

Sistema de Prevención Selectiva Comunitaria

Como educar hijos sin adicciones

Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México



Sistema de Prevención Selectiva Comunitaria

Cómo educar hijos sin adicciones

**Instituto para la Atención
y Prevención de las Adicciones
en la Ciudad de México**

Sistema de Prevención Selectiva Comunitaria

Cómo educar hijos sin adicciones

Desarrollo de habilidades para evitar adicciones, violencia y otros riesgos

Autores

Jorge Llanes

Ma. Elena Castro

Mónica Margain

Adaptación:

Ma. del Rosario Morales Domínguez

Diseño de la presente edición

IAPA

D.R. © 2011 Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA)

ISBN: 978-968-860-592-9

Río Mixcoac No. 234, Colonia Acacias, Delegación Benito Juárez.

Distrito Federal. C.P. 03040

www.iapa.df.gob.mx

Presentación

Introducción

Este libro es para ti...

Organización y manejo general de las sesiones preventivas

El papel que desempeña el conductor. Estructura de las sesiones

Base teórica, objetivos y procedimientos para el trabajo con imágenes y rutina psicocorporal

Reflexión subjetiva

Técnicas aplicables

Objetivos de la rutina

Procedimiento para utilizar la rutina: el paso a paso

Ejemplo práctico de una sesión en la fase de trabajo con imágenes

Cierre. En esta sesión aprendí

Test rápido para la detección de riesgos en los hijos

Temas de apoyo

Como ayudar a nuestros hijos a desarrollarse sanamente y libres de drogas

Sexualidad y relaciones afectivas

Emociones y vida afectiva

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	28
Consumismo	29
Actos antisociales	30
Efectos negativos de la vida	31
Mensajes protectores	32
Estado general de salud	32
Sexualidad	33
Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas	34
Consumismo	35
Actos antisociales	36
Eventos que nos hacen sentir mal	37
Técnicas Psicocorporales	39
Respuesta de relajación	39
Relajación muscular progresiva	40
Respiración	41
Centros de energía	44
Meditación	46
Beneficios mente-cuerpo	46
Preguntas más comunes que hacen padres de familia acerca de los riesgos psicosociales	48
Estado general de salud	48
Manejo de la sexualidad	52
Consumo de tabaco, alcohol y drogas	54
Consumismo	61
Actos antisociales	63
Efectos negativos de la vida	66
Bibliografía	71

Presentación

Este libro contiene información útil para el desarrollo de habilidades que logran prevenir riesgos psicosociales, entre ellos las adicciones. Forma parte de un conjunto de materiales del Sistema de Prevención Selectiva Comunitaria (SPSC) con el cual el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA) atiende esta problemática.

El disponer de instrumentos válidos, confiables y de fácil aplicación, permite realizar intervenciones preventivas de aspectos relevantes para la comunidad. Por ello, este libro es un material valioso que adquiere mayor relevancia al utilizarse con la metodología del SPSC, con la cual a partir de la aplicación de instrumentos de diagnóstico (riesgo psicosocial y disposición al cambio), genera un expediente electrónico que da seguimiento a cada uno de los planes preventivos y permite una evaluación de resultados, proceso e impacto social. Asimismo, el SPSC hace énfasis en la importancia de la participación organizada y sistemática de la comunidad en programas preventivos como parte de una adecuada política social en materia de prevención.

Solicite al IAPA toda la asesoría que requiera para implementar un Plan de acción preventivo en su comunidad.

*Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México
www.iapa.df.gob.mx*

Este libro es para ti, si...

Ayudarlos a reflexionar para vencer resistencias, depurar los estilos de vida y actuar de acuerdo no con lo que "debería ser" sino con lo que es. Es la misión del presente material como una guía específica para trabajar con los mensajes protectores en sesiones con padres de familia y/o adultos que rodean al joven en las comunidades escolares donde se desenvuelven.

En la labor de estas sesiones preventivas, se asume que los mismos mensajes protectores que son trabajados con niños y jóvenes de determinada comunidad, se trabajan también con los padres en sesiones tanto independientes como conjuntas a lo largo del Plan de acción.

Sumado al de reflexión con grupos de padres de forma independiente y conjunta con los hijos(as) en por lo menos cuatro momentos a lo largo de una intervención preventiva, este trabajo ha resultado muy eficaz, pues permite moldear en vivo y con temas concretos una comunicación más adecuada entre padres e hijos(as).

Esta guía será de ayuda para los padres de familia dispuestos a participar en un Plan de acción dentro del plantel escolar de sus hijos, pues les indicará, paso a paso, cómo organizar y manejar sesiones preventivas que se llevarán a cabo conjuntamente con sus hijos en sesiones similares.

La manera en que trabaja la campaña en la red preventiva escolar, es que los maestros laboran con el manual de autoayuda llamado Yo maestro...

Esta guía brinda a los padres, además, cuestionarios e instrumentos destinados a evaluar los riesgos y la manera de protegerse ellos y a sus hijos, materiales de apoyo y, finalmente, una última sección de preguntas y respuestas acerca de las seis áreas de intervención con el Plan de acción: estado general de salud, manejo de la sexualidad, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, consumismo, actos antisociales y manejo de eventos negativos de la vida.

a) Eres profesor en una escuela utilízalo con los alumnos y puedes trabajar con todos los componentes que, de acuerdo con las evaluaciones, garantizarán mayor eficacia en tu labor preventiva.

b) Eres padre de familia y te interesa reunirte con otros padres para trabajar en equipo y desarrollar éste material.

c) Estás llevando a cabo un programa de prevención en un plantel escolar y quieres incluir en tu trabajo a los padres de familia.

d) Eres padre de familia y estás interesado en tomar acciones preventivas que protejan a tus hijos(as).

e) Tienes interés en formar un grupo de intercambio con otros padres del plantel en el que estudian tus hijos(as), para discutir y reflexionar juntos acerca de los riesgos que ellos enfrentan y la manera de ayudarlos a enfrentarlos con eficacia.

Organización y manejo general de las sesiones preventivas

El papel que desempeña el conductor. Estructura de las sesiones

El papel principal del conductor es focalizar y mantener la tarea reflexiva del grupo en un ambiente agradable. En las sesiones preventivas con los padres deberá tomar en cuenta que su papel es el de facilitador de las tareas, no el de maestro, experto ni terapeuta.

Se recomienda que si usted va a dirigir grupos de padres de familia, lea primero el Libro del conductor –para primarias, secundarias o preparatorias, según sea su caso–, pues en general deberá seguir con los padres las mismas reglas e indicaciones que se estipulan en el manejo de grupos de niños o adolescentes.

El objetivo de cada sesión está marcado por el mensaje protector seleccionado con el grupo de niños(as) o adolescentes, de acuerdo con las instrucciones de diseño del Plan de acción en los libros del conductor. Así, si el diagnóstico del grupo con la Escala de actitud seleccionó determinadas lecciones para trabajar con los(as) jóvenes, los mismos mensajes de estas lecciones serán manejados con los padres.

Es posible que los padres, una vez constituidos en grupo, quieran trabajar otros mensajes, además de los determinados por el diagnóstico de sus hijos(as), en cuyo caso el conductor podrá acceder a incorporar los temas sugeridos, siempre que estén incluidos, y se les dé prioridad, a los mensajes seleccionados en el diagnóstico de sus hijos(as).

El Modelo ha sido diseñado con el objetivo de ayudar en el trabajo, que puede ser realizado en pequeñas comunidades, de manera tal que se convoque a las actividades del Plan de acción a un porcentaje importante de la comunidad: padres, jóvenes, adolescentes, preadolescentes, niños y maestros; si se trata de una escuela, vecinos y comerciantes o líderes de la comunidad o si el trabajo se llevará a cabo en comunidades abiertas o en centros comunitarios. En esta guía de trabajo simplemente especificaremos la forma de trabajar con los padres de familia, a sabiendas de que al inicio del Plan de acción puede ser frecuente que en las sesiones no se encuentren los padres de los jóvenes con quienes se está trabajando.

Tal situación no debe ser motivo de desánimo, porque esos padres eventualmente formarán parte de la comunidad educativa y asistirán a las actividades del Plan de acción, lo que al término del ciclo de trabajo preventivo habrá ocasionado un efecto de fortalecimiento del vínculo entre los padres e hijos de toda la comunidad. Esto es un efecto indirecto del trabajo con los mensajes protectores lo cual tiene un efecto en el ambiente comunitario completo, efecto que es además observado y sentido por todos al avanzar en los ciclos de acción preventiva.

Naturalmente, puede obtenerse sólo si se trabaja con comunidades pequeñas y bien delimitadas, como una escuela, un centro comunitario o una manzana.

Importancia de la primera sesión: el qué y el cómo

La primera sesión con el grupo de padres deberá dedicarse a explicar qué es el Plan de acción, los temas con los cuales trabajan los hijos(as) en la escuela, el diagnóstico de riesgo-protección en la comunidad, el Plan de acción para el trabajo con la red de prevención y los demás elementos que precisen lo que se está haciendo y lo que se busca cumplir. Aunque es posible que muchos padres se hayan enterado del trabajo preventivo que se realiza en la escuela –comunidad a la que ellos pertenecen–, siempre es conveniente que reciban del conductor un mensaje respecto a lo que se pretende hacer.

El conductor utilizará como apoyo la información contenida en esta guía de trabajo y otros materiales, por ejemplo, para la formación de redes, el establecimiento del Plan de acción y la campaña.

Nota para el conductor

Recuerde que lo importante es que los padres de familia tomen conciencia de que forman parte de un trabajo conjunto en el cual participa toda la comunidad y que beneficiará a todos.

En la primera sesión se deberán especificar claramente los parámetros de trabajo siguientes.

- Cuál es el objetivo de cada reunión.
- Cuáles serán los temas que se van a tratar y cómo se eligen por el diagnóstico de los hijos(as) e independientemente de la inclusión de otros temas.
- Cuántas veces a la semana se van a reunir.
- Qué días se va a reunir y a qué hora.
- En qué lugar se van a reunir.

También se debe dejar claro el objetivo general del trabajo con los padres: el cambio de actitud en la educación de los hijos(as) para favorecer el desarrollo de los niños y los jóvenes.

Cuando el conductor esté seguro de que a todos los asistentes les ha quedado claro por qué están ahí dará por finalizada la primera reunión; debe señalar nuevamente el acuerdo sobre los días, los horarios y la duración de las sesiones. A este respecto, se recomienda que sean en un día fijo de cada semana, a una misma hora y con una duración de hora y media por cada sesión. Un horario después de las horas normales que ocupan la jornada de trabajo es importante y recomendable, pero dependerá del grupo y de los acuerdos a que se llegue. Se insiste en que las sesiones se lleven a cabo cada semana y, de ser posible, durante las mismas semanas en que se realice el trabajo con los grupos juveniles.

Procedimientos de rutina para las sesiones subsiguientes: el paso a paso

Que el grupo mantenga el ritmo de las sesiones es un gran apoyo para crear un clima de confianza socialmente agradable; debe permitirse el libre intercambio de ideas y opiniones entre los padres de familia. A esto colabora que el grupo entienda la sesión en sus tres momentos, que corresponden a los procedimientos incluidos en cada sesión de trabajo con padres de familia, a saber:

- 1) Presentación de los mensajes protectores trabajados por los(as) hijos(as).
- 2) Rutina psicocorporal.
- 3) Cierre: *En esta sesión aprendí...*

Presentación de los mensajes protectores y ejercicio del cambio de actitudes

El conductor deberá mostrar al grupo el mensaje protector que se va a trabajar durante la sesión, que debe ser el mismo con el que laboran los hijos(as) en sus sesiones. A manera de introducción, permitirá la libre reflexión y la discusión de los diferentes significados que tiene el mensaje para cada integrante del grupo.

Esta fase inicial es de *entrenamiento*, en la cual el conductor deberá mostrarse muy empático y no deberá poner objeciones de ningún tipo al significado que cada integrante del grupo dé al mensaje, por el contrario, estimulará la reflexión con preguntas tan diversas como: ¿por qué es importante que en la vida diaria se envíen estos mensajes a los adolescentes? Como padre, ¿cómo transmito este mensaje a mis hijos(as) en mi casa? Si no puedo transmitirlo, ¿qué es lo que me está fallando? Etcétera.

En esta etapa, el conductor nunca debe olvidar que el trabajo que dirige es una experiencia educativa y NO terapéutica, por lo cual deberá mantener las sesiones en el ámbito de las actitudes, con la idea de ampliar la conciencia con respecto a los paradigmas educativos que, al parecer, han dejado de funcionar para los(as) jóvenes.

El conductor invitará a los participantes a dividirse en pequeños grupos, cada uno de los cuales deberá nombrar un secretario que se encargará de hacer un breve relato de lo que suceda durante el ejercicio.

Cada persona que conforma los equipos de trabajo deberá reflexionar en voz alta con sus compañeros acerca del mensaje protector. El objetivo del trabajo grupal será descubrir las actitudes que como padres los han llevado a un estado de parálisis y qué otros los han llevado al desarrollo de una flexibilidad.

Al término de la discusión, los secretarios de cada grupo leerán en voz alta el contenido principal de la discusión en los subgrupos y con ese material el conductor hará un resumen, que quedará como un mensaje protector concebido por todo el grupo.

Ejemplo ilustrativo

Usemos como ejemplo el mensaje enviado a los jóvenes en la lección 18 del material para secundarias, dice:

Cuando se inician nuestras relaciones con el sexo opuesto, diferenciar entre la emoción intensa y el amor, así como aprender que tenemos derecho a nuestra intimidad, es algo muy importante.

El mensaje es presentado a los padres con la recomendación de que reflexionen acerca de lo que despierta en ellos la sexualidad de los adolescentes, quizá los lleve a recordar cómo trataban las familias y la sociedad estos temas cuando ellos mismos eran adolescentes y a analizar las diferencias actuales.

El conductor puede poner en una hoja de rotafolio las sugerencias de reflexión que se desarrollan para cada mensaje y debe dejar libre al grupo para que establezca su ritmo; sin embargo, hacer notar que las sugerencias se encuentran generalizadas, sirve para promover una discusión animada que NO tenga que recurrir a situaciones o exposiciones exageradas de los casos particulares. Siguiendo con el ejemplo, un grupo de padres estuvo atento a la exposición del mensaje y observó las sugerencias en el rotafolio. La mayoría de las mujeres guardó silencio y otras sonrieron levemente, mientras que los hombres se mantuvieron tensos y uno de ellos dijo en un tono muy formal: *Esas cosas han cambiado mucho...* En seguida hubo un silencio en el grupo, pero luego una de las mujeres expresó: *En mi época ni le preguntaban a una, simplemente el sexo no existía ni sabíamos qué era eso de derecho a la intimidad.* Las otras mujeres sonrieron y asintieron con la cabeza; sin embargo, una mujer, que se mantenía callada, dijo: *Pues sí, pero ahora es diferente y debemos aprender a hablar con nuestros hijos(as) de sexo.* Alguien más dijo: *Sí, pero... creo que esas cosas se aprenden por uno mismo; nosotros así lo aprendimos, así nos tocó.* En ese momento el conductor intervino y afirmó: *Está bien, reflexionemos en el mensaje que ayuda a los hijos(as) a crecer sanos y veamos cómo lo transmitiríamos nosotros.* Otra mujer dijo en ese momento: *Creo que la mejor forma es hablar con los hijos(as) las cosas tal como son, quizá hasta decirles lo diferente que era todo en nuestra época y centrar*

más la atención en los valores, pues ahora el sexo no es un tabú, ya lo enseñan hasta en la escuela, pero lo que los padres podemos hacer es transmitirles valores para desarrollar su sexualidad.

Y así transcurre una sesión típica, de manera tal que todos, uno por uno, se plantean preguntas y expresan sus puntos de vista y dudas.

También aportan ideas acerca de cómo llevarla a cabo y manifiestan sus temores acerca del ejercicio de la sexualidad durante la adolescencia, como el embarazo precoz y las infecciones de transmisión sexual. Cuando el tiempo se agota el conductor hace un resumen de los puntos más relevantes, trata de destacar los que apoyaron el mensaje protector en la discusión y menciona las dificultades expresadas como retos de crecimiento para el grupo de padres.

Para llevar a cabo esta síntesis, el conductor puede resumir lo dicho por el grupo en dos columnas, que se marcan en una hoja de rotafolio: la primera podría ser de los resultados del grupo y la segunda con respecto a los retos de crecimiento y al mensaje protector que constituye el tema de la sesión preventiva. Si algún integrante del grupo entra en conflicto con relación al mensaje, el conductor simplemente dirá que lo importante es haber reflexionado, tomado conciencia de lo difícil que es hablar con los hijos(as) de ciertos temas, que poco a poco cada integrante, con ayuda de sus familiares, encontrará su propia manera de hacerlo, y en ese momento repetirá el mensaje protector. Si el conductor lo cree pertinente, puede sacar una fotocopia del mensaje y de los puntos de reflexión que se sugieren, para que los padres se lo lleven a su casa y continúen allá su reflexión. En este momento, si el grupo es grande y se subdividió en pequeños grupos, el conductor invita a los relatores a compartir un resumen de las conclusiones de cada grupo. Posteriormente, él mismo hará un resumen final, de la manera que ya se indicó, de los puntos más sobresalientes.

Rutina psicocorporal

Al término de esta fase de intervención preventiva, el conductor indica que esta parte de la sesión ha sido una aproximación psicoeducativa, de análisis, relacionada con el mensaje, y que ahora el grupo está preparado para hacer una reflexión subjetiva, la cual se describe en el segundo procedimiento de la sesión.

La segunda fase de la intervención es muy interesante y ha sido muy bien recibida en los grupos de padres de familia. En ella se advierte al grupo que así como antes se ha opinado y discutido, ahora se propone “sentir”, despertar sensaciones que luego podrán ser compartidas o no con los otros padres, pero que sin duda ayudan al trabajo de intervención preventiva; ésa es la razón de que se hayan incorporado rutinas como ésta y su consecuente trabajo con imágenes surgidas del mismo mensaje protector.

Base teórica, objetivos y procedimientos para el trabajo con imágenes y rutina psicocorporal

Reflexión subjetiva

Ante todo debe mencionarse que el trabajo con imágenes es una técnica muy utilizada para la resolución de problemas, pues favorece el autoconocimiento y el encuentro con alternativas o diferentes caminos para su solución. De hecho, el trabajo con imágenes ha llegado a ser una técnica compleja manejada por terapeutas que utilizan la visualización como una manera de acceder al inconsciente, limitándose a la sola producción de imágenes en lugar de pensamientos o razonamientos, lo cual favorece que esta técnica pueda ser trabajada por cualquier persona sin importar el nivel de conocimientos ni las especialidades del practicante. En el proceso, podemos llegar a conocer nuestra realidad mediante imágenes que se producen de modo natural y es expresión de algo que producimos y cuyo significado es también revelado por nosotros. Esto es lo que se denomina Reflexión subjetiva.

Cuando se enfrenta un problema se hace en la primera fase de la sesión un proceso de reflexión grupal de tipo psicoeducativo, y con la técnica psicocorporal y el trabajo con imágenes –en la segunda fase– producimos “algo” que nos da significado. Crear una imagen permite analizar el problema desde diferentes ángulos y este proceso ayuda a esclarecer su naturaleza.

Como recurso técnico en el campo de la prevención, este tipo de trabajo da la oportunidad de imaginar consecuencias que todavía no ocurren pero que, dadas las circunstancias, podrían ocurrir. De esta manera, la imagen permite a los individuos encontrar soluciones a posibles problemas, tomar decisiones, integrar y adecuar pensamientos, experimentar sensaciones confusas y prepararse para enfrentar la realidad de manera más efectiva, así como producir posibles escenarios de situaciones y resolver los problemas antes de que ocurran –es decir, prevenir–.

