

DOSSIER FAMILIAS GEC

Este dossier pretende acercar a las familias el trabajo que se lleva a cabo en GEC y el sentido que tiene cada una de las actuaciones que se realizan. Nuestra intención es aportar una serie de elementos que pueden facilitar el entendimiento sobre la forma como se aborda el problema y la forma como más adelante, cuando nuestra presencia empiece a desaparecer y sean las familias quienes más protagonismo tengan, sepan cómo hacer frente a determinadas circunstancias propias de la situación.

Es fundamental entender que el éxito del trabajo que se hace en comunidad depende principalmente del trabajo que se haga en equipo. Este equipo está formado por el usuario/a ingresado, la familia y el equipo terapéutico; si alguna de las partes falla, puede resultar inviable continuar con el proceso. Es por ello que el trabajo y la implicación de las familias a lo largo del proceso es fundamental, así como la comunicación constante que pueda mantenerse con el equipo, siendo este un canal ideal para poder intercambiar opiniones, aconsejar y dar indicaciones básicas para garantizar el buen funcionamiento del proceso.

Entendemos que la experiencia familiar de un ingreso en Comunidad Terapéutica no es fácil para ninguna de las partes, pero si necesario para poder iniciar el proceso de recuperación. Siendo muy conscientes de las dificultades que esta experiencia puede tener, sobre todo por la poca información que se tiene sobre el tema, pretendemos a través de este dossier informar, a manera de resumen, sobre algunos de los aspectos más relevantes y que a lo largo de estos años de trabajo, hemos identificado como básicos para garantizar el éxito a largo plazo de la recuperación.

GEC es un centro destinado a la rehabilitación de personas con problemas de adicción a sustancias o comportamientos adictivos como el juego, internet, sexo o compras. El régimen es residencial de ingreso prolongado, haciendo referencia a procesos de 9 meses aproximados. El ingreso siempre ha de ser voluntario y pretende conseguir la reeducación de la persona a nivel de hábitos, rutina, orden y aportar las herramientas necesarias para que la persona aprenda a gestionar mejor las situaciones, afrontando y resolviendo de una manera más coherente y responsable. Todo esto, con la ayuda de todo un equipo de profesionales especializados que pretende abordar la problemática y conseguir en un futuro la reinserción socio laboral y familiar de la persona.

Respecto al trabajo individual, pretendemos que la persona consiga profundizar en aspectos asociados a la problemática en cuestión, recuperar su autoestima, desarrollar una autonomía personal y conseguir establecer relaciones interpersonales basadas en la sinceridad, tolerancia y respeto mutuo.

Cómo trabajamos

El proceso terapéutico y de reinserción es una actividad constante que se lleva a cabo a lo largo de todo el proceso. Se pretende generar un espacio y un apoyo a la persona, a través del cual pueda gestionar situaciones de crisis que puedan interferir en el proceso.

Estas situaciones de crisis pueden venir solas o ser inducidas, porque la comunidad terapéutica no deja de ser un espacio de inducción de crisis controladas, a fin de ofrecer a la persona situaciones y experiencias de aprendizaje a través de las cuales descubra y adquiera nuevos recursos personales y relacionales que fundamenten el cambio de vida.

Entendiendo que el tratamiento es individualizado, utilizamos una herramienta, el PTI (Programa de Tratamiento Individualizado), que tiene una triple utilidad porque sirve al equipo de tratamiento, al usuario y a la familia.

Esta herramienta pretende ser útil para ubicar en coordenadas a las tres partes implicadas en este proceso intentando responder a preguntas tales como, ¿qué pretendemos conseguir?, ¿en qué margen de tiempo? y ¿cómo lo vamos a hacer?

Tal como hemos mencionado antes, la valoración de los objetivos es continua, por ello después de cada fase y subfase se establece un encuentro necesario, entre usuario y equipo terapéutico, que tiene la finalidad de generar un espacio de seguimiento y evaluación de lo conseguido hasta el momento y seguir marcando itinerario para la siguiente fase.

