

PROGRAMA

DÉDALO

Prevención familiar selectiva
del consumo de drogas



Junta de
Castilla y León

PROGRAMA DEDALO

A diferencia de los programas de prevención *universales*, destinados a grupos enteros de población que no han sido identificados previamente como expuestos a un riesgo particular con relación al abuso de drogas, los programas de prevención *selectivos* se dirigen a segmentos de la población expuestos a un mayor número de factores de riesgo para el abuso de drogas, como son los adolescentes que fracasan en la escuela o los hijos de personas que abusan de las drogas. Los programas de prevención selectivos consumen más recursos y tienen una cobertura menor que los universales, sin embargo, como se dirigen a usuarios con más riesgo de presentar problemas derivados del abuso de drogas, ofrecen, a cambio, unos beneficios potenciales muy grandes.

El programa Dédalo se dirige a familias de niños y adolescentes en situación de riesgo, y tienen por finalidad el ayudar a los padres a afrontar de manera más eficaz algunas de las dificultades que plantea la educación de lo hijos.

A diferencia de otros programas de prevención del abuso de drogas que se dirigen exclusivamente a niños y adolescentes con la finalidad principal de mejorar sus conocimientos sobre los riesgos asociados al uso de drogas, afrontar la presión de la publicidad y del grupo de iguales y mejorar sus habilidades sociales y de autocontrol emocional, el programa **DÉDALO** se orienta principalmente a la modificación de los factores de riesgo y protección del ámbito familiar.

Diversos estudios de evaluación indican que este tipo de programas pueden aportar beneficios significativos a los niños y adolescentes con dificultades de adaptación social, y también a sus padres (mejora del clima familiar, aumento de la percepción de autoeficacia educativa, etc.). Además, sus efectos positivos parecen generalizarse a otros entornos, como la escuela, y perdurar al cabo del tiempo.

Los contenidos de **DÉDALO** fueron seleccionados sobre la base de la experiencia de los autores del programa en el desarrollo de programas de prevención familiar y de las valiosas propuestas de un grupo de profesionales implicados en el desarrollo de intervenciones preventivas en Castilla y León. Antes de que adquiriera su formato actual, **DÉDALO** fue objeto de una aplicación piloto que permitió incorporar mejoras en su diseño. Dicha aplicación se llevó a cabo en los municipios de Salamanca, San Andrés de Rabanedo (Leon), Valladolid y Zamora, y contó con la participación de numerosas familias y la colaboración de diversos profesionales vinculados a sus respectivos programas de prevención de drogodependencias.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA Y ORIENTACIONES PARA SU APLICACIÓN

Finalidad

Modificar los factores de riesgo y de protección del entorno familiar para prevenir el abuso de drogas en los preadolescentes con problemas de conducta y los hijos de familias de riesgo, mediante la mejora de las habilidades educativas de los padres (comunicación, establecimiento de normas, supervisión de la conducta), el fortalecimiento de los vínculos familiares y la clarificación de la postura familiar con relación al consumo de drogas.

Estrategia de intervención

Desarrollo de competencias (entrenamiento en habilidades educativas).

Contexto de aplicación

Familiar. Incluye tres tipos de sesiones:

- a) Sesiones para los padres.
- b) Sesiones para los hijos.
- c) Sesiones en las que participan conjuntamente los padres y los hijos.

Tipo de programa en función del riesgo de la población diana

Selectivo.

Grupo destinatario

Familias con hijos preadolescentes (con edades comprendidas entre los 9 y los 13 años), con riesgo en los padres o en los hijos. Y en los que se detectan problemas de adaptación y rendimiento escolar y problemas precoces y persistentes de conducta que por su intensidad no requieren una intervención terapéutica especializada.

Modelo teórico

Modelo ecológico-social para el abuso de drogas.

Marco de aplicación

Programas comunitarios de prevención de drogodependencias.

