor disposición para aceptar o negativo, e amósalle que non fomos *"a pillala"*. Exemplo: *"Gustoume moito que te puxeses a facer as tarefas da escola enseguida despois de merendar. Pero deberías terlles dedicado máis tempo"*.
3. **Describir con precisión a conduta da persoa, sen poñer etiquetas.** Trátase de axudar a outra persoa a ser máis consciente da súa conduta. Polo tanto, os comentarios xenéricos non serven. Hai que precisar. Así, no canto de dicir *"Hoxe fixéchelo ben"*, é mellor dicir: *"Estivo ben que te puxeses a facer as tarefas da escola enseguida"*.
4. **Propor alternativas.** Convén acompañar a crítica con suxestións precisas da conduta alternativa que propoñemos. Por exemplo: *"Estivo ben que te puxeses a facer as tarefas da escola enseguida, pero deberías terlles dedicado un mínimo de media hora, tal como che dixo a titora"*. Dese modo precisamos (un mínimo de media hora) a suxestión de dedicar máis tempo ás tarefas.

Como tirar proveito das críticas construtivas?

Cando recibimos unha crítica convén lembrar que pode axudarnos a mellorar a nosa conduta. Por iso, cando se recibe unha crítica de maneira construtiva convén:

1. **Escoitar con atención.** A algunhas persoas moléstalles moito recibir críticas. Pero unha crítica (sobre todo se é construtiva) é unha oportunidade de aprendizaxe. Polo tanto, convén escoitala con atención e avaliala, evitando dar unha resposta inmediata.
2. **Comprobar se entendemos ben a mensaxe.** Repetir coas nosas palabras o que nos dixeron, pedíndolle á outra persoa que nos confirme se quería dicir iso.

3. **Decidir que faremos.** As críticas poden axudarnos a mellorar a nosa conduta futura en situacións similares. Cando recibimos unha crítica hai que valorar se é axeitada ou non. Se nos parece que o é, debemos decidir que faremos diferente a próxima vez.

Dicirlles aos participantes que agora imos **poñer en práctica todo o que aprendemos sobre comunicación** (hábitos que hai que usar e os que teñen que evitarse e como facer críticas construtivas).



(15') [115']

- Pedirlles aos participantes que pensen e compartan co grupo unha situación na que non lles gustou como se comportaron os seus fillos e como criticaron o seu mal comportamento.
- Escoller (o aplicador) unha das situacións e respostas achegadas polos participantes e pedir que quen a formulase como cre que podería cuestionar de maneira máis construtiva o comportamento do fillo. Pedirle ao grupo que tamén suxira alternativas.
- Pedirle á persoa que propuxo a situación analizada que, coa axuda dun voluntario que faga o papel do fillo, represente a situación incorporando unha das melloras que se formularon. O condutor deberá centrar a atención unicamente nese aspecto a mellorar.
- Repetir o proceso con outros voluntarios, ata esgotar o tempo previsto.



Tarefas para casa

(4') [119']

1. **Falar cada día cos fillos.** Pedirlles aos participantes que, de agora en diante, falen cada día uns minutos cos fillos (sobre calquera tema). Se non pode facerse en persoa (por exemplo: separación e os fillos viven co outro pai), facelo ao menos por teléfono.
2. **Revisar cada día os progresos na comunicación cos fillos.** Pedirlles aos pais que, dende hoxe mesmo, procuren mellorar a maneira de dar e recibir críticas e os seus hábitos comunicativos cos fillos, poñendo especial atención aos dous que cada un ten que potenciar máis e aos dous que máis lle interesa evitar. Revisar os progresos diariamente —sós ou coa parella. A segunda opción permite practicar o que aprenderon sobre críticas construtivas.
3. **Escoller un tema (difícil ou importante) e fixar unha data límite para tratalo co fillo durante os 30 días seguintes.** Pedir que, dende agora ata a próxima sesión, cada un escolla un tema dos difíciles e importantes sobre o que non falou xamais cos fillos (ou moi pouco) e que considere que sería bo falar agora. Despois, fixar unha data límite para facelo (non máis aló de 1 mes), por exemplo, a próxima vez que fagamos algo xuntos (ex.: ir os dous xuntos ao fútbol, ir a unha festa de aniversario, saír facer uns recados, etc.). Obviamente, cumprir o compromiso adquirido.



Peche da sesión

(1') [120']

2

Entregarlle a cada asistente unha copia da folla de información resumida da sesión e da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Despedir o grupo anunciando o tema da próxima sesión e agradecerlles a asistencia e participación. Pedir puntualidade (se procede) e que antes de saír deixen a etiqueta co seu nome enriba da mesa.

SESIÓN 3

COIDANDO AS RELACIÓNS REDUCIÓN DOS CONFLITOS E MELLORA DAS RELACIÓNS FAMILIARES

3



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Folla de información resumida da sesión para os pais (tantas copias como participantes).
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

A calidade das relacións pais-fillos é un aspecto importante que fai falta abordar na prevención familiar das drogodependencias. As relacións familiares satisfactorias e a presenza de vínculos positivos entre pais e fillos actúan como factores de protección para o consumo de drogas. Ao contrario, as relacións familiares conflitivas e a incompreensión paterna cara aos fillos –en definitiva, a pobreza nas relacións, por escasas ou por malas– constitúen un factor de risco.



Obxectivos específicos

- ⊙ Comprender a importancia de favorecer unhas relacións familiares satisfactorias.
- ⊙ Aprender formas de reducir a frecuencia e a intensidade dos conflitos familiares.
- ⊙ Aprender a expresar e manifestar o enfado de maneira positiva.
- ⊙ Aprender a identificar a ira e mantela baixo control.

Desenvolvemento da sesión



Benvida aos participantes

(5') [5']

- Saudar os participantes a medida que vaian chegando, convidándoos a servirse unha bebida se o desexan e a sentar. Pedirlles que se poñan a etiqueta co nome.
- Agradecer o feito de chegar á hora, lembrando que iso lle beneficia a todo o grupo. Do contrario, lembrar que unha norma do programa é chegar cinco minutos antes da hora de inicio da sesión, explicando de novo o seu sentido e animando a cumprila.



Revisión da sesión anterior e da realización das tarefas para casa

(20') [25']

Lembrar os temas tratados durante a sesión anterior e revisar o cumprimento das tarefas asignadas: Fixéronas? Por que? Como lles foi?, etc. Reforzar a quen as fixo e animar a quen non as fixo para que as fagan. Aclarar dúbidas e, se procede, lembrarllles algúns puntos importantes da sesión anterior.



Presentación dos obxectivos da sesión

(1') [26']

Hoxe falaremos de (referencia ao título) e aprenderemos a (obxectivos da sesión).



Conflicto familiar. Orixe e importancia

(2') [28']

A relación pais-fillos é unha fonte de conflitos potenciais moi variados. Os máis frecuentes e máis intensos teñen que ver co exercicio da función de control dos pais sobre a conduta dos fillos e os intentos destes para eludir este control. Iso xa é aplicable na infancia, pero acada a súa máxima expresión durante a adolescencia.

É importante limitar ao máximo os conflitos familiares (entre os pais, entre os fillos, e entre pais e fillos), tanto en intensidade como en frecuencia. Se son persistentes ou moi intensos, poden afectar de maneira negativa a calidade das relacións familiares. Iso supón:

- a) A deterioración da comunicación.
- b) A perda de valor dos pais como referentes de conduta para os fillos (quen quere parecerse a alguén con quen non ten boa relación?).
- c) Unha menor capacidade de influxo e acompañamento por parte dos pais cando os fillos teñen dificultades –o que é bastante probable que aconteza na adolescencia–.

A forma de relacionarse os pais, entre eles e cos fillos, é tamén un modelo de conduta para os fillos. Se os pais teñen dificultades para manexar os conflitos será máis probable que os fillos tamén as teñan. E os nenos e adolescentes con dificultades de relación ou con problemas para controlar os impulsos tenden a presentar máis comportamentos conflictivos, como pelexas, faltar a clase, baixo rendemento escolar, consumo de drogas, etc.



As interpretacións condicionan a conduta, e a nosa conduta, a dos demais

(2') [30']

Cando nos sentimos molestos pola conduta doutra persoa, non respondemos sempre a feitos obxectivos senón que, a miúdo, reaccionamos á interpretación que facemos da conduta da outra persoa (adivñamos os seus motivos), sen considerar outros posibles motivos. Desta maneira, podemos pensar cousas relativas ao comportamento dos fillos como: *“Non puxo a roupa sucia no cesto da roupa para enfastiarme”* —e reaccionar de acordo con esta suposición—, cando tamén podíamos pensar: *“Non puxo a roupa sucia no cesto da roupa porque estaba preocupado polo exame de hoxe, que levaba pouco preparado”*.

Por outro lado, ás veces os demais reaccionan ou respónden nos con provocación ou de mala maneira, porque se sentiron molestos coa nosa conduta. Prever a reacción que a nosa conduta e as nosas respostas poden provocar nos demais evita moitos conflitos e axuda a discutir de maneira positiva. En cambio, non ter en conta iso pode darlle demasiada importancia a unha cousa que non a ten e ir minando a relación cos fillos ou coa parella.

Para evitar que iso suceda, convén pór en práctica dúas estratexias:

- 1) Aplicar o que aprenderon na sesión anterior sobre hábitos comunicativos positivos.
- 2) Controlar e evitar as explosións de rabia.

O exercicio que ven a continuación serve para aprender a aplicar estas estratexias:



(10') [40']

- Pedir que imaxinen, da maneira máis vívida posible, esta situación:

O seu fillo está a escoitar música a un volume demasiado alto. O pai (ou nai) está a ver a televisión e pídlle que baixe o volume, para non molestar os veciños e porque lle impide escoitar o programa.

O fillo protesta un pouco, pero baixa o volume.

Ao día seguinte, repítese a mesma situación, pero esta vez o pai/nai non di nada.

O terceiro día pasa o mesmo de novo, e o pai/nai volve dicirlle ao fillo que baixe o volume da música.

Agora, o fillo contesta berrando e malhumorado: “Pois onte tíña igual e non te queixaches. Será que non te molesta tanto! Só o fas para amolarme! Xa estou farto”.

- Pedirlles aos participantes que pensen como reaccionarían eles ante esa situación. Deben pensar en como actuarían realmente, non en como deberían facelo.
- Pedirle a un dos pais que comparta co grupo como actuaría el ou ela.
- Pedirle ao grupo que faga achegas (en forma de críticas construtivas) baseadas nas estratexias que coñecen ata agora (hábitos comunicativos) para mellorar a maneira de actuar da persoa (reacción) ante a conduta do fillo.
- Repetir o procedemento unha ou dúas veces con outros participantes.



Hábitos comunicativos e calidade das relacións familiares

(2') [42']

Se ao discutir cos fillos deixámonos levar polos impulsos, sucede que:

- En vez de centrar a atención do outro (ex.: do fillo) sobre a conduta que nos molesta ou preocupa, contribuiremos a facer que se inhiba (se limite a aguantar o "ballón"), ou que fixe a atención nos insultos, os reproches, as ameazas, etc.
- O fillo estará tamén desgustado, e quizais reaccione con provocacións verbais ("*Pois se iso é o que pensas, marcharei de casa*", "*A ver se te atreves*") ou non verbais (ex.: irse pechando a porta bruscamente).
- Iso xeraranos máis irritación e quizais castigemos o fillo ou deixemos explotar a rabia (berrando pola escaleira que non fai falta que volva, tirando algo contra a porta, etc). Tamén pode ser que non fagamos nada e nos limitemos a acumular rabia.
- Entón, tanto nós como os fillos acumularemos resentimento e distanciámonos os uns dos outros. Se iso pasa a miúdo e/ou as discusións son moi intensas, os vínculos familiares debilítanse e pérdese capacidade de influxo sobre os fillos.



O control da ira e as explosións de rabia

(2') [44']

A pesar de coñecer as pautas comunicativas que fai falta aplicar e saber como expresar os sentimentos de maneira construtiva (sesión 2), ás veces estase demasiado nervioso, demasiado canso ou demasiado irritado para poder aplicar estas estratexias con suficientes garantías. Entón hai que aplicar unha técnica de control dos impulsos.

Saber controlar os sentimentos de cólera e as súas manifestacións é moi importante. Se unha persoa non sabe controlar os impulsos, os conflitos familiares serán máis frecuentes e intensos, e o clima familiar empeorará.

Agora ben, é importante non limitarse só a inhibir os impulsos. Se se fai isto, a rabia contida vai medrando e, tarde ou cedo, sae; a miúdo por unha cousa sen importancia (será a gota que rebordará o vaso). O desgusto, a rabia ou a irritación que poida xerarnos a conduta dos fillos ou da parella ten que poder expresárselle á outra persoa. Os hábitos comunicativos explicados ata agora son moi axeitados para iso. Ás veces, non obstante, hai que aprazar a expresión destes sentimentos ata reducir a tensión.

Así pois, sempre que sentimos moita rabia ou moita tensión fai falta aplicar algunha técnica de autocontrol antes de continuar a discusión. O método que aprenderemos aquí consta de sete pasos (IR ANOTANDO NO ENCERADO).



Etapas do método de autocontrol da ira

3

1. Identificar os sinais persoais de alarma.
2. Recoñecer a irritación e procurar reducila.
3. Pensar nas consecuencias que pode ter perder o control.
4. Preguntarse se hai algún motivo engadido para sentirse tan irritado.
5. Tentar reducir o grao de irritación.
6. Avaliar a situación e decidir o seguinte paso que fai falta dar.
7. Recompensarse por manter o control.

1. Identificar os sinais persoais de alarma

(2') [46']

Antes de “explotar” e deixarnos levar pola rabia ou a irritación, as persoas experimentamos unha serie de cambios que podemos utilizar como sinais de alarma, se antes os identificamos.

Estes sinais son parecidos para todo o mundo, pero non iguais. Cada un ten os seus. Poden ser pensamentos (ex.: “*estou comezando a fartarme*”, “*dareille un sopapo*”, “*está a rirse de min*”, etc.), sensacións (ex.: furia, gana de golpear alguén, gana de fuxir, etc.), condutas manifestas (ex.: berrar, morder os beizos, achegarse moito a outro) e/ou reaccións fisiolóxicas (ex.: taquicardia, tensión muscular no pescozo, sufocación na cara e/ou nas mans, etc.).



(9') [55']

- Pedirlles aos participantes que lembren co máximo detalle posible unha situación ou unha discusión cun fillo ou coa parella –canto máis recente mellor– na que se deixaron levar pola rabia ou a irritación que sentían naquel momento.
- Pedir que tenten lembrar os pensamentos que pasaron pola súa cabeza durante os dous minutos anteriores á explosión de rabia e que os comenten. Repetir coas sensacións, as condutas manifestas e as reaccións fisiolóxicas.

2. Recoñecer a irritación e procurar reducila

(1') [56']

O obxectivo é identificar os sinais de alarma no mesmo intre en que aparecen e dicirse a un mesmo: *"Coidado! Estou a irritarme"*. Os sinais de alarma están interconectados, cando se activa un, iníciase unha reacción en cadea e vanse activando outros. Entón é doado *"explotar"* de rabia. Do mesmo xeito, non obstante, se detemos os sinais no momento en que se presentan, deteremos tamén o proceso e evitaremos perder o control.



(6') [62']

- Explicar o seguinte exemplo, sen marcar os sinais:

"Alguén pensa: estou comezando a fartarme (sinal 1); a continuación, comeza a notar unha sufocación (sinal 2) e tensión muscular (sinal 3); acto seguido sente moitas ganas de golpear (sinal 4) e comeza a apertar os puños (sinal 5). Todo isto pasou en 1 minuto. Agora, as súas probabilidades de perder o control son altas".

- Pedirlles aos participantes que pensen que podería ter feito esta persoa para evitar chegar a esta situación de risco. Comentalo (marcando agora os sinais).

3. Pensar nas consecuencias de perder o control: "Se perdo o control..."



(3') [65']

- Pedirlles aos pais que comenten as consecuencias de perder o control, sobre o problema e sobre as relacións cos fillos.

Posibles comentarios:

- Talvez nos dean a razón (sen pensar que a temos). É iso o que queremos?
- Quizais o outro perda tamén o control e a situación chegue a ser aínda máis grave.
- Tamén: modelaxe negativa para os fillos, distanciamento mutuo, debilitamento dos vínculos familiares, perda de capacidade de influxo, etc.

4. Preguntarse se hai algún motivo engadido para sentirse tan irritado (1') [66']

Preguntarse: *"Por que me sinto tan irritado? Hai algunha razón engadida? e, se se atopa un motivo engadido, dicirse a un mesmo: "En realidade estou tan irritado porque..."*

Ademais da conduta da outra persoa e/ou da mesma discusión, pode haber tamén outros motivos que lle engadan máis irritación á situación ou que sexan a causa principal. Estes motivos poden ser moi distintos dunha persoa a outra. Por exemplo: recibir unha reprimenda no traballo, ter dor de moas, dar moitas voltas para atopar aparcamento, o noso equipo perde de goleada, etc.



(5') [71']

- Pedirlles aos pais que pensen que circunstancias lles fan estar especialmente susceptibles e irritables. Comentalas brevemente.

3

5. Tentar reducir o grao de irritación (1') [72']

Poden probarse cousas como: respirar fondo (sentindo como entra e sae o aire), relaxar a musculatura (percibíndoo), dar un paso atrás ou sentar (se se está de pé), picar algo se se está na mesa, non fixar a mirada na outra persoa, etc. Comentar brevemente estas estratexias co grupo.

6. Avaliar a situación e decidir cal debe ser o seguinte paso (2') [74']

É hora de valorar se se está en condicións de facer fronte á situación sen perder o control ou, se ao contrario, temos bastantes probabilidades de perdelo.

Se a irritación provén só da discusión actual e, ademais, sentimos que poderemos mantela baixo control, entón podemos seguir adiante facendo uso dos hábitos positivos de comunicación.

