



SED
145



ALCALDIA MAYOR DE SANTA FE DE BOGOTA, D. C.

Secretaría de Educación

PROGRAMA PROMOCION JUVENIL
Y PREVENCION INTEGRAL



GUIA PARA SER MEJORES PADRES DE FAMILIA



SED
0038

Primera edición: 1995

Editoras

Gloria Inés De Salvador
Maria Gertrudis Tibocho P.

Diseño y Diagramación

Elograf Ltda.

Carátula

Nancy Granados
Henry Gonzalez

Ilustraciones

Ignacio Rueda Enciso

Impresión

Publicaciones Cultural

© Gertrudis Tibocho P.

Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso previo de las autoras.
Queda hecho el depósito legal.

*“La naturaleza y la cultura
son ejemplos apenas de valores,
el valor supremo es el proyecto
que tiene Dios del desarrollo pleno
del ser humano”.*

PADRE JAVIER DE NICOLÓ

Una anécdota

Un campesino de mi tierra tenía la costumbre de sembrar semillas de naranjo en los linderos de su finca o al borde de los caminos que por ella pasaban.

Un día sus hijos le preguntaron: Padre, ¿por qué haces eso, si cuando maduren sus naranjas la gente se las va a llevar? Y él les respondió: Quienes pasen por aquí podrán cogerlas y mitigar su sed como nosotros, pero además no se sentirán tentados a saltar la cerca para coger las de adentro. Siembra para los demás y cosecharás seguridad para ti. Construye con los otros y podrás edificar con dignidad tu ausencia.

LUIS ANGEL PARRA

Para Recordar

La familia es la célula más importante de la sociedad porque reúne elementos que favorecen un ambiente propicio para el desarrollo integral de cada uno de sus miembros.

La personalidad de los padres, su forma de enfrentar las situaciones de la vida, sus valores y ejemplo diario ejercen poderosa acción educativa sobre los hijos. Ellos logran un óptimo desarrollo, cuando los padres les ofrecen su apoyo y afecto, estimulan y refuerzan las acciones positivas y el sentido de pertenencia familiar y social, favorecen su autoestima y los impulsan a su propia realización.

Para formar a los padres en la tarea de orientar y educar a sus hijos, se ofrece esta obra, escrita en un lenguaje sencillo y basada en la experiencia de ocho años. Se trata de llevar a cada familia que conozca esta cartilla a identificar y analizar los aspectos que limitan el desarrollo integral de los hijos. Y lo que es más importante, a prevenir situaciones que favorecen la aparición de problemas socialmente relevantes como el uso de sustancias psicoactivas, violencia familiar, maltrato, y uso inadecuado de la comunicación.

La verdadera prevención integral empieza en la familia.

TEMA 1

COMUNICACIÓN FAMILIAR

Es un elemento básico de la promoción humana, de ella depende el tipo de relación individual, intrafamiliar y socio-cultural de la persona.

Existe en la familia una gran dificultad para abordar la comunicación interpersonal. Los padres hablan de sus problemas, de viajes, de dinero, de notas, rendimiento escolar, circunstancias todas ajenas a un intercambio de calor afectivo con los miembros de la familia o con la pareja, la comunicación se convierte en rutina y los hijos empiezan a buscar otras alternativas, otros sustitutos a esa falta de comunicación

y pueden hallar una salida en el consumo de sustancias psicoactivas y demás problemas. De ahí la importancia de reconocer y valorar por medio de la comunicación a los hijos, ese es el reconocimiento a la autoafirmación personal.

La convivencia familiar y social requieren aprender a conversar, pues a través de la conversación aprendemos a expresarnos, comprendernos, coincidir, discrepar, aprendemos a interactuar, a acercarnos a los otros reconociendo sus sentimientos y logrando que reconozcan los nuestros.

Existen dos niveles de comunicación



1. Comunicación afectiva.

2. Comunicación funcional.

Ventajas de la comunicación afectiva



1. Desarrollo del afecto interpersonal.



2. Confianza mutua y solidaridad.



3. Comprensión.



4. Conciliación y negociación.

*Cuanto más sea la comunicación de "persona a persona",
más probabilidad existe de ser auténtica y genuina.*

Riesgos de la comunicación



1. Desconfianza mutua.



2. Utilitarismo y oportunismo.



3. Pérdida de afectividad y autoestima.



4. Disgregación familiar.

TEMA 2

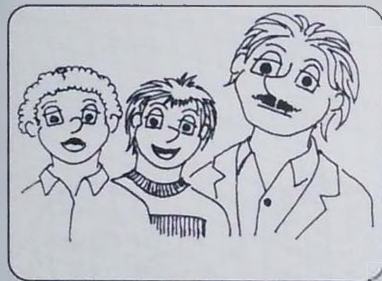
Existen diferentes tipos de familias...



