

DROGAS: PROGRAMA DE EDUCACIÓN PREVENTIVA EN LA ESCUELA

2. BIBLIOGRAFÍA (II)

Análisis de libros sobre el «Dí-que-NO» (Continuación)

Siguiendo con la referencia de libros que hablan directamente del «Dí-que-NO», recogemos hoy algunos títulos, combinando los editados en castellano y otros en inglés, de fácil adquisición.



SMITH, M.
Cuando digo No, me siento culpable. Grijalbo 1987

“Las técnicas asertivas descritas en esta obra –dice su autor– se basan en cinco años de experiencias clínicas realizadas por

mí mismo y por mis colegas en el arte de enseñar a la gente a ‘mantenerse a la altura’ y comprender mejor lo que ocurre a menudo cuando nos sentimos incapaces de enfrentarnos con otra persona”

Es un libro muy práctico y su estructura es doble: se basa fundamentalmente en la reacción que tenemos ante 34 diálogos distintos y, por otra parte, en un análisis de las razones de por qué funcionamos así.

Ejemplo de diálogo

–**VENDEDOR:** Estoy seguro de que le gustaría a usted recibir en casa, regularmente, estas revistas que le permitirán

aprender deleitándose.

–**ALUMNO:** Comprendo que piense usted así, pero no me interesa.

–**V:** Debería usted pensar en el bien que puede hacer a esos niños inválidos si compra esas revistas.

–**AL:** Sí, es cierto (BN); pero no me interesa (DR).

–**V:** Si conseguimos un número de suscripciones suficiente, podremos subvencionar generosamente las investigaciones científicas y perfeccionar en consecuencia el tratamiento de esos niños.

–**AL:** Probablemente tiene usted razón (BN)... pero no me interesa (DR).

–**V:** Todos sus vecinos se han suscrito.

–**AL:** No lo dudo (AR); pero no me interesa (DR).

Reflexión sobre el diálogo

El supuesto Alumno –que estaba entrenándose en su lenguaje asertivo, aprendiendo a decir no– utiliza básicamente dos formas:

–“*Banco de Niebla*” (BN), que consiste en “aceptar las críticas manipulativas del otro, reconociendo serenamente la posibilidad de que haya parte de verdad en lo que dice, pero dejándolo ahí, sin más, como una nebulosa”

–“*Disco Rayado*” (DR): “repetición de las palabras que expresan nuestros deseos, una y otra vez, sin entrar en argumentos de discusión”

–“*Autorrevelación*” (AR): “revelar aspectos, sentimientos de nosotros mismos

que facilitan una mayor comunicación”

Además de estas técnicas, usa algunas más: libre información, aserción negativa o aceptar errores, interrogación negativa (¿qué hay de malo en esto?), “compromiso viable” (bueno, en eso, de acuerdo; pero no más), etc.

Teoría y práctica asertiva

El libro se compone de 11 capítulos en los que va cambiando teoría y práctica:

–formas de supervivencia ante los demás: lucha, huir o afirmarnos verbalmente en lo que somos y pensamos (asertividad)

–no dejarse manipular, es el primer derecho asertivo

–procedimientos que utilizan los manipuladores para engañarnos

–la primera virtud asertiva: persistencia

–situaciones diferentes de manipulación y formas asertivas de reaccionar: cuando nos critican, nos ofrecen dinero, nos imponen autoritariamente, el sexo, las relaciones cotidianas, etc.

Algo más que NO

Por tanto, la ventaja del libro es el SI a nosotros mismos, a lo que pensamos y sentimos. No se trata de proclamar el NO, sin más, automático y sin sentido; se busca el que cada uno aprenda a ser coherente con lo que piensa y sepa defenderse cuando la presión de grupo le acorrala.





LENETT, R.
Dí que No.
Grijalbo 1987

La historia de Óscar

Óscar siempre vuelve a casa andando. Su casa no está muy lejos del colegio y, además, a él le gusta jugar con las hojas de los árboles que hay por el suelo.

Un día, un coche se detiene junto a Óscar. Dentro hay una señora que le pregunta si quiere que lo lleve a su casa en el automóvil. Óscar sabe que nunca tiene que subir a un coche sin el permiso de su mamá o de su papá.

Entonces le dice que NO y se va corriendo a su casa a contárselo a su mamá. ¿Y tú qué harías?