En cambio, se a irritación provén, tamén ou principalmente, doutros motivos (ex.: denegáronnos unha prestación económica e acaba de chegar unha factura que non poderemos pagar a tempo) e/ou vemos que podemos perder o control, entón hai que aprazar a discusión ata que esteamos máis calmados. Mentres tanto, hai que facer algo para reducir a tensión. E, cando se retome a discusión, aplicar igualmente hábitos positivos de comunicación.



(5') [79']

- Pedirlles aos pais que digan que farían (ou fan) para reducir a tensión. Comentar se procede. Por exemplo, se alguén di: *"ir tomar unha cervexa"*, habería que dicir que cambiar de ambiente —saír de casa— é unha boa opción. Non obstante, consumir bebidas alcohólicas nun estado de irritación non sería axeitado porque, aínda que poden relaxar, reducen a capacidade de controlar os impulsos (desinhibición).

7. Recompensarse por manter o control (1') [80']

Comezar dicíndose: *"Ben feito! Merezo un premio. Vou a..."* e despois cumprilo de verdade. Tamén é importante darse premios entre a parella cando un dos dous se manexou ben nunha discusión cun fillo. Por exemplo: *"Parabéns! Púxocho difícil, pero mantiveches o control"*. Se queremos, podemos engadir cousas como: *"Mereces un premio: hoxe lavo eu a louza, aínda que sexa a túa quenda"*.



(3') [83']

- Pedirlles aos pais que comenten os premios que se darán a si mesmos a partir de agora cando o fagan ben, ademais de dicirse “Fíxeno ben” —que é importante—. Asegurarse de que son gratificantes e viables para quen os propón.

Explicarlles aos participantes que agora repetiremos o exercicio de representación que fixeron antes, incorporando o que acaban de aprender sobre autocontrol da ira.



(22') [105']

- Amosar a listaxe de pasos para controlar a ira (encerado) e expor de novo a situación seguinte:

O seu fillo está a escoitar música a un volume demasiado alto. O pai (ou nai) está a ver a televisión e pídlle que baixe o volume, para non molestar os veciños e porque lle impide escoitar o programa. O fillo protesta un pouco, pero baixa o volume.

Ao día seguinte, repítese a mesma situación, pero esta vez o pai/nai non di nada.

O terceiro día pasa o mesmo de novo, e o pai/nai volve dicirlle ao fillo que baixe o volume da música. Agora, non obstante, o fillo contesta, berrando e malhumorado: “Pois onte tíña igual e non te queixaches. Será que non te molesta tanto! Só o fas para amolarme! Xa estou farto”.

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

NOTA

Se os participantes teñen moita dificultade para realizar esta actividade, pode ser necesario que os aplicadores realicen unha modelaxe inicial. Se se fai iso, débense modelar as dúas opcións de conduta do sexto paso (irritación motivada só pola discusión actual e percepción de capacidade de control / irritación motivada tamén ou principalmente por outras causas e/ou percepción de pouca capacidade para manter o control).

- Pedir achegas ao grupo (críticas construtivas). Modular os comentarios e centrar a atención nun único aspecto para melloralo. Repetir ata que a execución sexa axeitada. Repetir de maneira encuberta (pensamentos e autoinstrucións).
- Practicar todo o grupo ao mesmo tempo, en parellas (non reais). Primeiro en voz alta. Comentar entre eles e repetilo ata que saia ben completamente. Repetir unha vez de maneira encuberta. Inverter os papeis. Mentres tanto, os aplicadores observan as parellas, centrando a atención sobre os aspectos que fai falta mellorar (un cada vez).



Breve recordatorio da sesión anterior

(10') [115']

- Repasar cos pais as pautas comunicativas positivas e negativas.



Tarefas para casa

(4') [119']

1. **Imaxinar situacións de autocontrol.** Estando sós, visualizar (co máximo detalle) a última vez que perderon o control nunha discusión cun fillo, e aplicar —de maneira imaxinaria, pero tan realista como poidan— o método de autocontrol que aprenderon hoxe, primeiro en voz alta e despois de maneira encuberta.
2. **Aplicar o autocontrol dos impulsos**, a partir da próxima discusión ou situación potencialmente conflitiva que se lles presente cos fillos ou coa parella.
3. **Aplicar o autocontrol dos impulsos:**
 - Falar a diario cos fillos.
 - Revisar tódolos días os progresos na comunicación coa familia: dar e recibir críticas e hábitos comunicativos, engadindo agora o control dos impulsos.
 - Falar cos fillos dun tema importante dentro dos 30 días seguintes.



Peche da sesión

(1') [120']

Entregarlle a cada asistente unha copia da folla de información resumida da sesión e da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Anunciar o tema da próxima sesión, pedindo (se fai falta) puntualidade. Pedir que deixen a etiqueta co nome, e despedir o grupo agradecéndolles a asistencia e participación.

SESIÓN 4

ISTO SI, ISTO NON ESTABLECEMENTO DE NORMAS E LÍMITES



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Folla de información resumida da sesión para os pais (tantas copias como participantes).
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

O establecemento de normas e pautas de conduta claras e coherentes aos fillos é un factor de protección que se enmarca dentro da utilización de métodos de disciplina positiva (estilo educativo democrático e fortelecedor). Ao mesmo tempo, a aplicación de prácticas educativas moi severas, coercitivas ou inconsistentes constitúen factores de risco para o consumo de drogas e para outras condutas problemáticas, dado que xeran conflito e distancia entre pais e fillos e dificultan a supervisión da conduta.



Obxectivos específicos

- ⊙ Comprender a necesidade de establecer normas e límites á conduta dos fillos.
- ⊙ Aprender a establecer normas e límites de conduta e a comunicarllos aos fillos.
- ⊙ Aprender a reforzar o cumprimento das normas por parte dos fillos.

Desenvolvemento da sesión



Benvida aos participantes

(4') [4']

- Saudar os pais segundo vaian chegando. Convidalos a servirse unha bebida, se o desexan, e a sentar nun sitio. Pedirlles que se poñan a etiqueta co nome.
- Agradecer o feito de chegar puntuais. Do contrario, lembrar de novo a norma de chegar cinco minutos antes da hora de inicio da sesión e animalos a cumprila.



Revisión da sesión anterior e da realización das tarefas para casa

(16') [20']

Lembrar os temas tratados durante a sesión anterior e revisar o cumprimento das tarefas asignadas: Fixéronas? Si? Non? Por que? Como lles foi?, etc. Aclarar posibles dúbidas e, se procede, lembrar algúns puntos importantes da sesión anterior.



Presentación dos obxectivos da sesión

(1') [21']

A sesión de hoxe trata de (referencia ao título) e aprenderemos a (obxectivos da sesión).



(4') [25']

- Preguntarlle ao grupo se lles gusta o fútbol e se coñecen o seu regulamento básico.

NOTA

Prever a posibilidade de que parte do grupo non coñeza suficientemente o regulamento de fútbol. Neste caso, substituír este exercicio e os exemplos sobre este deporte por outro tema, por exemplo, as normas de circulación, ou calquera outro que sexa axeitado e coñecido pola maioría dos participantes.

- Preguntarlles que regras do fútbol lembran (anotalas no encerado). Procurar —se fai falta, facer achegas— que saian tanto as convencións propias do xogo (ex.: non tocar a pelota coas mans), como normas destinadas a protexer a integridade física dos xogadores (ex.: non lles dar patadas aos adversarios).
- Preguntarlles que motivos xustifican estas normas (un par de cada clase).



Sentido e necesidade das normas e os límites de conduta

(2') [27']

Do mesmo xeito que o fútbol ten un regulamento que regula a conduta dos xogadores e que lles indica que poden facer e que non poden facer, na familia tamén é básico establecer normas que lles indiquen aos fillos que comportamentos esperan deles os pais, que é aceptable e que non o é.

Ademais de establecer normas, hai que precisar límites: ata onde se pode chegar, a partir de que momento xa non é aceptable unha conduta. Os límites complementan as normas na súa función estruturadora da conduta das persoas en xeral, e concretamente, no noso caso, a dos fillos.

Unha norma xeral do fútbol é non causar danos evitables aos adversarios; un límite desta norma é non xogar levantando as pernas por enriba dunha altura determinada. Unha norma de circulación é non conducir baixo os efectos do alcohol; un límite desta norma é non superar un índice de alcoholemia de 0,5 g/l. Unha norma familiar pode ser que os fillos non pasen a noite fóra de casa; un límite desta norma pode ser volver a casa antes de medianoite.



(5') [32']

- Pedirlles aos participantes que expliquen algunhas das normas que teñen establecidas na súa familia en relación cos fillos.
- Preguntar se precisaron uns límites e, en caso afirmativo, cales son.

4



Estilos educativos e interiorización de normas por parte dos fillos



(5') [37']

- Formular ao grupo o seguinte:

Colleron o voso fillo de 12 anos roubando un videoxogo nunha tenda. O propietario chamou a policía. Volvestes a casa despois de recoller o rapaz en comisaría e de asinar os papeis.

- Preguntar: “*Que farían eles?*” Pero non comentar as respostas. Pasar a ler as catro respostas típicas seguintes, facendo o exercicio correspondente a cada unha.



Exercicio sobre pais autoritarios

(5') [42']

1. *Ante a situación anterior, uns pais autoritarios castigarían o fillo de maneira inmediata e moi severa —ameazando con castigos máis severos aínda, en caso de repetición—. Non obstante, non farían ningunha referencia aos motivos que fan inaceptable o feito de roubar, máis aló de expresións como, por exemplo: “Que vergoña!, Como puidiches?, Pareceche ben?”, que non esperan resposta. Tampouco tentarían escoitar e comprender os motivos que levaron o fillo a levar a cabo esta conduta.*
 - Preguntarlle aos pais que consecuencias cren que tería iso sobre o fillo.
 - Amosar que esta resposta contribuirá pouco a facer que o fillo interiorice a norma de non roubar. Quizais non o volva facer —por medo ás represalias—. Ou quizás aprendese que fai falta tomar maior precaucións para que non o descubran e, a forza de refinar a súa técnica, quizais se converta nun delincuente xuvenil bastante hábil.



Exercicio sobre pais sobreprotectores

(5') [47']

2. *Uns pais sobreprotectores estarían, en primeiro lugar, moi preocupados por saber se trataron ben o rapaz mentres estaba retido. Despois indagarían as razóns que o levaron a roubar. El diríalles que se sentía moi mal porque tódolos seus amigos tiñan aquel xogo menos el, porque é moi caro, e en casa non sobran os cartos dende que o pai está en paro. Aflixidos polo relato —e sentíndose en parte culpables— diríanlle que tiña que terlles dito que desexaba tanto aquel xogo e que se sentía mal por iso. A situación é moi emotiva e acordan mercarlle o xogo e perdoalo. “Só porque foi a primeira vez!”.*
- Preguntarlle ao grupo que consecuencias pensan que tería iso sobre o fillo.
- Facer notar que iso tampouco contribuirá a facer que o fillo interiorice a norma de non roubar. Sentirase, iso si, moi apoiado polos seus pais. Pero estes estarán a favorecer que sexa unha persoa inmadura e pouco tolerante ás frustracións.



Exercicio sobre pais despreocupados

(5') [52']

3. *Uns pais despreocupados irían dicíndolle ao fillo, de camiño cara á casa, cousas como: “Desgraciado!”, “Xa te espelirei eu, xa!”. Unha vez alí, e sen tratar as razóns que fan inaceptable roubar nin indagar que o impulsou a facelo, castigaríanlo tres meses sen ordenador. Dous días máis tarde, o fillo faría algunha trasnada. Finalmente, un dos pais diríalle ao outro: “Fala ti con el. Eu xa non podo máis!”. Este, farto tamén da situación, respondería: “Va, déixao correr. Xa aprendeu a lección co susto. Ademais, tódolos rapaces fan trasnadas”. Entón, levantaríanlle o castigo, advertíndolle, non obstante, que se volve pasar o mesmo non tocará o ordenador nun ano!*
- Preguntarlle aos pais que consecuencias pensan que tería iso sobre o fillo.
- Facer notar que iso tampouco contribuirá a facer que o fillo interiorice a norma de non roubar nin o axudará a tomar conciencia das consecuencias dos seus actos. Estarán favorecendo unha persoa inmadura e impulsiva.



Exercicio sobre pais “fortalecedores”

(5') [57']

4. *Uns pais “fortalecedores” farían máis ou menos iso: unha vez en casa —máis tranquilos, e mellor que na rúa ou no coche, onde é moi difícil falar cara a cara— pescudarían que levou o fillo a roubar. Deixaríanlo falar, tentando comprender os seus motivos (envexa, desexo moi intenso, frustración, etc.). Despois lle dirían que iso non o autoriza a roubar e comentarían as razóns que fan inaceptable esta conduta. Feito isto, imporíanlle un castigo razoable, relacionado cos feitos. Por exemplo, reterlle a metade da súa paga semanal ata acadar o valor do xogo roubado, mercando con este diñeiro xoguetes para regalarlle en Reis á poboación máis desfavorecida.*
- Preguntarlle ao grupo que consecuencias cren que tería iso sobre o fillo.
- Facer notar que iso axudaría o fillo a que interiorice a norma de non roubar. Os pais transmiten, ao mesmo tempo, control e apoio. Favorecen unha persoa reflexiva e madura.



Disciplina positiva.

Pautas para establecer normas e límites aos fillos

(3') [60']

A disciplina positiva é unha maneira de educar orientada a favorecer que os fillos desenvolvan un sistema de valores propio e adopten condutas coherentes con este. Consiste en aplicar as pautas seguintes (IR ANOTANDO NO ENCERADO):

1. Os pais teñen claros os motivos que xustifican as normas e comunícanllos aos fillos, así como as consecuencias de incumprilas.

As normas fundaméntanse nunhas razóns que os pais coñecen e que poden explicarse. Se non se atopan motivos sólidos para xustificalas, entón ou teñen pouco sentido ou son pouco importantes. É a súa garantía de calidade. Polo tanto, non son arbitrarias (*"porque si"*), non se basean na autoridade (*"porque cho digo eu que son o teu pai"*), nin tampouco na tradición (*"sempre se fixo así"*). Ao impoñelas, os pais comunican as razóns que as xustifican e os seus límites, e tamén as sancións por incumprilas.

2. As normas fundaméntanse principalmente nas consecuencias que se derivan do feito de cumprilas ou incumprilas, para os fillos ou para os demais; non para os pais.



(7') [67']

- Formularlles aos pais a cuestión seguinte: Se o rapaz que tentou roubar o videoxogo fose o seu fillo, como lle xustificarían a norma de non roubar?

Reforzar (*"Moi ben"*, *"Perfecto"*, etc.) as intervencións referidas á dignidade do fillo, a evitar que a sociedade o rexeite e castigue, á necesidade de respectar os demais e as súas cousas, da mesma maneira que el espera que o respecten, etc. Extinguir (non comentar) ou cuestionar as referidas ao seu sufrimento e preocupación como pais: *"vasme matar a desgustos!"*, *que vergoña pasei!"*, etc.

3. Os pais procuran pactar as normas cos fillos e contemplan a posibilidade de modificalas, se lles achegan motivos suficientes. Non obstante, se non hai acordo, asumen a súa responsabilidade educativa impoñendo as normas e os límites que consideran axeitados.

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. Aun 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".



(8') [75']

- Ler o exemplo seguinte, salientando os conceptos escritos entre parénteses:

"Se cumpres o teu compromiso de facer as tarefas do colexio tódolos días esta semana (máis responsabilidade), a próxima semana poderás volver media hora máis tarde de xogar cos teus amigos (máis autonomía). Mentres tanto, tes que volver á hora de sempre (norma). No caso contrario, non poderás saír de casa o sábado pola tarde (sanción polo incumprimento)."

- Ler agora o seguinte exemplo, sen dar indicacións dos conceptos escritos entre parénteses e pedirllas aos participantes que digan onde aparece o intercambio de "liberdade" por "responsabilidade", cal é a "norma" e os seus "límites" e cal a "sanción" por incumprila.

"Se queres volver máis tarde a casa os sábados (máis liberdade), demostra durante a semana que es máis responsable que agora: fai a cama cada mañá e estuda unha hora ao día (máis responsabilidade). Se o fas, poderás volver media hora máis tarde que agora (novo límite a gañar). Se non, terás que volver á mesma hora (límite actual), e se te atrasas máis de 10 minutos, non poderás saír o domingo (sanción)."

4

4. Unha vez fixadas, as normas son estables e esíxense sempre e por ambos os pais. Ao mesmo tempo, incumprilas supón aplicar, sempre, a sanción prevista.

As normas só se cambian cando deixan de ser axeitadas. Así, a hora de volver a casa ou o tempo dedicado ao estudo teñen que variar —entre outras cosas— de acordo coa idade dos fillos. Pero non cada semana!

Mentres tanto, os pais esíxenlles sempre (non hoxe si, mañá non e pasado mañá non o sei) o seu cumprimento aos fillos. Ao mesmo tempo, ambos os pais esíxenlles as mesmas normas e os mesmos límites aos fillos. Tamén, se os fillos incumpren unha norma, ambos aplican sempre e por igual a sanción correspondente, que forma parte da norma e, polo tanto, os fillos coñécena con anterioridade.



(5') [80']

- Lembrarlles aos participantes o exemplo da sesión anterior, pedíndolles que comenten quen ou que fallou e por que (incoherencia temporal ao aplicar e esixir a norma de escoitar a música a un volume que non moleste os demais):

"O fillo está a escoitar música a un volume demasiado alto. O pai dille que baixe o volume para non molestar os veciños. O fillo protesta, pero baixa o volume. Ao día seguinte, pasa o mesmo, pero esta vez o pai non di nada. O terceiro día repítese a situación e o pai volve dicirlle que baixe o volume. Agora, o fillo responde malhumorado: "Onte tñiaa igual e non dixeches nada. Será que non está tan alta! Só o fas para amolarme!"

Explicarlles aos pais que agora facemos un exercicio para reforzar a aprendizaxe das pautas que acabamos de comentar.



