

Este apartado forma parte del libro:

Programa de intervención por consumo de metanfetamina tipo cristal (PIMEC)

*Kalina Isela Martínez Martínez
Marielena Eudave Patiño
Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Lorenia Robles Villarreal
Raúl Martín del Campo
(Coordinadores)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

Número de edición: Primera edición electrónica

Editorial(es):

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

País: México

Año: 2025

Páginas: 209 pp.

Formato: PDF

ISBN: 978-607-2638-88-4

DOI:

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-2638-88-4>

Licencia CC:



Disponible en:

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/370>

LA RELACIÓN CON MIS HIJOS

10

Lorenia Robles Villarreal
Diego Hernández Trejo
Ximena Estefanía Díaz Domínguez
Marielena Eudave Patiño

Introducción

Decía mi hija: “Mamá, es que yo recuerdo a esa mamá que nos hacía sopita, que estaba con nosotros, y tú ya no eres la misma. Ya nada más estás pensando en ese cristal que me cae bien mal, porque por esa droga te perdimos, mamá”.

El consumo de cristal, además de los daños que produce en las personas usuarias de manera particular, también genera consecuencias en las relaciones entre padres e hijos. Galván & Arias (2015) explican que el consumo de esta sustancia puede derivar en ambientes familiares disfuncionales caracterizados por la violencia, la negligencia y el maltrato, afectando profundamente el bienestar psicológico y emocional de los hijos y generando problemas como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Los riesgos que enfrentan los hijos de padres que abusan de sustancias son diversos y se extienden a largo plazo, ya que el consumo de sus padres genera que el rol de soporte de éstos se debilita, cambiando y afectando las dinámicas familiares (Deza, 2017). Cabe mencionar que los hijos de padres consumidores no sólo deben asumir la responsabilidad de su propio bienestar, sino también la de sus hermanos, lo que puede generar una inestabilidad emocional (Castillo *et al.*, 2018).

Los hijos de las familias de consumidores de sustancias pueden experimentar alteraciones cognitivas, como bajo rendimiento académico (Vinces & Restrepo, 2022) y dificultades emocionales, tales como desconfianza, baja autoestima, agresividad y aislamiento social, lo que los predispone a una falta de seguridad en sí mismos (Enriquez, 2015). Ávila *et al.* (2018) mencionan que crecer en un entorno familiar con disfunción parental, abuso de sustancias y problemas emocionales puede llevar a la aparición de alteraciones en la salud mental de los adolescentes, además de incrementar el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y la aparición de conductas como el consumo de sustancias.

En conclusión, el consumo de cristal en los padres tiene efectos desfavorables en el desarrollo emocional, cognitivo y social de los hijos, generando violencia, negligencia y problemas de salud mental. Por eso, es crucial fomentar habilidades parentales en las personas consumidoras de cristal que son padres y madres de fami-

lia, para generar una crianza responsable que reduzca los impactos negativos en sus hijos e hijas y ayude a prevenir la repetición de patrones de consumo. Además de ofrecer algunas estrategias útiles para llevar a cabo su labor como padre o madre.

Objetivo general

Brindar información sobre las habilidades parentales para que la persona usuaria cuente con las herramientas en su labor como madre o padre, disminuyendo los efectos negativos de su consumo en sus hijos.

Sesión 14

Introducción a la sesión

Las habilidades parentales son un conjunto de herramientas que los padres, madres o cuidadores pueden aprender y utilizar durante la crianza de sus hijos o hijas. Conocer, evaluar y desarrollar habilidades parentales permite a las personas usuarias enfrentarse a los desafíos de la crianza de los hijos e hijas, relacionados con la atención a las necesidades primarias de éstos y al fomento de una convivencia sana con ellos, lo que puede verse afectado por el consumo de cristal. Identificar estrategias para el autocuidado de los padres y madres durante la crianza de los hijos e hijas puede ser fundamental para que éste no sea un factor que impacte y genere problemas dentro de la crianza de sus hijos e hijas. Finalmente, es importante mencionar que la práctica de las habilidades parentales y su modificación serán fundamentales para disminuir el efecto de su consumo en sus hijos e hijas y, de esta manera, en su vida diaria.

Objetivo de la sesión

Proporcionar información y evaluar las habilidades parentales de las personas usuarias de cristal, con el objetivo de generar un plan para la implementación de estas habilidades en su rol como madre y padre de familia.

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Material:

- Actividades planteadas en la sesión.
- Hojas de papel.
- Colores o plumas.

