

1

ADOLESCENCIA Y EL PAPEL DE LA FAMILIA

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

Es el período de transición entre la niñez y la edad adulta. Aparecen cambios importantes a nivel físico, sexual, cognitivo, social y emocional, que pueden generar incertidumbre tanto para las y los adolescentes como para sus familias.

La búsqueda de autonomía e independencia ante el mundo de las personas adultas, junto a una sensación de invulnerabilidad, estimulan en la y el adolescente la aparición de conductas de riesgo, como pueden ser el consumo de drogas y otras conductas potencialmente adictivas, así como comportamientos antisociales.

Resulta fundamental identificar los estilos educativos más adecuados para esta etapa evolutiva, entendidos como actitudes de los padres y las madres hacia sus hijos e hijas, que les van a influir en muchos niveles y van a ayudarles a configurar sus propias actitudes:



En esta etapa evolutiva es necesario que la familia preste especial atención a sus hijos e hijas y que se sigan algunas recomendaciones como:

Proporcionar estabilidad emocional frente a los cambios.

Fomentar la socialización positiva.

Potenciar la autoestima, las habilidades sociales y el autocontrol.

Ejercer de modelo ante el consumo de drogas y otros comportamientos potencialmente adictivos.

Ayudar en el desarrollo de la identidad personal.

Transmitir afecto y cariño, que generen un clima adecuado para el desarrollo personal.



El estilo educativo que repercute de forma más positiva en la persona es el democrático. Propone alternativas y evita llegar a confusiones, ya que tiene un componente asertivo importante, tanto a nivel actitudinal como comunicativo.

2

AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

Conjunto de juicios descriptivos y evaluativos que cada persona tiene de sí misma; expresa el modo en que la persona se representa, conoce y se valora.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Experiencia íntima que emerge de lo que una persona piensa y siente sobre sí misma. Si es adecuada, produce confianza y seguridad, que lleva a la satisfacción de la autoaprobación. Si la persona no se acepta, esto le produce dolor y, entonces, utiliza mecanismos para evitar los sentimientos de malestar y frustración por sentirse mal consigo misma.

Pautas familiares para fomentar el desarrollo positivo del autoconcepto y de la autoestima en los y las adolescentes:

Aceptar al o la adolescente, como una persona imperfecta pero valiosa por sí misma, no por lo que me aporta como padre o madre y evitando compararle con otras personas.

Mostrar afectividad y calidez, fomentando el vínculo emocional y brindándole apoyo y estimulación.

Fomentar la autonomía y promover la responsabilidad, mostrándose disponible al diálogo y la negociación, y haciendo sentir al o la adolescente protagonista de su propio comportamiento.

Destacar los aspectos positivos y, desde ahí, ayudar a que aborde sus aspectos más negativos.

Fomentar una comunicación que no invalide al o la menor, estimulando la expresión de necesidades.

Fomentar la participación, con experiencias compartidas que fomenten el disfrute mutuo.

Establecer límites y reglas, necesarias para el completo desarrollo de la persona facilitando que vaya gradualmente marcando sus límites.

Supervisar el comportamiento y el entorno social en el que se desenvuelve, ya que la relación con sus iguales irá inundando su mundo e irá teniendo una mayor influencia en su autoestima.

10

ADOLESCENCIA Y CONSUMO DE DROGAS

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Es "toda sustancia que introducida en el organismo, puede modificar una o más funciones del sistema nervioso central, capaz de generar dependencia (necesidad de tomar la sustancia de modo continuado y periódico), y aumentando las dosis, a fin de obtener sus efectos (tolerancia) y, a veces, de evitar el malestar de su falta (síndrome de abstinencia)" (OMS).

TIPOS DE DROGAS

Las drogas pueden ser clasificadas de modos muy diferentes atendiendo a multitud de variables (origen, estatus jurídico,...). Las drogas, según los efectos en el Sistema Nervioso Central, se pueden clasificar en:

Estimulantes

Aumentan el funcionamiento del SNC (euforia, taquicardia o insomnio, disminución de las sensaciones de cansancio,...).

Cafeína, nicotina, cocaína y anfetaminas

Depresoras

Disminuyen el funcionamiento del SNC (relajación, sedación e inducir el sueño, dificultad en la coordinación motora,...).

Alcohol, psicofármacos, heroína...

Perturbadoras

Alteran la función del SNC, dando lugar a una distorsión perceptiva del mundo (alucinaciones visuales, auditivas o sensoriales,...).

Cannabis, alucinógenos, LSD...