La intervención se sustenta en tres ejes fundamentales, que definimos en términos de áreas. Estas tres áreas van de la mano y garantizan la estabilidad y evolución del tratamiento. Sin alguna de ellas es imposible trabajar.

- **Área Médica:** El Médico-Psiquiatra de GEC, es la persona que establece la pauta farmacológica que cada uno de los usuarios pueda requerir en caso necesario. Delante de algún caso con una problemática que no se pueda abordar desde el centro y con la ayuda del equipo terapéutico, se derivará directamente al CAS de referencia o recurso más adecuado, siendo en estos casos el CAP Llibertat de Reus o el Hospital San Joan de Reus.
- **Área Psicológica:** El equipo de terapeutas asumen la terapia individual, espacio en el cual el usuario lleva a cabo el trabajo de identificar y entender su problemática, tomando conciencia de su realidad y del impacto de la problemática en lo que le rodea. Así mismo, se facilitan herramientas que favorezcan a la recuperación de la autoestima, la confianza en sí mismos y el control sobre sus emociones y pensamientos.
- **Área Ocupacional:** Son espacios a cargo del equipo de educadores del recurso, que día a día acompañan a los usuarios en sus diferentes quehaceres y dan apoyo a todas las situaciones que puedan surgir como resultado del día a día, de la convivencia y de la problemática individual de cada uno. Dicha intervención que se lleva a cabo a nivel ocupacional, está compuesta por actividades diseñadas por el equipo educativo sobre temas que se consideran necesarios y oportunos para favorecer y acompañar el trabajo diario. Este trabajo se hace de una manera estructurada y dinámica en forma de grupos de autoayuda, talleres de discusión y/o talleres de habilidades sociales, entre muchos otros.

De esta manera queda claro que ninguna de las áreas es más importante que otra y que sin la presencia de las tres, no podríamos garantizar hacer un trabajo integral que ofrezca garantías a largo plazo de recuperación.

Así como hemos mencionado anteriormente, es importante tener en cuenta el gran papel que juega la familia en todo esto. Hay muchos casos en los que puede ser recomendable la implicación de la familia a sesiones familiares en las que, paralelamente al trabajo que realiza el usuario en GEC, puedan abordar situaciones que faciliten y favorezcan el pronóstico a futuro.

Fases del Tratamiento

Todas las fases forman parte de un proceso, en el que hay unos objetivos generales que se mantienen en constante evaluación. Estos objetivos son: iniciar y mantener la abstinencia, mantener relaciones en el contexto terapéutico basadas en el respeto, mostrar grado de autonomía para las actividades cotidianas y cumplimiento de la normativa del recurso. La finalidad no es otra que ir consiguiendo cotas más altas de responsabilidad y autonomía tanto en contexto terapéutico como en contexto de origen.

La evolución y cambio de una etapa a otra tiene sentido si tenemos en cuenta que el objetivo no es obtener premios sino ir avanzando en el trabajo que se realiza diariamente a la vez que ir incorporando nuevos retos, y consolidando los anteriores.

● **1ª Etapa: Adaptación**

En esta etapa pretendemos que la persona se adapte a la nueva situación y a todo lo que implica el tratamiento a la vez que empiece a establecer las primeras relaciones de confianza con compañeros y equipo terapéutico.

Es por ello que favorecemos un primer contacto telefónico, a través del cual buscamos que el usuario tenga información que le permita reducir su ansiedad o intranquilidad respecto a situaciones determinadas del exterior, y que a la familia le sirva para confirmar la información que reciben por parte del equipo terapéutico y el estado general de su familiar. El primer contacto con la familia se iniciará a partir de los 15 días de tratamiento, siempre previa valoración del equipo terapéutico. Este contacto se refiere tanto al telefónico como a la correspondencia.

Así mismo, el equipo terapéutico contactará con la familia, una vez por semana, desde el momento del ingreso en el horario estipulado, para ser informada del estado y evolución del familiar. Todo esto pretende reducir la incertidumbre que en muchos casos genera la falta de contacto con el familiar.