El lenguaje verbal nos guía en determinadas direcciones, permitiendo que algunos pensamientos sean más fáciles de explicar que otros. Este proceso fue realizado por el grupo de padres en la fase de cambio; sin embargo, con toda seguridad, muchos padres tendrán sentimientos, pensamientos y emociones que no pudieron ser clarificados en esa primera fase. Nuestro objetivo sigue siendo preventivo, *NO* terapéutico: queremos llegar al cambio de actitudes en la educación de adolescentes como en la resolución de conflictos internos o personales; no obstante, cada integrante del grupo de padres puede profundizar de manera particular un poco más en el significado personal que tiene el mensaje preventivo que trabaja, y al término de la sesión estará lo suficientemente sensibilizado para aplicarlo. Dado que muchos sentimientos, confusiones y deseos quedan fuera del ámbito de la palabra y no estamos acostumbrados a pensar ni a enfrentarnos a ellos hasta que provocan una crisis, mediante este trabajo con imágenes es posible adquirir mayor conciencia.

Para llevar a cabo esta última parte de la sesión, se ha diseñado una rutina con base en técnicas psicocorporales ahora muy utilizadas en el tratamiento y la prevención de problemas de desarrollo humano, porque permiten integrar al ser humano en su totalidad mente-cuerpo-espíritu. Esta rutina implica una serie de técnicas que se dan por pasos sucesivos, los cuales se describen más adelante. Importa destacar que este trabajo interno con las personas es un factor de resiliencia, pues permite desarrollar habilidades para enfrentar las adversidades que se viven en las escuelas, los hogares, las comunidades vecinales y laborales y en las calles. Recordemos que la *Teoría de la Resiliencia* es una de las bases del *Sistema de Prevención Selectiva Comunitaria*.

La rutina psicocorporal permite ampliar la percepción de las personas, aliviar la tensión y la ausencia de placer que ocasionan los problemas cotidianos, tanto en la mente como en el cuerpo. Practicar una rutina psicocorporal para encontrar mejores alternativas de solución a los problemas es una técnica que ayuda mucho a los padres de familia. Las imágenes que cada individuo crea no deben ser interpretadas, es decir, debe comprenderse el significado mismo por el que las produce, pero no por el conductor ni de los otros integrantes del grupo; un aspecto muy importante en este tipo de sesiones es que quien produce una imagen y desea compartirla debe ser respetado y los demás participantes habrán de responder únicamente compartiendo su propia imagen. Este aspecto quedará claro más adelante al dar un ejemplo en una sesión preventiva con los padres.

La investigación ha demostrado la existencia de relaciones maravillosas entre nuestro cuerpo y las imágenes; el sistema nervioso autónomo no hace mucho caso de las indicaciones verbales, pero le gustan las imágenes. Si usted se dice a sí mismo: quiero salivar, ¿funciona? Quizá no tanto como si se intenta con una imagen.

Observe lo que sucede si sigue esta instrucción: *imagine un enorme limón jugoso y ácido; usted sorbe el jugo ácido que llega a todos los rincones de la boca y la cara se le arruga. ¿Qué tal? ¿Hay saliva?*

La medicina mente-cuerpo es una línea de acción e investigación muy prometedora en la actualidad y existen muchos ejemplos al respecto pero, sólo para mencionar alguno, presentamos el siguiente.

En el centro médico de una universidad, treinta estudiantes están sentados con los ojos cerrados y concentrados en el modo como su respiración se desplaza dentro y fuera de su cuerpo. Muchos de esos estudiantes practican diariamente esta rutina y reportan que, al afrontar la tensión de los exámenes finales con ejercicios de este tipo, mejoran sus calificaciones. Y sus pruebas de sangre mostraron en un examen realizado antes y después, mayor resistencia a los virus. (Goleman y Gurin, 1993).

Los padres de familia que llegan a nuestro programa de prevención por lo general están tensos, pues los alarma enterarse de que sus hijos(as) estén expuestos a tantos riesgos durante su desarrollo. Practicar la relajación y la respiración profunda para reflexionar acerca de los mensajes preventivos hace que aumente su aprendizaje integral en estos temas y lleguen así a un cambio de actitudes y comportamientos con mayor rapidez que únicamente mediante las técnicas informativas puras. Al actuar como conductor, usted podrá comprobarlo al aplicar, antes de iniciar la intervención, la Escala de actitudes, efectuar el trabajo con estas técnicas de cambio y de labor con imágenes, y volver a aplicar la escala al término del ciclo preventivo. También es importante que escuche las opiniones y puntos de vista de los padres al término del trabajo, con toda seguridad experimentará lo que

explicamos en esta guía. El cambio de paradigmas en los padres en favor del desarrollo de los jóvenes es posible: lo único que se requiere es atender el problema y trabajar en él con el deseo de superarlo, así como con las técnicas y la conducción adecuadas.

Técnicas aplicables

- **Imaginería.** Es una técnica que focaliza la imagen y la conduce a ampliar la comprensión, en este caso, del mensaje protector con el que se trabaja. Es benéfica para producir cambios fisiológicos y ampliar la conciencia emocional –útil para combatir el estrés de la vida cotidiana, por ejemplo–. Si se usa continuamente, podrá ser mucho más efectiva; ésta es una recomendación que podemos hacer a los padres de familia con quienes trabajamos.

- **Relajación muscular progresiva.** Es una técnica que fue implementada por Jacobson en 1929; sirve para alcanzar una relajación total de los músculos, elimina el dolor asociado con el estado de tensión. Para llevarla a cabo es esencial tener una actitud positiva y de tranquilidad, pues sólo así podrán reconocerse fácilmente los músculos contraídos. Cada persona tiende a tensar un lugar particular de su cuerpo, por lo que lo ideal es identificar esa parte y aprender a relajarla.

- **Meditación.** Al hablar de ella debemos advertir que no implica nada místico ni mágico, consiste básicamente en poner atención, propositivamente, en el único tiempo que nos pertenece: el momento presente, el aquí y ahora.

En el capítulo referente a materiales de apoyo, usted podrá encontrar una serie de fichas técnicas que le servirán para dominar las rutinas.

El curso de entrenamiento para el manejo de los materiales incluye el trabajo práctico y vivencial de una sesión, pero si el lector de este manual no ha tenido la oportunidad de asistir al curso, se le recomienda estudiar bien el manual completo y practicar el control de las sesiones antes con un grupo de colegas, de manera tal que se asegure de que ya ha llegado a dominar los pasos. En realidad, después de haber hecho por lo menos una vez todo el proceso, resulta muy sencillo aplicarlo a cualquier persona dispuesta a ayudar de forma sistemática a la comunidad.

En las páginas siguientes, se da un ejemplo práctico, paso a paso, de un trabajo con imágenes en la segunda fase de la sesión preventiva mediante el Sistema con padres de familia.

Objetivos de la rutina

- Enseñar a las personas que acuden a sesiones de educación preventiva a obtener tranquilidad sin tóxicos.
- Facilitar el proceso de solución de problemas.
- Proporcionar medios sencillos y factibles de practicar diariamente para beneficio del desarrollo espiritual.

Pasos para la rutina psicocorporal	
Actividad	Objetivo
1) Relajación progresiva	Preparar
2) Respiración profunda	Concentrar
3) Relajar la mente	Cambiar el estado de conciencia
4) Abrir el centro de energía	Incrementar la energía
5) Meditación	Conectar con el todo
6) Trabajo con imágenes	Plantear preguntas y obtener respuestas
7) Regreso a la conciencia social	Restablecer la comunicación grupal
8) Intercambio de experiencias subjetivas (optativo)	Compartir en grupo el análisis del tema (optativo)

Procedimiento para utilizar la rutina: el paso a paso

Algunos tips importantes para el conductor

- a) Antes de iniciar la sesión, el conductor debe tener bien claro el tema que va a tratar.
- b) El conductor debe trabajar con la rutina un mínimo de diez sesiones, con el fin de que el grupo incorpore la práctica a su vida diaria y entienda su uso como una técnica de solución de problemas.
- c) El conductor nunca debe intervenir para aclarar el significado de ninguna imagen, pues es un procedimiento que debe llevar a cabo cada persona en particular, pero sí debe hacer un cierre que resuma lo positivo que encontraron los integrantes del grupo.
- **Paso 1 (relajación progresiva).** Consiste en un ejercicio, cuyo objetivo es preparar al grupo para deshacerse de las tensiones que se acumulan en el cuerpo y que con frecuencia no alcanzamos a percibir. Esta técnica ha sido sistematizada por Jacobson y consiste básicamente en tensar y relajar distintas partes del cuerpo, de manera tal, que al percibir el contraste entre la tensión y la relajación, adquiramos conciencia del propio cuerpo.
 - **Paso 2 (respiración profunda).** Una vez que cada integrante del grupo se ha relajado estará listo para practicar la respiración profunda. El conductor debe realizar este tipo de respiración antes de conducir al grupo, a fin de alcanzar un dominio suficiente que le permita

manejar el ejercicio con naturalidad y llevarlo a cabo al mismo tiempo. Debe notarse que la manera como comúnmente respiramos involucra sobre todo a la parte superior del pecho; si el conductor pone su mano en el pecho y respira del modo habitual, probablemente sentirá con claridad cómo su pecho se mueve en forma rápida de arriba hacia abajo. Mediante este ejercicio se pretende hacer más prolongadas y profundas las inhalaciones y exhalaciones de aire, de manera que la respiración ocurra a mucha menor velocidad, lo cual irá generando de una sensación de tranquilidad y bienestar, que es precisamente lo que queremos que experimenten los integrantes del grupo. El objetivo de este segundo paso es también concentrar todo el ser en la actividad, de forma tal que la mente se libere de pensamientos.

- **Paso 3 (relajar la mente).** Este paso consiste en relajar la mente y su objetivo es cambiar el estado de conciencia. Para llevarlo a cabo, el conductor debe indicar a los participantes que *suelten* sus pensamientos, indicando que con la misma facilidad con que muchos pensamientos llegan a la mente en este instante los dejen ir, que no se aferren a ellos, que vean y sientan claramente cómo entran y salen. El conductor dará unos segundos para que el grupo efectúe el ejercicio.

- **Paso 4 (abrir los centros de energía).** El objetivo de este paso es incrementar la energía de la que dispone cada integrante del grupo con el fin de ampliar las posibilidades de reflexión y percepción. Para conducir este paso, el conductor puede basarse en lo que se representa más adelante en un cuadro con la descripción detallada de los llamados centros de energía y el área del cuerpo que rigen. El conductor tiene plena libertad para llevar a cabo la conducción de la manera como más le acomode; lo importante es que lleve al grupo a visualizar conos de energía en el orden siguiente, que se mueven rápidamente a lo largo del cuerpo y que apuntan hacia la tierra.

- La coronilla
- El centro de la frente
- El centro de la garganta
- El centro del pecho
- El centro del plexo solar
- Entre el ombligo y el hueso púbico
- El centro de los genitales

Estos conos de energía, además de moverse rápidamente, se visualizan atravesando el cuerpo y saliendo hacia la espalda. Cada uno tiene un color determinado, como se indica en el capítulo referente a los materiales de apoyo.

- **Paso 5 (meditación).** En estos momentos, cada integrante del grupo está listo para efectuar unos segundos de pequeña meditación, para la que el conductor pueda elegir cualquier alternativa del anexo 1 o simplemente pedir a las personas que visualicen un triángulo luminoso dentro de su cuerpo, con el vértice apuntando hacia la cabeza y la base apoyada en las caderas, y que mantengan esta visualización durante unos segundos. El conductor permanecerá silencio. El objetivo de este paso es conectar con partes de nuestra existencia con las que habitualmente no conectamos o las que no percibimos.

- **Paso 6 (trabajo con imágenes).** En estos momentos, el grupo ha encontrado un estado de conciencia que le permite un conocimiento más profundo del mensaje protector con el cual ha estado trabajando durante la sesión, por lo tanto, es el momento de sugerir el tra-

bajo con imágenes. El conductor dirá a los integrantes del grupo que dejen llegar a su mente una imagen que represente la forma de protección que desean dar a sus hijos(as) en relación con el mensaje con el cual han estado trabajando. En el ejemplo mencionado en el manual, la imagen se relacionaría con el manejo de la sexualidad de los(as) hijos(as) adolescentes. En seguida solicitará a los integrantes del grupo que permitan la llegada de cualquier imagen, que no la *razonen* ni la *analicen*. Una vez ahí, el conductor pedirá a los integrantes del grupo que sostengan la imagen en su mente –como si fuera una gran pantalla–, precisando los detalles de color, forma y textura, hasta que la vean claramente, y que la sostengan unos segundos, después pueden ir abriendo los ojos poco a poco.

En los grupos de padres con quienes hemos trabajado esta técnica se ha producido todo tipo de imágenes, lo cual depende del grupo y del mensaje. Algunas personas producen simplemente colores y sensaciones asociadas a éstos, otras encuentran imágenes concretas –como un laurel muy frondoso con diferentes tonos de verde o una luz en forma de estrella, por ejemplo–; algunas otras producen imágenes conocidas o de individuos conocidos. Lo importante no es tanto el contenido sino hacer que cada quien produzca su propia imagen.

- **Paso 7 (recuperación de la conciencia social).** El conductor pedirá a los integrantes del grupo que vayan abriendo los ojos poco a poco, a su ritmo. En caso de que alguien no haya abierto los ojos cuando todos los demás ya lo han hecho, el conductor repetirá la instrucción en un tono de voz más elevado, mencionando el nombre de la persona, lo cual bastará para que ésta abra los ojos.

- **Paso 8 (compartir).** Terminando el ejercicio, el conductor dirá a los integrantes del grupo que, quien así lo desee, puede compartir su imagen de forma voluntaria y añadir el significado que tiene para él en relación con el tema con el que han estado trabajando. En esta parte es muy importante que el conductor no interprete o comunique *posibles* significados a las imágenes de las personas, pues se trata de una técnica de autoayuda en la que cada individuo encuentra sus propios significados. Si alguien se rehúsa a dar un significado a su imagen, el conductor aceptará su decisión y, en caso de que algún integrante trate de dar una explicación a la imagen del otro compañero, intervendrá y hará ver lo trascendental que es que cada quien encuentre su propia interpretación. La técnica aplicada en esta parte de la sesión tiene el propósito de compartir y NO de dar una retroalimentación. Si el conductor lo desea, puede también compartir su imagen y su significado con el grupo, lo cual puede generar confianza en el procedimiento y hace parte al conductor del proceso vivido.

Ejemplo práctico de una sesión en la fase de trabajo con imágenes

El grupo está reunido y se encuentra en la parte final de la fase psicoeducativa de cambio. El conductor se dirige a los integrantes del grupo y les hace ver que avanzaron mucho en su reflexión sobre el siguiente mensaje del Modelo:

Cuando iniciamos nuestras relaciones de pareja, diferenciar entre la emoción intensa y el amor, así como aprender que tenemos derecho a nuestra intimidad, es algo muy importante.

El conductor señalará como resultados del grupo el hecho de que se venció la resistencia inicial y que fueron mencionados aspectos que dificultaban enviar este mensaje a sus hijos(as) en la vida diaria; por ejemplo, el hecho de que los padres hayan recibido una educación diferente, la negación de riesgos asociados a un ejercicio inadecuado de la sexualidad – como las infecciones de transmisión sexual–, el deseo de ayudarse entre todos a resolver el problema que significa hablar con sus hijos(as) de estos temas, la concientización acerca del hecho de que una cosa es orientar y otra diferente no respetar la intimidad del(la) joven, e incluso el hecho de que lleguen a reflexionar con relación a su propia sexualidad.

Por otro lado –continuará explicando el conductor–, también en esta sesión enfrentamos dificultades que pueden ser vistas como retos de crecimiento, por ejemplo, preferimos ser autoritarios antes que vernos cuestionados –y amenazados– con respecto a los valores que creemos que funcionan; simplemente imponer criterios a los(las) adolescentes sobre sexualidad y no orientarlos en cuanto a las emociones que esta etapa despierta; negar la propia sexualidad y, por tanto, también la de los hijos(as); darse cuenta de que incluso nosotros tenemos problemas de intimidad con nuestra pareja, etcétera. Éstos son retos de crecimiento que todos los seres humanos tenemos; lo importante ahora es que ya aceptamos que existen y que, en un momento dado, pueden obstaculizar nuestra habilidad y capacidad de ayudar a nuestros hijos(as) adolescentes.

Al finalizar la sesión, podemos hacer esta invitación a los participantes.
Llévennos a nuestras casas estas hojas impresas con el mensaje protector de la sesión y los puntos de reflexión, y compartamos estas experiencias con nuestros parientes, vecinos, colegas o amigos. Pero antes de retirarnos y en este ambiente de reflexión y entendimiento, hagamos un último ejercicio: vamos a relajarnos y a hacer una reflexión en silencio y con los ojos cerrados...

Cierre. En esta sesión aprendí...

Es frecuente que algunas personas quieran ahondar o comentar más acerca de la imagen o que empiecen a ver el lado negativo del significado; en estos casos, el conductor deberá intervenir en el momento que todos han compartido su imagen, y hacer un resumen de las aportaciones positivas, integrando su conexión con el mensaje protector, para finalmente cerrar la sesión con la petición de que cada integrante del grupo complete, en una sola frase, la siguiente aseveración. En esta sesión aprendí...

Esto se hace con la intención de que la gente se quede con la frase significativa de lo que se trabajó durante la intervención; esta frase permite elaborar lo que se reflexionó, y ayuda a memorizar la experiencia y a registrar las vivencias.

Test rápido para la detección de riesgos en los hijos

Introducción

La presencia de drogas en las fiestas de fin de semana; los problemas de comunicación y sentimentales que enfrentan todos los días nuestros hijos(as) adolescentes con nosotros los padres; las amistades, la pareja, el tipo de alimentación, el aprovechamiento del tiempo libre y el manejo de la sexualidad son algunos de los riesgos psicosociales contra los que necesitan protegerse nuestros hijos(as) para evitar trastornos que obstaculicen su desarrollo.

El presente test rápido es producto de varias investigaciones sobre problemas juveniles. Invitamos al lector a evaluar por su conducto, de forma rápida y sencilla, el grado de riesgo que su hijo(a) tiene en los planos individual, social y ambiental que dan forma al ámbito de su vida.

Simplemente conteste cierto o falso las preguntas de este formato, en función de lo que cree que amenaza a su hijo(a), así tendrá la posibilidad de conocer a nivel general aspectos en los que necesita fortalecer sus protecciones.

Ámbito individual

- ¿Su hijo(a) tiene algún empleo remunerado?
- ¿Su hijo(a) estudia?
- ¿Su hijo(a) se siente inconforme con el medio social en el que vive?
- ¿Los amigos de su hijo(a) tienen o tuvieron baja escolaridad?
- ¿Su hijo(a) tiene entre 15 y 18 años?
- ¿Su hijo(a) asiste a la semana a dos o más fiestas o reuniones por la noche?
- ¿Su hijo(a) acostumbra experimentar riesgos como conducir a alta velocidad, apostar o arriesgar su dinero en empresas poco seguras?
- ¿Su hijo(a) cuenta con dinero para hacer gastos personales?
- ¿Le sucedieron a su hijo(a) eventos traumáticos como la separación o muerte de alguno de sus padres, intensos sentimientos de soledad o cualquier hecho significativo que le hubiera causado mucho sufrimiento durante su infancia –desde su nacimiento hasta los 10 años–?
- ¿Sabe si su hijo(a) llega a sentirse triste y defraudado al grado de desear la muerte?
- ¿Su hijo(a) inició su vida sexual antes de los 16 años?
- ¿Su hijo(a) ha ejecutado alguna vez trabajos en la calle –como cuidar coches, limpiar parabrisas, vender cualquier tipo de productos, etcétera–?