Objetivos generales

- Mejorar la cantidad y calidad de la comunicación familiar.
- Disminuir la frecuencia y la intensidad de los conflictos familiares.
- Mejorar la capacidad de los participantes para manejar emociones negativas.
- Favorecer el establecimiento de vínculos positivos entre padres e hijos.
- Aumentar el uso de la resolución de problemas en la educación de los hijos.
- Capacitar a los padres para establecer normas de conducta claras y coherentes.
- Aumentar el cumplimiento de normas sociales y familiares por parte de los hijos.
- Mejorar el seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos.
- Aumentar la utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres.
- Favorecer la aceptación de las diferencias individuales por parte de los hijos.
- Mejorar la información de los padres sobre las drogas.
- Capacitar a los padres para definir normas sobre el consumo de drogas.
- Aumentar la percepción de desaprobación familiar hacia el consumo de drogas.
- Promover nuevas actividades de ocupación del tiempo libre por parte de los hijos.
- Aumentar la cantidad y la calidad del tiempo libre compartido en familia.

Duración, número de sesiones y frecuencia de aplicación

Duración del programa: 4 meses: trece semanas más una sesión de seguimiento para los padres al mes de finalizar la aplicación de las sesiones estándar.

Número y duración de las sesiones: Durante este periodo se aplica un total de 20 sesiones de 90 minutos cada una, distribuidas del siguiente modo: 10 sesiones para padres, 6 para hijos y 4 conjuntas, en las que participan los padres y los hijos. De este modo, los padres participan en un total de catorce sesiones y los hijos en un total de diez.

Frecuencia de aplicación: Semanal para los padres (excepto para la última sesión, de seguimiento). Las sesiones en que participan los hijos se aplican también mayoritariamente con una frecuencia semanal, si bien, en su caso, se intercalan dos periodos de descanso de una semana.

Número de participantes en los grupos de aplicación

Grupo de padres: de 12 a 15 participantes. Grupos más pequeños limitan las posibilidades de enriquecimiento a través de las experiencias de los otros participantes e incrementan el coste relativo de la aplicación. Con grupos de más de quince personas resulta difícil mantener un control adecuado de las sesiones: se rebasa el tiempo previsto para los ejercicios, los participantes tienen menos oportunidades de intervención y de práctica, etc.

Grupo de hijos: Variable, en función del número de hijos de nueve a trece años que tengan los participantes en el grupo de padres. Como norma general, se tratará de grupos más pequeños que los de padres.

Grupo de padres e hijos (sesiones conjuntas): Variable. Lógicamente, será el mayor de los grupos, al estar constituido por la suma de los dos anteriores.

Vías de captación y derivación de los participantes

Diferentes recursos y programas del ámbito de la educación, la salud, la atención social, y la justicia, como: centros educativos, servicios sociales, etc.

Es muy importante que la captación de los participantes se adecue al perfil definido como población diana. No sería adecuado aplicarlo a la población general de familias con hijos preadolescentes (lo adecuado en ese caso sería trabajar con programas de prevención universal). De modo parecido, tampoco sería adecuado aplicar **DÉDALO** a población tributaria de intervenciones más intensivas o personalizadas (programas indicados).

Asimismo, conviene que los grupos de aplicación sean lo más homogéneos posible en cuanto a su perfil de necesidades y características: sociodemográficas, edades de los hijos, etc.

Actividades que desarrolla el programa

Explicaciones, discusiones en grupo, apoyo grupal, ejercicios (de modelado, ensayo de conducta, relajación, práctica de habilidades, etc.), juegos y tareas para casa.

Materiales

Manual con:

- a) Información sobre el programa.
 - b) Instrucciones detalladas para la aplicación de las sesiones.
 - c) Anexos para la realización de ejercicios durante las sesiones.
 - d) Modelos de transparencias para apoyar la presentación de los contenidos en las sesiones padres.
 - e) Información escrita para entregar a los padres al final de las sesiones.
 - f) Cuestionarios de evaluación para los padres y para los hijos.
-

Características de los monitores encargados de la aplicación

La aplicación de **DÉDALO** requiere la participación simultánea de dos profesionales en cada sesión:

- **Un monitor principal**, encargado de presentar la información, guiar la realización de los ejercicios (ensayo de conducta, modelado, etc.), moderar las discusiones grupales y aclarar las dudas relacionadas con los temas tratados.
- **Un monitor auxiliar**, con funciones de observación y de apoyo a la presentación de la información, las discusiones grupales y la realización de los ejercicios.