1. Madre, padre e hijos.



2. Madre e hijos.



3. Padre e hijos.



4. Abuelos y nietos.



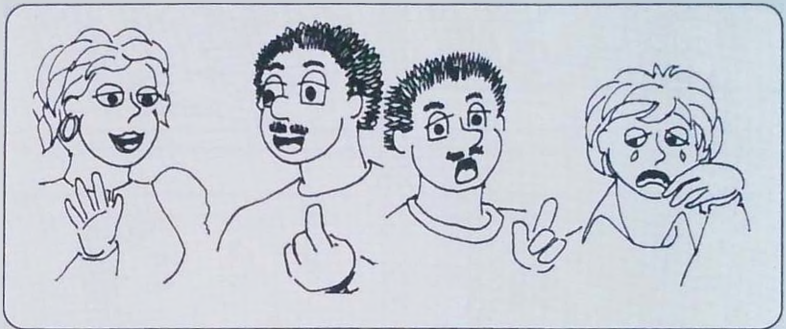
5. Padres, hijos y abuelos.

CICLO EVOLUTIVO DE LA FAMILIA

Toda familia pasa por varias etapas, que le ayudan a crecer como un grupo único. Estas etapas son:

A. Elección de pareja

Es importante contar con una pareja que...



1. Hable abiertamente de los logros y las dificultades.

2. Esté dispuesta a negociar.



3. Ayude a buscar soluciones a los problemas.



4. Tenga normas, valores y metas parecidos o similares.

Riesgos de esta etapa...



1. Ver la pareja como "mi sueño dorado".



2. Creer que el amor lo puede cambiar.



3. Pensar que si tienen un hijo, la pareja se vuelve responsable.



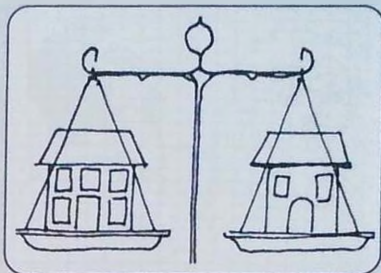
4. Resolverle todos sus problemas.

B. Adaptación al matrimonio

Esta etapa comprende desde el inicio del matrimonio hasta el nacimiento del primer hijo. La pareja decide en este momento:



1. La distribución de las responsabilidades.



2. La relación con las familias de cada uno.



3. Cómo resolverán los problemas de pareja.



4. Cuántos hijos desean tener
y en qué momento.



5. Cómo se prepararán para ser padres.

Riesgos de esta etapa...

La pareja puede pasar por las siguientes dificultades:



1. Sólo uno de los dos toma las decisiones.



2. Los dos pelean sin llegar a ningún acuerdo.



3. Una parte calla por temor al otro.



4. Cada uno sigue su propia decisión.



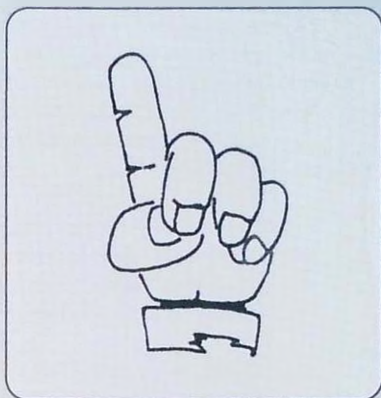
5. Se guían por opiniones de terceras personas.

C. Nacimiento del primer hijo

Esta etapa dura hasta el ingreso del pequeño a la escuela. Durante esta etapa los padres acuerdan:



1. Los valores que desean transmitir al hijo.



2. Las normas que tendrá para la crianza.



3. Cómo distribuirán las responsabilidades de la crianza del pequeño.



4. Cómo darán espacio a su vida de pareja cuando esté el bebé.

Ejercicio

Escuela de amor

La universidad en donde se aprende a amar es el hogar. Los catedráticos son los padres. Estos no deben enseñar lo que es el amor mediante lecciones sino por medio del ejemplo. Los padres deben respetarse mutuamente, tratarse con cariño, sacrificarse el uno por el otro. Estas manifestaciones las verán los hijos, y tenderán a hacer lo mismo.

Los miembros que viven en el mismo hogar tienen que aprender a solicitar las cosas por favor, deben evitar las palabras ásperas, es necesario que se acostumbren a pedir perdón cuando han cometido una falta que haya podido herir a los demás.

Juntamente con el calor físico hay que crear un calor espiritual, un calor de nido, que haga que el hogar sea un sitio acogedor y confortable.

El que no haya aprendido a amar dentro del seno familiar, siempre le faltará algo en la vida. Un hombre que ha crecido sin amor, nunca acabará de ser todo lo que podía haber sido. El arte de amar hay que aprenderlo en la infancia.

Es tremenda la responsabilidad de los padres. De ellos depende que, en el día de mañana, sus hijos sean unos seres capaces de amar y de hacer felices a los demás, o sean unos seres insolidarios.

Leer el texto y con base en este, organizar un juego de roles (dramatizar la situación planteada).

- Reflexionar sobre las interpretaciones que hicieron los grupos.
- Sacar conclusiones para mejorar las relaciones familiares.

Riesgos de esta etapa...



1. La pareja continúa su vida y no incluye al pequeño.



2. La madre se dedica sólo al bebé y no tiene en cuenta al padre.



3. El padre afronta solo la crianza y excluye a la madre.



4. Otros adultos asumen la crianza del niño: abuelos, tios, etc.

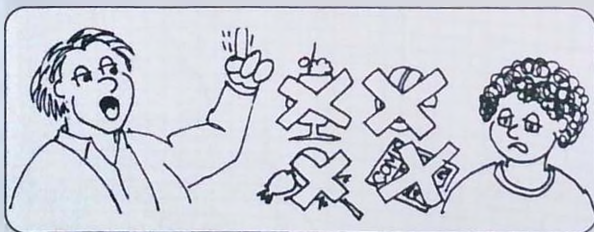
D. Mitad del matrimonio

Esta etapa llega hasta cuando los hijos son adultos jóvenes. Es importante que los padres...