Un libro para niños pequeños

O no tan pequeños; pero temprano se empieza. Por tanto, es obvio que no se trata directamente de droga sino de agresión sexual; pero lo traemos aquí por cinco razones:

- una, por su sencillez directa: *dí-que-NO, sin más vueltas.*
- otra, por su técnica de casos cotidianos que revelan situaciones frecuentes.
- tres, porque exige de los padres un entrenamiento continuo y una evaluación puntual de lo que sus hijos hicieron ante una situación determinada.
- cuatro, porque termina siempre con la pregunta "¿Y tú qué harías?", lo cual facilita la expresión y originalidad de otros niños sobre sus posibles reacciones.
- finalmente, porque ofrece un punto de partida muy eficaz para que, a su tiempo, esa técnica tan sencilla dé paso a situaciones de droga y otras manipulaciones.

Las historias

Después de tres pequeños capítulos sobre el tipo de gente que agrede sexualmente a los niños, la difícil reacción de un niño pequeño ante situaciones inesperadas y el entrenamiento previo y posterior que debemos tener los padres, comienzan "las historias", una serie de re-

latos muy breves con la pregunta final de "¿y tú, qué harías?"

Robin Lenet, madre de dos hijos pequeños, propone una forma de actuar en casa:

- lee la historia a tu hijo en un clima tranquilo
- sólo cuando el niño preste atención
- cámbiale una poco la historia, si quieres, con datos o nombres más familiares
- pregúntale, al final, qué pasó en la historia y cuál fue la respuesta
- y, ahora, que él diga qué haría
- refuézale su respuesta si es correcta, repitiéndola y que él nota que tú estás de acuerdo con ella: "se marcharía, se marcharía... muy bien, muy bien", con el fin de que, si alguna vez sucede, tus hijos se acuerden de este momento de entrenamiento y de tu refuerzo.



— ACTIVIDADES —

1. La agresión sexual a menos no guarda precisamente una relación con el mundo de la oferta de drogas; sin embargo, vale para estudiar los tipos de engaño e inducción que suelen darse por parte de los adultos para conseguir lo que buscan y las formas más usuales que los niños tienen para decir NO, sin darle demasiadas vueltas.

2. Otra ventaja: el crear en los padres una atención sosegada -nunca una preocupación obsesiva- por estos temas a los que es posible que se vean sometidos sus hijos: alguna vez quizá por agresión sexual, otras por inducción a hacer lo que no les conviene y otro tipo de engaños.

3. Este entrenamiento les valdrá a los hijos, pero también a los padres: ellos verán en qué momento este tipo de estrategias podrán serle útiles para combatir la posible oferta de drogas.



SCHROEDER, B.
Help kids say NO to Drugs and Drinking,
Comp Care
Publ., 1987

Algunos principios básicos

- La prevención comienza temprano: las actitudes acerca del alcohol y las drogas se forman en los primeros años de vida.
- Dale a los niños lo que necesitan; pero no trates de protegerles angustiosamente de todos los problemas de la vida, nunca sabrán cómo hacerlo ni elegir la solución adecuada; al revés, tratarán de evadirse ante lo incierto y confuso y quizá entrarán más fácilmente en la droga.
- Hay niños que tienen una mayor riesgo, máxime si el problema del alcohol y otras drogas está en casa: para ellos, una atención muy especial.
- La presión de grupo es algo que padecemos todos y en diversos aspectos de nuestra vida: económico, sexual, normativas sociales, etc. Que los hijos vean que todos necesitamos el saber-nos liberar de ello y también de la droga. Compartir las estrategias que usamos en diferentes campos de presión en la vida es una buena forma de entrenarnos contra la droga...

Con estos y otros apuntes termina su libro, en el que cada capítulo es una referencia personal o muy común en cada familia; a partir de ello, facilita una situación de diálogo para el entrenamiento en grupos o en la misma casa con los hijos.

Por experiencia propia

Boby Schroeder salió del alcoholismo. En 30 capítulos diferentes, presenta una situación, la comenta y termina, después de un dibujo, con un principio preventivo. Por ejemplo: "Si existe un problema de alcoholismo en tu familia, no lo escondas a tus hijos. Ellos son particularmente sensibles a esta situación. Que aprendan a hacer una opción sana para sus vidas"



SMITH, M.
Sí, puedo decir NO.
Grijalbo 1988

Se anuncia el libro con una frase: "Año de cuando digo No, me siento culpable".

Y la particularidad principal descrita con el subtítulo que ya aparece en portada: «Enseña a sus hijos a ser asertivos».

Es, por tanto, un libro para enseñar a decir NO, sin quedarse con ese resquemor de haber sido flojos por no atreverse a decir lo que de verdad sentimos y, además, se trata de aplicar el método a los niños pequeños, desde 7 a 17 años, más o menos.

Según las primeras experiencias relatadas en el libro, y que aparecen en el prólogo, los niños a quienes se les había enseñado a ser asertivos caían enfermos con menos frecuencia, tenían mejor asistencia escolar, mejores calificaciones en matemáticas y lengua, mejor imagen de sí mismos y mostraban un cambio positivo en cuanto a actitudes ante las drogas.

Descripción de situaciones

He aquí, por ejemplo, la descripción de situaciones donde el lenguaje asertivo puede ser útil para los niños y se necesita, por tanto, un entrenamiento sistemático para lograr superar sus dificultades personales en decir lo que piensa o siente, liberándose de la presión de grupo que le mueve a lo que, en el fondo, no quiere o sabe que le va a hacerse sentir mal.

- tenacidad para afrontar la presión de los compañeros
- hacer frente a los propios errores y fallos humanos
- encajar las críticas sin que te desintengren
- saber decir no en situaciones comprometidas
- pedir lo que uno de verdad quiere
- relacionarse asertivamente con el personal de la escuela

- saber reaccionar coherentemente ante la autoridad
- hacerse valer dentro de la propia familia
- que los padres sepan también hacerse valer ante los hijos

Escenas de fallos

Por no ser capaces de decir NO, hacemos lo que no nos parece bien.

- AMIGO: ¿Qué estás haciendo?
- HIJO: Limpiando el garaje
- A: Eso puedes hacerlo más tarde. Vamos en bicicleta hasta el parque.
- H: No puedo.
- A: ¿Por qué no puedes?
- H: Mi madre me mata si no le limpio el garaje.
- A: Dile que ya está y vámonos.
- H: No puedo hacer eso.
- A: ¿Por qué no? Yo a mi madre se lo hago continuamente.
- H: ¿Y si te descubre?
- A: (siguen afirmaciones y respuestas manipulativas)
- A: Entonces, vamos.
- H: Sí, vamos.

¿Cómo hacer de la escena un final positivo, en el que el hijo no se deja manipular y escoherente con lo que de verdad piensa?

Aprende tus derechos asertivos

"Tienes derecho a ser juez de tus propias emociones, pensamientos y comportamientos, y eres responsable de lo que haces". Este es, entre otros nueve, el primer derecho asertivo. Para aprenderlos, la técnica es siempre la misma, según el autor del libro: "dar una idea y después practicarla con un ejemplo".

Para lograrlo figuran 94 escenas diferentes y en todas ellas se analizan las variantes más frecuentes de las que echa mano una persona para mantenerse firme en sus convencimientos y, en todo caso, saber cómo arreglárselas para no dejarse llevar inocentemente: disco rayado, banco de niebla, autorrevelación,

interrogación negativa, compromiso viable, etc.

Cada una de estas formas estaba ya descrita en su anterior libro: "Cuando digo NO, me siento culpable" y se aplican ahora frecuentemente a situaciones de gentes de menor edad.

Un excelente libro para que los padres ayuden al «Dí-que-NO»



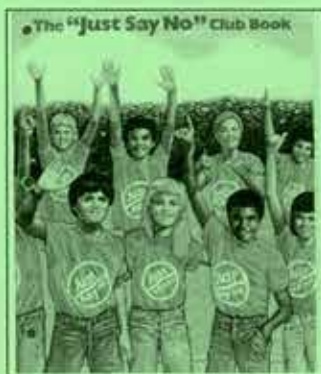
— ACTIVIDADES —

1. La tesis en la que se funda el libro es que, desde muy pequeños, aprendemos una serie de habilidades que van a valerlos mucho en la vida futura. ¿No conoces, por ejemplo, a niños que no se dejan engañar fácilmente y, en cambio, otros caen ante la más inocente propuesta?

2. Los padres practican con los niños pequeños escenas simuladas de algo que les puede pasar en el futuro: juegan con ellos, les dicen qué deben hacer en cada momento y les premian y alaban cuando actúan adecuadamente.