El monitor principal ha de tener formación y experiencia práctica en el ámbito de la psicología y conocimientos específicos sobre prevención de las drogodependencias. También pueden desarrollar esta función otros profesionales, como trabajadores sociales, educadores, pedagogos o médicos, que hayan recibido formación sobre prevención de drogodependencias y estén familiarizados con las técnicas de motivación, trabajo con grupos, discusión, modelado y ensayo de conducta. Asimismo es importante disponer de experiencia de trabajo con niños y adolescentes. Con respecto al monitor auxiliar, puede tratarse de un profesional con menor experiencia.

En cualquier caso, dado que este programa incluye propuestas que pueden resultar novedosas para muchos profesionales experimentados, es muy recomendable que quienes lo apliquen hayan recibido previamente formación específica para llevar a cabo esta tarea

Otros aspectos metodológicos

- **Participación del padre y de la madre.** Es absolutamente recomendable que ambos progenitores participen en el programa. No obstante, eso no siempre es posible, ya sea por el hecho de tratarse de familias monoparentales, por el alto grado de conflicto existente entre los padres, por la indiferencia de alguno de ellos hacia la educación de los hijos o por otros motivos. Por otro lado, cuando participen ambos progenitores es preciso que lo hagan sin establecer turnos entre ellos. Es decir, asistiendo, tanto el padre como la madre a todas las sesiones.
- **Tareas para casa.** La mayoría de las sesiones para padres del programa incluyen una o más tareas que los participantes deben realizar fuera del lugar de aplicación. Estas tareas entre sesiones son un elemento de generalización y práctica, en situaciones reales, de las habilidades aprendidas en las sesiones. Dichas tareas se presentan a los participantes al final de las sesiones, y su realización se revisa y se comenta al inicio de la siguiente.

- **Creación de un clima de trabajo adecuado.** Es importante propiciar un clima grupal formal, pero distendido, que favorezca la expresión sincera de comentarios y dificultades, así como la participación activa en los ejercicios. En este sentido, conviene sugerir a los participantes el uso del tuteo durante las sesiones.

También se sugiere ofrecer zumos, agua, café, galletas, etc. en cada sesión. Este pequeño servicio de bar puede ubicarse en un rincón de la sala donde se aplique el programa. Los padres tendrán libre acceso al "bar" durante las sesiones para padres, en tanto que para el resto de sesiones (para hijos y conjuntas) se prevé realizar una pequeña pausa a mitad de cada sesión, durante la cual se podrá hacer uso del bar.

Además, se sugiere facilitar a los padres (y a los monitores) etiquetas de identificación personal con el nombre de pila. Esto facilita la comunicación y ayuda a crear una red de apoyo mutuo entre los participantes. En las sesiones para hijos, el uso de etiquetas puede resultar artificioso, y no se recomienda. Además, dado que, previsiblemente, su grupo será más pequeño que el de los padres, no cabe esperar que tengan dificultad alguna para recordar los nombres de cada uno de ellos.

- **Servicio de guardería.** Con el fin de facilitar la captación de los participantes y contribuir a una buena retención en el programa, conviene establecer sistemas que faciliten e incentiven la participación de los padres. En este sentido, es muy recomendable poner a su disposición un servicio gratuito de guardería que se haga cargo de los hijos pequeños durante las sesiones. Esto puede ser determinante para hacer posible la participación de familias monoparentales y, en el resto de casos, aumenta la probabilidad de que participen ambos progenitores.
- **Incentivos a la participación.** El establecimiento de un sistema de refuerzo para la asistencia a las sesiones puede contribuir notablemente a aumentar la retención de los participantes. Los incentivos pueden ser monetarios (un tanto por sesión, que puede reducirse en caso de absentismo) o de otro tipo (pequeños obsequios, vales de compra en comercios, entradas a espectáculos, etc.).