1. Acomoden las normas a la edad de los hijos.

2. Estimulen en sus hijos las metas de superación.



3. Les den mayor libertad para que tomen sus propias decisiones.

4. Ayuden a los hijos a asumir responsabilidades de acuerdo con su edad.



Riesgos de esta etapa...

Para la pareja de padres los errores más comunes son:



1. Se dejan de comunicar a nivel afectivo.



2. Se limitan a las responsabilidades de crianza de los hijos.



3. La comunicación de la pareja es sólo sobre los hijos.



4. Se alejan como pareja.



5. Uno de los miembros de la pareja abandona el hogar.



6. Se forman nuevos hogares.

E. Salida de los hijos del hogar

Este abandono del hogar se puede dar por:



1. Trabajo o estudio de los hijos.



2. Constitución de nuevas familias de los hijos.



3. Por deseo propio.



4. Por no poder soportar más conflictos familiares.

Además del amor, la familia implica renunciaciones, tolerancia, respeto, trabajo y compromiso, con todos estos ingredientes se sostiene unida.

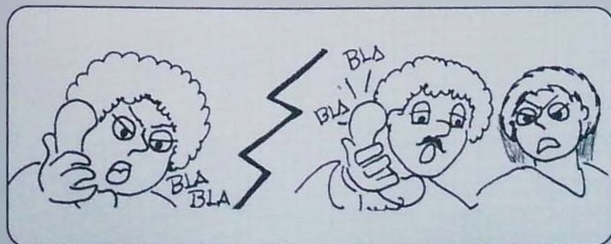
Riesgos de esta etapa...

1. Hacer salir a los hijos del hogar antes de que estén preparados.



2. No creer que los hijos están suficientemente maduros para afrontar la vida.

3. Estimular la dependencia, viendo a los hijos como "niños grandes".



4. Que los padres se inmiscuyan en las decisiones de sus hijos a pesar de que vivan fuera del hogar.

Ejercicio de reflexión

Y el poeta dijo:

Vuestros hijos no son vuestros,
Son los hijos y las hijas del anhelo de la vida por perpetuarse.
Llegan a través de vosotros,
mas no son realmente vuestros.
Y aunque están con vosotros,
no os pertenecen.

Podréis darles vuestro amor,
pero no vuestros pensamientos,
porque tienen sus propios pensamientos.

Podréis albergar sus cuerpos,
pero no sus almas,
porque sus almas moran en la casa del mañana,
que no podéis visitar ni siquiera en sueños.

Podréis, si mucho, pareceros a ellos,
mas no tratéis de hacerlos semejantes a vosotros.
Porque la vida no retrocede, ni se estanca en el ayer.
Sois los arcos para que vuestros hijos,
flechas vivientes, se lancen al espacio.

El arquero ve la marca en lo infinito,
y él es quien doblega, con su poder,
para que sus flechas partan veloces a la lejanía.
Que el doblegamiento en manos del arquero sea vuestra alegría;
porque aquél que ama a la flecha que vuela,
también ama al arco que no viaja.

KALIL GIBRÁN

¿A qué conclusión te lleva este mensaje?

F. Vejez

En este momento se presentan las siguientes características:



1. Existen tres generaciones conviviendo: abuelos, padres e hijos.



2. Los abuelos ayudan a transmitir los valores.



3. Los padres se apoyan en los abuelos para la crianza de los hijos.

Riesgos de esta etapa...



1. Abandono de los abuelos.



2. La pareja de abuelos es separada por los hijos (cada uno en casa diferente).



3. Se da toda la responsabilidad de la crianza de los hijos a los abuelos.



4. Se abusa de los ancianos en las labores hogareñas.

El hogar es también, y de manera especial, la relación humana. Ambiente hogareño es aquel que se distingue por un estilo muy humano en la comunicación, es decir, por un sistema de interacción abierto, positivo, participativo y libre.

Conclusiones

Las siguientes son las ideas principales de esta unidad:

- El que la familia funcione bien o mal, se refleja en el desarrollo y problemas de la sociedad.
- La familia no puede desaparecer porque ha sido, es y seguirá siendo el fundamento de toda comunidad.
- La sociedad también influye sobre la familia, de ahí que haya que hacer cambios en su organización, pero sin abandonar sus principios.
- La familia puede estar constituida por los padres y sus hijos, o por hermanos, o por parientes entre sí.
- En la familia se dan las bases para la formación de las personas.
- La familia también debe ofrecer lo fundamental para satisfacer las necesidades materiales, espirituales y afectivas de sus miembros.
- Las uniones basadas únicamente en aspectos físicos o materiales, son menos estables y duraderas; sólo crean problemas para la pareja y sus hijos.
- Sin familia, ningún ser humano ni sociedad pueden llegar al éxito completo.

Ejercicio

¿En cuál etapa me encuentro?

¿Qué fallas estoy cometiendo en comunicación, afectos?

1.

2.

3.

4.

¿Qué puedo hacer para solucionarlas?

1.

2.

3.

4.

