

Propuestas para la orientación familiar ante casos de consumos iniciales de drogas en hij@s adolescentes

María Abad. Trujillo Mayo 2018

¿Cómo tratar a una familia que consulta por sospecha o primeros consumos?

- Las familias suelen reaccionar con **alarma, ansiedad, desorientación y ausencia de criterios** claros acerca de cómo enfrentarse a esta situación, que es percibida frecuentemente como un auténtico drama familiar. **Ayudarles a comprender** la situación por la que están pasando (ver qué sienten los padres: indignación, enfado, tristeza, impotencia...)
- Fundamental **escucha empática**: no juzgar, no interpretar el relato, escuchar y atender activamente. Escucha activa para permitir que expresen cómo se sienten y que reduzcan sus defensas.
- Dar **información** sobre:
 - Cambios en la adolescencia (biológicos y sociales)
 - Drogas que pudieran estar consumiendo
 - Proceso

Dinámica: Te escucho (15 min)

- Sentados por parejas **uno habla y otro escucha** siguiendo las pautas que os vamos a dar por escrito.
- El emisor tendrá que hablar una película/serie que haya visto recientemente durante **5 minutos**
- Hablamos en un **tono bajo** para que podamos hacerlo todos a la vez



Escucha activa:

- Prestarle atención, mirándole y dejando de hacer/atender otras cosas (al menos, de forma intermitente).
- Permitir que se exprese, sin interrumpir para hacer valoraciones de cualquier tipo.
- Hacerle preguntas aclaratorias para hacernos cargo de su situación, para ponernos en su lugar y compartir al máximo su interés.
- Asentimientos y murmullos de aprobación (umm..., sí, sí..., ajá..., ya...) y repetimos alguna palabra o frase importante.
- Enfatizamos lo importante del mensaje. Nuestro gesto y entonación durante el diálogo será de interés y un reflejo también del sentimiento del niño.
- Sonrisa y apertura del cuerpo



Será conveniente continuar con la intervención familiar, para ayudar a promover cambios de actitud y enfoques distintos de la situación, cuando:

1. El uso de sustancias tiene un efecto sobre el rendimiento académico, laboral o social.
2. El consumo de sustancias se asocia a otras conductas de riesgo.
3. Se sospecha comorbilidad psiquiátrica: depresión, TDAH, fobia social, etc.

Tipos de familias según su motivación:

- Dispuestas a colaborar
- Reticentes al compromiso y a participar en acciones socio-educativas
- Desinteresadas

¿Cómo incentivar la participación?

- **Insistir**, ya que en ocasiones implicar a la familia puede llevar mucho tiempo y esfuerzo
- Hacerles entender que **sin su participación no se va a poder resolver** el problema
- Explicarles que con la intervención se va a favorecer un **proceso de maduración personal**, no centrándose exclusivamente en la rehabilitación de la conducta adictiva o problemática
- Ante los motivos y expectativas en conflicto entre los miembros de la familia, crear un **contexto de colaboración**, estableciendo alianzas con cada uno de ellos
- **Marcar metas y objetivos progresivamente**
- **Facilitarles** al máximo su **asistencia**
- Buscar encuentros incluso en su **domicilio**
- Ofrecer **material** con el que puedan trabajar (folletos, vídeos)
- Implicar a todos los **recursos**

Actuaciones de la familia en la Prevención Indicada:

Familia como agente terapéutico:

- Detección precoz
- Estrategias de acercamiento el menor a los recursos de atención
- Apoyo y complementariedad en todas las áreas y actividades
- Cauce natural de normalización e incorporación a la sociedad

Arbex (2002)

Recursos

- CEDEX (Centros ambulatorios de atención a conductas adictivas)
- Servicios Sociales
- Médicos de atención Primaria
- FAD: Orientación familiar



CEDEX Llerena	Llerena
CEDEX Almendralejo - Centro de Salud San José	Almendralejo
CEDEX Azuaga	Azuaga
CEDEX Badajoz Los Pinos	Badajoz
CEDEX Badajoz Valdepasillas	Badajoz
CEDEX Castuera - Centro de Salud	Castuera
CEDEX Don Benito - Centro de Salud Don Benito Oeste	Don Benito
CEDEX Fregenal de la Sierra - Centro de Salud	Fregenal de la Sierra
CEDEX Mérida- Centro de Salud Urbano III	Mérida
CEDEX Villafranca de los Barros	Villafranca de los Barros
CEDEX Zafra - Centro de Salud	Zafra

Variables vinculadas a la existencia de consumo abusivo de drogas en adolescentes

Familia como objeto de intervención:

- Relación afectiva
- Comunicación familiar
- Disciplina inadecuada
- Uso de drogas y actitudes de los padres favorables a éstas

Fernández y Secades (2002)

