



*Centros de Integración Juvenil, A. C.*

# Manual del facilitador en apoyo a la Guía Técnica de la prevención y

## Orientación Familiar Preventiva

Dirección de Prevención, 2008

**Directorio:**

**Presidente del Patronato Nacional**

Dr. Jesús Kumate Rodríguez

**Vicepresidente**

Lic. Ernesto Enríquez Rubio

**Vicepresidente**

Lic. Mario Luis Fuentes Alcalá

**Presidenta de la Comisión de Vigilancia**

Sra. Kena Moreno

**Director General**

Dr. Víctor Manuel Guisa Cruz

**Directora General Adjunta de Operación y Patronatos**

Psic. Carmen Fernández Cáceres

**Director General Adjunto de Administración**

L.C. Hugo Basurto Ojeda

**Coordinador Ejecutivo**

Dr. Luis Solís Rojas

Lic. Manuel Ponce Bernal

**Coordinador Técnico**

Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero

**Elaboración**

Lic. Rafael Cortés Fuentes

**Diseño Editorial**

D.G. Juan Manuel Orozco Alba

Luis Ángel Rodríguez González

**Apoyo en Diseño Editorial**

Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos

## Presentación

El presente manual ha sido elaborado con el objetivo de proponer a los equipos médico-técnicos una metodología para la operación del proyecto Orientación Familiar Preventiva (OFP), que forma parte del programa *Para vivir sin drogas* de Centros de Integración Juvenil.

Este manual comprende algunas consideraciones generales que pueden ser de utilidad para el abordaje de los módulos temáticos establecidos en la Guía Técnica correspondiente, así como una relación de recursos bibliográficos y material didáctico institucional que el facilitador puede consultar para el desarrollo de los temas.

La estructura temática de este proyecto establece un módulo obligatorio: *“Factores de protección familiar para prevenir el consumo de drogas”*, con dos modalidades: *“Círculos de lectura”* y *“Taller”*, alguna de las cuales debe trabajarse como módulo inicial en todos los grupos de OFP. Asimismo, considera el desarrollo de otros nueve módulos que, de acuerdo con la evidencia científica, son algunos de los factores de protección que permiten fortalecer habilidades parentales en los participantes, que les posibiliten generar actitudes y comportamientos contrarios al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en sus hijos, así como promover estilos de vida saludables en sus familias. Dichos factores son: habilidades parentales de comunicación, para la solución de problemas y el control de emociones. También aborda temáticas para el cuidado de la salud mental en la familia: depresión, abuso de alcohol, problemas en las familias, violencia familiar y cómo actuar frente a la venta de drogas.

Además, en este compendio se incluyen dos sesiones de reforzamiento, que tienen como finalidad fortalecer las habilidades desarrolladas durante el proceso preventivo, así como solucionar dudas y motivar a los preadolescentes a continuar participando en otras actividades preventivas.

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Cómo utilizar el Manual del Facilitador.....</b>	<b>4</b>
Objetivos .....	4
Cómo utilizar la Guía Técnica y el Manual del Facilitador.....	4
Aspectos considerados para el desarrollo del proyecto.....	5
Bibliografía y materiales didácticos de apoyo.....	7
<b>2. Desarrollo de los módulos temáticos.....</b>	<b>9</b>
<b>Módulo obligatorio I:</b> Factores de protección familiar para prevenir el consumo de drogas (Modalidad A: Círculos de lectura).....	9
<b>Módulo obligatorio I:</b> Factores de protección familiar para prevenir el consumo de drogas (Modalidad B: Taller).....	20
<b>Módulo II:</b> Habilidades parentales de comunicación.....	33
• Estilos de comunicación parental.....	34
• Comunicación asertiva.....	39
<b>Módulo III:</b> Habilidades para la solución de problemas.....	45
• Solución de problemas.....	46
• Toma de decisiones.....	51
<b>Módulo IV:</b> Habilidades para el control de emociones.....	55
• Manejo de emociones.....	56
• Afrontamiento del estrés.....	60
• Tiempo libre con la familia.....	67
<b>Módulo V:</b> Depresión “Huicho y su mamá” .....	73
<b>Módulo VI:</b> Abuso de alcohol “Don Arturo y su familia” .....	75
<b>Módulo VII:</b> Problemas en las familias “Toñita y sus nietos” .....	77
<b>Módulo VIII:</b> Violencia familiar “Daniela y sus papás” .....	79
<b>Módulo IX:</b> Cómo actuar frente a la venta de drogas “Tere y su hijo Javier” .....	81
Sesiones de reforzamiento del curso taller .....	83
<b>3. Anexos.....</b>	<b>93</b>
Anexo 1.....	93
Anexo 2.....	102
<b>Bibliografía.....</b>	<b>116</b>



## Introducción

El proyecto Orientación Familiar Preventiva se ubica dentro de la estrategia de orientación de acuerdo con la estructura del Programa Preventivo de Centros de Integración Juvenil, *Para vivir sin drogas*, y se enfoca a la promoción del desarrollo de habilidades parentales que permitan a los padres de familia reducir la influencia de factores de riesgo en sus hijos (particularmente adolescentes) y que constituyen situaciones de vulnerabilidad ante el consumo de alcohol, tabaco y drogas, buscando establecer pautas de educación que promuevan estilos de vida saludables.

La familia es un núcleo social en el cual se transmiten valores, creencias y actitudes; se enseñan estilos de vida que para los padres son valiosos y deseables, a partir de los cuales se promueve la adquisición de repertorios de conducta y comportamientos que marcarán el desarrollo de los hijos. Por lo anterior, es importante que los padres de familia se pregunten sobre la función de su papel y la forma como lo ejercen en su familia, ya que de ello dependerá en gran medida la salud mental de sus hijos.

El núcleo familiar constituye uno de los ámbitos privilegiados para la prevención, debido a que en éste se asientan las bases de la educación, la formación de la personalidad de los hijos y se establecen las formas de relación con la sociedad. Si los niños y adolescentes reciben una educación sólida, es muy probable que desarrollen una personalidad adecuada y se relacionen responsablemente con su entorno social (escuela, amigos, etc.), con lo cual estarán mejor preparados para enfrentar los riesgos relacionados con el consumo de drogas.

En la búsqueda de alternativas que ofrezcan soluciones viables a un problema tan complejo como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, debe destacarse que la prevención se inicia desde la infancia y requiere de un abordaje especial durante la adolescencia, debido a que es en esta etapa cuando se hacen evidentes una serie de conductas y situaciones de riesgo que incrementan la posibilidad del consumo, particularmente de alcohol y tabaco, por ejemplo: cambios corporales y psicológicos, mayores exigencias escolares, contacto con consumidores, nuevas relaciones sociales, curiosidad, necesidad de nuevas experiencias, disponibilidad de drogas, espacios recreativos ligados al consumo, etc. Por lo anterior, la satisfacción de las necesidades afectivas de los hijos, el diálogo, la cercanía y la enseñanza de recursos de afrontamiento, son factores que los padres deben fomentar y fortalecer en sus hijos para protegerlos del consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Las actividades preventivas con padres de familia implican, por tanto, orientarlos y habilitarlos en la detección de factores de riesgo ante el inicio del consumo de drogas en sus hijos, así como en la promoción de habilidades sociales y estilos de vida saludables.

# 1. Cómo utilizar el Manual del Facilitador

## Objetivos

### Objetivo general

Establecer los lineamientos metodológicos que apoyen la instrumentación de los diferentes módulos temáticos para proporcionar orientación a padres de familia sobre la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

### Específicos

- Brindar una propuesta de trabajo que permita desarrollar los contenidos de cada módulo temático que integra el proyecto preventivo.
- Señalar los materiales didácticos más indicados para apoyar las actividades preventivas del proyecto, así como los procedimientos implicados en su operación.

## Cómo utilizar la Guía Técnica y el Manual del Facilitador

La Guía Técnica, el Manual del Facilitador y los materiales didácticos que apoyan el proyecto, deben utilizarse de manera interrelacionada durante el proceso preventivo. Con la finalidad de optimizar su empleo y contribuir al cumplimiento de los objetivos específicos de las sesiones y del proyecto, es importante estimar la revisión de los documentos en cuestión, considerando el siguiente orden:

- Leer toda la Guía Técnica del proyecto preventivo antes de iniciar cualquier intervención, ya que ésta refiere los objetivos específicos que se persiguen, el sustento teórico que fundamenta al proyecto y una serie de consideraciones técnicas y metodológicas que es necesario tener en cuenta para la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas con la población objetivo del proyecto.
- Revisar el Manual del Facilitador para conocer el procedimiento específico que se empleará en el desarrollo de cada una de las sesiones que conforman los módulos temáticos del proyecto, así como la finalidad y forma como deben utilizarse los materiales que apoyarán la intervención preventiva.

La revisión y conocimiento de estos documentos normativos otorgan una visión clara y detallada del sentido, alcances y recomendaciones respecto al proyecto preventivo; asimismo, denota los requerimientos técnicos, materiales y metodológicos que deben ponderarse para la realización de las actividades de trabajo, y subraya la importancia que tiene el papel del facilitador como sujeto activo generador de procesos constructivos afines a la prevención del consumo de drogas y el establecimiento de estilos de vida saludables.

## **Aspectos considerados para el desarrollo del proyecto**

- Con base en las expectativas e intereses del grupo, así como en la impresión diagnóstica del facilitador respecto a la situación de riesgo en que se encuentre su familia hacia el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, se debe seleccionar una de las modalidades que integran el módulo obligatorio, referido en este manual, para iniciar con el proceso preventivo, así como con los módulos que se requieren para continuar y concluir con dicho proceso.
- Algunos elementos que pueden apoyar al facilitador para la construcción de la impresión diagnóstica del grupo, vinculada con el riesgo para el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, son los siguientes:
  - a) Contexto sociocultural donde se ubica el grupo (revisar Estudio Básico de la Comunidad Objetivo, CIJ, 2003).
  - b) Antecedentes o información previa que se tenga del grupo, de sus familias o de alguno de sus integrantes (p. ej., si se refiere por parte de la instancia que convoca la asistencia, de consumo de alcohol y tabaco en algunos miembros del grupo).
  - c) Pláticas y/o talleres donde haya participado recientemente el grupo con temas relacionados con la prevención de adicciones, el cuidado de la salud física y mental.
  - d) La percepción de riesgo que tengan los participantes sobre el consumo de drogas en su familia, escuela, comunidad o contexto de interacción cotidiano; las drogas de mayor consumo; los problemas que creen ocasionan su uso y abuso, etcétera.

- f) Características del grupo (edad de los participantes, género, interés mostrado en los temas y actividades que comprende el proyecto, las actitudes que tengan hacia el consumo de drogas, las prácticas individuales, familiares o grupales de riesgo que realicen, etcétera).
- Los contenidos temáticos de las sesiones pueden abordarse conforme se describe en el procedimiento estipulado para cada una de ellas, o empleando otros para tratar el tema de interés; esto dependerá, sobre todo, del tiempo que se cuente para el desarrollo de la sesión, así como de la disponibilidad de recursos técnicos y materiales, tanto para el facilitador como para los participantes.
  - Teniendo en cuenta que el diseño teórico-metodológico del proyecto preventivo tiene un enfoque cognitivo-conductual, que promueve el desarrollo y fortalecimiento de comportamientos y estrategias de afrontamiento para la prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, es importante que durante el proceso preventivo se incorporen dispositivos lúdicos, didácticos e interactivos que coadyuven al cumplimiento de esta finalidad, por ejemplo: el modelamiento y moldeamiento de conductas, la realización de “tareas en casa”; “trabajos de campo”, “juegos”, representaciones, empleo de materiales, etcétera.
  - En la medida de lo posible, es importante que se realicen las sesiones de reforzamiento con los grupos, una vez que han concluido con el proceso preventivo. Esto con la finalidad de fortalecer actitudes, conductas y habilidades de afrontamiento, así como motivar la permanencia de los participantes en las actividades preventivas.
  - Para una mayor comprensión y manejo de la información incluida en los módulos temáticos, consulte la bibliografía y material didáctico de apoyo institucional que se muestra a continuación.



Módulo	Bibliografía y materiales didácticos de apoyo
I Factores riesgo y protección en la familia	Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo V. "Familia, género y adicciones"</i> , En: <b>Mujer y drogas</b> . México: CIJ, pp. 181-185. Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo I. "De la cuna a la prepa (infancia y adolescencia)"</i> , <i>Capítulo IV. "Ahuysando al enemigo"</i> . En: <b>Niños, adolescentes y adicciones</b> . México: CIJ, pp. 27-34, 229-233. Centros de Integración Juvenil (2002). Paquete didáctico <i>El Laberinto. Una aventura hacia la prevención de las adicciones</i> . México: CIJ. Centros de Integración Juvenil (2004). <i>"¿Qué le falta a su casa?"</i> , tríptico y multimedia disponible en <a href="http://www.cij.gob.mx/secciónpadres">http://www.cij.gob.mx/secciónpadres</a> .
II Habilidades parentales de comunicación	Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b> . México: CIJ Centros de Integración Juvenil (2006). <i>Capítulo IV. "Aprender a tomar decisiones"</i> . En: <b>Habilidades para la vida</b> . México: CIJ, pp.141-159. Centros de Integración Juvenil (2003). <i>Capítulo IV. "Cómo prevenir el consumo de drogas"</i> . En: <b>Drogas: las 100 preguntas más frecuentes</b> . México: CIJ, pp. 68-69. Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b> . México: CIJ
III Habilidades para la solución de problemas	Centros de Integración Juvenil (2006). <i>Capítulo III. "Creatividad y pensamiento crítico"</i> , <i>Capítulo IV. "Aprender a tomar decisiones"</i> . En: <b>Habilidades para la vida</b> . México: CIJ, pp. 81-127, 131-169. Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo VII. "Recomendaciones para los padres o responsables de los hijos"</i> . En: <b>Mujer y drogas</b> . México: CIJ, pp. 229-231. Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b> . México: CIJ
IV Habilidades para el control de emociones	Centros de Integración Juvenil (2006). <i>Capítulo I. "Manejo de emociones y estrés"</i> . En: <b>Habilidades para la vida</b> . México: CIJ, pp. 9-41. Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo VII. "Recomendaciones para los padres o responsables de los hijos"</i> . En: <b>Mujer y drogas</b> . México: CIJ, pp. 231-232. Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo II. "Niño problema... joven retraído... Cuándo preocuparse"</i> . En: <b>Niños, adolescentes y adicciones</b> . México: CIJ, pp. 79-86. Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b> . México: CIJ
V Depresión	Centros de Integración Juvenil (2006). <b>Paquete Preventivo "Salud Mental en la Familia"</b> . México: CIJ. Centros de Integración Juvenil (2007). <b>DVD Material audiovisual en apoyo al programa preventivo "Para vivir sin drogas"</b> . México: CIJ. Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo V. "Familia, género y adicciones"</i> . En: <b>Mujer y drogas</b> . México: CIJ, pp. 158-162. Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo I. "De la cuna a la prepa (infancia y adolescencia)"</i> . En: <b>Niños, adolescentes y adicciones</b> . México: CIJ, pp. 57-69. Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b> . México: CIJ
<b>Notas:</b> 1) Las fichas técnicas que describen las características de estos materiales pueden ser consultadas en el Anexo final de este Manual. 2) Algunos de estos materiales, particularmente los interactivos, pueden ser descargados en versión electrónica en la intranet institucional entrando a: Documentos Digitales, en la opción "Materiales didácticos y de apoyo al programa preventivo".	



## Módulo

## Bibliografía y materiales didácticos de apoyo

VI Abuso de alcohol	<p>Centros de Integración Juvenil (2006). <b>Paquete Preventivo “Salud Mental en la Familia”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2007). <b>DVD Material audiovisual en apoyo al programa preventivo “Para vivir sin drogas”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centro de Integración Juvenil (1999). <i>Capítulo IV. “Información sobre las drogas más utilizadas”</i>. En: <b>Cómo proteger a tus hijos contra las drogas</b>. México. CIJ, pp. 71-75.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b>. México: CIJ</p>
VII Problemas en las familias	<p>Centros de Integración Juvenil (2006). <b>Paquete Preventivo “Salud Mental en la Familia”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2007). <b>DVD Material audiovisual en apoyo al programa preventivo “Para vivir sin drogas”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2007). <b>Violencia familiar y adicciones. Recomendaciones preventivas</b>. México: CIJ, 262 pp.</p> <p>Centro de Integración Juvenil (1999). <i>Capítulo V. “El significado de ser padres”</i>. En: <b>Cómo proteger a tus hijos contra las drogas</b>. México. CIJ, pp. 111-150.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo V. “Familia, género y adicciones”</i>. En: <b>Mujer y drogas</b>. México: CIJ, pp. 143-172.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b>. México: CIJ</p>
VIII Violencia familiar	<p>Centros de Integración Juvenil (2006). <b>Paquete Preventivo “Salud Mental en la Familia”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2007). <b>DVD Material audiovisual en apoyo al programa preventivo “Para vivir sin drogas”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2007). <b>Violencia familiar y adicciones. Recomendaciones preventivas</b>. México: CIJ, 262 pp.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo VI. “Violencia familiar”</i>. En: <b>Mujer y drogas</b>. México: CIJ, pp. 189-215.</p> <p>Centro de Integración Juvenil (1999). <i>Capítulo V. “El significado de ser padres”</i>. En: <b>Cómo proteger a tus hijos contra las drogas</b>. México. CIJ, pp. 147-148.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2005). <i>Capítulo III. “Amores que matan (violencia en casa)”</i>. En: <b>Niños, adolescentes y adicciones</b>. México: CIJ, pp. 165-185.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2003). <i>Capítulo II. “Por qué se consumen drogas”</i>. En: <b>Drogas: las 100 preguntas más frecuentes</b>. México: CIJ, pp. 39-40.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b>. México: CIJ</p>
IX Cómo actuar frente a la venta de drogas	<p>Centros de Integración Juvenil (2006). <b>Paquete Preventivo “Salud Mental en la Familia”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2007). <b>DVD Material audiovisual en apoyo al programa preventivo “Para vivir sin drogas”</b>. México: CIJ.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2003). <i>Capítulo V. “Cómo atender el problema de consumo de drogas”</i>. En: <b>Drogas: las 100 preguntas más frecuentes</b>. México: CIJ, pp. 139-140.</p> <p>Centros de Integración Juvenil (2008). <b>CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ</b>. México: CIJ</p>

### Notas:

- 1) Las fichas técnicas que describen las características de estos materiales pueden ser consultadas en el Anexo final de este Manual.
- 2) Algunos de estos materiales, particularmente los interactivos, pueden ser descargados en versión electrónica en la intranet institucional entrando a: *Documentos Digitales*, en la opción “*Materiales didácticos y de apoyo al programa preventivo*”.

## 2. Desarrollo de los módulos temáticos

**Módulo obligatorio I:** *Factores de protección familiar para prevenir el consumo de drogas (modalidad A: Círculos de lectura).*

**Objetivo:** Promover factores de protección familiares que disminuyan la influencia de los factores de riesgo relacionados con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, particularmente entre los hijos adolescentes.

### Introducción

La evidencia científica ha identificado a los padres como una influencia central respecto a las decisiones de sus hijos, a la formación de actitudes y al establecimiento de repertorios conductuales; de ahí que se proponga trabajar a través de un material que apoye a los padres de familia para identificar los factores de riesgo y protección a los que están expuestos sus hijos, proporcionándoles información y estrategias para disminuir los riesgos y aumentar la protección. La estrategia para iniciar el trabajo con los padres de familia, considera un dispositivo grupal denominado “círculos de lectura”, mediante los cuales se aborda la situación del consumo de drogas en nuestro país, los factores de riesgo y los de protección que se pueden promover en el entorno familiar.

Los círculos de lectura forman parte de un conjunto de acciones tendientes a desarrollar formas de interacción específicas, a partir de la realización de actividades que suelen resultar significativas para las personas que participan en ellos. Constituyen una propuesta centrada en la posibilidad de construir múltiples escenarios de convivencia en las familias, a partir de la proposición de pautas de conducta y el intercambio de opiniones entre los participantes.

En general, los círculos de lectura se realizan con la finalidad de fomentar en las personas no sólo el interés por la lectura como actividad gratificante y significativa, sino también con el objetivo de abordar problemáticas, y estrategias personales y/o familiares para que puedan resolverlas los asistentes a estos espacios de trabajo.

En este módulo se abordan temas relacionados con cómo proteger contra el uso de drogas a la familia y la presencia de las drogas en la familia, así como los factores de riesgo que se asocian con el inicio del consumo de sustancias.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	Cómo proteger a la familia contra el uso de drogas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• Valores.</li> <li>• Normas y reglas.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Diálogo e intercambio afectivo.</li> <li>• Interés escolar y hábitos de estudio.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Identificar y promover el fortalecimiento de factores de protección en la familia.
2	Las drogas y la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Los jóvenes y las drogas.</li> <li>• Las drogas que más se consumen.</li> <li>• Tipos de usuarios.</li> <li>• Lugares donde tienen contacto los jóvenes con las drogas.</li> <li>• Factores de riesgo.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Conocer el panorama general sobre el consumo de drogas y destacar la importancia que tienen los padres para prevenir el consumo en sus hijos.
3	Factores de riesgo para el consumo de drogas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Abusos alimenticios.</li> <li>• Creatividad limitada.</li> <li>• Depresión.</li> <li>• Violencia intrafamiliar.</li> <li>• Expectativas limitadas de los padres con respecto a la educación de sus hijos.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Identificar los factores de riesgo asociados con el uso de drogas y algunas estrategias para evitar el consumo en los hijos.

## Sesión 1: Cómo proteger a la familia contra el uso de drogas

### A) Encuadre, presentación de los contenidos del módulo y de la sesión (10')

- I. Realice la presentación institucional y personal, mencione el objetivo general del módulo, el objetivo de la sesión, los temas y subtemas (en la medida de lo posible realice esquemas a fin de favorecer su comprensión).
- II. Aclare al grupo que la mecánica de trabajo será de la siguiente manera:
  - Sentarse uno junto al otro para formar un círculo con sus asientos.
  - Se les facilitará un ejemplar del libro *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*, para utilizarlo durante la sesión, el cual será resguardado al término de cada una, y una vez concluido el módulo se les entregará de forma definitiva.

- A cada uno le tocará leer en voz alta el texto que se le indique, mientras que los demás seguirán la lectura en silencio.
- No se debe interrumpir la lectura.
- Durante el intercambio de comentarios, debe centrarse sólo en aquéllos relacionados con la lectura.
- Continuar leyendo el libro en casa a fin de reforzar los temas vistos.

## B) Desarrollo del tema (75')

### I. Antes de iniciar las actividades que contempla el módulo es importante que considere los siguientes aspectos:

- Revise toda la metodología de cada sesión a fin de que se familiarice con ella.
- Desarrolle las sesiones a través de la técnica de lectura comentada.
- Asegúrese de que los integrantes del grupo cuenten con un ejemplar del libro.
- Indique a cada participante los párrafos que les corresponderá leer, de tal manera que todos lean una parte.
- Dirija las preguntas o puntos de discusión hacia los contenidos revisados en la lectura, a fin de evitar confrontaciones, malos entendidos y/o pérdida de tiempo.
- Comente al grupo que cuando no sea posible terminar con la lectura por cuestión de tiempo, se deberá elegir de modo consensual una de las siguientes opciones:
  - a) Continuar la sesión hasta que se aborden todos los temas programados, independientemente del tiempo extra que se destine a ello
  - b) Concluir en el tiempo considerado para la sesión (90 min.) con el compromiso de leer en casa los temas pendientes
- Motive a los participantes a continuar revisando de manera personal los demás contenidos del libro y, si es posible, comentarlos con otros padres de familia.

### II. Introduzca el tema comentando la importancia de contar con elementos que permitan reducir los riesgos y aumentar la protección en la familia; destaque el papel que cumplen los padres de familia en la formación y educación de sus hijos, resaltando la función que tienen para evitar que los niños y adolescentes consuman drogas; asimismo, informe sobre las de situaciones que impliquen un riesgo y la forma más adecuada de afrontarlas.



## Lectura del capítulo VI: Cómo proteger a la familia contra el uso de drogas

- I. Comience leyendo en voz alta el inicio del capítulo y ceda la continuidad de la lectura al grupo en el subtema *Enseñar valores*.
- II. Solicite un que voluntario continúe la lectura y comience con el subtema *Enseñar valores*, que se encuentra al inicio de este capítulo. Recuerde que cada participante debe leer párrafos breves.
- III. Continúe la técnica con la lectura de los subtemas:
  - *Enseñar valores.*
  - *Establecer y aplicar normas contra el uso de drogas.*
  - *Fortalecer la autoestima, hablar con su hijo y escucharlo.*
  - *Dar ternura e intercambio afectivo.*
  - *Fomentar el apego en la escuela y el desarrollo de hábitos de estudio.*
- IV. Tenga presente que en cada uno de estos apartados se integran sugerencias (*Cómo hacerlo*) y actividades concretas (*Tareas*). Al finalizar estos subtemas brinde algunas ideas prácticas de cómo pueden llevar a cabo estas tareas. Puede sugerir que, de manera personal, marquen en su libro aquellas tareas que le parezcan más adecuadas para llevar a cabo con su familia.
- V. A continuación invite al grupo a retomar la lectura, antes de iniciar haga un sondeo sobre la edad que tienen los hijos de los participantes; sugiera poner especial atención al siguiente subtema. Continúe con *Actuemos de acuerdo a la edad de los hijos*.
- VI. Si todo el grupo de padres coincide con la edad de sus hijos (por ejemplo: si los círculos de lectura se realizan con padres de alumnos de secundaria, cuyas edades fluctúan entre los 12 y los 16 años) puede leer sólo estos apartados. Si no ocurre esta situación es recomendable dar lectura a los subtemas que correspondan de acuerdo con las edades de los hijos.
- VII. Por último, solicite que lean todas y cada una de las conclusiones que aparecen al final de este capítulo.



### **C) Cierre de la sesión (5')**

- I. Realice un resumen de la sesión y puntualice la importancia de fomentar los factores de protección con los hijos, considerando las recomendaciones que se realizan en el libro.
- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones o que comenten lo que les llamó la atención. Con la finalidad de reforzar el tema, pida al grupo que mencionen las tareas que marcaron en su libro, la idea es que eviten que los hijos lleguen a consumir alcohol, tabaco o drogas y que esta dinámica la hagan de acuerdo con la edad de sus hijos
- III. Indique el día de la siguiente sesión, el tema que se abordará y agradezca la asistencia y participación. Recuerde al grupo que los libros se quedarán bajo su resguardo y que se les obsequiarán al finalizar el curso.

## **Sesión 2: Las drogas y la familia**

### **A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema de la sesión (5')**

- I. Realice un resumen sobre los principales aspectos revisados la sesión anterior.
- II. Solicite que comenten las tareas que en la sesión pasada se comprometieron a realizar con su familia, y pregunte qué les pareció más relevante y/o lo que puede ser de utilidad para ellos; retroalimente a manera positiva.
- III. Indique el objetivo y tema de la sesión. Recuerde al grupo el acuerdo tomado en caso de que no se termine la lectura de los temas en el tiempo programado, es decir, continuar leyendo hasta terminar el apartado correspondiente o que cada quien se comprometa a leer en casa.