- ¿Su hija o la pareja de su hijo ha quedado embarazada alguna vez?
- ¿Su hija o la pareja de su hijo ha pasado por la necesidad de interrumpir un embarazo?
- ¿Ha muerto alguna persona, familiar o amigo, cercana a su hijo(a)?
- Si su hijo(a), además de alcohol, ha consumido drogas, ¿conoce el motivo por el que lo haya hecho?
- Su hijo(a), además de alcohol, ¿se inició el consumo de alguna droga durante su adolescencia temprana –entre los 12 y los 15 años–?
- ¿Su hijo(a) se siente cómodo(a) en una reunión en la que algunas personas abusan del alcohol o consumen algún otro tipo de droga?

Ámbito familiar

- ¿Conoce los horarios de salida y de llegada de su hijo(a)?
- ¿Conoce los lugares a donde acostumbra ir su hijo(a) cuando sale de su casa?
- ¿Por lo regular alienta o estimula los proyectos personales que su hijo(a) tiene y que están relacionados con sus diversos pasatiempos?
- ¿Generalmente alienta y estimula los estudios de su hijo(a), así como el desarrollo de sus habilidades e intereses?
- ¿Alguien de la familia de su hijo(a), padres o hermanos, consume alcohol en exceso u otro tipo de droga?
- ¿El ambiente familiar de su hijo(a) puede ser caótico o desorganizado?
- ¿Está usted separado(a) o divorciado(a)?
- ¿Conoce los sentimientos de su hijo(a)?
- ¿Se permite en su casa manifestar sentimientos de tristeza y enojo?
- ¿Se manifiestan en su casa sentimientos positivos hacia su hijo(a)?

Ámbito social

- ¿Su hijo(a) ha cometido alguna vez un acto antisocial –como participar en pleitos callejeros, robos, agresiones físicas o verbales, etcétera–?
- ¿Su hijo(a) se siente satisfecho(a) con la manera como vive en el aspecto material –casa, dinero, vestido, alimentación, etcétera–?
- ¿Alguno(a) de los amigos de su hijo(a) consume otras drogas además de alcohol?
- Si su hijo(a) llegara a consumir alguna droga en la escuela –incluido el alcohol–, ¿le ocasionaría alguna consecuencia?
- Si su hijo(a) llegara a consumir alguna droga –incluido el alcohol– en reuniones, en su casa o en los alrededores, ¿le ocasionaría problemas?
- ¿Su hijo(a) vive en la Ciudad de México, en Sinaloa o en ciudades fronterizas?
- ¿Su hijo(a) a vivido alguna vez en un área rural y posteriormente se ha trasladado a una zona urbana?

Área de influencia ambiental

- ¿Su hijo(a) bebe más de tres copas de alcohol por ocasión de consumo al menos los fines de semana?
- ¿Su hijo(a) ha fumado marihuana alguna vez en su vida?
- ¿Su hijo(a) ha consumido cocaína alguna vez en su vida?
- ¿Su hijo(a) consume frecuentemente –cada fin de semana o más– algún tipo de droga además de alcohol?
- ¿Su hijo(a) consume varios tipos de drogas –alcohol y marihuana o alcohol y pastillas u otras combinaciones–?
- ¿Su hijo(a) puede conseguir fácilmente otras drogas además del alcohol?
- ¿Su hijo(a) conoce gente que pueda venderle droga?
- ¿Su hijo(a) tiene amigos que consumen drogas además del alcohol?
- ¿Ofrecen drogas en las fiestas y reuniones a las que asiste su hijo(a)?

Calificación

Con la presente escala, ahora el lector conocerá el nivel de riesgo al que está expuesto su hijo(a) en cada área. Para conocer esta proporción, el lector deberá calificar sus respuestas de acuerdo con las instrucciones siguientes:

- Califique con un punto si la respuesta fue cierto en las siguientes preguntas: 1 a 18, 23 a 29, 31 y 34 a 44.
- Califique con cero si la respuesta fue cierto en las siguientes preguntas: 19, 20 a 22, 30, 32 y 33.

Sume las calificaciones obtenidas en cada área como sigue:

- Área individual. Sume las calificaciones de 1 en las preguntas 1 a 18, multiplique por 100 y divida entre 18. El resultado será el porcentaje de riesgo en esta área.
- Área familiar. Sume las calificaciones de 1 en las preguntas 19 a 28, multiplique por 100 y divida entre 10. El resultado será el porcentaje de riesgo en este ámbito.
- Área social. Sume las calificaciones de 1 en las preguntas 29 a 35, multiplique por 100 y divida entre 8. El resultado será el porcentaje de riesgo en esta área.
- Influencia ambiental. Sume las calificaciones de 1 en las preguntas 36 a 44, multiplique por 100 y divida entre 9. El resultado será el porcentaje de riesgo en esta área.
- Área global. Sume las calificaciones de 1 en las preguntas 1 a 44, multiplique por 100 y divida entre 44. El resultado será el porcentaje de riesgo que presenta su hijo(a) en el total del test.

Después de esta evaluación el lector conoce el nivel de riesgo al que está expuesto su hijo(a) adolescente. Al conocerlo, al mismo tiempo sabe su porcentaje de protección. Por ejemplo, si se obtiene un porcentaje de riesgo mayor a 20%, quiere decir que es necesario incrementar los porcentajes de protección y revisar lo que sucede en cada área, particularmente en las que el riesgo es más alto.

Temas de apoyo

Como ayudar a nuestros hijos a desarrollarse sanamente y libres de drogas

Estado general de salud

Protección = mantener un estilo de vida sano, esto es, llegar a un equilibrio en la totalidad del ser humano mente-cuerpo-espíritu.

¿Cómo?

- Enseñando a nuestros hijos(as) a ser responsables de su salud, pues es algo que vamos construyéndola cada día.
- Inculcando hábitos de vida sanos, como los siguientes:
 - Hacer ejercicio.
 - Mantener una alimentación natural y bien equilibrada.
 - Visitar al médico de manera preventiva, para chequeos periódicos.
 - Evitar la automedicación.
 - Conocer y cuidar el cuerpo.
 - Controlar el estrés con respiraciones y relajación.
 - Buscar y estimular la autorealización.
 - Usar sana y creativamente el tiempo libre.
 - Dormir bien.
 - Dedicar tiempo y espacio a uno mismo.
 - Expresarse.
 - Cumplir con las responsabilidades (escuela, trabajo, labores en la casa, etcétera).

Sexualidad y relaciones afectivas

Las relaciones emocionales y de pareja ponen a prueba todo nuestro ser, porque en ellas proyectamos lo bueno y lo malo, nuestra historia, nuestro nivel de conciencia y responsabilidad, nuestra capacidad para decidir, para resolver problemas y hasta las formas como afrontamos la vida.

Cómo ayudar a nuestros(as) hijos(as) a establecer relaciones eficaces y a ejercer sana, libre y responsablemente su sexualidad

No tenga miedo de hablar abiertamente de sexualidad con sus hijos(as), lo cual incluye referirse a anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual, a la responsabilidad, a las implicaciones, a las emociones y a la afectividad que se pone en juego al iniciar una vida sexual.

- Hable sobre los mitos y creencias falsas que existen en cuanto a la sexualidad.
- Reflexione con sus hijos(as) con respecto a sus valores y acompañelos(as) en la construcción de los propios.
- Enseñe a sus hijos(as) a querer, cuidar y no avergonzarse de su cuerpo.
- Reflexionen juntos acerca de las emociones, sentimientos y sensaciones.
- Enseñe a sus hijos(as) que una relación sexual debe ser un acto de amor y que implica responsabilidades.
- Hable con sus hijos(as) en referencia a los valores que tienen en su casa acerca de la sexualidad y las relaciones afectivas.
- Haga de su hogar un espacio libre y seguro para hablar *de lo que sea*.

Explique a sus hijos(as), por ejemplo, las señales con las que pueden identificar el abuso sexual

- Que sepan la diferencia entre hacer algo que lo(a) haga sentir incómodo(a), desorientado(a) y con miedo y algo con lo que se sienta cómodo(a) y seguro(a).
- Enséñeles que no es correcto que nadie les pida guardar silencio o esconder cosas.
- Enséñeles a decir NO cuando se sientan incómodos o en conflicto con una situación y a comentar en su casa con toda libertad esa sensación.

Emociones y vida afectiva

Es un hecho que nuestros hijos(as) enfrentan en su vida diaria una serie de riesgos que pueden desencadenar varios problemas, entre ellos el consumo y abuso de drogas. Por ende, como padres estamos obligados a crear en ellos factores que los protejan de esos riesgos.

¿Cómo y qué puedo hacer como padre para proteger a mis hijos(as)?

- Elógielos con frecuencia.
- Muéstreles su afecto –física y verbalmente y también con sus actitudes–.
- Quiéralos incondicionalmente y hágaselos saber.
- Pase tiempo con ellos.
- Deles responsabilidades en la casa.
- Comuníquese de manera efectiva con ellos –hablando y escuchando–.
- Enséñeles a tomar decisiones y a resolver problemas.
- Sea coherente y consistente –que lo que siento-pienso-digo-hago sean lo mismo–.
- Cree un espacio y ambiente adecuados para que sus hijos(as) confíen en usted.
- Escuche real e integralmente a sus hijos(as). Ayúdelos a sentirse bien con ellos mismos.
- Establezca normas, reglas y consecuencias bien definidas. Evite dar mensajes confusos.
- Conozca a los amigos(as) de sus hijos(as) y, si es posible, a sus padres.
- Hable con ellos honesta y abiertamente con relación a temas como las drogas, la sexualidad, el manejo de las emociones, el enojo, los estilos de vida sanos, etcétera.
- Establezca valores firmes –sin ser autoritario– y enséñeles a desarrollarlos.
- Recuerde que los hijos(as) aprenden más de su ejemplo –de lo que hace– que de lo que dice.
- Establezca límites.
- Permita hablar, poner en duda y opinar.
- Enséñeles a asumir la responsabilidad de sus actos y a enfrentar las consecuencias.

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

Las drogas son sustancias químicas, naturales y sintéticas, que afectan el cuerpo y las emociones. Están hechas para que le agraden a la gente, pero el problema es el daño que causan a la persona en la relación cuerpo-mente- espíritu, además de que después es muy difícil dejar de consumirlas.

¿Cómo puedo proteger de las drogas a mis hijos?

Manténgase informado con relación a lo siguiente:

- Los tipos de droga, sus nombres más comunes y las consecuencias de su consumo.
- Los objetos y artefactos relacionados con el consumo de drogas.
- Dónde buscar ayuda si sospecha que su hijo(a) está consumiendo alguna.
- Hable con sus hijos(as) acerca de la realidad y los problemas asociados al consumo de drogas –siempre use términos que puedan entender–.

Daños a la salud	Dificultades sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Accidentes • Enfermedades • Adicción • Posible muerte 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas con los amigos • Problemas con la familia y la autoridad • Incumplimiento de responsabilidades
Problemas con la ley	Dificultades emocionales
<ul style="list-style-type: none"> • Arrestos • Encarcelamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Volverse violentos • Necesitar droga para vivir

- Explíqueles que existen otras formas de sentir placer sin dañarse; por ejemplo, la alegría, el ejercicio, el baile, el canto, hacer cosas con eficiencia, la meditación, etcétera.
- Haga de su casa un sitio confiable para que su hijo(a) pueda reunirse con los amigos(as).
- Trate de no depender de ninguna droga.
- Evite dar mensajes confusos, como alentar a beber en exceso, consumir drogas, manejar después de haber bebido, etcétera.
- Pase tiempo con sus hijos(as).
- Establezca normas, reglas y consecuencias específicas, claras, razonables y consistentes respecto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y también con respecto a días de salida, horas de llegada, permisos para reuniones, fiestas, etcétera.
- Debe procurar que los actos de sus hijos(as) coincidan con sus palabras.
- Ayude en los esfuerzos de la comunidad para aumentar la protección contra riesgos y aliente a sus hijos(as) a participar en ellos también –esto, además, les brinda una buena oportunidad para compartir un proyecto juntos–.

Consumismo

Muchas veces pensamos que una conducta adictiva sólo se encuentra relacionada con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Comer en exceso, dormir demasiado, pasar mucho tiempo pegado a la televisión, a los juegos electrónicos o de computadora son también conductas adictivas y formas de abuso. Recuerde que los hábitos y las costumbres que establezca en casa serán los que sus hijos(as) aprenderán.

¿Qué tal se hallan estas áreas en su casa?

a) Enseñe a su hijo(a) que todo lo que consume se refleja directamente en su cuerpo y en sus emociones.

b) Reflexione con sus hijos(as) acerca de los hábitos y lo que los rodea; por ejemplo, en cuanto a la comida.

- ¿Cuántas veces comen al día?
- ¿Dónde preparan sus comidas?
- ¿Qué comen?
- ¿Qué comen cuando no tienen hambre y por qué lo hacen?

c) Reflexione sobre los valores que tiene en su casa.

- ¿Qué características se admiran y reconocen en la gente?
- ¿Qué hace que una persona sea valiosa y reconocida?
- ¿Vale la gente por lo que es, por lo que hace o por lo que tiene?
- ¿Qué hace que usted se sienta orgulloso(a) de su hijo(a)?
- ¿Qué enorgullece a su hijo(a) de usted?
- ¿Qué puede hacerlo a usted sentir decepcionado de su hijo(a)?
- ¿Qué decepciona a él(ella) de usted?
- ¿Cómo espera que sea la gente que rodea a su hijo(a)?
- ¿Cómo es la gente que lo rodea a usted?

d) Reflexione con sus hijos(as) acerca de cuáles son las necesidades vitales y cuáles son las necesidades creadas.

e) Reflexione con sus hijos(as) acerca de los *mensajes ocultos* que se emiten por televisión y ayúdelos a desarrollarse como seres humanos íntegros y despiertos, y no como robots.

Actos antisociales

Vivimos en ambientes por lo general muy cargados de estrés, violencia y enojo. Los adolescentes no sólo deben establecer las bases de su identidad en un momento del desarrollo en el que además tienden a ser rebeldes sino que también empiezan a romper normas específicas.

¿Cómo puedo proteger a mis hijos(as) de que esa rebeldía, junto con el ambiente de estrés y violencia, los lleve a cometer actos delictivos o agresivos o a consumir drogas?

- Enseñándoles cómo expresar las razones de molestia y enojo en la vida diaria, permitiendo que comuniquen sus sentimientos y pensamientos sin temor a ser reprimidos o castigados.
- Enseñándoles que el manejo del coraje y la expresión de los dos sentimientos que lo componen (dolor y enojo) determinan la magnitud de un conflicto.
- Enseñándoles a controlar los impulsos que acompañan al enojo.
- Estableciendo límites claros.
- Manteniendo una supervisión y control sin ser autoritarios.
- Fomentando y estableciendo disciplina.
- Enseñándoles y practicando formas de resolver y enfrentar conflictos.
 - a) Identificar el problema.
 - b) Buscar alternativas.
 - c) Pensar en las consecuencias positivas y negativas.
 - d) Decidir cuál es la mejor alternativa.
 - e) Llevar a cabo esa alternativa.
 - f) Reflexionar si funcionó la alternativa.

Ante la presencia de conflictos, debe enseñar con el ejemplo, del modo siguiente:

- a) No acuse ni juzgue.
- b) Escuche activamente.
- c) Vigile que los lenguajes verbal y corporal sean coherentes –decir lo mismo que se expresa con el cuerpo–.
- d) Encuentre áreas comunes.

Eventos negativos de la vida

A lo largo de la vida de las personas existe una serie de situaciones que se encuentran fuera de nuestro control, sucesos que lastiman, enojan, modifican o afectan nuestras vidas.

Como padre de familia, ¿qué puedo hacer para contrarrestar los efectos negativos de estos sucesos o situaciones en mis hijos(as)?

En principio, usted debe:

- Enseñarlos a manejar la frustración.
- Enseñarlos a desahogar el enojo y no acumularlo dentro.
- Enseñarlos a asumir y definir con claridad los problemas en vez de buscar culpables.
- Permitirles expresarse –aunque lo que expresen no le guste–.
- Escucharlos y respetarlos.
- Compartir con ellos sus puntos de vista.
- Enseñarles a reflexionar antes de decidir.
- Ser espontáneo y claro con las muestras de cariño.
- Enseñarles a ver lo constructivo de los conflictos.
- Ver hechos en los problemas, no culpables.

Mensajes protectores

Estado general de salud

Es importante evitar enfermedades, pues sólo tenemos un cuerpo y estamos obligados a cuidarlo, así que debemos observar lo siguiente:

- 1) El médico es un experto en aliviar enfermedades del cuerpo, así que visitarlo es importante. ¡Evita la automedicación, porque es peligrosa!
- 2) Cuidarnos es querernos. Los dientes son una parte muy importante de nuestro cuerpo; es fundamental cepillarlos y saber elegir lo que comemos.
- 3) Una alimentación sana te llena de energía y, aunque parezca mentira, la energía te da alegría.
- 4) Desafortunadamente vivimos en un medio ambiente contaminado; sin embargo, una alimentación sana nos protege de los daños de esa contaminación.
- 5) Aprender a comer sanamente es parte del crecimiento.
- 6) Cuando eras bebé o niño, los adultos se hacían cargo de tu salud, pero ahora es tu responsabilidad.
- 7) Los refrescos hacen daño y no deberían formar parte de tu alimentación diaria; a su vez, los jugos y aguas frescas son pura energía.
- 8) Cada cuerpo es diferente, de modo que aprende a conocer el tuyo y a hazte dueño de él: obsérvate y encuentra los alimentos que te hagan sentir bien. Los consejos no profesionales y las dietas no establecidas por un médico son peligrosas, poco aprovechables y nada recomendables.
- 9) Los productos comerciales que supuestamente ayudan a bajar de peso no son recomendables; antes de decidir acerca de tu peso, visita al médico.
- 10) El exceso de peso se relaciona con tu alimentación y con tu estado emocional. A veces, cuando estamos nerviosos, comemos de más. Contéstate lo siguiente: ¿Abusas de la comida?
- 11) La única manera de mantener un peso adecuado y un cuerpo sano es siguiendo principios básicos de alimentación, haciendo ejercicio y manteniendo un estado emocional equilibrado.

12) Si te cuesta trabajo dormir o despiertas demasiadas veces durante la noche, quizá tengas problemas emocionales y ni siquiera te hayas dado cuenta. Habla con el médico acerca de lo que te ocurre.

13) Buscar y usar de manera adecuada la información nos permite distinguir entre las cosas que sólo son creencias y las que son ciertas.

14) Hablar libremente de sexualidad con algún adulto capaz de entender nuestros sentimientos es una oportunidad de crecimiento y nos permite formar un criterio propio.

15) Reflexionar y compartir nuestros pensamientos con los demás nos ayuda a aprender a utilizar nuestro criterio para diferenciar la información útil de la que no nos sirve.

16) Conocer, nuestro cuerpo ayuda a incrementar el amor a nosotros mismos.

17) Pensar acerca de las nuevas sensaciones nos ayuda a reflexionar antes de actuar, y nos permite tener relaciones más agradables.

18) Cuando empieza nuestra vida sexual debemos aprender que tenemos derecho a vivir nuestra intimidad, lo cual es algo muy importante.

19) Querernos a nosotros mismos, es algo que nos ayuda a valorarnos y reducir sentimientos negativos, como celos y envidia, que nos dañan.

20) Cuanto más nos conocemos, mejor apreciamos nuestras virtudes, lo que nos permite querernos más y tomar decisiones en nuestro favor.

21) Cuando una persona pretende abusar de nosotros, obligándonos a hacer algo que no nos gusta o que nos causa miedo, tenemos derecho a decirle NO, aunque se trate de alguien a quien conocemos desde hace mucho tiempo y por quien sentimos afecto. Si no tenemos fuerza para rechazarlo y detener esa situación, es necesario pedir ayuda sin temor.

22) Tenemos que aprender a decir adiós. Saber despedirnos es importante para nosotros.