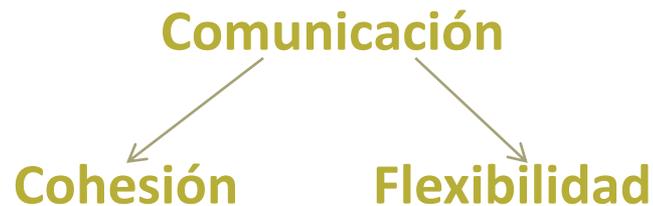
Áreas a trabajar:

- Área de drogas:
 - Información: No es suficiente para la prevención pero es necesaria.
 - Las familias deben hablar de drogas con los hijos, **sin alarmismos ni banalización**
 - <http://www.drogasextremadura.com/>
 - <https://www.fad.es/sustancias>
 - <http://www.pnsd.mssi.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm>

- Área De desarrollo Socio/personal:
 - Objetivos:
 - Reducir los niveles de ansiedad, depresión y culpa
 - Afrontar las situaciones conflictivas
 - Entrenar en habilidades de comunicación
 - Entrenar en habilidades de manejo de contingencias y control familiar: estilos educativos
 - Enseñar a detectar y manejar respuestas ante situaciones que desencadenan ansiedad
 - Trabajar habilidades de competencia social: escucha activa, cómo realizar críticas constructivas y resolución de problemas

Comunicación familiar

Habilidades de comunicación positivas permitirán tipos equilibrados de familias, al poder facilitar los cambios en sus niveles de cohesión y flexibilidad.



- La comunicación familiar se mide al considerar a la familia como un grupo con respecto a sus habilidades de escucha (escucha activa y empatía), expresión oral (hablar por uno mismo, no por otros), auto-revelación, (compartir sentimientos), seguimiento de la continuidad, respeto y consideración

(Martínez-Peralta, 2015)

Empatía

Es comprender lo que siente otra persona y demostrárselo o hacer algo en consecuencia. Implica ponerse en lugar del otro, descubrir sus necesidades y lo que determina sus sentimientos

Cuando la comprensión es expresada a través de frases como “te comprendo, “entiendo lo que sientes”, “me pongo en tu lugar e imagino...”, etc., se produce un alivio de la tensión emocional en el interlocutor y la comunicación se ve facilitada enormemente.

ACTIVIDAD:

En grupos de cinco personas deberéis rellenar la ficha “IDENTIFICAR SENTIMIENTOS”, escribiendo la posible contestación que le daríamos y el sentimiento que detectamos (15 minutos)

Compartir con el grupo grande

FICHA- IDENTIFICAR SENTIMIENTOS

- Imagina que tu hijo te dice las siguientes frases. Escribe qué le contestarías y el sentimiento que adivinas que hay detrás de lo que él te dice:

	CONTESTACIÓN	SENTIMIENTO
“Si no bebo para coger el puntillo, yo soy un parao”		
“He vuelto a suspender el carné de conducir”		
“Han quedado todos los del grupo y a mí no me han avisado”		
“El revisor del metro me ha pedido el billete y no lo tenía”		
“Esta noche he visto a mi hermana en un bar y se ha hecho la despistada”		

Trabajo con familias:

- Escucha activa para permitir que expresen cómo se sienten y que reduzcan sus defensas.
- Ayudarles a comprender la situación por la que están pasando (ver qué sienten los padres: indignación, enfado, tristeza, impotencia...)
- Dar información sobre:
 - Cambios en la adolescencia (biológicos y sociales)
 - Drogas que pudieran estar consumiendo
 - Proceso

Cambios que mejoran la comunicación y la convivencia

- Fundamental trabajar la empatía por las dos partes
- Crear encuentro positivos: actividades gratificantes
- Cambiar las críticas por la expresión de sentimientos “me siento muy mal cuando me hablas así”
- Procurar expresar en la familia lo que nos ocurre y nuestros sentimientos, preguntar la opinión a los adolescentes
- Me centro en sus intereses

- **La mirada apreciativa:**
- ¿Quién es mi hijo?
- ¿Cuáles son sus cualidades?
- ¿Qué necesita?
- ¿Qué le satisface más?

Webgrafía: Recursos

- http://www.prevencionfamiliar.net/uploads/PDF/FHermida_Secades_2002_Intervencion_familiar.pdf *Intervención familiar en la prevención de las drogodependencias.* J.R. Hernández Hermida y Secades Villa R. PNSD.
- <http://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-43058/menoresyconsumos.pdf> *Guía de intervención: Menores y consumo de drogas* C. Arbex Sánchez y Cols. ADES

<http://www.drogasextremadura.com/?p=3130> *Protocolo de atención a adolescentes y jóvenes en CEDEX.* Coord. A. Gallardo Becerra (2015). Servicio Extremeño de Salud