Estructura de las sesiones

La aplicación de las sesiones sigue el siguiente esquema general, con pequeñas variaciones:

- **Sesiones para padres:**

1. Bienvenida a los participantes.
2. Breve revisión de la sesión anterior y de la realización de las tareas para casa.
3. Presentación de los objetivos de la sesión.
4. Desarrollo de los contenidos, alternando la presentación de información por parte del conductor del grupo (a menudo complementada con transparencias), con la realización de ejercicios de discusión en grupo y de ensayo de conducta.
5. Presentación de las tareas correspondientes a la sesión.

6. Cierre de la sesión, entregando a los padres una hoja con los puntos básicos tratados y anunciando el tema que se trabajará en la siguiente.

▪ **Sesiones para hijos y sesiones conjuntas (para padres e hijos):**

Su estructura es similar a la de las sesiones para padres, pero, a diferencia de ellas, incorporan una pausa de diez minutos a mitad de las sesiones y no incluyen la asignación de taras para casa.

Las instrucciones para la aplicación de cada una de las sesiones del programa incluyen dos secciones diferenciadas. La primera informa sobre el equipamiento necesario, los fundamentos teóricos que justifican su inclusión en el programa y los objetivos específicos que persigue. La segunda, contiene la información relativa al desarrollo de la sesión: contenidos que se deben explicar, instrucciones para realizar los ejercicios, tareas para casa (en su caso) y anexos. Ambas secciones contienen diferentes apartados, precedidos por unos iconos que facilitan su identificación.

Además, en la sección relativa al desarrollo de la sesión se informa acerca del tiempo previsto para la aplicación de cada uno de sus apartados. Esta información se expresa mediante unas cifras que aparecen en el lado derecho de la página. La primera cifra indica los minutos previstos para aplicar dicha actividad concreta. La segunda, expresa el tiempo acumulado (los minutos que deberían haber transcurrido desde el inicio de la sesión al finalizar la aplicación de esa actividad).

Evaluación del programa

Con el fin de valorar los cambios que se produzcan con la aplicación del programa, y el grado de satisfacción de los padres por su participación en el mismo, el programa incorpora una serie de cuatro cuestionarios breves. Dos de ellos se incluyen como anexos de la primera y novena sesión para padres, en tanto que los otros dos se encuentran al final del manual, en un anexo específico sobre evaluación que incluye también diversas recomendaciones para su administración.

Dudas que pueden surgir durante la aplicación del programa

1. ¿Cuál debe ser la actitud de los monitores durante las sesiones?

DÉDALO es un programa principalmente orientado al aprendizaje de habilidades, y no tanto a la introspección, el intercambio de vivencias o la discusión como fuente de conocimiento. En consecuencia, la actitud de los monitores durante las sesiones tiene que ser directiva, sin renunciar a la empatía ni la amabilidad. A tal fin conviene: mostrarse natural, hablar de forma segura, clara y concisa, usar el pronombre "nosotros" en vez del "yo", mantener contacto visual con los participantes, cuidar la expresión corporal, combinar una actitud global, serena y tranquila, con cierto grado de entusiasmo durante la realización de los ejercicios, etc.

2. ¿Cómo se deben transmitir los contenidos informativos de las sesiones? ¿Debería memorizarlos el monitor?

No, no es necesario y, de hecho, hacerlo podría ser contraproducente. Obviamente, los monitores deben estar suficientemente familiarizados con el programa y con sus contenidos antes de iniciar su aplicación. También es importante revisar y preparar a fondo cada sesión antes de aplicarla. El monitor principal debe transmitir los contenidos informativos con sus propias palabras, adaptando las expresiones al nivel de comprensión de los participantes, sin caer nunca en la rigidez ni en la artificialidad. En definitiva, tiene que explicar los contenidos (mejor con la ayuda de transparencias en las sesiones para padres), pero no enumerarlos.