Procedimiento

1. Rapport

La sesión inicia dando la bienvenida a la persona usuaria y creando un ambiente cómodo y seguro para compartir donde se identificaron los distintos tipos de violencia y las estrategias de afrontamiento, no solo durante su consumo, sino en todo momento. Se verificará si utilizó alguna estrategia aprendida en sesiones anteriores. Posteriormente, se revisará el autorregistro y se reforzará si la persona usuaria utilizó alguna estrategia para disminuir su deseo por el cristal. Finalmente, continuaremos con las actividades diseñadas para esta sesión.

2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. Aprendiendo sobre habilidades parentales.
3. Estrategias para tu bienestar emocional como padre o madre.

3. Cierre de sesión

Para concluir, recapitularemos los temas discutidos y enfatizaremos en la importancia de contar con habilidades parentales que contribuyan a enfrentar los desafíos relacionados con la crianza. En la siguiente sesión se concluirá el programa; además, se harán algunos ejercicios recordatorios y se aplicarán las pruebas realizadas en la evaluación. Se incluirá una explicación acerca de cómo se llevará a cabo el seguimiento.

Material de la sesión 14

Decía mi hija: “Mamá, es que yo recuerdo a esa mamá que nos hacía sopita, que estaba con nosotros, y tú ya no eres la misma. Ya nada más estás pensando en ese cristal que me cae bien mal, porque por esa droga te perdimos, mamá”.

Revisión del autorregistro

Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó. Al finalizar el llenado del autorregistro, verificaremos si durante la semana pusiste en práctica alguna estrategia aprendida en las sesiones anteriores y describirás cómo la utilizaste.

Aprendiendo sobre habilidades parentales

Instrucciones

Para comenzar, quiero que me digas qué es lo primero que se te viene a la mente cuando escuchas “habilidades parentales”. Una vez que lo identifiques, piensa cuáles son aquellas habilidades que tú consideras que llevas a cabo en la crianza de tus hijos o hijas y que han favorecido a que tengas una buena relación con ellos o a que se sientan cuidados por ti. También, piensa en aquellas acciones que, creas, pudieron afectar esta relación. Lee el ejemplo de Sol y Memo:

• Ejemplo de las habilidades parentales de Sol y Memo:

Acciones que pueden contribuir a un mejor vínculo con mi hijo o hija	Acciones que pueden dificultar un mejor vínculo con mi hijo o hija
Sol: cuando mi hijo tenía dificultades para expresar sus emociones, me di cuenta de que mi capacidad para escucharlo y darle seguridad me permitieron ayudarlo a expresarse mejor.	Sol: en ocasiones en las que me encontraba bajo el efecto del cristal, llegué a gritarle a mi hijo cuando en el momento no hizo lo que le pedí, esto generó tensión en la relación y dificultó la comunicación en otras situaciones.
Memo: cuando mis hijos han experimentado algún tipo de berrinche, he encontrado una solución a la situación de forma tranquila, sin generar un problema mayor.	Memo: en algunas ocasiones, he llegado a consumir cristal frente a mis hijos, lo cual me llena de tristeza y preocupación al darles ese ejemplo.

¡Ahora te toca a ti!

Acciones que pueden contribuir a un mejor vínculo con mi hijo o hija	Acciones que pueden dificultar un mejor vínculo con mi hijo o hija

A partir de que has logrado identificar cuáles habilidades o acciones llevas a cabo en tu papel como madre o padre de familia, me gustaría platicarte acerca de algunas habilidades parentales específicas:

Habilidad parental	Definición
Vinculación afectiva	Hace referencia a satisfacer las necesidades generales de salud y alimentación de los hijos, además de brindarles afecto sin usar este vínculo para amenazar y generar que hagan lo que deseamos. También se relaciona con ser capaz de enseñarle a los hijos a controlar sus emociones mediante el propio ejemplo como padre o madre.
Comunicación	La capacidad de comunicarse con los hijos de forma respetuosa y prestando atención a lo que ellos quieren comunicar, buscando que se sientan cómodos al momento de expresarse. Es importante no imponer los deseos del padre o madre y tener en claro los temas que pueden hablarse de acuerdo con la edad, las cosas que se prestan a discusión y las cosas que no se pueden discutir. Finalmente, es fundamental considerar tu estado de ánimo para que no afecte la comunicación.
Solución de problemas	Capacidad para enfrentar los problemas con los hijos de forma tranquila, buscando, primero, entender el problema y desarrollar una forma efectiva de resolverlo. Esta capacidad está relacionada con el uso de una comunicación adecuada, a través del uso de técnicas de autorregulación para tranquilizarnos, antes de buscar solucionar el problema.
Establecimiento de una rutina	Capacidad de crear tiempos para realizar diversas actividades por parte de los hijos. Darles la oportunidad de no sólo estudiar, sino de jugar, bañarse o compartir tiempo en familia. También pueden contar con tiempo para que ellos ayuden en las tareas del hogar, de acuerdo con su edad, pero será importante ser pacientes y felicitarlos por su ayuda, a pesar de que los resultados no sean perfectos. Como padre, podrás siempre ayudarles a mejorar sus habilidades.

