

# Estrategias de empoderamiento para las familias

**EMPODERAMIENTO** es un proceso en el que las personas trabajan juntas para lograr cambios en sus comunidades ejerciendo más poder e influencia sobre aquellos temas que les importan.

**EMPODERAR** a las familias es clave para la promoción de la salud. Permite a las familias actuar de manera eficaz para reducir los riesgos que les afectan.

**Prevención significa** trabajar para evitar que los problemas potenciales ocurran. Si queremos prevenir los riesgos que afectan a los adolescentes debemos actuar a tiempo, antes de que surjan los problemas.

**La prevención familiar** debe adoptar estrategias interactivas. Los padres que participan activamente en la prevención son capaces de desarrollar estrategias para el trabajo en red y explorar nuevas estrategias más eficaces y adaptadas a la realidad social.

**La prevención debe llegar a los espacios sociales donde se crean las condiciones para que se produzcan dichos riesgos.** Los padres constituyen el colectivo que debe liderar la prevención. Para ello, precisan de información adecuada, así como de estrategias y motivaciones que les confieran el poder necesario para construir ambientes seguros y saludables para sus hijos.

'Nosotros [los padres] necesitamos herramientas. Necesitamos conocimientos pero, sobre todo, herramientas prácticas y concretas. Es cierto que los padres que venimos aquí [asociación de padres de alumnos] somos los más implicados, los que nos hemos informado del tema. Otros padres, por falta de tiempo o por desconocimiento, vienen menos y cuando vienen a veces se encuentran que se les plantean cosas que no les sirven. Cuando un padre tiene un problema no le puedes agobiar con la teoría de la adolescencia. Lo que necesita es un discurso que entienda, herramientas prácticas que le permitan actuar. No es que no haya, pero no llegan a los padres. (Padre, ES)

**European Family Empowerment (EFE)** es un proyecto desarrollado en seis países de los estados miembro de la UE. El objetivo es dar apoyo a las familias y alentarlas a desempeñar un papel activo en la prevención del consumo de sustancias y los riesgos relacionados que afectan a sus hijos. Los expertos de estos países (España, Portugal, Eslovenia, República Checa, Suecia y Reino Unido) han investigado la realidad social de las familias y sus hijos adolescentes. Con este fin se ha encuestado a un total de **8.265** adolescentes y **3.878** padres; además se han realizado entrevistas de grupo a padres y profesionales de la prevención y se ha explorado cómo se organizan las familias a nivel europeo. Los resultados de esta investigación se pueden encontrar en las webs:

[www.prevencionfamiliar.net](http://www.prevencionfamiliar.net)

[www.irefrea.org](http://www.irefrea.org)

En esta guía, destinada a padres y madres, se presentan algunos de los principales resultados del proyecto, así como conclusiones y recomendaciones. Aunque lo hacemos con un lenguaje directo y un estilo informal, cada dato y cada idea en este informe está sólidamente fundamentado en la evidencia científica. Los padres interesados en profundizar sobre alguno de estos contenidos, encontrarán información complementaria en los sitios arriba mencionados.

# Las familias deben liderar la prevención de riesgos que afectan a los menores de edad

¿Por qué es importante prevenir el consumo de sustancias adictivas (alcohol, tabaco, cannabis, etc.) entre los menores de edad?

El uso temprano de estas sustancias se encuentra asociado a una amplia gama de problemas entre los que destacamos: fracaso escolar, comportamientos antisociales y conductas incívicas, prácticas sexuales de riesgo, conducción de vehículos bajo la influencia de sustancias, drogadicciones y otras prácticas violentas y/o delictivas.

## ¿Qué ha impedido hasta ahora que los padres sean más activos en prevención de riesgos?

**Identificación del problema.** El consumo de sustancias en nuestra sociedad forma parte de las actividades recreativas en las que participan nuestros jóvenes. El hecho de que este consumo se encuentre inserido dentro de la actividad recreativa, a menudo significa que los problemas que conlleva pasen desapercibidos.