Cómo funciona el grupo familiar



Eterno niño



Payaso



Indiferente



Victima



Persona problema



Héroe



Estudioso / Trabajador



Madre soltera



Antiheroe

Coloco dos características en cada uno de los papeles desempeñados por los miembros del grupo familiar.

Ejercicio

Continue escribiendo la característica correcta de una familia adecuada.

Familias conflictivas

1. Cada padre da por separado las normas a los hijos.
2. Falta acuerdo entre los padres.
3. Las normas son demasiado rígidas.
4. Los problemas no se hablan.
5. Se busca un culpable para cada problema.
6. Ante los problemas sólo se discute, pero no se buscan soluciones.
7. Los conflictos se mantienen por largo tiempo.
8. Cada persona sufre en silencio.
9. Todos se sienten culpables de la situación familiar.
10. Todo se hace por deber u obligación.
11. Cada miembro se siente "aburrido" en esta familia.
12. Se critica mucho a otros miembros.

Familias sanas

1. Ambos padres orientan las normas y las hacen cumplir.
2. Existe coherencia en la educación de los hijos.
3. Las normas son flexibles.
4. Los problemas se ventilan, se analizan y se buscan soluciones.
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Una familia sana es aquella que a pesar de las adversidades permanece unida, se guía para construir positivamente sobre sus errores y se adapta a las diferentes etapas de la vida.

TEMA 3

LA VIOLENCIA

La violencia que se observa en las calles de las grandes ciudades, en los campos y aun en las regiones más apartadas de nuestro país, no nace de la noche a la mañana, no se genera únicamente como una respuesta al descontento de la gente con el estado actual de las cosas. Comienza desde la infancia, con los errores y las fallas que en este sentido tiene la educación que se les está dando a los niños.

El maltrato a la niñez es un grave problema de salud pública, tanto por su magnitud como el dolor humano que representa. Constituye además una de las principales causas de la generación y perpetuación de la violencia cotidiana. Al niño desde pequeño no se le enseña que los seres humanos tienen sentimientos de amor y rechazo ante las diferentes personas, situaciones con las que interactúan diariamente, y que estos sentimientos son normales, que debe enseñárseles a manejarlos para que más adelante no le produzcan culpa. Además los niños observan actos violentos entre adultos, o padres, quienes ante la incapacidad de resolver sus conflictos por medio del diálogo, recurren a la agresión física o psicológica.

La violencia intrafamiliar y el uso de alcohol son factores de alto riesgo para que un miembro de una familia presente problemas como: uso de sustancias psicoactivas, deserción escolar, pandillaje, maltrato, entre otros.

Identifiquemos las formas de violencia que vienen a deteriorar la integridad familiar.

Violencia dentro del sistema familiar



- 1. Violencia física:** Se ejerce a través de golpes, pellizcos, jalones de pelo y orejas, "coscorriones", puños, latigazos, fracturas y quemaduras, entre otros.



- 2. Violencia emocional:** Se manifiesta por medio de gritos, ridiculizaciones, comparaciones, groserías, sobreprotección o indiferencia total hacia el otro.



3. Violencia sexual: Es el utilizar a un miembro de la familia para satisfacer necesidades íntimas. En los niños se mantiene el abuso sexual por medio de regalos o miedo; en las mujeres y los ancianos, como chantaje para recibir alimentos o para poder permanecer en la casa.



4. Violencia económica: Quien da dinero para el sostenimiento familiar, se siente "dueño" de los otros miembros y el único con derecho a hablar, decidir y actuar; los demás deben obedecer.

El hogar es el único lugar de la Tierra donde los fracasos y las faltas de la humanidad reciben apoyo bajo el suave manto del amor.

Conclusiones

- La familia debe aprender a afrontar positivamente los cambios, tener capacidad para manejar el conflicto. La salud mental no significa la eliminación de los conflictos ni su negación. Por el contrario, la utilización constructiva de todas las situaciones adversas son muestra de la buena salud mental de la persona.
- Conocer los problemas que se presentan por la irresponsabilidad, malos hábitos, desorganización de la vida, mala administración del dinero, violencia, etc., pueden hacer surgir motivaciones más fuertes hacia el conocimiento, la capacitación, la ayuda y solidaridad y la lucha por cambiar la realidad.
- Una familia logra su salud mental si pone en práctica todas las acciones que faciliten una auténtica y beneficiosa relación entre padres e hijos, esposo y esposa, hermanos y demás miembros. Debe haber un ambiente que provea amor, cariño, atención y cuidado material, con el fin de formar personas para la sociedad que sean capaces de resistir los obstáculos y solucionar los conflictos.

¿Qué es perdonar?

Abel y Caín se encontraron después de la muerte de Abel.

Caminaban por el desierto y se reconocieron desde lejos, porque los dos eran muy altos. Los hermanos se sentaron en la tierra, hicieron un fuego y comieron. Guardaban silencio, a la manera de la gente cansada cuando declina el día. En el cielo asomaba alguna estrella, que aún no había recibido su nombre. A la luz de las llamas, Caín advirtió en la frente de Abel la marca de piedra y dejó caer el pan que estaba por llevarse a la boca y pidió que le fuera perdonado su crimen.

Abel contestó:

—¿Tú me has matado, o yo te he matado? Ya no recuerdo; aquí estamos juntos como antes.