(10') [90']

- Ocultar (ou borrar) as pautas mostradas e pedirlle ao grupo que nos axude a lembrar as pautas para establecer límites e normas nos fillos. Anotar as achegas e acabar lembrando as pautas seguintes:



Disciplina positiva

1. Ter claros os motivos que xustifican as normas que se impoñen, e explicarllos aos fillos cando se lles comunican as normas, así como as consecuencias de incumprilas.
2. Fundamentar as normas, principalmente nas consecuencias que se derivan para os fillos ou para os demais, do feito de cumprilas ou incumprilas, e non nas consecuencias para os pais.
3. Procurar pactar as normas cos fillos, contemplando a posibilidade de modificalas, se estes achegan motivos suficientes. Non obstante, se non hai acordo, asumir a responsabilidade educativa impoñendo as normas e os límites que se consideran axeitados.
4. Unha vez fixada unha norma, esixir o seu cumprimento sempre e por igual (ambos os pais). Ao mesmo tempo, en caso de incumprimento, aplicar sempre a sanción prevista.

- Dicirlles aos pais que pensen unha norma que terían que impoñer ou aclararlles aos seus fillos e pedirllas que procuren lembrala ata o exercicio seguinte. Pedirlles a 2 ou 3 participantes que lle comenten ao grupo a norma que pensaron.
- Facer comentarios orientados a axudar a definir estas normas e os seus límites de maneira clara, así como a prever a maneira de comprobar o seu cumprimento.



Pautas para comunicarlles as normas e os límites aos fillos

(7') [97']

Comentarlles aos pais o feito de que xa aprenderon como establecer normas e límites aos fillos e, ademais, pensaron nalgunhas normas que cren que terían que impor ou aclararlles aos seus fillos. É o momento, pois, de aprender a maneira de comunicarlles as normas e os límites aos fillos. Unha boa maneira de facelo é seguindo o modelo seguinte (ENCERADO):



Modelo para comunicarlles normas e límites aos fillos

1. Queremos falar contigo sobre (CONDUTA SOBRE A CAL QUERE ESTABLECERSE A NORMA) e que saibas como esperamos que te comportes en relación con este tema.
2. Nós consideramos que (NORMA), porque (MOTIVOS DA NORMA). Así pois, podes (CONDUTA DENTRO DOS LÍMITES), pero non podes (CONDUTA FÓRA DOS LÍMITES).

3. Se o incumpres, entón (SANCIÓN QUE SE APLICARÁ).
4. Tes algunha dúbida? Estás de acordo? (ESPAZO PARA A NEGOCIACIÓN).
5. NEGOCIACIÓN?

NON	▶▶ 1) TODO ESTÁ CLARO	▶▶	▶▶▶ FIN
	▶▶ 2) NON É POSIBLE NEGOCIAR	▶▶	▶▶▶ REPETIR A NORMA
SI	▶▶ 1) ACÓRDASE MODIFICACIÓN	▶▶	▶▶▶ REDEFINIR NORMA OU LÍMITES
	▶▶ 2) NON HAI ACORDO PARA MODIFICAR	▶▶	▶▶▶ REPETIR A NORMA

Exemplo:

*“Queremos falar contigo sobre a hora de volver a casa as noites de verbena ou de Festa Maior”.
 Creemos que es o suficientemente responsable para regresar máis tarde da hora habitual en noites como estas. Pero tamén cremos que non tes que pasar a noite fóra de casa nin volver moito máis tarde da hora na que acaban as actividades.” Pensamos iso porque, unha vez acabadas as actividades, a xente que queda polas rúas pode ser máis conflitiva, porque algúns beberon demasiado. Ademais, precisas durmir, aínda que saias de festa. Así pois, podes volver a casa como máximo á unha e media. De acordo? Se volves máis tarde, pensaremos que non es tan responsable como cremos e a próxima noite especial terás que volver á mesma hora que un sábado calquera. Entendido?”*



(13') [110']

- DEIXAR Á VISTA O MODELO PARA COMUNICARLLES NORMAS AOS FILLOS e pedir que dous voluntarios representen (pai/nai e fillo/a) como comunicar a norma pensada no exercicio anterior. Pedir a quen interpreta o papel de fillo que actúe tal como cre que o faría o seu fillo.
- Pedirlle ao resto do grupo que achegue críticas construtivas. Prestar atención ao ton de voz (neutra), á xustificación da norma, á posibilidade de negociación e ao feito de informar da sanción por incumprila, etc.
- Repetir, se fai falta, unha ou dúas veces máis, ata que saia ben.



Reforzar o cumprimento das normas

(2') [112']

Cando os fillos incumpren as normas, os pais teñen que castigar a súa conduta. Do mesmo xeito, non obstante, cando se amosan responsables e cumpren as normas e os límites establecidos, os pais teñen que reforzar (premiar) a conduta positiva dos fillos. Unha boa maneira de facelo é mediante o recoñecemento verbal. Iso, ademais, crea un clima favorable para poder facer preguntas. Por exemplo:

- *“Estou satisfeito ao ver que cumpres o que acordamos e que cada tarde estudas unha hora e media ao volver da escola. Como che vai? Tes menos dificultades agora? Podo axudarte en algo?”* ou,

- *“Estamos contentos de ver que non nos equivocamos pensando que eras o suficientemente responsable para saír de noite e volver a casa dentro da hora pactada. Onte, mesmo volviches antes. Pasáchelo ben? Que fixestes?”.*



(5') [117']

- Preguntarlles aos participantes como reforzarían os fillos polo feito de cumprir a norma pensada nos exercicios anteriores. Comentalo.



Tarefas para casa

(2') [119']

1. **Establecer e comunicarlles unha norma de conduta aos fillos.** Pensar, de acordo coas pautas da disciplina positiva, unha norma que terían que establecer nos fillos (pode ser a mesma traballada nos exercicios).

Lembrarlles aos participantes que cando fagan o exercicio deberán revisar se a norma cumpre os criterios da disciplina positiva, tal como se comentou na sesión. No caso de que non se cumpran estes criterios, deberán modificar a norma.

Unha vez se teña clara a norma, deberán escoller un momento axeitado e comunicarlle aos fillos.



Peche da sesión

(1') [120']

Entregarlle a cada asistente unha copia da folla de información resumida da sesión e da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Anunciar o tema e os obxectivos da próxima sesión e despedir os participantes, agradecéndolles a súa asistencia e participación na sesión de hoxe.

SESIÓN 5

PREMIOS E SANCIÓNS SUPERVISIÓN, SANCIÓNS E VINCULACIÓN FAMILIAR



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Folla de información resumida da sesión para os pais (tantas copias como participantes).
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

Diversos datos empíricos permiten afirmar que a monitorización (seguimento e supervisión) da conduta dos fillos é un factor de protección en relación coa conduta antisocial en ambientes de alto risco. Observáronse correlacións negativas entre o nivel de monitorización dos pais e o consumo de substancias por parte dos fillos. Paralelamente, a aplicación de prácticas educativas moi severas, coercitivas ou inconsistentes constitúe un factor de risco para o consumo de drogas e para outras condutas problemáticas, dado que xeran conflito e distancia entre pais e fillos, e dificultan a supervisión da conduta. Polo contrario, a vinculación familiar e o apego positivo entre pais e fillos considéranse factores de protección.



Obxectivos específicos

- ⊙ Aprender a seguir e supervisar a conduta dos fillos.
- ⊙ Aprender a sancionar, de xeito sensato e efectivo, o incumprimento das normas por parte dos fillos.
- ⊙ Descubrir formas de estreitar e cimentar os vínculos entre os pais e os fillos.

Desenvolvemento da sesión



Benvida aos participantes

(4') [4']

Saudar os pais segundo vaian chegando. Convidalos a servirse unha bebida, se o desexan, e a sentar nun sitio. Pedirlles que se poñan a etiqueta co nome.



Revisión da sesión anterior e da realización das tarefas para casa

(20') [24']

Lembrar os temas tratados na sesión anterior e revisar o cumprimento das tarefas asignadas: Fixéronas? Si? Non? Por que? Como lles foi?, etc. Aclarar posibles dúbidas e, se procede, lembrar algúns puntos importantes da sesión anterior.



Presentación dos obxectivos da sesión

(1') [25']

A sesión de hoxe trata de (referencia ao título) e aprenderemos a (obxectivos da sesión).



Supervisandoa conduta dos fillos

(10') [35']

Establecer normas para os fillos é moi importante (facer referencia á sesión anterior). Pero non basta con impoñer dunha maneira axeitada normas e límites sensatos, senón que debe comprobarse o seu cumprimento.

Ademais, os pais precisan supervisar o comportamento xeral dos fillos: en casa, na escola, na rúa, cos amigos, cos veciños, no barrio, etc., e non limitarse unicamente a comprobar o cumprimento das normas familiares explícitas.

Supervisar os fillos implica dous tipos de accións complementarias:

1. **Intervir sobre o ambiente que rodea os fillos.** Dito doutra maneira: participar, ata certo punto, "na organización da súa vida". Isto pode facerse:
 - Mediante accións directas (como inscribir o fillo nunha actividade extraescolar para evitar que dea voltas pola rúa despois da escola ou apagar a radio ou o televisor mentres estuda) e,
 - Dándolles instrucións (por exemplo: "tes que volver a casa inmediatamente despois de saír do colexio, ou de rematar a actuación" ou "tes que estudar só e sen música").
2. **Realizar o seguimento da súa conduta.** Isto quere dicir:
 - Procurar saber onde están e que fan nun momento determinado (que fan despois da escola, onde prevén ir cando saen, se estudan ou fan os deberes cando din, etc.) e,

- Comprobalo de cando en vez. Comprobar se están onde se supón que están ou se fan o que terían que facer (por exemplo, petar no cuarto e comprobar que o fillo estuda, telefonar a casa do amigo onde se supón que foi, falar co titor da escola para saber se estuda suficiente, etc.).

A supervisión permite ter un mellor coñecemento e un maior control da conduta dos fillos. Ao mesmo tempo, failles saber que os seus pais se interesan e se preocupan por onde están e que fan ao longo do día.

Os aspectos da conduta que é preciso supervisar con máis atención varían coa idade dos fillos pero, en xeral, hai que incluír o comportamento en casa e na escola (na aula e fóra dela), o rendemento académico, a realización dos deberes, a súa conduta nas actividades extraescolares, as actividades de ocio (onde van e con quen), a conduta dos seus amigos, etc.

Supervisar os fillos é máis doado e eficaz cando os pais:

- **Non ocultan que os supervisan.** Non hai que lembrarllo cada día, pero tampouco convén agochalo.
- **Pregúntalles de cando en vez sobre a súa conduta e a dos seus amigos.** Por exemplo: que fan os sábados pola tarde cos amigos, onde pensan ir tal día, quen máis irá, etc. É importante non caer en interrogatorios.
- **Acostuman falar con outras persoas que teñen contacto directo ou indirecto cos seus fillos,** como os profesores, os pais dos seus amigos, etc. Isto pode ser de grande axuda para coñecer mellor a súa conduta fóra de casa.

5



Pautas para castigar con sensatez

(3') [38']

A pesar de que impoñamos normas ben xustificadas e límites razoables, aínda que revisemos de cando en vez a súa adecuación e aínda que as pactásemos antes con eles, ás veces os fillos —uns máis a miúdo que outros— incumpren as normas ou os seus límites. Isto, ata certo punto, é normal. Porén, sempre que o fan hai que impoñer unha sanción. Non facelo, ou facelo unhas veces si e outras non —aínda que se ameace con castigar severamente a próxima falta—, fará que incumpran as normas máis a miúdo.

A ningún pai nin nai lles gusta castigar os seus fillos —e aínda menos a súa reacción ao facelo—. Por iso, a miúdo non se preguntan como sancionalos se incumpren as normas e, cando se atopan na devandita situación, deben improvisar. Así, é doado ser inconsistentes (castigando a mesma conduta unhas veces si e outras non) ou impor sancións desaxeitadas.

É máis conveniente que, ao fixar as normas, se prevexa tamén a sanción que ten que aplicarse en caso de incumprimento e facerlla saber aos fillos. Así, ademais, evítanse reaccións do tipo: “*non mo esperaba*”.

Por sorte, hai formas razoables, sensatas e efectivas de sancionar o incumprimento das normas por parte dos fillos. Implican observar algunhas pautas como (IR ANOTANDO NO ENCERADO OS TEXTOS EN LETRA GROSA):

1. Aplicar castigos pequenos, pero de maneira coherente

(5') [43']



- Preguntarlle ao grupo que sanción será máis fácil que se cumpra, e cal provocará probablemente un cambio positivo de conduta:
 - a) Castigar o fillo un día sen acceso ao ordenador cada vez que non faga a cama antes de saír de casa.
 - b) Castigalo toda unha semana cando leve uns cantos días seguidos sen facer a cama polas mañás.

É mellor —máis efectivo e máis fácil de levar a cabo— aplicar sancións pequenas de forma coherente (sempre que se produce a conduta), que aplicar sancións severas de maneira incoherente (unhas veces si e outras non).

2. Aplicar sancións proporcionais á gravidade da conduta

(5') [48']



- Preguntarlle ao grupo: Que pasa no fútbol se un xogador empurra un adversario para collerlle a pelota? E se lle dá unha patada? Por que se castigan de maneira diferente estas dúas faltas?

Sen chegar a ser abusivas, a intensidade das sancións ten que gardar relación coa gravidade da conduta castigada. As sancións abusivas ou moi severas adoitan resultar de improvisacións en caso de enfado. Unha maneira de evitar isto é prever as sancións no momento de impoñer as normas.

No caso de condutas sen unha norma explícita, débese esperar a estar tranquilo antes de decidir se fai falta impoñer algunha sanción, e cal (lembrar o tema do control de impulsos tratado na terceira sesión).

3. Relacionar a sanción coa conduta que a motiva

(5') [53']

A miúdo isto é posible, e failles máis patente aos fillos a relación entre a conduta problema e as súas consecuencias. Tamén lle outorga un maior valor educativo á sanción e a fai máis comprensible e máis aceptable para os fillos.



- Formular ao grupo o seguinte: Un rapaz que un sábado volve a casa máis tarde da hora permitida, que entenderá mellor?
 - a) Que os seus pais non o deixen saír ao día seguinte ou
 - b) Que o sancionen facéndolle limpar o piso ao día seguinte

Obviamente, ten máis sentido a primeira sanción que a segunda. En cambio, se en vez de volver tarde a casa organizase unha reunión en casa cun grupo de amigos, sen pedirles antes permiso aos pais, e o piso quedase feito un desastre, tería máis sentido (máis relación coa conduta problema) que, ao día seguinte, lle fixesen limpar a fondo o piso, que non que o limpasen os pais e que a el o castigasen sen saír.

4. Non castigarse tamén a un mesmo ou outros membros da familia (1') [54']

Algunhas sancións que se lles poden impoñer aos fillos constitúen tamén un castigo para os pais e para os outros membros da familia. Un castigo de dúas semanas pode resultar un suplicio para os pais, sobre todo se se trata dun adolescente ou preadolescente. Axiña xurdirán súplicas insistentes, promesas de cambio, esixencias e discusións.

5. Buscar a efectividade da sanción, non o desquite (5') [59']

Sancionar unha conduta implica asociar consecuencias non desexadas á realización daquilo que quere evitarse que se repita. Se as consecuencias reducen ou evitan a repetición da conduta, a sanción será efectiva. Para conseguilo, non é preciso que as consecuencias sexan negativas nin "dolorosas" para quen realiza a consulta. Basta con que sexan, sinxelamente, "non recompensadoras".

Retirar ou limitar un privilexio (ou o acceso a unha cousa valorada) é unha boa maneira de asociar consecuencias "non recompensadoras" ao incumprimento de normas por parte dos fillos. Obviamente, o privilexio a retirar ou limitar ten que estar baixo o control dos pais e ser o suficiente valorado polos fillos.

Exemplo:

"Unha rapaza de 13 anos volve a casa o sábado pola noite unha hora máis tarde da permitida sen achegar ningunha razón convincente. Os pais prohibenlle saír ao día seguinte coas súas amigas, como adoita facer os domingos".

Esta será, probablemente, unha sanción efectiva se, ademais de ser bastante gratificante para ela o feito de pasar o domingo coas súas amigas, os pais poden controlar que cumpra o castigo. En cambio, poderá non selo se os pais traballan ao día seguinte fóra de casa e non poden chamar por teléfono (non teñen teléfono, está avariado, etc.). Tampouco o será se, aínda estando os pais en casa, a deixan convidar as súas amigas para que se encerren toda a tarde no seu cuarto.



Sopapos, labazadas e...?

(11') [70']



- Preguntarlles aos participantes como adoitan castigar os seus fillos cando teñen que facelo.
- Preguntarlles que opinan de darlles unha labazada aos fillos de cando en vez. Parécelles que “unha labazada a tempo” axuda máis que empeora?

Non hai moito tempo era habitual pegarlles aos nenos cando se lles tiña que castigar, tanto na casa como na escola. Hoxe, na escola iso xa non pasa; non obstante, hai familias nas que os pais e as nais seguen a propinar, con maior ou menor frecuencia, algunha labazada aos fillos. Dende o punto de vista educativo, esta maneira de corrixir os fillos non está nada indicada, basicamente por dous motivos:

1. **Ensínalles aos fillos a usar a forza e a violencia física** como método para acadar os seus obxectivos e resolver os conflitos cos demais.
2. **Supón un risco real de derivar en malos tratos** —sobre todo en momentos de tensión, que dificultan controlar os impulsos— co que isto implica, tanto para os fillos (lesións, resentimento, alteracións emocionais, etc.) como para os pais (remordemento, rexeitamento social, problemas coa xustiza, etc.).



Pautas para comunicar sancións aos fillos

(5') [75']

Comentarlles aos pais que na sesión anterior aprendemos a establecer normas e límites e practicamos a maneira de comunicarllos aos fillos. Nesta sesión, aprendemos a sancionar, de xeito sensato e efectivo, o incumprimento das normas familiares por parte dos fillos. Agora é o momento de aprender a comunicarlles as sancións que, case con total seguridade, será preciso impoñerlles algunha vez.