**No es una tarea fácil.** Los jóvenes de hoy en día son capaces de participar en una amplia gama de actividades recreativas y de organizar su tiempo libre a través de las redes sociales. Una prevención moderna e inteligente precisa que las organizaciones de familia adopten un enfoque similar. Para ello deben aprender a utilizar los medios y las herramientas que les ayuden a convertirse en un colectivo importante e influyente.

Muchas familias de toda Europa participan ya en prevención a través de las asociaciones de padres de alumnos, asociaciones de barrio o asociaciones ciudadanas.

**Saber lo que funciona y lo que no.** Las buenas intenciones no son suficientes. Es importante tener acceso a información precisa sobre lo que está pasando y cuáles son las estrategias y respuestas más eficaces que deben utilizarse.

**Algunos padres sienten que no pueden hacer nada.** Perciben que el tema es complejo y sienten temor o no pueden comprender y hacer frente a los cambios sociales que se han producido. Con ello pierden la oportunidad de entender mejor el mundo que les rodea, a través de las experiencias de sus hijos. Por tanto, no desarrollan unas habilidades eficaces de supervisión para proteger a sus hijos y, en consecuencia, su influencia como padres se deteriora.

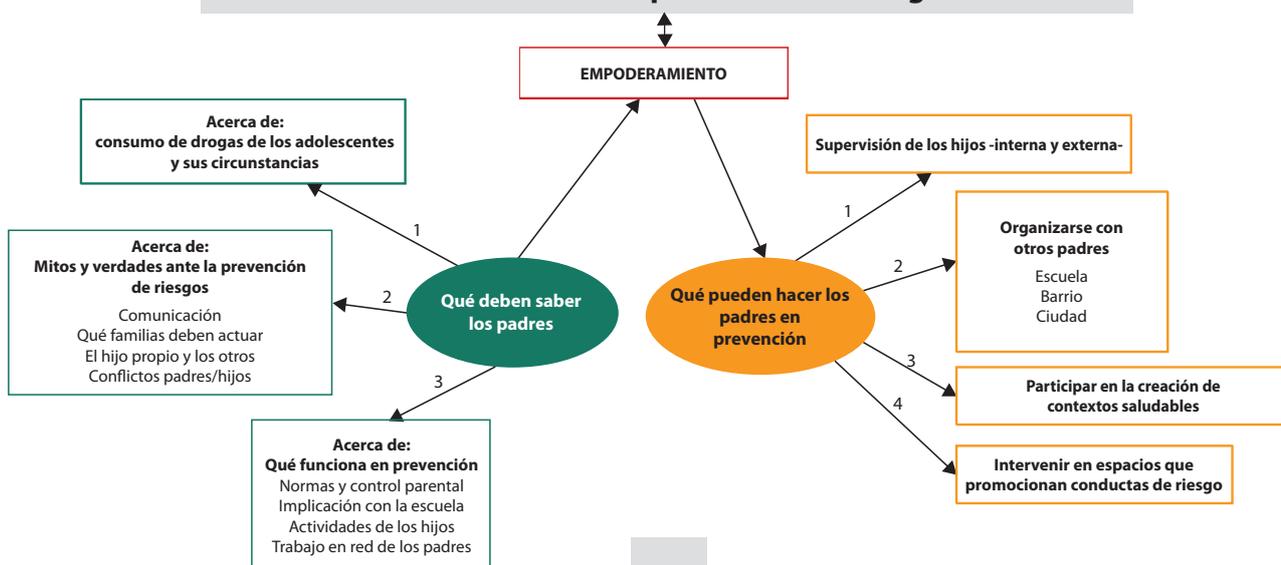
En la muestra española, un **46%** de los padres con hijos adolescentes escolarizados participa en actividades de prevención llevadas a cabo en la escuela.

**Algunos mitos extendidos alejan a los padres de participar en la prevención de riesgos.** Por ejemplo, pensar que la prevención es una cuestión sólo para familias con problemas; o creer que sus hijos no se verán afectados por los problemas que afectan a sus compañeros; o entender que su actividad preventiva y su responsabilidad se constriñe únicamente dentro del ámbito doméstico.