—Ahora sé que en verdad me has perdonado, dijo Caín, porque olvidar es perdonar.

Yo trataré también de olvidar.

Abel dijo despacio.

Así es. Mientras dura el remordimiento dura la culpa.

JORGE LUIS BORGES

Consecuencias de la violencia en los miembros de la familia

1. Temor de repetir la misma historia de los padres al crear nuevas familias.
2. Los miembros de este tipo de familias no saben hablar en forma honesta, serena y positiva.
3. Al vivir mucho tiempo estas situaciones conflictivas se termina pensando que es algo "normal".
4. Cada miembro de estas familias queda afectado para futuras relaciones.
5. En algunos casos, al continuar estas situaciones se produce la desintegración familiar.

Ejercicio

Completar las frases.

¿Cómo prevenir en mi hogar...?

La violencia física: Diálogo, concertación y solución de conflictos.

La violencia emocional: Evitar actitudes hostiles. Expresar claramente los sentimientos.

La violencia sexual: Información y educación.

La violencia económica: Buscar alternativas entre los miembros de la familia para solucionar la situación.

TEMA 4

Alcoholismo y otras sustancias psicoactivas

El alcoholismo es un problema de toda la familia y la sociedad.

¿Qué es el alcoholismo?

Es difícil distinguir entre lo que conocemos como el beber por ser sociable, el problema de la bebida, y el alcoholismo. Por lo general, la persona que bebe por ser sociable pasa a tener un problema con la bebida cuando el alcohol comienza a ser necesario y a perjudicar a las personas allegadas; si la persona comienza a perder el control sobre el consumo, es probable que tenga problemas de uso o abuso de alcohol.

El alcoholismo no es un vicio, es un problema que afecta a muchísimas personas, a gente de todos los niveles económicos, clases sociales y de cualquier nacionalidad. Afecta tanto a hombres como mujeres, así como a personas jóvenes y niños.

Como todo problema, el alcoholismo puede tratarse para encontrar su solución, y la persona alcohólica puede rehabilitarse. Mientras más pronto se reconoce y se trata el alcoholismo, mejores son las probabilidades de recuperarse. Pero a diferencia de otras enfermedades, la persona no se repone con un simple remedio. Se necesita tener fuerza de voluntad y cooperación del que bebe, al igual que la comprensión y apoyo de la familia.

*Padres, no olviden, el consumo de alcohol es la puerta
que abre el camino a otras drogas.*

Etapas del alcoholismo



Primera etapa

- Hace promesas de dejar de beber, pero no las cumple.
- Dice que bebe para "olvidar los problemas" o "para sentirse bien".
- Cada vez consume más alcohol, una vez que ha comenzado a beber.



Etapa intermedia

- Niega u oculta que tiene problemas con el alcohol.
- Comienza a beber a solas o en las mañanas.
- Busca con mayor frecuencia amigos bebedores.
- La bebida se convierte en una necesidad diaria.



Etapa final

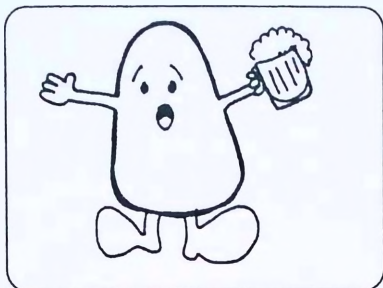
- Su vida gira alrededor de conseguir alcohol.
- Pierde empleo, estudio, familia, pareja y amigos no consumidores.
- No realiza ninguna actividad laboral ni de estudios.
- Se aísla y cree que los demás planean cosas en contra de él.



Alcoholismo destructivo

- Ya existen problemas orgánicos o mentales ocasionados por el consumo de alcohol.
- No acepta asistir a un tratamiento para superar el problema del alcoholismo.
- Consume alcohol hasta intoxicarse.

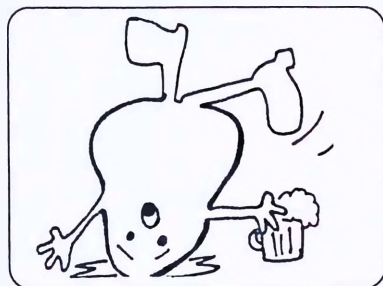
Cambios de comportamiento al ingerir alcohol



1. Alejamiento de las preocupaciones.



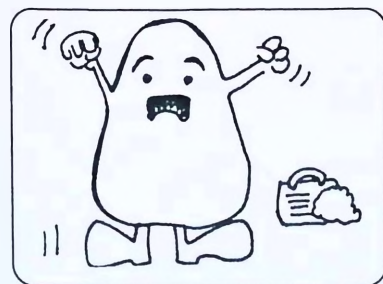
2. Regocijo.



3. Pérdida de inhibiciones.



4. Se recuerdan eventos tristes y se siente culpable.



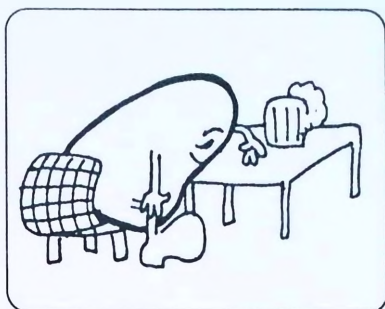
5. Comportamiento agresivo.