Amosar (ENCERADO) e comentar o seguinte modelo:



Modelo para comunicar sancións

1. Falar nun ton de voz firme pero calmada.
 2. Se hai indicios que fan prever o incumprimento dunha norma (faise tarde e aínda non comezou a estudar, achégase a hora de cear e insiste que non porá a mesa, etc.), dar dous ou tres avisos antes de castigar.
 3. Situar a conduta-problema en relación coa norma e as razóns que a xustifican.
 4. Fixar a sanción.
 5. Non entrar en discusións nin negociacións.
-

Exemplo:

Sabes que tes a obriga de ir a tódalas clases. Se latas ás clases, ademais de incumprir unha das túas obrigas, non poderás poñerte ao día nos estudos. E, iso, ademais de limitar os teus coñecementos e crear máis dificultades para o próximo curso, reducirá as túas futuras posibilidades de elección. Por este motivo, quedamos que só se ti te responsabilizabas de cumprir coa túa obriga de ir a tódalas clases, poderías seguir xogando a fútbol. Tamén dixemos que, se volvías latar unha clase, quedabas en casa sen fútbol durante unha semana. Volviches "latar". Polo tanto, non podes ir a fútbol ata dentro de oito días, e terás que quedar na casa durante os horarios de adestramento e do partido.



(10') [85']

- Deixar á vista o modelo para comunicar sancións. Pedir dous voluntarios (pai e fillo) para representar como sancionar o incumprimento dunha norma. Antes da representación, o participante que faga de pai comunicaralle ao grupo a norma incumplida.
- Suxerirlle ao resto do grupo que achegue críticas construtivas. Estar atentos ao ton de voz (firme pero neutro) e ao feito de non entrar en discusións, a pesar das protestas do fillo.
- Se fose necesario, repetir a escena unha ou dúas veces máis.
- En función do tempo dispoñible, repetir o proceso con outra parella.

5



As boas relacións entre pais e fillos axudan a cumprir as normas

(1') [86']

Cando as relacións entre os pais e os fillos son boas, os fillos teñen maior interese por satisfacer as expectativas dos pais, e son máis proclives a cumprir as normas e os límites establecidos. Ao mesmo tempo, cando os fillos acostuman cumprir as normas, as relacións entre pais e fillos son máis gratificantes para ambos e os vínculos familiares se reforzan.

O resto da sesión oríentase a aprender maneiras de mellorar e fortalecer os vínculos e as relacións entre pais e fillos.



(14') [100']

- Solicitalles aos participantes que pensen nun dos seus fillos que teña entre 9 e 13 anos e que tenten pescudar "como é", prestando atención só ás características positivas, a aquilo que máis lles gusta ou que fai mellor ao seu fillo ou filla: con relación aos estudos, ao deporte, á súa maneira de ser, ao seu carácter, á súa actitude en casa, como fai fronte ás dificultades, etc.
- Pedirlle a un voluntario que comente os aspectos positivos do seu fillo. ANOTALOS NO ENCERADO.
- Pedirlle á mesma persoa que escolla un dos aspectos positivos que sinalou do seu fillo e que diga como cree que podería axudar a potenciar esa característica no fillo. Pedirlle ao grupo que achegue ideas para potenciar as características positivas do fillo.

NOTA

O aplicador reforzará as intervencións que impliquen un reforzo positivo das condutas que queren potenciarse, así como os eloxios (dicir “*como me gusta que...*”, “*que ben que fas isto*”, etc.) e as que impliquen compartir tempo ou afeccións (por exemplo: se é hábil nun deporte, animalo a que o practique, asistir ás competicións, etc.).



(10') [110']

- Pedirlles a dous voluntarios que representen o eloxio dun dos aspectos positivos do seu fillo que pensaron no exercicio anterior. Un adoptará o papel de pai e outro o de fillo.
- Os aplicadores e o grupo achegarán críticas construtivas. Prestar atención á mirada, ao ton de voz, á proximidade, aos xestos, etc. Repetilo se fose necesario. Se hai tempo dabondo, inverter os papeis ou pedir máis voluntarios para facer o mesmo exercicio.



Compartir, decidir e facer cousas xuntas

(5') [115']

A pesar da escaseza de tempo libre e da frecuente incompatibilidade de horarios que se dan a nivel familiar, é moi importante compartir tempo e actividades cos membros da familia, especialmente pais e fillos.

Facer cousas xuntas, compartir intereses e participar conxuntamente na toma de decisións familiares fortalece os vínculos e aumenta o sentimento de pertenza á familia; cousa que facilita a adecuación da conduta dos fillos ás expectativas expresadas polos seus pais.

A listaxe que segue a continuación suxire algunhas maneiras de favorecer a vinculación dos fillos á familia:

- Deixarlles participar nas decisións familiares (por exemplo: como ou cando celebrar un acontecemento familiar, como repartir as tarefas de casa, cando ir mercar, etc.).
- Compartir as tarefas de casa entre tódolos membros da familia (pais e fillos). Obviamente, debe adecuarse a repartición á idade, intereses, habilidades e dispoñibilidade dos diferentes compoñentes da familia, pero é importante que todos participen dun modo equitativo.
- Participar conxuntamente (pais e fillos) en actividades sociais como a festa da AFA, determinados actos nas festas locais, etc.
- Involucrarse nas áreas de interese dos fillos, sen invadir por iso os seus espazos ou as súas relacións. Por exemplo: ir ver xogar a fútbol o seu fillo e marchar ao finalizar o partido. Xa na casa pódense comentar cousas do encontro mentres xorde a oportunidade de preguntar outras cousas como onde foron tras o partido co cansos que estaban!, ou con quen foron, etc.



Tarefas para casa

(4') [119']

- 1. Buscar novos espazos e novas maneiras de participación familiar (pais e fillos).** Valorar as dificultades para levalos a cabo e pensar en formas de superalas. Escoller un novo espazo ou maneira de participar e fixar unha data para poñelo en práctica, durante os próximos quince días.
- 2. Reforzar características positivas dos fillos.** Escoller unha característica positivas dos seus fillos/as e reforzala tendo en conta o traballado durante a sesión.
- 3. No intervalo dos próximos quince días, pescude e tente confirmar as seguintes informacións referidas aos fillos:** Como se chaman os seus amigos e amigas? Onde van e que fan cando saen? Que lugares ou locais frecuentan? Por que acoden a estes lugares e non a outros?



Peche da sesión

(1') [120']

Entregarlle a cada asistente unha copia da folla de información resumida da sesión e da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Anunciar o tema e os obxectivos da próxima sesión e despedir os participantes, agradecéndolles a súa asistencia e participación na sesión de hoxe.

SESIÓN 6

AS DROGAS A DEBATE

POSICIÓN FAMILIAR SOBRE O TABACO, O ALCOHOL E O RESTO DE DROGAS



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Folla de información resumida da sesión para os pais (tantas copias como participantes).
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

A existencia de normas familiares claras en relación co uso do tabaco, alcohol e outras drogas é un factor de protección ante o abuso de drogas durante a adolescencia. Do mesmo modo, constitúen tamén factores protectores a percepción de desaprobación familiar con respecto ao consumo, e que os pais sexan modelos axeitados nas súas actitudes e comportamentos no que concirne ás drogas.



Obxectivos específicos

- ⊙ Aclarar as expectativas dos fillos en relación co consumo de drogas.
- ⊙ Explorar os puntos de vista persoais sobre o tabaco, o alcohol e outras drogas.
- ⊙ Aprender algunhas directrices para establecer unha posición familiar clara sobre o tabaco, o alcohol e o resto de drogas.
- ⊙ Establecer a posición da familia sobre o uso de tabaco, alcohol e outras drogas.
- ⊙ Aprender como comunicarlles aos fillos a posición familiar sobre o tabaco, o alcohol e outras drogas.

Desenvolvemento da sesión

NOTAS

- (1) Esta sesión está dedicada a traballar o posicionamento familiar sobre o tabaco, o alcohol e o resto de drogas. Non obstante, a aprendizaxe que realizan os participantes nesta sesión é xeneralizable a outros temas de interese que tamén requiren dun posicionamento familiar explícito. Por exemplo, o uso de “pantallas” ou os padróns de uso do tempo libre por parte dos fillos, entre outros.
- (2) No curso desta sesión pode ser necesario que o aplicador ou aplicadora principal achegue información sobre drogas. Ao facelo, convén ter en conta que os contidos sobre drogas son máis relevantes para a poboación destinataria cando se traballan dende unha perspectiva cultural e de xénero. Por exemplo, tendo en conta os diferentes motivos que poden levar a consumir ás rapazas ou rapaces, transmitíndolles mensaxes preventivas significativas para rapaces e rapazas ou considerando os padróns de consumo de determinados colectivos, etc.



Benvida aos participantes

(3') [3']

Saudar os pais segundo vaian chegando. Convidalos a servirse unha bebida, se o desexan, e a sentar nun sitio. Pedirlles que se poñan a etiqueta co nome.



Revisión da sesión anterior e das tarefas para casa

(22') [25']

Lembrar os temas tratados na sesión anterior e revisar a realización das tarefas para casa que se asignaron: Fixéronas? Como lles foi? Se non as fixeron, por que? Etc. Reforzar os que as fixesen (agradecerlles a colaboración e recoñecer o seu esforzo) e animar os demais a que as fagan, lembrándolles o seu sentido (aplicar as aprendizaxes das sesións á vida real). Aclarar as posibles dúbidas puntuais.



Presentación dos obxectivos da sesión

(1') [26']

Hoxe falaremos de (referencia ao título) e aprenderemos a (obxectivos da sesión).



Transmitindo normas sobre temas sensibles

(2') [28']

Os pais e as nais deben ter criterios claros sobre o que os seus fillos adolescentes poden ou non poden facer (referencia á cuarta sesión). Moitas destas normas teñen que ver coas actividades da vida diaria, como a hora de volta a casa ou o cumprimento das actividades escolares (ir a clase, facer os deberes a tempo, estudar, etc.).

É importante que os fillos teñan claras estas normas de convivencia en casa, da mesma forma que os adultos sabemos como temos que comportarnos en diferentes situacións (como temos que vestirnos para ir a unha voda, o significado das luces do semáforo ou os sinais de tráfico). Se as regras non están claras, é moi difícil actuar apropiadamente.

Hai temas que son moi importantes para a vida dos fillos, pero resulta difícil falar deles ou pactar e establecer unhas normas. Un exemplo disto son as relacións afectivas e sexuais dos adolescentes, o uso de tabaco ou o consumo de bebidas alcohólicas e outras drogas (referencia ás sesións 2 e 4).

Explicarlles aos participantes que agora nos gustaría saber que poden facer os seus fillos e que non en relación co tabaco, o alcohol e o resto de drogas.



(10') [38']

- Preguntarlles aos participantes se estableceron normas familiares en relación co tabaco, o alcohol e o resto de drogas. Cales? Se fose preciso, pódese estimular a participación facendo as seguintes preguntas:

Poden fumar os seus fillos? En que situacións? (sempre, só en celebracións, etc.)

Poden consumir bebidas alcohólicas? En que situacións?

Poden consumir outras drogas? (por exemplo, fumar porros)

Que pasaría se o seu fillo se emborrachase?

Se un amigo do seu fillo ou filla consumise tabaco, alcohol ou algunha outra droga, diríanlle algo ao fillo ou á filla? Que lle dirían?



Importancia das normas familiares sobre o uso de drogas

(4') [42']

O consumo de drogas ilegais é un tema que lles preocupa a moitos pais. En cambio, ás veces non temos suficiente conciencia sobre os riscos que representa o abuso do alcohol ou o hábito de fumar entre os adolescentes; dous comportamentos que poden ter un impacto moi negativo sobre a súa saúde e o seu benestar durante o resto da súa vida.

O consumo de tabaco, alcohol e outras drogas adoita iniciarse durante a adolescencia. De feito, non hai practicamente ningún adulto consumidor dalgunha destas substancias que non comezase antes dos 18 anos. Por iso é importante atrasar ao máximo a idade de inicio do uso de tabaco, alcohol e outras drogas.

Ademais, os rapaces e rapazas que comezan moi novos a fumar tabaco e beber alcohol teñen máis probabilidades de probar e consumir outras drogas máis adiante. Polo tanto, se se evita o consumo de tabaco e alcohol mentres se é moi mozo, redúcese tamén o risco de chegar a consumir outras drogas.

Hai moitos factores que poden contribuír ao feito de que un adolescente comece a consumir unha destas substancias, por exemplo:

- A curiosidade e o desexo de facer cousas novas (características da adolescencia).
- O influxo dos compañeiros.
- O influxo da publicidade.
- Diversos factores relacionados coa familia (como o feito de que os pais tamén consuman estas substancias).

Comentarlles aos participantes que antes vimos como moitos deles teñen claras algunhas normas sobre o consumo de tabaco, alcohol e outras drogas no referente aos seus fillos. Por outro lado, na cuarta sesión viuse como un dos requisitos para conseguir que os fillos cumpran as normas é saber comunicarllos.



(5') [47']

- Convidar os asistentes a que expresen a súa opinión sobre as seguintes preguntas:
Pensan que os seus fillos teñen suficientemente claras as normas familiares sobre o consumo de drogas? Entenden os seus motivos? Respéctanas? Que pasa se as incumpren?



O medo a falar de drogas cos fillos

(2') [49']

6

Non é doado estar seguros de que os fillos coñecen suficientemente ben as normas familiares sobre o uso do tabaco, o alcohol e outras drogas. A mellor maneira de asegurarse sería falalo abertamente en casa. Porén, falar do tema pode comportar dificultades para os pais:

- Poden preocuparse pola impresión que se formarían os fillos. *“Non pensarán que son moi conservador? Ou demasiado liberal?”.*
- Poden ter medo a alimentar a curiosidade dos fillos sobre unha problemática que quizais non pensase ata o momento. *“Non podería isto incitalos a experimentar co consumo de drogas?”*
- Poden temer que os fillos lles fagan preguntas que non saberán responder. *“E se ven que me falta información sobre as drogas e os seus efectos e riscos?”*



(12') [61']

- Comentarlles aos pais que veremos un exemplo práctico de como poderían explicarlle a un fillo adolescente as normas familiares en relación co consumo de alcohol.
- Expor esta situación:
“Un amigo seu convidou o noso fillo de 12 anos a unha festa de aniversario na súa casa. Como os seus pais estarán fóra, farán unha festa o sábado pola tarde. Cada convidado ten que levar algo para a festa e o noso fillo pensou levar unha botella de licor de froita para facer chopos. Pídenos permiso para ir á festa e diñeiro para mercar a bebida...”.

- Pedir dous (ou tres) voluntarios para facer un *role-playing* e continuar a situación exposta anteriormente. Un pai e/ou unha nai poden representar o papel de “pais”. Outro participante fará de fillo ou filla.
- O aplicador do grupo anotará algúns aspectos do *role-playing* que servirán de exemplo nos comentarios posteriores.
 A información que achegan os “pais”, é obxectiva ou é máis ben esaxerada? Os contidos son axeitados para a idade do “fillo”?
 Se o “fillo” fai algunha observación sobre o papel exemplar (ou non) dos “pais”, estes responden de xeito adecuado? O “fillo” pode expresar libremente os seus puntos de vista?
- Comentalo cos participantes e repetir se procede.



En que circunstancias hai que falar de drogas cos fillos?

(2') [63']

Para falar de drogas cos fillos hai que escoller o momento apropiado. Non tería sentido sacar o tema continuamente e sen motivo. Pode falarse de drogas cos fillos:

- **Cando o tema xorde de xeito espontáneo.** Por exemplo, por mor dun programa de TV ou ao comentar problemas doutras persoas (amigos ou familiares) relacionados co tabaco, o alcohol ou outras drogas.
- **Cando os fillos nos fan unha pregunta ou un comentario sobre o tema.** É moi importante tentar responder sempre ás preguntas que nos fagan os fillos sobre tabaco, alcohol e outras drogas.
- **En conversas formais, cando hai un motivo que o xustifica.** Por exemplo, a primeira vez que o fillo sae de noite, antes de ir a unha celebración familiar, etc.



Contidos e actitudes para falar de drogas cos fillos

(3') [66']

Ao falar de drogas cos fillos, os pais deben ter en conta os seguintes puntos:

1. Adaptar a información á súa idade, experiencia e información previa. Normalmente, non terá sentido falar de drogas ilegais —afastadas da súa experiencia cotiá— cos fillos pequenos.
2. Achegar información obxectiva e sen esaxeracións. Se dramatizamos, ou se só dicimos verdades a medias, os fillos poden pensar que queremos enganalos ou que non entendemos do tema, e deixar de confiar en nós.
3. escoitar a opinión dos fillos atenta e respectuosamente. Evitar os sermóns.
4. Estar dispostos a escoitar cousas que quizais non nos gusten.
5. Evitar que a conversa pareza un interrogatorio.
6. Non saturar os fillos. Non hai que aproveitar a primeira ocasión para tratar tódolos temas. É máis conveniente ir falando a medida que xurda a ocasión.



(38') [104']

- Explicarlle ao grupo que, á hora de falar cos fillos sobre drogas, moitos pais teñen dúbidas ou dificultades parecidas ás que agora comentaremos, e propor que tenten atopar, entre todos, a resposta ou a actuación máis axeitada a cada situación.
- Antes de pasar dunha situación á seguinte, o aplicador matizará os comentarios dos membros do grupo e achegará a información necesaria.

1. O meu fillo fai a miúdo preguntas sobre as drogas, creo que xa debe telo bastante claro!

As preguntas dos adolescentes en relación coas drogas constitúen unha magnífica oportunidade para falar sobre o tema. Non obstante, ás veces esta curiosidade pode ser o reflexo do seu interese por experimentar coas drogas: hai que estar atento! As preguntas e os comentarios dos fillos sobre o tabaco, o alcohol ou outras drogas poden esconder o interese por saber que pensarían os pais se as probasen.

2. Aos adolescentes gústalles facer cousas prohibidas: se non queremos que fumen ou que abusen do alcohol ou doutras drogas, é mellor que non llo prohibamos.