23) En nuestra pareja buscamos un reflejo de nosotros, pero también un complemento que nos dé lo que nos falta; esa búsqueda nos ayuda a crecer.

Sexualidad

24) Ser padre o madre es una de las experiencias más grandes e intensas de la vida; sin embargo, todo tiene su momento. No opaques tu futuro actuando fuera de tiempo, decide por ti.

25) Si en tu sexualidad predominan la alegría, los sentimientos positivos, los valores humanos, el respeto y el amor, estás protegiéndote de las consecuencias negativas.

26) Saber cómo actuar ante un embarazo precoz o una infección de transmisión sexual, es una responsabilidad que te toca asumir cuando inicias tu vida sexual.

27) La sexualidad de una pareja debe realizarse como consecuencia de una relación sólida, en la que existan comunicación e intercambio de afectos, así como armonía y respeto.

28) Todas las personas que inician una vida sexual se exponen al riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual. Informarnos con respecto a ellas es parte del cuidado y del respeto que debemos a nuestro cuerpo.

29) Existen diversos tratamientos médicos para curar las infecciones de transmisión sexual; no debes tener reservas para ir al médico.

30) Las infecciones de transmisión sexual, pueden padecerlas cualquiera que tenga una vida sexual activa. Para prevenirlas, conoce bien a tu pareja juntos informense del tema.

31) Tener información detallada acerca de las infecciones de transmisión sexual nos permite protegernos.

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

32) Comer cuando tenemos hambre es agradable, pero cuando abusamos y comemos en demasía, sin darnos cuenta acabamos por enfermarnos. Cualquier exceso destruye; por ende, aprende a controlar excesos cuando comes o bebes.

33) Hay muchas sustancias que nos hacen daño porque las usamos inadecuadamente o porque abusamos de ellas.

34) Cuando un amigo ha caído en el exceso, convirtiendo el consumo en un problema, es difícil que salga por sí solo. Entonces debemos ser solidarios con él y acompañarlo a pedir ayuda.

35) Los mensajes publicitarios con relación al alcohol falsean la realidad: protégete y aprende a reflexionar al respecto.

36) El hábito de fumar causa muchos daños al organismo. Algunos se pueden ver en tu aspecto físico: mal aliento, mal olor en la ropa, dientes, piel y manos amarillentos, etcétera.

37) El hábito de fumar provoca, a la larga, un daño severo en nuestro organismo y en nuestro medio ambiente.

38) El hábito de fumar es un riesgo que nos lleva a desarrollar una adicción. La mejor protección es no iniciar el consumo.

39) Pertenecer a un grupo es importante para los jóvenes; cuando alguien del grupo está haciéndose daño, los amigos son los más indicados para ayudarlo.

40) A veces los jóvenes que no abusan de las drogas se dejan llevar por los que sí lo hacen. Poner un límite a quienes influyen de manera negativa sobre nosotros es una forma de protección y una responsabilidad propia.

41) Cuando nos sentimos inseguros, nos volvemos dependientes y, al serlo, nos volvemos vulnerables y hasta dejamos de disfrutar. Se puede depender de las sustancias dañinas, pero también de las personas, de la televisión o de la comida, y todo esto nos causa un verdadero daño.

42) Cuando perdemos la capacidad para pensar, sentir y actuar por nosotros mismos y nos encerramos en las sensaciones artificiales que nos brinda la droga, estamos cambiando la vida por un alto riesgo de muerte.

43) Muchas veces olvidamos la capacidad que tenemos para disfrutar y emocionarnos espontáneamente. Compartir y recuperar con los amigos esta capacidad puede evitar el consumo de drogas.

44) Consumir drogas para aliviar la angustia es un camino falso. Protégete con ejercicios de relajación y respiración profunda, pues ¡son más efectivos, no hacen daño y puedes practicarlos varias veces al día!

45) En la actualidad protegernos contra los riesgos que enfrentamos resulta fácil, si tenemos en cuenta nuestra capacidad para elegir entre consumir drogas y empezar a destruirnos o una protección creativa que nos permita disfrutar sin dañarnos.

46) Cuando dejamos atrás la niñez, solemos olvidar la capacidad para disfrutar de manera natural. ¿recuerdas? Ahora trata de recuperar esas sensaciones y no las dejes ir.

47) Cuando nos acostumbramos a disfrutar las sensaciones obtenidas del consumo de drogas, muchas otras cosas, además de nuestro cuerpo, se modifican. El encierro en nosotros mismos nos ciega, por lo que dañar a otros se nos hace fácil. Evita que eso te ocurra. No hay nada más triste que ver a un amigo en dificultades, con la mirada ausente y con un problema para darnos cuenta que se quedó encerrado en su mundo, Protegerte para no vivir esto es tu responsabilidad ¡hazte cargo!

Consumismo

48) La vida moderna nos ha enseñado conductas consumistas que se reflejan negativamente en nuestro cuerpo y nuestro estilo de vida.

49) Somos lo que comemos *dime qué comes y te diré cómo te ves.*

50) La frase *como cuando no tengo hambre* suena contradictoria, ¿no? Pero lo hacemos, sin darnos cuenta, por ejemplo, cuando estamos nerviosos.

51) Decidir la forma más adecuada de usar el dinero siempre fue una responsabilidad de los adultos, pero ahora empieza a ser tu responsabilidad.

52) Valemos por lo que somos, no por el dinero o por lo que tenemos.

53) La tristeza y las preocupaciones nos llevan en ocasiones a abusar del sueño, lo cual también es un síntoma de algo que no está bien. ¡Despierta, movilízate, te hará bien!

54) Consumimos mensajes televisivos y no reflexionamos en ellos, nos comportamos como robots. ¡Esfuérzate, no aceptes todo lo que la televisión ofrece!

55) El ejercicio moderado nos da fuerza, energía y alegría.

56) Tener valores espirituales, familiares, culturales y personales nos permite saber quiénes somos y a dónde vamos.

57) Darnos un tiempo para meditar y reflexionar nos hace menos consumistas y mejores personas.

58) ¿Sabías que existe la hipnosis involuntaria? Es una forma de adicción. La adquirimos cuando pasamos horas frente a la televisión y a los videojuegos.

Actos antisociales

59) Muchas veces las circunstancias y los amigos nos obligan a hacer cosas de las que después nos arrepentimos. ¡No te involucres, piénsalo y detente a tiempo!

60) El enojo es un sentimiento humano y la agresión un impulso. Aprender a manejarlos es parte de nuestro crecimiento y nos sirve de protección.

61) Vivimos en un mundo consumista en el cual parece que tener está por encima de ser. Recuerda que lo realmente valioso se encuentra en ti.

62) Aprende a pedir y a conseguir el amor y la atención que necesitas sin tener que hacer algo que te cause daño.

63) Atreverse a tomar cosas que no son nuestras es una forma de iniciarse en la delincuencia. ¡No te espongas!

64) Las sustancias tóxicas afectan el sistema nervioso y, por tanto, nuestra conducta y emociones. Al probar sustancias tóxicas, el autocontrol disminuye notoriamente.

65) Presentar conductas antisociales no te hace delincuente, pero te coloca en el camino para serlo. ¡No te arriesgues! Mejor piensa antes de actuar y pide ayuda a alguien de confianza

66) No siempre está en nuestras manos acabar con las situaciones que nos causan inquietud y ansiedad, pero siempre hay alguien entre nuestros amigos, familia, vecinos o compañeros de la escuela que puede ayudarnos.

67) Sentir enojo no es malo, lo importante es saber manejarlo y expresarlo como una manera de aclarar nuestros sentimientos y aprender a controlar nuestros impulsos.

Eventos que nos hacen sentir mal

68) El fracaso nos hace sentir menos y poco apreciados. Cambiar ese sentimiento es el principio de la solución.

69) Los cambios que ocurren cuando dejamos a nuestros amigos o el lugar donde vivíamos o estudiábamos, nos causan inseguridad, miedo y tristeza; expresar estos sentimientos nos ayuda a recuperarnos.

70) Cambiar de ambiente implica una pérdida, pero también, gracias a esa experiencia, crecemos para enfrentar el presente.

71) El rechazo, el miedo, el enojo, y la culpa que nos causa el fracaso escolar, se pueden compensar con la reflexión, el descubrimiento y la reparación de nuestros errores.

72) Cuando alguien adulto a quien queremos –como nuestros padres– nos maltrata y nos humilla, hay que pedir ayuda a otros adultos.

73) El enojo con los hermanos y amigos son naturales pero, si suceden frecuentemente, ¡habla antes de pelear!.

74) Los maestros nos enseñan y nos ayudan, pero también nos frustran y nos muestran nuestros errores. Si las dificultades con ellos son muchas, lo mejor será hablar.

75) Los problemas con los amigos son muy dolorosos. Hablar con ellos de nuestros pensamientos y sentimientos, es un cambio que lleva a la solución.

76) Ser joven es atreverse a ser diferente, pero también es una etapa en la que ignoramos muchas cosas. Si tus diferencias con los adultos son muchas, reflexiona un momento antes de actuar.

77) Cuando los padres se separan, hay cambios en la familia. Sólo recuerda que; tú sigues teniéndolos contigo, y saber esto puede aliviar tu tristeza y tu enojo.

78) Cuando se separan los padres el problema no es de los hijos(as) sino de ellos, que son quienes así lo deciden.

79) Aunque el sentimiento amoroso por una pareja nos llena de vida, a veces se acaba. Cuando termine, habla de ello para que el dolor y el enojo se vayan; así podrás volver a encontrar otra relación en el futuro.

80) Es difícil que la amistad dure para siempre. Cuando una amistad termina, no pienses en lo que se fue sino en lo que dejó.

81) Enfrentar las enfermedades nos causa sentimientos negativos pero, si cooperamos, saldremos fortalecidos.

82) Cuando alguien querido se enferma, muchas cosas cambian. Compartir los sentimientos, aunque sean dolorosos, es lo más sano.

Relajación muscular progresiva

Esta técnica puede practicarse en una silla, en la cual se apoyen el cuello y la cabeza, pero lo ideal es hacerlo en el piso.

Recuéstate en el piso sobre la espalda, con los brazos a lo largo del cuerpo, cierra suavemente los ojos; de preferencia usa ropa comfortable, suelta. No uses zapatos.

1) Aprieta todos los músculos de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, contrae el estómago y los músculos de las nalgas. Luego incrementa la tensión hasta estar totalmente contraído y apretado, estudia esta tensión y nota la diferencia entre cómo se siente hallarse totalmente en tensión y cómo cuando te encuentras relajado. Después lleva a cabo una respiración profunda y conforme exhalas el aire, relaja poco a poco todos tus músculos, dejando que la tensión desaparezca. Percibe la sensación de alivio a medida que te relajas.

2) Ahora tensa y relaja los músculos por pequeños conjuntos, dejando el resto tan relajados como te sea posible. Mantén la tensión durante unos segundos en cada parte de tu cuerpo, inhalando simultáneamente y después soltando el aire lentamente, al mismo tiempo que relajas la parte del cuerpo contraída.

- Empieza por las manos: aprieta con fuerza un puño, tensa también el brazo, mantén por unos segundos esa tensión y por último relaja totalmente.
- Tensa los hombros elevándolos lo más que puedas hacia la cabeza, luego siente la tensión en el cuello y en la cabeza y posteriormente relaja por completo los hombros, el cuello y la cabeza.
- Arruga y contrae los músculos de la cara tanto como puedas, aprieta los ojos, la frente y la boca, sostén la tensión unos segundos y después relaja totalmente; siente el alivio y la diferencia.
- Toma unos segundos para apreciar y sentir la relajación de las manos, los brazos, el cuello y toda la cara. Disfruta esa sensación.
- Ahora tensa y contrae el abdomen, tanto en la parte baja como en la alta, inhala mientras incrementas la tensión y después exhala y relaja totalmente los músculos.
- Haz un arco con la espalda, forzándola a elevarse y contrae los músculos tanto como te sea posible; después ve sacando lentamente el aire de los pulmones y relajala por completo. Siente el alivio placentero del estado de relajación a lo largo de tu cuerpo.
- Ahora tensa la cadera y las nalgas, presionando las piernas contra el piso, sostén la tensión unos segundos y relaja. Contrae los muslos, las rodillas, los pies y después relaja totalmente.

3) Siente ahora el bienestar en todo el cuerpo, deja toda la tensión en cada respiración. Siente tu cara suave y relajada, tus brazos y hombros ligeros, tu estómago y espalda suaves, relajados también, tus piernas y pies, se sienten ligeros, tanto que casi ni los percibes. Todo tu cuerpo está en paz, suave, relajado.

4) Tómate el tiempo necesario para disfrutar totalmente la experiencia de algunos minutos de paz. Cuando te sientas listo, abre los ojos e incorpórate lenta y suavemente, primero sentándote y después poniéndote de pie en forma gradual.

Respiración

Cada cambio en el estado fisiológico es acompañado por alteraciones en el estado mental y viceversa, es decir, el funcionamiento del ser humano es orgánico e integral.

La respiración ocurre de forma autónoma: respirar es vivir. Los chinos utilizan la palabra *chi* para designar tanto a la vida como a la respiración; es además necesario aprender de esta función, tan natural para todos, que podemos controlarla, con el fin de *construir y transferir* energía para nuestro equilibrio psicocorporal y, por ende, para nuestra salud tanto física como mental.

Funciones de la respiración

- Alimentar. Nutrir el organismo.
- Construir cargas energéticas.
- Dirigir la acción. Focalizar.
- Alterar o cambiar sentimientos o pensamientos.
- Alterar y eliminar el estado de cansancio.
- *Resonar* con otras energías.

Instrucciones para guiar una respiración diafragmática

Ejercicio

1) Siéntate con la espalda muy derecha.

2) Coloca una de tus manos con la palma hacia abajo, debajo del ombligo, en tu vientre; la otra en el centro de tu pecho.

3) Exhala completamente el aire que está en tus pulmones para prepararte a hacer la inhalación siguiente.

4) Inhala todo el aire posible, visualizando cómo tu pecho y tu abdomen se expanden, como un balón lleno de aire, e imagina que tu abdomen se expande aun más que tu pecho.

5) Conforme respiras, imagina que ese balón se infla y se desinfla.

Después de cuatro respiraciones, verifica lo siguiente:

¿Te encuentras más relajado?

¿Sientes más paz?

¿Se encuentra en calma tu mente?

Instrucciones para guiar una respiración orientada a ampliar la conciencia

Ejercicio

- 1) Siéntate con la espalda recta.
- 2) Toma unos momentos para estar más consciente de la forma como respiras.
- 3) Centra tu atención en la manera como el aire pasa por cada fosa nasal. Verifica no sólo si el aire pasa más fácilmente por una que por otra sino también cómo las aletas se mueven con lentitud mientras respiras; además, nota lo frío del aire cuando entra y lo caliente cuando sale.
 - Observa cómo con este ejercicio aumenta notoriamente la conciencia corporal. Ahora es importante darnos cuenta de cómo nuestras emociones influyen en nuestra respiración.
- 4) Visualiza a una persona que te produzca tensión o malestar; obsérvala con atención, como si estuviera justo frente a ti. Cuando estés listo, centra tu atención en el cambio que se ha producido en tu respiración.
- 5) Ahora repite el ejercicio de respiración diafragmática, ¿notas la diferencia?
 - Finalmente toma conciencia de la forma como la actividad física y la posición corporal afectan tu respiración.
- 6) Siéntate confortablemente con la espalda recta.
- 7) Cierra los ojos.
- 8) Coloca las manos sobre tus rodillas.
- 9) Observa qué parte de tu cuerpo se mueve mientras respiras, ¿es la parte alta, la media, la inferior o el abdomen?
- 10) Ahora coloca las palmas de tus manos hacia arriba y observa cualquier diferencia. Observa cómo un pequeño cambio de postura de las manos puede alterar tu respiración.

Instrucciones para guiar una respiración profunda

Los cuatro pasos esenciales para la respiración profunda son: inhalar, detener, soltar y dar pausa.

Ejercicio

- 1) Cierra los ojos.
- 2) Trata de respirar desde la parte más baja del estómago, jalando aire desde ahí y tratando de no mover el pecho. Inhala lentamente por la nariz, empujando el abdomen hacia fuera para que el aire entre hasta las cavidades más profundas de los pulmones.
- 3) Inhala aire durante tres segundos, y contén la respiración durante otros tres, sin esforzarte demasiado y sintiéndote cómodo.
- 4) Exhala el aire cuidadosamente por la boca mientras contraes los músculos del abdomen.

Lo que hizo anteriormente se llama *respiración holoenergética*, un control propositivo de la respiración que permite producir cambios fisiológicos, mentales y energéticos.

Pausa	Inhalar	Detener	Exhalar
1) Tomar conciencia	1) Acción	1) Retener	1) Soltar
2) Disminuir la tensión	2) Actividad	2) Tener la intención	2) Estado pasivo
3) Incrementar la atención	3) Contracción diafragmática		3) Relajación
4) Estado de ser	4) Transformación		4) Transformación

Instrucciones para centrar la atención en la respiración

Ejercicio

- 1) Siéntate cómodamente, con los ojos cerrados.
- 2) Centra tu atención en la mano izquierda y toma conciencia de lo que sucede.
- 3) Imagina que respiras a través de tu mano izquierda, lleva la respiración a los dedos y después al resto de la mano.
- 4) Observa qué sucede.
- 5) Retira la respiración de tu mano izquierda, pon atención en tu mano derecha y lleva tu respiración ahí. ¿De qué te das cuenta? Mucha gente siente más calor en una mano que en la otra, ¿a ti qué te pasa?

Esta forma de utilizar la respiración para centrar la atención puede ser utilizada para adquirir información con respecto a nosotros mismos, a lo que nos rodea, y que se nos presenta como imágenes más que como pensamientos. Hagamos una práctica más.

Ejercicio

- Primero, cierra los ojos y exhala el aire que está en tus pulmones.
- Formúlate una pregunta cuya respuesta quieras conocer.
- Relaja pecho y abdomen al mismo tiempo que respiras lentamente, permite que la pregunta se deslice junto con tu respiración.
- Libera tu mente de pensamientos, exhala lentamente, al tiempo que permites que llegue la información en una pausa de 1 a 10 segundos antes de la inhalación siguiente.

Debemos usar la respiración para aclarar la mente y acceder a una información que, aunque está ahí, en ocasiones no la descubrimos debido a nuestros niveles de ansiedad y tensión.

Centros de energía

Estos centros están unidos unos a otros por medio de conos de energía en movimiento; fueron instaurados por un sistema identificado en la antigüedad, hace miles de años, y fueron llamados cimeras. Las prácticas de meditación y respiración activan estos centros de energía y permiten ampliar la conciencia. Cada uno de ellos está asociado con una glándula endocrina, un color y un sonido característicos. La patología de cada área del cuerpo está asociada a cada centro de energía, que además se contrae o se expande diariamente de acuerdo con nuestras experiencias.

Centros de energía y áreas del cuerpo que alimentan

Centro	Color	Glándula	Área del cuerpo que rigen
7) Corona	Violeta y blanco	Pineal	Cerebro superior y ojo izquierdo
6) Cabeza	Índigo	Pituitaria	Cerebro bajo, ojo derecho, nariz y sistema nervioso
5) Cuello	Azul	Tiroides	Aparato bronquial y vocal, pulmones y canal alimentario
4) Corazón	Verde	Timo	Corazón
3) Plexo Solar	Amarillo	Páncreas	Estómago, hígado y sistema nervioso
2) Sacro	Naranja	Gónadas	Sistema reproductor
1) Base	Rojo	Adenoides	Columna y sexualidad

Este ejercicio permitirá percibir los propios centros de energía. Algunas personas pueden hacerlo desde el primero o segundo ensayos, mientras que otras se tardan más en hacerlo; si no se consigue rápidamente, es importante no desanimarse, pues basta con practicarlo constantemente. Al recorrer cada centro energético puedes sentir comezón, calor, frío, pulsaciones o una combinación de todo, lo cual es normal. El ejercicio consiste en lo siguiente.