3. Muchas veces, ya de mayores, tienen vergüenza para actuar en casos simulados; pero da la experiencia que, poco a poco, se implican y saben aplicarlo después a la vida real.

4. No se trata tanto de decirles qué han de hacer sino de que examinen qué hacen otros, qué harían ellos y cuáles pueden ser las consecuencias; y luego que comprueben en la vida real hasta qué punto han funcionado o no.



J. SCOTT WALLACE,
The «Just Say NO» Club Book.
Ed. The Just Say NO Foundation 1987.

Los Clubs «Just say NO» tienen su origen histórico en 1985 en la ciudad californiana de Oakland, en el centro educativo Peralta Year Round School, y su número superaba los 12.000 clubs a los dos años de su fundación.

Se trata de grupos de niños (7-14 años), que tienen como objetivo principal el decir NO a las drogas. Preocupados especialmente por la facilidad con la que muchos niños y chicos se dejaban arrastrar por el tabaco, el alcohol e incidían después en otros tipos de drogas, estudiaron la forma de aprender a decir NO desde edades muy tempranas. Para ello, y ante la presión de grupo que les incitaba al consumo, pensaron que sería importante constituirse también en grupos que les sirvieran de apoyo para saber decir NO.

Entrenamiento sistemático

El entrenamiento sistemático en situaciones simuladas para decir NO, las actividades alternativas, el tener a quien acudir en caso de duda o apuro, las reuniones con los padres y profesores sirvieron de base para que todos se implicaran en un problema que afecta también a todos.

1. Actividades educativas

- forjar la amistad entre los miembros del Club
- resaltar y fortalecer la relación de los chicos con sus familias
- desarrollar el sentido de responsabilidad consigo mismos y sus compañeros

- proporcionarles información sobre la droga y sus riesgos

2. Decir NO a la Presión de Grupo

- analizar en qué consiste la presión de grupo
- describir los tipos de manipulación que existen
- aprender la forma de reaccionar ante la presión de grupo
- crear actividades alternativas que liberen de la presión de grupo

3. Servicios a la comunidad

- implicarse en ayudas concretas a otros chicos o grupos
- participar en actividades de la escuela en contra de la droga
- promover actividades recreativas y culturales entre el grupo y otros
- hacer publicaciones, programas de radio, publicidad en contra de la droga
- establecer contactos con otras organizaciones del Dí-que-NO

4. Organización del Club «Dí-que-NO»

Como todos los Clubs, tiene básicamente tres campos de acción:

- uno, el que se refiere a la parte más administrativa: elección de componentes, directiva, funciones de cada uno, admisión de miembros, reuniones, economía, etc.
- otro, el de formación continua de sus miembros: información, discusiones, técnicas de comunicación, formación de actitudes, monitores, cursos de entrenamiento, etc.
- y un tercero, el de relaciones con el exterior, actividades especiales, atención a niños con problemas, participación del Club en otros programas sociales.

Recursos de aprendizaje

Aparte de los recursos materiales de instalación, economía y documentación, existen también los recursos de aprendizaje, que es lo que constituye el fin primordial de cada Club: «saber decir NO» a la droga.

- lista y desarrollo de pequeños juegos de aprendizaje «Dí-que-NO»
- materiales útiles para el aprendizaje de cómo funcionan las drogas en el cuerpo humano y sus consecuencias
- formas de relación de ayuda para los niños con riesgo o ya con problemas
- publicaciones, películas, guiones de trabajo para las reuniones de grupo
- biblioteca de lectura y documentación



— ACTIVIDADES —

1. La fundación de un grupo, llámese club o como más convenga, tiene sin duda algunos riesgos:

- por ejemplo, el convertirse en un mundo aparte y, en cierto modo, elitista: "ahí van los del club"

- crear en muchos niños un cierto tipo de fanatismo: camisetas de los mismos colores, slogan, cantos, desfiles, etc.

2. Pero la fundación de un grupo lleva también consigo muchas ventajas, si se procede inteligentemente:

- aprender a vivir en grupo un momento especial de su vida: de 7 a 14 años, aproximadamente.

- adquirir una serie de actitudes, estrategias y habilidades para saber vivir en el mundo que les rodea y no dejarse llevar inocentemente por cualquier presión de grupo

- tener a dónde acudir buscando ayuda; lo cual supone una buena organización en los tres campos que participan o tienen relación con el Club: compañeros, monitores de grupo, padres de familia.