## B) Desarrollo del tema (80')

### Lectura del Capítulo III: El consumo de drogas en México

- I. Introduzca el tema comentando la importancia de realizar actividades para la prevención del consumo de drogas en la familia, a partir de la situación que al respecto existe en nuestro país.
- II. Solicite a un voluntario que inicie la lectura utilizando la misma técnica de la sesión anterior; invite a los participantes a comenzar la lectura de los siguientes subtemas del capítulo III del libro *“Cómo proteger a tus hijos contra las drogas”*:
  - *¿Cuántas personas consumen drogas?*
  - *¿Quiénes consumen drogas?*
  - *¿Qué tipo de drogas se consumen más en nuestro país?*
  - *¿Cuántas veces se usa una droga?*
  - *¿Dónde se consigue la droga?*
- III. Al concluir la lectura de estos subtemas, inicie la primera ronda de preguntas, para ello, indique a los participantes que todas deberán ser contestadas y que es importante que todos participen y se apoyen, añada que se irán contestando en el sentido de las manecillas del reloj.

#### Preguntas:

- “¿Por qué es importante para ustedes como padres de familia conocer los tipos de drogas a los que pueden estar expuestos sus hijos?*
- ¿Cuáles son las drogas que ustedes consideran que se utilizan más en su comunidad?*
- ¿Por qué es importante tener cuidado con la disposición de drogas de uso médico, tabaco y alcohol en nuestros hogares?*
- ¿Por qué como padres de niños y adolescentes es importante estar más atentos para prevenir el uso de drogas?”*

## Lectura del Capítulo V: El significado de ser padres

I. Solicite a un voluntario que continúe con la lectura del capítulo V: El significado de ser padres, que tiene los siguientes subtemas:

- *El significado de ser padres.*
- *Permaneciendo alerta para vivir sin drogas.*
- *Conducta “antisocial” temprana (entre los cinco y los siete años de edad) que persiste hasta la temprana adolescencia, expresada en términos de agresividad.*
- *Aislamiento de actividades sociales.*
- *La incidencia del síndrome infantil de hiperactividad y déficit de la atención.*
- *Altos niveles de angustia.*

II. Continúe con una segunda ronda de preguntas:

*“¿En qué medida está en sus manos evitar que sus hijos consuman drogas?*

*¿Cuál es la ventaja de conocer las situaciones que pueden poner en riesgo a nuestros hijos para iniciar el consumo de drogas?*

*¿En qué momento pueden considerarse peligrosos estos comportamientos y cómo nos podemos dar cuenta?”*

III. Muestre una actitud abierta en todo momento con el grupo, y comuníqueles que está dispuesto a resolver sus dudas.

## Lectura del Capítulo V: El significado de ser padres (continuación)

I. Solicite a un voluntario que continúe con los siguientes subtemas del mismo capítulo:

- *Creer que se tiene un escaso control sobre la propia vida en la adolescencia.*
- *Actitud permisiva hacia el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.*
- *Necesidad de experimentar emociones fuertes y sensaciones intensas durante la adolescencia.*
- *Baja autoestima.*
- *Problema en las relaciones interpersonales.*
- *Percepción de que los padres, madres y/o demás familiares se encuentran alejados.*
- *El uso de drogas en edades tempranas con frecuencia conduce a problemas serios de consumo.*

II. Continúe con una tercera y última ronda de preguntas:

*“¿Por qué el ejemplo que les damos a nuestros hijos puede alentarlos a adquirir buenos o malos hábitos, como el consumo de drogas?*

*¿Cuál es la importancia que tiene una adecuada comunicación y expresión de afectos dentro de la familia?*

*¿Por qué es importante reconocer y expresar a nuestros hijos lo valioso que son?*

*¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a tomar decisiones y asumir las responsabilidades que ello implica?”*

C) Cierre de la sesión (5')

I. Realice un resumen de la sesión y puntualice las ventajas que tiene promover factores de protección en nuestra familia.

II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones o comenten lo que les llamó la atención. Con la finalidad de reforzar el tema, indique que como tarea deben identificar los factores de riesgo y protección que, a su consideración, existen en su familia, con base en la información revisada hasta el momento durante el taller.

III. Indique el día de la siguiente sesión, el tema que se abordará y agradezca la asistencia y participación.

### Sesión 3: Factores de riesgo para el consumo de drogas

A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema de la sesión (5')

I. Realice un resumen sobre los principales aspectos revisados la sesión anterior: el panorama general sobre el consumo de drogas en nuestro país, las drogas de mayor consumo y algunos factores de riesgo familiares.

- II. Revise la actividad que les pidió a los participantes y pregunte qué les pareció más relevante y/o lo que puede ser de utilidad para ellos; retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, temas y subtemas de la sesión.

## **B) Desarrollo del tema (75')**

### **Lectura del Capítulo V: El significado de ser padres (continuación)**

- I. Introduzca al tema recordando qué se entiende por factor de riesgo y algunos de los factores de riesgo que se revisaron la sesión anterior.
- II. Solicite a un voluntario que inicie la lectura. Continúe desarrollando la sesión con la técnica de círculos de lectura, los subtemas correspondientes son:
  - *Abusos alimenticios.*
  - *Creatividad limitada.*
  - *Manejo inadecuado del tiempo libre.*
  - *Control limitado de los impulsos desde la infancia.*
  - *Timidez e inseguridad.*
  - *Desinterés en el desarrollo escolar, a través de inasistencias frecuentes a clases, repudio a la permanencia en la escuela y disminución del tiempo que se dedica a las tareas escolares.*
  - *Altos niveles de depresión.*
- III. Haga una primera ronda de preguntas:
  - “¿Por qué puede ser un riesgo que sus hijos tengan demasiado tiempo libre?*
  - ¿Qué actividades podemos fomentar en nuestros hijos para desarrollar su creatividad?*
  - ¿Por qué es importante que nos interese en lo que hacen nuestros hijos en la escuela?*
  - ¿Qué podemos hacer ante el posible rechazo de nuestros hijos por la escuela?”*
- IV. Solicite un voluntario para continuar la lectura del capítulo V: El significado de ser padres. Los subtemas a revisar son los siguientes:
  - *Alcoholismo y/o uso de drogas ilegales por parte de los padres de familia.*
  - *El consumo de drogas de los hermanos mayores incide en el consumo de los hermanos menores.*
  - *Escaso involucramiento de la madre en las actividades de los hijos.*



- *Limitadas expectativas de los padres con respecto a la educación de sus hijos.*
- *La conducta represiva por parte de uno de los padres, coexistente con una conducta permisiva por parte del otro.*
- *Inducción de sentimientos de culpa como mecanismo de control.*
- *No directividad y permisividad de los padres de familia.*
- *Comunicación negativa (crítica, falta de respeto).*
- *Falta de límites o límites difusos.*
- *Padres de temperamento violento y/o no comunicativos.*
- *Escasa supervisión de los padres de familia en las actividades extraescolares de los adolescentes.*
- *Madres frías, poco responsables y poco protectoras con sus hijos, que les ofrecen escasos estímulos y los presionan para llevar a cabo sus tareas.*
- *Padres aislados. Madres solteras o ausencia de uno o ambos padres de familia.*
- *Violencia familiar. Maltrato físico: golpes, violación, torturas.*
- *Maltrato psicológico: gritos, regaños exagerados, amenazas.*
- *Tolerancia de la familia hacia el consumo de drogas. La familia acepta de manera disimulada que uno de los miembros sea usuario de alguna droga y evita el enfrentamiento de la situación.*
- *Padres mentalmente enfermos y/o antisociales.*

I. Continúe con una segunda ronda de preguntas:

*“¿Cuál es el riesgo de que padres o hermanos mayores consuman alcohol, cigarrillos o alguna otra droga frente a niños y adolescentes?*

*¿Por qué es importante evitar los golpes e insultos en la familia?*

*¿Por qué es importante que las decisiones sobre la educación de los hijos se tomen en pareja?*

*¿Qué sucede cuando no existen reglas y normas en el hogar, éstas no son claras o no se respetan?”*

II. Solicite a un voluntario que continúe la lectura de la parte final del capítulo V: El significado de ser padres, los subtemas son:

- *Uso de drogas en el grupo de amigos.*
- *Falta de instalaciones deportivas, culturales y artísticas que den servicio a la población.*
- *Evitemos riesgos para nuestros hijos.*

III. Concluya el desarrollo del tema con las siguientes preguntas:

*“¿Qué podemos hacer si nos damos cuenta que nuestros hijos se juntan con malas compañías?”*

*¿Por qué una comunidad organizada puede ayudar a que los niños y adolescentes eviten el consumo de drogas?”*

C) Cierre de la sesión y del módulo (10')

I. Comente al grupo que con esta sesión finaliza el círculo de lectura, por lo que es importante que le comenten sobre los siguientes aspectos:

- ¿Cómo se sintieron durante el desarrollo de las actividades?
- ¿Qué cosas nuevas aprendieron?
- ¿Creen que lo que aprendieron puede ayudar a mejorar la relación en su familia?

II. Entregue un ejemplar del libro a cada participante y recuérdelos que es importante continuar revisándolo en casa, ya que en él encontrarán información útil que les ayudará a entender a sus hijos y evitar que consuman alcohol, tabaco y otras drogas.

Comente:

*“Así como una familia va cambiando, también van cambiando las situaciones a las que se enfrentan; en este sentido, en la medida que sigan leyendo el libro, éste les ayudará a estar mejor preparados y con ello prevenir algunos problemas que puedan afectar sus hogares”.*

III. Solicite un aplauso para el grupo por el esfuerzo realizado; indique el día y hora de la próxima sesión, además del tema del siguiente módulo.

**NOTA:**

Una alternativa de trabajo distinta a esta metodología de círculos de lectura, la encontrará en el anexo 1 (Círculos de lectura activa), la cual es recomendable utilizar en grupos de padres de familia con mayores niveles de escolaridad o de habilidades grupales de autoorganización.

Otra opción es trabajar cinco sesiones con la metodología descrita en el manual Metodología del proyecto Círculos de lectura de los libros *“Cómo proteger a tus hijos contra las drogas- Guía práctica para padres de familia”* y *“Drogas: las 100 preguntas más frecuentes”*, documento que encontrará en su biblioteca básica.

## **Módulo obligatorio I:** *Factores de protección familiar para prevenir el consumo de drogas (modalidad B: taller).*

**Objetivo:** Identificar y practicar estrategias familiares para evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas en los hijos, así como promover una convivencia familiar saludable.

Cuando no se cuente con la posibilidad de desarrollar un círculo de lectura, como módulo obligatorio para el trabajo con padres de familia, utilice este módulo diseñado con un dispositivo grupal de taller, los temas que se abordarán son:

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	Las drogas y la familia.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encuadre.</li><li>• Los jóvenes y las drogas.</li><li>• Las drogas que más se consumen.</li><li>• Tipos de usuarios.</li><li>• Lugares donde tienen contacto los jóvenes con las drogas.</li><li>• Factores de riesgo.</li><li>• Conclusiones y cierre.</li></ul>	Conocer el panorama general sobre el consumo de drogas y destacar la importancia que tienen los padres para prevenir el consumo en sus hijos.
2	Factores de riesgo para el consumo de drogas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resumen de la sesión anterior.</li><li>• Abusos alimenticios.</li><li>• Creatividad limitada.</li><li>• Depresión.</li><li>• Violencia intrafamiliar.</li><li>• Expectativas limitadas de los padres con respecto a la educación de sus hijos.</li><li>• Conclusiones y cierre.</li></ul>	Identificar los factores de riesgo asociados con el uso de drogas y algunas estrategias para evitar que los jóvenes consuman drogas.
3	Cómo proteger a la familia contra el uso de drogas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resumen de la sesión anterior.</li><li>• Valores.</li><li>• Normas y reglas.</li><li>• Autoestima.</li><li>• Diálogo e intercambio afectivo.</li><li>• Interés escolar y hábitos de estudio.</li><li>• Conclusiones y cierre.</li></ul>	Identificar y promover el fortalecimiento de factores de protección en la familia.

## Sesión 1: Las drogas y la familia

### A) Encuadre, presentación de los contenidos del módulo y de la sesión (15')

- I. Realice la presentación institucional y personal e identifique las expectativas del grupo.
- II. Comente la forma de trabajo, incluyendo el objetivo general del módulo, el objetivo de la sesión, los temas y subtemas (en la medida de lo posible, realice esquemas a fin de favorecer la comprensión).

### B) Desarrollo del tema (60')

#### Los jóvenes y las drogas

- I. Introduzca al tema y comente de manera general, la situación del consumo de drogas en adolescentes y jóvenes, así como la influencia que tienen las diversas situaciones individuales, familiares y sociales para su uso y abuso. Ejemplo:

*“En nuestro país el consumo de drogas va en aumento debido a los diferentes cambios sociales, políticos y económicos que se han presentado durante los últimos años. De acuerdo con investigaciones nacionales, sabemos que la población más vulnerable y con más riesgo de consumir drogas legales e ilegales son los adolescentes y jóvenes. En este sentido, la edad de inicio del consumo de alcohol se ha reducido y ha incrementado el uso y abuso de bebidas alcohólicas sobre todo en los jóvenes y mujeres. Además, el abuso del alcohol se encuentra relacionado directamente a la experimentación con drogas como la cocaína, la mariguana y las metanfetaminas.*

*Lo anterior se debe en parte, a que los adolescentes y jóvenes se encuentran en una etapa de maduración física y psicológica que los hace buscar su identidad, pertenencia a grupos de pares y espacios de convivencia que les permiten sentirse parte de algo. En muchas ocasiones, esta búsqueda les hace experimentar o probar sustancias que les pueden provocar daños severos.*



*Es importante saber que existen diversas razones por las cuales las personas comienzan a beber, ya sea de índole personal, familiar y/o relacionada con su grupo de amigos, pero lo es más aún, saber que está en nuestras manos como padres de familia orientar y apoyar a nuestros hijos”.*

- II. Pregunte al grupo sobre cuáles considera que sean las drogas de mayor consumo en los jóvenes y en el país, así como los tipos de usuarios que existen. Retome los comentarios de los participantes y destaque que las drogas legales de mayor consumo en el país y en la población juvenil son el alcohol y el tabaco; además, señale que las drogas ilegales de mayor consumo son la mariguana, la cocaína y los inhalables. Apóyese de la siguiente información (datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Adicciones, 2002).

#### Tabaco

- Porcentaje de la población urbana de 12-65 años fumadora: 26.4% (Proporción por géneros: 2 hombres por cada mujer).
- Porcentaje de la población rural de 12-65 años fumadora: 14.3% (Proporción por géneros: 8 hombres por cada mujer).
- Porcentaje de la población urbana de 12-17 años fumadora: 10.1% (Proporción por géneros: 3 hombres por cada mujer).
- Porcentaje de la población rural de 12-17 años fumadora: 6.1% (Proporción por géneros: 10 hombres por cada mujer).

#### Alcohol

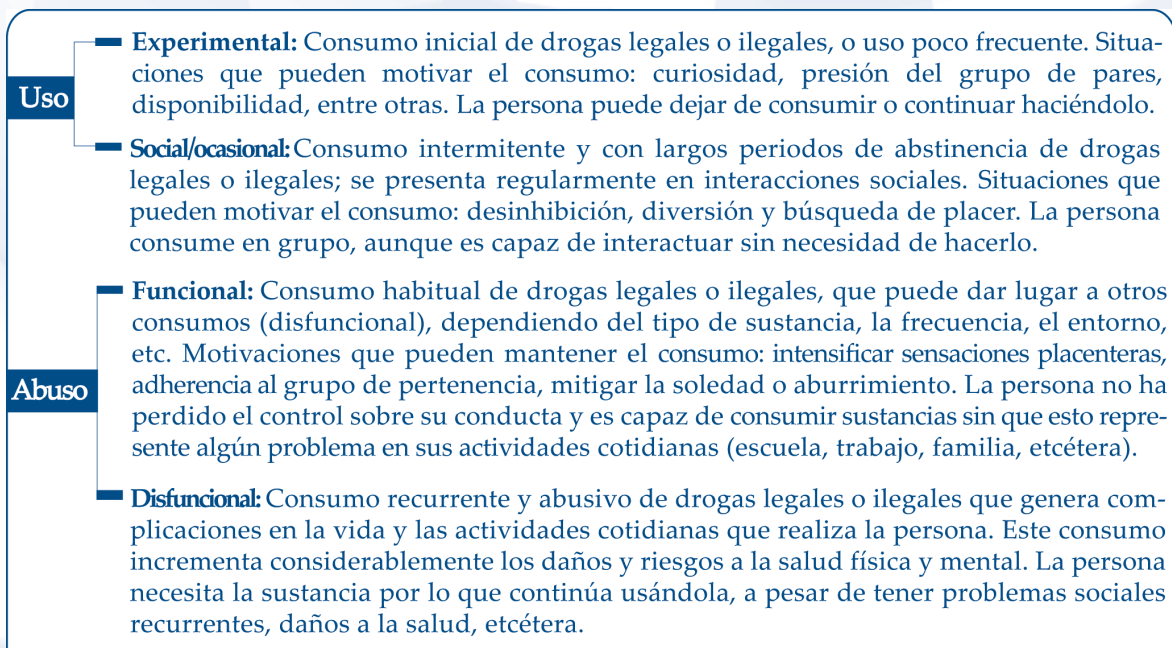
- Número total de personas entre 12 y 65 años que consumieron alcohol: 32, 315, 760.
- Porcentaje de la población de 12 a 17 años que reporta consumo de una copa en el último año: 25.7%.
- Porcentaje de población urbana masculina de 12 a 17 años que ha consumido alcohol: 35%.
- Porcentaje de población urbana femenina de 12 a 17 años que ha consumido alcohol: 25%.
- Porcentaje de población rural masculina de 12 a 17 años que ha consumido alcohol: 18%.
- Porcentaje de población rural femenina de 12 a 17 años que ha consumido alcohol: 9.9%.

#### Drogas ilegales

- Porcentaje de la población que ha usado drogas alguna vez en la vida: 5.03%.
- Porcentaje de la población que ha usado drogas en el último año: 1.31%.
- Porcentaje de la población que ha usado drogas en el último mes: 0.82%.
- Prevalencia de consumo por droga:
  - Mariguana: 3.48%
  - Inhalables: 0.45%
  - Alucinógenos: 0.25%
  - Cocaína y derivados: 1.23%
  - Heroína: 0.09%
  - Estimulantes tipo anfetamínico: 0.08%



III. Añada que los usuarios de drogas pueden ser experimentadores sociales u ocasionales, funcionales y disfuncionales de acuerdo con la frecuencia y, en ocasiones, con la cantidad de droga que consumen. Dibuje en el pizarrón el siguiente esquema para ilustrar la clasificación:



Aclare que si a una persona no se le diagnostica una dependencia (tolerancia, síndrome de abstinencia y un deseo compulsivo por autoadministrarse una droga), no puede hablarse de drogadicción.

### Lugares donde tienen contacto los jóvenes con las drogas

- I. Forme dos equipos; al primero de ellos solicítele que discutan y acuerden la respuesta a la siguiente pregunta:
  - ¿Cuáles consideran que sean los lugares donde se suele conseguir alcohol, tabaco y otras drogas con mayor facilidad?

La pregunta para el segundo equipo es:

- ¿Quién es la persona que comúnmente ofrece una droga legal y /o ilegal por primera vez?
- II. Otorgue un tiempo para la discusión y el consenso. Posteriormente, pida a los equipos que en plenaria expongan sus respuestas y pregunte si existen comentarios al respecto. A partir de esta información, aclare que la mayoría de las personas que consumen alcohol, tabaco y drogas las consiguen con mayor facilidad en la escuela, con los amigos, en las fiestas y discotecas.

Añada que contrariamente a lo que muchos piensan y de acuerdo con las encuestas realizadas a jóvenes estudiantes mexicanos, la persona a través de la cual se consigue por primera vez una droga legal o ilegal es un amigo, familiar o conocido. Destaque, asimismo, que los medios de comunicación influyen de manera importante para que algunas personas inicien la experimentación con alguna sustancia.

## Factores de riesgo

- I. Comente que, como ya se ha venido trabajando, el consumo de sustancias se debe a diversas razones entre las que se encuentra la influencia del núcleo familiar. Defina y explique qué son los factores de riesgo y de algunos ejemplos. Apóyese en la siguiente información.

### Factor de riesgo

Es un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso y/o abuso de drogas o bien, un mantenimiento en el nivel de implicación de éstas.

La evidencia señala que entre más factores de riesgo tenga o a los que esté expuesta una persona, será más probable que use drogas, sin importar que ésta sea considerada como una persona “problema” o “conflictiva”. Cualquier niño, adolescente o joven puede ser susceptible de iniciar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Cabe señalar que los adolescentes que no reciben otra información que la de sus amigos, son aquéllos que tienen mayor riesgo de experimentar con sustancias.

- II. Solicite al grupo que de manera individual reflexionen sobre los siguientes aspectos (anote las preguntas en el pizarrón) de preferencia, pida que anoten sus respuestas en hojas blancas:

- ¿Cuál es mi postura personal respecto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en los adolescentes y/o jóvenes?
- ¿De qué forma contribuyo para fomentar y/o evitar el consumo de sustancias en mi familia (p. ej., pedir a los hijos que vayan a la tienda a comprar cervezas o prendan los cigarros; que los hijos sepan que sólo está permitido tomar sidra en fiestas o reuniones familiares, etcétera)?
- ¿Considero que poseo la información y/o habilidades necesarias para prevenir el uso y/o abuso del consumo de alcohol, tabaco o drogas en mi familia?

Pida al grupo que, de manera voluntaria, comenten sus respuestas señalando algunas experiencias de la vida cotidiana y que ejemplifiquen los aspectos de interés. A partir de los comentarios de los participantes, enfatice la influencia que tienen los padres y madres

tanto en el modelaje de actitudes y conductas relacionadas con el consumo de sustancias en los hijos, aun cuando éstos son adolescentes, como con la realización de acciones específicas para evitarlas.

C) Cierre de la sesión (15')

- I. Realice un resumen de la sesión y puntualice que los adolescentes y jóvenes por ser una población en riesgo para el uso y abuso de drogas, requieren de mayor apoyo y atención de los padres de familia, por lo que es fundamental que estén informados y sepan qué hacer para evitar que sus hijos consuman drogas. Ejemplo:

*“Como lo vimos durante la sesión, las investigaciones nos indican que los adolescentes y jóvenes no sólo se encuentran en mayor riesgo para el consumo de sustancias, sino que además, usan y abusan del alcohol y tabaco, lo cual incrementa el riesgo de que usen otras drogas o puedan tener consecuencias que afecten su salud física y mental.*

*“Como padres de familia necesitamos mantenernos informados sobre los daños y problemas que ocasionan las drogas, así como lo que está en nuestras manos para evitar el uso de sustancias en nuestros hijos. La finalidad es establecer las condiciones necesarias que nos permitan crear un clima familiar protector que ayude a enseñar a nuestros hijos cómo hacer frente a situaciones que los pongan en riesgo para el uso de drogas”.*

- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones o que comenten lo que les llamó la atención. A fin de reforzar el tema, invite a los participantes a comentar sus parejas las preguntas que trabajaron durante esta sesión (esto es, la postura personal respecto al consumo de sustancias, cómo se fomenta y/o evita el consumo en la familia, información y/o habilidades para evitar el consumo). Para concluir, mencione el tema de la siguiente sesión y agradezca al grupo su participación.

## Sesión 2: Factores de riesgo para el consumo de drogas

### A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (20')

- I. Inicie con un resumen de los contenidos de la sesión anterior (en lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Revise la actividad que les pidió a los participantes en casa y pregunte qué les pareció más relevante y / o lo que puede ser de utilidad para ellos; retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre los factores de riesgo que conllevan al consumo de drogas y algunas alternativas para contrarrestar su influencia.

### B) Desarrollo del tema (60')

- I. Introduzca el tema comentando qué son los factores de riesgo, cómo se clasifican y algunos de los factores familiares que se relacionan con el consumo de sustancias.

Ejemplo:

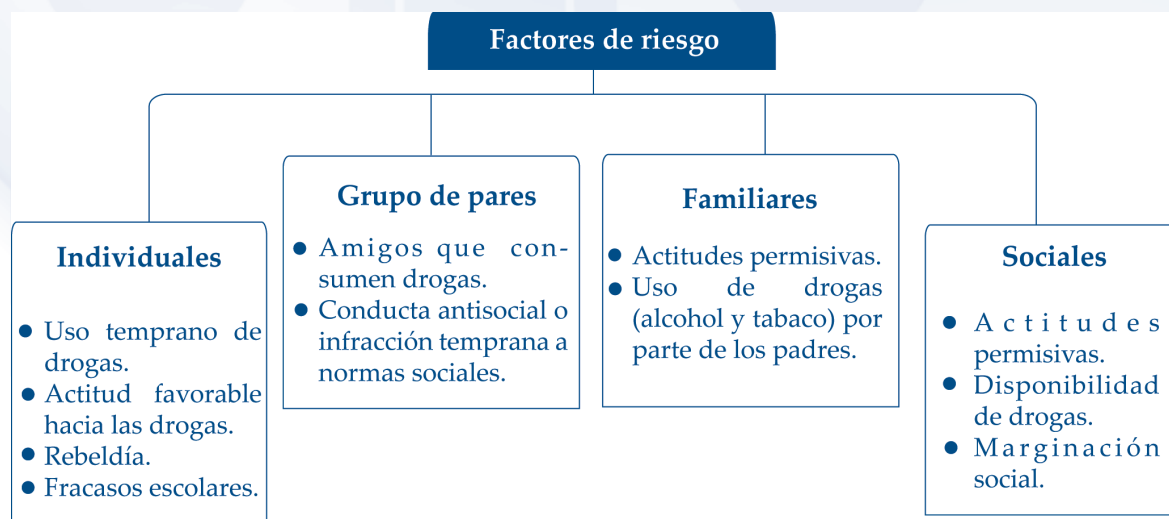
*“Como vimos la sesión anterior, los factores de riesgo son aquellas situaciones de carácter individual, familiar y social que aumentan la probabilidad de que las personas consuman alcohol, tabaco y otras drogas.*

*Las investigaciones en el campo de la prevención del consumo de drogas sugieren que los principales factores de riesgo se clasifican en: individuales, familiares, sociales y los que se relacionan con los amigos.*

*En Centros de Integración Juvenil hemos encontrado en los jóvenes que son usuarios de alcohol, tabaco y drogas algunos factores de riesgo que se relacionan con el núcleo familiar, por ejemplo: actitudes permisivas de los padres hacia el uso de sustancias, mala comunicación, conflictos y violencia familiar, entre otros”.*



II. Solicite a los participantes que le comenten por qué otras razones creen que las personas y, en particular, los adolescentes y jóvenes llegan a experimentar y abusar del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. A partir de los comentarios, complemente la información explicando y/o esquematizando la clasificación de los factores de riesgo. Apóyese en la siguiente ilustración.



Puntualice que:

- Algunos adolescentes utilizan o abusan del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, influidos por la depresión, la invitación de sus amigos, la publicidad, la curiosidad o la falta de información confiable sobre el tema; sin embargo, no siempre es sencillo detectar cuando un adolescente consume sustancias, ya que esto puede confundirse con las emociones propias de la adolescencia, como alegría, tristeza, enojo, o con comportamientos no convencionales, como ser retraído, poco cooperativo, usar ropa extravagante, escuchar música de moda, relacionarse con distintos tipos de personas, etc. Que un joven haya utilizado o abusado del alcohol, tabaco u otras sustancias no significa que sea adicto, pero es necesario estar alerta para que el uso no se repita, pues aunque dicho consumo sea ocasional, puede tener consecuencias graves para su salud o integridad física.
- Los factores de riesgo familiar relacionados con el uso de drogas son: poca claridad de reglas familiares y escasa disciplina, conflictos familiares, falta de participación de los padres con los hijos, padres y/o hermanos que consumen drogas, actitudes favorables hacia el consumo de drogas por parte de los padres y violencia familiar. Pregunte al grupo su opinión sobre estos aspectos.