### Barreras que frenan la participación de los padres en prevención

Aislamiento  
Pasividad  
Desinformación

## Familias activas en prevención de riesgos



# El consumo de drogas. ¿Qué saben los padres al respecto?

Los padres y madres de adolescentes tienen una información poco precisa sobre el consumo de alcohol y tabaco de sus hijos.

| Consumo de los adolescentes según los padres                             |  | Consumo de los adolescentes según los propios adolescentes |   |
|--|--|--|---|
| Solo el <b>22%</b> piensa que su hijo consume <b>alcohol</b> actualmente | Solo el <b>1,7%</b> cree que su hijo se ha <b>embriagado</b> durante el último mes | El <b>56%</b> bebe actualmente <b>alcohol</b>              | El <b>14%</b> se ha <b>embriagado</b> durante el último mes |
| El <b>3,1%</b> sabe que su hijo ha consumido (o consume) <b>tabaco</b>   |  | El <b>47%</b> ha consumido (o consume) <b>tabaco</b>       |   |
| Un <b>6,9%</b> cree que su hijo ha consumido (o consume) <b>cannabis</b> |  | El <b>23,9%</b> ha consumido (o consume) <b>cannabis</b>   |   |

Los padres subestiman los distintos lugares de donde obtienen el alcohol sus hijos adolescentes

| ¿Dónde consumen alcohol los adolescentes? |                                      |  |                |             |                       |
|---|--------------------------------------|--|----------------|-------------|-----------------------|
| No lo sé                                  | Locales recreativos (bares, discos,) | Lugar público (calle, plazas, parques) | Casa de amigos | En casa     | En casa de familiares |
| According to parents ...                  |                                      |  |                |             |                       |
| 12,9%                                     | 15,7%                                | 6,3%                                   | 4,7%           | 1,9%        | 1,1%                  |
| According to adolescents ...              |                                      |  |                |             |                       |
| <b>2,8%</b>                               | <b>36,9%</b>                         | <b>22,9%</b>                           | <b>18,2%</b>   | <b>6,3%</b> | <b>4%</b>             |

Los lugares más populares para beber son los locales recreativos, los espacios públicos, y la casa de los amigos. ¿Qué pueden hacer los padres para intervenir de forma más activa en esos espacios?

# Estilos parentales eficaces y la comunicación entre padres e hijos

## La estrategia preventiva más eficaz es la supervisión de los hijos

### ¿Cómo se hace?

- Sabiendo donde van los hijos y con quién están cuando salen de casa
- Controlando sus horarios y su economía
- Supervisando sus actividades
- Conociendo a sus amigos
- Estando en contacto con los padres de los amigos
- Participando con otros padres en actividades de prevención

## Hablar de drogas con los hijos es una estrategia insuficiente

### ¿Por qué?

- Los amigos ejercen una gran influencia sobre sus comportamientos – Presión del grupo
- El contexto donde se desarrollan las actividades nocturnas influye poderosamente sobre sus conductas
- La publicidad y las normas informales influyen en sus decisiones
- Los adolescentes tienen acceso a toda la información que necesitan pero, por lo general, no la tienen en cuenta considerándola obsoleta o poco relevante para ellos.

## El tiempo que los padres dedican a sus hijos es fundamental cómo medida preventiva

*'Ellos [los hijos] tienen que aceptar pequeñas frustraciones, tienen que aceptar que los padres les digan que aun no les dejan beber alcohol. Pero el problema está en que los padres tienen ese control en casa pero ¿y fuera de casa? ¿Qué pasa fuera de casa? Allí no sabemos qué hacen.'* (Madre, ES)

- La permisividad parental es el principal factor de riesgo para el consumo de sustancias. Si simplemente nos limitamos a hablar con los hijos acerca de las drogas no conseguimos ningún impacto sobre sus consumos.
- El control parental funciona como un factor preventivo si se ejerce con eficacia; especialmente supervisando las actividades que los hijos realizan cuando se encuentran fuera de casa.
- Para prevenir el consumo de sustancias, es fundamental dar normas claras y eficaces sobre lo que no está permitido.