Ejercicio

- 1) Siéntate cómodamente con la espalda muy derecha o recuéstate en el piso.
- 2) Relájate y haz cinco respiraciones diafragmáticas.
- 3) Imagina tanto el cono por debajo de tu ombligo y tu columna en la parte más baja, como el cono rojo que lo atraviesa; visualiza también tus órganos sexuales, respira profundamente al mismo tiempo.
- 4) Imagina el cono de tu ombligo como algo naranja que se expande, respira profundamente al mismo tiempo.
- 5) Imagina un cono amarillo en tu plexo solar y visualiza tu páncreas y tu hígado, respira con profundidad al mismo tiempo.
- 6) Imagina un cono verde que te atraviesa el pecho y visualiza tu corazón, respira profundamente al mismo tiempo.
- 7) Imagina un cono azul que te atraviesa el cuello y visualiza tus pulmones y el canal alimentario, respira con profundidad al mismo tiempo.
- 8) Imagina un cono de color índigo que te atraviesa la frente y te permite ver más allá, visualizar imágenes con exactitud, respira profundamente al mismo tiempo.
- 9) Imagina un cono blanco intenso en la punta de la cabeza, y velo como la conexión con el mundo espiritual, respira con profundidad al mismo tiempo.
- 10) Observa todos tus centros de energía abiertos al mismo tiempo, experimentalos y muestra disponibilidad para vivenciar cualquier sensación.

Después de llevar a cabo este ejercicio de forma guiada, es posible experimentar por uno mismo lo que significa activar o mover la energía. Éste es un estado de gran poder, se utiliza para alcanzar cosas positivas en nosotros y en los demás.

Meditación

Que significa llenar la mente

Cuando la mayoría de las personas escucha algo relacionado con la meditación o con otras prácticas similares, piensa en la meditación trascendental, que se utiliza para evocar una respuesta de relajación; en este acercamiento se centra la amplitud en la respiración. Sin embargo, al meditar mediante la técnica de *llenar la mente*, también llamada *meditación insight*, se utiliza un punto de interés para fomentar la calma y la estabilidad, los elementos extensos son incorporados y se hace una concentración total de estos elementos. Cuando los pensamientos y sentimientos llegan a la mente no son suprimidos ni ignorados, pero tampoco son analizados ni tampoco se juzga su contenido sino que sencillamente se observan a la distancia, como un elemento más en el campo de la conciencia. La clave para llenar la mente no es lo que se elige para focalizar sino la cualidad de su conciencia que se amplía en cada momento. Es muy importante no juzgar sino ser sólo un observador sin pasión de los propios pensamientos y sentimientos. Observar sin juzgar, momento a momento, ayuda a ver lo que está en la mente, sin censurar, intelectualizar o desalentarse en el proceso del pensamiento.

Existen dos caminos para practicar la técnica de llenar la mente: el primero es la vía formal, o sea, cursos que enseñan técnicas específicas que ayudan a mantener la atención en el momento presente durante cierto tiempo. El segundo es la que llamamos *técnica informal*, en la que simplemente nos mantenemos concentrados durante nuestras actividades diarias y *verificamos* si en realidad estamos concentrados del todo, lo que convierte a esta técnica en un modo permanente de vivir. Esto es muy sencillo si tomamos conciencia de que estamos acostumbrados a vivir en una especie de *piloto automático*, atrapados en nuestros pensamientos, sentimientos, estados de ánimo y reacciones. Este hábito es difícil de romper; sin embargo, ser conscientes de lo que nos sucede mientras comemos, caminamos, manejamos, hacemos ejercicio o lavamos los trastes se vuelve una práctica fácil de experimentar, pues no se requiere un tiempo extra para llevarlo a cabo.

Beneficios mente-cuerpo

Mediante estudios de seguimiento a corto y largo plazo realizados con pacientes con diversas afecciones que se han sumado a ese tipo de prácticas psicocorporales, se ha encontrado que alrededor de las ocho semanas muestran menor número de síntomas y reducción de problemas psicológicos como ansiedad, depresión y hostilidad. Esta mejoría fue independiente del diagnóstico, lo cual sugiere que es útil para una gran variedad de trastornos médicos.

No hay nada místico ni mágico en la meditación, en esencia consiste en poner atención propositivamente en el único tiempo que nos pertenece: el presente.

La meditación con la técnica de llenar la mente puede incrementar la habilidad para afrontar los retos emocionales. La práctica de observar los pensamientos, sentimientos y sensaciones ayuda a encontrar la calma y una perspectiva en la que las cosas sean comprendidas con mayor claridad.

También las reglas de la meditación *formal* son muy simples, sólo habrán de seguirse los pasos siguientes.

- Encontrar un lugar apacible, libre de las distracciones del mundo exterior.
- Desconectar nuestro pensamiento con lentitud.
- Emitir un sonido como ayuda. La respiración profunda puede ayudar a la relajación y a suministrar energía.

Ejercicio:

1) Siéntate en una silla de manera tal que tengas la espalda totalmente recta, los pies bien apoyados en el suelo y alineados con las rodillas. Cada punta del pie deberá apuntar directamente al centro de la rodilla correspondiente.

2) Cierra los ojos y concéntrate totalmente en la respiración profunda, siente la onda respiratoria a través de tu cuerpo, cómo fluye hacia arriba al inspirar y hacia abajo al expirar, concéntrate en esta onda respiratoria que fluye hacia el vientre y la pelvis. Para hacer esto es necesario relajar la parte inferior del cuerpo, permitiendo que el vientre salga y caigan las nalgas.

Los chinos llaman a la meditación vaciar la mente, mientras que los hindúes se refieren a ella como volver a la casa; meditar alude de manera general al hecho de entrar a la parte más profunda de nuestro ser por medio de diferentes técnicas. Aquí proponemos dos como inicio, pero puede presentarse una enorme cantidad de variaciones cuyo fin último es, aunque suene paradójico, olvidarnos de nosotros para estar con nosotros como parte de la naturaleza. Lo que sucede es que nuestro ego nos impide darnos cuenta de esto, pues siempre parecemos estar ocupados y centrados en nuestros problemas, lo que de alguna manera nos quita energía y claridad.

Los taoístas dicen que el equilibrio depende del chi –energía vital– y que en cada persona es muy importante, pues también contribuye al equilibrio del chi de otras personas próximas. Es decir, si alcanzamos un equilibrio interior, probablemente las personas a nuestro alrededor estarán influidas por nuestro equilibrio y así contribuimos a modificar nuestro ambiente.

Los siguientes son cinco aspectos de paz, a los cuales contribuye la meditación si se practica diariamente en cualquiera de sus formas o técnicas.

- 1) Paz de mente
- 2) Paz de corazón
- 3) Paz de cuerpo
- 4) Paz de los órganos
- 5) Paz de los sentidos

Preguntas más comunes que hacen padres de familia acerca de los riesgos psicosociales

Muchos padres de familia se encuentran por momentos desconcertados por no saber bien cómo actuar frente a la gran cantidad de riesgos psicosociales a los que sus hijos(as) se enfrentan diariamente. Otros desconocen las implicaciones o las consecuencias de tales riesgos; algunos piensan: *sé que las drogas existen, pero mi hijo está preparado para enfrentarlas y estoy seguro de que no se volvería un adicto*; otros más dicen: *Mi hijo es demasiado joven, tiene apenas 10 años, por lo que creo que estos problemas habrá que analizarlos más adelante, cuando llegue a 15 o 16 años.*

Otros no tienen total conciencia de que experimentar con drogas –incluidos el alcohol y el tabaco–, ser agresivo o antisocial y tener un manejo inadecuado de la sexualidad y de los eventos negativos de la vida están relacionados con factores de estrés en la vida diaria, con presión de los grupos de pares, con estilos de vida inadecuados y no sólo con la educación o los valores. Muchos padres cuyos hijos tienen ahora entre 11 y 18 años experimentaron con drogas en su juventud, sobre todo con marihuana y alcohol, y no son conscientes de las consecuencias de esto en su vida actual, por lo cual sostienen la hipótesis de que esta experimentación es pasajera.

Con los temas anteriores se ha brindado al lector un método para concientizar en grupo, junto con otros padres de familia, las actitudes hacia los riesgos que viven sus hijos usando los mensajes protectores. En esta última sección deseamos responder las preguntas o despejar las dudas más comunes que tienen los padres del consumo de drogas entre adolescentes y jóvenes.

La siguiente lista de preguntas y respuestas está basada en los mensajes protectores en los que se propone reflexionar y que, según la experiencia práctica con planes de acción con padres de familia en la ciudad de México y otras ciudades de la República Mexicana, son los más frecuentes.

Por otro lado, también será significativo estimular el conocimiento de estos temas.

Esta sección puede ser utilizada para que los propios jóvenes y/o padres de familia organicen talleres o grupos de reflexión con el Plan de acción de su escuela, pues sus contenidos abarcan las seis áreas: estado general de salud, sexualidad, consumo y abuso de drogas, consumismo, eventos negativos de la vida y conducta antisocial.

Estado general de salud

En esta área se consideran aspectos importantes en los que podemos ayudar a nuestros hijos(as) a prevenir el consumo de sustancias tóxicas. Con frecuencia nos es difícil percibir la relación que existe entre lo que comemos –el tipo de alimentación–, los hábitos diarios en nuestra vida y el hecho de que abusemos o no de sustancias como el alcohol, el tabaco u otras drogas. Los estilos de vida asociados a la sociedad de consumo en la que vivimos nos obliga a comer comida *chatarra* y de rápida preparación y, por lo tanto, a disminuir la percepción de riesgo que estos hábitos tienen sobre el funcionamiento corporal.

1) ¿Cómo podemos incrementar la salud de nuestros hijos?

Conocer el funcionamiento del organismo favorece que las personas entren en contacto con su cuerpo y se preocupen por su salud. Se trata de que ayudemos a nuestros hijos(as) a tomar conciencia de su cuerpo. Un ejercicio que el lector puede realizar junto con sus hijos(as) es simplemente concentrarse y, con ayuda de un esquema, localizar y percibir internamente los principales órganos del cuerpo y sus funciones correspondientes: el cerebro, el corazón, los pulmones, el estómago, el páncreas, el hígado, la vesícula, los riñones, la vejiga, el intestino delgado, el intestino grueso, los órganos reproductores y los genitales.

2) ¿Cómo puedo en la vida diaria reforzar en mis hijos el cuidado del cuerpo?

Es importante que los padres incluyan en sus hábitos diarios actitudes y costumbres con las que transmitan claramente a sus hijos la importancia de que ellos sean responsables de su cuerpo. Deben ayudarlos a que, desde pequeños, hagan la conexión entre su estilo de vida, su alimentación y el grado de bienestar corporal, por ejemplo, lo que sienten si omitieron alguna de las comidas o después de una sesión de ejercicio, la forma cómo funciona el organismo cuando existe alguna enfermedad común del aparato respiratorio o gastrointestinal, la reflexión respecto de lo que pudo haber causado una determinada enfermedad, etcétera.

3) ¿Qué hacer para que mis hijos no sientan como regaños mis deseos de prevenir?

Los padres deben poner más énfasis en lo que protege la salud y el cuerpo que en lo que lo daña, pues de esta manera nuestros hijos lo viven de modo más natural y sigue un lineamiento básico de la Organización Panamericana de la Salud: en prevención es mucho mejor destacar las soluciones que los problemas. También resulta importante recordar que en prevención cuenta más lo realizado que lo dicho. Simplemente dé el ejemplo a sus hijos(as).

4) ¿Cuál es la relación que existe entre el abuso de tabaco y el desarrollo de enfermedades?

Los estudios de investigación documentan la relación que hay entre el uso de sustancias y el desarrollo de enfermedades, por ejemplo, el incremento de riesgo de cáncer de pulmón, los problemas circulatorios, los trastornos cardiovasculares y las alteraciones gastrointestinales en cuanto a los años de consumo de tabaco o a la exposición al humo del tabaco, que se ha denominado tabaquismo pasivo.

5) ¿Qué hacer para que nuestros hijos no desarrollen el hábito de fumar?

El porcentaje de adolescentes que fuma va en aumento. Los expertos recomiendan que el hogar, la escuela y los lugares de trabajo sean espacios libres de emisiones de tabaco, como un ejemplo claro de protección a la salud.

6) ¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de alcohol, y el desarrollo de enfermedades?

Respecto al alcohol, y la relación entre el desarrollo de enfermedades, está bien documentada: desde los problemas gastrointestinales hasta las enfermedades del hígado. Tomar el tiempo necesario para que los hijos(as) vean claramente esta relación, con información basada en evidencias científicas, funcionará como factor de protección.

7) ¿Qué pasa si algún familiar, el padre o la madre, consume alcohol?

Los expertos recomiendan advertir al(a) hijo(a) acerca de las consecuencias que pueden existir cuando en una familia existen integrantes con consumo de alcohol o de drogas. De la misma manera como advertimos a nuestros(as) hijos(as) que es probable que lleguen a desarrollar presión alta o a sufrir de diabetes por el sólo hecho de que algún integrante de la familia padezca estos trastornos –es decir, existe un grado de predisposición heredada–, será igualmente importante que conozcan los riesgos que hay en relación con el consumo de drogas de algún familiar.

8) ¿De qué manera puedo advertir a mi hijo de los riesgos sin que desarrolle una preocupación excesiva?

Cuando hable de esto con sus hijos(as), trate de hacerlo de manera positiva y completa, pero con gran seguridad y objetividad en lo que dice.

9) ¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios y el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas?

Los hábitos alimenticios se alteran por una gran variedad de razones, pero una muy importante es la relacionada con el estrés. Cuando las personas se encuentran en tensión, uno de los primeros indicadores es que cambian su forma habitual de comer. Esto se refleja en que disminuyen la cantidad de comida que ingieren o, por el contrario, la aumentan, o lo hacen de forma desordenada a toda hora del día y/o cometen excesos generalmente con el azúcar, las grasas o las harinas. De la misma manera, el consumo de sustancias está ligado estrechamente con el manejo del estrés.

10) ¿De qué manera podemos concientizar a nuestros hijos(as) de sus reacciones cuando están tensos?

Si nos esforzamos en que nuestros(as) hijos(as) se den cuenta de que su tensión y sus emociones están vinculados con su alimentación, probablemente al llegar el momento, se darán cuenta de que algunas personas cuando por algún motivo están tensas o nerviosas fuman o beben en exceso o incluso aceptan consumir alguna otra droga; además de disminuir su estado de salud y su equilibrio emocional, esta práctica añade un problema físico-espiritual, emocional y mental.

Esta toma de conciencia dará recursos reales para decidir a favor de su protección.

11) ¿Quiere decir que la educación de las emociones previene contra el abuso de drogas?

Preparar a los(as) hijos(as) para el manejo del estrés y la adecuada expresión emocional es un factor de protección de gran importancia. Además, está documentado que los adolescentes que consumen tabaco, alcohol y otras drogas descuidan significativamente su alimentación y con frecuencia bajan de peso y/o padecen trastornos gastrointestinales, a la vez que su nivel de energía es bajo cuando el efecto de la droga ha pasado. También se ha visto que de niños eran demasiado tímidos o muy agresivos, es decir, mostraban dificultades con el manejo de sus emociones.

12) ¿Cuál es la relación entre el consumo de drogas y el medio ambiente y cómo afecta esto a la salud de nuestros hijos?

Un hecho que todos los padres pueden constatar en ellos mismos y en sus hijos(as) es el efecto en la salud del medio contaminado en que vivimos. Si añadimos el consumo de sustancias –como alcohol, tabaco y otras drogas–, tendremos un efecto inmediato en el nivel de energía disponible.

13) ¿Existe alguna relación entre asistir frecuentemente a fiestas y consumir drogas?

Basta observar a los jóvenes que son asiduos a las fiestas juveniles. Los padres no podrán evitar que sus hijos(as) asistan a reuniones con amigos y compañeros; desde luego, esto es positivo, pero deberán concientizarlos de que disfrutar sin drogas incrementa el bienestar corporal.

También será importante reglamentar la salida a lugares donde existe el riesgo de consumo de sustancias: más de dos noches de recreación a la semana es un predictor significativo de consumo de drogas. También solicitar a los hijos(as) adolescentes que regresen a su casa después de alguna salida y en un horario definido es un factor de protección familiar, una norma clara de disciplina para prevenir.

14) ¿Cuáles son algunas alternativas para disfrutar sin drogas?

El ejercicio y el movimiento psicocorporal son algunas de las alternativas más exitosas contra el estrés y, por lo tanto, también contra el uso de sustancias.

15) ¿Cómo puedo facilitar que mis hijos desarrollen actividades que sean preventivas del consumo de drogas?

La mayoría de los patrones creativos de desarrollo se llevan a cabo fuera de la escuela; el hogar es el sitio ideal para impulsarlos. Actualmente existen muchas organizaciones adecuadas en las delegaciones y centros de desarrollo en las organizaciones no gubernamentales. Los estudios demuestran que las acciones comunitarias protegen a los jóvenes; además, es indispensable que los padres de familia se reúnan periódicamente para desarrollar habilidades de protección contra factores de riesgo.

16) ¿Qué tipo de actividades alternativas al consumo de drogas puedo llevar a cabo en mi hogar?

Incluir en el estilo de vida familiar el ejercicio como un hábito es un poderoso factor protector contra los excesos que pueden dañar al cuerpo. El factor de educación y concientización siempre debe estar presente.

17) ¿Qué relación existe entre las emociones, el cuidado del cuerpo y el consumo de drogas?

Integrarnos como una unidad cuerpo-mente-espíritu es algo en lo que muchas personas trabajan. El consumo de drogas es una de las pruebas de división profunda de nuestro ser. En la actualidad, la medicina y la psicología aceptan que la mente y el cuerpo están integrados; el miedo, la ansiedad, la agresión y otras emociones negativas nos fragmentan, así como lo hace el efecto de las drogas, pues se producen falsas percepciones en cuanto a los sentimientos y los hechos.

18) ¿Por qué se dice que los jóvenes que consumen drogas no son confiables?

Es importante que los padres expliquen a sus hijos(as) que una persona que se encuentra con consumo de drogas no es confiable para manejar un coche, para tener una responsabilidad escolar o de trabajo ni, en muchas ocasiones, para responsabilizarse de sus afectos y de sus actos.

19) ¿Cómo ayudar a mis hijos(as) a percibir los efectos negativos de las drogas en el sistema nervioso central?

Es importante que tus hijos cuenten con información fidedigna acerca de los efectos negativos en el sistema nervioso central por el consumo de drogas, como la alteración de la memoria, en la capacidad de analizar y sintetizar estímulos especiales y regular la conducta. Así mismo deben tener claro que su sistema nervioso central todavía está en proceso de maduración.

20) ¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos(as) a expresar sus emociones?

Los padres deben ayudar a sus hijos(as) desde pequeños a expresar sus emociones, sean positivas o negativas, y ellos también han de esforzarse para conectarse con sus emociones y manifestarlas libre y adecuadamente.

Para ser efectivos en esta tarea, la labor de *monitoreo* es indispensable; además, saber estar presente con los hijos(as) a pesar de tener trabajo y poco tiempo es de vital importancia. Si realmente quiere proteger a sus hijos(as) de los riesgos, aprenda usted mismo a manejar sus emociones.

21) ¿Cuáles podrían ser los indicadores de que los(as) hijos(as) muestran un manejo inadecuado de sus emociones?

Si observa que sus hijos(as) tienen particular dificultad con sus emociones –por ejemplo, si son hostiles y poco cooperativos o si tienen dificultad para concentrarse y sienten presión cuando se les obliga a hacerlo, muestran pérdida de interés, depresión, excesiva tristeza o sueño excesivo–, esto puede revelar un alto riesgo de consumo de drogas o de que ya se están involucrando en él. De ser así, los padres deben ser discretos pero firmes en su intervención y empezar a hablar sin rodeos con el(la) hijo(a), mostrar una actitud de unidad familiar y comprensión. Crear un espacio para hablar será la mejor reacción cuando se observen dificultades emocionales.

Manejo de la sexualidad

22) ¿Qué relación existe entre el autoconcepto, el consumo de drogas y un manejo inadecuado de la sexualidad?

Muchos adolescentes ejercen una sexualidad inadecuada bajo el efecto de las drogas, y los padres no saben bien cómo abordar este problema por que tiene que ver con la autoestima, las drogas y la capacidad para protegerse en las relaciones sexuales. El autoconcepto es parte de la personalidad. La competencia social y los patrones de comunicación entre los jóvenes son un importante factor de protección. Desarrollar patrones adecuados en las relaciones con los demás, saber poner límites, no dejarse manipular, rechazar la violencia y lo que daña son habilidades que deben aprender los adolescentes.

23) ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) a desarrollar habilidades de competencia social para sus relaciones interpersonales?

Tomar en cuenta el desarrollo de habilidades para la vida en la educación de los(as) hijos(as) es un aspecto clave para fortalecer su desarrollo. Esto tendrá un efecto muy positivo en la forma como maneja su sexualidad y sus relaciones interpersonales. ¿Cómo pueden los padres llegar esto? Enseñando a los hijos, desde muy pequeños, a tomar decisiones, a reflexionar en las consecuencias positivas y negativas de cada decisión, a establecer vínculos significativos haciendo que respeten a sus compañeros y que sean solidarios con los problemas de los demás, procurando tener en el hogar un sentido comunitario, ayudándolos a identificar lo que los hace sentir bien y lo que los hace sentir mal, retroalimentándolos en los aspectos positivos que tienen, conviviendo con ellos y prestándoles la suficiente atención.

24) ¿Cómo debo hablar con mi hija respecto a la relación que existe entre drogas y sexualidad?

Las diferencias de género son importantes en la adolescencia. El auto concepto y los límites deben ser muy bien moldeados en las niñas, así como la conciencia corporal y respeto a sí misma. En este sentido, los padres deben reforzar en sus hijas el respeto por su cuerpo y el rechazo a cualquier tipo de maltrato, la violencia es un factor de riesgo determinante para el consumo de drogas y para el desarrollo de sexualidad inadecuada.

25) ¿Cuál es el riesgo en los varones?

En cuanto a los varones, el control de su agresión y de sus impulsos resulta básico al llegar a la adolescencia, por lo cual será significativo enseñarles que la sexualidad no se obtiene con violencia. Debemos ayudarlos a tomar conciencia de que el consumo de drogas, altera y dificulta un ejercicio satisfactorio de la sexualidad, de la cual es importante que se hagan responsables.

26) ¿Quién debe de hablar con los hijos sobre estos temas: el padre, la madre o los dos?

La experiencia demuestra que tanto los hombres como las mujeres en edad adolescente se sienten más libres para reflexionar asuntos sobre sexualidad entre los pares del mismo sexo. Lo trascendente es que los padres se den cuenta de que sus hijos necesitan sus puntos de vista para tener una visión más armónica respecto del papel que desempeña la sexualidad en su vida.

27) ¿Hasta dónde llega mi papel como padre o como madre al ayudar a mi hijo(a) adolescente a tener un adecuado manejo de la sexualidad?

La respuesta se encuentra en función de los valores, la información y creencias de cada familia y se relaciona con educar a los hijos para evitar los riesgos de contraer infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados o contactos que no favorecen un adecuado desarrollo emocional.

El límite de los padres en el manejo de la sexualidad de sus hijos(as) está marcado por el derecho que tienen los hijos(as) a vivir su intimidad, pero nuestra obligación de padres es darles los medios para que se protejan de los riesgos.

28) ¿Qué mensaje debo de enviar a mis hijos(as) para que se protejan contra el ejercicio de una sexualidad relacionada con las drogas?

Será necesario que los padres destaquen los beneficios asociados a no consumir drogas, por ejemplo, que se incrementa el atractivo sexual, que se ganan respeto y credibilidad frente al grupo de pares, etcétera.

29) ¿Qué es lo importante para evitar riesgos sexuales asociados al consumo de drogas?

Enseñar a nuestros hijos(as) a que sus relaciones afectivas y sexuales sean sanas para proteger su desarrollo. Debemos enseñarles a tomar conciencia de lo que significa ser padre o madre así como a manejar y terminar una relación de noviazgo sin que caigan en depresiones. También será necesario hablar acerca de la alegría que requieren las relaciones de pareja, del intercambio de afectos, la comunicación, la armonía y el respeto. Nuestros hijos(as) deben percibir claramente que todo eso es incompatible con el consumo de drogas.

30) ¿Qué actitud tienen en la actualidad los adolescentes frente a temas como los riesgos psicosociales?

Muchos adolescentes e incluso adultos consideran todo esto muy cursi o pasado de moda, quizá porque no han tomado conciencia de las implicaciones de los riesgos asociados a conductas cotidianas.

Por ejemplo: el manejo inadecuado de la sexualidad tiene diversos riesgos asociados, como contraer infecciones de transmisión sexual o el relacionarse sexualmente bajo el efecto de drogas, no sólo impide disfrutar el placer de la relación sino que también influye para que no razonemos con quién estamos compartiendo nuestro cuerpo y nuestra intimidad.

Consumo de tabaco, alcohol y drogas

Hasta hace poco tiempo había prevalecido la idea de que tener información acerca del daño que las drogas ocasionan en el organismo era suficiente para que la población –y sobre todo los padres de familia– pudiera prevenir el consumo de drogas en sus hijos. Sin embargo la información es sólo un pequeño componente de la prevención y, reforzada con otros componentes y trabajo activo de concientización, es de gran utilidad, siempre que esté centrada en los factores de riesgo y protección, especialmente lo que protege y refuerza las normas a favor del desarrollo humano.

31) ¿Cuál es la causa del consumo de drogas?

El consumo de drogas en los adolescentes se debe, en gran parte, a la combinación de factores de riesgo ambiental y riesgo individual. La variación se distribuyen en aspectos relacionados con:

- El medio ambiente social –por ejemplo, la percepción en la mayoría de los adolescentes de que el consumo de drogas o por lo menos de alcohol, tabaco y marihuana, forma parte de la vida *normal* del joven–.
- El medio ambiente comunitario y familiar –por ejemplo, el grado de tolerancia de la comunidad a conductas antisociales–.
- El tipo de droga, sus efectos, venta y distribución.
- Factores individuales de carácter psicológico que corresponden a la historia del individuo, por ejemplo, estilo de vida, creencias y actitudes.

32) ¿Cuáles son los aspectos más poderosos para predecir el consumo de drogas en los adolescentes?

No se puede hablar de un factor aislado, pero existen variables de naturaleza social y conductual muy importantes para *normalizar* el consumo de drogas, es decir, hacerla ver como algo cotidiano que no ocasiona mayor daño. Un ejemplo sería que los jóvenes tengan la oportunidad de asistir constantemente a fiestas y reuniones en las que se consumen y/o distribuyen drogas. Están también las presiones para que las consuman con el fin de no estar fuera de lo que la mayoría de los adolescentes de hoy hacen, el hecho de tener amigos cercanos que las consumen, de que la familia o la comunidad toleren conductas antisociales –como la agresión, el vandalismo, la deshonestidad, etcétera– o el hecho de que los hermanos o los padres consuman a alguna droga, incluidos el alcohol y el tabaco.

33) ¿Existe algún factor psicológico u orgánico que predisponga al uso de drogas?

La droga actúa como un *radar* en la búsqueda de los circuitos de recompensa cerebrales y estimulan los centros de placer (Cohen, 1988). Los factores psicológicos señalan a individuos inestables, inseguros con baja autoestima y carentes de habilidades para la vida. Por lo que tienden a buscar emociones intensas como el consumo de drogas.

34) ¿Perdura hasta la vida adulta esta tendencia a tener emociones intensas?

La investigación ha demostrado hasta el momento que es una característica transitoria de la adolescencia, forma parte de la vulnerabilidad típica de la edad y se relaciona, por ejemplo, con prolongadas ausencias de los padres; así, el niño a quien no se le toca y/o no se le habla significativamente, desarrolla un vacío que le exige una satisfacción emocional intensa que encuentra de forma ficticia en la droga. Las actividades no estructuradas que algunos niños y jóvenes acostumban, como, *reunirse con los amigos en la calle, en la tiendita, en las plazas comerciales*, etcétera, son propicias para generar conductas de riesgo.

35) ¿Cuál es la mejor manera en que los padres pueden prevenir estas conductas de riesgo en sus hijos(as)?

La respuesta se relaciona con la influencia que podamos tener en su vida social, es decir, influir directamente en sus modelos de socialización, ayudarlos a concientizar y reconocer situaciones de riesgo, prepararlos para evitar presiones de otros compañeros y para enfrentar situaciones inesperadas. Por ejemplo, el joven iniciado por un amigo de mayor edad a experiencias –como uso de drogas o relaciones sexuales.– El muchacho siente mucha preocupación de que sus padres se enteren esto, sabe que reaccionarían con regaños. Un recurso para ayudarlo es que los padres muestren disponibilidad para la comunicación, que sean realistas como padres. Se trata de no juzgar o regañar a los hijos(as) sino de enseñarles modelos de socialización efectivos, así como construir para ellos un ambiente seguro y confiable. Lo más recomendable es que desarrollen esta conducta, mucho antes de que sus hijos(as) enfrenten el riesgo de ser influidos por agentes externos.

36) ¿Cómo debo reaccionar cuando mi hijo se desinterese por estos temas y los vea como un sermón?

Ese tipo de actitudes en los adolescentes es muy común y está influido por los medios de comunicación y por el actual estilo de vida al que son orillados. Los padres deben persistir tratando de destacar las normas, las actitudes de protección y el desarrollo de habilidades, eliminar, de ser posible, el discurso. Es decir, que diseñen con normas sus actitudes y su propio estilo de vida, para llegar a desarrollar en su hogar lo que podríamos llamar un ambiente familiar protegido.

37) ¿Cuáles son específicamente esas habilidades que nuestros(as) hijos(as) deben desarrollar para protegerse de los riesgos?

Deben aprender a tomar decisiones, resolver problemas por sí mismos y no mediante los padres, a reforzar su autoconcepto y manejar eficazmente el estrés y la ansiedad. Muchos(as) hijos(as) no saben hacer esto porque sus padres tampoco lo hacen. Reflexione acerca de qué patrones se desarrollan en su casa: ¿se imponen las cosas a sus hijos(as) o se les enseña a tomar decisiones protectoras? ¿Resuelven con ellos sus problemas, los resuelven entre todos ustedes o los dejan que los arreglen solos? Desde tareas domésticas o escolares hasta problemas sentimentales, ¿cómo es el ambiente familiar, fluye en armonía o es tenso y violento?

38) ¿Qué debo hacer si mi hijo me pregunta si he consumido drogas en el pasado?

La verdad es siempre la mejor respuesta, pero recuerde la importancia de contextualizar su respuesta en el marco de desarrollar un ambiente seguro y protector para sus hijos. En caso de que su consumo haya sido experimental, deberá destacarlo. Si usted desarrolló adicción y en realidad quiere proteger a su hijo de este riesgo en congruencia con su esfuerzo preventivo, acepte su adicción como una enfermedad y no la oculte o la viva como algo *malo o moralmente reprobable*, explíquelo que llegó a desarrollar una enfermedad y que fue necesario estar en tratamiento para recuperarse, y ahora tener el interés de que él no consuma drogas. Esta actitud será de gran protección para su hijo.

39) ¿Cuál ha sido la estrategia más exitosa para prevenir los riesgos del consumo de drogas en los(as) hijos(as)?

Una estrategia que ha funcionado es el monitoreo, es decir, estar cerca de los(as) hijos(as) y atentos a sus necesidades. Muchos padres de adolescentes les dicen *ya estás grande*, y les dan llaves de la casa, pero luego abusan, pues ya no llegan a comer, ya no conviven con la familia y no comparten las emociones de las actividades que ellos realizan. Si es su caso reflexione, aportar calidad al vínculo entre padres e hijos es muy importante.

40) ¿Cuál sería la recomendación si por algún motivo me es imposible monitorear o supervisar de modo cercano a mi familia?

Recuerde que existen muchas maneras para hacer sentir su presencia a sus hijos aunque no esté físicamente: las rutinas domésticas, el pizarrón, las llamadas telefónicas, etcétera; lo importante es que sus hijos(as) lo sientan cerca, como una persona confiable a quien puede acudir. También otros adultos de la familia pueden actuar como monitores, por ejemplo los abuelos e incluso los maestros de los programas preventivos que existan en la comunidad. La propuesta de que se construya una red preventiva, tiene como finalidad ayudar también en el monitoreo de jóvenes que asisten a la misma escuela, lo cual es efectivo no sólo para la prevención de drogas sino también de violencia.

41) ¿Cómo podemos los padres contrarrestar en el hogar la cultura popular que apoya el consumo de drogas como algo normal?

Una de las claves es ayudar a nuestros(as) hijos(as) a recuperar su sentido de identidad, es decir, su sentido de pertenencia que los identifica como niños y jóvenes creativos. Después de todo, existen muchos más jóvenes que no consumen drogas y que no muestran otras conductas de riesgo.

Como padres, ¡hagamos propaganda a esos jóvenes! ¿Dónde? En la escuela, en el vecindario y en la comunidad. Con dibujos, carteles y folletos digámosles cómo son los niños y los jóvenes protegidos, cómo son ellos y sus familias, cómo se visten, cómo viven, cómo se comportan, cómo piensan, cómo reaccionan y qué hacen.

42) ¿Qué argumentos debo exponer cuando mi hijo(a) me dice que la marihuana fumada ocasionalmente no hace daño y que es igual al aperitivo que tomo antes de la comida?

Esto es muy importante, porque mientras usted está en este programa tratando de aprender muchas cosas referentes al consumo de drogas y otros riesgos psicosociales, su hijo está afuera con sus amigos recibiendo falsa información basada en mitos. Cuando platique con él, trate de que comprenda que la investigación científica se apoya en una gran cantidad de observaciones que efectúan numerosas personas de distintas culturas y que el conocimiento es sistematizado, mientras que lo que comentan sus amigos abarca a un grupo muy reducido, por lo que no pueden observar efectos a largo plazo y, en la mayoría de las ocasiones, en ese medio carecen de la objetividad necesaria para notar los efectos negativos del consumo de marihuana.

43) ¿Cuáles son algunos de los argumentos más frecuentes de los jóvenes a favor de las drogas?

Aquí analizaremos cuatro de los mitos más comunes entre los escolares y jóvenes y su respuesta científica. Hagan carteles con este mensaje y colóquenlos en la escuela o en la comunidad.

Mito 1. La marihuana no resulta peligrosa porque es una droga natural.

Verdad. La marihuana contiene los mismos componentes cancerígenos que el tabaco, a veces en concentraciones más altas, y el efecto de alterar la percepción y el funcionamiento cerebral no es menor por ser una planta natural.

Mito 2. Está bien fumar marihuana, siempre que no te conviertas en consumidor crónico.

Verdad. El consumo ocasional te puede llevar al consumo frecuente, y este cambio en el patrón de consumo no depende de tu voluntad.

Mito 3. Las drogas no son tan peligrosas, de manera que puedo consumirlas con criterio; cada quien debería decidir qué tan fuerte se siente para afrontar los riesgos.

Verdad. El consumo de drogas, el desarrollo de adicción y problemas asociados son algo muy variable, afecta a las personas de muy distinta forma. Cualquier persona que consuma drogas puede desarrollar adicción.

Mito 4. Todo mundo lo hace desde hace años y no le pasa nada.

Verdad. Existe un gran porcentaje de jóvenes que no están involucrados con alcohol ni otras drogas, por tanto, no todo mundo lo hace. Lo cierto es que en la mayoría de los ambientes –la escuela, el hogar, la comunidad y los sitios de reunión– la situación de consumo es tolerada, lo cual expone a ese porcentaje que no consume en una alarmante situación de riesgo, del que los padres concientizados pueden proteger a sus hijos(as) si en verdad lo quieren.

44) ¿Qué tipo de información es más importante para que los(as) hijos(as) decidan no consumir drogas en el momento que se las ofrezcan?

Es trascendental que los adolescentes se den cuenta que, el uso esporádico tiene riesgos. Por ejemplo, el consumo que hace una mujer durante su embarazo puede causar mal formación congénita en el producto.

Es conveniente que estén conscientes de la posibilidad de muerte que se asocia a la combinación de diferentes drogas. Por ejemplo, la costumbre que se tiene de *bajar* la intoxicación de alcohol con la inhalación de cocaína o cualquier otro tipo de combinaciones. También es muy útil concientizarlos acerca de cómo el consumo ocasional de drogas puede limitar sus oportunidades de desarrollo y de ingreso a la universidad, como ha sucedido con muchos jóvenes que, estando en la preparatoria, por consumir drogas, descuidaron sus calificaciones y en su momento no pudieron ingresar a la universidad como todos sus compañeros.

45) ¿Cuáles otros puntos de reflexión son útiles para destacarlos con nuestros(as) hijos(as) desde el hogar?

La mayoría de los adolescentes tienen mucha energía que los lleva a desear hacer cosas para vivir mejor, tienen metas, sueños y proyectos. Esto da relevancia al hecho de que en la casa se les hable acerca de todos los proyectos que deben desarrollar para lograr alcanzar sus metas, destacar que la disciplina que exige una actividad organizada no corresponde con la conducta del consumidor de droga, a quien se le dificulta mantener un vínculo profundo con el espíritu de las cosas y el mundo que nos rodea.

46) ¿Cuáles son los indicadores de que mis hijos(as) pueden estar consumiendo drogas?

Cuando consume drogas, un adolescente está deprimido, cansado, reacciona con ira y disgusto ante la presión de participar en tareas domésticas o escolares.

Es hostil o poco cooperador.

Sus relaciones con los integrantes de la familia están deterioradas.

Cambia repentinamente el grupo de amigos con quienes antes andaba.

Su rendimiento escolar es deficiente.

Ya perdió el interés por cosas que anteriormente le interesaban, tampoco participa en pasatiempos, deporte y otras actividades que acostumbraba.

Cambia sus patrones de alimentación.

Se le dificulta concentrarse.

Evita platicar o profundizar en cualquier tema.

Evita que lo vean al regresar de una fiesta.

Su arreglo físico se deteriora.

Evade acompañar a la familia a lugares o reuniones.

47) ¿Qué debo hacer al darme cuenta de que mi hijo(a) está en alto riesgo o de que ha iniciado el consumo?

Lo primero es compartir sus temores abiertamente con su hijo, en un momento en el que usted considere que el clima es adecuado y propicio para hablar, pero evite el tono ansioso o acusatorio.

No diga nada cuando él llegue de una fiesta o cuando usted perciba que está bajo los efectos de la droga. Esto puede significar hablar hasta el día siguiente; lo importante es que el momento sea propicio para reflexionar en lo que sucede. Platiquen sobre el consumo de drogas y la conveniencia de no continuarlo. Ofrézcale este material y otros que estén a su alcance; si rechaza su intervención, dígame que puede llevarlo con otra persona, un consejero o un especialista para que lo oriente; si en su escuela existe una red de prevención, póngalo en contacto con los jóvenes de su edad que pertenecen a ella. Su actitud debe ser firme, pero evite reproches o reacciones emocionales, siéntase seguro de que todo saldrá bien y no espere que su hijo(a) esté de acuerdo con sus medidas. Recuerde que él(ella) se encuentra en un conflicto.

48) ¿Con quién debo compartir este proceso?

Desde luego, por lo menos, con su pareja y/o con otros integrantes de la familia; todos deberán adoptar una actitud adecuada que consiste en saber que esto es algo que puede ocurrirle a cualquiera. Debe hablar con quien tenga el conflicto y darle confianza y apoyo. *Que te pase a ti no tiene que ver con juicios morales; todos vamos a colaborar y a reflexionar juntos para dar a este hogar un ambiente sano, seguro y protegido para todos. Ahora iniciamos un proceso de cambio para todos nosotros, no sólo para ti.*

Recuerde que los problemas relacionados con las drogas tienen una amplia gama, que puede ir desde la experimentación –como el caso de su hijo, que se encuentra en esa etapa–, lo importante es focalizar bien la etapa y actuar en consecuencia. Tenga calma y actúe según las circunstancias.

49) ¿Qué tan exitoso es este proceso?

Depende de los padres y de la familia en general. El proceso no consta simplemente de unas cuantas pláticas o advertencias, también implica una reflexión profunda con relación a nuestras actitudes y estilo de vida. Es importante estar preparados para cuestionarse como padres y no sólo cuestionar al hijo(a); también será indispensable ver en el problema una oportunidad para un cambio y no una lista de reproches de lo que no hemos hecho. Las familias que caen en esta situación fracasan en sus intentos preventivos o terapéuticos con los(as) hijos(as).

50) ¿En qué consiste el proceso de la adicción?

En realidad nadie que empieza a consumir drogas lo hace con la intención de desarrollar adicción. Lo que más atrae del consumo es el placer que ocasiona como sensación corporal, la modificación de las emociones y de la senso-percepción. Todas las drogas, no importa cuáles sean tienen efecto en el cerebro. Cambiando su funcionamiento.

El proceso adictivo se desencadena al pasar de un consumo experimental a un consumo regular hasta llegar a la adicción, en la cual la persona no es capaz de funcionar sin consumir la sustancia. Desgraciadamente no existe un conteo del tiempo que una persona tarda en pasar de una etapa a la otra o de determinar si este paso se relaciona con la cantidad o la frecuencia del consumo. Esto depende de cada persona en particular, así como de sus condiciones físicas, emocionales, espirituales y mentales, es decir, está fuera de nuestro control. Se propone decir NO a la experimentación, pues coloca a la persona en un alto riesgo de desarrollar adicción la cual, en ese punto, ya NO depende de su voluntad ni de su control.

51) ¿Qué papel desempeñan en todo esto las drogas legales?

En el pasado había una tendencia a considerar que el alcohol y el tabaco eran sustancias distintas de otras drogas; es obvio que ocupan en la sociedad un lugar diferente, toman en cuenta la interacción con la presencia o ausencia de otros factores de riesgo, como la existencia de un padre adicto o de un temperamento ansioso, el abandono temprano, el vivir en una cultura a favor de la droga o tener un autoconcepto muy bajo; se considera que el consumo de estas drogas legales es por sí mismo riesgoso y este riesgo aumenta al conjuntarse con otros factores.

52) ¿Cuál es la mejor postura que los padres deben mantener frente a sus hijos(as) con respecto al alcohol y el tabaco?

Lo mejor es transmitir a los niños(as), preadolescentes y adolescentes tempranos la **NO** conveniencia de iniciar el consumo de sustancias legales, tanto por su edad como por su falta de elementos para controlarlo.

Está demostrado por investigaciones que los(as) pre-púberes y pre-adolescentes que se iniciaron en esa etapa en el tabaco y el alcohol, tuvieron mayor probabilidad de consumir otras drogas en su adolescencia y juventud que los(as) niños(as) y pre-púberes que jamás fumaron o bebieron.

53) ¿Qué tipo de población de niños(as) puede considerarse poblaciones de alto riesgo?

Los que provienen de padres que consumen drogas son menos resistentes a los eventos que implican estrés.

Los que se sienten vacíos si no experimentan sensaciones muy intensas.

Aquellos con problemas de aprendizaje. Quienes por alguna causa están en desventaja con otros(as) niños(as) de su misma edad están lastimados de forma significativa en su autoconcepto, lo cual disminuye en gran medida su nivel de competencia social.

Los que viven en un medio ambiente de gran pobreza, con falta de oportunidades para su desarrollo o de obtener recursos para resolver sus problemas cotidianos.

54) ¿Podría establecerse alguna regla para predecir los riesgos de consumo de drogas y psicosociales, como la violencia?

Lo importante es que los padres comprendan el concepto de vulnerabilidad, es decir, cuanto mayores factores de riesgo se hallen presentes en la vida de un(a) hijo(a) mayor probabilidad habrá de desarrollar trastornos. Aunque estos factores de riesgo no dependen sólo del ambiente en el hogar, una actitud protectora en nuestra casa puede neutralizar otros factores sobre los que los padres no ejercen control directamente.

Por ejemplo, un adolescente que vive cada fin de semana la presión de fumar marihuana, sabrá cómo manejar la situación si ha tenido ocasión de hablar libremente de esto con sus padres y si además ha sido educado con alternativas para controlar su estrés y su desarrollo de habilidades para la vida, de modo que la probabilidad de que haga un consumo de marihuana es muy baja. En cambio, expuesto a la misma situación de consumo cada fin de semana, pero abandonado o descuidado por sus padres y que además está fracasando en la escuela, muy probablemente accederá al consumo y los efectos de la droga servirán de *compensación* a sus frustraciones afectivas y escolares.

55) ¿Qué hacer para prevenir los riesgos asociados al consumo de drogas cuando alguno de los padres las consume o las ha consumido alguna vez?

Los adolescentes de todas las edades piensan que los padres no están autorizados para desalentar el consumo de drogas entre los jóvenes si ellos mismos abusan de algún tipo de droga, incluidos el alcohol y el tabaco. Esto habrá de ser tomado muy en cuenta por los padres, quienes deben poner atención a su patrón de consumo de drogas.

56) ¿Qué actitud tienen los padres en general sobre el consumo de drogas de sus hijos(as)? Actualmente, la mayoría de los padres no saben cómo actuar frente al consumo de drogas. La mayoría considera que ejerce poca influencia sobre sus hijos y muchos tienden a evitar la responsabilidad en el consumo de drogas de sus hijos(as) y a culparlos sin sentirse ellos involucrados directamente. También se ha visto que algunos padres tienden a no darle importancia a los efectos negativos del consumo de droga y lo toman como parte del crecimiento *normal* de su hijo(a) adolescente.

57) ¿Puede uno como padre apoyarse en el trabajo de los maestros y encomendarles la tarea de ser agentes preventivos del consumo de drogas en sus alumnos(as)?

Los profesores son agentes preventivos por su papel como modelos y su función educadora en un espacio ideal para detectar factores de riesgo, sin embargo, los padres deben participar activamente reforzando las medidas de prevención en su hogar y no dejar la responsabilidad a la escuela o los maestros.

58) ¿Cuáles otras conductas de riesgo importantes que se asocian al consumo de drogas?

La codependencia, los accidentes, los conflictos de salud, el fracaso escolar, los problemas con la policía y de índole mental y emocional son aspectos claramente asociados al abuso de drogas.

59) ¿Cómo perciben los jóvenes y sus padres estos riesgos asociados?

Muchos adolescentes, por las características propias de su edad, tienden a negar estos riesgos y no consiguen relacionar los trastornos mentales con el abuso de drogas, por lo cual no perciben los múltiples problemas asociados al consumo. Por su parte, los padres no tienen información suficiente acerca de lo que significa riesgos asociados, por lo general afrontan estos problemas desde el punto de vista de la disciplina, es decir, como si el enfoque del problema fuera el de ser un *buen(a)* o *mal(a)* hijo(a). Frente a esta reacción, los(as) hijos(as) entran en un estado de confusión.

60) ¿Qué son *drogas de diseño*?

Actualmente, los jóvenes están expuestos en, lugares de reunión y fiestas a una gran variedad de drogas que pueden incluirse con el término de metanfetaminas o drogas de diseño. Se llaman drogas de diseño porque son fabricadas en laboratorios muchos de ellos clandestinos.

Los nombres populares de este tipo de drogas son *ice*, *crystal*, *tacha* y *éxtasis*, se ofrecen con el propósito aparente de que los jóvenes aumenten su energía en lugares de reunión y diversión. Bajo su influencia, los consumidores se muestran agitados, se sienten *poderosos* y más seguros de sí mismos, pero su conducta se hace impredecible, porque afecta de forma severa al control de impulsos sexuales y agresivos.

61) ¿Qué efectos están relacionados al uso de estas drogas?

Este tipo de sustancias producen efectos estimulantes y de alteración de la percepción, producen sensaciones de euforia, aumento de la autoestima y una exagerada sociabilidad, por lo que se conoce como droga recreativa. Sus efectos físicos son: taquicardia, boca seca, náuseas y temblor, depresión, irritabilidad, somnolencia, ansiedad y daño permanente a nivel cerebral. Este tipo de sustancia es de gran toxicidad pudiendo incluso ser mortal.

62) ¿Qué deben saber los padres de familia sobre el abuso del alcohol en los adolescentes?

En primer lugar, deben tener presente que el alcohol es la droga preferida por los jóvenes, por lo que los padres deben tener en cuenta las señales de aviso que indican consumo de alcohol, como son cambios en el comportamiento, humor, relaciones, rendimiento escolar y hábitos; si identifica señales hable con sinceridad y claridad sobre el uso de alcohol.

63) ¿Cómo han influido, los lugares de reunión juvenil, en los patrones de consumo de alcohol en los jóvenes?

La facilidad de consumir alcohol en estos lugares, es lo que atrae a los jóvenes, además de convivir con pares que están compartiendo lo mismo.

Los(as) adolescentes están bebiendo sin la supervisión de sus padres. Los padres deberían enseñar a sus hijos la información de las consecuencias del consumo de alcohol.

64) ¿Qué tipo de recomendaciones deben hacer los padres a sus hijos(as) con relación al consumo de alcohol?

Deberán enseñarles que un signo de responsabilidad social es no consumir alcohol.

65) ¿Qué formas de unión comunitaria pueden ser eficaces para evitar que nuestros hijos inicien el consumo de drogas?

Deben integrarse comités vecinales de vigilancia que estén atentos a lo que sucede en el vecindario, poner carteles con mensajes protectores que sean claramente visibles a toda la comunidad, e incrementar la comunicación con otros padres de familia, es una de las estrategias más eficaces para prevenir el consumo de drogas en sus(as) hijos(as).

Consumismo

El consumismo es la introducción al consumo no necesario de una larga publicidad que lleva a la compra de productos no necesarios y rápidamente sustituibles, lo característico es el hecho insaciable que crea, principalmente en los jóvenes que se convierte en la necesidad de descubrir, experimentar y vivir nuevas experiencias.

66) ¿Cómo pueden abordar los padres de familia los aspectos negativos de los estilos de vida consumistas, si se ven inmersos en ellos al igual que sus hijos(as)?

Muchos de los estilos de vida consumistas son en realidad estereotipos de los que podemos librarnos si tomamos conciencia de que representan un patrón falso. Los padres se consideran impotentes, porque sienten que lo que pasa diariamente en casa tiene mucho menor influencia en sus hijos que lo que propagan los medios de comunicación, las tiendas y la calle; sin embargo, esto es así porque nosotros lo permitimos. Nada ejerce más influencia en una pequeña comunidad como la familia que lo que sucede a diario en el hogar.

Intente durante dos semanas cambiar su estilo de vida, su tipo de alimentación y sus hábitos para usar el tiempo libre y verá que el resultado será más inmediato de lo que se imagina. Simplemente inténtelo y sea consistente.

67) ¿Cómo padres, cómo podemos evitar los efectos negativos de las actividades pasivas y videojuegos?

Es importante que los padres se esfuercen en que los hijos(as) valoren el intercambio humano, sobre todo en esta época en que pueden pasar horas frente a la computadora, comunicándose por e-mail y por Internet. La comunicación con respecto a las actividades diarias y los sentimientos, hechos y pensamientos asociados a estas actividades son una manera concreta de mostrar estilos de vida que valoran el intercambio humano. Procure encontrar diariamente un tiempo para que esto ocurra con sus hijos en su hogar.

68) ¿Cómo pueden sentir los padres de familia que son más efectivos que los medios de comunicación?

Los padres son un poderoso factor de protección, muchos de ellos consideran que los factores medioambientales son más eficaces. La sensación de impotencia es un enorme causal de riesgo. Los padres deben trabajar activamente para desarrollar habilidades que refuercen su capacidad de influir en sus hijos. Los grupos de reflexión con otros padres y la transferencia de técnicas que usan los padres que protegen a sus hijos serán una manera como los padres empezarán a sentirse poderosos frente a los medios de comunicación, por lo menos en lo que respecta a sus hijos(as).

69) ¿De qué otra manera pueden los padres contrarrestar los efectos negativos de los medios?

Los padres pueden discutir con sus hijos(as) los mensajes televisivos, contrarrestarlos con mensajes a favor de la protección del desarrollo y, desde luego, propiciar que los(as) hijos(as) inicien alguna conversación al respecto.

70) ¿Qué tipo de actividades pueden estimularse para usar el tiempo libre de los hijos(as)?

Deben establecerse rutinas protectoras enfocadas en situaciones que pueden evitar el consumo de drogas, por ejemplo, después de las horas de escuela y durante los fines de semana, mantener al adolescente ocupado y supervisado.

71) ¿Cómo contrarrestar el riesgo que significan los lugares de reunión juvenil?

Acostumbre a sus hijos(as) a que es importante que usted conozca a sus amigos y a los padres de ellos; además, puede establecer comunicación, un canal de comunicación entre ustedes para estar mejor informado sobre el ambiente al que pertenece su hijo(a). Imponga normas que disminuyan la probabilidad de consumir drogas. Sobre todo, cuando establezca normas, sea consistente con las consecuencias negativas si su hijo(a) las infringe.

Las conductas de riesgo más directamente relacionadas con el consumo de drogas son los actos antisociales. Involucrarse en riñas entre compañeros, realizar robos en la escuela y/o en el hogar, ser agresivo verbalmente y hostil en el trato interpersonal, han demostrado que tienen correlaciones significativas con el consumo de drogas. Muchos padres cuyos(as) hijos(as) no consumen drogas e incluso padres de niños(as) que todavía cursan la primaria, reportan más frecuentemente actitudes antisociales en sus hijos(as) que no tienen que ver con el consumo de drogas, pero que se convierte en un importante factor de riesgo.

72) ¿Cuál es la relación que existe entre las actitudes antisociales y la comunicación con los padres?

Muchos adolescentes son hostiles porque se sienten poco escuchados y atendidos. Que los padres estén disponibles e incluso que toleren y no reaccionen con enojo ante las actitudes hostiles de sus hijos ayuda a que puedan encontrar un espacio para expresar lo que los hace violentos.

73) ¿Debe convertirse el hogar en una especie de *aula escolar* en la que todo el tiempo estemos dando lecciones a los hijos(as)?

No es así. La conversación y la convivencia diaria con afecto e intención de sugerir soluciones para los conflictos de la vida actual crean oportunidades naturales para enseñar a nuestros hijos a adquirir habilidades sociales para resolver problemas y formas que eviten ser víctimas de la violencia o la agresión de otros.

74) ¿Qué se puede hacer para evitar esas actitudes de indiferencia y de enojo que muchos padres y maestros detectan en los adolescentes?

Los expertos hablan de conducta pro-social. La mejor manera de enseñar a los(as) hijos(as) es la demostración y no el discurso. Los padres enseñan a sus hijos(as) maneras de interactuar socialmente, cómo manejar la competencia, discutir las diferencias, controlar el estrés y el miedo en su convivencia día a día, pero no tanto si se dice sólo una vez a la semana durante una plática a la hora de la comida. Esto realmente se está convirtiendo en una necesidad que requiere una práctica diaria de conductas pro-sociales. El nivel de enojo y violencia en el medio ambiente exige que los padres actúen ya.

75) ¿Qué hacer frente a situaciones en las que nuestros hijos(as) están expuestos a la violencia?

Como padres, está en nuestras manos tomar conciencia de esto y esforzarnos por limitar la cantidad de situaciones violentas que nuestros(as) hijos(as) viven día a día. Por ejemplo, cuidar mucho lo que ven en la televisión, lo que pueden encontrar en Internet o en sus lecturas. Asimismo, debemos evitar que nuestros hijos recorran solos largos trayectos de la ciudad y asegurarnos de que pueden acompañarse con otros compañeros, también controlar al máximo los malos tratos y las respuestas negativas y violentas en la casa, además de procurar encontrar el momento oportuno para hablar de las situaciones de enojo que se generan en nuestra casa. Acumular violencia genera rencor y actitudes hostiles.

76) ¿De qué manera podemos conocer las íntimas reacciones de nuestro(as) hijos(as) si en la casa se comportan de cierta manera y en la escuela de otra?

Así es. Los hijos(as), al socializar en la escuela, muestran una faceta distinta de la del hogar, lo cual es algo muy bueno para su desarrollo, pues en la escuela se sienten *individuos* y en el hogar asumen más el control paterno. Es muy importante estar abierto a las observaciones de los maestros, quienes siempre ven algo que nosotros ignoramos como padres. Aunque no nos manden llamar de la escuela, como padres debemos acercarnos a ella; formemos

una red preventiva y cooperemos con la escuela para poner a nuestro(as) hijos(as) a salvo de las drogas y la violencia. Sin importar que nuestros hijos(as) no tengan este tipo de problemas. Ahora es el momento de unirnos y actuar.

77) ¿Qué otras posibilidades de organización pueden ayudar a los padres a unirse para proteger a sus hijos (as)?

Por muchas razones, a veces la escuela no es el mejor lugar para reunirse, así que será necesario buscar un lugar alternativo, porque también puede ocurrir que, además de formar parte de la red de la escuela, algunos padres requieran una red en el vecindario, pues es el lugar donde sus hijos pasan más tiempo y donde ocurren las cosas más significativas. Los papás interesados pueden empezar a visitar a otros padres de la colonia y plantear la necesidad de formar grupos para que juntos encuentren formas de reforzar actividades de protección en contra de la violencia. El procedimiento inicia con el acuerdo de reunirse de diez a quince veces en las próximas semanas y de ser altamente interactivos, incluso los padres pueden proponerse visitar las escuelas de los niños, adolescentes de la colonia, para ofrecer talleres de reflexión con relación a cómo proteger a los(as) niños(as) y jóvenes, pasar videos que muestren los estilos de vida saludables, etcétera.

Está demostrado que los niños y jóvenes de 3 a 18 años obtienen resultados positivos al participar en programas para construir factores de protección, invítenlos a integrarse para reforzar así los vínculos de su propia red comunitaria.

78) ¿Cuál es la diferencia entre enseñar al hijo a defenderse y hacerlo violento?

Dependiendo de la cultura familiar en la que el joven se desarrolle, será la educación que reciba con respecto a las reacciones ante ataques de los demás. En México es muy común que el varón sea enseñado a *no dejarse*, incluso es el padre quien le enseña a golpear; sin embargo, esta actitud de respuesta violenta ocasiona que las riñas y golpes entre jóvenes y adolescentes sean demasiado frecuentes, sobre todo después de fiestas o reuniones en las que se han consumido drogas.

Los padres deben tomar en cuenta el contexto al incorporar ciertas tradiciones culturales en la educación de sus hijos. Se recomienda que sustituyan la violencia con técnicas de negociación y mediación.

79) ¿En qué consisten las técnicas de negociación y mediación?

En primer lugar, cabe decir que con estas técnicas se trata de utilizar la comunicación y el entendimiento de los problemas como sustitutos de la reacción emocional violenta. Esto requiere un aprendizaje previo del hijo(a) en el hogar. Cada enojo o problema que se produce en la casa debe ser manejado con negociación y mediación. Por ejemplo, ¿por qué respondes así? ¿Te pasó algo antes de venir? ¿Qué sientes? ¿Cómo contribuí a ese enojo? ¿Existe algún malentendido? ¿Cómo podemos solucionar esto? ¿Quién o qué nos puede ayudar? Algo muy importante cuando se produce violencia es tratar de evadir la situación: *en el momento no respondo, me alejo, evito ser sujeto de la violencia del otro, después reflexiono y en otro momento hago la negociación.*

80) Pero, ¿qué podemos hacer cuando la violencia ocurre con desconocidos, en la calle o en lugares públicos?

Es importante que los padres enseñen a sus hijos(as) cómo evitar situaciones y lugares peligrosos. Esto no siempre es del agrado de los(as) hijos(as), que están acostumbrados a la libertad, pero es necesario que se den cuenta que el peligro es real.

También es conveniente enseñarlos a pedir ayuda en caso de peligro. Esto requiere un

aprendizaje, pues muchos adolescentes son demasiado tímidos y si no se les enseña hasta las palabras que pueden utilizar, se sienten confusos; los padres deben tomar su decisión y ser claros al advertir a sus hijos.

81) ¿Cómo aprender a evitar ser una víctima?

Nadie elige ser víctima y, por más prevención y protección que se tengan en el hogar y la escuela, no se pueden controlar todos los factores que intervienen para que algo ocurra. Sin embargo, las probabilidades de convertirse en víctima pueden reducirse significativamente.

82) ¿Cuáles serían algunas técnicas de protección contra la violencia que puedo recomendar a mis hijos(as) adolescentes?

Protección

- Siempre sé adónde voy por lo que, al salir de mi casa, camino y me transporto decididamente, y con una clara dirección.
- Camino por la calle con uno o dos amigos.
- Cuando tengo algún problema en la escuela o en mi vecindario, trato de comentarlo con mi mejor amigo o con mis padres, y luego reflexiono y enfrento la solución negociando o mediando.
- Evito estar en lugares públicos, restaurantes o discotecas, donde sé que se vende y se consume droga o donde se sabe que es muy frecuente que sucedan hechos delictivos. Regreso siempre a mi casa después de alguna fiesta o reunión en un medio de transporte seguro.
- Aviso siempre a mis familiares dónde estoy y la hora en que voy a regresar.
- Definitivamente evito interactuar con gente involucrada en actos antisociales como agresividad, venta de drogas o robo.
- Procuró no llamar la atención por mi forma de vestir o por mi arreglo personal, sobre todo en la calle o en lugares públicos.

83) ¿Cuáles serían algunos de los comportamientos de riesgo que mis hijos(as) deberían evitar?

Riesgo

- Estoy en la calle, dando vueltas a ver a quién veo.
- Estoy en la tienda fumando, bebiendo e incluso consumiendo alguna droga.
- Camino por la calle con mis amigos, vamos riendo y/o interactuando con desconocidos.
- Cuando tengo algún problema en la escuela o el vecindario busco la protección de mis amigos.
- Voy a cualquier lugar con mis amigos, estando con ellos me siento seguro.
- No intervengo en lo que mis amigos hagan; mientras me traten bien, no me importa que consuman o vendan drogas, pues eso no influye en mí mientras no me presionen.
- Me gusta presumir de *agresivo* para tener prestigio entre mis amigos.
- Me gusta coquetear en las fiestas por el sólo hecho de hacerlo, aunque la persona con quien lo hago no sea ni mi amigo(a) ni novio(a).

84) Mi hijo(a) comete pequeños robos en mi casa, cosas sin importancia; ¿por qué lo hace? Con mucha frecuencia los robos son una manera de pedir cariño. Los padres siempre sentimos que damos suficiente cariño a nuestros(as) hijos(as); sin embargo, la sensibilidad individual de cada hijo(a) es diferente e incluso es común que exista una gran distancia entre nuestros deseos de querer y la forma como el(la) hijo(a) recibe ese cariño. Si su hijo(a) está tomando cosas, acérquese a él(ella), esté atento a sus necesidades y enséñelo(a) a pedir.

También puede ocurrir que su hijo(a) robe porque tenga una gran necesidad de contar con dinero extra. ¡Cuidado! Este es un indicador muy alarmante de que pueda estar involucrado en la venta o el consumo de drogas. El robo es un indicador que debe enfrentarse directamente, de modo que no lo deje pasar.

85) ¿Qué relación existe entre droga y delincuencia?

Cada vez la relación es más estrecha. Esto ocurre porque los padres de familia y los jóvenes no se dan cuenta de que el mundo de la droga es necesariamente delictivo. Esto debe ser dicho claramente en la escuela, en el vecindario o en cualquier medio que tengamos a nuestro alcance. La educación debe estar antes que la legislación. Hagamos prevención para evitar que las autoridades traten a nuestros(as) hijos(as) como delincuentes por problemas como el consumo de drogas, que en realidad es de naturaleza psicosocial y la solución está situada en el ámbito educativo.

86) ¿Un(a) adolescente puede cometer un acto delictivo por el sólo hecho de estar bajo el efecto de drogas, aunque haya sido educado con valores de solidaridad y respeto?

Hace muchos años dudábamos responder a este punto, pues se pensaba que si no se tenía la adicción, la droga no podía impulsar a nadie a ir en contra de sus valores humanos; sin embargo, ahora sabemos que no es así. Algunas drogas, alteran el control de los impulsos, lo cual puede desatar actos violentos que no se llevarían a cabo si no se consumiera la sustancia. Consumir drogas no vuelve delincuentes a los adolescentes, pero sí los pone en un alto riesgo de cometer actos antisociales y los expone a verse involucrados en delitos.

Eventos negativos de la vida

Los eventos negativos en la vida de los adolescentes pueden definirse como sucesos o situaciones que ocurren y que incrementan el nivel de estrés que se vive normalmente.

Este incremento del nivel de estrés no por fuerza ocasiona consecuencias negativas para el desarrollo, pero pone al joven en un momento crucial en el que sus actitudes y habilidades de protección son indispensables. La siguiente serie de eventos proporciona ejemplos: el fracaso escolar, los cambios de escuela o de vivienda, las reacciones de violencia o enojo, el maltrato o la violencia intrafamiliar, las dificultades con los hermanos o con los maestros, los problemas afectivos con amigos y/o con novios, la separación de los padres, el rompimiento amoroso, la muerte de algún familiar, el sentimientos de depresión, el deseo de no seguir viviendo, los embarazos no deseados, el abuso sexual, las experiencias negativas relacionadas con el consumo de drogas de amigos o familiares, etcétera. Es obvio que estos acontecimientos, mal manejados, pueden incrementar la probabilidad de consumir drogas.

Todos los anteriores son eventos que en muchas ocasiones no pueden ser evitados; sin embargo, lo que sí podemos manejar es la reacción que tengamos ante estos estímulos y la habilidad con que sepamos afrontarlas, la cual puede ser eficaz o no. Hemos visto que lo que fortalece internamente a las personas es la eficiencia para enfrentar a la adversidad. Incluso una de las mejores oportunidades para que las personas aprendan, se deriva del sufrimiento que se vive frente a situaciones difíciles. Los padres pueden ayudar mucho a sus hijos(as) en el control de estos eventos negativos.

87) Todos los padres quisiéramos que nuestros(as) hijos(as) no sufrieran, pero es inevitable que enfrenten situaciones difíciles. ¿Cuál debe ser nuestra actitud cuando suceda?

Ante todo, debemos comprender que las enfermedades, los fracasos y las situaciones negativas de la vida no pueden ser controlados. Cuando las cosas ocurren, es necesario simplemente ser realista. Si nuestros(as) hijos(as) fracasan en la escuela, se pelean con sus amigos y/o consideramos que no están manejando bien su vida. Nuestra reacción deberá ser la de esforzarnos por no culpar a nuestro hijo(a) de ninguna manera. Tampoco debemos culparnos a nosotros mismos. Los sentimientos de culpa no ayudan a aprender de la experiencia.

88) ¿Qué situación importante es la que debo tratar con mi hijo(a) sin lastimar su intimidad o sentimientos?

En primer lugar es necesario recordar que no por ser padres tenemos libertad para invadir su intimidad. Ser discretos es el primer paso; el segundo es intervenir desde una postura de ayudar a la solución. Planteándose preguntas como: ¿qué alternativas realistas podemos evaluar?, ¿cómo podemos ayudarte?, ¿qué puedo hacer por ti? En esos momentos, las frases como *lo que deberías haber hecho* y los reproches salen sobrando y en nada apoyan a su hijo(a).

89) Como padres, ¿qué es más importante: que seamos prácticos o que facilitemos que nuestro hijo(a) decida, que reflexione?

Todos estos aspectos son importantes pero, dependiendo de la gravedad del suceso, el sentido común no debe abandonarnos. Generalmente los eventos negativos requieren primero una decisión práctica, que debe ser tomada con base en las alternativas reales y NO en las que deseáramos pero que no existen. Si el fracaso escolar implica un cambio de escuela, por mucho que nos duela debemos ayudar a nuestro(a) hijo(a) a dar el paso; si el embarazo no puede seguir, debemos actuar con prisa; si la depresión es severa, necesitamos buscar ayuda especializada; si hubo un abuso, será necesario someterse a una revisión médica y presentar una denuncia.

90) ¿Qué sigue después de lo inmediato cuando enfrentamos eventos negativos en la vida de nuestros(as) hijos(as)?

Lo que sigue es muy importante, pues tiene que ser encaminado a reducir el nivel de estrés en nuestro(a) hijo(a), pero también en nosotros como padres, porque estamos orientándolo para que sepa salir eficazmente de la situación. La solución práctica es sólo el principio, pero lo más importante viene después, pues si las cosas no se asimilan, podrán dar lugar a seguir conductas de riesgo, como abuso de drogas. Asimilar las situaciones se relaciona con platicarlas con alguien que escuche y no haga reproches, y al platicarlas entender por qué ocurrieron para aprender de la experiencia. Esto puede ser un proceso de semanas o meses; lo importante es que, como padres, permitamos este proceso.

91) ¿Cuáles son las principales dificultades entre los padres para ayudar a sus hijos(as) en el manejo de eventos negativos?

La principal dificultad de los padres son sus propios ideales y creencias. Que los(as) hijos(as) enfrenten sus propias dificultades es el indicador más claro de que ya no son *nuestros* niños(as): ahora no podemos (o no debemos) intervenir directamente con sus novios(as), amigos(as) o sentimientos. Esto enfrenta a los padres a ver sus ideales rotos. Con frecuencia, también lo que hacen los padres es aumentar la presión en el hijo(a) en vez de ayudar a disminuirla, de modo que pueden incrementar castigos o retirar afecto, pero no se dan cuenta de que el evento ya pasó y nada de lo que hagan podrá borrarlo. Lo importante es entender y evitar que ocurra de nuevo.

92) ¿Cuáles son las causas más frecuentes de la depresión en los adolescentes?

La depresión es un trastorno emocional donde predominan la tristeza y las ideas pesimistas, disminución en el interés de actividades, aumento o disminución importante en el apetito, insomnio o sueño excesivo, cansancio inexplicable, sentimientos de inutilidad, dificultad para concentrarse y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio. Lo verdaderamente importante es saber que un adolescente deprimido necesita de apoyo oportuno.

93) ¿Por qué ocurre el fracaso escolar en jóvenes con una inteligencia promedio y con capacidad para el estudio?

Las causas son muy variadas, desde las normas relacionadas con la disciplina y la capacidad de concentración, hasta los abusos de drogas y problemas de alimentación o por sentimientos de rechazo y baja autoestima.

Este evento siempre debe ser atendido de inmediato, sin importar qué tan leve o severo sea. En muchas ocasiones, el sólo hecho de ser escuchado anima al joven a rectificar; en otras ocasiones, cuando se trata de falta de disciplina y concentración, unas clases especiales son la mejor solución; en otras escuchar los problemas que el joven tiene en su casa lo alivian del peso y vuelve a estar en armonía. Que los padres escuchen con atención a sus hijos constituye ya el inicio de una solución.

94) ¿Cómo enfrentar un embarazo precoz?

Este evento negativo en la vida de las adolescentes desequilibra la armonía familiar.

Cada familia tratará el hecho influida por sus valores y creencias; sin embargo, desde el punto de vista de la prevención de riesgos, lo importante es que los padres estimulen el diálogo con su hija; de no hacerlo así, ella buscará ayuda en amigos o personas adultas que pueden no darle la orientación adecuada. Los padres son los más indicados para ayudar a la joven a decidir, pues ella no puede hacerlo sola. En caso de seguir adelante con el embarazo deben buscar un programa de ayuda para la madre adolescente, que ya existe en muchas clínicas y centros comunitarios; de lo contrario, deberá buscarse ayuda médica especializada. En este problema es muy importante recordar que los sentimientos de culpa y los reproches no ayudan, lo conveniente es decidir con objetividad y, desde luego, es necesario contar con un espacio familiar para elaborar el hecho. ¿Fue falta de información? ¿Fue descuido? ¿Estuvo relacionado con algún consumo de drogas? Si los padres consideran que no pueden enfrentar el hecho con calma, deberán buscar ayuda especializada con un psicólogo o consejero profesional.

95) ¿Qué pasa con los problemas de los(as) hijos(as) con sus maestros?

Los problemas de los adolescentes con los maestros son muy comunes; en la gran mayoría de los casos suceden porque el maestro exige metas y habilidades específicas, que el adolescente en riesgo, y particularmente quien consume drogas, no puede cumplir. Que los(as) hijos(as) tengan problemas con los maestros, es un indicador que no debe descuidarse, pues puede ser el signo de otro problema más grave que puede prevenirse. Lo mejor es ir a la escuela a investigar qué ocurre, así los padres se forman un criterio propio de la situación y están en condiciones de ayudar a su hijo(a) a actuar a favor de su protección. Muchas veces los padres que no quieren enfrentar los problemas reaccionan de forma tal que desacreditan la autoridad del maestro antes de averiguar qué sucede. Es muy importante evitar esto, porque después será muy difícil que el(la) hijo(a) cambie de actitud y para él resultará más fácil echar la culpa al maestro.

96) ¿Cómo actuar frente al rompimiento amoroso en los noviazgos de nuestros(as) hijos(as)?

En realidad, los problemas que estamos planteando son de la vida diaria y todos los padres del mundo en todas las épocas lo han enfrentado, sin embargo, ahora la presencia de riesgos psicosociales en la comunidad, en la familia y en la escuela hace que las reacciones de los(as) adolescentes sean más difíciles de manejar para los padres. Las dificultades en las relaciones de noviazgo de los adolescentes son frecuentes y los padres deben tomar en cuenta este dato y asumir que ahora es necesario ayudar en la casa a los jóvenes a manejar sus relaciones afectivas.

97) ¿A qué se debe ese aumento de problemas en las relaciones de los(as) jóvenes?

Quizá por el cambio marcado en los estilos de vida, la existencia de mayores oportunidades para el consumo de drogas y la exposición a la violencia, por las separaciones más prolongadas de los padres desde el nacimiento y por la no estructuración de actividades de los(as) jóvenes, estos rompimientos se correlacionan con depresión y otras conductas de riesgo vinculadas con violencia.

98) Si mis hijos(as) no consumen drogas, ¿de qué manera puede afectarles que sus amigos(as) o conocidos(as) las consuman?

Esta pregunta es muy importante porque es algo que viven adolescentes. En primer lugar, desequilibra su armonía porque, los no consumidores se sienten en general más desadaptados, solos y marginados, pues no hacen lo que sus amigos hacen además, presencian escenas y modos de comportamiento equivocados, los cuales, para los consumidores son *normales*, por lo que los padres deben mantener adecuada comunicación con sus hijos(as), lo que les permitiera explicarles los riesgos y consecuencias del consumo de drogas.

99) ¿Por qué sucede esto si, de hecho son más los jóvenes que no consumen drogas que quienes las consumen?

En parte porque lo que predomina es la tolerancia de la comunidad y de la sociedad al consumo y, sobre todo, porque las medidas preventivas no están apoyando con la fuerza social necesaria el valor de la protección, de la competencia social y del estilo de vida saludable. Si los adolescentes o jóvenes no van a lugares donde se reúnen sus amigos, no tendrán a dónde ir. Las actividades de red con padres y jóvenes ayudarían a crear nuevas alternativas de recreación y a reforzar el valor humano de los jóvenes no involucrados en el consumo de drogas.

100) ¿Qué influencia puede tener en la vida de mis hijos(as) que se relacionen con ambientes y jóvenes que consumen drogas?

Si su hijo está expuesto a factores de protección en la escuela y el hogar, la probabilidad de desarrollar problemas de consumo de drogas es muy baja; sin embargo, en la clínica se observa que muchos de los jóvenes no consumidores empiezan a desarrollar codependencia, en la cual se dedican a estar preocupados y a *cuidar* a sus amigos consumidores.

Desde luego, esto les genera condiciones de estrés, pues están expuestos a situaciones desagradables relacionadas con el consumo de drogas, aunque ellos no sean consumidores.

Es muy importante que los padres se preparen con información y actitudes con las que busque el diálogo con sus hijos(as) y no los repriman. El problema se resuelve al entablar el diálogo y la comunicación abiertos, sin prejuicios.

101) ¿Estas experiencias desagradables ocurren solamente con los(as) amigos(as) y durante las salidas de los fines de semana?

Desafortunadamente no, en general son más frecuentes en el hogar y relacionadas con problemas de consumo de alcohol de los padres. Los adolescentes están expuestos a situaciones que afectan su desarrollo y que los exponen al riesgo de consumir sustancias y padecer trastornos depresivos. Si tiene un familiar que consuma drogas, no dude, ínstelo a buscar ayuda: su hijo está en riesgo.

Hable claramente con él, atiéndalo, no permita que las conductas negativas del usuario de drogas lo afecten, protéjalo y, si no puede usted solo(a), pida ayuda especializada.

102) Si en una familia hay varios hijos(as) en edad adolescente y uno de ellos consume drogas, ¿se puede pensar que los demás también las consumen?

Desde luego no se puede afirmar que las consuman, los hermanos de un usuario de drogas están en riesgo. Si algo moldea el comportamiento y los valores en una familia es lo que hacen y lo que sucede entre hermanos. Resulta difícil aceptarlo, pero es real: si uno de sus hijos(as) tiene problemas de drogas, los otros también tienen una alta probabilidad de llegar a involucrarse.

103) ¿Qué puede hacerse si en una familia se toma conciencia de que alguno de los(as) hijos(as) está involucrado en problemas de drogas y no accede a tratarse o a asistir a orientación? Los jóvenes se resisten a aceptarlo. Se aconseja a los padres que busquen ayuda o que cambien sus actitudes y que pertenezcan a una red que pueda reforzar sus actitudes y habilidades para proteger a sus hijos(as).

Acterberg, J. (1985). *Imaginery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*, New Sciences Library / ShamaJa, Boston.

Benson, H. (1976). *The Relaxation Response*, Avon Books, Nueva York.

Castro, M. E. (1994). *Responsabilidad social, en: Curso Básico sobre Adicciones*, Fundación Ama la Vida, México.

Castro, M. E. (1994). *Manual de autoayuda para adolescentes y jóvenes. Construye tu vida sin adicciones*, CONADIC/SSA-OPS/OMS, México.

Castro, M. E. (2001). *Modelo preventivo de riesgos psicosociales Chimalli*, Editorial Pax México, México.

Goleman, D. y J. Gurin (1993). *Mind Body Medicine. How to Use Your Mind for Better Health*, Consumer Report Books, Nueva York.

Locke, S. y D. Colligan (1986). *The Healing Within: The New Medicine of Mind and Body*, E. Dutton, Nueva York.

Mantak Chia (2000). *Sistemas taoistas de rejuvenecimiento*, Editorial De Sirio.

National Institute on Drug Abuse (1997). *Preventing Drug Abuse Among Children and Adolescents.*

Rescarch Guide (1997). NIH Publication Núm. 97- 4212, Washington, D. C.