Previo a los dos meses el equipo explicará a la familia los objetivos trabajados y el plan general para la próxima fase de tratamiento. También es importante ir resolviendo las dudas e inquietudes que van surgiendo respecto a la situación de la persona en tratamiento y al papel que la familia ha de jugar en cada momento.

- **2ª Etapa: Consolidación**

La segunda etapa va de los dos meses a los ocho aproximadamente y constituye el momento en el que se pretende que el usuario inicie y afiance el trabajo personal y familiar, asumiendo responsabilidades y mayor control y conocimiento de su situación y realidad.

Se pretende que en esta fase, la persona consiga comunicarse con su familia y aclare algunas situaciones propias de la problemática que resultan necesarias comentar con el fin de favorecer el trabajo de reparación que siempre irá acompañado de un trabajo con el usuario por parte del equipo terapéutico. Así mismo es el momento en el que la persona usuaria toma contacto con su realidad de una manera más real, siendo la base para poder iniciar el trabajo que acerque a la persona al planteamiento de lo que desea y considera que deben ser, no solo los objetivos a seguir trabajando, sino la creación de un proyecto en el que plasma un futuro a corto y medio plazo a nivel personal, familiar y sociolaboral.

En esta etapa se empiezan las salidas que serán quincenales. Es importante que se entienda que dicho espacio no se entiende como un descanso o desconexión del proceso; todo lo contrario, el espacio de las salidas pretende ser un momento a partir del cual las familias inicien el trabajo de reparación. Es importante empezar a abordar temas que están pendientes, trabajar el vínculo familiar, la comunicación y poco a poco ir recuperando la confianza con la familia. Por ello mismo es importante tener en cuenta que las salidas serán entendidas como una herramienta, que puede ser utilizada o no según las necesidades de cada caso. Esta herramienta facilita el cumplimiento de objetivos y, por lo tanto, la forma y contenido de las mismas variará en función de las particularidades de cada caso y por supuesto del plan de trabajo personal.

Esta etapa se estructura en dos **subetapas** que son las siguientes:

Etapa A: *de los 2 meses a los 5 meses.*

En esta etapa se marcan los objetivos que se trabajarán en el contexto terapéutico y, en casos en que se inicie vinculación con referentes, también se marcarán objetivos a este nivel.

Hay que tener en cuenta que los objetivos siempre se marcarán asumiendo responsabilidades de forma progresiva sin perder de vista lo ya se ha hecho y lo que se quiere alcanzar.

Las salidas están destinadas a empezar a tomar contacto paulatino con su realidad. Lo que se pretende con estas salidas es que el usuario pueda poner en práctica lo aprendido en Comunidad Terapéutica y a su vez, ofrecer la exposición a experiencias que generen nuevos inputs que sean susceptibles de ser trabajados y reelaborados a la vuelta.

Etapa B: *de los 5 meses a los 8 meses.*

En este inicio de etapa se vuelven a evaluar los objetivos teniendo en cuenta el planteamiento de creación y reconstrucción personal y familiar que se haya marcado el usuario. Se trazan las líneas de trabajo para una futura reinserción.

Es por ello que en esta etapa se avanza un poco más para que la persona siga tomando contacto con su realidad, pero en este caso se acerca ya a su entorno cotidiano.

Las salidas en esta etapa se convierten en el espacio ideal para consolidar el trabajo familiar y permite comprobar los cambios conseguidos a nivel estructural, favoreciendo recuperar la confianza. Es claramente el espacio en el que más se favorece la comunicación y recuperación de vínculos familiares sanos.

Durante toda la etapa se irá explicando a la familia el punto en el que se encuentra el tratamiento y los objetivos a trabajar. Así mismo se pretende que se puedan abordar inquietudes y resolver dudas respecto al proceso, evolución y objetivos a conseguir.

- **3ª Etapa: Derivación**

La tercera etapa es aquella que transcurre en el último mes de tratamiento (o hasta el momento de la derivación). En esta fase se pretende seguir favoreciendo la autonomía y el sentido de la responsabilidad, así como la creación de un proyecto personal a medio y largo plazo en el futuro contexto de reinserción.

Es la preparación hacia el final del tratamiento y la vinculación al medio, asumiendo compromisos donde la autonomía y la responsabilidad son fundamentales para mantener los cambios conseguidos.