Moitos estudos científicos comprobaron que os fillos de familias que non teñen normas contrarias ao uso de drogas teñen máis risco de consumir drogas que os fillos de familias onde estas normas prevalecen e están claras para todo o mundo. Porén, as normas familiares sobre o consumo de drogas teñen que estar razoadas e non impostas dogmáticamente.

3. Emborracharse, fumar ou tomar drogas son cousas relativamente normais na adolescencia; moitas persoas fixérono e despois non tiveron problemas.

É certo que moitas persoas tomaron drogas durante unha parte da súa vida e despois abandonaron o seu consumo. Non obstante, consumir estas substancias sempre implica un risco que sería preferible evitar. Por outro lado, cando antes se inicia unha persoa no consumo de calquera droga, máis fácil é que chegue a abusar ou a depender dela, de forma que sería conveniente ao menos atrasar ao máximo o primeiro contacto coas drogas.

4. Moita xente consume alcohol (ou tabaco, ou outras drogas), por que non debería facelo o meu fillo?

Cada familia ten que adoptar as normas que considere axeitadas en relación con aquilo que poden e non poden facer os seus fillos. Tamén hai que ter en conta que o consumo de drogas pode afectar de maneira máis negativa a saúde e o desenvolvemento no caso dos nenos e os adolescentes que no caso das persoas adultas. Ademais, supón un maior risco de ter problemas na vida adulta.

5. Eu tomo alcohol (ou tabaco ou outras drogas), como podo convencer o meu fillo de que non o faga?

É difícil explicar as contradicións entre o comportamento dos pais e o que os mesmos pais esperan dos seus fillos (hai pais e nais que deixaron de fumar para evitar darlles un exemplo negativo aos fillos). No caso do tabaco, os pais sempre poden tentar explicarlle ao fillo/a o proceso e os efectos da dependencia do tabaco como unha boa razón para non comezar a fumar. Así, poden comentarlles como comezaron a fumar —porque si, ou por curiosidade, sen

pensar ser fumadores— e como, case sen decatarse, quedaron enganchados ao tabaco, o que lles fixo fracasar repetidamente nos seus intentos de abandono.

Ademais, se os pais fuman e/ou beben alcohol, é moi conveniente que lles dean mostras aos fillos do seu autocontrol nestes comportamentos: non beber xamais en exceso, manterse abstemio ou beber moi pouco se teñen que conducir, non conducir se beberon máis de dúas copas (aínda que comesen), non subir a un vehículo conducido por alguén que bebese demasiado, non insistir en que os demais beban, ofrecerlles tamén bebidas sen alcohol aos convidados, non fumar cando se está enfermo, non fumar en lugares pechados se hai nenos ou persoas ás que lles enfastíe o fume, respectar as prohibicións de fumar, etc.

6. *O meu fillo xa sabe o que penso sobre as drogas; non hai nada máis que falar.*

Se os pais non falan claramente cos fillos do que pensan respecto ás drogas e como esperan que se comporten os seus fillos en relación con este tema, pode pasar que os fillos non cheguen a pensar xamais esta cuestión e cando se lles presente unha oportunidade de tomar drogas non teñan unha posición o suficientemente definida. Baixo estas circunstancias, serán máis influenciábeis polos demais.

7. *Quizais me faga preguntas sobre as drogas que non saberei contestar.*

Os adolescentes entenden que os pais non o saben todo. Se os fillos preguntan cousas que os pais non saben contestar, estes poden dicir —con naturalidade— que non coñecen ben a resposta á súa pregunta, e axudalos a buscar a información. (Indicarlles aos participantes algunha posible fonte de información, como o programa de prevención das drogodependencias do Concello).

8. *E se me pregunta se fumei, se me emborrachei ou se probei os porros algunha vez?*

Estas preguntas adoitan ser incómodas para os pais —sobre todo se a resposta é afirmativa—. Certamente, os pais teñen dereito á súa intimidade e non é preciso que llo expliquen todo aos fillos. Non obstante, se non teñen bastante confianza para falar dun tema concreto cos seus fillos, dificilmente poden esperar que os fillos a teñan con eles.

Unha boa resposta sería dicir a verdade, a pesar de ter que recoñecer esas condutas no pasado, e apelar á pouca información que se tiña entón sobre estes temas e/ou á falta de habilidades persoais (para dicir “non”, para rexeitar unha invitación, para afrontar o influxo dos compañeiros, etc.). Deste xeito, os pais amosaranlles aos fillos que poden falar abertamente de calquera tema con eles, e terán máis posibilidades de poder incidir sobre a súa conduta.



(10') [114']

- Convidar os asistentes a formular dúbidas relacionadas coas drogas. Nesta actividade o aplicador debería tratar os puntos máis relevantes da información sobre drogas:

Conceptos de droga (drogas legais e ilegais), risco, abuso e dependencia.

Efectos do tabaquismo e do consumo excesivo de alcohol sobre a saúde.

O alcohol (e outras drogas) e a condución.

Tópicos en relación co alcohol (ex.: os beneficios cardiovasculares do alcohol).

As drogas ilegais e as "novas" drogas; o seu consumo entre a xuventude.



Tarefas para casa

(5') [119']

1. Buscar unha oportunidade para falar sobre o tabaco, o alcohol ou outras drogas cos fillos.

Pedirilles aos pais que nos próximos días busquen a situación axeitada para falar sobre o tabaco, o alcohol ou outras drogas co seu fillo ou filla. Recomendarlles que escollan unha ocasión con moitas probabilidades de presentarse a curto prazo. Por exemplo, se as fins de semana adoitan facer algunha actividade física cos fillos, esta podería ser unha boa ocasión para falar sobre o tabaco e sobre os beneficios de non fumar. Lembrarlles que, ademais de buscar un momento apropiado, teñan en conta o que aprenderon hoxe.

2. Fortalecer o compromiso e axudar a escoller o momento.

Preguntarlles cantos cren que atoparán unha boa ocasión para falar sobre o tabaco, o alcohol ou outras drogas cos fillos nos próximos días.

Animar os que pensen que non poderán atopar un momento suficientemente axeitado durante os próximos días, a non deixar o tema de lado e a continuar a buscar oportunidades para falar disto cos fillos a curto prazo.



Peche da sesión

(1') [120']

Entregarlle a cada asistente unha copia da folla de información resumida da sesión e da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Despedir o grupo agradecéndolle a súa asistencia e participación e anunciando o tema e os obxectivos da próxima sesión. Pedirlles aos participantes que deixen a etiqueta co seu nome enriba da mesa antes de saír.

SESIÓN 7

NOVAS RESPONSTAS A VELLAS PROBLEMAS RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Folla de información resumida da sesión para os pais (tantas copias como participantes).
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

A utilización de estratexias de resolución de problemas limita o número e a intensidade dos conflitos entre pais e fillos, e contribúe á mellora do clima familiar. Para poder resolver problemas de conduta dos fillos, os pais deben contar coas habilidades necesarias para xerar distintas alternativas de solución a unha situación, valorar os seus pros e os seus contras, e escoller a máis axeitada. Ao mesmo tempo, o proceso de resolución de problemas pode requirir o uso das técnicas de autocontrol e de modificación do comportamento que foron obxecto de sesións precedentes.



Obxectivos específicos

- ⊙ Mellorar as habilidades para definir problemas de conduta dos fillos (introducíronse na primeira sesión).
- ⊙ Tomar conciencia do feito que, ante calquera problema de conduta dos fillos, pode haber diferentes alternativas de solución.
- ⊙ Aprender a avaliar as solucións alternativas a un problema de conduta.
- ⊙ Aprender a escoller a mellor alternativa para solucionar un problema de conduta.

Desenvolvemento da sesión



Benvida aos participantes

(3') [3']

Saudar os participantes a medida que van chegando, convidándoos a servirse unha bebida se o desexan e a ocupar un sitio (sentar), poñéndose a etiqueta co seu nome.



Revisión da sesión anterior e da realización das tarefas para casa

(20') [23']

Lembrar os temas tratados na sesión anterior, aclarar as posibles dúbidas e revisar a realización das tarefas asignadas: Fixéronas? Como lles foi? Se non as fixeron, por que? etc. Reforzar a quen as fixese (agradecer a colaboración, recoñecer o esforzo, comentar os beneficios que obterán).



Presentación dos obxectivos da sesión

(1') [24']

A sesión de hoxe trata de (referencia ao título) e aprenderemos a (obxectivos da sesión).



A resolución de problemas na educación dos fillos

(5') [29']

As sesións precedentes destináronse á definición dos problemas de conduta dos fillos e á aprendizaxe e a práctica de diferentes técnicas de modificación de conduta. Pero, dende que se define un problema de conduta ata que se pon en marcha unha estratexia específica de intervención, teñen que seguirse unha serie de procesos aos que nos referimos co termo de "resolución de problemas".

A listaxe que vén a continuación amosa os elementos integrantes do proceso de resolución de problemas (ANOTAR NO ENCERADO). Lela e aclarar que ao longo da sesión comentaranse e practicaranse as diferentes etapas.



Etapas do proceso de resolución de problemas

1. Definir o problema de maneira axeitada.
 2. Xerar posibles alternativas de solución ao problema.
 3. Descartar as alternativas inviables.
 4. Sopesar os *pros* e os *contras* das alternativas viables.
 5. Escoller unha alternativa de solución.
 6. Aplicala e avaliar os resultados acadados.
-



(16') [45']

- Lembrarlles aos participantes que na primeira sesión aprenderon a definir os problemas de conduta dos seus fillos e os obxectivos de cambio. Preguntarlles se lembran as características que teñen que cumprir estas definicións: ser precisas, realistas, axeitadas, observables e medibles. Revisalo se fai falta (PÓDESE VOLVER AMOSAR NO ENCERADO E COMENTAR A INFORMACIÓN CORRESPONDENTE DA PRIMEIRA SESIÓN).
- Pedirlles aos asistentes que lle lembren ao grupo que problemas de conduta dos fillos definiron entón.



A precipitación e a ira dificultan a resolución de problemas

(1') [46']

Moitas veces, cando se toma conciencia da existencia dun problema de conduta dos fillos é porque o seu comportamento lles provoca algún tipo de malestar aos pais. Nestas circunstancias é normal sentir anoxo. Entón tamén é máis probable que as respostas que se dean sexan precipitadas e desaxeitadas. Por exemplo: criticar os fillos, rífalos, ignoralos, enfadarse moito con eles, negarse a falarlles, etc.

Seguramente, ningunha destas reaccións axudará a mellorar a conduta do fillo; e mesmo é posible que complique máis as cousas. Por iso, cando os fillos presentan un problema de conduta, a miúdo é un bo momento para aplicar as técnicas de autocontrol da ira que se trataron na terceira sesión.



(15') [61']

- Preguntarlles aos participantes se lembran as etapas do método de autocontrol da ira que aprenderon na terceira sesión. Revisalo (PÓDESE VOLVER AMOSAR E COMENTAR A INFORMACIÓN CORRESPONDENTE DA TERCEIRA SESIÓN).
- Preguntar se foron practicando estas habilidades dende entón: *Cando o fixeron? Con que resultados? Que dificultades atoparon?* O aplicador daralles feedback aos participantes que interveñan.



Maneiras positivas de afrontar os problemas de conduta

(5') [66']

Ademais de definir axeitadamente os problemas e os obxectivos de cambio, e ademais de aplicar estratexias de autocontrol da ira para evitar que os estados de anoxo fagan máis difícil dar respostas apropiadas, hai tamén outros aspectos que se deben considerar á hora de buscar solucións aos problemas de conduta dos fillos (ANOTAR NO ENCERADO):

- **Buscar a cooperación do fillo.**

Procurar implicalo na resolución do problema. Hai problemas de conduta que, esencialmente, preocupan os pais (ex.: que o fillo non axude a poñer a mesa), pero hai outros que tamén incomodan e/ou preocupan os fillos (ex.: non levar os deberes feitos á escola, sacar malas notas ou aburrirse cos estudos).

Se os pais estimulan a motivación dos fillos para afrontar os seus propios problemas e os convidan a participar na busca de solucións, será máis probable conseguir unha modificación positiva do seu comportamento.

- **Centrarse no problema actual que focaliza a nosa atención.**

Tentar resolver os problemas, un por un. Ás veces, mentres se busca a solución dun problema concreto (ex.: *"chamáronme para dicirme que o meu fillo latou ás clases"*), veñen á cabeza outros problemas de conduta (*"... e enriba é hora de cear e aínda non puxo a mesa! ... e ten a música moi alta!"*). Se se pensa en tantos problemas á vez, é fácil caer no desánimo ou no enfado. Isto, ademais de non axudar en nada a resolver o problema, pode facilitar que se responda inadecuadamente.

- **Evitar adoptar actitudes extremas ao atribuír responsabilidades.**

Non poñerse, por sistema, nin en contra do fillo (*"ti tes toda a culpa do que che sucede!"*), nin demasiado á defensiva (*"non teño ningunha culpa do que che está a suceder"*).



Buscando novas respostas a vellos problemas

(10') [76']

Unha vez definido o problema e controlado o posible anoxo —e sempre tendo en conta os puntos anteriores—, é hora de proseguir coas restantes etapas do proceso de resolución de problemas (IR ANOTANDO NO ENCERADO):

- **Xerar posibles alternativas de solución do problema.**

Pode facerse unha listaxe das posibles alternativas (mentalmente ou apuntándoas nun papel). Nesta etapa convén non ser moi "crítico" e considerar tódalas estratexias posibles que aparentemente poidan contribuír a resolver o problema.

- **Descartar as alternativas inviables.**

Nesta etapa hai que revisar tódalas alternativas xeradas na etapa anterior, e desestimar as menos viables. Por exemplo: *"O meu fillo está a sacar moi malas notas na escola, unha posible solución sería cambialo a unha escola máis disciplinada. Pero como o curso xa comezou, non poderemos tentalo ata o próximo curso"*.

- **Sopesar os pros e os contras das alternativas viables.**

Seguramente, cada unha das alternativas seleccionadas ten vantaxes e inconvenientes; hai que descartar as que teñen máis inconvenientes que beneficios (en cantidade ou en importancia). É dicir, “pór os pros e os contras nunha balanza e ver que prato pesa máis”.

- **Escoller unha alternativa de solución.**

Se despois de sopesar as diferentes alternativas, aínda lle queda máis de unha, haberá que escoller a que maximice a relación entre beneficios e inconvenientes.

- **Aplicar a alternativa escollida e avaliar os resultados obtidos.**

Unha vez aplicada a solución escollida, hai que valorar se serviu para acadar os resultados que se esperaban. Se non foi así, pódese tentar con outra das alternativas viables, con todo, debe pasar un certo tempo antes de facelo: cambiar frecuentemente a estratexia a seguir non axuda a mellorar a conduta. Con breves intervalos de tempo non se pode probar a suposta funcionalidade da estratexia escollida, e a precipitación, nestes casos, pode contribuír a desorientar tanto os fillos como os pais.



(40') [116']

- Comentarlles aos asistentes que practicaremos en grupo o proceso de resolución de problemas que se acaba de presentar, propoñéndolles esta posible situación:

“Hoxe tiveron unha reunión na escola co titor do seu fillo. O titor explicoulles que, este curso, o rendemento académico do seu fillo é peor có do ano anterior. Amósase distraído en clase (pasa moito tempo falando e xogando cos compañeiros e non segue as explicacións). Ademais, case nunca ten os deberes feitos, nin a lección estudada. O titor pensa que o rendemento do seu fillo é moi inferior ao que podería amosar segundo a súa capacidade”.

- Propoñerlle ao grupo que elabore un plan para resolver a situación, que deberá incluír as seguintes etapas:
 1. Definición do problema e dos obxectivos de cambio.
 2. Formulacións previas. Por exemplo: Como se podería implicar o fillo na solución do problema?
 3. Chuvia de ideas para atopar estratexias de intervención (ANOTALAS NO ENCERADO).
 4. Descartar as que sexan claramente inviables.
 5. Determinar os pros e os contras do resto de estratexias.
 6. Escoller unha estratexia (a que ofrezca o mellor balance entre pros e contras).
 7. Propor uns criterios de avaliación (cómo saber se funcionou ou non unha vez aplicada).



Tarefas para casa

(3') [119']

- 1. Pensar nun problema frecuente do comportamento do seu fillo ou filla que ata o momento non lograsen resolver, e aplicarlle a este a técnica de resolución de problemas que se traballou na sesión.**

Aconsellar os pais que para realizar este exercicio revisen antes a folla de información resumida da sesión que se lles entregará, onde constan os pasos da técnica de resolución de problemas que lles permitirán atopar novas respostas e solucións a vellos problemas.



Peche da sesión

(1') [120']

Repartirlle a cada participante unha copia da folla de información resumida da sesión e unha copia da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Pedirilles aos participantes que deixen a etiqueta co seu nome enriba da mesa, despedilos agradecendo a súa asistencia e participación, e lembrarlles a data da oitava sesión.

SESIÓN 8

FACENDO BALANCE SEGUIMIENTO



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

Os efectos das intervencións preventivas concentradas nun espazo de tempo limitado adoitan mellorar coa incorporación de sesións de reforzo que lles permiten aos estudantes revisar algunhas aprendizaxes. Durante o tempo que transcorreu dende a última sesión, os participantes tiveron a oportunidade de practicar as habilidades adquiridas nas situacións que presenta a vida cotiá, e poderán recibir feedback nesta sesión de seguimento.



Obxectivos específicos

- ⊙ Reforzar as aprendizaxes adquiridas nas sesións anteriores.
- ⊙ Clarificar dúbidas e resolver problemas que aparecen durante a aplicación das habilidades e os coñecementos adquiridos mediante o programa.

Desenvolvemento da sesión



Benvida aos participantes

(3') [3']

Saudar con cordialidade os participantes a medida que chegan, convidándoos a servirse unha bebida se o desexan e a ocupar un sitio (sentar), poñéndose a etiqueta co seu nome.