Las diferencias de género son importantes, tanto entre los padres como entre los hijos, pero resulta difícil generalizar. En la muestra española, el control parental parece ser más eficaz en la prevención del consumo de las chicas que en el de los varones. Al tiempo que, analizando la influencia de padres y madres por separado, el control de la madre sobre los hijos/as puede resultar más efectivo que el del padre en el consumo de estos/as.

# Las actividades practicadas por los adolescentes puede jugar un papel preventivo/no preventivo

Los padres deben saber que algunas actividades de las actividades desarrolladas por sus hijos podrían tener un efecto positivo o negativo sobre los consumos de estos. Aunque habrá diferencias individuales, en general los padres deben controlar aquellas actividades relacionadas con el consumo de sustancias y promover aquellas que tienen un efecto positivo en la prevención de dicho consumo.

| Apego a la escuela   |  |
|--|--|
| La vinculación a la escuela funciona como un factor preventivo.  |  |
| El 68,8% de los adolescentes encuestados en la muestra española está contento de estar en su escuela.                              |  |
| Los problemas en el seguimiento de actividades y tareas escolares podrían indicar una mayor probabilidad de consumo de sustancias. |  |
| Los padres deberían abordar problemas tales como:  | Adolescentes afectados por el problema |
| Prestar atención en clase  | 19,7%                                  |
| Olvidar cosas  | 17,5%                                  |
| Llevar al día las tareas escolares   | 10,7%                                  |

Según las conclusiones de la investigación algunas actividades de ocio están asociadas al consumo de sustancias mientras que otras no lo están. Esto no significa que dichas actividades puedan funcionar como factores de riesgo o de protección; pero los padres deben ser conscientes de ello y promover las actividades no asociadas al consumo de sustancias, al tiempo que deben controlar aquellas que sí lo están.

## Actividades de ocio **relacionadas con el consumo de sustancias:**

- El uso de Internet para actividades de ocio
- Salir por ahí con los amigos
- Salir de noche (bares, clubs, fiestas)
- Jugar en las máquinas tragaperras

| Ocio y diversión   |      |
|--|------|
| Algunas actividades practicadas por los adolescentes podrían estar asociadas al consumo de sustancias. |      |
| Actividades  | %    |
| El uso de Internet para actividades de ocio (chats, música, juegos)                                    | 84,4 |
| La participación en actividades deportivas o atléticas   | 72,9 |
| Salir con los amigos   | 69,3 |
| Practicar aficiones artísticas (tocar un instrumento, dibujar, cantar, etc.)                           | 44,8 |
| Jugar con juegos electrónicos  | 43,3 |
| Leer libros por placer   | 36,9 |
| Salir de noche (bares, clubs, fiestas, etc.)   | 31,0 |
| Jugar en las máquinas tragaperras  | 2,2  |

## Actividades de ocio **no relacionadas con el consumo de sustancias:**

- La participación en actividades deportivas o atléticas
- Practicar aficiones artísticas (tocar un instrumento, dibujar, cantar, etc.)
- Leer libros por placer

## Supervisión externa

La falta de supervisión de los hijos cuando van a casa de sus amigos está asociada tanto a la embriaguez como al consumo de cannabis de los adolescentes.

### De acuerdo las respuestas de los padres:

El 92,4% conoce a los amigos de sus hijos; aun así, sólo el 64,1% está en contacto con los padres de los amigos de sus hijos

### De acuerdo con las respuestas de los adolescentes:

El 87,5% afirma que sus padres conocen a sus amigos; mientras que el porcentaje de padres en contacto con otros padres de amigos se reduce al 47,6%

Nosotros nos metimos en facebook no para controlar a los hijos sino para conocer qué era. Un grupo de padres pensamos que si nuestras hijas querían estar, nosotros debíamos adelantarnos y saber cómo iba esto. Entonces creamos una [cuenta] para nuestro grupo. Lo hicimos para conocerlo, teníamos que aprender y experimentarlo porqué en otras cosas --como drogas y bebidas-- más o menos sabemos algo, pero en nuevas tecnologías estamos obligados a formarnos'. (Padre, ES)