III. Por parejas o en equipo solicite que analicen la forma en que estos factores de riesgo pueden perjudicar la relación con sus hijos y cómo podemos identificar su presencia en nuestra familia.

Entregue el siguiente formato en una hoja o pida que lo copien del pizarrón. Para iniciar esta técnica sea directivo, ayude a cada grupo a definir el factor de riesgo que trabajarán y asegurese que aborden distintos factores.

Factor de riesgo	Cómo podemos observar su presencia (Cómo se manifiesta)	Cómo puede afectar la dinámica de la familia

IV. Indique a los participantes que compartan con el grupo los resultados de sus trabajos y que ayuden a complementar la información. Puntualice sobre los aspectos más relevantes.

### C) Cierre de la sesión (10')

I. Realice un resumen de la sesión y puntualice cómo el núcleo familiar es un espacio que influye en las creencias y el comportamiento de los hijos con relación en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, así como la importancia de generar y desarrollar estrategias concretas para evitar que los hijos consuman o dejen de hacerlo. Ejemplo:

*“Como lo vimos durante la sesión, nuestra forma de ser y lo que decimos respecto al consumo o no de alcohol, tabaco y otras drogas en nuestra familia, es de suma importancia, porque de ello depende lo que nuestros hijos piensen y hagan al respecto... Si nosotros usamos y/o abusamos del alcohol, es muy probable que nuestros hijos piensen que está bien, es decir, que se les hace normal y, por lo tanto, algún día lo harán.*

*Por el contrario, si somos congruentes entre lo que decimos ya hacemos respecto al consumo o no de sustancias en nuestro hogar, nuestros hijos aprenderán a respetar las reglas que haya al respecto y, posiblemente, tarden más tiempo en iniciar algún tipo de consumo experimental.*

*De todas formas, como padres de familia interesados en cuidar la salud de nuestros hijos, debemos saber cómo actuar en función de su edad, ya sea para evitar cualquier tipo de consumo en nuestros hijos, o para atenderlo si es que ya lo hacen... lo más importante es actuar”.*

- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones o que comenten lo que les llamó la atención. Con la finalidad de reforzar el tema, indique que para la próxima sesión deben comentarle si llevaron a la práctica las estrategias elaboradas en la sesión a fin de evitar los factores de riesgo y /o cuál fue la experiencia que tuvieron al respecto. Para concluir, mencione el tema de la siguiente sesión y agradezca al grupo su participación.

### **Sesión 3: Cómo proteger a la familia contra el uso de drogas**

- A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (20')
- I. Inicie con un resumen de los contenidos de la sesión anterior (en lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Revise la actividad que les pidió a los participantes en casa y pregunte qué les pareció más relevante y /o lo que puede ser de utilidad para ellos; retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre lo que son los factores de protección y cómo fomentarlos en la familia.

## B) Desarrollo del tema

- I. Introduzca al tema comentando qué son los factores de protección, cómo se clasifican y algunos de los factores familiares que evitan el consumo de sustancias en los hijos. Ejemplo:

*“Como ya lo hemos ido comentando, uno de los principales objetivos de la prevención es evitar que los adolescentes y jóvenes lleguen a desarrollar problemas respecto al consumo de alcohol y tabaco. Una forma de lograrlo es reducir o eliminar la influencia que los factores de riesgo tienen sobre la conducta de nuestros hijos, por medio de instaurar y reforzar en la familia los factores de protección.*

*Los factores de protección se refieren a las características individuales, situaciones familiares o relacionadas con el medio que reducen o evitan el uso de sustancias en las personas, los factores de protección se clasifican agrupan en función de las características personales, familiares y del medio.*

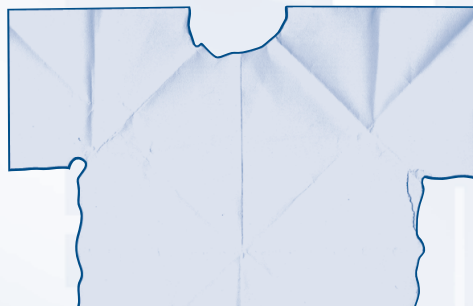
*De manera particular, algunos factores de protección que se relacionan con la familia son: una adecuada comunicación familiar, relaciones familiares favorables, reglas y normas claras en el funcionamiento familiar, entre otros”.*

- II. Comente al grupo que, con la finalidad de ejemplificar los factores de protección, realizarán el siguiente ejercicio; para ello, entregue a cada participante una hoja tamaño carta y dé las siguientes instrucciones (realice la actividad junto con los participantes):

- Doblen la hoja a la mitad, verticalmente.
- Desdoblen y sobre la línea marcada dibujen en el centro un círculo de aproximadamente 3 centímetros de diámetro.
- Vuelvan a doblar la hoja (ahora a la inversa) de tal forma que se vea el círculo dibujado, y a continuación elaboren un barco.
- Una vez elaborado el barco, corten la parte superior donde está marcado el círculo y las dos puntas de los costados (aproximadamente 2 centímetros).
- Deshagan el barco de forma que quede la hoja doblada a la mitad.



Pregunte a los participantes que observen la figura que quedó (ver ilustración). Posteriormente, aclare al grupo que la figura resultante es una playera, que en este caso puede representar “un chaleco salvavidas” que protege a nuestra familia del “océano de las adicciones”.



III. Pida a los participantes que anoten en la parte delantera de su “chaleco salvavidas” los factores de protección con los que actualmente cuenta su familia y que puede fortalecerse aun más, así como aquéllos que aún no están presentes y que son posibles de comenzar a promover.

IV. A continuación, solicite que de manera voluntaria comenten los factores de protección que anotaron en sus “chalecos salvavidas”. Puntualice algunos comentarios y solicite al grupo que a partir de los factores de protección que usted escribirá en el pizarrón, elijan alguno y comenten por parejas y/o en equipos, cómo los promoverían en su núcleo familiar; tomando como base el siguiente formato:

Factor de protección:
1) ¿Cómo fortalecerlo o fomentarlo en mi familia?
2) ¿Cuándo?
3) ¿Dónde?
4) ¿Cuánto tiempo le voy a dedicar?

Tome como ejemplos los siguientes factores de protección:

- Valores. Permiten establecer en los hijos principios y normas de acción; proporcionan razones para que los hijos digan que NO desean consumir sustancias y para ayudarles a mantener esa decisión.
- Normas y reglas. Son las que establecen los límites, lo que es permitido y hasta dónde se permite realizar cierta actividad y/o comportarse de determinada manera.
- Autoestima. Las personas con una adecuada autoestima tienen grandes posibilidades de ser adultos sanos, exitosos y felices. Desarrollar la autoestima de los hijos no significa

aprobar todo lo que hace, sino mostrar cariño y aceptación de su persona tanto cuando se le elogia como cuando se le corrige.

- Diálogo e intercambio afectivo. Un buen nivel de comunicación es una herramienta que fortalece a la familia del consumo de sustancias. De la misma forma, se sabe que la expresión de afecto a través de diversas formas, puede favorecer un ambiente de felicidad en la familia y, por tanto, evitar el uso de drogas.
- Interés escolar y hábitos de estudio. El hábito de estudiar posibilita el desarrollo de las aptitudes intelectuales, permite desarrollar los intereses, así como las motivaciones y aspiraciones vocacionales.

IV. Indique a los participantes que expongan sus propuestas, si lo considera pertinente, pida otras recomendaciones que las complementen. Enfatice que la promoción y práctica de éstos permite crear un mejor ambiente familiar ameno y la promoción de estilos de vida saludables.

#### C) Cierre del módulo (10')

I. Realice un resumen de la sesión y puntualice el “procedimiento” para fomentar en la familia los factores de protección, es decir, qué hacer, cómo hacerlo, cuándo, dónde, etc. Ejemplo:

*“Recuerden que uno de los objetivos de este taller, es que ustedes no sólo obtengan información sobre cómo evitar que sus hijos consuman alcohol, tabaco o drogas, sino que también es fundamental que practiquen formas muy concretas sobre cómo pueden llevar a la práctica, en este caso, los factores de protección.*

*Para lograr lo anterior, es recomendable que respondan las preguntas que vimos durante el ejercicio, de preferencia en compañía de su pareja; esto les dará mayor claridad y confianza para saber cómo actuar en la relación con sus hijos”.*

II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones o que comenten lo que les llamó la atención. Con la finalidad de reforzar el tema, indique que para la próxima sesión deben comentarle si llevaron a la práctica las estrategias elaboradas en la sesión para promover los factores de protección y/o cuál fue la experiencia que tuvieron al respecto. Para concluir, mencione el tema del siguiente módulo y agradezca al grupo su participación.

## **Módulo II:** *Habilidades parentales de comunicación.*

**Objetivo:** Fomentar el establecimiento de formas de comunicación parental que mejoren el diálogo y la interacción con los hijos.

### **Introducción**

De acuerdo con la evidencia científica, se han identificado diversos factores de riesgo en el núcleo familiar que incrementan la probabilidad del uso y abuso de sustancias en sus integrantes, entre éstos resaltan aspectos como las discusiones y la ruptura familiar, la falta de comunicación, la ausencia de expresiones de cariño y la frialdad afectiva.

En este marco, los programas dirigidos al núcleo familiar para la prevención del consumo de drogas incorporan entre sus contenidos, diversos factores de protección que mitigan la influencia de los factores de riesgo asociados al uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas. Un ejemplo son los valores, una comunicación familiar adecuada, el desarrollo y refuerzo de habilidades sociales, la expresión de afectos y el establecimiento de vínculos sociales, entre otros.

Se entiende por habilidades parentales de comunicación, las capacidades y recursos personales, interpersonales, cognitivos y emocionales que permiten a los padres interactuar de manera adecuada con los miembros de la familia, especialmente con sus hijos; de tal forma que contribuye a establecer un clima emocional, afectivo y relacional que facilite la comunicación clara, la resolución de conflictos, el reconocimiento, el establecimiento de límites y la expresión de sentimientos al interior de la familia.

Consolidar estas habilidades es una estrategia prioritaria en relación con la prevención del consumo de drogas, en tanto generan ambientes familiares en los cuales los niños y adolescentes se encuentran expuestos a menos riesgos, además de fomentar en ellos esta habilidad para comunicarse. Por lo anterior, los temas que se desarrollan en este módulo incluyen los estilos parentales de comunicación y lo que es la comunicación asertiva.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	Estilos de comunicación parental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• La comunicación y las relaciones con los demás.</li> <li>• Importancia de la comunicación (diálogo).</li> <li>• Estilos de comunicación.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Identificar y promover estilos de comunicación que contribuyan a enfrentar factores de riesgo para evitar el consumo de drogas y a mejorar la relación con los hijos.
2	Comunicación Asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué es la asertividad.</li> <li>• Cómo comunicarse con los hijos de forma asertiva.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Conocer y practicar técnicas de comunicación asertiva que ayuden a mejorar la convivencia familiar.

## Sesión 1: Estilos de comunicación parental

Resumen del módulo anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (15')

- I. Inicie con un resumen de los contenidos del módulo anterior (en lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Realice un sondeo sobre la utilidad que ha tenido y/o lo que ha representado hasta el momento la información revisada durante el taller, retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre cómo fomentar la comunicación en la familia y conocimiento sobre el estilo educativo que cada quien emplea en la relación con sus hijos.

### B) Desarrollo del tema (Total 60')

#### La comunicación y las relaciones con los demás (10')

- I. Introduzca al tema exponiendo al grupo algunas situaciones comunes relacionadas con la comunicación en las familias, y las implicaciones que ésta puede tener en sus miembros, entre las que se encuentran el consumo de sustancias. Ejemplo:



*“Diversas investigaciones señalan que la comunicación en la familia es un factor de protección importante para que los hijos se involucren de manera problemática con el alcohol y tabaco y evitar el contacto con drogas ilegales, ya que nos ayuda a conocer más sobre lo que piensan, sienten y hacen; además, nos da la oportunidad de transmitir valores, afectos y enseñar formas específicas para cuidar la salud física y mental.*

*No obstante lo anterior, existen familias donde se dificulta establecer un diálogo adecuado entre padres e hijos, debido a diversas razones (no tener tiempo, por no saber cómo hacerlo, desinterés, etc.), lo cual provoca que los padres no pongan atención a las “cosas que hablan sus hijos” o en ocasiones hasta los hacen callar, o que sean los hijos quienes no sientan ningún interés por compartir con sus padres lo que les sucede.*

*¿Y de no hacerlo, qué sucede? Se produce un distanciamiento entre padres e hijos reduciéndose considerablemente la comunicación entre ellos. Los amigos por tanto, podrán influir más que los propios padres, a tal grado que los hijos llegan a hacer lo que éstos les dicen, a fin de sentirse escuchados o “parte de algo”.*

II. Ejemplifique la influencia que tiene la comunicación en la relación con los demás a partir del siguiente ejercicio (realícelo de manera breve):

- Solicite un voluntario y pídale que pase junto con usted colocándose al frente del salón. Indique que le comente y compartan con usted alguna situación importante de la vida (por ejemplo, qué es lo que más les gusta hacer los fines de semana, cuál es el recuerdo más hermoso de cuando sus hijos eran pequeños, etcétera). Durante la conversación es importante que usted no preste atención, muestre señales evidentes de desinterés o desagrado por lo que le dicen, no retroalimente, etcétera.
- Al resto del grupo pídales que observen con atención lo que hacen (movimientos, gestos) y dicen los participantes durante la representación.
- Al término de la representación pregunte al voluntario cómo se sintió y qué le hizo sentir la atención que usted prestó a lo que le comentó; solicite al resto del grupo que expresen lo que observaron y las consecuencias que consideran pueden generarse cuando se establece este tipo de comunicación. Anote estos aspectos en el pizarrón, puede apoyarse en los siguientes puntos.

- Cómo fue cambiando la motivación de la otra persona por comunicar lo que quería.
- Cuál fue la respuesta que recibió de quien lo escuchaba.
- Cómo fueron cambiando los gestos y la postura corporal en ambos.
- Esto motivaría a buscar a esa persona en otra ocasión para compartirle algo importante.

Destaque que como se observó en el ejercicio, suele ser común que las personas no conozca la manera más adecuada para establecer un diálogo con los demás. Enfatice que la forma como nos comunicamos con las personas es de suma importancia, ya que de ello dependerá el éxito o el fracaso que tengamos para expresar de modo personal y/o conocer los pensamientos, emociones y deseos “del otro”; para poder solucionar algún desacuerdo y, en este caso, el poder hablar con nuestros hijos sobre temas relacionados con el uso y abuso de sustancias.

### **La importancia de la comunicación (diálogo) (35´)**

I. Indique al grupo que, de manera individual, complete las frases y responda las siguientes preguntas (de preferencia que anote sus respuestas en una hoja o cuaderno):

- Para mí la comunicación es:*
- ¿Considero tener una adecuada comunicación con mis hijos? SÍ / NO ¿Por qué?*
- ¿Platico lo suficiente con ellos? SÍ / NO ¿Por qué?*
- ¿De qué cosas hablamos con frecuencia? (p. ej., lo que nos sucede en el día, problemas familiares o personales, cuestiones económicas, necesidades y preocupaciones, intereses personales, escuela, trabajo, cómo cuidar la salud física y mental, etcétera).*

Solicite de manera voluntaria varias respuestas, proporcione algunos comentarios breves, y a continuación anote en el pizarrón y explique de forma sencilla los componentes principales para establecer un diálogo constructivo con los hijos. Apóyese en la siguiente información.

### **¿Cómo dialogar con los hijos?**

Dialogar tiene que ver con el uso del lenguaje verbal, sin embargo, es común que se presente de dos formas opuestas: por exceso o por carencia; no obstante, ambas provocan distanciamiento entre padres e hijos. En el primer caso, los padres verbalizan todo lo que dicen sus hijos que llegan a parecer interrogadores y/o “sermoneadores”; en el segundo, simplemente se dice poco o nada. Un diálogo es una interacción constante que requiere:

- Que tanto padres como hijos tengan la seguridad en sí mismos para dialogar y expresarse (actitud tranquila, optimista).
- Hacer uso de silencios que permitan escuchar y con ello, conocer, aprender y comprender a otro.
- Abrir la posibilidad de la replica, es decir, considerar los argumentos del otro y admitir que no necesariamente deben coincidir con los suyos (decir que no se está de acuerdo, pero con sugerencias).
- Hablar de “igual a igual”, partir de diferentes planos de autoridad es una condición que limita la posibilidad de establecer un diálogo.

Con los adolescentes es muy importante: mostrar respeto, ser breves, poner atención al tono de voz empleado (“el cómo se dice”), ser específicos y compartir los propios sentimientos.

Otros aspectos que ayudan a mejorar la comunicación cotidiana con los hijos son los siguientes:

- Establecer rutinas comunicativas mínimas (saludos, avisos).
- Encontrar espacios y oportunidades para hablar (¿dónde? ¿cuándo?).
- Tomar la iniciativa (preguntar a los hijos o hablar con ellos sobre nosotros o nuestras cosas).

II. Forme algunas parejas e indíqueles que representarán un diálogo entre “padres e hijos” empleando las recomendaciones anteriores; para ello, pídale que se pongan de acuerdo sobre quién hará el papel de padre/ madre y quién el de hijo. El tema sobre el que hablarán será el consumo de alcohol en los jóvenes en fiestas y reuniones. Es importante que durante el ejercicio presenten actitudes y/o conductas que mejoren las representaciones.

Al término de las representaciones solicite de nuevo la opinión de todos los participantes resaltando las diferencias positivas en la forma de comunicarse con los hijos (qué se dice, cómo se dice) y los beneficios que otorga el diálogo con los hijos.

## Estilos de comunicación (15')

- I. Comente al grupo que, con la finalidad de complementar los aspectos que deben tenerse presentes para mejorar la comunicación con la familia, a continuación explicarán las características de los estilos de comunicación que regularmente emplean los padres en la interacción con sus hijos; por lo cual es importante que vayan observando si se identifican con algunas de ellas.
- II. Concluida la exposición, pregunte a los participantes su opinión respecto al estilo educativo que consideran más recomendable para incorporar en la relación con los hijos y por qué. Promueva el debate y retome algunos comentarios destacando la importancia y beneficios que conlleva el estilo educativo para favorecer la comunicación familiar.

## Conclusiones y cierre (10')

- I. Realice un resumen de la sesión y puntualice las ventajas de saber dialogar con los integrantes de la familia. Resalte que siempre existe la posibilidad de modificar y mejorar el estilo para comunicarnos con nuestros hijos y con otras personas, que promueva una dinámica familiar más cercana y saludable. Ejemplo:

*“Lograr una mayor y mejor comunicación con nuestros hijos nos permitirá, entre otras cosas, reforzar nuestros vínculos afectivos, apoyarlos y orientarlos en las dudas, así como orientarlos en la forma en que pueden enfrentar situaciones que los puedan orillar a usar drogas.*

*Para lograr cambios positivos en el contexto personal y familiar, siempre es recomendable realizar una autoevaluación y, por qué no, una crítica constructiva que nos permita identificar en qué cosas necesitamos mejorar, en cuáles vamos bien, etcétera.*

*Debemos promover un cambio positivo que nos ayude a establecer estilos de vida saludables en nuestra familia... cambiar es posible, no lo olviden”.*



- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones o que comenten lo que les llamó la atención. Con la finalidad de reforzar el tema, indique que en casa entablen un diálogo sobre asuntos cotidianos con un integrante de la familia (preferentemente con alguno de sus hijos) considerando lo visto en la sesión, e identifiquen con qué habilidades cuentan para hacerlo y qué dificultades observaron. Mencione que es importante que realicen esta actividad ya que para la siguiente sesión se expondrán experiencias, y para concluir comente el tema del siguiente módulo y agradezca al grupo su participación.

## **Sesión 2: Comunicación asertiva**

### **A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (15')**

- I. Inicie con un resumen de los contenidos de la sesión anterior (en la medida de lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Revise la actividad que les pidió a los participantes en casa y pregunte qué les pareció más relevante y/o lo que puede ser de utilidad para ellos; retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre los diferentes tipos de comunicación y la manera de fomentar una comunicación asertiva con los hijos.

### **B) Desarrollo del tema (Total 65')**

#### **¿Qué es la asertividad? (25')**

- I. Introduzca al tema exponiendo al grupo la relación que hay entre la asertividad y la prevención del consumo de sustancias. Ejemplo:

*“De acuerdo con diversos estudios, en México, a diferencia de otros países, la educación en general tiene características muy peculiares, por ejemplo: se nos enseña desde pequeños a “negar” o darle menor importancia a lo que pensamos o sentimos; tendemos a creer que es más importante “el otro” y no nosotros. ¿A cuántos de nosotros no nos ha pasado alguna vez en*

*nuestra vida que por evitar la pena, preferimos no preguntar algo que no entendimos? ¿O decir que nos dieron mal el cambio?... preferimos callar o aguantar, que expresarnos.*

*Cuando a las personas se les dificulta expresar lo que quieren, piensan o sienten, puede provocar que otras personas decidan por ellos, o también que éstas influyan de alguna manera en sus decisiones, en este caso, para consumir alcohol, tabaco o drogas.*

*Las investigaciones con usuarios de drogas muestran que a muchos se les dificulta comunicarse adecuadamente con los demás, y sobre todo, ser directos para expresar lo que quieren o no quieren; algunos lo han intentado pero lo hacen de una manera violenta que genera conflictos innecesarios. Otros, sencillamente, no pueden hacerlo.*

*A la expresión directa de lo que pensamos o sentimos, como lo vimos la sesión pasada, se le llama asertividad... enseguida veremos con mayor detalle de qué se trata”.*

- II. Pida a los participantes que le comenten lo qué saben sobre asertividad, es decir, si conocían el término, a qué se refiere, cuáles son sus características, etcétera. Retome lo expuesto y mencione que la asertividad se entiende como la capacidad que todas las personas podemos desarrollar para comunicarnos con los demás de manera amable, respetuosa, tomando en cuenta, sobre todo, nuestros derechos y los de los otros. Añada que para ser asertivos y, por tanto, que nuestros hijos lo sean, es necesario entre otras cosas, conocer nuestros derechos como seres humanos, por ejemplo:

- Alcanzar metas personales.
- Decidir el rumbo de nuestras vidas.
- Tener opiniones propias.
- Decir “No”.
- Pedir ayuda.
- Mejorar algo de nosotros mismos.
- Contar con privacidad.
- Cometer errores.
- Estar en desacuerdo.

III. A fin de favorecer la comprensión del tema explique y dé ejemplos (mediante frases y actitudes) de cómo se puede observar y lo que distingue a la comunicación asertiva de la comunicación agresiva y pasiva. Apóyese en la siguiente información (aborde lo que a su consideración requiera conocer el grupo; sea claro y breve).

	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
Conducta general.	Actúa con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad.	Exagera para demostrar su superioridad. Refleja agresividad.	Actúa con naturalidad; escucha atentamente.
Verbalmente.	Se disculpa constantemente; habla con rodeos; no dice lo que quiere decir; no dice nada por miedo o vergüenza; se humilla a sí mismo.	Exige; usa palabras altisonantes. Hace acusaciones; impone su opinión; se comunica a través de mandatos, Se sobrestima; habla solamente de sí mismo.	Expresa lo que quiere y siente; habla objetivamente; habla bien de sí mismo si es necesario o conveniente; su comunicación es directa.
Voz.	Débil, temblorosa; volumen bajo.	Fuerte; con frecuencia grita; fría y autoritaria.	Firme; calurosa; relajada; bien modulada.
Mirada.	Evita el contacto visual; ojos caídos y llorosos.	Sin expresión; fija, penetrante y orgullosa.	Ve a los ojos; mirada franca; ojos expresivos.
Postura.	Agachada; mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente.	Rígida; desafiante y soberbia.	Bien balanceada; relajada y tranquila.
Manos.	Temblorosas y sudorosas.	Usa el dedo acusatorio; movimientos aprobatorios o reprobatorios.	Movimientos relajados, naturales y acogedores.

IV. Pida a los participantes que, de manera individual, respondan mentalmente o por escrito, las siguientes preguntas (Dedique sólo algunos minutos a ello):

- ¿Con cuál estilo de comunicación me identifico más?
- ¿Con quién y/o ante qué situaciones tiendo a ser así?
- ¿Ser así me ha generado problemas o “malos ratos”?
- ¿Cómo cuáles?

Si lo considera necesario, retome algunos comentarios y señale que otro requisito para establecer una comunicación asertiva es saber cómo hacerlo, es decir, conocer y practicar técnicas específicas que a continuación se verán.

## ¿Cómo comunicarse con los hijos de forma asertiva? (40')

I. Mencione que la comunicación con los adolescentes en ocasiones suele ser complicada, debido a los cambios que están atravesando, ya que dejan de ser pequeños para adentrarse en el mundo adulto; cuestionan casi todo, llegan a tener actitudes retadoras con sus padres, no respetan las reglas, entre otras cosas. Añada que para que los padres logren una comunicación asertiva, en particular, con sus hijos adolescentes, es necesario considerar el siguiente procedimiento. Anótelo en el pizarrón, explíquelo y dé ejemplos:

1. Describir de manera clara la situación que nos desagrada o que deseamos cambiar:
  - Establecer un buen contacto visual.
  - Ejemplo: “No me gusta que agarres mis cosas personales”.
2. Expresar los sentimientos personales en primera persona, evitando acusar al otro y/o perder la calma:
  - Posición corporal relajada.
  - Tono de voz claro y sostenido.
  - Utilizar vocabulario “Yo pienso”, “Yo siento”, “Yo quiero”.
  - Ejemplo: “Cuando agarres mis cosas personales sin mi permiso, pienso que no tienes respeto por mi persona”.
3. Pedir un cambio concreto de conducta:
  - Emplee palabras de colaboración y/o negociación: “Vamos a ver”, “¿Cómo podemos resolver esto?”.
  - Demuestre interés: “¿Qué piensas tú?”, ¿Qué sugieres?”.
  - Informe las consecuencias: “Te pido por favor que ya no tomes mis cosas, si necesitas algo, pídemelo y veré si te lo presto. Si continúas así, es muy probable que tengamos otros problemas”.
4. Agradecer la atención del otro a nuestra petición.

II. Solicite a los participantes que a partir del procedimiento anterior, cada uno presentará diferentes respuestas asertivas ante situaciones “ficticias” que usted señalará con relación a los hijos (si lo cree pertinente, pregunte a los participantes sobre qué situación problemática con los hijos les gustaría ensayar). Apóyese en la siguiente información.



Situación	Respuesta asertiva
1. Permiso para ir a un antro (fiesta) y llegar a la casa en la madrugada.	
2. El hijo “amenaza” con ponerse un tatuaje en el brazo.	
3. Indiferencia del hijo ante las tareas del hogar.	
4. Reprobar materias en la escuela.	

Ayude a los participantes a pensar en las posibles respuestas y a sugerir cómo presentarlas. Recuerde que es importante que al término de los ensayos usted y/o los participantes sugieran cambios en las actitudes y conductas de las representaciones que mejoren la ejecución o conducta deseada.