Revisión da sesión anterior e da realización das tarefas para casa

(20') [23']

Lembrar os temas tratados na sesión anterior, aclarar as posibles dúbidas e revisar a realización das tarefas asignadas: Fixéronas? Como lles foi? Se non as fixeron, por que? etc. Reforzar a quen as fixese (agradecer a colaboración, recoñecer o esforzo, comentar os beneficios que obterán).



Presentación dos obxectivos da sesión

(2') [25']

Lembrar que esta sesión está destinada a falar sobre a aplicación das habilidades aprendidas nas sesións anteriores en situacións reais da vida cotiá.

Referir tamén explicitamente os obxectivos da sesión: reforzar as aprendizaxes, clarificar dúbidas e axudar a resolver as dificultades que puidesen aparecer ao aplicar as habilidades e os coñecementos adquiridos mediante o programa.



(90') [115']

- O aplicador preguntarlles aos asistentes pola súa experiencia cotiá na utilización das habilidades aprendidas e practicadas durante o programa. Ao facelo, interesarse tanto polos cambios percibidos como positivos na súa conduta e na dos fillos (ANOTALOS NO ENCERADO), como polas dificultades atopadas (ANOTALAS TAMÉN NO ENCERADO).
- Se se precisa estimular a participación, o aplicador poderá preguntarlle a cada un dos asistentes. Tamén amosará interese por coñecer a evolución, a nivel individual, das dificultades concretas que manifestase cada participante no transcurso das sesións anteriores.
- Ante as dúbidas ou dificultades expresadas polos asistentes, o aplicador promoverá que sexan outros membros do grupo quen traten de responder ou suxerir solucións. Despois, se é necesario, o aplicador matizará ou completará as intervencións.



Tarefas para casa

(2') [117']

Lembrar que a próxima sesión, a diferenza das anteriores que tiveron unha periodicidade semanal, terá lugar dentro de 1 mes.

1. Aplicar na súa relación diaria cos fillos as aprendizaxes realizadas ata o momento no programa.

Explicar que, dun modo parecido á sesión de hoxe, a próxima sesión se dedicará a revisar e analizar as súas experiencias aplicando o aprendido no programa á súa vida diaria, polo que se trata dunha sesión moi importante dado que transcorrerá un mes dende agora e haberá máis tempo para pór en práctica as aprendizaxes e poder analizar mellor os cambios e as posibles dificultades, se as houber.



Peche da sesión

(3') [120']

Informar os participantes que nesta sesión e as seguintes non se repartirán novas follas de información resumida da sesión, pero que non por isto son sesións menos importantes. Ao contrario, son moi importantes porque nelas se analizan os avances e as dificultades e como superalas. Seguidamente, entregarlle a cada participante unha copia da folla de recordatorio das tarefas para casa.

Pedirlles aos participantes que deixen a etiqueta co seu nome enriba da mesa, despedilos agradecendo a súa asistencia e participación, e lembrarllles a data da novena sesión. É importante lembrarlle ao grupo a data concreta e asegurarse de que tódolos participantes a teñen anotada e reservada.

SESIÓN 9

COMPARTINDO PROGRESOS SEGUIMIENTO E REFORZO DOS PROGRESOS



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Follas de recordatorio das tarefas para casa para os participantes (tantas copias como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

Os efectos das intervencións preventivas acostuman mellorar coa incorporación de sesións de reforzo. Durante o tempo que transcorreu dende a última sesión, as persoas participantes tiveron oportunidade de pór en práctica as habilidades parentais adquiridas nas situacións que presenta a vida cotiá e, así, valorar as súas melloras e as súas dificultades. Esta sesión servirá para compartir a experiencia co resto de participantes e para reforzar e consolidar os cambios positivos e evitar o retorno a padróns ou condutas educativas desaxeitados.



Obxectivos específicos

- ⊙ Reforzar as aprendizaxes adquiridas.
- ⊙ Consolidar as melloras nas habilidades parentais e os cambios debidos ao programa.
- ⊙ Evitar o retorno a padróns ou condutas educativas previas desaxeitados.
- ⊙ Compartir as experiencias entre as familias.

Desarrollo de la sesión

NOTAS

- (1) Dado que, a diferenza das sesións semanais do programa, esta sesión terá lugar un mes despois da última sesión, é conveniente que o aplicador principal e o auxiliar revisen e comenten antes de levar a cabo a sesión as súas anotacións sobre os progresos e dificultades de cada participante (o seu punto de partida, as experiencias que comentou, as melloras que expresou, as súas dificultades, etc.).
- (2) A primeira parte desta sesión ("Recordatorio e revisión das experiencias do grupo de participantes") correspóndese co apartado dedicado á revisión da realización das tarefas para casa.



Benvida aos participantes

(5') [5']

Saudar con cordialidade os participantes a medida que chegan, convidándoos a servirse unha bebida se o desexan e a ocupar un sitio (sentar), poñéndose a etiqueta co seu nome.



Presentación da sesión

(5') [10']

Lembrar que esta sesión está destinada a falar sobre a aplicación das habilidades aprendidas nas sesións anteriores en situacións reais da vida cotiá e a compartir as súas experiencias entre as persoas participantes.

Referir tamén os obxectivos da sesión: reforzar as aprendizaxes, clarificar dúbidas e axudar a resolver as dificultades que puidesen aparecer ao aplicar as habilidades e os coñecementos adquiridos no programa.

Explicarlles aos participantes que o próximo exercicio equivale á revisión das tarefas para casa da sesión anterior.



Recordatorio e revisión das experiencias do grupo de participantes

(40') [50']

Para revisar as experiencias dos participantes ESCRIBIR NO ENCERADO OS COMPOÑENTES BÁSICOS DO PROGRAMA:

- Definir obxectivos de conduta dos fillos.
- Comunicación familiar.
- Redución e xestión dos conflitos.
- Establecemento de normas e límites.
- Supervisión, sancións e vinculación entre pais e fillos.

- Posición familiar ante as drogas e/ou outros comportamentos problemáticos.
- Resolución de problemas.

A continuación, pedirle ao grupo que verbalice as melloras que ocorreron na súa familia dende o inicio do programa e durante o último mes (cando remataron as sesións semanais do programa). Pedirlles aos participantes que indiquen:

- a) As cousas que melloraron e se mantiveron (melloras).
- b) Os aspectos que lles gustaría mellorar (desexos) pero non o conseguiron, ou non no nivel que desexarían.
- c) As dificultades que puidesen atopar ou os retrocesos (se os houber) que puidesen experimentar (dificultades e problemas).

A medida que o grupo vaia comentando as súas experiencias, IRANOTÁNDOAS NO ENCERADO AGRUPÁNDOAS EN TRES COLUMNAS: MELLORAS, DESEXOS E DIFICULTADES.

Convén que tódalas persoas acheguen a súa experiencia ao grupo. Así se poderá conseguir que todas elas se sintan, en maior ou menor medida, representadas nesas realidades.

Á súa vez, a persoa que dinamiza a sesión deberá promover o reforzo por parte do grupo dos cambios positivos conseguidos que vaian expresando os compoñentes deste. Pódense reforzar diferentes situacións. Por exemplo: se alguén explica que agora é máis consciente que antes da maneira que ten de actuar ante situacións que lle resultan incómodas ou desagradables, se unha persoa explica que valora mellor as consecuencias familiares de determinados comportamentos, se alguén comenta que puxo en práctica algún cambio coa intención de mellorar unha situación (independentemente dos resultados, é dicir, reforzarse tanto o feito de tomar conciencia de que unha situación ten que cambiar, como iniciar xa un cambio), etc.

Convén salientar a importancia de cambiar a maneira de facer as cousas cando se observa e constata que a maneira como se viña facendo ata agora non ofrece os resultados esperados. Tamén é importante subliñar que os pequenos cambios positivos axudan e facilitan acadar outros cambios, e que a suma de pequenos cambios dá como resultado cambios de importancia.

Lembrar tamén ao grupo que un cambio nunha esfera adoita propiciar tamén cambios noutras esferas. Así, por exemplo, cando se mellora a comunicación familiar, redúcese tamén a frecuencia e/ou a intensidade dos conflitos e aumentan as ganas de realizar actividades conxuntamente (vinculación familiar).



Explorar alternativas de mellora e de solución das dificultades (40') [90']

Nesta parte da sesión exploraranse e analizaranse conxuntamente cos membros do grupo posibles alternativas de mellora ou de solución antes as dúbidas ou dificultades que expresasen os participantes.

Para a valoración das alternativas seguirase o seguinte procedemento, inspirado na técnica de resolución de problemas que os participantes traballaron na sétima sesión do programa:

1. Primeiro, o grupo verbaliza posibles alternativas de solución ao problema formulado por un membro do grupo.
2. A continuación, tamén en grupo, anticipáanse as posibles consecuencias positivas ou negativas para a dinámica familiar, derivadas da aplicación das diferentes alternativas.
3. Despois, de maneira individual, a persoa que expresou a dúbida ou dificultade valora se a alternativa suxerida pode ser axeitada para favorecer un cambio positivo do problema.

Repetir o procedemento anterior coas dificultades ou problemas expresados por outros membros do grupo.

A experiencia das persoas do grupo é un excelente estímulo para promover cambios no resto de asistentes. Por iso, é importante que a persoa que dinamiza a sesión promova que as suxestións e as propostas de mellora ou de afrontamento procedan do grupo, aínda que logo o profesional poderá matizalas, completalas ou axudar a analizalas e valoralas, se é necesario.



Formular compromisos de cambio (20') [110']

Nesta parte da sesión cada asistente deberá pensar e facer público un compromiso de cambio para poñelo en práctica nas seguintes semanas (IR ANOTÁNDOOS NO ENCERADO XUNTO CO NOME DA PERSOA).

Lembrarlles aos participantes que os obxectivos de cambios teñen que cumprir as seguintes características (é recomendable revisar a primeira sesión): ser precisos, atinxibles, realistas e medibles.

En resumo, os compromisos de cambio dos participantes téñense que definir de maneira precisa, deben ser realistas e atinxibles, e para os efectos deste exercicio poder lograrse no período dun mes (ata a seguinte sesión) para que a persoa se centre no aquí e agora. Tamén deben ser realistas e adecuarse ao contexto e á idade do fillo. Por último, teñen que poder medirse. É dicir, teñen que ser observables para comprobar se se acadaron ou non.

NOTA

O aplicador principal ou o auxiliar deberá anotar nunha folla os compromisos de cambio expresados por cada participante e conserva-la ata a seguinte sesión.



Tarefas para casa

(5') [115']

- 1. Aplicar na súa relación diaria cos fillos as aprendizaxes realizadas ata o momento no programa, facendo esta vez especial énfase en todo aquilo relacionado coa consecución do compromiso ou obxectivo que sinalaron e fixeron público na sesión de hoxe.**

De modo parecido á sesión de hoxe, a próxima sesión dedicarase a revisar e analizar os compromisos adquiridos na sesión de hoxe, e tamén as súas experiencias aplicando o aprendido na súa vida diaria. Polo tanto, é unha sesión moi importante, ademais de ser a última do programa.



Peche da sesión

(5') [120']

Entregarlle a cada participante unha copia da folla de recordatorio das tarefas para casa. Por último, pechar a sesión agradecéndolles aos asistentes a súa participación, lembrándolles a data da próxima sesión (última do programa) e a importancia de asistir a esta, independentemente do nivel de logro acadado nos compromisos formulados na sesión de hoxe.

SESIÓN 10

DESPEDIDA E PECHE SEGUIMENTO E CLAUSURA DO PROGRAMA



Equipo necesario

- ▶ Encerado (mellor de papel), xiz ou rotuladores, borrador.
- ▶ Etiquetas co nome para cada participante e para os dous aplicadores.
- ▶ Cadernos e bolígrafos para os aplicadores do grupo.
- ▶ Dous exemplares do programa (un para cada aplicador).
- ▶ Folla de rexistro da asistencia e da información dos participantes.
- ▶ Cuestionarios de satisfacción e lapis ou bolígrafos (tantos como participantes).
- ▶ Refrixerio (bebidas, comida) opcional.



Fundamentos da sesión

Os efectos das intervencións preventivas acostuman mellorar coa incorporación de sesións de reforzo. Durante o mes transcorrido dende a última sesión, os participantes tiveron a oportunidade de pór en práctica as habilidades parentais adquiridas nas situacións que presenta a vida cotiá e tentar levar a cabo os compromisos de mellora que formularon publicamente. Esta sesión servirá para compartir as súas experiencias co resto de participantes, para reforzar e consolidar os cambios positivos alcanzados, evitar o retorno a padróns ou condutas educativas inadecuados e tamén para valorar o grao de satisfacción co programa e dalo por concluído.



Obxectivos específicos

- ⊙ Reforzar as aprendizaxes adquiridas.
- ⊙ Consolidar as melloras nas habilidades parentais e os cambios debidos ao programa.
- ⊙ Evitar o retorno a padróns ou condutas educativas previas desaxeitados.
- ⊙ Compartir as experiencias entre as familias.
- ⊙ Valorar o grao de satisfacción das persoas participantes no programa.

Desenvolvemento da sesión

NOTAS:

- (1) Esta sesión terá lugar un mes despois da anterior. Por isto, é conveniente que o aplicador principal e o auxiliar revisen e comenten antes de levar a cabo a sesión as súas anotacións sobre os progresos e dificultades de cada participante (o seu punto de partida, as experiencias que comentou, as melloras que expresou, as súas dificultades, etc.), así como os compromisos de cambio que expresou publicamente na sesión anterior.
- (2) A primeira parte desta sesión ("Revisión das experiencias e os compromisos do grupo de participantes") correspóndese co apartado dedicado á revisión da realización das tarefas para casa.



Benvida aos participantes

(5') [5']

Saudar con cordialidade os participantes a medida que chegan, convidándoos a servirse unha bebida se o desexan e a ocupar un sitio (sentar), poñéndose a etiqueta co seu nome.



Presentación da sesión

(5') [10']

Comentar que nesta última sesión do programa falaremos, como na anterior, sobre a aplicación das habilidades aprendidas en situacións reais da vida cotiá e compartiremos as experiencias das persoas do grupo. Tamén revisaremos o nivel de logro dos compromisos que cada participante formulou na sesión anterior e analizaremos as dificultades que puidesen aparecer e como superalas ou facerlles fronte.

Explicarlles aos participantes que o próximo exercicio equivale á revisión das tarefas para casa da sesión anterior.



Revisión das experiencias e os compromisos do grupo de participantes

(75') [85']

Pedirles ás persoas participantes que comenten como evolucionou ao longo deste último mes o compromiso de mellora que formulou cada unha delas na sesión anterior. Consideran que o lograron?, En que grao consideran que alcanzaron o seu compromiso?, Como o fixeron?, Que fixeron para alcanzalo?, Que dificultades atoparon?, Como se enfrontaron?, etc.

A medida que cada participante explica a súa situación e os seus avances, dificultades e recursos que puxo en práctica, o aplicador auxiliar anotará o seu nome e o seu compromiso no encerado e irá engadindo breves anotacións (indicios) sobre os comentarios da persoa para posteriormente poder comentar en grupo os aspectos que se consideren axeitados.

Unha vez que tódolos participantes expuxesen a súa situación, traballárase co grupo que aspectos comúns se poden deducir das exposicións que acaban de facer. Que tipo de logros se acadaron en maior grao?, Cales son as dificultades máis comúns?, Que estratexias parecen funcionar mellorar para acadar os obxectivos propostos?, etc.

Nesta parte do exercicio é importante pedir a participación do grupo, que sexan os membros do grupo os que acheguen a súa análise e as súas conclusións, se ben estes poderá e deberá matizalos o aplicador cando sexa oportuno.



Aplicación do cuestionario de satisfacción co programa

(10') [95']

Explicarlles aos participantes as características e funcións do cuestionario de valoración e satisfacción co programa, lembrándolles que a información recollida é anónima e confidencial:

- Avaliar a utilidade do programa PROTEGO para responder ás súas necesidades percibidas.
- Coñecer o seu grao de satisfacción por participar.

Entregarlle a cada participante un lapis ou bolígrafo e un cuestionario de satisfacción co programa. Ao repartir os cuestionarios pedir que non poñan os seus nomes nestes (deben ser anónimos).

Explicar a maneira de responder ás preguntas, facendo énfase en non marcar a primeira opción de resposta que lles pareza axeitada sen ler ou considerar antes tódalas opcións de resposta para cada pregunta.

Antes de que os membros do grupo comecen a responder o cuestionario, pedir que non falen entre eles nin digan en voz alta as súas respostas ou fagan comentarios. Explicarlles que, unha vez que tódolos participantes respondan ao cuestionario, haberá un espazo para valorar publicamente o programa e expresar as súas opinións e comentarios ao grupo.

Seguidamente, un dos aplicadores lerá en voz alta a primeira pregunta e as diferentes opcións de resposta posible. Ambos os aplicadores estarán atentos ante as posibles dificultades de comprensión e lectoescritura que puidesen ter algunhas persoas, para axudalos a responder. Proceder de igual modo co resto de preguntas do cuestionario.



Conclusións e valoracións dos participantes

(15') [110']

Tras responder os participantes o cuestionario de satisfacción co programa de maneira anónima, abrírase un espazo para convidar os membros do grupo a formularlle ao resto de participantes e aos aplicadores os seus comentarios e as súas valoracións sobre o programa e sobre os cambios que propiciou neles e nos seus fillos e outros membros da familia, se fose pertinente.

O aplicador pode orientar e centrar o tema con preguntas do tipo: Que é o que máis lles gustou?, E o que menos?, Cambiarían algunha cousa?, Por que?, Esperaban algo parecido antes de comezar?, Como se ven eles e os seus fillos de aquí a tres meses, respecto das cousas que foron cambiando e que están a traballar?, A que lle atribúen os cambios iniciados ou logrados?, etc. o logrados?, etc.



Tarefas para casa

(2') [112']

- 1. Seguir aplicando na súa relación diaria cos fillos as aprendizaxes realizadas ata o momento nas diferentes sesións do programa, non esquecéndose de buscar espazos para facer cousas xuntos, compartir intereses e participar conxuntamente na toma de decisións familiares.**

Comentarlles aos participantes que con esta sesión finaliza o programa de sesións, pero a súa tarefa como pais e nais continúa.