## Aliados de los padres en prevención

- Otros padres
- Los maestros y profesores
- Los profesionales de la prevención.
- El acceso a información basada en la evidencia científica
- Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

### Páginas web con información objetiva y basada en la evidencia científica

**Prevención Familiar.** La plataforma de IREFREA para las familias.

[www.prevencionfamiliar.net](http://www.prevencionfamiliar.net)

**IREFREA** – Instituto Europeo de Estudios en Prevención

[www.irefrea.org](http://www.irefrea.org)

**Centro de Salud Pública** – Liverpool John Moores University

<http://www.cph.org.uk/>

**STAD** - Stockholm Prevents Alcohol and Drug Problems

<http://stad.org/>

**Department of Addictology** – First Faculty of Medicine - CUNI

<http://www.adiktologie.cz/en/>

**UTRIP Institute**

<http://www.institut-utrip.si/>

**Prevención basada en la evidencia** - Socidrogalcohol

<http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/>

**EMCDDA** – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Adiction

<http://www.emcdda.europa.eu/>

### ¿De qué manera pueden los profesionales colaborar con los padres?

- Mediante la investigación científica suministrando información actualizada y fidedigna
- Contribuyendo al pensamiento crítico
- Elaborando proyectos
- Dando apoyo científico y técnico a la dinámica pedagógica
- Evaluando programas

### La vinculación de los profesionales de la prevención para que trabajen en colaboración con las asociaciones de familia puede contribuir al desarrollo eficiente de programas.

Las asociaciones de padres deben tener en cuenta que:

- Los profesionales especializados en prevención de riesgos, que se mantienen actualizados en las aportaciones que realizan los estudios científicos, pueden ser de gran ayuda a la hora de elaborar estrategias preventivas. Estos profesionales trabajan desde instituciones como las reseñadas en esta guía y/o en universidades.
- Otros profesionales clave estrechamente relacionados con las familias son el personal docente de centros educativos, el personal técnico de los servicios sociales y los entrenadores deportivos y monitores de tiempo libre en las organizaciones deportivas o de ocio que frecuentan nuestros hijos/as.
- Los padres deben saber que algunos de estos profesionales que trabajan en estrecha colaboración con sus hijos tampoco son conscientes de la importancia de trabajar en colaboración con las asociaciones para conseguir objetivos comunes. Por lo tanto, es necesario establecer redes de trabajo y promover un cambio de paradigma que permita pasar del trabajo individual al trabajo comunitario.

# Elementos clave de la prevención

**La prevención debe ser considerada como la principal estrategia para responder a los riesgos que afectan a los adolescentes.** Resulta más fácil prevenir los malos hábitos que extirparlos una vez han arraigado. Este enfoque no sólo economiza recursos sino que potencia los resultados en términos de coste social y sufrimiento. El problema es que tendemos a desestimar los problemas a menos que nos afecten directamente pero, como el dramaturgo romano Séneca indicó: 'El que no impide un mal cuando puede hacerlo, lo alienta'.

**La prevención debe basarse en el conocimiento científico y las estrategias evaluadas.** Cada día aprendemos más acerca de lo que funciona en prevención y lo que no. Por tanto, la prevención no debería seguir estando guiada por nuestra intuición y buenas intenciones.

**Las familias son clave para la prevención.** Los padres y madres cumplen con todos los requisitos exigidos: conocen a sus hijos, están cerca de ellos, disfrutan en la mayoría de los casos de su credibilidad, y sus hijos les necesitan.

**Las familias deben jugar un papel activo y hacer frente a los riesgos que afectan a sus hijos.** Hacer caso omiso a los problemas que afectan a los adolescentes no hace que estos desaparezcan. Empoderarse significa adoptar un papel activo, con el fin de analizar los problemas y actuar en consecuencia. Los padres gozan de absoluta legitimidad para hacerlo; como progenitores de los afectados y por ser el grupo social mayoritario.