Tabla 12. Habilidades parentales

Después de haber leído sobre algunas habilidades parentales, vamos a identificar cuáles son las habilidades parentales que podrías aplicar para contrarrestar las “Acciones que pueden dificultar un mejor vínculo con mi hijo o hija” que mencionaste en el cuadro del ejercicio anterior. Lee el ejemplo de Sol y Memo:

- *Ejemplo que Sol y Memo desarrollaron:*

Acciones que pueden dificultar un mejor vínculo con mi hijo o hija	¿Qué habilidad puedo usar para mejorar la situación?
Sol: En ocasiones en las que me encontraba bajo el efecto del cristal, llegué a gritarle a mi hijo cuando en el momento no hizo lo que le pedí, esto generó tensión en la relación y dificultó la comunicación en otras situaciones.	Sol: Puedo usar la solución de problemas. Primero, debo buscar autorregularme o alejarme cuando consumo, y cuando me encuentre sin los efectos del cristal, buscaré resolver el problema.
Memo: En algunas ocasiones, he llegado a consumir cristal frente a mis hijos, lo cual me llena de tristeza y preocupación al darles ese ejemplo.	Memo: En este caso, puedo hacer uso de la vinculación afectiva, ya que, debido al afecto que les tengo, podría dejar de consumir frente a ellos para que esto no los afecte o alejarme si voy a consumir.

¡Ahora te toca a ti!

Acciones que pueden dificultar un mejor vínculo con mi hijo o hija	¿Qué habilidad puedo usar para mejorar la situación?

Estrategias para tu bienestar emocional como padre o madre

Sabemos que el rol de padre o madre es un reto y que, en ocasiones, puede ser demasiado para cualquiera, sin embargo, lo importante es encontrar estrategias para lograr tener éxito todos los días. A continuación, te presentamos algunas prácticas de autocuidado que puedes implementar para disminuir el cansancio o estrés en tu rol como padre o madre y algunas estrategias que ayuden en momentos en los que se te dificulte controlar tus emociones, especialmente con tus hijos.

Algunas opciones de autocuidado (Recurra-Ginso, 2022):

Busca apoyo para la crianza de tus hijos y habla con otras personas sobre los temas más difíciles de la crianza. No tengas miedo a preguntar o mostrar que te está costando trabajo ser padre o madre (pareja, amigos, familia, psicólogo).

Acepta que no se puede ser un padre perfecto, pero recuerda que lo importante es esforzarse y encontrar el equilibrio entre mejorar y aceptarse a uno mismo.

Algunas opciones para autorregularse:

Aléjate de la situación y realiza ciclos de respiración (inhalar-mantener-exhalar), en tiempos de 4-7-8 segundos, respectivamente; o bien, ajusta los tiempos de acuerdo con tus posibilidades, sólo cuida que la exhalación sea más larga que la inhalación.

Camina, poniendo atención a los pasos que das cuando inhalas y exhalas; por ejemplo, inhalé en 4 pasos y exhalé en 5 pasos. Realiza este ejercicio durante 5 o 10 minutos, enfocándote completamente en tu respiración y en los pasos que estás dando (Cruz *et al.*, 2017).

Identifica un lugar cómodo y seguro donde puedas sentarte, después lleva tus piernas hacia tu pecho, como si quisieras abrazarlas fuertemente, sin lastimarte, por unos segundos, y al mismo tiempo respira profundamente. Mantén esa tensión durante 2 minutos y luego suelta tus piernas, como si te dejaras caer, relajando tus músculos; repítelo cuantas veces sea necesario.

Tabla 13. Opciones de autocuidado

Tomar tiempo para ti mismo y mejorar tus habilidades parentales será fundamental para tener éxito en este rol tan importante en tu vida.