Se explicará a la familia a nivel general los objetivos conseguidos y se hará la devolutiva del trabajo en comunidad terapéutica, para preparar al siguiente y último paso que es la derivación al recurso que se considere más adecuado según las necesidades y particularidades de cada caso. Esto puede ser, piso terapéutico urbano o derivación a lugar de origen y CAS o terapeuta de referencia.

1. PAPEL DE LA FAMILIA: COMPROMISOS Y DEBERES

- La familia como referente y uno de los elementos fundamentales dentro del proceso de recuperación, debe asumir de la misma manera que el usuario, algunos compromisos y responsabilidades que sumado al trabajo que el/la usuaria lleve a cabo, favorecerá la recuperación y posterior inserción.
- Es básico que la familia sienta la confianza de poder comunicar sus inquietudes y necesidades al equipo de educadores, de esa manera facilitamos el trabajo. Todo lo que suceda en las salidas o información que consideren relevante es importante que nos la comuniquen.
- Desde el inicio del tratamiento el equipo contactará con la familia un día a la semana en el horario establecido. La familia aprovechará ese espacio para no tener que contactar con el equipo fuera de la franja horaria indicada, salvo que fuera necesario y urgente. El día de la admisión se comunicará el día y horario correspondientes. En esta llamada el equipo informará de los avances y evolución en general. Igualmente se orientará respecto a próximas llamadas, salidas o cambios dentro del tratamiento.
- La familia es quien tiene más conocimiento sobre el usuario y quien puede influir de manera más determinante en sus decisiones tanto para lo bueno como para lo malo. Es por ello que el equipo educativo necesita una estrecha colaboración con la familia.
- Nunca bajo ningún concepto, el equipo asumirá el rol de los padres, por lo tanto no marcaremos límites ni pondremos las normas que la familia debe poner. La familia debe implicarse a ese nivel y empezar a hacer ese trabajo que será el que sustente, el día de mañana, no sólo el funcionamiento de las salidas sino el de su regreso a casa.

2. MANUAL DE FAMILIARES: INFORMACIÓN ÚTIL Y DE INTERÉS

Tal como hemos mencionado a lo largo de este dossier, para nosotros es fundamental la implicación de todas las partes para que el proceso tenga un sentido y resultado favorable. Para facilitar el trabajo que ha de realizar la familia, compartimos una serie de temas que consideramos fundamentales para garantizar y favorecer la buena evolución y mantenimiento del trabajo a realizar.

● **Comunicación:**

Resulta fundamental mantener en todo momento una actitud de diálogo constante con los hijos o familiares en tratamiento. Es importante escuchar sus opiniones, inquietudes y problemas por pequeños que puedan parecernos. Igualmente es clave poder tratar el tema de las drogas, y todo lo que ello implica, con normalidad, abiertos al diálogo sin prejuzgar o atribuir estereotipos a circunstancias determinadas. Es fundamental fomentar una actitud crítica.

La comunicación sirve para establecer contacto con las personas y dar o recibir información, transmitiendo y compartiendo puntos de vista y facilitando la vinculación. No debemos olvidar que hacemos referencia a dos tipos principales de comunicación, la verbal y la no verbal que está directamente asociada al comportamiento.

Es importante saber elegir el lugar y momento adecuado para mantener una conversación y evitar hacer preguntas llenas de reproches o ataques, descuidando las formas que usamos y de esta manera condicionando negativamente el curso de la comunicación.

Obstáculos de la comunicación:

- **Generalizaciones:** Asegurar y afirmar que siempre sucede lo mismo, ya sea en términos que se da por hecho que el comportamiento de la persona es siempre igual o que sus pensamientos o sentimientos son siempre los mismos, sin dar margen al cambio (nunca cambias, siempre estás igual).
- **Juzgar los mensajes recibidos:** Sacar las cosas de contexto o llegar a conclusiones o interpretaciones en función de nuestras ideas, miedos o preocupaciones (me dices que quieres descansar porque seguro estás cansado por haber consumido algo).
- **No saber escuchar.**
- **Discutir:** Sobre situaciones sucedidas hace tiempo, restándole o exagerando la importancia.
- **Poner etiquetas.**

Facilitadores de la comunicación:

- **Dar información positiva.**
- **Mejorar habilidades de comunicación.**

- Empatitzar o ponernos en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- Escuchar con atención.
- Expresar sentimientos.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Contar con la opinión del otro.