### C) Cierre del módulo (10')

- I. Realice un resumen de la sesión recordando qué es la asertividad y puntualice la importancia de practicar el procedimiento para comunicarse de manera asertiva con la familia. Ejemplo:

*“Recordemos que la asertividad es una capacidad en la que es necesario expresar de manera respetuosa nuestro punto de vista, considerando también el sentir y pensar de la persona a quien nos dirigimos.*

*Requiere necesariamente la práctica lograr establecer una comunicación asertiva con los miembros de nuestra familia; al principio quizás nos pueda costar trabajo hacerlo porque no estamos acostumbrados a hablar de forma directa y clara sin que el otro se moleste; pero lo importante es que si de verdad deseamos mejorar la comunicación con nuestra familia, debemos practicar y enseñar con el ejemplo.*

*A medida que nos expresemos con claridad, respeto y confianza, promoveremos un clima familiar confiable que favorezca el aprendizaje, la ayuda mutua y el cuidado de la salud”.*

- 
- II. Solicite al grupo que haga algunas conclusiones y/o que comente los aspectos más relevantes abordados durante el módulo. Con la finalidad de reforzar el tema, pida a los participantes que en casa identifiquen las situaciones en las que desean comunicarse de manera asertiva con sus hijos, y que practiquen el procedimiento sugerido en la sesión. Para concluir, mencione el tema del siguiente módulo y agradezca al grupo su participación.

### **Módulo III:** *Habilidades para la solución de problemas.*

**Objetivo:** Fortalecer recursos parentales que faciliten la solución de problemas y la toma de decisiones durante el proceso de educación de los hijos.

#### **Introducción**

La solución de problemas y la toma de decisiones son técnicas que constan de una serie de pasos aplicados de manera secuencial, con el objetivo ayudar a que las personas resuelvan de manera adecuada cualquier tipo de problema (cotidiano, interpersonal o clínico), minimizando al máximo el estrés y las reacciones emocionales negativas que impiden comúnmente la solución exitosa de problemas (Adaptado de Labrador, Cruzado y Muñoz, 1995 citado en: Alonso, 2004).

Diversas investigaciones han demostrado que desarrollar habilidades para la solución de problemas, empezando desde la familia y en etapas tempranas en los niños, previenen problemas más serios, y ayuda a formar individuos con mayor habilidad para enfrentar problemas de la vida diaria. Al aprender a considerar más soluciones y consecuencias, se convierten en personas con mayor capacidad para enfrentar la frustración, mayor capacidad para esperar y ser menos impulsivas y agresivas cuando los objetivos no pueden alcanzarse inmediatamente.

Entre los factores de riesgo en el ámbito familiar se encuentra el modelo negativo en relación con el uso y abuso de drogas, y la utilización de éstas como un mecanismo de afrontamiento de situaciones o problemas. En este sentido, los programas preventivos dirigidos a las familias consideran, entre sus contenidos, mejorar las habilidades de comunicación familiar, incluyendo habilidades de negociación, solución de problemas y toma de decisiones. De acuerdo con lo anterior, este módulo aborda, como contenidos centrales, el desarrollo de habilidades para la solución de problemas y la toma de decisiones.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	Solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• Conflictos más comunes en las familias.</li> <li>• Por qué es importante solucionar problemas.</li> <li>• Estrategias para la solución de problemas.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Reconocer y practicar estrategias para afrontar adecuadamente problemas en la relación con los hijos.
2	Toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué significa tomar una decisión.</li> <li>• Procedimientos para la toma de decisiones.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Reconocer y practicar estrategias para la toma de decisiones en la relación con los hijos.

## Sesión 1: Solución de problemas

### A) Resumen del módulo anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (15')

- I. Inicie con un resumen de los contenidos del módulo anterior (en la medida de lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Haga un sondeo de la utilidad que ha tenido y/o lo que ha representado hasta el momento la información revisada en el taller, retroalimente positivamente.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre el procedimiento que pueden emplear para solucionar los problemas surgidos en la relación familiar.

### B) Desarrollo del tema (Total 60')

#### Los conflictos más comunes en las familias (15')

- I. Introduzca el tema al grupo exponiendo un panorama general sobre las implicaciones de la solución de problemas. Ejemplo:



*“En la vida diaria es común que todas las personas enfrentemos diversos problemas, unos más delicados que otros, pero a fin de cuentas, situaciones a las que debemos dar una respuesta. Las causas pueden ser variadas, sin embargo, cuando la relación que tenemos con la gente que nos rodea o con nuestros seres queridos comienza a dañarse, es probable que provoque emociones y comportamientos que lejos de mejorar, empeoran la situación.*

*Todos tenemos conflictos, lo importante es saber resolverlo, enfrentarlos sin “hacernos de la vista gorda” o dejar que “el tiempo los resuelva”. Como padres de familia necesitamos tener una idea muy clara sobre cómo afrontarlos, ya que esto permitirá también poder enseñar a nuestros hijos métodos eficaces que les ayuden a solucionar sus problemas y tomar las mejores decisiones en favor del cuidado de su salud física y mental.*

*Recordemos que los adolescentes si no saben cómo afrontar las dificultades que se les presenten, ya sea con su familia, sus amigos o la imagen sobre ellos mismos, pueden buscar, erróneamente, salidas o escapes en el consumo de drogas, el aislamiento o el desarrollo de conductas violentas.*

*Por ello, es fundamental nuestro papel como padres de familia, ya sea para evitar y/o solucionar los conflictos familiares, como para enseñar a nuestros hijos a resolverlos”.*

- II. Pregunte a los participantes lo siguiente: ¿Cuáles consideran que sean los conflictos o problemas más comunes entre padres e hijos adolescentes? Anote en el pizarrón o rotafolio algunos de los problemas que se mencionen (por ejemplo: apatía y desinterés en la relación familiar, problemas de conducta y /o escolares, ser “rezongones”, falta de respeto por las reglas familiares, experimentación con el consumo de tabaco y alcohol, entre otros). Posteriormente, destaque que lo importante ante estas situaciones es identificar qué recursos son importantes tener en cuenta para enfrentar dichas situaciones, y saber cómo ponerlos en práctica.

## Por qué es importante solucionar problemas (10')

- I. Pida a los participantes que cierren los ojos y recuerden un problema o alguna situación que actualmente les preocupe sobre a su familia; pídeles que traten de identificar los pensamientos, emociones y sensaciones que les genera dicha situación. Después de algunos minutos, diga que imaginen que se ha resuelto la situación, que ya no hay nada de qué preocuparse; igualmente solicite que, identifiquen cómo se sienten una vez que el problema ha desaparecido, qué piensan, qué cosas cambiaron.
- II. Concluido el ejercicio (6 minutos máximo), retome algunos comentarios y mencione que igual como se observó durante el ejercicio, solucionar problemas tiene muchas ventajas, entre las que se encuentran:
  - Establecer un clima familiar agradable, acogedor y seguro.
  - Fomentar el desarrollo de habilidades en los hijos que les permitan resolver conflictos y tomar decisiones oportunas ante situaciones que pueden afectarles, así como reforzar su confianza y responsabilidad.
  - Tener pensamientos, valores y conductas que nos ayuden a cuidar la salud física y mental de nuestra familia.
  - Disminuir o evitar el desarrollo de conductas violentas.
  - Obtener satisfacción por lo que somos y lo que hacemos.
  - Aumentar el apoyo y la solidaridad en la familia.

## Estrategias para la solución de problemas (40')

- I. Entregue a los participantes de manera aleatoria cinco tarjetas (fichas de trabajo y/o recortes de hojas blancas) que cada una contenga, el nombre de los pasos que se requieren para la solución de problemas (ver tabla); e indíqueles que tienen cinco minutos para comentar y acordar cuál consideran que sea el orden correcto para el desarrollo de este procedimiento.

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definir el problema.</li><li>2. Considerar las alternativas.</li><li>3. Valorar las consecuencias de cada alternativa.</li><li>4. Elegir la mejor alternativa posible.</li><li>5. Aplicar la alternativa escogida y ver sus resultados.</li></ol> |
|--|

II. Retome lo trabajado por el grupo y aclare cuál es el orden correcto que implica el procedimiento para la solución de problemas. Anótelo en el pizarrón y explique lo que se requiere hacer en cada uno de los “pasos” presentando ejemplos. Apóyese en la siguiente información.

1. Definir el problema.

- Preguntas sobre la situación: ¿Qué ocurre? ¿Qué me hace sentir mal?
- ¿Quiénes están involucrados? ¿Dónde ocurre? ¿Cuándo ocurre?
- Preguntas sobre la conducta: ¿Qué hago yo exactamente ante lo que está sucediendo? ¿Dónde lo hago? ¿Por qué lo hago? ¿Qué pienso? ¿Qué siento?

2. Considerar las alternativas.

- Anotar cualquier idea que surja aunque parezca “extraña” o disparatada (usar la creatividad permite conseguir un mayor número de posibles opciones).
- A mayor número de ideas, mayor probabilidad de obtener buenas soluciones al problema.
- La combinación de ideas da lugar a una idea mejor.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa.

- Considerar los aspectos positivos y negativos de cada una de ellas, las consecuencias que pueden tener para uno y para los demás, las que son a corto o largo plazo.

4. Elegir la mejor alternativa posible.

- Comparar las alternativas disponibles y sus consecuencias para escoger aquella opción que aporte mayores beneficios a las personas involucradas en la situación.
- Lograr un mayor compromiso de las personas involucradas con la decisión adoptada, requiere que éstas participen de forma activa, puesto que el resultado contempla los intereses de los implicados.

5. Aplicar la alternativa escogida y ver sus resultados.

- Observar las consecuencias para valorar hasta qué punto las situaciones se van desarrollando según lo previsto y si se están cumpliendo los objetivos deseados.
- Realizar los ajustes necesarios a fin de lograr los objetivos o, en su caso, reiniciar el proceso.

III. Comente que, con la finalidad de practicar el procedimiento para la solución de problemas, realizarán de manera individual y/o por parejas el siguiente ejercicio:

- a) Piense en algún problema que haya tenido recientemente en la relación con sus hijos y escríbalo.
- b) Defínalo (¿Por qué esa situación representa un problema?).
- c) Considere las alternativas .
- d) Valore las consecuencias de cada alternativa.
- e) Elija la mejor alternativa.
- f) Anticipe dificultades y formas de solucionar las consecuencias.

Si cuenta con tiempo, solicite algunas opiniones voluntarias, aclare las dudas y proporcione recomendaciones para responder el ejercicio de manera más sencilla. De lo contrario, comente que terminen la actividad en su casa, de preferencia en compañía de su hijo.

### C) Cierre de la sesión (10')

I. Realice un resumen de la sesión y puntualice los pasos para la solución de problemas y la importancia que tiene afrontarlos adecuadamente en la familia. Ejemplo:

*“Tengan presente que el procedimiento para la solución de problemas tiene cinco pasos: precisar cuál es el problema, ver qué alternativas, identificar los pros y contras de cada alternativa, elegir una de ellas y ejecutarla.*

*Para solucionar los problemas de una manera adecuada, necesitamos practicar y no desesperarnos; a veces es necesario ir paso a paso para desarrollar una habilidad... no se desanimen.*

*Muchas personas pueden hacer acciones de las que más tarde se pueden arrepentir; por ejemplo, usar drogas, sólo por el hecho de que sabían cómo solucionar algún problema o creyeron que era la única opción. Compartamos y practiquemos con nuestra familia las alternativas que vamos aprendiendo en este taller, vale la pena intentarlo”.*



- II. Solicite al grupo que haga algunas conclusiones y/o que comente los aspectos más relevantes abordados durante la sesión. Con la finalidad de reforzar el tema, pida a los participantes que terminen la actividad en casa y/o que complementen la información para solucionar el problema de una mejor manera. Para concluir, mencione el tema de la siguiente sesión y agradezca al grupo su participación.

## **Sesión 2: Toma de decisiones**

### **A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (20')**

- I. Inicie con un resumen de los contenidos de la sesión anterior (en lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Revise la actividad que les pidió a los participantes en casa y pregunte qué les pareció más relevante y/o lo qué puede ser de utilidad para ellos; retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre lo que significa tomar decisiones y el procedimiento que pueden emplear para ello.

### **B) Desarrollo del tema (Total 60')**

#### **¿Qué significa tomar una decisión? (30')**

- I. Introduzca al tema con una exposición al grupo de la importancia de la toma de decisiones y su relación con el consumo de drogas. Ejemplo:

*“Todas las personas a diario y en diferentes momentos de nuestra vida, tomamos decisiones, algunas más sencillas que otras, por ejemplo, la ropa que deseamos ponernos, qué música escuchar, a dónde ir de paseo. La situación se complica cuando tomar una decisión va a decidir un rumbo definido o va a marcar nuestro estilo de vida, por ejemplo, como cuando decidimos casarnos, elegir un trabajo, profesión o estudios, o cuando decidimos tener hijos.*

*Tomar una decisión puede resultar más difícil de lo que parece, debido entre otras cosas, al temor a equivocarnos o no saber cómo hacerlo. A este respecto, diversas investigaciones señalan que las personas que no hacen un alto para reflexionar qué hacer ante una situación conflictiva, ver las consecuencias de su conducta y/o identificar los pros y contras de sus acciones, tienen mayor riesgo de implicarse en conductas de riesgo (consumo de drogas, violencia) que aquéllas que hacen lo contrario.*

*Por tanto, saber tomar decisiones y enseñar a nuestros hijos cómo hacerlo, contribuye a desarrollar el autocontrol y la responsabilidad, elementos esenciales para lograr una adecuada adaptación a un entorno social lleno de riesgos y oportunidades, donde lo que hagamos o lo que hagan nuestros hijos esté guiado por una reflexión y valores personales. Recordemos que nosotros, como padres de familia, somos un ejemplo para nuestros hijos; si sabemos tomar decisiones, seguramente nuestros hijos aprenderán a hacerlo.*

- II. Comente al grupo que una decisión se toma entre dos o más alternativas; que tomar una buena decisión consiste en precisar lo que se desea conseguir (el objetivo), reunir la mayor cantidad de información relevante y tener en cuenta las preferencias personales. Añada que el proceso para la toma de decisiones requiere de tiempo y planificación.
- III. Explique, brinde ejemplos y dibuje esquemas en el pizarrón sobre los “estilos tradicionales” que las personas emplean para tomar decisiones. Enfatique que el “reflexivo” es el más recomendable, es decir, el que permite obtener mayores beneficios. Apóyese en la siguiente información (basada en: Martínez, G., s/a).

Estilo	Cómo actúa...	Ejemplo
Impulsivo.	Actúa sin pensar.	“Voy a hacer esto y a ver qué pasa...”
Catastrófico.	Exagera la importancia de los problemas.	“... ¡por qué todo me sale mal... qué complicado es!”
Pasivo.	Se deja llevar por la influencia de otros o que éstos decidan.	“Como tú quieras...”
Inseguro.	Le da vueltas y vueltas.	“Mmm... pues..., no sé...”
Reflexivo.	Piensa y luego actúa.	“A ver ¿qué opciones tengo?... y si decido esto, ¿qué puede pasar?...”

- IV. Al término de la explicación, pida al grupo que reflexione unos minutos (sin hacer comentarios ante el grupo) sobre el o los estilos que suelen emplear para tomar sus decisiones, por ejemplo: ¿Con cuál me identifico? ¿Lo uso frecuentemente o de manera esporádica? ¿Ante qué situaciones? ¿Con qué personas?, etcétera.

### Procedimientos para la toma de decisiones (30')

- I. Señale que una manera de tomar decisiones adecuadas es a través del empleo de procedimientos específicos; comente que uno de los más simples es el llamado DECIDE (Adaptado de De las Heras, s/f), parecido al empleado en la solución de problemas y que consiste en los siguientes pasos (escríbalo en el pizarrón):

Describir el problema = ¿Qué hay que decidir?

Explorar diferentes soluciones = ¿Cuáles son las opciones posibles?

Considerar las consecuencias de cada solución = Pros y contras

Identificar la mejor solución = ¿Cuál es la mejor opción?

Dar lo mejor de sí para lograrlo = Llevar a la práctica

Evaluar la decisión y aprender de ella = ¿La decisión tomada produce los resultados deseados?

- II. Indique al grupo que con la finalidad de practicar el procedimiento para la toma de decisiones, realizarán el siguiente ejercicio, basado en las siguientes instrucciones:

- a) Por equipos comenten y tomen la decisión que les parezca más adecuada ante la “historia” que les leeré (también puede entregar a cada equipo una copia de la misma). Utilicen el procedimiento DECIDE.

*“Juan Carlos es un adolescente de 16 años que vive con sus padres y dos hermanos menores: Aldo de 14 y Karen de 10. Desde hace algunos meses, su mamá lo nota ‘diferente’, ya que se muestra malhumorado, apático, pelea constantemente con sus hermanos, se aísla de las actividades familiares y en la escuela reprobó tres materias. Su mamá no sabe qué le pasa ni tampoco sabe qué hacer, piensa que si le comenta a su esposo la situación en la que se encuentra Juan Carlos, él puede reaccionar de una manera muy violenta, ya que siempre les comenta a sus hijos ‘que pobres de ellos si reprueban materias, pues no tienen que hacer otra cosa más que estudiar y que ni se les ocurra andar probando drogas’. Ella cree que si habla con su marido a la mejor pueden terminar peleando, pero sino lo hace, quizás la situación de su hijo pueda empeorar o se presente también en Aldo o Karen.”*

- b) Cada equipo comentará ante el grupo la decisión que tomaron explicando brevemente sus razones (es necesario que para el desarrollo del ejercicio oriente y facilite la tarea de cada uno de los equipos de trabajo. Recuerde que la finalidad es que los participantes hagan uso del procedimiento DECIDE, más que valorar cuál de las decisiones propuestas es la mejor).

III. Retome los comentarios de los participantes y comente que en toda decisión existen tres factores que siempre estarán presentes: el riesgo (de que las cosas no salgan como se planearon), la renuncia (al elegir una opción se renuncia a las posibles ventajas de otras) y la responsabilidad (aceptar las consecuencias de la decisión tomada).

### C) Conclusiones y cierre (10')

- I. Realice un resumen de la sesión y puntualice la importancia de tomar decisiones de manera planificada y el procedimiento para hacerlo. Ejemplo:

*“Como pudimos verlo durante la sesión, la toma de decisiones requiere necesariamente una participación activa y comprometida por parte de nosotros; siempre la mejor opción será detenernos a pensar las alternativas que tenemos, sus ventajas y desventajas, en lugar de dejar todo a la suerte, al “a ver qué pasa”, o que otros lo hagan por nosotros.*

*Tengamos presente que siempre tenemos la capacidad de elegir y que lo que escogimos puede modificarse en función de nuestros intereses o necesidades.*

*Finalmente, los invito a practicar y enseñar a sus hijos lo que han aprendido en este curso... vale la pena hacerlo.”*

- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones y / o que comenten los aspectos más relevantes abordados durante el módulo. Con la finalidad de reforzar el tema de la sesión, pida a los participantes que en casa anoten en una libreta una o dos situaciones en las que tengan que tomar una decisión importante en relación con su familia, y que utilicen el procedimiento DECIDE para encontrar la mejor opción. Para concluir, mencione el tema del siguiente módulo y agradezca al grupo su participación.



## **Módulo IV:** *Habilidades para el control de emociones.*

**Objetivo:** Proporcionar estrategias que faciliten la identificación y el control de emociones, a fin de promover estilos de vida saludables entre los miembros de la familia.

### **Introducción**

El consumo de drogas, al igual que algunas otras formas de conductas de riesgo, se caracteriza por la búsqueda de gratificaciones inmediatas y la probabilidad de sufrir daños futuros. En consonancia con ello, diversos estudios han señalado la falta de autocontrol como uno de los factores de riesgo para el abuso de drogas.

La evidencia señala que los hijos de alcohólicos presentan altos niveles de ansiedad y de problemas de conducta, tanto externas como internas. De la misma forma, los hijos de padres que abusan de otras drogas muestran altos niveles de ansiedad, problemas visibles de conducta y de socialización, agresividad, desatención e impulsividad.

Se ha caracterizado a los sujetos con un bajo autocontrol como individuos que: responden a lo inmediato, desatendiéndose de las consecuencias de sus actos. (adaptado de: Luengo, Romero, Gómez y Lence, 1999. En: Alonso, 2004). Por tanto, fomentar y fortalecer el control de emociones se considera un factor de protección importante que evita el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.

El autocontrol emocional se define como la capacidad que los sujetos tienen para influir en sus propias respuestas y de invertir la posibilidad de aparición de su propio comportamiento (Kaufer, 1976, citado en Comas, 2002)

Los contenidos que integran este módulo abordan el manejo de emociones, el afrontamiento del estrés y el tiempo libre con la familia.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	Manejo de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• Qué son las emociones y cómo reconocerlas.</li> <li>• Influencia de las emociones en la interacción familiar.</li> <li>• Técnicas para el control de emociones.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Conocer las emociones que se generan en el proceso de educación de los hijos y los recursos para manejarlas.
2	Afrontamiento del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• El estrés y sus consecuencias.</li> <li>• Técnicas y estrategias para el control del estrés.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Distinguir y ejercitar técnicas y estrategias para disminuir el estrés en la familia.
3	Tiempo libre con la familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué es el tiempo libre.</li> <li>• Alternativas para el uso del tiempo libre con la familia.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Promover la planificación y el uso compartido del tiempo libre con la familia.

## Sesión 1: Manejo de emociones

### A) Resumen del módulo anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (15')

- I. Inicie con un resumen de los contenidos del módulo anterior (en la medida de lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Haga un sondeo de la utilidad que ha tenido y/o lo que ha representado hasta el momento la información que se revisó durante el taller, retroalimente positivamente.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre las consecuencias que pueden generarse en la relación familiar por no expresar adecuadamente nuestras emociones, así como algunas técnicas para hacerlo de una manera favorable.

## B) Desarrollo del tema (65')

### ¿Qué son las emociones y cómo reconocerlas? (10')

- I. Presente el tema al grupo exponiendo la influencia que tienen las emociones en el comportamiento, la importancia de saber identificarlas y expresarlas. Ejemplo:

*“De manera cotidiana es común que todos experimentemos diversas emociones como alegría, miedo o enojo que son causadas por eventos y situaciones con significados muy particulares para cada quien; sin embargo, el problema no es tanto sentir una u otra emoción, sino las consecuencias que éstas tienen en nuestra forma de ser y en la relación con las personas y nuestros seres queridos cuando no sabemos expresarlas y manejarlas.*

*Es importante tener presente que existe una relación entre lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos. Por ejemplo, si una persona está triste, podrá pensar que la vida no tiene sentido y, por consecuencia, dejará de hacer cosas que antes le resultaban satisfactorias como salir de paseo, trabajar, jugar, etcétera.*

*Aunque a veces resulta difícil identificar cómo nos sentimos, es necesario aprender a hacerlo y sobre todo, desarrollar la habilidad para expresar adecuadamente nuestro sentir y con ello, evitarnos problemas mayores.*

*Muchas personas, entre ellas los adolescentes, se encuentran en mayor riesgo para presentar problemas relacionados con la salud mental, consumo de drogas y conductas violentas. Por ello, es fundamental que los padres de familia ayuden a sus hijos a reconocer y expresar adecuadamente sus emociones”.*

- II. Comente al grupo que las emociones son estados afectivos que provocan cambios orgánicos en las personas, tanto a nivel físico (conducta) como fisiológico (sudoración, respiración, etc.). Para ejemplificarlo, mencione que imaginen la cantidad de sensaciones negativas o positivas que tendrían que superar en este momento si tuvieran que hablar frente a un auditorio lleno de personas. Complemente la información enfatizando que para reconocer las emociones y expresarlas lo que se tiene que hacer es lo siguiente (escríbalo en el pizarrón):
  - 1) Identificar qué tipo de emoción se experimenta ante alguna situación (enojo, miedo, ansiedad, tristeza, etcétera).
  - 2) Clasificarla en positiva o negativa (Las primeras generan bienestar; las segundas perjudican la capacidad de autocontrol y el desempeño individual).

- 3) Expresarla de manera adecuada (Ser muy concreto, es decir, describir muy claramente la situación y hablar en primera persona, “Yo siento que...”).

### **Influencia de las emociones en la interacción familiar (10’)**

- I. Pida a los participantes que le comenten algunas de las emociones más frecuentes que se presentan de manera cotidiana en la relación con los hijos, cuáles situaciones las provocan y las consecuencias que las generan. Escribálas en el pizarrón. Retome los comentarios de los participantes y señale que las emociones pueden provocar climas familiares positivos o negativos en función de qué tipo de emociones sean las que prevalecen en la interacción familiar. Apóyese en la siguiente información.

Influencia positiva de las emociones	Influencia negativa de las emociones
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tranquilidad, alegría, bienestar.</li><li>• Apoyo, comprensión, seguridad.</li><li>• Unión familiar.</li><li>• Estilos de vida saludables.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedad, tristeza, enojo.</li><li>• Desunión, intolerancia, inseguridad.</li><li>• Detonantes de violencia familiar.</li><li>• Factores para el abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.</li><li>• Trastornos físicos y/o mentales.</li></ul>

### **Técnicas para el control de emociones (45’)**

- I. Comente que en general, ante situaciones que producen enfado o ansiedad las personas tendemos a reaccionar de diferentes formas:
- a) Evitando enfrentar la situación.
  - b) Actuar de manera agresiva
  - c) Tratar de lograr tranquilidad
  - d) Pensar cómo resolver la situación.

Resalte que lo más recomendable es practicar un estilo positivo (opción “c”), ya que además de expresar nuestras emociones de manera adecuada, mejora nuestra relación con los demás y resulta más efectivo para resolver los problemas.

Añada que existen muchas formas que ayudan a controlar las emociones, por ejemplo: ejercicios de relajación y respiración, para el control de pensamientos, los deportes, descansar y dormir lo suficiente, utilizar el sentido del humor, mantener hábitos saludables (evitar exceso de azúcares, comida chatarra), entre otras.



II. Señale que con la finalidad de practicar algunas técnicas para el control de emociones realizarán el siguiente ejercicio. Pida a los participantes que con toda sinceridad, respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué situación me provocó una emoción agradable o desagradable en la relación con sus hijos durante los últimos días?
- ¿Dónde ocurrió?
- ¿Qué pensamientos tuve?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice (cómo reaccioné)?

Concluida esta primera parte, solicite que ahora utilicen el “procedimiento” para el control de emociones explicado con anterioridad:

- ¿Qué tipo de emoción fue: enojo, tristeza, alegría, sorpresa?
- ¿Fue una emoción positiva o negativa?
- ¿Cómo expresaría mi emoción (“Yo siento que...”)?

III. Solicite a los participantes que de manera voluntaria den algunos ejemplos; posteriormente, pida al grupo que practique la forma en cómo expresarían sus emociones en función de lo que anotaron en la pregunta “¿Cómo expresaría mi emoción?” Sugiera junto con los participantes maneras más adecuadas para comunicar el sentimiento personal.