Peche da sesión e do programa

(8') [120']

- Entregarlle a cada participante unha copia da folla de recordatorio das tarefas para casa como medio de salientar a importancia de seguir traballando os cambios e as melloras logradas, aínda que finalizasen o programa. Tamén se pode entregar a "Guía de reforzo para nais e pais participantes no programa PROTEGO". Este material complementario pódese descargar de balde da web da Plataforma Colaborativa do programa PROTEGO (<https://plataformaprotego.org/>), previo rexistro nesta. Así mesmo, pódese solicitar o seu envío á asociación PDS - Promoción e Desenvolvemento Social, por medio do correo: pds@pdsweb.org (envíase en formato dixital).
- Agradecerlles aos pais e nais a súa colaboración e participación no transcurso do programa. Agradecer tamén os seus esforzos e compromiso.
- Así mesmo, felicitar os participantes polas melloras logradas ata agora e animalos a seguir traballando para consolidalas e acadar novos logros nos seus obxectivos.
- Lembrar unha vez máis que os cambios importantes adoitan ser resultado dunha suma de pequenos cambios persistentes no tempo.
- Lembrarlles aos participantes algúns dos recursos comunitarios que teñen ao seu alcance en caso de que precisen apoio no futuro, como servizos sociais, o recurso concreto que propiciou o seu acceso ao programa, etc. Tamén pode suxerirse que intercambien os seus números de teléfono se non o fixeron antes, para poder seguir en contacto e facilitarse reforzo e apoio mutuo.



ANEXOS

FICHA RESUMO PARA OS PAIS E AS NAIS

1ª Sesión - CAMIÑANDO CARA AO CAMBIO

DEFINICIÓN DE OBXECTIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA

Como definir os problemas de conduta dos fillos?

Definir correctamente os problemas é o primeiro paso para atopar posibles solucións a estes. Para isto, debemos:

1. Definir o problema e os obxectivos de cambio, en forma de comportamentos concretos que quixésemos ver aumentados ou diminuídos nos fillos.

É importante ser moi precisos ao definir estes comportamentos. Por exemplo, en vez de dicir: *"O meu fillo non fai nada na casa"*, sería mellor dicir: *"raramente axuda a poñer a mesa e xamais baixa o lixo"* e propoñerse obxectivos como: *"Querería que tódolos días axudase a pór a mesa para a cea"*, ou *"querería que levase o lixo ao contedor cada noite"*.

2. Formular obxectivos de cambio que sexan atinxibles. Polo tanto:

- **Deben ser realistas e axeitados á idade e necesidade dos fillos.** Así, por exemplo, non deberíamos impedirles aos fillos quedar cos seus amigos (non sería axeitado impedir que satisfagan a súa necesidade de relación social), pero si deberíamos esixirlle a un fillo adolescente que non pase a noite fóra de casa e que regrese a casa a unha hora previamente establecida.
- **Deben permitir observar os cambios de conduta.** Os cambios que pretendamos introducir na conduta dos fillos deben poder observalos os pais, xa sexa de maneira directa ou indirecta. Así, por exemplo, non podemos ver se o fillo presta atención en clase, pero si que podemos comprobar se dedica un certo tempo a estudar ou a facer os deberes en casa, e se saca boas notas. Ademais, podemos preguntarlle ao profesor sobre a súa conduta en clase.
- **Deben permitir determinar se se lograron ou non os cambios desexados.** Así, se queremos que o noso fillo non pase toda a tarde xogando co ordenador, debemos determinar antes cal é o tempo máximo permitido e dicirlle algo así como: *"Podes xogar co ordenador ata as cinco"*, e non cousas como: *"Non pases a tarde enteira"* ou *"Espero que hoxe deixes de xogar antes"*.

FICHA RESUMO PARA OS PAIS E AS NAIS

2ª Sesión - FALANDO ENTÉNDESE A XENTE

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Hábitos positivos de comunicación (que debemos utilizar máis a miúdo)

1. Ser moi claros e precisos, tanto ao expresar os nosos motivos de preocupación ou as causas do noso enfado, como ao explicarlles aos fillos como esperamos que se comporten.
2. Tratar un só tema cada vez. Non mesturar as cousas.
3. Centrarnos no presente (no que aconteceu agora), sen remover feitos do pasado.
4. Ao referirnos a un problema, comezar explicando como nos sentimos. Por exemplo: *"Estou moi preocupado polo feito de que faltases de novo a clase"*.
5. Comprobar se nos entenderon ben. Se non é así, volver explicar o mesmo con outras palabras.
6. Despois de falar nós, animar os fillos a que expresen tamén eles as súas opinións.
7. escoitar con atención os demais (fillos, parella, etc.) cando nos falan.
8. Indicarlles ás persoas coas que falamos que lles estamos a prestar atención. Para isto debemos asentir coa cabeza, mirar á cara, etc.
9. Tentar comprender o punto de vista das persoas coas que falamos (fillos, etc.).
10. Resumir de cando en vez o que nos di a outra persoa para mostrarlle que prestamos atención e para comprobar se comprendemos ben o que nos di. Por exemplo: *"Se o entendín ben, preocúpate a reacción que poidan ter os teus amigos cando lles digas que debes marchar porque os teus pais queren que regrees a casa antes das doce, é así?"*.

Hábitos negativos de comunicación (que debemos evitar utilizar)

1. Xeneralizar. Por exemplo, dicir: *"Ti sempre"* ou *"Ti xamais"*.
2. Criticar a persoa (por exemplo, dicir: *"Es un vago"*), cando o que deberiamos criticar é a súa conduta (por exemplo, dicindo: *"Hoxe non fixeches os deberes da escola"*).
3. Berrar ou levantar a voz para facernos oír ou para tentar que nos fagan caso.
4. Acusar, culpar, insultar, avergoñar, ameazar, reprochar, ridiculizar. Por exemplo, dicindo cousas como: *"Vas acabar comigo!"* ou *"Non dis máis que parvadas!"*.
5. Adiviñar, presupoñer. Por exemplo: *"Xa sei que ti..."* ou *"Ti o que queredes é que..."*
6. Usar o sarcasmo ou a ironía. Por exemplo: *"Que sorpresa: aprobaches!"*.
7. Pensar noutras cousas mentres nos falan (por exemplo: no traballo, etc.).
8. Mostrar impaciencia mentres fala a outra persoa. Interrompela. Non deixar que remate.

FICHA RESUMO PARA OS PAIS E AS NAIS

3ª Sesión - COIDANDO AS RELACIÓNS

REDUCIÓN DOS CONFLITOS E MELLORA DAS RELACIÓNS FAMILIARES

Saber controlar os sentimentos de cólera e as súas manifestacións é moi importante. Se non sabemos controlar os nosos impulsos, os conflitos familiares serán máis frecuentes e intensos, e as relacións familiares empeorarán. Así pois, sempre que nunha discusión sintamos moita rabia ou moita tensión, debemos aplicar unha técnica de autocontrol antes de seguir adiante.

Método de autocontrol da ira e das “explosións” de rabia

1. **Detectar os sinais persoais de alarma que aparecen xusto antes de “explotar”.** Estes sinais poden ser pensamentos (por exemplo: “*rise de min*”), sensacións (ex.: furia, gana de golpear), cousas que facemos (como: berrar, achegarnos moito ao outro) ou reaccións fisiolóxicas (palpitacións, tensión muscular, acaloramento, etc.)
2. **Recoñecer a irritación e tentar reducila.** Inmediatamente despois de notar un sinal de alarma, debemos dicirnos a nós mesmos: “*Coidado! Estou a irritarme. Podería perder o control*”. Cando se activa un sinal, pode iniciarse rapidamente unha reacción en cadea que iría activando outros sinais. Entón é doado “explotar” de rabia. Por iso debemos parar o proceso inmediatamente, en canto notemos o primeiro sinal.
3. **Pensar nas consecuencias negativas de perder o control:** “*Se perdo o control, entón...*”.
4. **Preguntarse se hai algún motivo engadido para sentirse tan irritado.** Ademais da conduta da outra persoa e de discusión en si, pode haber outros motivos que “engadan leña ao lume”, ou que mesmo sexan a causa principal do noso estado emocional. Por exemplo: unha rifa no traballo, unha dor de moas, unha derrota do noso equipo, etc.
5. **Tentar reducir a irritación.** Por exemplo: respirando profundamente (notando como entra e sae o aire dos pulmóns), dando un paso atrás se estamos de pé, comendo algo se estamos na mesa, etc.
6. **Valorar se poderemos afrontar a situación sen perder o control.** Se a irritación procede unicamente da discusión actual, podemos seguir adiante coidando, iso si, a nosa maneira de falar (ton, expresións, etc.). En cambio, se a nosa irritación procede, tamén ou principalmente, doutros motivos (enfado no traballo, dor de moas, etc.) ou se tememos non ser capaces de manter o control, debemos deixar a discusión para máis tarde, cando esteamos máis calmados.
7. **Recompensarse por saber manter o control.** Dicirnos a nós mesmos: “*Bo traballo! Merezo un premio. Vou a...*”, e despois darnos o premio de verdade.

FICHA RESUMO PARA OS PAIS E AS NAIS

4ª Sesión - ISTO SI, ISTO NON

ESTABLECEMENTO DE NORMAS E LÍMITES

Sentido e necesidade das normas e os límites de conduta

Na familia é esencial establecer normas que lles indiquen aos fillos que comportamentos esperamos deles: é dicir, que cousas consideramos aceptables e cales non.

Pasos para establecer normas e límites aos fillos:

1. Ter claros os motivos que os xustifican e explicarllos aos fillos ao comunicarlles as normas. Informalos tamén das consecuencias que implicará o feito de incumprilas (sancións).
2. Basear as normas principalmente nas consecuencias que se derivan para os fillos, do feito de cumprilas ou incumprilas, evitando fundamentalas nas consecuencias da súa conduta para os pais.
3. Procurar pactar as normas cos fillos e contemplar a posibilidade de modificalas, se achegan motivos suficientes. Para isto debemos escoitar e valorar os seus argumentos. Ademais, ao pactar as normas cos fillos debemos relacionar “responsabilidade” con “liberdade”. Non obstante, se non é posible chegar a acordos cos fillos, os pais debemos asumir a nosa responsabilidade educativa, impondo as normas e límites que estimemos axeitados.
4. Unha vez que se fixou unha norma, esta debe ser estable e esixirse o seu cumprimento sempre e por parte de ambos os pais. As normas só se deben cambiar cando deixen de ser axeitadas. Por outro lado, o feito de incumplir unha norma debe implicar sempre a aplicación dunha sanción (prevista e coñecida polos fillos con anterioridade).

Debemos reforzar o cumprimento das normas por parte dos fillos

Cando os fillos incumpren as normas, os pais deben sancionar a súa conduta (os fillos deben recibir algunha consecuencia non desexada asociada a ese mal comportamento). Do mesmo xeito, cando se amosan responsables e cumpren as normas e os límites establecidos, os pais deben reforzar (premiar) a conduta positiva dos fillos, por exemplo, dicíndolles o satisfeitos que están diso.

FICHA RESUMO PARA OS PAIS E AS NAIS

5ª Sesión - PREMIOS E SANCIONES

SUPERVISIÓN, SANCIONES E VINCULACIÓN FAMILIAR

Establecer normas para os fillos é moi importante. Pero non basta con impoñer dunha maneira axeitada normas e límites sensatos. Cómpre comprobar tamén o seu cumprimento: isto chámase supervisión. Non obstante, só unha parte da conduta dos fillos está sometida a normas establecidas formalmente. Sería imposible e desaxeitado facelo doutra maneira. Porén, os pais precisan supervisar o comportamento xeral dos fillos: en casa, na escola, na rúa, cos amigos, cos veciños, no barrio, etc., e non limitarse unicamente a comprobar se cumpren ou non as normas familiares explicitadas.

Como supervisar a conduta dos fillos?

1. Intervindo sobre o ambiente que rodea os fillos.

- **Por medio de accións directas.** Por exemplo: inscribindo o fillo nunha actividade extraescolar para evitar que dea voltas pola rúa ao saír da escola.
- **Por medio de instrucións concretas.** Por exemplo: *“tes que volver a casa inmediatamente despois de saír da escola”*.

2. Siguiendo a súa conduta.

- **Procurando saber onde están e que fan nun momento determinado.**
- **Comprobándoo de cando en vez.** Por exemplo, chamándoos por teléfono ao lugar onde se supón que están.

Supervisar o comportamento dos fillos é máis doado e eficaz se os pais...

- Non lles ocultan que o fan.
- Pregúntalles, de tanto en tanto e dende que son pequenos, sobre a súa conduta e a dos seus amigos (sen sometelos a interrogatorios).
- Comproban, de cando en vez, se os seus fillos fan en realidade o que din.
- Adoitan falar con outras persoas que teñen contacto directo ou indirecto cos seus fillos, como os profesores, os pais dos seus amigos, etc.

Como castigar con sensatez os fillos cando incumpren as normas?

- Impoñendo castigos pequenos, pero de forma coherente (sempre que incumpran unha norma).
- Aplicando sancions que sexan proporcionais á gravidade das condutas que as motivan.
- Procurando que as sancions teñan relación coas condutas que as motivan.
- Evitando castigarse tamén a un mesmo ou a outros membros da familia.
- Buscar coa sanción que se evite ou se reduza a conduta castigada. Non o desquite.

FICHA RESUMO PARA OS PAIS E AS NAIS

6ª Sesión - AS DROGAS A DEBATE

POSICIÓN FAMILIAR SOBRE O TABACO, O ALCOHOL E O RESTO DE DROGAS

Os pais e as nais deben ter criterios claros sobre o que os seus fillos adolescentes poden facer ou non. Se as regras non están claras, é máis difícil actuar de xeito apropiado. Hai temas sobre os que, aínda sendo moi importantes para a vida dos fillos, pode resultar difícil falar e establecer normas, como acontece ás veces, co uso do tabaco ou o consumo de alcohol e outras drogas.

Importancia de establecer normas familiares sobre o uso do tabaco, o alcohol e o resto de drogas

O consumo de drogas ilegais é unha cuestión que lles preocupa a moitos pais. En cambio, ás veces non somos suficientemente conscientes dos riscos que representa o abuso do alcohol ou o hábito de fumar entre os adolescentes.

O consumo de tabaco e de alcohol, como o doutras drogas, adoita iniciarse durante a adolescencia. Ademais, os rapaces e rapazas que comezan moi novos a fumar tabaco e beber alcohol teñen máis probabilidades de probar e consumir outras drogas máis adiante. Por iso é moi importante establecer normas familiares sobre o consumo destas substancias.

Cando falar cos fillos sobre as drogas?

É importante facelo, pero hai que facelo en momentos apropiados. Non sería axeitado sacar o tema continuamente e sen motivo. Podemos falar cos fillos sobre as drogas:

- Cando o tema xorde de xeito espontáneo. Por exemplo, por mor dun programa de televisión.
- Cando os fillos nos fan unha pregunta ou un comentario sobre o tema.
- En conversas formais, cando hai un motivo que o xustifica. Por exemplo, a primeira vez que o fillo sae de noite, antes de ir a unha voda, etc.

Como falar cos fillos sobre as drogas?

- Adaptando a información á súa idade, experiencia e información previa.
- Achegándolles información obxectiva e sen esaxeracións.
- Sen dar sermóns. Pedíndolles a súa opinión e escoitándoos con atención e respecto.
- Estando dispostos a oír cousas que quizais non nos gusten.
- Procurando que a conversa non pareza un interrogatorio.
- Evitando aproveitar a primeira ocasión para tratar tódolos temas.

FICHA RESUMEN PARA OS PAIS E AS NAIS

7ª Sesión - NOVAS RESPOSTAS A VELLAS PROBLEMAS

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

O uso de estratexias de resolución de problemas axuda a reducir o número e a intensidade dos conflitos entre pais e fillos, e contribúe a mellorar o clima familiar. Para resolver problemas de conduta dos fillos, os pais deben contemplar as diferentes alternativas de solución dispoñibles para cada situación, valorar os pros e os contras de cada un delas, e escoller a mellor en cada caso.

Pasos para resolver problemas de conduta dos fillos

1. Definir o problema de maneira axeitada.
2. Pensar diferentes vías para solucionar o problema.
3. Revisalas unha a unha e descartar as que sexan inviables.
4. Sopesar os pros e os contras das alternativas viables que nos queden.
5. Escoller a que pareza mellor.
6. Aplicala e ver se serviu para acadar os resultados esperados.

A precipitación e a ira dificultan a resolución de problemas

A miúdo, cando tomamos conciencia da existencia dun problema de conduta dos fillos é porque o seu comportamento nos provoca algún tipo de malestar aos pais. Nesas circunstancias é normal sentir anoxo ou irritación. Non obstante, iso fai máis probable que as nosas respostas poidan ser precipitadas e desaxeitadas. Por exemplo: criticar os fillos, insultalos, castígalos de maneira moi severa, ignoralos, negarse a falar con eles, etc.

Seguramente, ningunha desas reaccións axudará a mellorar a conduta do fillo; mesmo é posible que a empeore aínda máis. Por iso, cando os fillos presentan un problema de conduta é un bo momento para aplicar o método de autocontrol da ira, que aprendemos na terceira sesión.

Outros puntos de interese para facer fronte aos problemas de conduta dos fillos

- Implicar aos fillos na solución do problema. Buscar a súa cooperación.
- Centrarnos nun só problema: aquel que centrou agora a nosa atención.
- Evitar adoptar actitudes extremas ao atribuír a responsabilidade dos problemas de conduta.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

1ª Sesión - CAMIÑANDO CARA AO CAMBIO

DEFINICIÓN DE OBXECTIVOS DE CAMBIO DE CONDUCTA



TAREFAS PARA CASA

1. **Pense nos cambios máis importantes que vostede querría que se producisen nos seus fillos.** Ao facelo, teña en conta todo o que aprenderon na sesión de hoxe.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

2ª Sesión - FALANDO ENTÉNDESE A XENTE

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN



TAREFAS PARA CASA

1. Fale cada día cos seus fillos.

De agora en diante, fale cada día uns minutos cos seus fillos (sobre calquera tema). Se non pode facelo en persoa (por exemplo, por estar separados e vivir os fillos co outro pai), fale cada día con eles ao menos por teléfono.