● Límites:

A lo largo del proceso se insiste mucho en la necesidad de marcar unos límites que de alguna manera encuadren la situación, es decir, definir unos parámetros sobre los cuales se basará no sólo la convivencia y repartición de tareas, sino de las relaciones y roles familiares.

Con cierta frecuencia encontramos que la ausencia de límites es muy habitual, siendo más que cotidiano el hecho de convivir con el extendido déficit de faltar al respeto a las pautas de convivencia. Hoy por hoy encontramos un nuevo sentido del orden que regula el intercambio entre las personas ante el cual nos hemos hecho muy tolerantes.

Es por ello que reflexionar sobre los límites presentes o ausentes es necesariamente reflexionar sobre el modo en que los padres ejercen su función, es decir, analizar y revisar los modos que se cumplen o la función de proteger, amparar y brindar las coberturas necesarias para el desarrollo y bienestar de los individuos tanto en exceso como por defecto.

Los límites pueden ser de tres tipos:

- Claros: cuando dentro de la familia cada uno tiene y sabe cuáles son sus derechos y deberes y la diferencia de roles, asumiendo cada quien con responsabilidad sus funciones.
- Rígidos: cuando los padres sólo tienen derechos y los hijos sólo deberes o viceversa. Los hijos no pueden opinar sobre las decisiones de los padres y tampoco pueden tomar decisiones propias. La diferenciación de roles es muy inflexible.
- Difusos: no hay claridad sobre el papel que juega cada miembro dentro del sistema familiar, ni sobre los derechos y deberes que le corresponde a cada uno. No hay orientación por parte de los padres.

Lo ideal es que los límites sean claros y flexibles para poderlos adaptar a la evolución del sistema familiar y el requerimiento que las diferentes circunstancias van demandando.

● Normas:

A lo largo del desarrollo los padres intentan inculcar en sus hijos/as un conjunto de valores y normas culturales que formen su conducta social. Esta transmisión puede hacerse de forma intencionada o latente (a través del modelo de los padres/madres y el estilo de vida familiar sin que haya intención definida).

Esta función debe existir para favorecer la necesidad de individualidad y autonomía de las personas, pero también debe haber normas para facilitar la interdependencia y la vida en comunidad.

Las vías de comunicación y las normas de la infancia ya no son válidas por lo que los padres tendrán que revisarlas y adaptarse a las necesidades y características de cada etapa de desarrollo. La pareja debe llegar a un acuerdo sobre las nuevas situaciones y normas de funcionamiento familiar y hablar luego sobre ellas con los hijos. Se aprende a juzgar a los demás y a analizar las situaciones, asimilando los comportamientos y normas que hay en el grupo familiar.

Los padres y madres somos un modelo y ejemplo muy importante. Influiremos en los/las hijos/as según la manera que tengamos de dar las normas y según las exigencias y las respuestas que demos a sus faltas.

El acuerdo es fundamental en la pareja, no sólo en el reparto de roles, sino también en la elección de pautas educativas para los hijos, la selección de normas, valores o actitudes a transmitir, el reparto del poder (quién controla los gastos, pone las normas o toma las decisiones).

Las normas deben cumplir con ciertas características que facilitarán la dinámica y funcionamiento familiar. Estas deben ser:

- Pocas: A medida que se van incorporando, asumiendo, podremos trabajar con otras normas nuevas.
- Claras: Han de ser sencillas y comprensibles, que permitan saber qué hacer y qué no, que las consecuencias de su incumplimiento sean previsibles y que se puedan anticipar las ventajas de su cumplimiento.
- Formuladas en positivo: No tienen por qué ser necesariamente prohibiciones.
- Razonadas: Hay que explicar el por qué, la necesidad de esa norma. Es preferible que surjan del diálogo a que tengan que ser impuestas.
- Razonables: Adaptadas a la situación, las necesidades y las características de los hijos/as.
- Firmes: Pero no inflexibles. Revisables.
- Generalizables: Que no se reduzcan al ámbito familiar únicamente.
- Consensuadas: Los padres deben llegar a un acuerdo antes de establecerlas.

Tan importante como que las normas tengan las características adecuadas es el que se apliquen de forma apropiada reforzando su cumplimiento. Algunos consejos a seguir son:

- Aplicación justa y coherente: No hay que dejarse llevar por el mal humor, el nerviosismo, la presencia de extraños, el deseo de mostrar nuestra autoridad o el propio interés (egoísmo).
- Aplicación inmediata.
- Aplicación apropiada en intensidad.
- Aplicación ligada a la conducta: Dejando claro que se le quiere como hijo/a y se le respeta como persona pero que nos disgusta ese comportamiento concreto.
- Aplicación positiva: No hay que olvidarse de reforzar las conductas adecuadas (alabanzas o premios). No conviene abusar de los castigos.

¿Dejamos claro a los hijos cuáles son las normas?

¿Qué modelo es más cercano al que se da en tu familia?

Autoritario I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I _ I Permisivo
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Marca con una cruz el punto donde te encuentras y marca con un círculo el punto donde te gustaría estar.

Completa el listado.

Las normas son necesarias porque:

- Ayudan a organizar las relaciones familiares
-
-
-

● Pactos:

El consenso es el fundamento de un pacto o contrato. Todas las partes han de estar de acuerdo.

● **Resolución de Conflictos:**

Durante mucho tiempo las familias han intentado entender el problema que existe a su alrededor, estando más preocupados por un problema en particular en vez de ocuparse por buscarle una solución.

No siempre asumimos los problemas de la misma manera, son muchos los factores que entran en juego a la hora de enfrentarnos a situaciones difíciles. Lo que sí está claro es que cuando el resultado es el no deseado, la calificación a dicha situación será de problemática. Es importante aceptar y asumir que los problemas no sólo dependen de la situación como tal, sino de las personas y las formas que éstas personas tienen de afrontarla.

En muchas ocasiones necesitamos de una gran lupa para ver las dificultades que surgen en la familia; verlas pronto y con claridad es lo que llamamos detección. Detectar a tiempo una dificultad nos ayuda a prevenir que surjan conflictos más graves en el futuro.

A la hora de intentar resolver un conflicto hay una serie de pensamientos que nos condicionan en el momento de afrontar las situaciones. Según cómo percibamos e interpretemos una situación, así actuaremos.

A continuación explicamos brevemente algunos de estos pensamientos:

- **Pensamiento causal:** Están los pensamientos que nos ayudan a entender la causa o raíz del problema. Equivocadamente muchas veces hacemos diagnósticos o llegamos a conclusiones precipitadas, también tendemos a buscar la responsabilidad o culpar a terceras personas. Entender la causa es imprescindible para resolver el conflicto.
- **Pensamiento alternativo:** Son los pensamientos que ayudan a aportar la mayor cantidad de soluciones posibles. Este pensamiento es fundamental para no tener la sensación que no hay salida, recurriendo a la impotencia, rabia, frustración y en ocasiones a la violencia.
- **Pensamientos consecuentes:** Son los que nos ayudan a prever las consecuencias de un hecho y asumirlas, de lo contrario actuaríamos impulsivamente.
- **Pensamientos medio-fin:** Estos pensamientos responden a la capacidad de fijarse un objetivo y seleccionar el medio adecuado para conseguirlo. De lo contrario improvisaríamos.
- **Pensamientos de perspectiva:** Permiten ponerse en el lugar del otro, comprender lo que les pasa e imaginar lo que pueden sentir. Sin estos pensamientos podemos llegar a decir cosas inoportunas en momentos inadecuados.

Por otro lado existe la posibilidad de elegir soluciones equivocadas. Hay ocasiones en que los problemas pueden ser reales o imaginarios, pero siempre suponen que tengamos una preocupación y por lo tanto la necesidad de resolver algo. El problema implica obligadamente que tengamos que buscar una solución y las soluciones que damos a veces pueden ser acertadas o equivocadas. A continuación explicamos algunas razones:

- **Negar el problema:** En ocasiones evitamos darnos cuenta de un problema y lo ignoramos, implicando la negación del mismo y por lo tanto imposibilitando la búsqueda de alguna solución adecuada y acertada.
- **Crear problemas donde no los hay:** A veces planteamos soluciones equivocadas a problemas que sólo están en nuestra cabeza, resultado de nuestros propios miedos, de la desconfianza y de la falta de comunicación.
- **Dar soluciones paradójicas:** Por ejemplo para lograr que nuestro hijo haga algo que queremos, lo amenazamos y de esta manera es poco probable que lo consiga.

En ocasiones, como consecuencia de elegir soluciones equivocadas, encontramos que el problema se agrava más o surgen otros problemas añadidos. Llegamos a este punto porque muchas veces nos falta información o porque la que tenemos es errónea.

Algunas de las posibles herramientas que pueden favorecer la elección de una buena solución son:

- Generar alternativas para poder elegir la mejor o más acertada solución.
- El autocontrol, no perder los nervios que nos lleven a actuar de manera impulsiva y en ocasiones con rabia.
- La comunicación: expresar y comprender la información verbal y no verbal.
- Habilidades Sociales: expresar sentimientos y deseos de manera adecuada.
- Técnicas de contratos: sirven para negociar y aprender a llegar a acuerdos.

- **Expectativas de Cambio:**

De manera consciente o no, siempre esperamos algo de nuestros hijos: que sea obediente, que haga deporte, que vaya al instituto. A veces exigimos demasiado y les ponemos metas muy altas para su edad o sus posibilidades. En otras ocasiones se lo damos todo hecho pensando que no será capaz de realizar algo y no les dejamos ni intentarlo.

El conocimiento de nuestro hijo, las características propias de otros de su edad, las cosas que le gustan o las que se le dan bien, entre otras, nos ayudará a que las expectativas sean más adecuadas y podamos proponer metas realistas, ni demasiado fáciles, ni inalcanzables.

Es importante que los padres hablen sobre los objetivos que quieren alcanzar en la relación con los hijos, en su educación, el tipo de personas que les gustaría que fuesen.

Pero tan importante como hablar y ponernos de acuerdo sobre lo que queremos para nuestros hijos (las metas), es el reflexionar sobre cómo vamos a hacerlo (el camino); con qué contamos, qué factores pueden influir y qué cosas dificultarán o favorecerán nuestros propósitos.

Las expectativas de cambio sobre nuestros hijos, pueden definirse, en la mayoría de los casos como: altas, bajas, adecuadas e inexistentes.

¿Qué expectativas tienes respecto al funcionamiento del centro, papel del equipo, papel de la familia y comportamiento de ellos?

¿Dónde ubicarías las expectativas que tienes frente al proceso que está realizando tu familiar? (siendo consciente y aceptando las dificultades y problemáticas relacionadas)

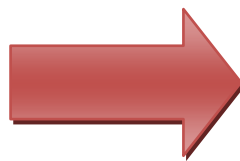
• Éxito o Fracaso:

La vivencia de éxito o fracaso depende de las metas que nos hayamos puesto y a qué atribuyamos los resultados obtenidos. Para entenderlo y manejarlo, es necesario responder a una serie de preguntas que condicionarán la postura y la manera como se vive tanto el éxito como el fracaso.

- ¿Qué definimos como éxito?
- ¿Qué definimos como fracaso?
- ¿En que nos basamos para atribuir un éxito o un fracaso?
- ¿Qué aspectos externos influyen en lo que definimos como éxito o fracaso?
- ¿Qué aspectos internos influyen en lo que definimos como éxito o fracaso?

Generalmente la postura ante éxito-fracaso puede vivirse de diferentes maneras.

No admitir los fracasos
Aceptarlo como aprendizaje
No ver los éxitos
Centrarse en ellos



¿En cual nos ubicamos?

• Factores de protección:

Transmitir valores: Destacar la salud como un bien que hay que mantener y cuidar, la responsabilidad ante sus actos, esfuerzos por conseguir las metas que se propongan, la tolerancia y respeto hacia las opiniones y actitudes de los demás, la participación y compromiso con la comunidad en la que viven, el interés y solidaridad con los problemas del mundo que les rodea.

Facilitar la construcción y desarrollo de su proyecto de vida autónomo: Mediante el cual puedan aprender a tomar decisiones por sí mismos progresivamente y conforme a su edad o momento de vida en el que estén. Así mismo que asuman responsabilidades coherentes, aprendiendo a decir no cuando corresponde.

Proporcionar normas: Facilitar unas normas de comportamiento y límites claros y constantes que de ser posible hayan sido razonados previamente entre todos.

Enseñar a tolerar la frustración: Saber controlar los deseos inmediatos sin acceder directamente a sus peticiones, aceptando y entendiendo que las cosas no son siempre de la manera que uno quiere.

Compartir tiempo libre.

Potenciar su autoestima: Ayudarles a quererse y respetarse, aceptándolos tal y como son y valorando sus logros y esfuerzos y no resaltar únicamente sus limitaciones o fallos.

LOS FAMILIARES DEBEN EVITAR

1. Adoptar una actitud distante con sus hijos, sin escucharlos y dejarlos expresarse.
2. Eludir hablar de las drogas o hacerlo con exageración, deformando la realidad, dramatizando, con amenazas o castigos. Igualmente evitar que dichas conversaciones se conviertan en una regañona o un interrogatorio.
3. Modificar constantemente los límites y normas según nos convenga.
4. Proteger en exceso a los hijos, decidiendo por ellos, solucionándoles los problemas, evitando que se equivoquen, dándoles todo hecho, y todo lo que quieren y tratarlos siempre como niños.
5. Parecer indiferentes ante sus vidas o atosigarles demasiado.
6. Culpabilizarse por el problema de sus hijos.
7. Mantener en casa un clima de intolerancia, falta de diálogo y respeto entre los miembros de la familia.
8. Menospreciar a los hijos porque no son lo que como padres esperábamos, sin tener en cuenta sus características y sólo teniendo en cuenta sus defectos, alentando una imagen negativa de sí mismos.

3. REINSERCIÓ: FINALIZACIÓ, VUELTA A LA NORMALIDAD

- Cuando se acerca el final del tratamiento, los miedos e inseguridades de las familias vuelven a dispararse. Las expectativas de éxito y por conseguir el mantenimiento de los objetivos trabajados es muy alta no sólo para los usuarios sino para las familias. Es importante tener muy presente que cualquier cambio siempre requiere de un proceso de adaptación, por todos los ajustes que deben llevar a cabo. Por esto mismo es importante que estén preparados para ellos.
- Existen circunstancias que potencian la vulnerabilidad de la persona ante un consumo, es decir hay situaciones y características personales y ambientales que pueden conducir a la persona a una situación de fragilidad ante el consumo, aumentando el riesgo de una posible recaída.
- El principal miedo de las familias evidentemente es la recaída. Tienen una especie de pánico hacia todo lo que tenga relación con la sustancia. Es por ello que en este punto resulta interesante recordar que la sustancia por sí sola no significa nada, sólo adquiere sentido a partir del momento en el que el sujeto la usa cumpliendo una función determinada que en un ambiente socio-cultural específico cobre cierto significado.
- La persona es el elemento clave en el consumo. La droga no tiene vida propia, adquiere vida en el momento en el que el sujeto recurre a ella. Es por ello que dentro de los aspectos trabajados y que resulta fundamental mantener en la fase de reinserción, son: la autonomía en la toma de decisiones, la capacidad de crítica ante las personas del entorno, la capacidad para la resolución de conflictos o problemas, el autocontrol, la prudencia, un sistema de valores claro marcado por la responsabilidad en los comportamientos y por supuesto un concepto positivo de uno mismo que repercute directamente en una buena autoestima.