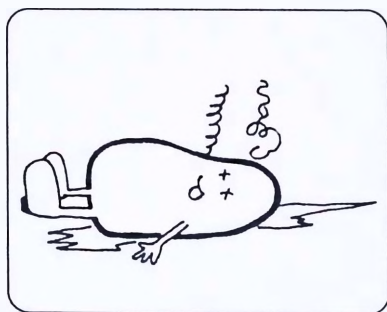
6. Hay desorientación y no existe coordinación de movimientos.



7. Lloriqueo o risa descontrolada.



8. Somnolencia: se duerme por ratos.



9. Pérdida de la conciencia.

*El escapar temporalmente de una situación crítica
no la soluciona. Sólo la disfraza.*

¿Cómo podemos ayudar a la persona que tiene problemas con la bebida en una familia?

Para ayudar a un miembro de la familia que bebe en exceso podemos seguir estos pasos:

- Cuando no este bebiendo, conversarle abierta y francamente sobre el problema, señalándole las consecuencias de sus actos.
- Hablarle en forma tranquila, sin emocionarse (el enojarse, el llanto y las amenazas o castigos solo aumentan los sentimientos de culpa de la persona y pueden llevarla a beber mas).
- Explicar a los otros miembros de la familia que el problema de la bebida es una enfermedad.
- Tratar de mantener un ambiente agradable en el hogar (incluir siempre al ser querido en las actividades familiares y buscar las distracciones que lo alienten a participar).
- Guiar al ser querido con paciencia, pero con determinacion y firmeza, a obtener tratamiento. Se puede encontrar en: grupos de terapia, alcoholicos anónimos, personas especializadas y centros de orientacion.
- Ofrecer toda la comprensión y apoyo posible durante y después del tratamiento, reconociendo que los cambios no ocurren de la noche a la mañana.

Cómo puede la familia apoyar y contribuir a la prevención de la drogadicción

Algunos padres de familia sienten angustia y preocupacion al no poder saber a tiempo si alguno de sus hijos o miembros de la familia está consumiendo drogas y cuando descubren este hecho no quieren reconocer el problema, tratan de evadirlo y ocultarlo ante parientes y amigos. Para hablar de las causas del uso o abuso de sustancias psicoactivas se debe primero entender que son las drogas y qué es un factor de riesgo que induce a consumirlas.

Las drogas son sustancias psicoactivas que ejercen su accion sobre el sistema nervioso central, produciendo alteraciones en el funcionamiento del organismo, la mente y la conducta. Un factor de riesgo es cualquier evento que al presentarse en unión de otros aumenta la probabilidad de que aparezca el problema; estos factores pueden ser:

FACTORES DE HISTORIA FAMILIAR DE CONSUMO: Son de relevancia, sobre todo si los padres han

abusado del consumo de alcohol, porque esto facilitaria indirectamente el desarrollo de un comportamiento de consumo, pues al ser modelos para los adolescentes, estos lo verian como algo normal.

FACTORES INDIVIDUALES: Las personas que son fácilmente influenciables por sus amigos o por la presión del grupo, han tenido dificultades para relacionarse con los demás por una baja autoestima, no soportan la frustracion que dan los problemas y

fracasos cotidianos, porque no tienen las suficientes fortalezas psicológicas, todo esto facilita el contacto con las drogas.

FACTORES FAMILIARES:

- Bajo grado de comunicación o diálogo entre familia.
- Deficiente preparación de los padres para comprender los cambios naturales de sus hijos (preadolescencia, adolescencia, etc.).
- Padres consumidores (alcohol, droga, cigarrillo).
- Incoherencia en el enfoque educativo, falta de acuerdo entre la pareja respecto de las reglas y la educación de los hijos.
- Presencia de conductas que implican una doble moral, diciendo una cosa y haciendo otra.
- Alto índice de violencia dentro de la familia tanto física como emocional.
- Padres violentos y autoritarios, y madres permisivas.
- Padres que prefieren a un hijo determinado, o rechazan a otro. Las mayores distancias afectivas entre hermanos nacen de estas actitudes negativas.
- Padres ausentes físicamente y presentes económicamente.

FACTORES SOCIALES:

Cuando el ambiente social estimula y promueve el consumo de drogas como licitas:

- El comercio de sustancias psicoactivas ilícitas y lo peor, utilizando a menores de edad que llegan con facilidad a vender.
- Afán de enriquecimiento rápido, sin menor trabajo y preparación.
- Alto porcentaje de delincuencia y violencia, especialmente familiar.
- Carencia de empleo y hacinamiento de muchas personas en casas de inquilinato.
- Consumo general en padres, amigos, compañeros de la localidad, barrio, colegio y trabajo (por estar de moda).

CONSECUENCIAS DEL CONSUMO

El consumo trae consecuencias como:

Enfermedades físicas: deterioro de la salud en general.

Trastornos emocionales y mentales: cambios emocionales bruscos sin causa aparente, pérdida de memoria, nerviosismo, agitación, sentirse atacado, agresividad, depresión,

alteración en los hábitos de sueño y comida y poca o nula preocupación por su presentación personal.

Problemas familiares: cambio brusco en la actitud hacia las normas y valores, los padres y hermanos, aislamiento de su grupo familiar, mentiras continuas, robos de joyas, dinero y objetos personales.

Abandono de amigos y dificultades académicas: cambio de actitud y alejamiento de sus mejores amigos, especialmente los no consumidores, evita que su familia conozca los nuevos amigos y el grupo, peleas con los compañeros, deserción escolar y académica, y reuniones donde se consuma droga y alcohol.

Problemas con la justicia: accidentes automovilísticos bajo el efecto del alcohol o droga; venta y consumo ilícito de drogas; lesiones personales y robos.

¿Qué debe hacer la familia?

Ante todo prevenir, porque la prevención implica que se actúe sobre los factores de riesgo, modificándolos.

Cuando existen dificultades en la comunicación

Buscar la forma de aclarar y hacerse entender por medio de una comunicación abierta, sincera y directa, a través de la cual sea posible comentar ideas, problemas, necesidades, sentimientos. Se debe escuchar a los hijos y demás miembros de la familia utilizando lenguaje apropiado, usando frases alentadoras para que se continúen expresando opiniones con confianza, sobre todo en el niño y el adolescente que necesitan hablar de su rabia, fracaso, tristeza, y en el anciano que espera se le comprenda y valore.

Demostrar cariño y afecto

Acariciando y proporcionando una voz de estímulo a todos los logros y tareas de los integrantes de la familia, especialmente a los hijos, porque en la familia es donde se construye y aumenta el amor por sí mismo (la autoestima es el amor, la valoración y el respeto por uno mismo, incluyendo las cualidades y la aceptación de debilidades y errores, limitaciones, etc.). El cariño y el afecto se deben cultivar y demostrar por medio de expresiones

verbales, contacto físico, abrazos, ternura y detalles pequeños y espontáneos.

Mantener y orientar las normas y valores

Las normas son reglas de conducta que orientan la vida en familia, en comunidad y son esenciales para una sana convivencia. Es necesario explicar a los miembros de la familia lo importante de fijar y hacer cumplir estas normas y valores, de lo contrario se crearía confusión y anarquía en las relaciones familiares, pues es en la familia donde se deben transmitir y enseñar normas básicas de convivencia, creencias, ideales, valores apreciados y respetados por la familia y la sociedad a la que se pertenece.

Orientar el uso creativo del tiempo libre

La recreación, el descanso, la producción creativa y el desarrollo de actividades grupales de distracción, cumplen una función de equilibrio en los ámbitos biológico, psicológico y social de los miembros de la familia, cualquiera que sea su edad, nivel social o intelectual. El uso creativo del tiempo libre mediante la recreación, de actividades cultu-

rales y otras prácticas positivas, fortalece la salud mental y física e integran la familia (lectura, arreglando la casa, festejando las fechas importantes, juegos, etc.).

En el caso de la familia que tenga un miembro consumidor de drogas, ¿qué hacer?

Buscar orientación profesional para afrontar el problema y manejarlo adecuadamente. Esta orientación la puede brindar el orientador del colegio, la Secretaría de Educación, a través del programa de prevención, comunidades terapéuticas, hospitales, Instituto de Bienestar Familiar, UCPI, facultades de psicología de las universidades y fundaciones privadas, comisarias de familia, centros de salud, alcaldías menores.

*Utilice mejor
el tiempo libre:
el tiempo que se va
no vuelve,
y si vuelve
no es el mismo.*

TEMA 5

Autoridad y Autoritarismo

A casi todos los padres nos encanta dibujar con nuestra fantasía niños y niñas hermosos, vitales e inteligentes, cuando vamos a tener nues tro primer hijo; nunca lo imaginamos triste, enfermo o falto de inteligencia. Siempre estamos orientados a desear lo mejor para los hijos. De una cosa puede estar seguro: su hijo será lo que usted le ayude a ser. Todas las acciones y emociones como padre se reflejarán en la imagen que quiere formar de sus hijos. En los modelos o prototipos que se exponen a continuación, hallará grandes semejanzas con actitudes propias o de padres amigos, no se sienta culpable. Recuerde que si existen padres eficaces lo son porque tuvieron la oportunidad de aprender a serlo diariamente. Analice, sin prejuicios, las ideas y comportamientos con los cuales está educando a sus hijos, si algunos son inadecuados modifíquelos, teniendo presente los valores más elevados que todos los padres deberíamos alentar.

Los hijos necesitan saber que confían en sus padres.

Modelos de padres

Los modelos más frecuentes de padres son:



1. Agresivos - Rígidos: Les interesa que sus hijos cumplan con las normas y responsabilidades escolares. No hay comunicación afectiva con los hijos; todo se soluciona mediante órdenes.

Generan hijos: agresivos, rebeldes, mentirosos, temerosos de cometer faltas, exigentes con los otros, etc.



2. Melosos - Cariñosos: Padres que se sienten culpables, que tienen temor de ser rechazados por los hijos o juzgados por actos inadecuados. Se convierten en progenitores obedientes de los menores deseos de sus hijos.

Generan hijos: irrespetuosos, malcriados, exigentes, infantiles, sobreprotegidos, creadores de berrinches, etc.



3. Indiferentes - Aislados: Son aquellos para los cuales el trabajo, el dinero, las responsabilidades, sus amigos, sus familias de origen, entre otros, son lo más importante. Aunque cumplen con sus obligaciones económicas con los hijos, los tienen abandonados bajo el cuidado de otras personas.

Generan hijos: que se sienten rechazados, abandonados, no queridos, no aceptados ni valorados. Son jóvenes con tendencia a la depresión, ya que se sienten un estorbo para sus padres.



4. Padres mixtos: Son el tipo de pareja más frecuente. Se pueden encontrar: un padre rígido y uno meloso; uno aislado y uno meloso, o uno aislado y uno rígido.

Generan hijos: ambivalentes, que no saben lo que quieren, manipuladores, calculadores, que se valen de las debilidades de los padres para sacar beneficio propio, etc.

¿Por qué el autoritarismo no funciona?

Las pautas de crianza deben edificarse según cambian las épocas y el comportamiento humano. La educación basada en el miedo hace imposible una relación interpersonal sólida que ayude a estructurar la personalidad.

Al crecer, los hijos se rebelan ante la dominación y presentan actitudes de agresividad, de desafío, eludiendo responsabilidades y a veces convirtiéndose en adultos con dificultades para la sana interacción social.

Concluyendo, el autoritarismo no tiene en cuenta otro y lo único que hace es crear temores y resentimientos.

La ausencia de autoridad adecuada en un hogar hace que los hijos crezcan inseguros de sí mismos y se vuelvan violentos. La autoridad sirve de patrón o modelo que se debe seguir para poder distinguir entre lo que se debe hacer o no. La autoridad da una imagen del orden con el que funciona el mundo, la sociedad y la familia, y cuando las normas son negociadas y explicadas y se enseñan sus beneficios, se hace más fácil que sean acatadas y cumplidas.

El amor no se demuestra, se vive.

¿Qué es entonces un padre modelo?

1. El que aprende a escuchar con atención a sus hijos, les hace sentir importantes y les alienta a tener metas y objetivos en la vida.
2. Con sus cualidades y comportamientos es un buen ejemplo digno de imitar y recordar.
3. Inculca el desarrollo de valores, ayuda a los hijos a sentirse bien cultivándoles la autoestima y demostrándoles el cariño y respeto.
4. Como herencia les deja la integridad moral, fruto de normas y reglas familiares bien orientadas.

¿Se considera un padre modelo?

¿Por qué?

¿Qué cambiaría?

REFERENCIAS

- Beltrán, P. *Sociología de la Familia Contemporánea*. Ediciones Sigueme. Salamanca. 1977.
- Betancur, Maria Cecilia. *Semillas del Futuro*. V. H. S. Editores, 1a. edición, Bogotá. 1993.
- Colombia. Ministerio de Educación. *Programa Promoción Juvenil y Prevención de la Drogadicción*. Evaluación 1977.
- Dodson, F. *El arte de ser padres*. Editorial Aguilar, Madrid. 1973.
- Gordon, Thomas. P. E. T. *Padres eficaz y técnicamente preparados*. Ediciones Diana. México. 1978.
- Plan Municipal de Prevención en Medellín. *Surgir. Cómo trabajar con jóvenes en prevención del consumo de drogas*. Edinalco Ltda. Medellín. 1985.
- Reader's Digest, Selecciones. *Cómo formar niños extraordinarios*. México. 1988.
- Revista, *Plan Nacional de Prevención de la Drogadicción*. Bogotá. 1988.
- Revista *Unamos nuestros esfuerzos. Podemos ser una familia feliz*. Departamento de Salud, E.E.UU. 1988.
- Tibocha, Maria Gertrudis. *Padres y maestros, eficaces para una Educación Integral*. 1a. edición, Técnica Gráfica San Ltda., Bogotá. 1992.
- Universidad abierta inglesa. *Gua de la psicología y la salud*. Harla. México. 1980.
- Vasquez, Elkin y Quiroz, Margarita. Documentos. *Salud mental y recreación*. Medellín. 1985.

INDICE

Una anécdota	5
Para recordar	6
Tema 1	
Comunicación familiar	7
Ventajas de la comunicación afectiva	8
Riesgos de la comunicación	9
Tema 2	
Existen diferentes tipos de familias...	10
A. Ciclo evolutivo de la familia	11
Elección de pareja	11
Riesgos de esta etapa...	12
B. Adaptación al matrimonio	13
Riesgos de esta etapa...	14
C. Nacimiento del primer hijo	15
Ejercicio	16
Riesgos de esta etapa...	17
D. Mitad del matrimonio	18
Riesgos de esta etapa...	19
E. Salida de los hijos del hogar	20
Riesgos de esta etapa...	21
Ejercicio de reflexión	22
F. Vejez	23
Riesgos de esta etapa...	24
Conclusiones	25
Ejercicio	26
Cómo funciona el grupo familiar	27
Ejercicio	28
Tema 3	
La violencia	29
Violencia dentro del sistema familiar	30
Conclusiones	32
Consecuencias de la violencia en los miembros de la familia	33
Tema 4	
Alcoholismo y otras sustancias psicoactivas	34
Etapas del alcoholismo	35
Cambios de comportamiento al ingerir alcohol	37
¿Cómo podemos ayudar a la persona que tiene problemas con la bebida en una familia?	40
Cómo puede la familia apoyar y contribuir a la prevención de la drogadicción	40
Tema 5	
Autoridad y autoritarismo	42
Modelos de padres	43
¿Por qué el autoritarismo no funciona?	45
¿Qué es entonces un padre modelo?	46
Referencias	47