3. Con respecto al tiempo asignado a las actividades de cada sesión, ¿hay que ser muy estricto o se puede ser flexible?

El tiempo sugerido para aplicar las diferentes actividades es sólo orientativo y se basa en fundamentos racionales y en la experiencia adquirida en la aplicación piloto de este programa y de otras actividades en poblaciones equivalentes a las que se dirige el mismo. Esta información debe servir, no para ajustarse estrictamente al tiempo previsto, sino para ayudar a gestionar el tiempo disponible, en el sentido de evitar desviaciones importantes que no permitan reajustar el tiempo en las restantes actividades de cada sesión. En cambio, conviene ser muy estrictos con la puntualidad, tanto para iniciar como para finalizar las sesiones.

4. ¿Qué hacer si un participante interfiere en el desarrollo del programa?

- **Personas que dificultan la participación de los demás (quieren hablar siempre, no respetan los turnos de palabra, etc.)**

Cuando alguien interviene de modo que dificulta la participación de los otros miembros del grupo hay que recurrir a la utilización de las técnicas habituales en estas situaciones. Por ejemplo: reforzar las aproximaciones hacia la conducta adecuada por parte de aquella persona, ignorar sistemáticamente sus conductas distorsionadoras, evitar reforzar con nuestra atención la conducta que quiere verse reducida, dispensar mayor atención a los otros participantes, etc.

- **Personas con trastornos psicopatológicos**

Atendiendo a las características del programa, conviene evitar incluir personas que presenten trastornos psicopatológicos severos y activos u otras dificultades que puedan interferir gravemente en el desarrollo de las sesiones. En este sentido, es necesarios su detección y filtrado durante el proceso de captación de los participantes ya que estas personas pueden requerir intervenciones más específicas. En caso de que se detecten participantes con estas características una vez iniciada la aplicación del programa, una posible "solución" puede consistir en invitar a estas personas a cambiar su participación en el mismo por una atención más personalizada, como un tiempo individual de atención.

5. ¿Cómo estimular la participación de los asistentes?

Sin duda, las personas que participen de manera activa en las actividades de las sesiones tendrán más oportunidades de mejorar sus habilidades (sociales o educativas) y de alcanzar los objetivos que se persiguen con el programa. Para estimular la participación de los asistentes conviene:

- Explicar el sentido de las actividades que se proponen en las sesiones.
- Razonar la importancia de participar de manera activa en las actividades y los inconvenientes de no hacerlo.
- Estimular y reforzar la participación y los intentos de mejora. La mirada, los elogios, las expresiones de asentimiento, son maneras adecuadas de reforzar conductas.
- Recordar (en el caso de los padres) el compromiso asumido en la primera sesión a través de la aceptación de las normas del programa, una de las cuales implica la adopción de una actitud participativa y colaboradora.
- Solicitar directamente, de vez en cuando, la opinión o la intervención de las personas que no acostumbren a participar de manera espontánea.

6. ¿Cómo obtener más provecho de los ejercicios de ensayo de conducta?

El ensayo de conductas a través de la representación de situaciones es un elemento clave para el aprendizaje y mejora de muchas de las habilidades que se trabajan en este programa. Se pueden obtener más beneficios con la realización de estos ejercicios si se tienen en cuenta las consideraciones siguientes:

- Trabajar sobre situaciones verosímiles.
- Explicar el fundamento de este tipo de ejercicios: mejorar la ejecución de determinadas habilidades en la vida real por medio de su puesta en práctica en situaciones imaginarias (representadas) y protegidas (donde hacerlo *mal* no tiene consecuencias negativas).
- Centrarse en la mejora de uno o dos aspectos de la conducta cada vez.
- Avanzar en la mejora de la conducta ensayada por medio de aproximaciones graduales, reforzando en cada intento los progresos alcanzados.
- Evitar que los participantes en un ejercicio de *role-playing* mantengan entre ellos una relación estrecha previa (por ejemplo: evitar que dos cónyuges participen juntos en un ejercicio).
- Si la ejecución de un participante es muy deficiente y no mejora con el *feedback* que se le facilita, incorporar procedimientos de imitación de modelos antes de pedirle que vuelva a ensayar la conducta. Un participante más eficiente (o uno de los monitores) puede hacer la función de modelo a imitar.

7. ¿Qué hacer si los padres no hacen las tareas asignadas para casa?

La asignación de tareas que los participantes tienen que realizar fuera del lugar de aplicación constituye un elemento importante de este programa que contribuye a la generalización a situaciones reales, de las habilidades aprendidas en las sesiones. Cuando uno o más participantes no hacen las tareas, conviene:

- Indagar los motivos que lo han impedido o que lo dificultan, y ayudar a encontrar soluciones si procede.
- Volver a explicar el sentido y la utilidad de tales tareas.
- Recordar que las normas de participación en el programa establecen, entre otras cosas, la obligación de adoptar una actitud participativa y colaboradora, practicando en casa las habilidades aprendidas en las sesiones y compartiendo con el grupo las experiencias que se deriven.
- Explicar que el incumplimiento de las normas del programa (en este caso, no hacer las tareas para casa) supone un perjuicio para el conjunto del grupo (que se ve privado de la posibilidad de compartir experiencias), y no tan sólo para la persona que las incumple.
- Reforzar en cada sesión el cumplimiento de la obligación de hacer las tareas para casa y el esfuerzo y responsabilidad que eso implica.

8. ¿Cómo evitar sorpresas indeseables?

- **Antes de iniciar el programa**
 - Comprobar que el espacio donde tienen que aplicarse las sesiones reúne las condiciones de adecuación suficientes (amplitud, temperatura, ruido, iluminación, etc.) y de disponibilidad de los elementos necesarios (sillas, proyector de transparencias, pizarra, rotuladores, etc.).
 - Determinar las fechas y el horario más idóneo para cada aplicación del programa, en función de la disponibilidad y necesidades de los participantes.
 - Familiarizarse suficientemente con los materiales del programa.
- **Antes de aplicar cada sesión**
 - Revisar con detalle y profundidad los contenidos de la sesión.
 - Llegar con la antelación necesaria para poder preparar la sala (disposición de los elementos, climatización, etc.), comprobar el funcionamiento del equipo (proyector, rotuladores, etc.) y poder resolver cualquier eventualidad antes de iniciar la sesión.

PROGRAMA DÉDALO - ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

SEMANAS	ÁREAS TEMÁTICAS	SESIONES PADRES	SESIONES HIJOS	SESIONES CONJUNTAS
1	PRESENTACIÓN. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS.	Sesión 1 (1ª padres) Definición de objetivos de cambio.		
2	COMUNICACIÓN FAMILIAR.	Sesión 2 (2ª padres) Habilidades de comunicación.	Sesión 3 (1ª hijos) Presentación. Comunicación.	
3				Sesión 4 (1ª conjunta) Comunicación y críticas.
4	REDUCCIÓN DE CONFLICTOS. MEJORA DE LAS RELACIONES.	Sesión 5 (3ª padres) Reducción de conflictos. Mejora de relaciones.	Sesión 6 (2ª hijos) Manejo de la ira y la ansiedad. Autocontrol.	
5	NORMAS Y LÍMITES. SUPERVISIÓN. VINCULACIÓN FAMILIAR	Sesión 7 (4ª padres) Establecimiento de normas.		
6		Sesión 8 (5ª padres) Supervisión y sanciones.	Sesión 9 (3ª hijos) Normas.	
7				Sesión 10 (2ª conjunta) Normas y límites.
8	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.	Sesión 11 (6ª padres) Resolución de problemas.	Sesión 12 (4ª hijos) Resolución de conflictos.	
9				Sesión 13 (3ª conjunta) Resolución de problemas.
10	INFORMACIÓN SOBRE DROGAS.	Sesión 14 (7ª padres) Información sobre drogas.		
11	POSICIÓN FAMILIAR SOBRE LAS DROGAS. CREENCIAS NORMATIVAS.	Sesión 15 (8ª padres) Posición familiar sobre las drogas.	Sesión 16 (5ª hijos) Creencias normativas.	
12	OCIO – TIEMPO LIBRE.	Sesión 17 (9ª padres) Ocio y tiempo libre.	Sesión 18 (6ª hijos) Ocio y tiempo libre.	
13				Sesión 19 (4ª conjunta) Ocio y tiempo libre.
+ 1 mes	SEGUIMIENTO.	Sesión 20 (10ª padres) Seguimiento.		