### C) Cierre de la sesión (10')

I. Realice un resumen de la sesión y puntualice las ventajas de aprender a controlar nuestras emociones. Ejemplo:

*“Controlar nuestras emociones no es una tarea sencilla, pero vale la pena hacerlo, sobre todo ahora que contamos con un método sencillo que está al alcance de nuestros recursos y posibilidades.”*

*Recordemos que al igual que con las demás habilidades que hemos visto durante el taller, el control de nuestras emociones requiere de práctica. ¿A alguno de ustedes le gustaría sufrir de padecimientos estomacales sólo porque preferimos guardarnos lo que sentimos? ¿Cómo les gustaría que sus hijos les expresaran*

*que los quieren mucho? Para que nuestros hijos pueden manifestar adecuadamente sus sentimientos hacia nosotros o hacia otros, es importante que tengan modelos en los cuales basarse y uno de ellos en sus vidas somos nosotros.*

*Fomentemos en nuestra familia el apropiado manejo de emociones, enseñemos a nuestros seres queridos a hacerlo, a fin de evitar que su enojo o tristeza los pueda llevar a consumir drogas”.*

- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones y / o que comenten los aspectos más relevantes abordados durante la sesión. Con la finalidad de reforzar el tema, pida a los participantes que vuelvan a realizar el ejercicio para el control de emociones, que se aplique a una situación real con sus hijos. Para concluir, mencione el tema de la siguiente sesión y agradezca al grupo su participación.

## **Sesión 2: Afrontamiento del estrés**

### **A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (15')**

- I. Inicie con un resumen de los contenidos de la sesión anterior (en lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Revise la actividad que les pidió a los participantes en casa y pregunte qué les pareció más relevante y / o lo qué puede ser de utilidad para ellos; retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre las consecuencias que provoca el estrés en nuestra vida cotidiana, así como algunas técnicas para afrontarlo.

## B) Desarrollo del tema (Total 65')

### El estrés y sus consecuencias (15')

- I. Introduzca el tema al grupo exponiendo un panorama general sobre lo que es el estrés y la importancia de afrontarlo. Ejemplo:

*“Todos hemos escuchado la palabra estrés, pero ¿Qué es el estrés? Aunque existen muchas definiciones, el estrés se considera como un estado de tensión o sobreexcitación que se manifiesta por medio de diversas señales y síntomas provocados por los cambios que se dan en el organismo.*

*En otras palabras, es la reacción que tiene una persona ante situaciones amenazantes, angustiantes o que ponen en riesgo su bienestar, lo que provoca un deseo intenso de huir de la situación o de enfrentarla violentamente. Por ejemplo, ante una situación estresante como acudir a una cita de trabajo, presentar un examen o competir con otros, el organismo presenta cambios químicos: aumenta la presión arterial, el corazón late más rápido, hay sudoración, comienzan a temblar las manos y las piernas, etcétera.*

*Las situaciones estresantes (familiares, sociales, ambientales, escolares) se presentan a cada momento, pero es la persona quien determina cuáles acontecimientos son estresantes para él o ella, y cuáles no, dependiendo de sus características, habilidades (control de emociones, solución de problemas), etcétera.*

*De no contar con las habilidades suficientes para afrontar el estrés, la probabilidad de padecer problemas respiratorios, cardiovasculares, emocionales, problemas en la relación con los demás o consumo de drogas, es muy alta. De ahí que sea importante saber cómo manejarlo adecuadamente”.*

- II. Señale que cuando una persona se encuentra muy estresada es normal que sienta desgano de hacer sus actividades cotidianas, llegue a tener pensamientos negativos, agrande sus problemas o recurra al uso de sustancias, a fin de olvidarse de su situación. Complemente la información respecto a las consecuencias que provoca el estrés. Apóyese en la siguiente tabla.

Manifestaciones físicas	Manifestaciones emocionales	Manifestaciones sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión en los músculos, alteración hormonal y disminución en las defensas del cuerpo para combatir enfermedades.</li> <li>• Úlcera estomacal, pérdida o aumento del apetito, variación del peso corporal.</li> <li>• Trastornos cardiovasculares, artritis reumatoide, colitis, irregularidades en la menstruación, dolores de espalda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapacidad para tomar decisiones y concentrarse; sensación de estar confundidos y olvidos frecuentes.</li> <li>• Afecta los pensamientos, convirtiéndose en un factor muy importante para desarrollar problemas psicológicos y afectivos como agresividad, ansiedad y depresión.</li> <li>• Uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Violencia.</li> <li>• Conductas sexuales de alto riesgo.</li> <li>• Problemas familiares y en la relación con otras personas.</li> <li>• Incompetencia, bajo rendimiento y/o pérdida del empleo.</li> <li>• Bajo aprovechamiento y/o deserción escolar.</li> </ul>

### Técnicas y estrategias para el control del estrés (50')

*Para el desarrollo de este subtema puede apoyarse en el capítulo 1: Manejo de emociones y estrés, del libro “Habilidades para la vida. Guía para educar con valores” (disponible en la biblioteca del CIJ y/o en la página web institucional, portal principal), específicamente en los ejercicios que se encuentran en las páginas 33-38.*

- I. Comente a los participantes que existen diversas estrategias y técnicas para controlar el estrés. Apóyese en la siguiente información.

*Para afrontar el estrés se puede disponer de varios medios, todos útiles, por ejemplo: dieta equilibrada y el mantener la forma, la práctica de yoga integral (técnicas de respiración, posturas, concentración y relajación); la musicoterapia, cuyas melodías con efecto en el plano emocional, permiten el desbloqueo de tensiones internas y de la inhibición, con aumento del bienestar general en el paciente. Otro modo de contribuir favorablemente al bienestar, consiste en reemplazar el temor y la ansiedad por sentimientos positivos, fomentando el desarrollo de estilos de vida saludables. Se sugieren también métodos especiales de afrontamiento del estrés y técnicas de entrenamiento específicas. La regulación de la actividad y del reposo, particularmente del sueño, constituye una ayuda para las personas.*

- II. En función del tiempo disponible y de las características y/o intereses del grupo, practique una o más de las técnicas para el manejo del estrés que se describen a continuación. Antes de practicar algún ejercicio con el grupo, es conveniente que usted previamente se haya familiarizado con éstos, a fin de dirigirlos de una mejor manera y para asegurarse que los participantes realmente lleguen a relajarse.



Comente a los participantes que cuando se realiza un ejercicio o técnica de relajación, es muy importante atender los siguientes aspectos:

- *Poner atención y/o controlar la respiración, procurando que ésta se realice de manera suave, lenta y profunda.*
- *Buscar y mantener una postura cómoda durante el ejercicio que no genere molestia y falta de concentración.*
- *Desarrollar el ejercicio con la firme intención de que obtendremos ayuda, tranquilidad o bienestar con ello.*
- *Designar un lugar “especial” en casa u otro lugar para practicar los ejercicios que tenga un fuerte significado personal (afectivo, espiritual, etcétera).*

### **Beneficios de las técnicas de relajación**

Se ha demostrado que las técnicas de relajación son útiles en la prevención y recuperación de enfermedades orgánicas, en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas (úlcera péptica, artritis reumatoide, asma bronquial, hipertensión arterial, enfermedades coronarias; reducción del insomnio y *tics*); asimismo, contribuyen a disminuir conductas agresivas como golpear o empujarse (Cautela y Groden, 1988).

Las técnicas de relajación inciden directamente en la persona, favoreciendo el control sobre los estresores, específicamente aumentando la capacidad para emitir una respuesta anticipatoria. Son herramientas que reeducan y permiten modificar la respuesta del sistema nervioso ante situaciones estresantes.

Las técnicas de relajación más comúnmente empleadas y que han demostrado su eficacia para la reducción del estrés son la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva y la imaginería guiada (Orizaba y cols., 1999).

### **Respiración diafragmática**

Enfatiza la atención a la respiración, misma que debe ser de manera profunda y tranquila, a diferencia de la que se realiza de manera cotidiana (corta, apresurada o superficial). Por su sencillez, se puede aplicar en casi cualquier momento y lugar, brindando por sí misma un estado de tranquilidad y quietud mental (Villacencio, 2005).

Indicaciones:

- a) Adopte una posición cómoda, sentado, con la espalda recta y de preferencia con los ojos cerrados.
- b) Respire por la nariz.

- c) Inhale profundamente hasta que sienta que el aire está en su estómago (contenga la respiración durante tres segundos).
- d) Exhale de forma lenta cerrando los ojos (es recomendable expulsar el aire emitiendo un sonido de espiración por la boca).
- e) Al final de la exhalación, espere dos segundos antes de volver a inhalar.
- f) Repita el ejercicio varias veces hasta que sienta tranquilidad.

### **Relajación muscular progresiva**

Permite entrenar a las personas en la detección y el reconocimiento de los niveles de tensión muscular que ocurren durante el día, facilitando la relajación de los músculos que se encuentran tensos. Su objetivo es hacer notar la diferencia entre un estado de tensión y uno de relajación muscular (Villacencio, 2005).

#### **Indicaciones:**

- a) Adopte una posición cómoda, sentado, con la espalda recta.
- b) Inhale profundamente hasta que sienta que el aire está en su estómago (contenga la respiración durante tres segundos).
- c) Frunza su seño, manténgalo fruncido por tres segundos, después, suéltelo.
- d) Apriete sus ojos con fuerza y después desténselos.
- e) Apriete su cuello por tres segundos, después suéltelo y sienta la diferencia entre la tensión y la relajación.
- f) Respire nuevamente de manera lenta y profunda, mantenga el aire por tres segundos, enseguida exhale poco a poco sin esforzarse.
- g) Levante sus brazos, tense los hombros, relájelos y bájelos despacio.
- h) Suelte sus brazos, déjelos que cuelguen libremente, ejerza tensión sobre ellos y después relájelos.
- i) Cierre sus puños, apriete con fuerza; suéltelos y sienta la diferencia. Continúa con el ritmo de respiración tranquila, lenta y profundamente.
- j) Tense su abdomen y suéltelo.
- k) Revise si todavía hay alguna parte de su cuerpo que esté tensa, si es así, repita la tensión-relajación manteniendo el ritmo de respiración.
- l) Presione sus glúteos durante tres segundos y suéltelos.
- m) Repita el mismo procedimiento con los muslos y las piernas.
- n) Recoja los dedos de los pies, ténselos por un momento y luego suéltelos.

- o) Revise de nueva cuenta si todavía hay alguna parte de su cuerpo que esté tensa, si es así, repita la tensión-relajación manteniendo el ritmo de respiración.
- p) Tome unos minutos para seguir sentado e ir incorporándose. Voy a contar hasta cinco, y después le voy a pedir que haga dos respiraciones profundas y abra los ojos.

### Visualización o imaginación guiada

La visualización es el proceso de pensamiento que usa los sentidos; combina la relajación meditativa con la presentación de escenarios autoevocados, lo que estimula la memoria y genera ensoñaciones espontáneas. Esta técnica es sencilla y muy efectiva en su aplicación.

Indicaciones:

- a) Adopte una postura cómoda, sentado, con la espalda recta y de preferencia con los ojos cerrados.
- b) Respire por la nariz.
- c) Describa lo siguiente (retomado de [http://www.wikilearning.com/tecnicas\\_de\\_visualizacion-wkccp-5977-5.htm](http://www.wikilearning.com/tecnicas_de_visualizacion-wkccp-5977-5.htm), consultado el 18/ Septiembre/2007):

*“Sentados en la orilla de un hermoso y acaudalado río de aguas profundas y claras, dirigimos nuestra atención hacia el cielo azul despejado de nubes que pudieran enturbiar nuestra observación.*

*Sentimos cómo nuestro cuerpo se relaja con esta espléndida visión y nos dejamos llevar por la misma.*

*Escuchamos el rítmico movimiento de las ramas y las hojas de los árboles que se encuentran a las orillas del río, y poco a poco nos percatamos de la suave brisa que mece esos árboles, pues nos acaricia tiernamente el rostro, haciéndonos esbozar una sonrisa.*

*En las claras aguas del río podemos ver reflejada nuestra imagen apacible, rodeada de los árboles que se mecen casi imperceptiblemente.*

*Nos damos cuenta entonces del leve sonido que emite el torrente del río al avanzar en su cauce, y observamos cómo ese leve movimiento distorsiona por breves instantes la nítida imagen del paisaje y de nosotros que se reflejan en el agua.*

*Sintamos nuevamente nuestro cuerpo. Pongamos atención a las piernas y notemos cómo los dedos de los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas y los muslos están completamente relajadas, dejando toda tensión o molestia atrás; sólo nos recreamos en el paisaje, el sonido, la brisa leve... estamos tranquilos, alegres, en paz.*

*Nuestra respiración es serena y rítmica, aspiramos las distintas fragancias mezcladas que nos regala el paisaje, el aroma de los árboles, la tierra húmeda que se halla a orillas del cauce del río, la hierba, las pequeñas florcillas multicolores que nos rodean, dando al paisaje un toque policromo con sus tonos amarillos, blancos, rojos y rosados.*

*Sin dejar de observar a nuestro alrededor, atendemos nuevamente a nuestro cuerpo; que más que nunca se encuentra embelesado ante el paisaje que nos rodea, y sentimos cómo nuestra cadera, abdomen, tórax, brazos, cuello y cabeza están totalmente relajados, no hay sensación alguna; tan sólo respiramos equilibrio, paz, armonía, tranquilidad, sosiego, serenidad...*

*Nos mantenemos con esta visión y en este estado durante algunos minutos, y después poco a poco ir volviendo a la realidad..."*

- I. Al término del o los ejercicios, pregunte a los participantes cómo se sintieron, si lograron relajarse, y pida que de manera voluntaria, hagan comentarios generales sobre esta experiencia.

### **C) Cierre de la sesión (10')**

- I. Realice un resumen de la sesión y puntualice las ventajas de aprender a manejar el estrés. Ejemplo:

*"Como pudimos observarlo durante la sesión, practicar ejercicios y técnicas que nos ayuden a evitar y/o reducir el estrés es de suma importancia, ya que además de obtener un estado de tranquilidad y bienestar, evitamos que se agranden otros problemas o enfermedades.*



*La recomendación es continuar practicando en casa este tipo de ejercicios hasta lograr que sean parte de nuestro estilo de vida, así como enseñar a nuestros hijos a realizarlos, aunque a ellos probablemente les parezcan aburridos o sin sentido.*

*Nunca es tarde para empezar, y mucho menos, cuando se trata de aspectos que nos ayudarán a cuidar nuestra salud y mantener a nuestra familia alejada del consumo de drogas”.*

- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones y/o que comenten los aspectos más relevantes abordados durante la sesión. Con la finalidad de reforzar el tema, pida a los participantes que practiquen en casa la técnica de relajación y, si lo desean, que incluyan música suave, aromas, etcétera. Para concluir, mencione el tema de la siguiente sesión y agradezca al grupo su participación.

### **Sesión 3: Tiempo libre con la familia**

#### **A) Resumen de la sesión anterior, revisión de la tarea en casa, presentación del tema y subtemas de la sesión (15')**

- I. Inicie con un resumen de los contenidos de la sesión anterior (en lo posible realice esquemas de estos aspectos).
- II. Revise la actividad que les pidió a los participantes en casa y pregunte qué les pareció más relevante y/o lo que puede ser de utilidad para ellos; retroalimente de manera positiva.
- III. Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión. Comente al grupo que al final de la sesión contarán con un mayor conocimiento sobre los beneficios de compartir el tiempo libre con la familia y la forma como planear actividades de tiempo libre familiares.

## B) Desarrollo del tema (Total 60')

### ¿Qué es el tiempo libre? (15')

- I. Presente el tema al grupo exponiendo un panorama general sobre las características del ritmo de vida en la actualidad y su relación con la convivencia familiar. Ejemplo:

*“Los avances científicos, tecnológicos y los cambios económicos y sociales que se han ido presentando durante las últimas décadas en nuestro país, han influido de manera directa e indirecta en la forma como percibimos la vida y nos desenvolvemos en diferentes situaciones y contextos de nuestra vida como la familia, la escuela, el trabajo, la vida íntima, etcétera.*

*Hoy es muy común vivir de una manera acelerada, competitiva, individualista y saturadas de actividades; queremos hacer tantas cosas que pareciera ser que el ‘tiempo se acaba’... No es que este estilo de vida sea necesariamente negativo, pero sí es un hecho que puede afectar la salud física y mental de las personas sino saben cómo manejarlo, ¿Se acuerdan del estrés?...*

*Otro de los cambios importantes presentados, es la modificación de los espacios y tiempos para la convivencia familiar; es decir, que cada vez más padres e hijos tienen menos oportunidad para, por ejemplo, reunirse, platicar o salir de paseo. En ocasiones pueden pasar días enteros sin que se entable una charla amena y profunda, con alguien de nuestra familia; esto, por supuesto, puede repercutir en la comunicación, unión y expresión de afectos en los miembros de la familia. Por tanto, lo recomendable es hacer un alto para organizar mejor nuestra vida familiar y disfrutar de momentos con nuestra pareja e hijos en nuestro tiempo libre”.*

- II. Pregunte a los participantes qué consideran que sea el tiempo libre (anote en el pizarrón las ideas que le parezcan más relevantes). Retome los comentarios y especifique que el tiempo libre es un espacio personal donde se pueden realizar de manera voluntaria, actividades de relajamiento, descanso, diversión, entretenimiento, formación y para el fomento de la capacidad creadora, deportiva y artística.

## Alternativas para el uso del tiempo libre con la familia (45')

- I. Dibuje un reloj en el pizarrón y en cada uno de los espacios donde van los números 12, 3, 6 y 9, anote y explique la idea central sobre los beneficios de compartir el tiempo libre con la familia (ver ejemplo).

“El tiempo libre con la familia...”



Solicite a los participantes que le ayuden a clasificar la variedad de actividades deportivas, recreativas y culturales que pueden realizarse durante el uso del tiempo libre con la familia; escríbalas en el pizarrón. Sea claro y concreto.

- II. Comente al grupo que, con la finalidad de elaborar de manera individual un plan para compartir el tiempo libre con la familia, responda las siguientes preguntas. Es necesario que dé sugerencias y revise los avances del grupo para el desarrollo de esta actividad.

- 1) Luego de considerar la amplia variedad de actividades deportivas, recreativas y culturales que existen, anoten en el espacio correspondiente, cuáles de ellas son las que el grupo desearía realizar con su respectiva familia:

Deportivas	Recreativas	Culturales

- 2) De las actividades que eligió el grupo, numere por orden de importancia, aquellas que tengan mayores probabilidades de realizar (ya sea por cuestiones económicas, de distancia o lugar). Empiecen con el número “1”, y así sucesivamente (ver ejemplo):

Deportivas	Recreativas	Culturales
1. Jugar básquetbol.	2. Alquilar y ver películas en video.	6. Visitar una biblioteca y leer un libro.
7. Ir a nadar.	5. Jugar “Turista mundial”. 3. Ver fotografías familiares.	4. Asistir a un evento de danza regional, poesía o música.

- 3) Con la intención de proponer a los padres metas alcanzables y reales. Para las actividades a las que les asignaron números iniciales (1 o 2) respondan las siguientes preguntas:

	Actividad 1	Actividad 2
¿Qué día la realizarán?		
¿Cada cuándo (diario, cada semana, etcétera)?		
¿A qué hora?		
¿En qué lugar?		
¿Quiénes participarán?		
¿Qué necesitarían?		

Para las otras actividades, proponga al grupo que conforme vaya logrando las primeras, puede planificar otras. Recuerde la importancia de alcanzar metas de una manera escalonada.

De manera opcional y/o complementaria, se puede pedir a los participantes que la planificación del tiempo libre con la familia consista en organizar las actividades durante todo un día, con la condición de que éste sea permanente, es decir, que pueden cambiar las actividades pero no el día (ver ejemplo).



## “Un domingo en familia”

Horario		Plan de actividades
1)	08:00	Ir a correr al parque (jugar un partidito de fútbol, salir a caminar, etcétera).
2)	10:30	Tomar un baño.
3)	11:30	Almorzar.
4)	13:00	Realizar actividades domésticas.
5)	15:00	Comer (en o fuera de casa).
6)	17:00	Ver una película (platicar, ver fotos, etcétera).
7)	20:00	Cenar.

4. Solicite que, voluntariamente, se expongan algunos trabajos. Junto con el grupo, retroalimente de manera positiva (complementar y/o aclarar la información) y reconozca el esfuerzo mostrado.

### C) Cierre del módulo (15')

Para cerrar la sesión y el módulo, destaque la importancia de utilizar el tiempo libre en actividades con la familia. Esto permite un mayor acercamiento entre los miembros de la familia. Proporcione un espacio para dudas y comentarios. Pida a los participantes que en casa apliquen lo visto. Comente que en la siguiente sesión se expondrán experiencias. Se recuerda día y hora de la próxima sesión, señalando el tema del siguiente módulo.

- I. Realice un resumen de la sesión subrayando la importancia de planificar y compartir el tiempo libre con la familia. Ejemplo:

*“Planificar el tiempo libre para compartirlo con la familia, puede parecer un poco complicado. Lo que sucede es que no estamos acostumbrados a actuar de una manera tan planificada y organizada ¿Si poco a poco le vamos dando mayor orden a las actividades que realizamos a diario creen que obtendremos otros beneficios?*

*Tengamos presente que si promovemos la participación de todos los integrantes de nuestra familia tanto en la planificación como en la realización de las actividades para el uso del tiempo libre, promoveremos el desarrollo de valores familiares, habilidades personales, la unión y el crecimiento familiar.*

*Los invito a continuar practicando el aprendizaje y las habilidades que hemos revisado durante el taller”.*

- II. Solicite al grupo que haga algunas conclusiones y/o que comente los aspectos más relevantes abordados durante el módulo. Con la finalidad de reforzar el tema de la sesión, pida a los participantes que en casa, junto con otros integrantes de su familia, complementen su plan familiar, apoyándose de las siguientes recomendaciones (ver tabla). Para concluir, mencione el tema del siguiente módulo y agradezca al grupo su participación.

### **Recomendaciones para el plan familiar del uso del tiempo libre**

- Investigue cuáles son las actividades preferidas: pregunte a sus hijos y a su pareja qué actividades les gustan más, incluyendo las propias.
- Ubique los lugares o instituciones cercanos a su domicilio que ofrecen actividades para el uso del tiempo libre; también, consulte revistas, secciones de periódicos o páginas de Internet.
- Revise los tiempos disponibles para realizar las actividades: fin de semana, vacaciones, días festivos, días de descanso, etcétera.
- Considere los recursos económicos (en caso de que lo requiera la actividad).
- Informe con anticipación a su familia del día planeado para convivir con ella.
- Estimule la diversidad de modos del tiempo libre (tranquilidad, curiosidad, creatividad, satisfacción) y el entrenamiento de competencias personales, más que mantener ocupados a sus hijos.

## Módulo V: Depresión “Huicho y su mamá”.

**Objetivo:** Que los participantes identifiquen algunas situaciones que pueden favorecer la depresión, ejerciten comportamientos y conozcan estrategias para poder prevenirla o afrontarla en la familia.

### Introducción

La depresión (trastorno unipolar del estado de ánimo) es una enfermedad con diferentes manifestaciones, como cambios corporales (aumento o disminución del apetito o del sueño, inactividad, sensación de fatiga), modificaciones en el pensamiento (no poderse concentrar, tener ideas sobre suicidio), además de sentimientos de tristeza, desinterés o incapacidad para sentir placer con aquello que antes disfrutaba. En ocasiones, la depresión se alterna con periodos de intensa actividad o manía (en cuyo caso se denomina trastorno bipolar del estado de ánimo), en el que se puede observar gran euforia, sentimientos de grandiosidad carentes de autocrítica, sensación de energía (aun cuando duermen pocas horas), distracción frecuente, agitación psicomotora, hablar en exceso, pensamientos rápidos, etcétera.

Existe una estrecha relación entre depresión y consumo de drogas. Hay personas que con la intención de sentirse mejor consumen diversas sustancias. La depresión puede producir en las personas incapacidad para realizar sus actividades cotidianas u orillarlas a “vivir” en un estado depresivo permanente.

Es importante que el trabajo con padres y madres se enfoque al reconocimiento de estados físicos y emocionales que puedan poner en riesgo a su familia, particularmente a sus hijos adolescentes. Por ello, es conveniente que se fomenten estrategias personales y familiares para afrontar eficazmente situaciones como la depresión.

**NOTA:** Para el desarrollo de este módulo, consulte la metodología del manual del facilitador del paquete preventivo “Salud Mental en la Familia”. Utilice los materiales de este paquete, que están disponibles en la biblioteca del CIJ:

- **Manual del facilitador:** Describe la metodología que deberá seguir el facilitador en cada una de las tres sesiones desarrolladas con el grupo de padres.
- **Cuadernillo de reforzamiento:** Refuerza el trabajo con el grupo respecto a los temas que se abordan durante cada sesión.
- **Video “Salud Mental en la Familia” (1ª. Parte):** Incluye cinco historias sobre diferentes problemas de salud mental, las cuales constituyen un punto de partida para reflexionar y discutir en torno a los factores de riesgo y protección presentes en el entorno familiar.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	¿Qué es la depresión?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• Causas de la depresión.</li> <li>• La depresión en las mujeres y adolescentes.</li> <li>• ¿Cómo identificar si alguien está deprimido?</li> <li>• Recomendaciones para evitar la depresión.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Identificar las características y los posibles factores que llevan a una persona a la depresión, y que conozcan algunas recomendaciones para poder evitarla en su familia.
2	¿Cómo actuar ante la depresión?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Representación de actitudes y comportamientos idóneos para afrontar la depresión.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Presentar comportamientos que ayuden a prevenir y afrontar situaciones que pongan en riesgo a algunos de los integrantes de la familia de padecer depresión.
3	Plan de trabajo familiar para prevenir la depresión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué es un plan de trabajo familiar.</li> <li>• Estrategias para afrontar la depresión.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Elaborar un plan de trabajo familiar a partir del cual se identifiquen estrategias concretas que ayuden a prevenir y afrontar la depresión en la familia.



### Sinopsis:

Huicho es un adolescente que ha dejado de asistir a la escuela y pasa gran parte del tiempo encerrado en su cuarto con evidentes muestras de “aburrimiento” y mal humor. Su madre, enojada con él y consigo misma, pasa de la ira al llanto, pensando que todo en su vida está mal. Ambos ignoran que atraviesan por una depresión, que, de no atenderla, les puede ocasionar otros problemas más serios como el uso y abuso de drogas (CIJ, 2006. Duración aprox. cuatro minutos).



## **Módulo VI:** *Abuso de alcohol “Don Arturo y su familia”.*

**Objetivo:** Que los participantes identifiquen daños y problemas individuales y familiares asociados al abuso en el consumo de alcohol, así como algunas estrategias que ayuden a prevenirlo y afrontarlo en la familia.

### **Introducción**

El abuso de alcohol constituye un grave problema de salud física y mental por los daños y consecuencias que provoca en el terreno individual, familiar y social, ya que afecta al bebedor y a los que le rodean, influye negativamente en la calidad de vida y pone en riesgo la integridad física de las personas. De manera particular, la población más joven es muy vulnerable relacionarse con el consumo de alcohol.

El abuso de alcohol por parte de algún(os) miembro(s) de la familia, altera su dinámica e impide que se generen las condiciones óptimas para fomentar el crecimiento de quienes integran la familia. La relación que los hijos establecen con el alcohol, generalmente está vinculada con los modelos familiares.

Es necesario planear y desarrollar acciones que permitan a padres y madres contar con un repertorio conductual acorde a los modelos más favorables para fomentar el consumo responsable de alcohol en sus hijos, particularmente adolescentes.

**NOTA:** *Para el desarrollo de este módulo, consulte la metodología del manual del facilitador del paquete preventivo “Salud Mental en la Familia”. Utilice los materiales de este paquete, que están disponibles en la biblioteca del CIJ:*

- **Manual del facilitador:** Describe la metodología que deberá seguir el facilitador en cada una de las tres sesiones desarrolladas con el grupo de padres.
- **Cuadernillo de reforzamiento:** Diseñado para reforzar el trabajo con el grupo respecto a los temas que se abordan durante cada sesión.
- **Video “Salud Mental en la Familia” (1ª. Parte):** Incluye cinco historias sobre diferentes problemas de salud mental, las cuales constituyen un punto de partida para reflexionar y discutir en torno a los factores de riesgo y protección presentes en la familia.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	¿Qué es el abuso de alcohol?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• Diferencia entre el abuso de alcohol y alcoholismo.</li> <li>• Consecuencias que ocasiona el abuso de alcohol.</li> <li>• ¿Cómo identificar si alguien en la familia abusa del alcohol?</li> <li>• Recomendaciones para evitar el abuso del alcohol.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Conocer los daños y problemas relacionados con el abuso de alcohol, así como algunas recomendaciones para prevenirlo y afrontarlo desde el entorno familiar.
2	¿Cómo actuar ante el abuso del alcohol?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Representación de actitudes y comportamientos idóneos para afrontar el abuso de alcohol.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Presentar comportamientos que ayuden a prevenir y afrontar en la familia el consumo abusivo de alcohol.
3	Plan de trabajo familiar para prevenir el abuso del alcohol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué es un plan de trabajo familiar.</li> <li>• Estrategias para evitar y afrontar el abuso de alcohol.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Elaborar un plan de trabajo familiar a partir del cual se identifiquen estrategias concretas que ayuden a prevenir y afrontar el abuso de alcohol en la familia.



### Sinopsis:

Don Arturo, comerciante de oficio, llega tarde a su casa y, como de costumbre, en estado de ebriedad. La exigencia de dinero a su hija por la venta del día, desencadena enojos y ofensas contra los miembros de la familia, quienes reaccionan de diferente manera, ya sea saliendo violentamente de la casa, observando sin intervenir o resignándose a que “así son las cosas”. El abuso en el consumo de alcohol ha afectado seriamente la convivencia y economía familiar, aumentando el riesgo de que se generen otros problemas de salud física y mental (CIJ, 2006. Duración aprox. cuatro minutos).

## **Módulo VII:** *Problemas en las familias “Toñita y sus nietos”.*

**Objetivo:** Que los participantes identifiquen características y situaciones que generan conflictos en la relación familiar, ejerciten comportamientos y conozcan estrategias que favorezcan la convivencia.

### **Introducción**

En la actualidad, la estructura familiar ha sufrido importantes modificaciones, en gran parte, por las demandas laborales que han coadyuvado a configurar perfiles familiares específicos. Éstas y otras condiciones han alterado, de una u otra forma, distintas características: el número promedio de personas que integran una familia; la forma de ejercer la autoridad y distribuir las responsabilidades dentro y fuera del hogar; la estabilidad de la pareja y el nivel de apego de los hijos hacia los padres; asimismo, las vías y estilos de expresión de sentimientos, entre otras.

Esta configuración de las familias contemporáneas ha representado un cambio importante en los estilos de educación. La supervisión de los hijos, particularmente durante la adolescencia, y el nivel de participación de los padres en sus actividades, se consideran aspectos relevantes para evitar la aparición de conductas antisociales. Cuando estos y otros aspectos no son atendidos de manera adecuada, suelen presentarse alteraciones negativas en los roles, las reglas y los estilos de interacción, lo que impide o limita que se cuente con un entorno familiar más saludable.

Es importante que los padres y las madres cuenten con las habilidades necesarias para identificar, afrontar y resolver conflictos familiares que puedan poner en riesgo a sus hijos e hijas, sobre todo adolescentes, de involucrarse en situaciones aun más problemáticas, como el abuso y la venta de drogas.

**NOTA:** *Para el desarrollo de este módulo, consulte la metodología del manual del facilitador del paquete preventivo “Salud Mental en la Familia”. Utilice los materiales de este paquete, que están disponibles en la biblioteca del CIJ:*

- **Manual del facilitador:** Describe la metodología que deberá seguir el facilitador en cada una de las tres sesiones desarrolladas con el grupo de padres.
- **Cuadernillo de reforzamiento:** Diseñado para reforzar el trabajo con el grupo respecto a los temas que se abordan durante cada sesión.
- **Vídeo “Salud Mental en la Familia” (1ª. Parte):** Incluye cinco historias sobre diferentes problemas de salud mental, las cuales constituyen un punto de partida para reflexionar y discutir en torno a los factores de riesgo y protección presentes en la familia.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	¿Qué situaciones provocan problemas en la familia?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• Causa de los problemas familiares.</li> <li>• La familia y la solución de problemas.</li> <li>• ¿Cómo identificar problemas en la relación familiar?</li> <li>• Recomendaciones para mejorar la relación familiar.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Identificar las características y situaciones que pueden provocar problemas en la familia y conocer algunas recomendaciones para poder solucionarlos.
2	¿Cómo actuar ante los problemas en la familia?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Representación de actitudes y comportamientos idóneos para la solución de problemas en la familia.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Presentar comportamientos que ayuden a afrontar problemas en la relación familiar.
3	Plan de trabajo familiar para prevenir el abuso del alcohol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué es un plan de trabajo familiar.</li> <li>• Estrategias para afrontar y evitar los problemas en la familia.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Elaborar un plan de trabajo familiar a partir del cual se identifiquen estrategias concretas que ayuden a afrontar problemas familiares.



### Sinopsis:

Toñita es una persona de la tercera edad que cuida a sus dos nietos adolescentes. La convivencia entre ellos es difícil y agresiva por diversas razones. La pérdida de valores familiares, el embarazo adolescente y el consumo de drogas resulta en una convivencia familiar negativa (CIJ, 2006. Duración aprox. cuatro minutos).



## **Módulo VIII: Violencia familiar “Daniela y sus papás”.**

**Objetivo:** Que los participantes identifiquen las características de la violencia familiar, los factores que la originan, y reconozcan algunos comportamientos que promuevan relaciones familiares no violentas.

### **Introducción**

La violencia familiar o doméstica representa uno de los principales problemas que afecta seriamente a nuestro país; constituye una de las primeras causas de muerte de mujeres en edad productiva, así como uno de los principales motivos de remisión de mujeres, niños y adultos mayores a servicios médicos de urgencias, incluyendo atención médica, psicológica y psiquiátrica.

Los episodios de violencia familiar suelen estar estrechamente relacionados con el abuso de alcohol y el consumo de otras drogas, ya sea como factor desencadenante o como una consecuencia que motiva tanto a las víctimas como a los victimarios a usar o abusar de estas sustancias. Los daños y perjuicios que ocasiona la violencia en la salud de los miembros de la familia llegan a ser permanentes e irreversibles.

De esa manera, resulta fundamental orientar a las personas sobre lo que pueden hacer a fin de evitar que su relación familiar se torne violenta, o bien encuentren opciones viables que los ayuden a solucionar esta problemática y así mejorar su calidad de vida.

**NOTA:** Para el desarrollo de este módulo, consulte la metodología del manual del facilitador del paquete preventivo “Salud Mental en la Familia”. Utilice los materiales de este paquete, que están disponibles en la biblioteca del CIJ:

- **Manual del facilitador:** Describe la metodología que deberá seguir el facilitador en cada una de las tres sesiones desarrolladas con el grupo de padres.
- **Cuadernillo de reforzamiento:** Diseñado para reforzar el trabajo con el grupo respecto a los temas que se abordan durante cada sesión.
- **Video “Salud Mental en la Familia” (1ª. Parte):** Incluye cinco historias sobre diferentes problemas de salud mental, las cuales constituyen un punto de partida para reflexionar y discutir en torno a los factores de riesgo y protección presentes en la familia.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	¿Qué es la violencia familiar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• ¿Qué es la violencia familiar?</li> <li>• Factores que originan la violencia familiar.</li> <li>• Mitos y realidades de la violencia familiar.</li> <li>• ¿Qué hacer ante la violencia familiar?</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Conocer algunos de los factores que originan la violencia familiar, las repercusiones negativas en la salud y algunas recomendaciones prácticas para evitar y afrontar esta problemática.
2	¿Cómo actuar ante la violencia familiar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Representación de actitudes y comportamientos idóneos para prevenir y afrontar la violencia familiar.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Presentar comportamientos que ayuden a prevenir y afrontar situaciones de violencia familiar.
3	Plan de trabajo familiar para prevenir la violencia familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué es un plan de trabajo familiar.</li> <li>• Estrategias para prevenir y afrontar la violencia familiar.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Elaborar un plan de trabajo familiar a partir del cual se identifiquen estrategias concretas que ayuden a evitar y afrontar la violencia familiar.



### Sinopsis:

La familia de Daniela, una niña de cuatro años, sufre de maltrato físico y psicológico por parte de su padre, un hombre joven agobiado por la falta de trabajo, el estrés y las presiones económicas. El miedo, la tristeza y el enojo son sólo algunas emociones que pueden afectar la salud de esta familia y, con ello, favorecer que se reproduzca el ciclo de violencia (CIJ, 2006. Duración aprox. cuatro minutos).

## **Módulo IX:** *Cómo actuar frente a la venta de drogas “Tere y su hijo Javier”.*

**Objetivo:** Que los participantes identifiquen las situaciones que pueden facilitar que un adolescente se involucre en la venta y que distribución de drogas, y reconozcan estrategias para prevenir y afrontar dichas situaciones.

### **Introducción**

En los últimos años se ha hecho más frecuente en nuestro país la venta de drogas a pequeña escala, conocida como “narcomenudeo”; en este tráfico participan cada vez más personas de menor edad y se han diversificado los puntos de venta, situación que hace aún más complejo este problema.

En las comunidades donde se presenta esta problemática, son más vulnerables los menores y adolescentes, pues diferentes investigaciones han demostrado que una mayor accesibilidad a las drogas está directamente relacionada con un incremento de su consumo. Asimismo diferentes factores individuales, familiares y sociales influyen sobremanera en que una persona tenga el interés de adquirir y consumir una droga.

La familia es un factor muy importante para regular, controlar y encauzar adecuadamente los problemas que sus integrantes puedan presentar, como involucrarse en actividades de “narcomenudeo”. Es prioritario fomentar en las familias estilos de vida y recursos de afrontamiento que les permitan evitar que sus hijos se involucren en la venta y consumo de drogas.

**NOTA:** *Para el desarrollo de este módulo consulte la metodología del manual del facilitador del paquete preventivo “Salud Mental en la Familia”. Utilice los materiales de este paquete, que están disponibles en la biblioteca del CIJ:*

- **Manual del facilitador:** Describe la metodología que deberá seguir el facilitador en cada una de las tres sesiones desarrolladas con el grupo de padres.
- **Cuadernillo de reforzamiento:** Diseñado para reforzar el trabajo con el grupo respecto a los temas que se abordan durante cada sesión.
- **Video “Salud Mental en la Familia” (1ª. Parte):** Incluye cinco historias sobre diferentes problemas de salud mental, las cuales constituyen un punto de partida para reflexionar y discutir en torno a los factores de riesgo y protección presentes en la familia.

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	¿Qué son los lazos familiares?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre.</li> <li>• ¿Qué son los lazos familiares?</li> <li>• ¿Qué es el narcomenudeo?</li> <li>• ¿Qué hacer para evitar que los hijos se involucren en la venta de drogas?</li> <li>• Recomendaciones para evitar el narcomenudeo en la comunidad.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Identificar algunas de las condiciones que pueden llevar a una persona a involucrarse en actividades ilícitas y, frente a esto, reconocer estrategias para fortalecer los lazos familiares.
2	¿Cómo actuar frente a la venta de drogas?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Representación de actitudes y comportamientos idóneos para mejorar y fortalecer los lazos familiares.</li> <li>• Conclusiones y cierre.</li> </ul>	Presentar comportamientos que ayuden a evitar que los hijos se involucren en actividades ilícitas, así como a mejorar y fortalecer los lazos familiares.
3	Plan de trabajo familiar para evitar la venta de drogas en los hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resumen de la sesión anterior.</li> <li>• Qué es un plan de trabajo familiar.</li> <li>• Estrategias familiares para evitar el involucramiento de los adolescentes en la venta de drogas.</li> </ul>	Elaborar un plan de trabajo familiar a partir del cual se identifiquen estrategias concretas que ayuden a evitar y afrontar problemas relacionados con la venta de drogas.



### Sinopsis:

Tere comenta con sus amigas la noticia más reciente de la colonia: la detención de un joven conocido por la venta de drogas. Mientras eso sucede, llegan a su casa dos amigos de su hijo Javier, y sin sospechar el motivo de su visita, los deja pasar al cuarto de su hijo, en donde se lleva a cabo, como en otras ocasiones, la venta de drogas. Este caso es un ejemplo del distanciamiento y la falta de supervisión que existe en las familias, y que afecta la salud y el bienestar familiar (CIJ, 2006. Duración aprox. 4 minutos).



## Sesiones de reforzamiento del curso taller

**Objetivo:** Reforzar las habilidades parentales desarrolladas durante el curso-taller para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

### Introducción

El proyecto contempla el desarrollo de dos sesiones de reforzamiento, las cuales son recomendables efectuar entre 30 y 60 días posteriores al cierre del taller de orientación. La evidencia recabada en la evaluación de programas preventivos del consumo de drogas, indica que las sesiones de reforzamiento son un componente esencial, junto con otros elementos, puesto que contribuyen a mantener los efectos deseados derivados de la intervención preventiva (Botvin y cols., 1983; Dijkstra y cols. 1992, en: Cuijpers, 2002). Se recomienda que estas sesiones de reforzamiento se lleven a cabo cuando existan las condiciones necesarias y se disponga del tiempo requerido para desarrollarlas. También, se aconseja especialmente para aquellos grupos de padres que hayan concluido con un proceso de orientación y no se deriven al proyecto Capacitación a promotores. Las dos sesiones de reforzamiento incluyen los siguientes temas:

Sesión	Tema	Subtemas	Objetivo
1	Factores de protección I.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encuadre.</li><li>• Técnica de motivación y/o rompimiento de hielo.</li><li>• Reforzar alguno(s) de los factores de protección contemplados en los tres primeros objetivos específicos de esta Guía Técnica (prevención de drogas en los hijos, habilidades de comunicación y solución de conflictos).</li><li>• Integración grupal.</li><li>• Conclusiones y cierre.</li></ul>	Reforzar las conductas y estrategias de afrontamiento desarrolladas durante el curso taller para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en los hijos.
2	Factores de protección II.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resumen de la sesión anterior.</li><li>• Técnica de motivación y/o rompimiento de hielo.</li><li>• Reforzar alguno(s) de los factores de protección contemplados en los dos últimos objetivos específicos de esta Guía Técnica (habilidades para el control de emociones y salud mental en la familia).</li><li>• Integración grupal.</li><li>• Conclusiones y cierre.</li></ul>	Reforzar las conductas y estrategias de afrontamiento desarrolladas durante el curso taller para evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en los hijos.

## Sesión 1: Factores de protección I

### A) Encuadre, presentación del tema y subtemas de la sesión (10')

- I. Dé la bienvenida al grupo; comente que para el desarrollo de la sesión continuarán trabajando de acuerdo con la dinámica que se empleó durante el curso taller (por ejemplo, respetar las reglas establecidas, participar, entre todos sugerir ideas que contribuyan a un beneficio común, etc.). Indique el objetivo, el tema y subtemas de la sesión.
- II. Enfatice al grupo que durante la sesión reforzarán conductas y estrategias de afrontamiento desarrolladas durante el curso taller para evitar en los hijos el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- III. Presente el tema y comente la importancia de intercambiar experiencias e inquietudes personales que permitan modificar o fortalecer conductas, así como las estrategias empleadas en la relación familiar para evitar en los hijos el consumo de sustancias. Ejemplo:

*“Seguramente muchos de ustedes durante los últimos días tuvieron la oportunidad de practicar en sus hogares varias de las cosas que vimos en el taller; por ejemplo, las técnicas para mejorar la comunicación, manejar las emociones y el estrés, solucionar problemas, entre otras.*

*Lo importante de esta sesión y de este proceso de prevención en el que participan, es reflexionar sobre lo que hemos hecho o no para evitar que nuestros hijos consuman drogas; y una manera de tenerlo más claro, es precisamente comentándolo, exponiendo nuestras experiencias o las dudas que tengamos.*

*De esta forma, podremos identificar nuestros aciertos y errores y, por tanto, estaremos en mayores condiciones de realizar los cambios necesarios.*

*Les propongo que aprovechemos esta sesión para mejorar aquellas cosas en las que todavía nos sentimos inseguros o que podemos mejorar más... no tengan pena al hacer sus comentarios, es natural que nos equivoquemos o que tengamos dudas”.*

## Técnica de motivación y/o rompimiento de hielo (5')

- I. Comente al grupo que con la finalidad de establecer un clima más ameno para el desarrollo de la sesión, realizará un ejercicio que se llama “Los saludos”; para ello, considere el siguiente procedimiento:
  - a) Pida al grupo que se levanten de su lugar y, si es posible, se coloquen en el espacio más amplio del salón (es importante que los participantes tengan las manos libres). A continuación, coménteles que deben caminar durante un momento por el lugar (en movimiento libre) y, a su indicación (p. ej., “¡Saludos!”), tiene que saludar al compañero que esté más cerca, pero de una manera tan emotiva como si llevaran muchos años conociéndose y, además, como si tuvieran también demasiado tiempo de no verse.
  - b) Muestre cómo hacer el ejercicio; para ello, acérquese a algún participante y dígame al momento que le da un fuerte abrazo: “¡Hola José ¿Cómo estás?... dichosos los ojos que te ven... tanto tiempo sin vernos...”; el compañero de manera simultánea, lo abraza a usted y le comenta: “¡Pero que sorpresa la mía... qué gusto verte...!”.
  - c) Recomiende a los participantes que exageren tanto lo que dicen como lo que hacen, evitando sentirse “ridículos”; exhórtelos a darse un saludo muy emotivo. Asimismo, sugiera que hagan preguntas ficticias o entablen un pequeño diálogo con cada compañero (usando el sentido del humor), como si en efecto, tuvieran muchos años de no verse y se interesaran por conocer su situación de vida (p. ej., “Te veo más rejuvenecida ¿Cómo le hiciste?”); su salud (por ejemplo, “Mira esa pancita.. se ve que la vida te ha tratado bien ¿eh?”); su familia (“¿Y cómo está tu hija Juanita?”), etcétera.
  - d) El ejercicio concluye cuando todos los participantes se han saludado entre sí y/o cuando se logre un clima más relajado (p. ej., risas, alegría, etcétera). No olvide motivar al grupo durante el ejercicio.

## B) Desarrollo del tema (50')

**Reforzar alguno(s) de los factores de protección contemplados en los tres primeros objetivos específicos de la guía técnica (prevención de drogas en los hijos, habilidades de comunicación y solución de conflictos)**

I. Pregunte al grupo qué conductas y estrategias ha llevado a cabo para evitar que los hijos consuman alcohol, tabaco y otras drogas; pida que comenten algunas experiencias. En función de los comentarios, dudas e intereses de los participantes, puede abordar lo siguiente:

a) Si considera conveniente reforzar los factores de protección familiar, puede realizar lo siguiente:

- Indague si los participantes han vuelto a consultar algunos apartados del(os) libro(s) revisado durante el módulo obligatorio, ¿Cuáles? ¿Qué les llamó más la atención? ¿En qué información y/o sugerencias tienen dudas o inquietudes?, etcétera.
- Pregunte cuáles factores de protección han promovido o modificado en su familia (valores, normas y reglas contrarias al consumo de alcohol y tabaco, autoestima, expresión de afectos, motivación por la escuela y hábitos de estudio) y qué resultados obtuvieron, es decir, qué ha funcionado y qué no ha funcionado.
- Pida a los participantes que le comenten si como consecuencia de la lectura de los libros y de su participación en el curso taller, han identificado algunos factores de riesgo en su familia, de ser así, cuáles y cómo los han abordado.

b) Plantee los siguientes aspectos en caso de que el grupo requiera mejorar la comunicación asertiva con la familia:

- Pida a los participantes que reflexionen sobre las características de la comunicación que actualmente tienen con los miembros de su familia, por ejemplo: ¿Cuánto tiempo platica con ellos? ¿Sobre qué temas? ¿En qué circunstancias lo hacen? Favorezca la identificación de aquellas cosas que deben mejorar en este proceso; a la vez, recuerde al grupo



cuáles son los componentes básicos para establecer un diálogo constructivo con los hijos, y junto con la ayuda de otros participantes, modele este proceso enfocado hacia una situación real que sugieran los participantes.

- Señale la importancia y el “procedimiento” para comunicarse de manera asertiva. Retome los ejercicios revisados en el módulo correspondiente y fomente el ensayo de estos aspectos.
- c) Retome las siguientes actividades, en caso de que el grupo requiera reforzar las habilidades para la toma de decisiones y solución de conflictos:
- Recuerde cuáles son los “estilos tradicionales” para la toma de decisiones y cuál de ellos es el más recomendable y por qué. Fomente la reflexión sobre el estilo que emplean los participantes en su relación familiar.
  - Represente y favorezca la práctica del procedimiento DECIDE para la solución de problemas.

Es importante que durante el ensayo de cualquiera de los aspectos anteriores, se muestre atento en la ejecución de las habilidades, con la finalidad de corregir, enseñar y/o reforzar conductas, estrategias y/o actitudes que permitan a los participantes resolver la situación de manera adecuada.

### **Integración grupal (15')**

- I. Aplique la técnica “Lo que más me gusta” con la finalidad de favorecer los lazos afectivos entre los miembros del grupo. Para ello, considere el siguiente procedimiento:
- Pida a los participantes que estando de pie, formen un círculo al centro del salón pero abrazándose de los hombros. Si lo considera pertinente intégrese a la actividad.
  - Solicite a un voluntario que pase al centro del círculo, después, pida a los demás participantes que observen de frente a su compañero y le digan en voz alta las cualidades, habilidades u opinión positiva que tengan de él/ella, con base en lo que observaron durante el curso taller y/o en la sesión (puede hacerse siguiendo un orden o de manera voluntaria, pero lo importante es

que todos le comenten algo a la persona que está dentro del círculo). Ejemplo: *“Lo que más me gusta de Graciela es su alegría, su deseo de aprender y su honestidad”, “Lo que más me gustó de ti fue también tu alegría y el interés que pusiste en las sesiones”, etcétera.*

- Cuando todos los participantes hayan expresado su opinión, la persona que está en el centro del círculo, debe elegir a la persona que ocupará su lugar, y así, sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo pasen al centro del círculo.
- Concluya el ejercicio (aun formando el círculo entre todos, incluyéndose) resaltando las características positivas que predominaron en los miembros del grupo, y que de alguna manera son representativas de los participantes. Ejemplo: *“Muy bien... ¿Se dieron cuenta de todas sus virtudes como personas y como miembros de un grupo?; en este grupo predomina la alegría, el apoyo, la honestidad, el deseo de aprender y cambiar positivamente... Lo(a)s invito a que mantengan estas cualidades en su vida diaria, así como la amistad y el apoyo formado entre ustedes... ¡Felicidades!”.*

### **C) Cierre de la sesión (10')**

- I. Realice un resumen de la sesión y destaque las habilidades que se reforzaron y la importancia de continuar participando en actividades para la prevención del consumo de drogas en la familia.
- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones y/o que comenten los aspectos más relevantes abordados durante la sesión. Con la finalidad de reforzar el tema de la sesión, pida a los participantes que lleven a la práctica los aspectos planteados en la sesión. Para concluir, mencione el día y hora de la siguiente sesión, y solicite al grupo un fuerte aplauso por las actividades realizadas.

## Sesión 2: Factores de Protección II

### A) Encuadre, presentación del tema y subtemas de la sesión (10')

- I. Dé la bienvenida al grupo y comente que para el desarrollo de la sesión continuarán trabajando de acuerdo con la dinámica empleada durante la primera sesión de reforzamiento. Indique el objetivo, el tema y los subtemas de la sesión. Enfatice que durante la sesión se reforzarán otras conductas y estrategias de afrontamiento expuestas durante el curso taller para evitar en los hijos el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- II. Durante la sesión, exhorto a los participantes a comentar sus experiencias, inquietudes y/o aciertos relacionados con la práctica de las habilidades parentales para la prevención del consumo de drogas en los hijos, ya que contribuyen a dar ideas a otros participantes, mejorar la destreza personal y adquirir mayor confianza y seguridad.

### Técnica de motivación y/o rompimiento de hielo (5')

- I. Comente que con la finalidad de establecer un clima más ameno para el desarrollo de la sesión, el grupo realizará un ejercicio llamado “La última letra”; para ello, considere el siguiente procedimiento:
  - Pida a los participantes que formen un círculo, y después, indique que estén atentos y concentrados para que no se equivoquen.
  - Explique que la finalidad es que cada quien debe decir el nombre de un objeto que hay en una casa (p. ej., relacionados con muebles, trastos, ropa, juguetes, etcétera), pero a partir de la última letra de la palabra dicha por el compañero que está al lado. Ejemplo: “*cama*”, el siguiente participante debe decir un nombre de un objeto que empiece con “a”, “*alhajero*”, el que le sigue “*olla*”, y así sucesivamente.
  - Si algún participante no encuentra una palabra pídasela al que sigue. Realice el ejercicio de forma rápida a fin de amenizar y fomentar que los participantes se “pongan nerviosos” y se equivoquen, lo cual es motivo de risa y diversión.
  - El ejercicio concluye cuando todos hayan participado o cuando lo considere pertinente.

## B) Desarrollo del tema (50')

**Reforzar alguno(s) de los factores de protección contemplados en los dos últimos objetivos específicos de la guía técnica (habilidades para el control de emociones y salud mental en la familia)**

I. Pida al grupo que comente algunas experiencias relacionadas con estos temas. En función de los comentarios, dudas e intereses de los participantes, puede abordar lo siguiente:

a) Si juzga conveniente reforzar el control de emociones y el tiempo libre con la familia, puede realizar lo siguiente:

- Pregunte a los participantes si han practicado alguna de las técnicas para el control de emociones y el manejo del estrés; cuáles y cómo les han funcionado. Refuerce los beneficios personales y familiares de expresar adecuadamente emociones y utilizar las técnicas para el manejo del estrés. De acuerdo con el interés y necesidad del grupo, practique alguna de las técnicas incluidas en el módulo correspondiente, para el control de emociones y/o estrés.
- Indague las actividades realizadas por los participantes para el uso del tiempo libre con su familia, y solicite que compartan algunas experiencias positivas. Si el tiempo lo permite, realice junto con el grupo, algunos ejercicios vistos en la sesión correspondiente, a fin de planificar el tiempo libre con la familia.

b) Retome la información del “Plan de trabajo familiar”, incluida en los cuadernillos de reforzamiento, si el grupo requiere fortalecer alguno de los módulos relacionados con la salud mental en la familia:

- **Depresión:** Pregunte cuáles son las 10 recomendaciones para evitar la depresión. De forma general, recuerde lo señalado en el módulo y complemente la información.
- **Abuso de alcohol:** Pregunte cuáles son las opciones que pueden ayudar a algún familiar con problemas de abuso de alcohol. De forma general, recapitule lo visto en el módulo y complemente la información.



- Problemas en las familias: Pregunte cuáles son los puntos tomados en cuenta para mejorar las situaciones que pueden llevar a problemas familiares. De forma general, recuerde lo visto en el módulo y complementé la información.
- Violencia familiar: Pregunte cuáles son las situaciones que se deben considerar para evitar la violencia familiar. De forma general, rememore lo expuesto en el módulo y complementé la información.
- Cómo actuar frente a la venta de drogas: Pregunte cuáles son las recomendaciones para reforzar las relaciones con sus hijos y evitar que se involucren en actividades ilícitas. De forma general, repita grosso modo lo que se vio en el módulo y complementé la información.

### **Integración grupal (15')**

- I. Aplique la técnica “Los refranes”, con la finalidad de favorecer los lazos afectivos entre los miembros del grupo. Para ello, considere el siguiente procedimiento:
  - a. Entregue a cada participante una tarjeta (ficha bibliográfica u hoja blanca) donde esté escrito sólo una parte de un refrán, por ejemplo: Tarjeta 1 “A río revuelto”, Tarjeta 2 “Ganancia de pescadores”.
  - b. Comente que la finalidad es buscar al compañero que tenga la tarjeta que complete el refrán (en función del número de participantes y del tiempo disponible, puede sugerir alguna forma particular para realizar tal búsqueda, por ejemplo, pueden hacerlo sin hablar, hablando pero con los ojos cerrados, etc., a fin de hacerlo ameno).
  - c. Señale que una vez completados los refranes, deben comentar con su compañero el significado del mismo y, enseguida, deben formular alguna frase alentadora, mensaje o acción (p. ej., abrazos, aplausos) en agradecimiento al grupo, considerando las experiencias positivas obtenidas a lo largo del curso taller.

Ejemplo: Refrán “Lo que empieza bien, bien acaba”, Significado = “Si iniciamos un trabajo correctamente lo terminaremos de igual manera”, Acción = “Nosotros(as) consideramos que este es un buen grupo, y creemos que hicimos una buena amistad y empezamos bien... Muchas gracias”.

- d. Pida a las parejas que comenten su trabajo ante el grupo.
- e. Al finalizar las exposiciones, puntualice algunas frases o mensajes que refuercen la percepción positiva de los participantes sobre el grupo. En lo posible, exprese también su punto de vista en torno a las cualidades que observó del grupo.

Refranes propuestos:

- *Lo que empieza bien, bien acaba.*
- *Al que madruga, dios lo ayuda.*
- *Al buen entendedor, pocas palabras bastan.*
- *De tal palo, tal astilla.*
- *Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.*
- *Quien pregunta, no yerra.*

### C) Cierre de la sesión (10')

- I. Realice un resumen de la sesión y destaque las habilidades que se reforzaron y la importancia de continuar participando en actividades para la prevención del consumo de drogas (proyecto Capacitación a Promotores).
- II. Solicite al grupo que hagan algunas conclusiones y/o que comenten los aspectos más relevantes abordados durante la sesión. Exhorte a los participantes a continuar promoviendo en su familia estilos de vida saludables y solicitar apoyo a CIJ de ser necesario. Para concluir, proporcione el teléfono y/o dirección del CIJ más cercano y solicite al grupo un fuerte aplauso por las actividades realizadas.

### 3. Anexos

#### Anexo 1. Círculos de lectura activa para padres

##### Objetivo general

Fomentar la lectura del libro *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, para que los padres de familia puedan adquirir y reforzar conocimientos y habilidades en materia de prevención de adicciones.

##### Objetivos específicos

- Apoyar a los padres de familia en la identificación, conocimiento y manejo de los factores de riesgo y protección.
- Motivar el interés de los padres de familia para fomentar en sus hijos, principalmente aquéllos entre los 10 y 18 años de edad, habilidades y estrategias que les permitan afrontar situaciones de riesgo de consumo de drogas.
- Contrarrestar la influencia negativa de los factores de riesgo, promoviendo y/o fortaleciendo los factores de protección individuales y familiares que permitan a los padres prevenir el consumo de drogas en sus hijos.

##### Método de trabajo

- Se trabajarán tres sesiones de 90 minutos cada una.
- Se entregará a cada participante un ejemplar del libro *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*. En caso de que no se cuente con el material, saque copias de las preguntas que se indican en esta metodología.
- Se trabajará de forma dinámica, mediante el intercambio de opiniones y trabajo en equipos.
- Se colocarán las bancas de los participantes en forma circular, a fin de realizar la lectura.
- Cada sesión se trabajará mediante la lectura de preguntas de acuerdo con el título que se va a tratar.

## Sesión 1: Las drogas y sus efectos

### A) Encuadre, presentación de los contenidos del módulo y de la sesión (15')

- I. Realice la presentación institucional y personal; mencione el objetivo general del módulo, el tema y subtemas (en la medida de lo posible, realice esquemas a fin de favorecer la comprensión). Comente lo siguiente:

*“Buenos días, mi nombre es..., trabajo en Centros de Integración Juvenil, institución especializada en la prevención, tratamiento, rehabilitación e investigación sobre el consumo de drogas. La finalidad de este curso es revisar un libro que nos orientará con claridad sobre lo que como padres podemos hacer para evitar que nuestros hijos consuman alcohol, tabaco y otras drogas”. Se entrega el libro, enfatizando que en cada sesión se va a utilizar, por lo que se les recomienda no olvidarlo, también se les sugiere que los marquen para identificarlos con mayor facilidad.*

- II. Aclare al grupo que la forma de trabajo será de la siguiente manera:

- Ejercicio de presentación (solamente en la primera sesión).
- Lectura en voz alta.
- Reflexión y discusión.
- Trabajo en equipo.
- Cierre.

- III. Comente y acuerde con el grupo las normas y reglas que prevalecerán durante el desarrollo de las actividades, por ejemplo:

- Respeto. Con la finalidad de que los participantes se sientan en confianza para leer según su forma y tiempo.
- Participación de todos. Indique que a todos les va a tocar leer algunos párrafos relacionados con la pregunta de interés, lo que facilitará el aprendizaje en grupo.
- Reflexión y discusión. Se abrirá un espacio para comentar algunos aspectos relacionados con los temas que se están leyendo.

- IV. Pida a los participantes que formen un círculo para continuar con las actividades. Si el caso lo requiere, aplique un ejercicio de presentación (p. ej., presentación individual o por parejas, las frutas, etc.). Si los participantes se conocen entre sí, realice algún ejercicio para romper el hielo (p. ej., el cartero).



## B) Desarrollo del tema

- I. Mencione al grupo que mientras un participante lee en voz alta los demás seguirán la lectura en silencio, anotando o subrayando en el libro lo que consideren pertinente (se les proporcionarán previamente lápices).
- II. Solicite la colaboración de un voluntario para iniciar con la lectura, además de indicarle dónde se encuentra la pregunta y la página. Recuerde que, de acuerdo con su criterio, debe señalar cuántos párrafos leerá cada participante. Al finalizar cada bloque, realice el ejercicio de reflexión.

### Bloque uno (5')

- I. Lectura de la pregunta núm. 1 *¿Qué es una droga?* (pág. 7).
- II. Lectura de la pregunta núm. 9 *¿Qué drogas se consumen más?* (pág. 17).

#### Ejercicio de reflexión (10')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Qué tipo de drogas pueden encontrar sus hijos y en dónde?
- ¿A qué edad los jóvenes están comenzando a utilizar drogas?

### Bloque dos (5')

- I. Lectura de la pregunta núm. 2: *¿El alcohol y el tabaco se consideran drogas?* (págs. 8-9).
- II. Lectura de la pregunta núm. 6: *¿Cuáles son los efectos de las drogas legales más usadas?* (págs. 13-14).

#### Ejercicio de reflexión (20')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Por qué los jóvenes consideran el consumo de alcohol como algo normal?
- ¿Qué puede motivar a que un joven continúe consumiendo alcohol a pesar de los efectos negativos?
- ¿Por qué consideran que los jóvenes están consumiendo tabaco?

### Bloque tres (5')

- I. Lectura de la pregunta núm. 13: *¿El consumo de alcohol y tabaco en un adolescente incrementa el riesgo de usar otras drogas?* (págs. 20-21).
- II. Lectura de la pregunta núm. 60: *¿Cómo influye el consumo de alcohol y tabaco en la conducta de los hijos?* (págs. 89-90).

### Ejercicio de reflexión (10')

Pregunte al grupo sobre lo que piensan acerca de lo siguiente:

- ¿Por qué es importante hablar con los hijos sobre drogas, particularmente cuando han iniciado con el consumo de alcohol y tabaco?
- ¿Cómo pueden detectar cuando sus hijos tienen problemas de consumo de alcohol y tabaco?

### C) Cierre de la sesión (15')

- I. Solicite a los participantes que, de acuerdo con lo visto en la sesión, elaboren algunos comentarios generales o conclusiones. Otorgue un espacio para aclarar dudas. Recuerde al grupo que el libro se quedará bajo su resguardo y que se le obsequiará al finalizar el curso.
- II. Indique el día de la siguiente sesión, el tema que se abordará y agradezca al grupo la asistencia y participación.

## Sesión 2: Factores de riesgo

### A) Resumen de la sesión anterior (5')

- I. Salude al grupo y pídale que se acomoden en círculo. Posteriormente, solicite a algunos de los participantes que expongan de forma breve lo revisado en la sesión anterior.
- II. Indique el objetivo y tema de la sesión.

### B) Desarrollo del tema

- I. Mencione que se va a seguir con la dinámica de la sesión anterior, mientras un participante lee en voz alta, los demás seguirán en silencio la lectura, anotando o subrayando lo que ellos consideren pertinente.
- II. Solicite la colaboración de un voluntario para iniciar con la lectura, además de indicarle dónde se encuentra la pregunta y la página. Recuerde que, de acuerdo con su criterio, debe señalar cuántos párrafos leerá cada participante. Al finalizar cada bloque, aplique el ejercicio de reflexión.

## Bloque uno (10')

- Lectura de la pregunta núm. 20: *¿Por qué alguien consume drogas?* (págs. 31-32).
- Lectura de la pregunta núm. 24: *¿Qué tan importantes son los factores de riesgo en el inicio del consumo de drogas?* (págs. 36-37).
- Lectura de la pregunta núm. 33: *Las conductas violentas durante la infancia ¿son un factor de riesgo para el consumo de drogas?* (págs. 47-49).

### Ejercicio de reflexión (10')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Consideran que existen otros riesgos, aparte de los que se mencionaron en la lectura?
- ¿Es común que los padres detecten los factores de riesgo que pueden afectar a sus hijos?

## Bloque dos (5')

- Lectura de la pregunta núm. 25: *¿Son los padres responsables del consumo de drogas en sus hijos?* (págs. 38-39).
- Lectura de la pregunta núm. 27: *¿Por qué si una familia se encuentra integrada, uno de sus miembros puede usar drogas?* (págs. 40-41).

### Ejercicio de reflexión (10')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Qué características debería tener una familia para que su hijo no estuviera expuesto a múltiples riesgos?

## Bloque tres (5')

- Lectura de la pregunta núm. 53: *¿Cómo saber si los cambios en mis hijos adolescentes se deben a la etapa por la que atraviesan o al consumo de drogas?* (págs. 79-81).
- Lectura de la pregunta núm. 52: *¿Cómo saber si en mi familia alguien está en riesgo de consumir drogas?* (págs. 78-79).

### Ejercicio de reflexión (10')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Qué tan común es para los padres considerar los cambios en la preadolescencia y adolescencia como riesgos para que sus hijos se inicien en el consumo de drogas?
- ¿Qué pasa con los jóvenes cuando hay problemáticas sin solucionar en la familia?

### Trabajo en equipos: “Factores de riesgo” (25’)

- I. Solicite a los participantes que formen tres equipos; a continuación, proporcione a cada uno hojas de papel bond, lápices, colores o crayolas. Una vez que todos cuenten con el material, dé las siguientes instrucciones:

*“A través de la expresión simbólica, representen algunos factores de riesgo, para ello pueden utilizar cualquier símbolo, a excepción de las letras del alfabeto, así como todos los colores que sean necesarios para su representación”.*

- II. Cuando observe que la mayoría de los equipos concluyó su representación gráfica, indique que cada equipo exponga de forma breve su trabajo.
- III. Al finalizar, pregunte al grupo sobre sus experiencias al momento de elaborar el ejercicio (por ejemplo: acuerdos, desacuerdos, pensamientos, sentimientos, dificultades, etcétera).

### C) Cierre de la sesión (10’)

- I. Destaque el esfuerzo y participación del grupo y abra un espacio para comentarios y dudas. Enseguida, pida que en una frase subrayen lo visto en la sesión.
- II. Indique el día de la siguiente sesión, el tema que se abordará y agradezca al grupo la asistencia y participación.



## Sesión 3: Factores de protección

### A) Resumen de la sesión anterior (5')

- I. Salude al grupo y pídale que se acomoden en círculo. Posteriormente, solicite a algunos de los participantes que expongan de forma breve lo revisado en la sesión anterior.
- II. Indique el objetivo y tema de la sesión.

### B) Desarrollo del tema

- I. Mencione que continuará con la dinámica de la sesión anterior, mientras un participante lee en voz alta, los demás seguirán en silencio la lectura, anotando o subrayando lo que ellos consideren pertinente.
- II. Solicite la colaboración de un voluntario para iniciar con la lectura, además de indicarle dónde se encuentra la pregunta y la página. Recuerde que, de acuerdo a su criterio, debe señalar cuántos párrafos leerá cada participante. Al finalizar cada bloque aplique el ejercicio de reflexión.

### Bloque uno (10')

- Lectura de la pregunta núm. 42: *¿Qué son los factores de protección en el consumo de drogas?* (págs. 63-64).
- Lectura de la pregunta núm. 61: *¿Son importantes las responsabilidades compartidas en la familia?* (págs. 90-91).
- Lectura de la pregunta núm. 62: *¿Cómo establecer un equilibrio entre la confianza y la autonomía del hijo adolescente?* (págs. 91-92).

#### Ejercicio de reflexión (10')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Qué otras situaciones, actitudes y conductas consideran que son factores de protección?
- ¿Qué pasa cuando un joven tiene escasas responsabilidades?
- Además de la confianza, ¿qué otras situaciones facilitan la autonomía de los hijos?

## Bloque dos (5')

- Lectura de la pregunta núm. 45: *¿Es importante la comunicación en la prevención del consumo de drogas?* (págs. 68-69).
- Lectura de la pregunta núm. 44: *¿Qué es la asertividad?* (págs. 66-68).
- Lectura de la pregunta núm. 54: *¿A qué edad se recomienda hablar de drogas con los hijos?* (págs. 81-82).

### Ejercicio de reflexión (10')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Cómo detectar que se está dando una comunicación adecuada?
- ¿Cómo empezarían con sus hijos una conversación sobre drogas?

## Bloque tres (5')

- Lectura de la pregunta No. 58: *¿Cómo prevenir que mis hijos consuman drogas?* (págs. 87-88).
- Lectura de la pregunta No. 51: *¿Por qué participar en la prevención de drogas cuando ni mi familia ni yo tenemos este problema?* (págs. 77-78).

### Ejercicio de reflexión (5')

Pregunte al grupo sobre lo que piensa acerca de lo siguiente:

- ¿Consideran que los padres de familia necesitan participar en actividades relacionadas con la prevención del consumo de drogas?

## Trabajo en equipos: “El árbol” (25')

I. Solicite al grupo que formen tres equipos, indicando que pueden ser los mismos de la sesión anterior o también pueden formar nuevos. Una vez constituidos los equipos, proporcione el siguiente material:

- 1 hoja para rotafolio.
- 2 pliegos de papel crepe color café.
- 2 pliegos de papel crepe color verde.
- 2 tijeras.
- 1 pegamento.
- Hojas tamaño carta.
- Plumones.

II. Cuando los equipos tengan completo el material, dé las siguientes indicaciones:

*“Con el papel crepé van a elaborar un árbol de tamaño de la hoja de rotafolio, imaginen que el árbol representa a la familia. En el tronco del árbol se anotarán los factores de protección que se consideren deben estar ahí; en las ramas del árbol se anotarán los factores de protección”.*

III. Cuando observe que la mayoría de los equipos concluyó la actividad, indique que exponga de forma breve cada equipo su trabajo.

IV. Al finalizar las exposiciones, pregunte al grupo sobre sus experiencias al momento de elaborar el ejercicio (acuerdos, desacuerdos, pensamientos, sentimientos, dificultades, etcétera).

V. En plenaria, resalte la importancia que tiene como símbolo el árbol y los factores de protección; además, vincule esta información con el material “¿Qué le falta a su casa?”.

### **C) Cierre de la sesión (15')**

I. Pregunte si existen dudas o comentarios. Solicite a un voluntario para que de forma breve resalte a grandes rasgos los aspectos de mayor relevancia vistos durante el taller (si es necesario complementa la información). Solicite a los participantes sus opiniones generales sobre las actividades realizadas.

II. Agradezca al grupo por su participación, tiempo y esfuerzo y dé por concluido el taller de lectura.

## **Anexo 2.** Fichas técnicas de los materiales de apoyo para la realización de los módulos temáticos.

*Libro Cómo proteger a tus hijos contra las drogas.*

*Libro Drogas: las 100 preguntas más frecuentes.*

*Libro Mujer y drogas.*

*Libro Niños, adolescentes y adicciones.*

*Libro Tabaco y mujeres.*

*Libro Habilidades para la vida.*

*Libro Violencia familiar y adicciones.*

*Paquete preventivo Salud Mental en la Familia.*

*Paquete didáctico El laberinto. Una aventura hacia la prevención de las adicciones.*

*Tríptico y multimedia ¿Qué le falta a su casa?*

*Metodología para la realización de los Círculos de lectura con los libros Cómo proteger a tus hijos contra las drogas y Drogas: las 100 preguntas más frecuentes.*

*CD Multimedia en apoyo al programa preventivo de CIJ.*

*DVD Material audiovisual en apoyo al programa preventivo “Para vivir sin drogas”.*



**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Libro *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Guía práctica para padres de familia* (1999)**

**Descripción:** Texto de 190 páginas, constituido por un prólogo, metodología, introducción, seis capítulos y conclusiones. Los contenidos temáticos que se abordan en este libro son:

- Capítulo 1. La familia: etapas por las que atraviesa la familia.
- Capítulo 2. Desarrollo del individuo: descripción de las diferentes etapas del desarrollo humano.
- Capítulo 3. El consumo de drogas en México: información de los patrones de consumo en nuestro país (drogas más usadas, frecuencias de uso, edades de inicio, etcétera).
- Capítulo 4. Información sobre drogas más comunes: efectos y daños a corto y largo plazo, signos y síntomas para detectar si los hijos están haciendo uso de alguna droga.
- Capítulo 5. El significado de ser padres: el papel de los padres ante situaciones de riesgo y su función como generadores de salud mental y modelos de comportamiento.
- Capítulo 6. Acciones concretas para proteger a la familia contra el uso de drogas.

**Objetivo general:** Otorgar conocimientos prácticos que permitan a los padres de familia prevenir el consumo de drogas en sus hijos, mediante el desarrollo de estrategias en diferentes etapas del ciclo de vida familiar.

**Objetivos específicos:** a) Fomentar estilos de crianza saludables y contrarios al consumo de drogas; b) facilitar la reflexión y construcción de estrategias familiares para afrontar situaciones de riesgo ante el consumo de drogas de los hijos; c) Incrementar el apego familiar y la motivación para participar en actividades preventivas.

**Población objetivo:** Padres de familia, especialistas, promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). Brook (1990), enfatiza que la falta de supervisión y apoyo de los padres hacia sus hijos contribuye a debilitar el apego de éstos con la familia y aumentar la probabilidad de que se relacionen con iguales que consumen drogas. Menciona que es de suma importancia que los padres adopten un papel activo en la vida de sus hijos, en especial, en una serie de aspectos que se han demostrado relevantes para prevenir el consumo de drogas: el conocimiento de las actividades y amigos de sus hijos.

**Metodología:** A través de la técnica de lectura comentada, se realiza una intervención donde los padres de familia, junto con un facilitador, se informan, comentan y construyen estrategias para mantener ambientes saludables y ayudar a que sus hijos permanezcan alejados de las drogas. Se trabaja con grupos de padres de familia, como apoyo dentro de un proceso preventivo de orientación, como material de consulta, o bien, dentro de los dispositivos metodológicos diseñados exclusivamente para su revisión y trabajo: círculos de lectura, éstos se realizan mediante la modalidad de taller en tres sesiones de 90 minutos de duración cada una, preferentemente, con grupos de 10 a 15 participantes.

**Proyectos que apoya:** Orientación Familiar Preventiva (OFP) y Capacitación a Promotores (CP).

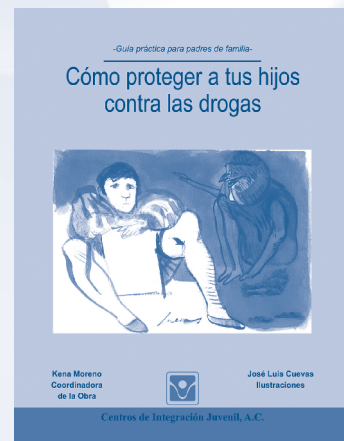
**Evaluación:** Estudio preexperimental con seguimiento prospectivo a tres y seis meses después de concluidos los círculos de lectura, a través de entrevistas individuales a padres de familia (González, J. y Arellanez, J. 2003).

**Resultados:** Un alto porcentaje de participantes refirieron haberse sentido motivados para realizar actividades con el fin de mejorar la salud de sus hijos, una vez concluidos los círculos de lectura, también señalaron haber recomendado el libro a su pareja y a otras personas, así como haberlo consultado para apoyarse o enfrentar algún programa en casa. Respecto al impacto del libro en las relaciones familiares, se encontraron cambios favorables en la actitud, hábitos y costumbres de la vida familiar, así como los estilos de tutoría de los padres hacia sus hijos. El libro contribuye a modificar positivamente las actitudes, los hábitos y el consumo de sustancias de los padres de familia en el hogar.

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (1999). *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*. México: CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Padres, prevención, consumo de drogas, estilos de vida saludables.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)



**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Libro:** *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes* (2003)

**Descripción:** Texto de 209 páginas, que contiene: presentación, introducción, metodología, cinco capítulos, un apartado de orientación para derivación, un glosario y referencias bibliográficas. Los contenidos temáticos que se abordan son:

Capítulo I. Las drogas y sus efectos.

Capítulo II. Por qué se consumen las drogas.

Capítulo III. El consumo de drogas y sus consecuencias.

Capítulo IV. Cómo prevenir el consumo de drogas.

Capítulo V. Cómo atender el problema de consumo.

Este libro presenta información científica y actualizada sobre cómo anticiparse y atender el problema del consumo de drogas.

**Objetivo general:** Proporcionar información veraz, científica y actualizada sobre los aspectos más importantes que se deben conocer para evitar el uso y abuso de alcohol tabaco y otras drogas.

**Objetivos específicos:** a) Ofrecer respuestas claras y concisas sobre las dudas más comunes relacionadas con el uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas; b) Proporcionar recomendaciones específicas para evitar el consumo de drogas, especialmente en adolescentes.

**Población objetivo:** Adolescentes, padres de familia y promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). La teoría de la acción razonada por su parte, asume que las personas son normalmente bastantes racionales y hacen uso sistemático de la información disponible. De este modo, la mayoría de las acciones que tienen relevancia social están, por consiguiente, bajo el control de la voluntad; la intención de ejecutarlas (o no) es el determinante inmediato a la acción (Ajzen y Fishbein, 1980). La teoría de la conducta planificada señala que la intención de realizar cierta conducta no sólo está establecida por la actitud y las normas subjetivas, sino también por el control de conducta percibida (Ajzen, 1988).

**Metodología:** Puede emplearse como material de consulta o para apoyar algunos proyectos preventivos de la estrategia de información, completar y apoyar lo revisado en los círculos de lectura, proyectos de las estrategias de capacitación o movilización comunitaria. Incluye una guía que facilita su uso, mediante la ubicación de preguntas que resulten de mayor interés para el lector, así como un glosario de términos y recomendaciones bibliográficas vigentes.

**Proyectos que apoya:** Estrategia de Información Preventiva, Círculos de lectura, Capacitación a Promotores (CP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2003). *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*. México: CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Drogas, efectos, consecuencias, prevención, tratamiento.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)





**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Libro:** *Mujer y drogas* (2004)

**Descripción:** Texto de 262 páginas, que contiene: prólogo, introducción, siete capítulos y referencias bibliográficas. Los contenidos temáticos que se abordan en este libro son:

Capítulo I. La construcción de género

Capítulo II. Acciones y género.

Capítulo III. El doble estigma de la mujer.

Capítulo IV. La familia.

Capítulo V. Familia, género y adicciones.

Capítulo VI. Violencia familiar.

Capítulo VII. Recomendaciones para los padres o responsables de los hijos.

**Objetivo general:** Proporcionar información veraz y actual acerca de las situaciones que pueden propiciar el inicio del consumo de drogas entre niños y jóvenes, especialmente entre mujeres.

**Objetivos específicos:** a) Contar con un panorama general sobre el consumo de drogas, los factores de riesgo y protección, b) Entender los factores que ponen en riesgo a las mujeres para iniciarse en el uso de sustancias, así como fomentar factores protectores y estilos de vida saludables.

**Población objetivo:** Padres de familia, especialistas, promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/ f). Según la Teoría de la socialización primaria, las conductas humanas son activamente aprendidas a través del proceso de socialización, que se refiere al aprendizaje de normas y conductas sociales adquiridos en la familia, la escuela y el grupo de iguales (Oetting y col. 1998).

**Metodología:** Puede emplearse como material de consulta o para apoyar algunos proyectos preventivos de la estrategia de información, completar y apoyar lo revisado en los círculos de lectura; proyectos de las estrategias de capacitación o movilización comunitaria.

**Proyectos que apoya:** Estrategia de Información Preventiva, Orientación Familiar Preventiva (OFF) Capacitación a Promotores (CP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2004). *Mujer y drogas*. México: CIJ-Dirección General Adjunta de operación y de Patronatos.

**Palabras clave:** Drogas, violencia, prevención, género, familia.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)



**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Libro:** *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención (2005)*

**Descripción:** Libro de 260 páginas, constituido por un prólogo, introducción, cuatro capítulos y referencias bibliográficas. Los contenidos temáticos que se abordan son:

Capítulo I. De la cuna a la prepa (infancia y adolescencia).

Capítulo II. Niño problema, joven retraído, cuándo preocuparse.

Capítulo III. Amores que matan.

Capítulo IV. Ahuyentando al enemigo.

**Objetivo general:** Informar sobre el desarrollo infantil y adolescente, los factores de riesgo asociados al inicio del consumo de drogas y las opciones para atender esta problemática.

**Objetivos específicos:** a) Proporcionar información sobre los trastornos que pueden ser un factor desencadenante para el uso de drogas en los niños y adolescentes, y b) Ofrecer recomendaciones para prevenir y atender problemas relacionados con el consumo de drogas.

**Población objetivo:** Padres de familia, especialistas, promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** El modelo de estilos de vida y factores de riesgo que lo condicionan considera, los factores de riesgo y protección presentes en el sujeto y su entorno social que facilitan su interés por las drogas, para Calafat (1992), dichos factores representan la posibilidad de que la persona inicie o evite el consumo. Los factores de riesgo y protección que postula este modelo son: familia, relaciones con los padres, información, escuela, uso del tiempo libre, relaciones con los compañeros, experiencia con drogas, personalidad y actitud. Con base en la Teoría de la interacción familiar (Brook, 1990) la falta de supervisión y el apoyo de los padres hacia sus hijos contribuye a debilitar el apego de éstos con la familia y aumentar la probabilidad de que se relacionen con iguales que consumen drogas. Señala que es de suma importancia el que los padres adopten un papel activo en la vida de sus hijos, en especial, en una serie de aspectos que han demostrado ser relevantes para prevenir el consumo de drogas, como el conocimiento de las actividades y amigos de sus hijos.

**Metodología:** Puede emplearse como material de consulta o para apoyar algunos proyectos preventivos de la estrategia de orientación, completar y apoyar lo revisado en los círculos de lectura, la capacitación o la movilización comunitaria.

**Proyectos que apoya:** Estrategia de Información Preventiva, Orientación Familiar Preventiva (OFP) y Capacitación a Promotores (CP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2005). *Niños, adolescentes y adicciones*. México, CIJ-Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.

**Palabras clave:** Niños, adolescentes, adicciones, familia, consumo y prevención.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)

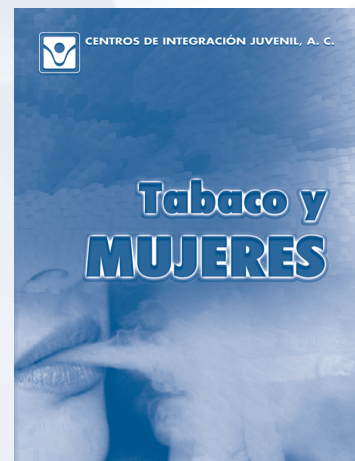




**Libro: Tabaco y mujeres (2006)**

**Descripción:** Texto de 122 páginas, que contiene editorial, introducción, seis apartados y bibliografía. Los contenidos temáticos que se abordan son:

1. Modelo de atención al tabaquismo en CIJ; tratamiento a mujeres trabajadoras en una unidad móvil.
2. Factores asociados al consumo de tabaco en mujeres adolescentes, jóvenes y adultos.
3. Tabaquismo y su repercusión en la salud. Los profesionales de la salud como líderes en la lucha contra el tabaquismo.
4. Tratamiento a fumadoras en la clínica contra el tabaquismo del Hospital General de México.
5. Campañas para desalentar el consumo de tabaco.
6. Servicios de tratamiento para mujeres en la clínica para dejar de fumar de la Facultad de Medicina de la UNAM.



**Objetivo general:** Ofrecer información científica, conocimientos y experiencias de especialistas en prevención y el tratamiento del consumo de tabaco, sobre todo en la población femenina.

**Objetivos específicos:** a) Conocer las diferentes vertientes orientadas a la prevención y el tratamiento del tabaquismo, que ofrece CIJ, basadas en las características de los diferentes grupos de población, b) Analizar los trabajos de los profesionales de la salud en la lucha contra el tabaquismo, los factores asociados al consumo de tabaco en las mujeres y las campañas para desalentar el consumo de tabaco en jóvenes y mujeres.

**Población objetivo:** Especialistas y promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). La teoría de la acción razonada, por su parte, asume que las personas normalmente son bastantes racionales y hacen uso sistemático de la información disponible. De este modo, la mayoría de las acciones que tienen relevancia social están por consiguiente bajo el control de la voluntad; la intención de ejecutarlas (o no) es el determinante inmediato a la acción (Ajzen y Fishbein, 1980). La teoría de la conducta planificada señala que la intención de realizar cierta conducta no sólo está establecida por la actitud y las normas subjetivas, sino también por el control de conducta percibida (Ajzen, 1988).

**Metodología:** Puede emplearse como material de consulta o para apoyar algunos proyectos preventivos de las estrategias de información, orientación, capacitación o movilización comunitaria, así como completar y apoyar lo revisado en los círculos de lectura.

**Proyectos que apoya:** Estrategia de Información Preventiva, Orientación Familiar Preventiva (OFP). Capacitación para Promotores (CP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2006). Tabaco y mujeres. México: CIJ-Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.

**Palabras clave:** Género, tabaco, adicción, prevención, tratamiento.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)

**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Libro:** *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores* (2006)

**Descripción:** Es un libro de 180 páginas, que contiene: prólogo, introducción, metodología, cuatro capítulos, un glosario y referencias bibliográficas. Los contenidos temáticos que se abordan son:

Capítulo I. Manejo de emociones y estrés.

Capítulo II. Autoestima.

Capítulo III. Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas.

Capítulo IV. Aprender a tomar decisiones.

**Objetivo general:** Proporcionar estrategias técnicas y recomendaciones prácticas a padres de familia y maestros para fomentar en los niños y adolescentes, habilidades para la vida que les ayuden a evitar el consumo de drogas y establecer estilos de vida saludables.

**Objetivos específicos:** a) Resaltar la importancia de los padres de familia y maestros en el proceso educativo y en la prevención del consumo de drogas, b) Orientar sobre cómo pueden llevarse a la práctica las habilidades para la vida en el hogar y en la escuela.

**Población objetivo:** Padres familia y promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base Teórica:** El enfoque de habilidades para la vida propone la necesidad fomentar destrezas para permitir que los adolescentes adquieran aptitudes indispensables para el desarrollo humano, y puedan enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria. Este enfoque destaca las siguientes: a) habilidades sociales e interpersonales (comunicación, negociación/ rechazo, aserción, interpersonales, cooperación y empatía) b) Habilidades cognitivas (toma de decisiones, soluciones alternas, pensamiento crítico, autoevaluación, y clarificación de valores), c) Habilidades para manejar emociones (control de estrés y sentimientos, aumento interno de un centro de control) (Mangrulkar et al., 2001).

**Metodología:** Puede emplearse como material de consulta o para apoyar algunos proyectos preventivos de las estrategias de información, orientación, capacitación o movilización comunitaria, así como completar y apoyar lo revisado en los círculos de lectura.

**Proyectos que apoya:** Estrategia de Información Preventiva, Orientación Familiar Preventiva (OFP) y Capacitación a Promotores (CP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2006). *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*. México: CIJ- Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.

**Palabras clave:** Habilidades, valores, adolescentes, padres, maestros.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)



**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Libro:** *Violencia familiar y adicciones* (2007)

**Descripción:** Texto de 279 páginas, que contiene: prólogo, presentación, cinco capítulos, un directorio y bibliografía. Los capítulos que se abordan son:

- I. Conceptos básicos del consumo de drogas y la violencia.
- II. La violencia en la familia.
- III. Violencia familiar y adicciones: dos problemas que suelen ir de la mano.
- IV. Prevención del consumo de drogas y violencia.
- V. Buscando apoyo profesional.

**Objetivo general:** Informar sobre la situación, las implicaciones y las alternativas para evitar la violencia familiar y el consumo de drogas en los integrantes de la familia.

**Objetivos específicos:** a) Proporcionar información y herramientas que ayuden a evitar y/o afrontar situaciones de violencia familiar, así como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, b) Promover el establecimiento de estilos de vida saludables en la familia y sociedad.

**Población objetivo:** Especialistas, padres de familia y promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** El modelo del desarrollo social tiene como objetivo explicar y predecir el comienzo, escalada, mantenimiento, desescalada y abandono al llevar a cabo conductas como la delincuencia y el uso de drogas ilegales. El modelo propone que los lazos sociales generan apego, un compromiso con las costumbres, normas y valores del grupo con el que se establece el vínculo y un conocimiento de lo que ese grupo considera que está bien y mal. Lo que deriva ese apego, conocimiento y compromiso, es que los niños y/o jóvenes se sientan ligados a la familia, quieran vivir de acuerdo con sus costumbres y sus normas, en la medida que en las familias existan las oportunidades para la interacción y comunicación entre sus miembros (Becoña, 1999). Por su parte, la Teoría "multietápica" del aprendizaje social describe que la escasa o nula calidez en las relaciones familiares, la inadecuación de las prácticas de disciplina familiar y el consumo de drogas en la familia son variables relevantes para el contacto inicial con las drogas y, esta última variable, también lo es para que se produzca el proceso de la escalada en el consumo de drogas, es decir, que incrementa la probabilidad de pasar de un consumo de drogas legales, a uno de drogas ilegales (Simons, et al., 1988, en: Martínez 2001).

**Metodología:** Puede emplearse como material de consulta o para apoyar algunos proyectos preventivos de las estrategias de información, orientación, capacitación o movilización comunitaria, así como completar y apoyar lo revisado en los círculos de lectura.

**Proyectos que apoya:** Estrategia de Información Preventiva, Capacitación a Promotores (CP), Orientación Familiar Preventiva (OFP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2007). *Violencia familiar y adicciones*. México: CIJ-Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.

Palabras clave: Violencia, familia, adicciones.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)





**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Paquete Preventivo *Salud Mental en la Familia* (2006)**

**Descripción:** Incluye un conjunto de recursos preventivos: 1) Videocinta Salud Mental en la Familia. Que aborda cinco historias breves sobre diferentes problemas de salud mental que pueden afectar la dinámica familiar, y que constituyen el punto de partida para realizar con el grupo la discusión y reflexión sobre los factores de riesgo y alternativas de protección familiar; 2) Manual del Facilitador. Donde se describe la metodología a seguir dentro de las sesiones que se tienen contempladas durante la intervención; 3) Cuadernillo de Reforzamiento. Diseñado para reforzar el trabajo con el grupo respecto a los temas que se abordan durante cada sesión.

**Objetivo general:** Fomentar en los padres y madres comportamientos y estrategias que les permitan afrontar situaciones familiares que pueden afectar la salud mental de sus hijos e hijas, principalmente adolescentes, y convertirse en factor de riesgo para el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

**Objetivos específicos:** a) Generar procesos de reflexión que ayuden a reconocer problemas de salud mental en la familia, b) Fomentar comportamientos y estrategias que orienten la toma de decisiones enfocadas a solucionar problemas de salud mental en la familia, c) Promover estilos de vida que favorezcan el cuidado de la salud mental, así como la prevención y la atención del consumo del alcohol, tabaco y otras drogas.

**Población objetivo:** Padres de familia.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención debe dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). Asimismo, la Teoría de la socialización primaria, sostiene que las conductas humanas son activamente aprendidas a través del proceso de socialización, que implica el aprendizaje de normas y conductas sociales adquiridas en la familia, la escuela y el grupo de iguales (Oetting y col. 1998). Por su parte, la Teoría del aprendizaje social (Bandura, 1958), sostiene que los patrones de conducta, las normas sociales y las culturales se adquieren mediante la observación de un modelo, pudiendo favorecerse de esta forma el aprendizaje de determinadas conductas, y asimismo es posible desaprender aquellas conductas que no favorecen el desarrollo del individuo.

**Metodología:** Se trabaja con grupos de padres que se encuentran en un proceso de orientación preventiva. Durante la intervención se utilizan de manera interrelacionada los materiales descritos y se emplea como referente metodológico el modelamiento. El abordaje de cada temática se desarrolla en la modalidad de taller que consta de tres sesiones de 90 minutos de duración cada una.

**Proyectos que apoya:** Orientación Familiar Preventiva (OFP).

**Evaluación:** El diseño de evaluación contempló la opinión de expertos en prevención de adicciones, tanto del área normativa, como del área operativa, sobre los siguientes apartados: a) estándares de los materiales de apoyo, b) correspondencia del paquete con los materiales de apoyo del programa preventivo, c) congruencia metodológica, d) elementos didácticos y, e) adecuación del paquete a la población objetivo.

**Resultados:** En términos generales, se concluye que el paquete preventivo se apega a estándares científicos para la elaboración de materiales; es didáctico; se adecua las características de la población objetivo y contribuye a fomentar estilos de vida saludable.

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2006). Paquete preventivo *Salud Mental en la Familia*. México: CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Salud mental, drogas, padres, alcohol, depresión, violencia familiar.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)





**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

**Paquete didáctico** *El laberinto: una aventura hacia la prevención de las adicciones (2002)*

**Descripción:** Incluye dos libros, uno dirigido a padres de familia y otro a hijos. Las imágenes, las reflexiones, las recomendaciones, los ejercicios y las definiciones que se incluyen en este material, se orientan a la revisión, el desarrollo y el fortalecimiento de factores protectores para prevenir el consumo de drogas (asertividad, autoestima, apego escolar, habilidades sociales y afrontamiento del estrés). Asimismo, hace referencia a diversos aspectos de la vida cotidiana que facilitan y mejoran la convivencia familiar.

**Objetivo general:** Promover factores de protección y fortalecer la convivencia familiar para evitar el consumo de drogas, sobre todo en niños y adolescentes.

**Objetivos específicos:** a) Reconocer la importancia y fortalecer los factores protectores ante el consumo de sustancias en la familia, y b) Fomentar la convivencia familiar y estilos de vida saludables.

**Población objetivo:** Preadolescentes, adolescentes y padres de familia.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). Con base en la Teoría de la interacción familiar (Brook, 1990) la falta de supervisión y apoyo de los padres hacia sus hijos contribuye a debilitar el apego de éstos con la familia y a aumentar la probabilidad de que se relacionen con iguales que consumen drogas. Señala que es de suma importancia el que los padres adopten un papel activo en la vida de sus hijos, en especial, en una serie de aspectos que ha demostrado ser relevante para prevenir el consumo de drogas, como el conocimiento de las actividades y los amigos de sus hijos. El Modelo del proceso de reafirmación de los jóvenes enfatiza la necesidad de promover un desarrollo positivo vía procesos de reafirmación en los jóvenes. Para ello, incorpora como componentes: fomentar un adecuado apoyo familiar y social, proporcionar amplias oportunidades para aprender habilidades para la vida que se encuentren relacionadas con el trabajo para asumir responsabilidades, así como para participar significativamente en los asuntos de tipo social, cultural, escolar, económico y familiar (Kim *et al.*, 1998; en Becoña, 1999).

**Metodología:** Se puede trabajar con grupos de padres e hijos de manera paralela dentro de un proceso de orientación preventiva, o como una herramienta de consulta y reflexión.

**Proyectos que apoya:** Orientación Preventiva para Preadolescentes (OPP), Orientación Preventiva para Adolescentes (OPA) y Orientación Familiar Preventiva (OFP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2002). Paquete didáctico El laberinto: una aventura hacia la prevención de las adicciones. México, CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Familia, factores de protección, actividades lúdicas, convivencia familiar e hijos.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)



### Tríptico y multimedia *¿Qué le falta a su casa?* (2004)

**Descripción:** Es un material informativo sobre algunos de los principales factores de protección que los padres deben fortalecer en sus hijos para evitar el consumo de alcohol y tabaco: valores, comunicación, expresión de afectos, normas y reglas, supervisión y cercanía. Incluye dos modalidades de consulta: versión electrónica (página web de CIJ) y en forma impresa (tríptico), así como una metodología de trabajo frente a grupos.

**Objetivo general:** Proporcionar recomendaciones prácticas para mejorar la comunicación y la convivencia familiar mediante la promoción de algunos factores de protección, que reduzcan el riesgo de consumo de drogas, particularmente en adolescentes.

**Objetivos específicos:** a) Reflexionar sobre los factores de riesgo y protección familiar relacionados con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, b) Despertar el interés en los padres de familia para participar en otras actividades preventivas del programa preventivo institucional, como círculos de lectura y talleres de orientación.

**Población objetivo:** Padres de familia.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). La teoría de la acción razonada por su parte, asume que las personas normalmente son bastantes racionales y hacen uso sistemático de la información de que se dispone. De este modo, la mayoría de las acciones que tienen relevancia social están, por consiguiente, bajo el control de la voluntad; la intención de ejecutarlas (o no) es el determinante inmediato a la acción (Ajzen y Fishbein, 1980). La teoría de la conducta planificada señala que la intención de realizar cierta conducta no sólo está establecida por la actitud y las normas subjetivas, sino también por el control de conducta percibida (Ajzen, 1988).

**Metodología:** Se trabaja como una sesión informativa dirigida a padres de familia, ya sea mediante el empleo del tríptico “¿Qué le falta a su casa?” (Analogía visual) o, si se dispone de la tecnología necesaria, se utiliza la versión multimedia disponible en la página web institucional sección “padres”. La actividad tiene una duración aproximada de 60-90 minutos.

**Proyectos que apoya:** Estrategia de Información Preventiva.

**Evaluación:** El diseño de estudio fue cuasiexperimental en comparación con grupos controles (que fueron intervenidos en una plática común de 60 minutos de duración; centrada en percepción de riesgo, factores de riesgo y protección), contra grupos experimentales (que fueron intervenidos con la plática “¿Qué le falta a su casa?”, cuya duración fue de 30 minutos, en torno a 4 factores protectores).

**Resultados:** En cuanto a los “Aspectos técnicos”, los padres consideraron muy adecuados los componentes técnicos de ambas pláticas informativas; en los “Aspectos didácticos” de la sesión, la población dijo estar conforme con las actividades, técnicas y materiales didácticos que se emplean en las actividades informativas, independientemente de la modalidad. Por otra parte, en la “Utilidad de la sesión”, los padres refirieron que con “¿Qué le falta a su casa?” reflexionaron de manera importante sobre cómo mejorar la comunicación y convivencia familiar, sensibilizarse sobre la trascendencia de su rol preventivo con sus familias; ver la posibilidad de adquirir información y/o habilidades parentales específicas, así como continuar participando directamente en actividades preventivas.

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2004). Interactivo y tríptico *¿Qué le falta a su casa?*. México: CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Alcohol, tabaco, familia, adolescentes, factores de protección.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)





**Metodología para la realización de los círculos de lectura con los libros**  
*Cómo proteger a tus hijos contra las drogas y Drogas: las 100 preguntas más frecuentes (2003)*

**Descripción:** Es un manual que contiene la metodología para la coordinación de círculos de lectura con padres de familia, empleando los libros: *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas* y *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*. Describe los objetivos, técnicas y procedimiento a emplear en cada una de las sesiones de trabajo.

**Objetivo general:** Fomentar la lectura de los libros: *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas* y *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*; para que los padres de familia adquieran y refuercen conocimientos y habilidades parentales para la prevención del consumo de drogas con sus hijos.

**Objetivos específicos:** a) Apoyar a los padres de familia en la identificación, conocimiento y manejo de los factores de riesgo y protección, b) Motivar el interés de los padres de familia para fomentar en sus hijos habilidades y estrategias que les permitan afrontar situaciones de riesgo al consumo de drogas.

**Población objetivo:** Especialistas y promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). Por su parte, la Teoría de la interacción familiar (Brook, 1990) enfatiza que la falta de supervisión y apoyo de los padres hacia sus hijos contribuye a debilitar el apego de éstos con la familia y a aumentar la probabilidad de que se relacionen con iguales que consumen drogas. Menciona que es de suma importancia el que los padres adopten un papel activo en la vida de sus hijos, en especial, en una serie de aspectos que se han demostrado relevantes para prevenir el consumo de drogas como el conocimiento de las actividades y amigos de sus hijos.

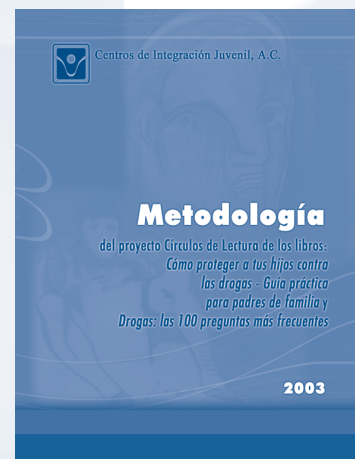
**Metodología:** Se utiliza en la realización de Círculos de lectura con padres de familia, mediante la modalidad de taller de 5 sesiones, de 90 minutos de duración cada una.

Proyectos que apoya: Círculos de lectura, Capacitación a Promotores (CP).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2003). Metodología para la realización de los círculos de lectura con los libros: *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas* y *Drogas: las 100 preguntas mas frecuentes*. México, CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Capacitación, prevención, círculos de lectura, padres de familia.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)



**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

*CD Multimedia para el Programa Preventivo de CIJ (2008)*

**Descripción:** Es un recurso de apoyo especializado, diseñado sobre la base de dispositivos tecnológicos que contiene información actualizada, útil y aplicable al trabajo con preadolescentes, adolescentes, adultos y público en general. Integra los siguientes contenidos:

- Programa preventivo.
- Buscador.
- Interactivos.
- Quiénes somos.



**Objetivo general:** Promover en los equipos médico-técnicos el incremento de la calidad de las actividades preventivas en las unidades operativas del país.

**Objetivos específicos:** a) Facilitar el desarrollo de las actividades y los proyectos preventivos, b) Optimizar los tiempos para la capacitación del profesional de la salud, y c) Fortalecer los mensajes y contenidos preventivos en la población.

**Población objetivo:** Especialistas y promotores de la salud.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal, selectiva e indicada.

**Base teórica:** De acuerdo con el enfoque riesgo-protección, los factores protectores interactúan sobre los factores de riesgo, modulándolos en su relación de probabilidad respecto al consumo de drogas. De esta forma, las estrategias de prevención deben dirigirse a reducir los factores de riesgo individuales, familiares, escolares y del grupo de pares, así como promover los factores de protección, reforzando habilidades sociales y de afrontamiento para evitar tanto el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como los riesgos asociados a dicho consumo (Brook y col., 1990 y 1998; Newcomb, 1992; Gordon y Cohen, 1996; Ugarte s/f). Por su parte, el Modelo de Reducción de Riesgos, concibe que los problemas y riesgos asociados al alcohol y otras drogas se deben principalmente a la forma en cómo se usan. Ante esta situación, la estrategia consiste en proporcionar información verídica y realista que influya en la toma de decisiones y, por tanto, contribuya a reducir los peligros y las consecuencias que puede ocasionar el abuso en el consumo de dichas sustancias (Vega, 2001, en: *CIJ Informa*, 2002).

**Metodología:** Se puede emplear como material de consulta para obtener información veraz sobre la materia, o bien, en una sesión informativa; dentro de un proceso de orientación y/o capacitación.

**Proyectos que apoya:** Estrategias de información, Orientación, Capacitación y Movilización Comunitaria.

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2008). *CD multimedia para el Programa Preventivo de CIJ*. México, CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Información, prevención, materiales y drogas.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)



**Centros de Integración Juvenil, A.C.**  
**Dirección de Prevención**  
**Tlaxcala 208, col. Hipódromo Condesa 06100, México, D.F.**

*DVD Material Audiovisual en apoyo al Programa Preventivo: "Para vivir sin drogas" (2007)*

**Descripción:** Es un recurso de apoyo especializado que integra un DVD y un cuadernillo, en forma de portada, donde se indica la descripción de los materiales audiovisuales de reciente creación que apoyan de modo directo los proyectos preventivos institucionales. El contenido del DVD se agrupa de la siguiente manera:

1. Dale sentido a tu servicio social.
2. Salud mental en la familia (Primero y Segunda parte).
3. Una fiesta en casa.
4. Amigos al rescate.
5. Campañas de comunicación social CONADIC-CIJ.



**Objetivo general:** Apoyar el desarrollo de actividades enfocadas a prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas entre la población de preadolescentes, adolescentes y padres de familia.

**Objetivos específicos:** a) Facilitar el desarrollo los módulos temáticos que se especifican en las Guías Técnicas y los Manuales del Facilitador en apoyo a los proyectos preventivos, b) Conocer el objetivo, la descripción y el apoyo que proporcionan los materiales incluidos en el DVD a los proyectos preventivos.

**Población objetivo:** Especialistas, padres de familia, adolescentes y jóvenes.

**Modalidad de intervención:** Prevención universal.

**Base teórica:** La Teoría del aprendizaje social (Bandura, 1958) sostiene que los patrones de conducta, las normas sociales y las culturales se adquieren mediante la observación de un modelo, lo que favorece de esta forma el aprendizaje de determinadas conductas, y asimismo es posible desaprender aquellas conductas que no favorecen el desarrollo del individuo. La teoría de la acción razonada, por su parte, asume que las personas normalmente son bastantes racionales y hacen uso sistemático de la información disponible. De este modo, la mayoría de las acciones que tienen relevancia social están, por consiguiente, bajo el control de la voluntad; la intención de ejecutarlas (o no) es el determinarte inmediato a la acción (Ajzen y Foshbein, 1980). La teoría de la conducta planificada señala que la intención de realizar cierta conducta no sólo está establecida por la actitud y las normas subjetivas, sino también por el control de conducta percibida (Ajzen, 1988).

**Metodología:** Lo pueden utilizar especialistas y promotores de la salud que trabajen en la prevención de adicciones; como apoyo en el desarrollo de las actividades preventivas y en la concertación interinstitucional o en otras acciones comunitarias. Se puede emplear como material de apoyo dentro de un proceso de capacitación.

**Proyectos que apoya:** Capacitación a Promotores (CP), Orientación Familiar Preventiva (OFP), Orientación Preventiva para Adolescentes (OPA) y Orientación Preventiva para Adultos Jóvenes (OPAJ).

**Cómo citar el material:** Centros de Integración Juvenil (2007). DVD Material audiovisual en apoyo al programa preventivo: CIJ. México: CIJ-Dirección de Prevención.

**Palabras clave:** Drogas, prevención, salud mental, jóvenes.

**Página web:** [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)

## Bibliografía

Centros de Integración Juvenil (2005), *Mujer y drogas*, México, CIJ-Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.

Centros de Integración Juvenil (2005), *Niños, adolescentes y adicciones*, México, CIJ-Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.

Centros de Integración Juvenil (2006), *Habilidades para la vida*, México, CIJ-Dirección General Adjunta de Operación y Patronatos.

Centros de Integración Juvenil (2003), *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*, México, CIJ-Dirección de Prevención.

Centros de Integración Juvenil (2003), *Estudio Básico de la Comunidad Objetivo*, México, CIJ-Dirección de Investigación y Enseñanza.

Consejo Nacional contra las Adicciones (2002), *Encuesta Nacional de Adicciones*, México, SS.

Comas, V.R. G. Moreno A. y J. Moreno A. (s/f), *Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*, Madrid, Asociación Vida y Deporte.

Ríos, J.A., Espina, A. y Baratas, M.A. (s/f), *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Alonso, C., Salvador, T., Suelves, J., Jiménez, R., Martínez, I., (2004), *Prevención de la A a la Z*, Glosario sobre la prevención del abuso de drogas, Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud, Plan Nacional sobre Drogas, 192 pp.

Martínez, G. F. (Coordinador) (s/f), *Nexus*, Programa para la prevención del consumo de drogas, Madrid, Deporte y vida.

De las Heras, et al. (s/f), *Material de apoyo para la aplicación del programa Discover 3º ESO* (nivel 8), Ayuntamiento de Valladolid, España.

En: [http://www.wikilearning.com/tecnicas\\_de\\_visualizacion-wkccp-5977-5.htm](http://www.wikilearning.com/tecnicas_de_visualizacion-wkccp-5977-5.htm)

Villacencio, C. M. Material de apoyo del curso “Técnicas de relajación para el control del estrés”, realizado en diciembre de 2005, Facultad de psicología, División de Educación Continua, UNAM, México.

Orizaba, T.A. y Naranjo, A. (1999), *Entrenamiento en relajación para el control de la ansiedad y mejoramiento del rendimiento escolar*, Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

Cautela, J.R. y Groden, J. (1988), *Técnicas de relajación, Manual práctico para adultos, niños y educación especial*, México, Ed. Martínez Roca, Sección I y II.



*Centros de Integración Juvenil, A. C.*