2. Revise a diario os progresos na comunicación cos seus fillos.

Dende hoxe mesmo, procure mellorar a súa maneira de dar e recibir críticas e a súa maneira de falar cos seus fillos.

Cando revise os seus progresos, preste especial atención aos dous hábitos comunicativos que vostede considerou durante a sesión que debería potenciar máis e aos que debería evitar.

Revise os progresos diariamente.

3. Escolla un tema importante e poña unha data límite para tratalo co seu fillo.

Primeiro, escolla o tema entre os que lle parecen difíciles e importantes e sobre o que non falase xamais ou moi pouco cos seus fillos, e que considere que sería bo falar agora.

Despois, fixe unha data límite para facelo (non máis tarde de 30 días). Por exemplo: a próxima vez que fagan algo xuntos.

Finalmente, fágao.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

3ª Sesión - COIDANDO AS RELACIÓNS

REDUCCIÓN DOS CONFLICTOS E MELLORA DAS RELACIÓNS FAMILIARES



TAREFAS PARA CASA

1. Imaxinar situacións de autocontrol.

Estando só, trate de visualizar ou lembrar co máximo detalle a última vez que perdeu o control nunha discusión co seu fillo.

A continuación, aplique de maneira imaxinada pero tan realista como poida o método de autocontrol que aprendeu na sesión de hoxe. Para isto, antes de facer esta tarefa deberá revisar a folla recordatorio da sesión.

2. Aplicar o autocontrol dos impulsos.

Fágao xa a partir da próxima discusión ou situación potencialmente conflictiva que se lle presente cos seus fillos.

3. Siga aplicando as consignas ou tarefas da sesión anterior.

- Fale a diario cos seus fillos, aínda que sexa brevemente.
- Revise tódolos días os progresos que faga na comunicación coa familia: dar e recibir críticas e hábitos comunicativos (aquilo que vostede pensa que debería facer máis a miúdo e aquilo que debería deixar de facer).
- Lembre falar cos seus fillos dun tema importante no momento e período que se marcou.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

4ª Sesión - ISTO SI, ISTO NON

ESTABLECEMENTO DE NORMAS E LÍMITES



TAREFAS PARA CASA

1. Pense e comuníquelles aos seus fillos unha norma que debería poñerlles.

Pense a norma de acordo coas pautas que aprendeu na sesión de hoxe. Se o considera oportuno, pode ser a mesma norma que traballou nos exercicios da sesión. Antes de facer este exercicio, revise a folla recordatorio da sesión.

Despois, comuníquelle a norma ao seu fillo ou filla. Escolla un momento axeitado para facelo.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

5ª Sesión - PREMIOS E SANCIONES

SUPERVISIÓN, SANCIONES E VINCULACIÓN FAMILIAR



TAREFAS PARA CASA

- 1. Busque novos espazos e novas maneiras de participación familiar (facer cousas xuntos pais e fillos).** Cando o faga, pense nas posibles dificultades que poida atopar e, tamén, pense en como superalas.

Unha vez escollese algunha cousa para facer xuntos cos seus fillos, fixe unha data para comezar a poñelo en práctica, non máis aló dos próximos quince días.

- 2. Identifique e reforce cousas positivas dos fillos.**

Escolla dúas características positivas dos seus fillos/as e pense como podería vostede axudalos a reforzalas, tendo en conta o traballado durante a sesión.

Finalmente, aplique aquilo que pode axudar os seus fillos a reforzar os seus aspectos positivos.

- 3. Dentro dun prazo máximo de quince días, pescude e tente confirmar as seguintes informacións referidas aos seus fillos:** Como se chaman os seus amigos e amigas?, Onde van e que fan cando saen?, Que lugares ou locais frecuentan? ou Por que acoden a estes e non a outros?

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

6ª sesión - AS DROGAS A DEBATE

POSICIÓN FAMILIAR SOBRE O TABACO, O ALCOHOL E O RESTO DE DROGAS



TAREFAS PARA CASA

- 1. Busque unha oportunidade para falar sobre o tabaco, o alcohol ou outras drogas cos fillos, dentro dos próximos días.**

Busque unha situación e momento axeitado para isto.

Procure que sexa unha ocasión que teña moitas probabilidades de presentarse.

Cando fale do tema, trate de buscar un momento apropiado e teña en conta o que aprendeu hoxe.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

7ª Sesión - NUEVAS RESPUESTAS A VIEJOS PROBLEMAS

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



TAREFAS PARA CASA

1. Pense nun problema frecuente do comportamento do seu fillo ou filla que ata o momento non lograse resolver, e aplíquelles a este a técnica de resolución de problemas que se traballou na sesión.

Antes de facer este exercicio, revise a folla recordatorio da sesión.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

8ª Sesión - FACENDO BALANCE

SEGUIMIENTO



TAREFAS PARA CASA

1. Aplique na súa relación diaria cos fillos as aprendizaxes realizadas ata o momento no programa, tanto na sesión de hoxe como nas anteriores.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

9ª Sesión - COMPARTINDO PROGRESOS

SEGUIMIENTO E REFORZO DOS PROGRESOS



TAREFAS PARA CASA

1. **Aplice na súa relación diaria cos fillos as aprendizaxes realizadas ata o momento no programa.** Cando o faga, poña especial atención en todo o relacionado co compromiso ou obxectivo que vostede sinalou e fixo público na sesión de hoxe.

FICHA RECORDATORIO DAS TAREFAS PARA CASA

10ª Sesión - DESPEDIDA E PECHE

SEGUIMIENTO E CLAUSURA DO PROGRAMA



TAREFAS PARA CASA

- 1. Siga aplicando na súa relación diaria cos fillos as aprendizaxes realizadas ata o momento nas diferentes sesións do programa.**
- 2. Lembre buscar espazos para facer cousas xuntos cos seus fillos, compartir intereses e participar conxuntamente na toma de decisións familiares.**

SESIÓN	VERBALIZACIONES DE MELLORA:	OBSERVACIONES:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN COA PARTICIPACIÓN NO PROGRAMA

Agora que rematou o programa gustaríanos saber a súa opinión sobre este. Por favor, lea atentamente cada unha das frases sombreadas e marque cunha cruz a resposta que reflicta mellor a súa opinión.

Algunhas frases refírense aos seus fillos ou fillas. Responda pensando no fillo ou a filla que teña de 9 a 13 anos e que acostume ter un comportamento máis difícil.

Despois de participar neste programa, doume de conta máis que antes da miña responsabilidade na educación dos fillos.			
<input type="checkbox"/> ESTOU MOI DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU EN DESACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU MOI EN DESACORDO
Despois de participar no programa, sintome máis capaz que antes de actuar axeitadamente cando os meus fillos se portan mal.			
<input type="checkbox"/> ESTOU MOI DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU EN DESACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU MOI EN DESACORDO
Comparando o comportamento dos meus fillos antes de comezar este programa co que teñen ultimamente, mellorou nalgunha cousa (por exemplo: escoitan máis, fan máis caso, colaboran máis, falan máis, etc.).			
<input type="checkbox"/> ESTOU MOI DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU EN DESACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU MOI EN DESACORDO
Nestas sesións aprendín cousas que me axudarán a mellorar a conduta dos meus fillos.			
<input type="checkbox"/> ESTOU MOI DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU EN DESACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU MOI EN DESACORDO
Gústame ter participado neste programa.			
<input type="checkbox"/> ESTOU MOI DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU EN DESACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU MOI EN DESACORDO
Recomendaría este programa a outras familias con fillos da idade dos meus.			
<input type="checkbox"/> ESTOU MOI DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU EN DESACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU MOI EN DESACORDO
Penso pór en práctica as cousas que aprendín nestas sesións.			
<input type="checkbox"/> ESTOU MOI DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU DE ACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU EN DESACORDO	<input type="checkbox"/> ESTOU MOI EN DESACORDO

FIN DO CUESTIONARIO. MOITAS GRAZAS POLA SÚA COLABORACIÓN.

PLAN DE FORMACIÓN PARA A APLICACIÓN DEL PROGRAMA PROTEGO

A finalidade da formación é capacitar a profesionais en aspectos xerais sobre prevención familiar e afondar en aspectos relacionados coa xestión e aplicación do programa.

1. Obxectivos

- Achegar coñecementos teóricos e elementos prácticos para capacitar profesionais para a aplicación do programa.
- Facilitar a posta en práctica dos elementos máis relevantes das diferentes sesións do programa.

2. Poboación destinataria

A formación de PROTEGO diríxese a profesionais do ámbito da atención social, a educación e a saúde, como servizos sociais, centros educativos, centros de saúde, centros e programas de atención ás drogodependencias, etc.

3. Contidos da formación

- Introdución e presentación xeral do programa:** a presentación de PROTEGO está orientada a coñecer as características máis relevantes do programa. Isto é:
 - 1.1 A historia, as características e a xustificación da eficacia do programa.
 - 1.2. Os factores de risco e os factores de protección asociados ao ambiente familiar.
 - 1.3. A finalidade e os obxectivos.
 - 1.4. A fundamentación teórica.
 - 1.5. O perfil da poboación destinataria.
 - 1.6. O formato de aplicación.
 - 1.7. A duración.
 - 1.8. Os contidos das sesións.
 - 1.9. A estrutura das sesións.
 - 1.10. A metodoloxía.
 - 1.11. Os materiais.
 - 1.12. Que é e que non é PROTEGO?
- As persoas aplicadoras:** As persoas aplicadoras son unha peza clave para motivar cambios nas familias que participan no programa. Por iso, unha parte da formación está dedicada a coñecer o papel que teñen as persoas que levan a cabo o programa. Neste apartado explícanse:
 - 2.1. Características e funcións das persoas aplicadoras.
 - 2.2. Rol e actitudes das persoas aplicadoras.

c. Recomendacións para traballar coas familias antes, durante e despois do programa:

PROTEGO é un programa que se desenvolve ao longo de 10 sesións, 8 delas semanais e as dúas últimas mensuais. Polo tanto, a duración total do programa é de 4 meses e o éxito do programa conséguese se as familias permanecen ata o final do programa. Nesta parte da formación, trabállanse os seguintes contidos:

- 3.1. Indicacións para mellorar a captación das familias.
- 3.2. Estratexias para motivar as familias a participar no programa.
- 3.3. Estratexias para manter as familias ata o final do programa.
- 3.4. Propostas para consolidar o traballo familiar cando o programa xa rematou.

d. Habilidades para aplicar o programa sesión a sesión: Tódalas sesións de PROTEGO comparten unha estrutura similar pero en cada unha delas preséntanse uns contidos e unhas dinámicas concretos. Os contidos das sesións corresponden ás diferentes habilidades parentais que promove o programa, tal como se amosa a continuación:

- 4.1. Sesión 1: Definición de obxectivos de cambio de conduta
- 4.2. Sesión 2: Habilidades de comunicación
- 4.3. Sesión 3: Redución dos conflitos e mellora das relacións familiares
- 4.4. Sesión 4: Establecemento de normas e límites
- 4.5. Sesión 5: Supervisión, sancións e vinculación familiar
- 4.6. Sesión 6: Posición familiar ante o tabaco, o alcohol e as outras drogas
- 4.7. Sesión 7: Resolución de problemas
- 4.8. Sesións de seguimento e reforzo: sesión 8 (seguimento), sesión 9 (seguimento e reforzo dos progresos) e sesión 10 (seguimento e clausura do programa).

4. Metodoloxía

A metodoloxía da formación combina a exposición teórica coas actividades prácticas. Deste xeito, na formación de PROTEGO ensínanse habilidades para planificar, aplicar e avaliar o desenvolvemento do programa coas familias. A formación está concibida dende unha perspectiva orientada á práctica, mesmo naquelas partes das sesións dedicadas a coñecementos máis teóricos.

Por outro lado, a formación adáptase aos perfís profesionais e ás características de cada territorio. É dicir, pátense dos coñecementos previos das persoas asistentes en canto a habilidades parentais, prevención do uso de drogas e outras condutas de risco. Tamén se adapta ás características sociais, culturais, educativas, cognitivas e condutuais das familias que atenden os diferentes servizos ou entidades.

Na formación realízanse dinámicas, análises de situacións familiares, debates entre as persoas participantes e exercicios grupais. Ademais, practícanse as sesións do programa (práctica simulada e supervisada da aplicación do programa) destacando os elementos clave e a maneira de traballalos coas familias, analizando os exercicios de cada sesión e poñendo en práctica algúns dos exercicios que se traballan coas familias nas diferentes sesións.

A dedicación de cada parte da formación é a seguinte:

- Introducción e presentación xeral do programa (3 h).
- As persoas aplicadoras (2 h).
- Recomendacións para traballar coas familias antes, durante e despois do programa (3 h).
- Habilidades para aplicar o programa sesión a sesión (práctica supervisada) (12 h).

Tanto no transcurso da formación como posteriormente, cando as persoas aplican o programa, as persoas que seguiron a formación teñen a posibilidade de contactar co equipo de formadores de PROTEGO para resolver dúbidas.

5. Duración

O formato estándar de formación para a aplicación de PROTEGO ten unha duración total de 20 horas, distribuídas en 5 horas por sesión ao longo de 4 días. Este formato e distribución horaria pode adaptarse para responder ás diferentes necesidades dos equipos.

6. Modalidade

Presencial.

7. Materiais

Para o desenvolvemento da formación utilízanse presentacións, o manual do programa, follas de rexistro de asistencia, cuestionarios de satisfacción e certificados de asistencia á formación.

8. Resultados esperados

Ao finalizar a formación, os participantes estarán preparados para iniciar un traballo de promoción da parentalidade positiva con familias en situación de desvantaxe social, por medio da aplicación do programa PROTEGO.

9. Formadores

Profesionais con ampla experiencia na aplicación do programa.

10. Avaliación

Avaliación de proceso e valoración cualitativa das aprendizaxes posformación.

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 do Interior. Delegación do Gobierno para o Plan Nacional sobre Drogas.
- Bukoski WJ (Ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 97-146. Rockville MD: National Institutes of Health (traducción en galego: *Meta-análise de programas de prevención do abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).
- Caballo VE. (1992). *Manual de técnicas de teràpia y modificación de conducta*. Madrid. Siglo XXI.
- Canadian Centre on Substance Abuse, CCSA. (2010). *Building on our strengths: Canadian standards for school-based youth substance abuse prevention (version 2.0)*. Ottawa: Author.
- Catalano RF, Hawkins D. *The social development model: A theory of antisocial behaviour*. Citat a Hawkins JD, editor (1996). *Delinquency and crime. Current theories*. Cambridge: Cambridge University Press; pp. 149-197.
- Cohen D, Rice J. (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achivement. *Journal of Drug Education*. 27 (2): 199-211.
- Conduct problems prevention research group. (1992). A developmental and clinical model for the prevention of conduct disorders; The FAST Track Program. *Development and Psychopathology*, 4, pp. 505–527.
- Dishion TJ y cols. *Programa de Transición Adolescente*. Manual del Monitor de Padres (versión castelá de J.L. Recio). Madrid: Universidade 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). *Intervining 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.
- Fernández JR, Secades R, Calafat A et al. (2010). *Una revisión de los programas de prevención familiar. Características y efectividad*. Informe: IREFREA.
- 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.
- 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.

- Izagarra S, Ayarra M. (2001). Entrevista motivacional. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 24(Supl.2): 43-53.
- Kumpfer KL, Turner. CW. The social ecology model of adolescent substance abuse: implications for prevention. *International Journal of the Addictions*. 1990-1991; 25 (4A): 435-463.
- Kumpfer KK, Fenollar J, Jubani C. (2013). Una intervención eficaz basada en las habilidades familiares para la prevención de problemas de salud en hijos de padres adictos al alcohol y drogas. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 21, 85-108.
- 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.
- McLeroy, K R, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, pp. 351-377.
- 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 da Comunidade 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 do Interior. Delegación do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas.
- Robles L, Martínez JM. (1998). Factores de protección en la prevención de las drogodependencias. *Idea Prevención*. 17: 58-70.
- Rodrigo MJ, Máiquez ML, Martín JC. (2010). *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Madrid: FEMP.
- 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*. Comunicació presentada a l'European Symposium on Community Action to Prevent Alcohol Problems. Porto, 18-20 novembro.
- Sanders MR. (2000). Community-Based Parenting and Family Support Interventions and the Prevention of Drug Abuse. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 929-942.
- Strang J et al. (2012). Drug policy and the public good: evidence for effective interventions. *The Lancet*, 379, 71-83.
- 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 no 9th Scientific Meeting of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology. Barcelona, 17-20 xuño.

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.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC. (2009). *Guía para la ejecución de programas de desarrollo de aptitudes de la familia en materia de prevención del uso indebido de sustancias*. Nova York: Naciones Unidas.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC. (2013). *International Standards on Drug Use Prevention*. Consultado o 15 de marzo de 2017: <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>

Valmayor S, Larriba J. (2016). *Guia de recomanacions metodològiques i de continguts de les intervencions en prevenció sobre drogues*. Barcelona. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Consultado o 24 de xaneiro de 2017: http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia_recomanacions_metodologiques.pdf

Weisinger HD. (1988). *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez-Roca.



PLATAFORMA COLABORATIVA
DO PROGRAMA PROTEGO

PROTEGO

VERSIÓN 2

Adestramento en parentalidade
positiva e habilidades educativas
para nais e pais

Programa incorporado no rexistro en liña Xchange de intervencións de prevención avaliadas do Observatorio Europeo das Drogas e as Toxicomanías (OEDT) e na base de datos EDDRA do OEDT de boas prácticas europeas en redución da demanda de drogas.



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

Un programa de:



PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL