

AMPLIACIÓN DEL PROGRAMA MONEO

2º AÑO DE APLICACIÓN: SESIONES 5, 6 Y 7

Introducción y fundamentación teórica

El Programa Moneo confeccionado por PDS y desarrollado e impulsado por la Junta de Castilla y León es un programa de prevención familiar de carácter universal, que consta de 4 sesiones de 2 horas.

Durante el año 2005 La Diputación de Valladolid a través de su Plan Provincial sobre Drogas llevó a cabo un total de 26 Moneos con una participación de 341 padres y madres. De estos 26 grupos, 17 se han realizado mediante un Convenio Económico con la Junta de Castilla y León.

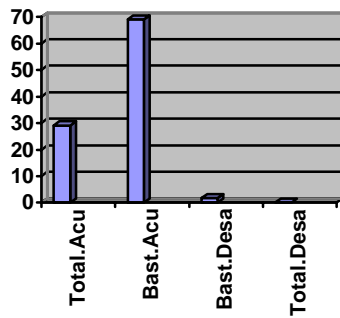
Gracias a este importante número de progenitores y de la experiencia de los monitores/as que han impartido las sesiones hemos constatado diferentes aspectos que nos parecen de gran interés para la mejora de esta intervención:

1. El Programa Moneo obtiene una valoración muy alta por parte de los participantes. Una vez procesados todos los cuestionarios de satisfacción diseñados para evaluar este programa hemos obtenido los siguientes resultados:

1. Tras haber participado en estas sesiones me siento más capacitado(da) que antes para responder de manera adecuada a situaciones conflictivas relacionadas con la conducta de mis hijos.

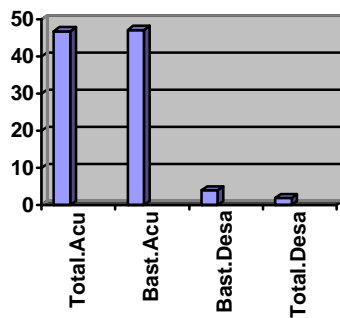
TOTALMENTE DE ACUERDO: **102** 29,03%
BASTANTE DE ACUERDO: **233** 68,99%
BASTANTE EN DESACUERDO: **6** 1,74%

TOTALMENTE EN DESACUERDO: 0



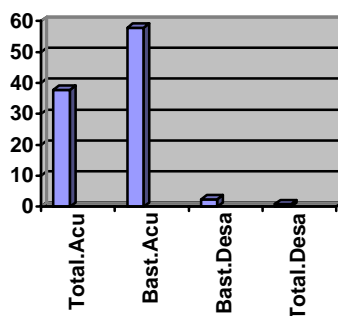
2. En estas sesiones he aprendido cosas que no sabía sobre el consumo de drogas y sus efectos sobre la salud.

TOTALMENTE DE ACUERDO: 154 46,78%
BASTANTE DE ACUERDO: 165 47,11%
BASTANTE EN DESACUERDO: 15 3,97%
TOTALMENTE EN DESACUERDO: 6 1,92%



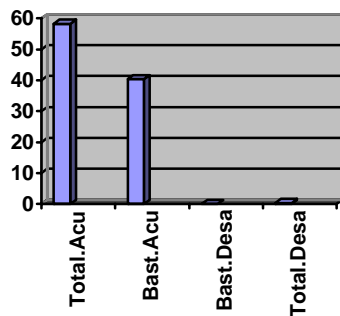
3. Después de haber participado en estas sesiones comprendo mejor que antes qué factores contribuyen a que los adolescentes y los jóvenes tomen drogas.

TOTALMENTE DE ACUERDO: 129 37,8%
BASTANTE DE ACUERDO: 196 57,82%
BASTANTE EN DESACUERDO: 10 2,47%
TOTALMENTE EN DESACUERDO: 3 0,87%



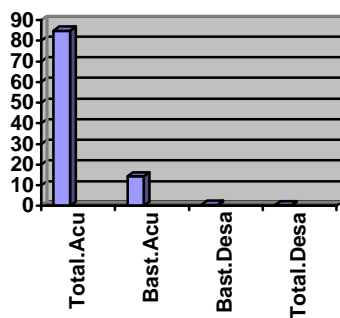
4. En estas sesiones he aprendido cosas que me ayudarán a mejorar la conducta de mis hijos.

TOTALMENTE DE ACUERDO: **196** 58,19%
BASTANTE DE ACUERDO: **140** 40,31%
BASTANTE EN DESACUERDO: **0** 0,00%
TOTALMENTE EN DESACUERDO: **1** 0,41%



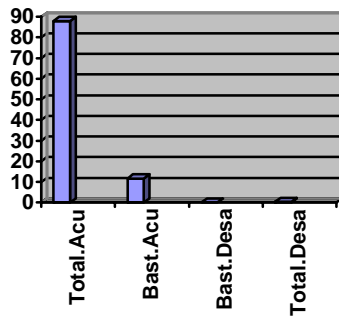
5. Me siento satisfecho(a) de haber participado en estas sesiones.

TOTALMENTE DE ACUERDO: **287** 84,77%
BASTANTE DE ACUERDO: **51** 14,37%
BASTANTE EN DESACUERDO: **2** 0,46%
TOTALMENTE EN DESACUERDO: **1** 0,41%



6. Si se repitieran estas sesiones, y un padre o una madre con hijos de la edad de los míos me pidiera la opinión, le recomendaría que participara en ellas.

TOTALMENTE DE ACUERDO: **299** 87,87%
BASTANTE DE ACUERDO: **41** 11,73%
BASTANTE EN DESACUERDO: **0**
TOTALMENTE EN DESACUERDO: **1** 0,41%



2. Los monitores consideran que Moneo es un programa atractivo y muy cómodo de aplicar, facilitando en gran medida la participación del grupo y lo suficientemente ameno como para mantener el interés de los participantes.
3. En algunas ocasiones los participantes verbalizan que la primera sesión es demasiado teórica y un poco aburrida. También se observan dificultades en la puesta en marcha de la “Práctica simulada”.
4. Opinión generalizada tanto de monitores como de padres y madres de que el Programa Moneo es demasiado reducido y que debería ser ampliado con alguna sesión más.

Ha sido, sobre todo por este último punto, por lo que nos ha parecido interesante diseñar tres sesiones más para complementar las cuatro sesiones originales del Moneo.

Nuestra intención es aplicar estas tres sesiones al año siguiente de la intervención con Moneo. Esto cumple también una función de recordatorio de los contenidos que se vieron en esas cuatro primeras sesiones, así como un aumento de la cobertura preventiva al conseguir que los padres se comprometan un segundo año consecutivo; es una línea de trabajo parecida a la que se sigue en Prevención Escolar con Discover y Construyendo

Salud, donde se busca también el compromiso de aplicar estos programas al menos durante dos cursos escolares, para que así los alumnos estén cubiertos durante más tiempo.

Pero existe además una razón de más peso y es la necesidad percibida de introducir nuevos contenidos para incrementar la potencia preventiva del programa. El Programa Moneo está diseñado para ser un programa breve que incida en los factores de protección de índole familiar más importantes, y es obvio que cumple con creces su objetivo. No obstante, pensamos, que en la virtud de su concisión radica también su principal defecto: el haber dejado fuera otros contenidos, que tanto la literatura como la evidencia científica han corroborado su importancia preventiva desde el ámbito familiar. Y además de ampliar el Moneo con estos contenidos, el hecho de que los padres participen un segundo año (y puedan refrescar, recuperar y actualizar lo que aprendieron en esas 4 sesiones) incrementa de por sí el valor preventivo de la intervención original.

Las revisiones de Hawkins et al. (1992) y Petterson et al. (1992) sobre los factores de riesgo en la familia ponen de manifiesto la importancia de las prácticas inconsistentes en el manejo familiar, el conflicto familiar y el bajo apego a la familia. El riesgo de abuso de drogas se incrementa cuando las prácticas de manejo de la familia se caracterizan por expectativas para la conducta poco claras, escaso control y seguimiento de sus conductas, pocos e inconsistentes refuerzos para la conducta positiva y castigos excesivamente severos e inconsistentes para la conducta no deseada.

Con respecto al bajo apego a la familia, cuando dentro de la familia, las relaciones entre los padres y los hijos carecen de cercanía y la madre no se implica en actividades con ellos existe una relación con el inicio al abuso de drogas. Por el contrario, cuando en una familia las relaciones familiares

son positivas con implicación y apego resulta un factor de protección para el consumo de drogas. Por ello, el apego a la familia se convierte en una variable de gran relevancia al poder contrarrestar otros factores de riesgo.

Pollard et al (1997) subraya también la importancia del apego a la familia y además las oportunidades para la implicación familiar como factores de protección.

La vinculación afectiva va unida normalmente a unos estilos adecuados de crianza y un buen grado de refuerzos y gratificaciones.

Toda esta evidencia científica respalda los contenidos de estas tres nuevas sesiones que proponemos a continuación. La primera de estas sesiones (sesión 5) ahonda en la importancia de un sistema de normas adecuado pero aportando a los padres más herramientas para poder desarrollar una disciplina coherente y fomentar el sentido de la responsabilidad en los hijos.

Se ha intentado mantener una exposición y una línea de presentación de los contenidos idéntica al Moneo original en aras a conservar una coherencia metodológica y facilitar la tarea del monitor por un lado y la asimilación de la información de los padres por otro. Tanto la estructura de las sesiones como las características pedagógicas (utilización de transparencias y Práctica Simulada) se ajustan también al Programa Moneo.

SESIÓN 5

NORMAS Y LÍMITES 2

Un repaso de los aspectos más importantes de la sesión 3, como la necesidad y la fundamentación de las normas familiares y la supervisión y además:

- *Premios y castigos*

- *El contrato de conducta y otras herramientas*
- *Inculcar Responsabilidad*

SESIÓN 6

AUTOESTIMA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 7

MEJORA DE LA VIDA FAMILIAR

Nota: este material está confeccionado en su mayor parte con contenidos provenientes de la bibliografía que aparece en la sesión 7.

SESIÓN 5

NORMAS Y LÍMITES 2

FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN

En la sesión 3ª del Programa Moneo se ha visto la fundamentación que sostiene una normativa adecuada dentro de la vida familiar así como la importancia de la supervisión de los hijos por parte de los padres.

Dado el carácter troncal que tiene este tema de las normas y los límites como factor de protección, es necesario profundizar un poco más en el mismo, proporcionando a los progenitores más claves y más herramientas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recordar los aspectos más importantes de la Sesión 3 del Programa Moneo del curso anterior.
- Cómo implementar el sentido de la responsabilidad en los hijos
- Aprender más sobre Premios y Castigos.
- Saber utilizar nuevos recursos para el cambio de conducta y la asunción de límites.

Desarrollo de la sesión

Después de dar la bienvenida a los participantes, se pasa a recordar y también a reforzar algunos de los contenidos que se vieron en la sesión 3 del Programa Moneo. Proyectar la Transparencia 5.1. Recalcar que una norma responde a una razón lógica y que de su cumplimiento o no, se derivan diferentes consecuencias positivas o negativas para los hijos.

Señalar la conveniencia de relacionar “responsabilidad” con “libertad” y que una vez que se pactan unas normas hay que exigir su cumplimiento. Indicar que el cumplimiento o no de una norma debe traer consecuencias en forma de castigos y premios, y que sobre esto vamos a profundizar más en esta sesión. Recordar por último que en aquella sesión se trató también el tema de la supervisión de los hijos por parte de los padres; en este sentido hay que saber qué hacen y con quien van, preguntándoles sin ocultar nuestras intenciones y haciendo comprobaciones periódicas.

Hay que verificar, durante nuestra exposición, que los padres en general recuerdan los conceptos que ya aprendieron con anterioridad. Se puede preguntar también si durante este tiempo, han percibido una mejora de la vida familiar gracias a la normativa y a la supervisión, y explorar las dificultades de su puesta en marcha.

🕒 15 minutos

Cómo implementar el sentido de la RESPONSABILIDAD en los hijos

Uno de los objetivos de la educación debe ser preparar a nuestros hijos para que algún día salgan del nido y puedan desenvolverse sin nuestra ayuda. A medida que los niños van haciéndose mayores, van conquistando más libertades, pero estas ganancias deben ir paralelas también con una mayor asunción de las responsabilidades.

Una regla de oro sería “No haga nunca por su hijo lo que pueda hacer el solo”.

- Los quehaceres domésticos

A partir de los 3 años, un niño puede empezar a realizar tareas domésticas con supervisión adulta. Es muy probable que el niño se sienta ilusionado ante la perspectiva de echar una mano y adopte una actitud colaborativa.

Es recomendable empezar con cosas sencillas como pasar el polvo, recoger y ordenar su habitación, hacerse la cama, etc. y hay que evitar aquellas actividades que puedan tener implícito un riesgo como pudiera ser cocinar. Se puede hacer un cuadro de asignación de tareas para todos los miembros de la familia, especificando los días de la semana, los tiempos y los tipos de tareas que hará cada uno. Los niños gradualmente pueden negociar y tomar parte en las decisiones. Un niño de 6 años puede ayudar a confeccionar la lista de la compra o el menú y aportar sugerencias sobre la posibilidad de incluir sus platos favoritos.

Los quehaceres vinculan al niño a los valores familiares, y es casi su único medio para contribuir tangiblemente a la familia, es algo ético. Participar en la familia refuerza su sentimiento de seguridad y de aceptación, favorece la autoestima y el civismo e impide que el niño sea un parásito al que se lo dan todo hecho. Otras consecuencias positivas de esta asunción de tareas son también la mejora de la autodisciplina, aprender a organizarse el tiempo y la adquisición de valores y de habilidades.

Los niños que contribuyen con su esfuerzo tienen la sensación de haber hecho algo bien, y que además, sumando los elogios paternos refuerzan esa pertenencia familiar, su seguridad y su autoestima.

- Asumir las consecuencias de sus actos

Cuando un niño se porta mal debería asumir las consecuencias, especialmente las emocionales de su mal comportamiento. El hecho de que sean sus padres los que carguen con las culpas impide al niño aprender que la responsabilidad de sus acciones son cosa suya y no de los demás. Si por ejemplo, el niño se ha olvidado los deberes que tenía que haber llevado al colegio, ¿debe ir su padre o su madre corriendo a llevárselos? Es precisamente con los errores y con las caídas como se aprende a anticipar las consecuencias de nuestros actos y a tolerar la frustración.

Una forma también de responsabilidad es el respeto a la palabra dada, y tomar una decisión implica asumir responsabilidades. Si un preadolescente he elegido practicar un deporte debe comprometerse a acudir a los entrenamientos, cumplir con los horarios, etc.

- Las gratificaciones

Hay que tener mucho cuidado con las gratificaciones. Si nosotros vinculamos, por ejemplo las tareas domésticas, con una gratificación no estamos fomentando el sentido de la responsabilidad sino que estamos convirtiendo al niño en un manipulador, y cada vez que se le exiga algo, se planteará si merece la pena hacerlo si no saca nada por ello. En vez de aprender que un comportamiento inadecuado conlleva consecuencias indeseables, las gratificaciones le vuelven manipulador. No obstante, de vez en cuando una gratificación espontánea puede ser positiva.

Con respecto a la propina o “paga” Kovacs afirma: *“La paga no es tal sino se corresponde con ningún trabajo, es caridad. Al hecho de comportarse bien y cumplir las normas de convivencia que marquen los padres en su propia casa no se le puede retribuir con dinero. El niño es alimentado, alojado y vestido y sobre todo querido y educado por sus padres. Solo por eso, lo mínimo que puede hacer es comportarse bien.”*

- Ser un buen modelo

Otra forma de fomentar la responsabilidad en nuestros hijos es siendo un modelo adecuado, y que como padre o madre cumple sus compromisos. Un modelo que mantiene su palabra, y que si había prometido llevar a su hijo al cine el sábado, lo cumple aunque le duela la cabeza o le haya surgido otro plan.

Proyectar la Transparencia 5.2

🕒 35 minutos

Premios y Castigos

El objetivo final es que el niño termine por encauzar por sí mismo su vida, y que los premios y castigos se conviertan en autorrecompensas (por ejemplo el placer del deber cumplido o del trabajo bien hecho) y autocastigos (por ejemplo, la decisión de eliminar un fin de semana de ocio para compensar el trabajo previamente no hecho). Premiar las actitudes positivas es el mejor mecanismo para encauzar la actividad de un niño, siempre y cuando se haga bien:

- Cumplir siempre el compromiso alcanzado con el niño. Si ha acordado con él que a un resultado concreto le corresponde un premio específico, debe entregárselo sin falta cuando él alcance el resultado comprometido, y el premio debe ser exactamente el acordado y no otro. Los niños tienen un gran sentido de la verdad, la mentira y la justicia, si defrauda a su hijo, dejará de creer en su palabra.
- Se puede premiar una actitud, un esfuerzo extraordinario, o todavía mejor un resultado excepcional. No se debe premiar lo que se considera esperable como portarse bien o sacar buenas notas, ya que el niño debe ser consciente de que el hecho de que se comporte adecuadamente es lo normal y no merece premio. Abusar del premio le quita su valor al propio concepto de premio. El niño debe de saber desde pequeño que en este mundo nada es gratis, y que es un error darle todo lo que pide sin exigirle esfuerzo a cambio.
- A veces un premio inesperado o una sorpresa tiene más valor por ser imprevisto y tener una connotación afectiva adicional; no se trata del cumplimiento de un acuerdo sino de un testimonio de reconocimiento. Los premios sorpresivos deben reservarse para los merecimientos excepcionales.

- Un premio puede significar muchas cosas, un testimonio de reconocimiento, respeto o consideración como adulto, una percepción emotiva o afectiva, en este sentido no tiene –ni debe- ser siempre algo material.
- El premio debe ser unánime entre los padres, es decir, padre y madre deben estar implicados en el proceso. Es un error establecer “secretos” con el niño por parte de uno de los padres, ocultándoselo al otro (te regalo esto pero que tu madre no se entere). El ámbito tiene que percibir que en el ámbito educativo, padre y madre son una unidad homogénea.

Lo ideal sería que jamás fuera necesario castigar al niño, pero por desgracia lo normal es que a lo largo de su educación no quede más remedio que recurrir a él. El castigo es un mecanismo eficaz si se usa poco y bien. Además de lo visto en la sesión tercera del Moneo, se pueden añadir las siguientes consideraciones:

- Solo se puede dar un aviso o plantear un ultimatum una vez. Si el castigo está comprometido, es decir, el niño sabe que una actitud o acción concreta conlleva castigo, y la comete, el castigo debe producirse con independencia de que, en ese momento, a los padres les haya hecho gracia, estén cansados o no les apetezca. Si esto no es así, la credibilidad de los adultos se diluye.
- Es esencial e indispensable que el niño comprenda por qué se le está castigando, y que sepa de antemano que al incurrir en una actitud o acción concreta se está haciendo acreedor a un castigo. Un castigo por un motivo desconocido no sólo es inútil sino contraproducente.
- Una vez que el niño sepa que su actitud ha merecido castigo, este debería aplicarse cuanto antes. Diferir más de lo indispensable el castigo del momento en el que el niño lo merece hace más difícil que él entienda la situación.

- El castigo puede servir para varios cometidos. Esencialmente es útil para corregir e impedir que progrese una actitud o acción nociva. Además, muestra al niño que aunque sea el centro de atención afectiva de la familia, esto no le convierte en un tirano con poder absoluto.
- La supresión de un premio no es necesariamente un castigo. Si el premio o privilegio no era muy relevante, su supresión puede ser vivida por el niño como algo irrelevante. El castigo sólo lo es cuando empeora de forma tangible para el niño su calidad de vida.
- El quebrantamiento de algunas normas genera castigo en sí mismas, y hay que permitir –controladamente- que eso ocurra. El ejemplo más típico es el del niño pequeño al que se explica que no debe meter los dedos en los enchufes. El día en que lo hace entiende por qué y es probable que no vuelva a hacerlo. Dejar cometer sus propios errores a un hijo es difícil y doloroso, pero es la única forma de que aprendan. Si los padres evitan todos los errores de sus hijos, éstos los cometerán todos cuando aquellos ya no estén, y entonces puede que no haya nadie para ayudarles.
- Se puede utilizar la “enmienda” que consiste en reparar el estropicio causado o la “compensación”, que consiste en hacer algo, por ejemplo una tarea doméstica, para compensar su acción previa. Cualquier acción incorrecta debe ser reparada por quién la cometió, por lo que la enmienda no puede considerarse castigo en sí mismo sino algo inherente a la propia acción. Compensarlo, una vez enmendado, puede ser un mecanismo de castigo si la tarea encomendada es realmente molesta para el niño y el motivo del castigo no es muy grave.

Proyectar la Transparencia 5.3

🕒 70 minutos

Se ha comentado que el portarse bien no debe ser premiado, puesto que es lo mínimo esperable. No obstante, en ocasiones puede ser más difícil modificar una conducta y necesitaremos alguna ayuda adicional como las que veremos a continuación. alguna de estas técnicas puede ser adecuada para instaurar un hábito de comportamiento, y una vez que el niño lo ha incorporado a su repertorio conductual se va retirando gradualmente.

El contrato de conducta es un “convenio de contingencias” entre dos partes, en este caso entre los padres y el hijo que tiene como objetivo modificar alguna conducta de una manera reglada.

Una de las principales ventajas del Contrato de Conducta es que establece una relación de “igualdad” entre ambas partes. Por medio del contrato, los padres reconocen el hecho indiscutible de que solicitan algo costoso a su hijo, razón por la cual este puede participar en la regulación de los intercambios. De este modo ambas partes se presentan como sujetos con derechos y deberes.

El contrato debe ser respetado en su totalidad o anulado y reformulado de nuevo. Suelen abarcar cortos periodos de tiempo y se prorrogan y se modifican (aumentando las exigencias o disminuyéndolas).

Esta técnica debe presentarse como un medio auxiliar para ayudar al hijo a conseguir algo que desea y para desarrollar unos hábitos, de forma que con el tiempo no le cueste tanto trabajo hacer o dejar de hacer algo.

Antes de hacer el contrato de conducta se debe identificar exactamente la conducta que se desea fomentar o eliminar en los términos más concretos y operativos posibles (No decir por ejemplo “portarse bien” sino “hacerse la cama todos los días”, “recoger la habitación antes de acostarse” etc.). Hay que hablar con el niño y presentarle este método como un modo de

ayudarle a resolver alguno de sus problemas, a la vez que puede conseguir algunos beneficios indirectos.

El contrato nunca se hará verbal, siempre será por escrito y deben firmarlo los padres y el niño.

En Primer lugar concretamos junto con el niño lo que debe hacer o dejar de hacer, por ejemplo: Ordenar la habitación, terminar los deberes de cada día, lavarse las manos antes de comer, respetar los horarios de llegada a casa, no pelearte con tu hermano...

En segundo lugar hay que especificar los premios, y esto puede hacerse mediante un sistema de puntos ganados que posteriormente se canjearán por los premios, por ejemplo: Ordenar la habitación todos los días en una semana: 5 puntos; Ayudar a poner la mesa el fin de semana: 3 puntos; etc.

Hay que especificar el modo de ganar los premios, “por 10 puntos conseguidos podrás ir al cine” “20 puntos se podrán canjear por el alquiler de un juego de Play Station”.

Se puede establecer también un sistema de pérdidas: “Por cada día que no recogas tu habitación, pierdes un punto”.

Hay que facilitar al niño un registro en el que pueda anotar los puntos que va consiguiendo en función de los objetivos que va logrando. Puede ser una cartulina con las conductas a modificar y los puntos que va ganando, colocado en un lugar visible de su habitación.

No hay que exigir demasiado al principio. Es preferible hacer contratos renovables (o prorrogables) por semanas, quincenas o meses, aumentando poco a poco las exigencias. Hay que buscar el modo de alcanzar un acuerdo honrado con él, permitiendo que proponga condiciones de tiempo y recompensas, y aceptándolas sin reservas si son razonables.

Hay que felicitar al niño diariamente por los puntos conseguidos. Se harán comentarios positivos sobre el cumplimiento del contrato y se le animará a seguir. La atención de los padres no debe centrarse en los refuerzos

artificiales obtenidos con su conducta, sino en las consecuencias naturales del comportamiento y su intrínseco valor reforzante.

La lista de éxitos es una variante o una alternativa de el contrato de conducta. A diferencia de este que se centra en una o muy pocas conductas, la lista de éxitos puede abarcar hasta 10 ó 20 tareas distintas, siendo el niño quien decide por si mismo hacer una tarea y no recibe castigo por no llevarla a cabo. En otras palabras, el niño debe disponer de cierto número de oportunidades para realizar tareas con éxito, pero no se le debe castigar si no las completa. No hay que poner limitaciones al número de trabajos que el niño pueda acometer para conseguir las estrellas de su lista de éxitos. Cuando los padres hayan decidido en qué aspectos les gustaría que el niño empezara a ejercer cierto control sobre su comportamiento y hayan fijado qué tareas les gustaría que hiciera, ya pueden organizar su lista de éxitos.

Hay que hacer un listado de todas aquellas tareas o comportamientos por los cuales el niño puede recibir una estrella. En una cartulina se distribuyen verticalmente tantas columnas como días abarque la lista y debajo, a la izquierda del papel, escribir la lista de las cosas por las que el niño puede conseguir una estrella, dedicando una línea a cada actividad.

Cada día, cuando los padres comprueben que el niño ha realizado alguna de las cosas relacionadas en la lista, se pondrá una estrella en la casilla correspondiente; al final del periodo que abarca la lista el niño recibirá la recompensa establecida según lo acordado previamente. Si hubiera diez cosas en la lista y el periodo abarcado fuera de una semana, entonces el niño podría conseguir un máximo de una estrella por día y cosa, hasta un total de 60 estrellas a la semana. Se puede establecer por ejemplo, que si el niño consigue treinta estrellas recibirá un premio consistente en dinero, en un objeto que le apetezca o en algo que desee hacer, si ha conseguido cuarenta estrellas el premio aumentará proporcionalmente y así sucesivamente.

En la lista se puede incluir un apartado menos definido que pueda proporcionar estrellas adicionales, si a criterio de los padres el niño ha tenido un día bueno en términos generales o no se ha portado mal.

Este procedimiento es también aplicable a los adolescentes, pero con la diferencia de que el propio adolescente debe participar con mayor intensidad. Ha de ser capaz de discutir con sus padres cuáles son los problemas y las exigencias. También las consecuencias que derivan de la ruptura de las normas deben ser algo distintas.

El “tiempo fuera” es otra técnica derivada de la Modificación de Conducta basada en el procedimiento de la extinción. Un comportamiento depende en gran medida de las consecuencias que tiene. Si a una conducta le sigue un refuerzo positivo (un premio) habrá más probabilidades de que se mantenga en el futuro; es un poco lo que hemos visto con el contrato y la lista de éxitos. Aplicar un castigo, una consecuencia negativa a una conducta, aumenta la probabilidad de que esta disminuya.

Otra forma de conseguir que un comportamiento deje de llevarse a cabo es la extinción, es decir no aplicar ninguna consecuencia, ni negativa ni positiva a una conducta. Muchas veces los niños quieren llamar nuestra atención, y pueden utilizar el llanto o una rabieta para lograrlo. La consecuencia de esta conducta (nuestra atención) es lo que puede mantener o incrementar dicha conducta. Incluso en algunos casos, aunque lo que consigan de nosotros sea una regañina, esto es también para ellos, una forma de prestar atención. El tiempo fuera es una forma de privación sensorial, consistente en el aislamiento del niño en un ambiente poco estimulante. Corresponde a lo que antiguamente era “encerrarle en su cuarto”. Debe hacerse inmediatamente después de la conducta que se trata de extinguir, y sin acompañarlo de ningún matiz negativo ni de ninguna bronca. Hay que asegurarse de que el sitio en el que va a permanecer el niño, es suficientemente aversivo para el niño y no va a tener posibilidad de

jugar o de entretenerse con nada. Esta es una técnica para utilizar con niños más pequeños y en periodos cortos de tiempo.

Proyectar la Transparencia 5.4

🕒 100 minutos

PRÁCTICA

Para terminar la sesión se puede intentar confeccionar un contrato de conducta. Es recomendable utilizar la práctica simulada y que alguien represente el papel de hijo, y otras dos personas el de sus padres. Lo ideal es utilizar conductas a modificar sacadas de la vida real (alguno de los padres que tenga dificultades con los horarios de llegada a casa de alguno de sus hijos, o con la realización de las tareas escolares, etc). Ayudados por el monitor, deben aprender a negociar y a realizar un contrato que pueda ser realista y efectivo.

FIN DE LA SESIÓN

🕒 120 minutos

SESIÓN 6

AUTOESTIMA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN

La Autoestima (en adelante AE) es un concepto controvertido. Se trata de un constructo difícil de cuantificar, que reúne aspectos relacionados con lo cognitivo, lo conductual, lo social y lo biológico. La evidencia empírica sobre la relación AE-conducta problema ha mostrado tonos contradictorios. Algunos trabajos han visto apoyada la hipótesis de la compensación (Kaplan, 1978), aunque otros estudios indican una débil relación entre consumo de drogas y AE. En los últimos años se ha sugerido que, para entender adecuadamente tal relación, habrá que atender a la naturaleza multidimensional de la AE. Las personas podemos mantener autovaloraciones distintas en diferentes campos de nuestra experiencia; por ejemplo un individuo puede valorarse positivamente en cuanto a sus capacidades académicas y, sin embargo autorrechazarse en el campo de la interacción social. Los trabajos que se limitan a analizar la AE “global” pueden enmascarar el tejido de relaciones entre la conducta y los distintos campos de la AE. De hecho, cuando se examinan diferentes dimensiones, se encuentra que la conducta problema se relaciona negativamente con la AE sentida en la familia y en la escuela; sin embargo se relaciona positivamente con la AE sentida en el ámbito de los amigos. Quizá una baja AE sirva de motivación a la conducta problema; sería concretamente, una baja AE en la familia y en la escuela la que conduciría a rechazar las normas convencionales. (Romero, Luengo y Otero 1995).

Con respecto a la Inteligencia Emocional (desde ahora IE), también se trata de un constructo que integra otros componentes que se han relacionado con la prevención de drogas como pueden ser el autocontrol emocional, la tolerancia a la frustración, la empatía, el optimismo o el pensamiento racional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tener claro el concepto de AE y su relación con la prevención de drogas
- Saber cómo se puede implementar la AE en nuestros hijos
- Concepto y aplicaciones de la IE
- Mejora de la IE en nuestros hijos

Desarrollo de la sesión

Después de dar la bienvenida a los participantes, se pasa a comentar que en esta sesión se van a tratar temas que van más allá de la prevención de drogas. El concepto que una persona tiene de sí misma, su estabilidad emocional, o su capacidad para enfrentarse a las frustraciones son componentes fundamentales para poder ser feliz. En una visión integradora del adolescente, la AE o la IE forman parte de su equipaje para poder enfrentarse con éxito a los desafíos de la vida. El potenciar estos aspectos personales y cognitivos permitirán sortear con más garantías riesgos como por ejemplo el fracaso escolar, la depresión, la soledad, la delincuencia, y por supuesto las drogas.

🕒 15 minutos

Podríamos definir la AE como la actitud valorativa hacia uno mismo, como el sentimiento de valoración positiva o negativa con respecto de sí, también como el amor a sí mismo, o el grado en que toda persona valora la autopercepción de su propia imagen. El concepto del yo y de la AE se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia. La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la AE; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, o lo que es lo mismo, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades y su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Una buena AE ayuda a superar las dificultades personales y garantiza la proyección futura de la persona; fundamenta la responsabilidad y desarrolla la creatividad; estimula la autonomía personal y posibilita relaciones personales de calidad.

La AE puede desarrollarse convenientemente cuando los niños y adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas (Transparencia 6.1):

VINCULACIÓN: resultado de la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.

SINGULARIDAD: resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.

PODER: consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

MODELOS O PAUTAS: puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modelos propios.

Las pautas educativas a tener en cuenta respecto a estos conceptos son:

VINCULACIÓN:

- Presta atención a tu hijo cuando te necesite: escúchale atentamente, mírale a la cara, transmítele que le has entendido. Escucha sin juzgar.
- Demuestra afecto en lo que digas o hagas: sonreír, adoptar un tono de voz agradable, decir algo positivo.
- Elogiarle de manera concreta: decir qué cosas de las que ha hecho o qué modos de comportarse te han gustado.
- Demuestra tu aprobación cuando se relacione bien con los demás, cuando ayuda a los demás, cuando es educado.
- Comparte tus sentimientos con él, que vea como te afectan las cosas.
- Comparte intereses y aficiones.
- Pasa algún tiempo solo con él, sin que las necesidades de otros miembros de la familia le sirvan de distracción.

SINGULARIDAD:

- Resalta y reafirma sus dotes y características especiales.
- Acepta que tu hijo exprese sus propias ideas, y ánimoale a ello, aunque sean diferentes de las que tengas tu.
- Transmítele tu aceptación, incluso cuando haya que censurar su comportamiento.
- Acepta la necesaria experimentación de tu hijo con distintos trabajos, actividades y filosofías.

PODER

- ❑ Estimula su responsabilidad personal
- ❑ Ayuda a tu hijo a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones.
- ❑ Evalúa su procedimiento para resolver las situaciones problemáticas.
- ❑ Reafirma los éxitos que obtenga.
- ❑ Estimula al adolescente a fijarse objetivos personales a corto y largo plazo.
- ❑ Reafírmale cuando influya en otros de manera positiva.

MODELOS Y PAUTAS

- ❑ Recuerda que eres un modelo básico para tu hijo.
- ❑ Ayuda al adolescente a entender bien aquellas cosas en las que cree. Habla con él de su escala de valores.
- ❑ Ayúdale a que se proponga objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas y que afronte las consecuencias de su comportamiento.

La AE de los padres influye en la AE de sus hijos. A veces resulta difícil obtener satisfacción de la vida familiar, y la educación de los hijos puede ser una tarea difícil y frustrante en muchos momentos. El ritmo de vida actual, especialmente en las grandes ciudades no permite muchos márgenes para la diversión. Los padres deberán hacer un esfuerzo para intentar planificar momentos de satisfacción y de diversión con los hijos.

🕒 45 minutos

La Inteligencia Emocional

La IE se puso muy de moda hace unos años gracias al libro de Daniel Goleman “Inteligencia Emocional”. El libro planteaba que existen cualidades y factores personales al margen de la inteligencia que pueden

ser más importantes para alcanzar el éxito profesional y social y la felicidad que el Cociente Intelectual. Una persona puede ser muy brillante en sus estudios académicos, pero fracasar en la vida laboral porque no tiene confianza en sí mismo o habilidades sociales para tratar con sus compañeros de trabajo.

Distintos aspectos de la IE se han relacionado con la Prevención de Drogas

Un primer paso es fomentar en nuestros hijos el conocimiento de sus propios sentimientos. Si nuestros hijos no son conscientes de sus propios sentimientos les será difícil controlar los actos impulsivos y la toma de decisiones y tampoco serán capaces de comunicar con claridad lo que desean. Por ejemplo si los amigos de un niño están fumando, es posible que tenga sentimientos conflictivos. Puede sentirse inseguro y desear formar parte del grupo, puede temer meterse en líos si fuma y puede sentir excitación por la idea de hacer algo con los mayores. Tal vez los padres confíen en que su hijo se concentre en el temor, pero lo más probable es que el chico en la temprana adolescencia se centre sobre todo en el sentimiento de inseguridad. Si se les ha inculcado a los niños el ser conscientes de tales sentimientos, eso puede llevarles a comprender que hacer algo que les resulte dañino no es la forma más inteligente de enfrentarse a su inseguridad, ni la que contribuirá a forjar seguridad en el futuro.

- Ser consciente de los sentimientos: Nuestros sentimientos constituyen señales que nos hacen saber cuando tenemos problemas. Un primer paso es aumentar el vocabulario sobre los sentimientos: intente incluir en las conversaciones con sus hijos preguntas sobre qué sintieron ellos sobre algo y cuales pudieron ser los sentimientos de otras personas implicadas. También es importante que los padres hablen de sus propios sentimientos cuando comenten su jornada.

- Ser consciente de los sentimientos constituye el primer paso, el segundo es inculcar el cómo controlar las perturbaciones emocionales. Se pueden enseñar diferentes técnicas como la respiración profunda y la relajación, así como el cambio de los pensamientos que nosotros nos decimos a nosotros mismos en situaciones de tensión.
- Hay que enseñar a identificar las situaciones problemáticas en las que pueda utilizarse el autocontrol para imponer calma antes de que tenga lugar la reacción.
- Enseñar a respirar y a relajarse a nuestros hijos en función de su edad: con los más pequeños podemos hacerlo como un juego y de una manera absolutamente lúdica; con los más mayores podremos darles las instrucciones y permitirles ensayar por sí mismos. (Al final del programa se incluye una “Guía de relajación”; puede hacer fotocopias para dárselas a los asistentes)
- La Resolución de Problemas es otra técnica efectiva para tomar decisiones y no dejarse arrastrar por sentimientos negativos como la ira. Como padres podemos ser un modelo adecuado de cómo enfrentarnos a los problemas cotidianos que surgen en el seno familiar. Una buena guía para resolver problemas es la siguiente:
 1. Identificar el problema
 2. Pensar en soluciones alternativas
 3. Comparar cada solución
 4. Escoger la mejor solución
 5. Evaluar el resultado de nuestra decisión

Proyectar la Transparencia 6.2

El Pensamiento Positivo

Comente a los padres que el estilo de pensamiento que una persona tiene repercute directamente en su felicidad y en su desarrollo social y personal. El hecho de ser pesimista u optimista puede repercutir por ejemplo en una

depresión. Los niños van adquiriendo desde su infancia un estilo de pensamiento determinado. Lea a continuación en alto el siguiente párrafo y pregunte a los asistentes qué opinan y qué pueden decir sobre el estilo de pensamiento de sus hijos: *Para Seligman (uno de los mayores expertos mundiales sobre Depresión), el pensamiento no es solamente un estilo negativo de pensar, sino un síntoma de lo que considera ser una de las amenazas más importantes para la salud de nuestros niños de hoy: una “epidemia de depresión”. Basando sus conclusiones en cuatro estudios donde se reunió información de más de 16.000 personas de todas las edades, Seligman explica que, comparado con la gente que nació en la primera mitad de este siglo, un niño de hoy tiene diez veces más probabilidades de estar gravemente deprimido. Aún más perturbador resulta el hecho de que la depresión grave parece estar ocurriendo en etapas más tempranas del ciclo de la vida. Cita los resultados de un estudio sobre 3.000 niños de nueve a catorce años en el que se determinó que el 9 por ciento de ellos tenían un desorden depresivo plenamente desarrollado.*

Comente por último que afortunadamente, existen pruebas científicas de que el pesimismo e inclusive la depresión pueden modificarse a través de la enseñanza tanto a los niños, a los adolescentes como a los adultos de nuevas formas de pensamiento.

- Tome en cuenta la forma en que usted critica. La forma de criticar puede tener un efecto significativo sobre el hecho de que los hijos se vuelvan pesimistas o no. Hay que tratar de ser preciso y de ajustar la crítica a lo que haya podido hacer mal el niño; una censura exagerada produce culpa y vergüenza más allá de lo necesario para fomentar el cambio; pero ningún tipo de censura erosiona la responsabilidad y anula la voluntad de cambiar.

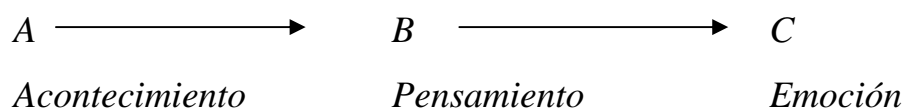
- Los padres son modelos de pensamiento. Los niños se moldearán a sí mismos en base a la conducta de sus padres: absorberán tanto sus buenos como sus malos aspectos. Si un padre es pesimista sus hijos pueden pensar también de esa manera.

Hay que intentar desarrollar un estilo explicativo optimista: explicar los problemas en términos realistas cuando se considera que la causa es específica y puede ser cambiada.

- Nuestros hijos pueden modificar su estilo de pensamiento para hacerlo más optimista si nosotros como padres aprendemos a rebatir sus pensamientos pesimistas.

Se adjunta a continuación una pequeña guía de pensamiento optimista y de cómo aplicarlo con nuestros hijos:

El pensamiento tiene una influencia directa en nuestras emociones. Nosotros nos sentimos mal, generalmente, no por las cosas que nos ocurren sino por lo que pensamos sobre eso que nos ocurre. Si nuestra forma de pensar es poco realista o negativa, nos sentiremos mal. Si un niño de 12 años que ha suspendido un examen piensa que por suspender es tonto, incapaz, y que nunca conseguirá aprobar, es probable que se sienta triste y angustiado. Ante el mismo examen y ante un suspenso, otro niño puede pensar que si hubiera estudiado más, seguramente habría aprobado, y que un suspenso no le convierte en tonto; los sentimientos de este niño serán completamente diferentes.



El acontecimiento es igual para los dos niños, sin embargo los sentimientos son distintos. ¿Qué es lo que cambia? La forma de pensar que se haya entre A y C. Se han identificado diferentes errores en nuestra

forma de pensar; por ejemplo la generalización excesiva, utilizando en nuestro pensamiento palabras como “siempre” “nunca” “todo” o “nada”. Si decimos: todo me sale mal, siempre me pasa lo mismo, nunca conseguiré lo que quiero, no estaremos siendo realistas porque no es cierto.

Una forma de ir cambiando los pensamientos poco realista es a través de su cuestionamiento: esto es, preguntando para confrontarlos con la realidad. Tendríamos por ejemplo estas tres líneas de debate:

1.- Cuando un pensamiento no está describiendo la realidad; podríamos utilizar preguntas del tipo: ¿Qué pruebas tengo para afirmar que esto es como yo lo digo? ¿Es eso una buena prueba? ¿En qué me baso para decir que esto es así. Por ejemplo: ¿Tu crees que por suspender un examen eres poco inteligente? ¿En que te basas para decir que nunca vas a aprobar?

2.- Los pensamientos que exageran las consecuencias de las cosas: ¿Es esto una catástrofe? ¿Realmente es tan horrible? ¿Qué es lo peor que me puede pasar? Por ejemplo: ¿Si suspendiera, sería el fin del mundo? Sería un contratiempo que pondría en peligro mis vacaciones, pero no es el fin del mundo, puedo aprobar en septiembre.

3.- Por último, los pensamientos que son negativos y poco operativos, es decir no vamos a cambiar nada pensando de esta forma. ¿Si pienso así soluciono el problema? ¿De qué me vale pensar así? Siguiendo con nuestro ejemplo: ¿Pensando así qué consigo? Tan sólo agobiarme y aumentar las probabilidades de suspender porque estoy más nervioso y estudio menos;

🕒 90 minutos

Proyectar la Transparencia 6.3

PRÁCTICA

Como cierre de la sesión, y para facilitar la comprensión del cambio cognitivo y su relación con el pensamiento pesimista, se adjunta a continuación una actividad práctica incluida en el libro *“La Inteligencia Emocional en los niños”* de Lawrence E. Shapiro.

Un Ping-Pong del pensamiento (a partir de los ocho años)

El ping-pong del pensamiento es un juego que enfrenta los pensamientos optimistas directamente con los pesimistas. Está concebido para ayudarlo a usted y a sus hijos a tener mayor conciencia de sus voces negativas automáticas y luego impugnarlas. Se trata de un juego cooperativo donde todos juegan juntos apuntando hacia una meta común. Como en otros juegos cooperativos, todos ganan o todos pierden.

Para conceptualizar este juego piense en los dibujos animados en los que un ángel se sienta sobre un hombro del personaje y un diablo sobre el otro. El ángel y el diablo proceden luego a discutir lo que debería hacer el personaje (aunque en un dibujo animado, la elección final puede ser tanto correcta como equivocada).

Para jugar a este juego necesita a tres personas que comienzan sentándose uno al lado del otro sobre un diván o tres sillas juntas. También necesitará dos tarjetas, una con un signo “+” y la otra con un signo “-” escritos sobre ellas.

Comience el juego con el jugador más joven sentado en el medio. El jugador con la edad que le sigue sostiene la tarjeta “menos” y el jugador de más edad la tarjeta “más”.

La persona del medio relata un problema que está enfrentando. Luego la persona que sostiene la tarjeta “menos” dice algo negativo o pesimista acerca de ese problema. Luego la persona con la tarjeta “más” dice algo para rebatir el comentario negativo. Recuerde que no debe ser simplemente una declaración positiva sino que debe ser realista y “comprobable”. Por ejemplo un comentario

como: “Puedes hacer cualquier cosa que te propongas”, es demasiado impreciso y no es realmente cierto. Nadie es bueno en todo. Asimismo un comentario como: “consíguelo” no es más que una forma de aliento. El optimismo no significa simplemente alentar. Es una forma positiva y realista de considerar un problema.

Por ejemplo, supongamos que el problema es: “No me está yendo bien en la clase de ciencias”.

Comentario negativo

No eres bueno en ciencias. ¿Para qué molestarte en intentarlo?

Comentario positivo

Si estudias más o realizas un proyecto adicional, puedes subir tu nota

Comentario negativo

Las ciencias son aburridas, y los libros que estamos utilizando son demasiado difíciles.

Comentario positivo

Puedes encontrar libros que las harán más interesantes, o inclusive un programa de ordenador que podría explicarlas. Puedes pedirle ayuda a alguien que las conoce bien y es un buen docente.

Comentario negativo

Enfrentémoslo, no importa lo que hagas, de todos modos seguirás obteniendo una calificación baja. Ya has fracasado tres veces.

Comentario positivo

El haber suspendido tres veces no significa que siempre vayas a suspender. Y aún cuando tengas una nota baja esta vez, puedes equilibrarla con una buena calificación en tu lectura. Si lees dos libros adicionales, puedes obtener la nota máxima.

La persona sentada en el medio que planteó el problema original actúa como “juez”. Debería escribir cada comentario negativo y positivo sobre una hoja de puntuación, rodeando con un círculo cada comentario positivo sólo si es preciso y realista. Cada vuelta debería durar cinco minutos, y luego los jugadores deberían cambiar sus papeles; el jugador del medio debería plantear un nuevo problema que esté afrontando, y nuevamente escribir los comentarios positivos y negativos de los otros jugadores.

**Cambiando pensamientos negativos
por pensamientos positivos**

Escibir aquí el problema:

Afirmación negativa	Tipo de distorsión	Afirmación positiva

🕒 120 minutos

SESIÓN 7

MEJORA DE LA VIDA FAMILIAR

FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN

Bajo el epígrafe general de “Mejora de la vida familiar” se van a tratar temas de gran importancia para la educación de los hijos y de probada relación con la prevención de las drogodependencias. La educación en valores, la prevención del fracaso escolar, el uso de la televisión o del ordenador serán los contenidos que se abordarán en esta sesión.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Clarificar el concepto de “valores” y conocer cuáles son los valores más relevantes.
- Saber como educar en valores a nuestros hijos.
- Aprender a prevenir, detectar y corregir el fracaso escolar.
- Facilitar el manejo de algunas dificultades de la educación: la televisión, el ordenador, el tiempo de ocio...

Desarrollo de la sesión

Después de dar la bienvenida a los asistentes se les explica que esta sesión es la última de esta ampliación del programa Moneo en el que participaron

el curso anterior. Durante esta sesión van a ver distintos contenidos que pueden mejorar sustancialmente la educación de sus hijos. Como en el resto del programa, se intentará dar una visión práctica de los temas a tratar y que facilite a los padres la aplicación de los mismos en la vida familiar.

La Educación en Valores

Podemos encontrar diferentes acepciones de los valores:

- Unos criterios por los que discernimos si algo es bueno o malo, correcto e incorrecto, esencial o insignificante.
- Unas convicciones personales que determinan cómo debemos enjuiciar algunas cuestiones específicas.
- Unas creencias que estipulan quiénes somos.
- Un código ético interiorizado.
- Unos ideales, normas o tradiciones que configuran nuestra conducta.
- Unos atributos como independencia, ambición, valentía, diligencia, optimismo, instrucción, respeto, sinceridad, integridad, tolerancia, autodisciplina, cortesía, justicia, honor, generosidad, fe, humildad, patriotismo, espiritualidad, compañerismo, benevolencia y amor.

Plantee lo siguiente al grupo: *Si a su hijo se le presentara la oportunidad de copiar en un examen sin que lo pillen, ¿lo hará? ¿Y que pasará si puede impresionar a sus compañeros contando una mentira que menoscabe la reputación de otro y eleve la suya? ¿Y si un día se encuentra en la calle una cartera llena de dinero? ¿tendrá el suficiente carácter para negarse a violar sus propios dogmas morales?*

Las respuestas a estas preguntas dependen de la visión del bien y del mal que tengan los niños, una visión que en gran parte es responsabilidad de los padres forjar, a base de imbuirle durante años los valores que deseen transmitir.

- Los sermones, aunque a veces son necesarios para transmitir la fundamentación de un valor, tienen menos efecto que por ejemplo hacer preguntas adecuadas para poner los puntos en claro; hay que hacer preguntas reveladoras que obliguen al niño a pensar: “Si te encontraras en la calle una cartera llena de dinero, ¿qué crees que deberías hacer con ella? o “Si un amigo te quiere obligar a beber alcohol, ¿cuál sería el mejor proceder?.
- Infundir valores no significa fabricar clones morales. Significa ejemplificar y enseñar las convicciones más importantes y que nuestros hijos las puedan interiorizar comprendiendo los porqués de un valor y sus consecuencias. El riesgo de educar a unos hijos exageradamente dóciles que se limiten a *adoptar* el sistema de valores paterno y actúen con pasividad como suponen que se espera de ellos es que cuando aparezcan las tentaciones para transgredir ese sistema, no podrán apelar a sus creencias internas porque no las tendrán.
- Una de las formas más poderosas de transmitir valores es con el ejemplo de nuestro propio comportamiento como padres. Los niños tienen que ver actuar a sus padres (no solo hablar) conforme a unas premisas morales.

-Tratando a los demás con consideración, y siguiendo la regla de oro “no haga al prójimo lo que no le gustaría que le hicieran a usted”: los niños deben ser testigos de la amabilidad de sus padres con terceros y en todas las circunstancias posibles, ya consista en aguantar una puerta abierta, dejar sitio en su carril a otro conductor o llamar a un restaurante donde ha reservado mesa para informarles de que se retrasará un poco. Los niños aprenden a tratar a la gente en función de lo que han visto en casa.

-Ofrezca ayuda y solidaridad a quienes la necesiten.

-Sea paciente y tolerante con las opiniones ajenas.

-Obedezca la ley

-Lea a sus hijos relatos e historias o ponga películas seleccionadas escrupulosamente y que puedan transmitir valores.

- Al inculcarle valores éticos debe explicarle que no todas las personas cumplen con ellos y que jamás debe dejarse influir por los valores - o la falta de los mismos- de su entorno. Siempre debe mantener su propio criterio como base de su autoestima y dignidad. Si a lo largo de su vida está en un ambiente en el que la deshonestidad no se sanciona y muchas personas roban, no por ello debe robar ni sentirse estúpido por no hacerlo. Sencillamente será un ser digno, capaz de mantener intactos sus valores éticos ante la corrupción de su entorno.
- Los valores morales van intrínsecamente ligados a las creencias de cada uno y a su fe. Para los padres agnósticos o ateos puede ser una opción que los padres se eduquen al margen de cualquier creencia religiosa. Lo verdaderamente importante es que el niño sepa que hay comportamientos considerados enaltecidos, dignos de admiración y ejemplo, y otros denostados y despreciables. Cuáles en concreto están en cada categoría es algo que el decidirá cuando sea adulto, pero para que lo pueda hacer es necesario que esas categorías existan desde su niñez.
- Para que tenga una consciencia cívica debe constatar primero que los demás existen. Consignas del tipo “tu libertad termina donde empieza la del prójimo” o “haz lo que quieras pero no molestes a los demás” son fácilmente comprensibles para un niño y los padres deben garantizar su cumplimiento. Un niño correctamente educado aprenderá rápido a, por ejemplo, usar las papeleras, no tirar las pilas usadas a la basura y no agredir, sino cuidar a los animales de los parques públicos. De niño, ya que entiende el porqué de esas actitudes, imita las de sus padres, sabe

que son las que se esperan de él y que otro tipo de actuación será reprobada; y de adulto porque es un ciudadano digno de tal nombre.

🕒 40 minutos

Proyectar la Transparencia 7.1

El Fracaso Escolar

El fracaso escolar es un factor de riesgo importante del consumo de drogas. Normalmente además, suele estar asociado a otro tipo de conductas problemáticas en la escuela como relaciones conflictivas con los compañeros y con los profesores, absentismo escolar, etc.

La prevención es un arma poderosa para enfrentarse a este problema antes de que sea tarde y poder anticiparnos y poner remedio cuando detectemos las primeras señales de alarma. Como padres no debemos delegar en la escuela la educación de nuestros hijos y desentendernos dejando en manos de los profesores la responsabilidad de su aprendizaje.

Si su hijo es infeliz en el colegio, es evidente que precisa su ayuda. Intente averiguar qué funciona mal. Si los problemas familiares están interfiriendo con el trabajo escolar, haga un esfuerzo para aliviar la tensión de su hijo. Si el trabajo escolar parece demasiado duro, hable con la maestra, busque un compañero que pueda ayudarlo, contrate los servicios de un profesor particular o ayúdelo usted mismo. Si su hijo tiene problemas continuos con los trabajos escolares o con un profesor en concreto, pregunte si no sería posible pasarlo a otra clase. Involúcrese usted también en la educación de su hijo. Anímele en sus esfuerzos, ayúdelo con los deberes, comente con él los temas de estudio y ofrézcale todo su apoyo, aunque saque malas notas. Ofrézcale todo el estímulo que tal vez la escuela no es capaz de darle. De esta forma aumentará el interés y la capacidad de su hijo. Vaya a museos,

exposiciones especiales, librerías, bibliotecas, centros de naturaleza y zoológicos. Comenten en común ciertos artículos de diarios y revistas. Investiguen juntos. Visiten tiendas de material educativo en busca de artículos interesantes. Y convierta siempre la lectura –ya sea en voz baja o alta- en algo prioritario.

Hable con su hijo sobre su malestar con la escuela. Es posible que él vea claramente el problema o que sólo tenga una idea poco precisa sobre lo que va mal. Muchos niños de 10 a 13 años carecen de la experiencia y la capacidad de comprensión necesarias para analizar su situación. Pero la gran mayoría de ellos puede ofrecer algunas ideas para mejorar la situación. “¿Por qué no podríamos trabajar en grupo?” “¿Por qué no podemos sugerir otros temas de estudio?” “Me gustaría que el profesor dejara de ridiculizarnos”. “Si la maestra fuera más amable le haría más preguntas”.

Si desea cambiar la situación del centro, inscribábase en el AMPA y conozca bien a los profesores y al director. Hable con ellos acerca de los problemas de su hijo, ofrezca sugerencias y pídale también las suyas. Si usted habla con calma y respeto, ellos estarán dispuestos a escuchar. Contrariamente a los temores de los padres, no hay casi ningún profesor que reaccione mal ante un niño cuyos padres han ido a protestar. Si usted no está satisfecho con la escuela, plantee sus quejas ante el inspector de la zona. No obstante, sea consciente de las mejoras a conseguir: los sistemas educativos cambian lentamente y a veces no lo hacen en absoluto. En lugar de esperar, lo mejor que puede hacer es mantener vivo el interés de su hijo por el aprendizaje.

Es importante también que hable con el Equipo Psicopedagógico del Centro o el Departamento de Orientación, pueden evaluar las dificultades de su hijo y darle las claves necesarias para reconducir la situación. En aquellos casos en los que se detecte algún problema de índole psicológica o

de capacidad pueden hacer una intervención específica o asesorarle sobre la conveniencia de derivarle a un profesional.

🕒 60 minutos

Proyectar la Transparencia 7.2

Otras dificultades en la educación de los hijos

Bajo este epígrafe tan general se engloban distintas dificultades que suelen aparecer en la educación de los hijos. Son aspectos que tienen una incidencia directa en el desarrollo de su personalidad, en la adquisición de hábitos, en el carácter, en la maduración y consecuentemente derivar o no en problemas como el consumo de drogas.

La televisión

La televisión podría ser una herramienta educativa de primer orden, por la facilidad con que transmite conceptos y vivencias. Pero en general es un factor negativo en la educación de los hijos.

Hay honrosas excepciones destinadas a inculcar a los niños valores éticos y de convivencia, como el programa “Barrio Sésamo” o similares y algunos documentales. Sin embargo, los contenidos generales de la televisión, incluso en horario infantil están plagados de lo que comúnmente se denomina “telebasura”.

Para unos padres despreocupados, la televisión ofrece un gran número de ventajas. Basta enchufar el televisor para que el niño deje de molestar. Si malo es que sea el entorno el que eduque al niño y no los padres, peor es que, además sea un entorno de ficción en el que los valores ejemplares no abundan.

Además, el abuso de la televisión habitúa al niño a ser pasivo; recibe información pero no puede discutirla o rebatirla, y eso disminuye su capacidad crítica. Eso es exactamente lo que la educación pretende.

Algunos especialistas en educación afirman que, con independencia del programa, ver la televisión inhibe el desarrollo de ciertas capacidades: iniciativa, curiosidad, inventiva, creatividad, motivación, imaginación, facultad de razonar y resolver problemas, habilidades comunicativas y sociales, la motricidad fina y gruesa, coordinación ocular, etc.

Si se ve la televisión es mejor seleccionar cuidadosamente el programa y verlo con nuestros hijos. Fomentar una actitud activa y crítica. Si el programa es divulgativo, véanlo y comenten luego la información aprendida. Si el tema les interesa busquen más información en otras fuentes (libros, Internet...) o incítelo a hacerlo. Eviten “tragarse” todo lo que se emita. Si están en desacuerdo con lo que han visto, comenten los motivos y expliquen al niño que las imágenes y la información se pueden manipular, y que la gente sin sentido crítico es engañada fácilmente por ellas.

Ordenadores, Internet...

Entre algunos padres, especialmente aquellos que no manejan ordenadores, la relación entre estos y sus hijos puede ser motivo de preocupación.

Por una parte, el ordenador es esencial en la vida profesional y es útil para el ocio. Las probabilidades de que su hijo tenga que usarlo alguna vez en su vida son muy altas, y lo más probable es que lo utilice con asiduidad y que la habilidad de su manejo le suponga una ventaja importante. Por tanto, es evidente que la educación que dé a su hijo debe incluir el manejo de ordenadores. Los programas multimedia de contenido didáctico aplican al aprendizaje las ventajas de los medios audiovisuales y la interactividad, además de permitir a cada niño avanzar a su propio ritmo.

Además, el mundo de la informática, incluido Internet, es prácticamente inagotable, por lo que no le aburre y estimula su natural curiosidad. El riesgo es que pase tantas horas frente al ordenador que, al margen de perjuicios físicos para su visión, desprecie otras actividades y sus relaciones sociales y afectivas se resientan. Aunque el peligro existe, el ordenador tiene una enorme ventaja en relación a la televisión: es interactivo. El niño tiene que actuar inteligentemente para que el ordenador haga algo.

Internet tiene evidentemente sus peligros. Hay millones de páginas con contenidos pornográficos y/o de violencia, o sencillamente contenidos no recomendables para su edad que están al alcance de un click del ratón. Los padres deben vigilar el acceso a Internet e incluso existe la posibilidad de instalar programas que impiden la entrada a páginas pornográficas. Hay que tener cuidado con los chats por el poder de adicción que generan y por el tipo de relaciones que a veces se establecen, unas relaciones no reales y ficticias. Muchos adolescentes que tienen ordenador en su habitación, pueden quedarse hasta altas horas de la noche enganchados a un chat o navegando por Internet en detrimento de la realización de las tareas escolares y afectando al rendimiento diurno por falta de sueño.

En niños más pequeños no debe prohibirse su uso sino insistir en otras actividades y asegurar que le resultan estimulantes. Si las únicas alternativas son ver la televisión, no hacer nada o usar el ordenador, es evidente que el niño optará por la última, y probablemente en ese supuesto, hará bien.

Con respecto a los videojuegos los expertos no se ponen de acuerdo sobre sus posibles perjuicios en el desarrollo de los niños. Las consolas de videojuegos son probablemente los “juguetes” preferidos de la mayoría de los niños. No cabe duda de que son muy divertidas y existen miles de juegos en el mercado que cubren la mayoría de las preferencias. Ahora bien

ocurre como con los ordenadores: puede existir un problema de adicción si el tiempo de ocio se reduce exclusivamente a los videojuegos, con el riesgo además de quitarle tiempo para hacer las tareas escolares. Con respecto a los contenidos de los juegos, algunos pueden estimular algunas habilidades pero otros pueden tener un carácter excesivamente violento. La mayoría de los juegos tienen alguna recomendación orientativa en la carátula sobre la edad a la que está destinado el juego.

🕒 90 minutos

Proyectar la Transparencia 7.3

Fin de la sesión y del Programa

Queda todavía tiempo antes de la despedida, y es recomendable hacer un rápido repaso de todos los contenidos tratados, tanto en estas sesiones como en las cuatro anteriores. Se puede hacer un rápido recorrido enfatizando aquellos aspectos que son más significativos y estableciendo su relación con la prevención de drogas.

Hay que animar a los padres a poner en práctica todo lo aprendido y reforzar la oportunidad que tienen para mejorar la educación de sus hijos. Es conveniente apelar a su responsabilidad como padres pero también desculpabilizando y reconociendo que educar a nuestros hijos es en ocasiones una tarea dura y frustrante.

Es interesante que los participantes amplíen todo lo aprendido con la lectura de libros y otros materiales pedagógicos. Se proporciona a continuación un pequeño listado. Estos libros pueden conseguirse fácilmente en las librerías y es probable que alguno de ellos esté a su disposición en el Bibliobús de la Diputación:

- *Hijos mejores* Dr. Francisco Kovacs. Martínez Roca

- *Portarse bien* Stephen Garber. Ediciones Medici
- *Los secretos de los buenos padres* A. y R. Davidson. Medici
- *Como tener hijos felices y adaptados* J. Rosemond. Medici
- *Educar día a día de los 10 a los 13 años* Robin Goldstein. Medici
- *Guía para educar con disciplina y cariño* M Gootman. Medici
- *Cómo inculcar disciplina a sus hijos* H. Clemes y R. Bean
- *La Inteligencia emocional de los niños* L. E. Shapiro. Grupo z

Anime por tanto a los padres a escoger alguno de estos libros para reforzar lo aprendido en esta Escuela de Padres.

Puede abrir un debate en función del tiempo que quede y en el que pueda dar oportunidad a los participantes a expresarse y comunicar sus opiniones e inquietudes. Pregunte si consideran que deberían de tratarse en el futuro otros temas importantes que hayan echado en falta, y si repetirían su participación en otra escuela de padres.

Puede explorar entre los progenitores qué tema les ha parecido más interesante, y cual menos. Dónde creen que van a tener más dificultades educativas a medida que sus hijos vayan creciendo y que partes del programa les parece difícil de aplicar. Deje que comenten algún problema educativo concreto que hayan tenido con sus hijos y pruebe a plantear posibles soluciones o abordajes según lo visto a lo largo de las sesiones.

Por último pase a los participantes una fotocopia del siguiente cuestionario de evaluación para que lo rellenen de manera anónima.

🕒 120 minutos

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

A continuación encontrará una serie de cuestiones que tiene que calificar de 0 a 10, siendo 0 la calificación más negativa, 10 lo más positivo y 5 una nota intermedia. Conteste con sinceridad ya que es un cuestionario anónimo y no es necesario que ponga el nombre. Rodee con un círculo la nota elegida.

1.- La labor del/la monitor/a que nos ha impartido esta escuela de padres:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.- Los contenidos en general que han tenido estas tres sesiones

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.- La sesión que trataba sobre premios y castigos

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.- La sesión sobre Autoestima e Inteligencia Emocional:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5.- Esta última sesión:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.- La organización de la escuela de padres, el lugar de celebración, etc.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.- La utilidad y aplicación práctica de los contenidos que he aprendido:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

RELAJACION

EL LUGAR

Debe tratarse de una habitación tranquila, con las cortinas echadas y las luces semiapagadas. Debe disponer de una cama, un sofá o cómodo sillón que proporcione apoyo suficiente para la espalda y la nuca, así como espacio bastante para extender las piernas en línea recta. La temperatura de la habitación debe ser confortable y debe usted desprenderse de todo tipo de ropa que le apriete demasiado.

EL PROCEDIMIENTO

El procedimiento es muy simple. Hay que tensar y relajar alternativamente nuestros músculos. Con práctica no se tardará en aprender por sí mismo la diferencia que existe entre tensión y relajamiento. Hay que concentrarse realmente en el acto de desplegar los músculos. Aún cuando se piense que ya están relajados, tratar de nuevo y relajarlos todavía un poco más.

Cuando lleve a cabo los ejercicios de respiración para tensar y relajar los músculos del pecho, comprobar que la aspiración produce tensión y la expiración relajamiento. Cuando relaje estos grupos de músculos estará respirando más sencilla y ligeramente, pero en cada ocasión que exhale, déjese relajar un poco más profundamente que la vez anterior. Aprenda a asociar la exhalación con el relajamiento.

LOS EJERCICIOS

Puños: Cierre los puños todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Después, relájelos por completo y note la diferencia entre la tensión y el relajamiento. Concéntrese en desplegar los músculos durante aproximadamente un minuto.

Parte anterior de los brazos: Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos y después relájese y deje colgar los brazos a lo largo de su cuerpo. Continúe desplegando los músculos y concéntrese en la sensación de dejarse ir durante un minuto más o menos.

Parte posterior de los brazos: En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. Sienta la tensión en la parte posterior de sus brazos durante los cinco segundos y después relájese. Extienda los brazos a lo largo de su cuerpo y siga dejando que los músculos se desplieguen durante aproximadamente un minuto.

Ahora utilice un minuto extra y concéntrese en todos los músculos de las manos y de los brazos, dejando que los sienta cada vez más y más profundamente relajados.

Hombros: Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus hombros caigan y se desplieguen. Mantenga esa sensación de dejarse llevar durante un minuto.

Nuca: Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá , todo lo fuerte que pueda, durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relaje la nuca y sienta como su cabeza descansa suavemente. Concéntrese en la sensación de dejarse llevar durante el siguiente minuto.

Después, deje que se relajen por completo durante otro minuto los músculos de la nuca, hombros y brazos.

Frente y cuero cabelludo: Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Trate de elevar las cejas todo lo que pueda y mantenga esa misma sensación durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relájese. Note la diferencia existente entre la tensión y el relajamiento y mantenga la sensación de dejarse llevar. Mantenga los ojos quietos y mirando directamente hacia delante.

Ojos y entrecejo: Póngalos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente que pueda al mismo tiempo que cierra con fuerza los ojos. Mantenga esa misma posición de tensión durante cinco segundos y después relájese. Sienta el alivio de dejarse llevar y siga suavizando la caída de la cejas. Durante el minuto siguiente, concéntrese únicamente en estos músculos.

Después, durante otro minuto, deje que se relajen por completo los músculos existentes alrededor de los ojos, en la frente, ojos ,nuca, hombros y brazos.

Labios: Los músculos de los labios y del rostro pueden ser tensados presionando ligeramente los labios. Mantenga esa posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus labios descansen juntos y siga notando la sensación de dejarse llevar durante aproximadamente un minuto.

Mandíbula: Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos. Siente la tensión en la mandíbula y después relaje los músculos. Finalmente, separe ligeramente los dientes, de modo que no se produzca ninguna tensión en la mandíbula y sienta el alivio de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Cuello: Estos músculos pueden ser tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba todo lo fuerte que pueda durante unos cinco segundos. Sienta la sensación de dejarse llevar y deje que su lengua se hunda en el fondo de su boca. Mantenga la sensación de relajamiento durante aproximadamente un minuto.

Pecho:

- **Respiración profunda:** Haga una aspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Sienta la tensión en el pecho y después exhale el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar. A continuación, vuelva a respirar profundamente. Sienta la tensión. Contenga la respiración durante unos cinco segundos, exhale y relájese. Mantenga la respiración superficial y relájese como antes. Cada vez que exhale debe sentir el alivio de dejarse llevar. Continúe practicando este ejercicio durante el minuto siguiente.

- **Respiración diafragmática:** Esta respiración tiene tres fases :

- a) - Inspire aire por la nariz de tal manera que la zona del vientre se eleve.
- b) - Acabe de llenar los pulmones de aire.
- c) - Expire el aire lentamente por la boca.

Estómago: Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe. Sienta la tensión mientras los músculos están encogidos y rígidos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos. Después relájese y

deje caer los músculos del estómago, relajados. Siga notando la sensación de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Y ahora, durante otro minuto, concéntrese en relajar todos los músculos del tronco, el cuello, el rostro y los brazos.

Piernas: Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos. Sienta la tensión en sus piernas y caderas y después relájese por completo. Sienta cómo la tensión va desapareciendo de sus piernas y caderas y siga dejándose llevar, desplegando los músculos durante el minuto siguiente.

Todo el cuerpo: Durante los dos o tres minutos siguientes concéntrese en relajar todos los grandes músculos. Sienta cómo se va hundiendo cada vez más y más profundamente en la cama, sofá o sillón mientras su cuerpo se hace más y más pesado y se relaja cada vez más profundamente. Mantenga esa sensación en la mente todo lo vívidamente que pueda, sintiendo cómo se va relajando más y más. Durante este periodo mantenga los ojos cerrados y trate de ver en su mente la imagen agradable. Al cabo de unos minutos abra los ojos y vuelva a mover el cuerpo lentamente.

TENSION MUSCULAR Y RELAJAMIENTO

- 1 - Los puños cerrados tensan las manos.
- 2 - Puño relajado.
- 3 - Biceps tensado, con el brazo doblado por el codo.
- 4 - Biceps relajado.
- 5 - Triceps tensado en el brazo extendido.
- 6 - Triceps relajado, dejando caer el brazo muerto.
- 7 - Apretar los dientes pone en tensión la mandíbula.
- 8 - Separar los dientes relaja la mandíbula.
- 9 - Apretar los labios pone en tensión los labios y los músculos faciales.
- 10 - Dejar los labios ligeramente unidos relaja los labios y los músculos faciales.
- 11 - Apretar la punta de la lengua contra el paladar pone en tensión la lengua y el cuello
- 12 - Dejar la lengua suelta relaja la lengua y el cuello.
- 13 - Apretar la cabeza hacia atrás tensa la nuca.
- 14 - Dejar que la cabeza descansa suavemente hacia atrás, relaja la nuca.
- 15 - Encoger los hombros.
- 16 - Relajar los hombros.
- 17 - Extender las piernas y dirigir los dedos de los pies hacia abajo tensa las piernas y los dedos de los pies.
- 18 - Dejar caer las piernas y sentir el relajamiento de las piernas y de los dedos de los pies.
- 19 - Inhalar profundamente pone en tensión el pecho.

- 20 - Exhalar relaja el pecho.
- 21 - Contraer los músculos del estómago pone en tensión el estómago.
- 22 - Extender hacia fuera, dejándolos caer, los músculos del estómago.
- 23 - Poner en tensión las nalgas apretándolas.
- 24 - Dejar que se relajen las nalgas.