**Los padres deben participar más activamente en las organizaciones de familia.** Esta vinculación precisa de cambios estratégicos y de una optimización de las habilidades de liderazgo y empoderamiento entre los líderes de dichas organizaciones; que incluya, el desarrollo de habilidades comunicativas, la integración de las nuevas tecnologías y el establecimiento de sinergias a través del trabajo en red.

**Trabajar en pro de objetivos específicos y delimitados.** Uno de los objetivos básicos de la prevención de drogas es, si no eliminar, retrasar al máximo la edad de inicio de los consumos, ya se trate de alcohol, tabaco, cannabis o cualquier otra droga. Esto requiere de acciones tanto en el ámbito doméstico como en aquellos contextos donde tienen lugar estos consumos. Y las familias deben organizarse para conseguir ese fin.

**Entender que el consumo de alcohol es el epicentro de un amplio abanico de riesgos que afectan a los menores.** Prácticas tan diversas como la sexualidad de riesgo, la conducción bajo la influencia y otros comportamientos delictivos y/o violentos, están relacionadas con este consumo.

**Proporcionar información a los jóvenes no es suficiente para prevenir los riesgos que les afectan.** Es necesario actuar en áreas más complejas, que van desde el establecimiento de normas y límites, el cuestionamiento crítico de los contextos que facilitan el consumo (facilidad de acceso a alcohol barato, promociones inadecuadas, e-marketing a través de las redes sociales) y las culturas que promueven dichos consumos.

**Trabajar en red.** El aislamiento de las familias constituye su mayor debilidad. A veces, los padres se sienten solos y desconcertados ante un cúmulo de problemas que les sobrepasa y a los que no saben cómo responder. El trabajo en grupo y en red ayuda a vislumbrar nuevas estrategias, a crear alianzas y reduce la sensación de aislamiento e impotencia al verse fortalecido por el grupo.

## El proyecto EFE - European Family Empowerment: mejorando las capacidades de la familias para evitar los problemas relacionados con el alcohol y otras drogas - JLS/DPIP/2008-2/112

Con el apoyo financiero del **Drug Prevention and Information Programme of the European Union**.



El contenido de esta guía es responsabilidad exclusiva de los autores correspondientes y no representa necesariamente la opinión oficial de la Comisión Europea.

### Autores

Elisardo Becoña – IREFREA, ES  
Angelina Brotherhood – LJMU, UK  
Amador Calafat – IREFREA, ES  
Ladislav Csemy – CUNI, CZ  
Mariàngels Duch – IREFREA, ES  
Roman Gabrhelik – CUNI, CZ  
Camilla Jalling – STAD, SE  
Montse Juan – IREFREA, ES  
Lucie Jurystova – CUNI, CZ  
Elisabeth Karlsson-Rådelius – STAD, SE  
Matej Kosir – UTRIP, SI  
Catia Magalhaes – IREFREA, PT  
Fernando Mendes – IREFREA, PT  
Rosario Mendes – IREFREA, PT  
Mats Ramstedt – STAD, SE  
Eva Skarstrand – STAD, SE  
Harry Sumnall – LJMU, UK  
Sanela Talic – UTRIP, SI

### Instituciones colaboradoras

#### EMCDDA-EU

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

#### EPA- EU

European Parents Association

*Instituciones locales y nacionales que han colaborado en el desarrollo del proyecto.*

FAPA Mallorca-ES

CEAPA-ES

COAPA-ES

CONCAPA-ES

FEPAE-ES

FAIB-CONCAPA

### Instituciones participantes



<http://www.irefrea.org/>

<http://www.prevencionfamiliar.net/>



<http://www.cph.org.uk/>



<http://www.institut-utrip.si/en/about-us/>



<http://stad.org/>



centre for addictology

<http://www.adiktologie.cz/en/>



<http://www.emcdda.europa.eu/>



<http://www.epa-parents.eu/>