Lo importante es conocer: el uso que se hace de las drogas, el porqué de su consumo, los entornos en los que se realiza y cuál es el papel que la sociedad en general y la familia en particular, puede jugar en reducir el impacto, la incidencia y los riesgos.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONSUMO DE DROGAS:

	FACTOR DE RIESGO	FACTOR DE PROTECCIÓN
INDIVIDUAL	Falta de autocontrol	Autoestima adecuada
AMISTADES	Presión social, necesidad de aceptación social	Desarrollo de habilidades sociales
FAMILIAR	Alto nivel de conflicto	Vínculos fuertes y apego
ESCUELA	Bajo rendimiento escolar	Clima escolar positivo
COMUNIDAD	Disponibilidad de drogas	Espacios y actividades de ocio saludables

CÓMO HABLAR DE DROGAS:

- Utilizar cualquier momento para hablar de las drogas con naturalidad.
- Hablar de manera clara y sin alarmismos.
- Indagar en la opinión de los y las hijas sobre el consumo de drogas.
- Intentar no banalizar el tema, alertando de los riesgos de las drogas.
- Manejar información objetiva, contrastada y actualizada acerca de las drogas y conocer sus consecuencias negativas.
- Conversar en términos de "efectos buscados" y "efectos no deseados".
- No transmitir la idea de que consumir drogas es algo que hacen la mayoría de jóvenes.

11

VIDEOJUEGOS Y JUEGOS DE APUESTAS EN LA ADOLESCENCIA



¿QUÉ SON LOS VIDEOJUEGOS?

Toda aplicación o Software que ha sido creado con el fin del entretenimiento, basado principalmente en la interacción de uno o más jugadores, ejecutado tanto en ordenadores como en cualquier otro dispositivo electrónico.

BENEFICIOS DEL USO DE LOS VIDEOJUEGOS

- Fuente de distracción que combate el aburrimiento y la monotonía.
- Mejora la coordinación óculo-manual.
- Fomenta el pensamiento lógico y resolución de problemas.
- Refuerza la autoestima y el autoconcepto
- Fomenta valores como el liderazgo, la amistad, la solidaridad, el trabajo cooperativo, entre otros.

RIESGOS DEL USO EXCESIVO DE LOS VIDEOJUEGOS

- Menor actividad física.
- Bajo rendimiento escolar.
- Ansiedad, depresión.
- Debilita las relaciones familiares.
- Fomento de estereotipos sociales.
- Riesgo de generar adicción.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

- Supervisar la compra e instalación de los juegos
- Favorecer el uso de videojuegos en sitios comunes del hogar.
- Establecer normas de uso referidas al tiempo y a los contenidos
- Concienciar sobre la importancia de la privacidad. Alertar sobre los riesgos existentes.
- Instalar herramientas de seguridad necesarias para cada equipo o dispositivo (antivirus, cortafuegos, antiespías), así como las específicas para menores (control parental, bloqueador de páginas, entre otras).
- Mantener actualizados los programas en el equipo.
- Crear cuentas de usuario personalizadas para los y las menores.



¿QUÉ ES EL JUEGO DE APUESTAS?

El juego de apuestas es cualquier conducta que implica arriesgar dinero u objetos valiosos en el resultado de un juego, concurso u otro suceso que pueda ser parcial o totalmente dependiente del azar.

CREENCIAS ERRÓNEAS EN EL JUEGO DE APUESTAS:

- Sesgos cognitivos. Creer que se pueden controlar los resultados del juego:
 - pensamientos supersticiosos en los que intervienen rituales, amuletos o estados mentales "favorables".
 - falacia del jugador, por la que se cree que, en algún momento, se recuperarán las pérdidas producidas en un juego de azar.
- Percepciones erróneas. Estimar de forma distorsionada tanto las pérdidas como las ganancias, así como las verdaderas probabilidades de ganar un premio en un juego de azar.
- Ilusión de control. Tener unas expectativas de éxito superiores y creer que las ganancias dependen de las habilidades personales y no del azar.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

- Ser un ejemplo para los hijos y las hijas.
- Evitar que los hijos y las hijas entren en contacto con el juego a edades tempranas o enseñarles a valorarlo (por ejemplo: no permitirles manipular las máquinas o presionar el botón para iniciar la jugada, no darles monedas para jugar, etc.).
- Promocionar valores, actitudes y estilos de vida saludables que sean incompatibles con las conductas de juego.
- Disponer de información adecuada sobre las influencias de los medios de comunicación social, los factores de vulnerabilidad, el proceso de adicción al juego y sus efectos.

**PRO
YEC
TO** 
HOMBRE