



El día 25 de Noviembre se celebraron las jornadas sobre el abuso del alcohol que viene organizando durante once años consecutivos el Grupo AREY (Alcohólicos Rehabilitados de Yeste) con la participación este año de los Servicios Sociales, del Ayuntamiento de Yeste, Grupo de Cáritas, Junta de Comunidades y Mancomunidad Sierra del Segura, y la colaboración de Caja Castilla La Mancha y ARHELLI (Alcohólicos Rehabilitados de Hellín)

La inauguración corrió a cargo de Estíbaliz García, alcaldesa de Yeste, Rami, del Grupo de Cáritas, M<sup>a</sup> Carmen Cañas, Vicepresidenta de AREY y Angel Andreu, Presidente de Alcohólicos Rehabilitados de Hellín.

M<sup>a</sup> Carmen Cañas presentó a los miembros de la mesa y dijo que estas jornadas son necesarias en nuestra localidad y entorno, y que su objetivo es que el alcohol no arruine la vida de los enfermos, ni de su familia ni de la sociedad en su conjunto.

Estíbaliz García elogió en primer lugar a la asociación AREY por preocuparse de una problemática que hay día a día en algunas familias, por sus reuniones en las que se hace terapia y por estas jornadas que vienen a sensibilizar a la población en general y a dar ese apoyo que ne-

## «El alcohol en la familia», tema de las XI Jornadas sobre el abuso del alcohol

cesitan las familias cuando se dan estos casos. Especificó que es un verdadero lujo que en un municipio tan pequeño haya una agrupación de este tipo que mejore la calidad de vida de familiares y enfermos. Dio las gracias a todos los participantes, al apoyo de Cáritas, y dirigiéndose a los jóvenes asistentes les dijo que es muy bueno que empezasen a sensibilizarse de este problema que, muchas veces, no nos es tan lejano. Manifestó su alegría por la gran asistencia de jóvenes a estas jornadas.

Rami, en nombre de Cáritas, destacó el problema del alcoholismo como un problema de todos y dijo que AREY es una puerta a bierta para el que decida salir, rehabilitarse, pedir ayuda,...

Angel Andreu destacó que el alcohólico es el enfermo pero que la familia también enferma debido a los problemas que se derivan de tener un enfermo alcohólico, y que sin el apoyo de la familia es muy difícil salir

Seguidamente María Martínez Bello, Educadora Social del Área de Sevicios Sociales de Elche de la Sierra, desarrolló la ponencia «El alcohol y la familia». Expuso ampliamente esta problemática diciendo, para empezar, que el alcohol es una droga porque puede generar al menos uno de estos tres fenómenos: DEPENDENCIA, TOLERAN-

CIA y/o SÍNDROME DE ABSTINENCIA. La sospecha personal de que alguien necesita del alcohol a diario es uno de los indicadores más importantes para presumir que alguien pueda ser un adicto al alcohol. La mayoría de las veces serán los familiares los que deberán ayudar a la persona enferma a que se ponga en manos de especialistas, dado que ésta casi nunca admite su dependencia.

Explicó temas tan importantes como los síntomas psicológicos y físicos del alcoholismo, las etapas comunes que se dan en las familias con problemas de alcohol (1. Negación del problema del alcohol. 2. Reconocimiento. 3. Enfrentamiento. 4. Control. 5. Supervivencia y 6. Aceptación), los esfuerzos de la familia y el tipo de reacciones que puede tener la persona alcohólica a través de cualquiera de las etapas por las que pasa la familia, el deterioro familiar y los daños que produce el alcohol en la familia (daños físicos, falta de afectividad con los hijos, maltrato, conflictos laborales, deudas,...).

Aclaró que únicamente con la voluntad del enfermo no es suficiente para superar el problema, puesto que es justamente esa facultad la que está enferma. Por eso es aconsejable dejarse ayudar por los profesionales de la salud, lo social y asociaciones dedicadas a este trabajo. En este sentido, dijo que el éxito en el tratamiento depende de tres cosas fundamentales:

1. Que el paciente desee curarse, es decir, reconozca su enfermedad.
2. Que la familia esté dispuesta a participar en el tratamiento activamente.
3. Que el paciente reciba tratamiento especializado.

Algunos consejos para la familia fueron: que debe hablarse con la persona en el momento en que esté sobrio, hacerle ver tu preocupación y deseo de ayudarlo, poniendo el énfasis en las cosas positivas de las que disfrutáis cuando está sobria, mencionarle de modo cuidadoso algunas de las consecuencias negativas de la bebida que hayas visto que le han sucedido, decirle que le apoyarás si se decide a asistir y mantener el tratamiento y finalmente, recordar que la decisión de abstenerse de beber sólo depende de la persona con problemas de bebida.

Para concluir dijo que este problema tiene solución. Puede ser un proceso lento y pesado, pues cambiar una forma de vida mantenida durante tantos años resulta muy difícil, pero se deberá valorar las ventajas y desventajas que se alcanzan con el continuado consumo de alcohol. Especificó que el alcoholismo es una enfermedad progresiva pero se puede controlar si buscas ayuda lo antes posible.

Para terminar, todos los asistentes pudieron escuchar el testimonio de Antonio Camacho Hernández, alcohólico rehabilitado de Liétor, que contó su desagradable experiencia con el alcohol.

Después los asistentes pudieron hacer preguntas a los participantes y se manifestaron opiniones sobre este problema.



María Martínez

G.S.

## Psicología práctica

Espero que mis artículos os sirvan para la vida cotidiana y resulten sencillos de entender. Podéis mandar las preguntas que queráis al email del periódico y yo contestaré gustoso vuestras dudas.

### El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en el colegio

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad es un trastorno que afecta entre el 8 y el 10 por ciento de la población escolar, caracterizado por 3 grupos de síntomas como más importantes:

**1. Inatención:** Hace referencia a la incapacidad de los alumnos con TDAH a mantener focalizado su sistema atencional durante períodos de tiempo duraderos, así como para discernir los estímulos relevantes de los irrelevantes del entorno. Los niños con TDAH son pues olvidadizos, desorganizados, pierden cosas, parece que no escuchan, etc.

**2. Hiperactividad:** Hace referencia a la incapacidad de los alumnos para ejercer un control adecuado de sus procesos motores. Ello hace que estos alumnos sean movidos, inquietos, les cueste mantenerse centrados en clase, hablen demasiado, etc.

**3. Impulsividad:** Hace referencia a las dificultades para inhibir conductas de estos alumnos. Estos problemas hacen que los alumnos con TDAH respondan precipitadamente a las preguntas, tengan dificultades para guardar su turno, interrumpen, etc.

Estos tres grupos de síntomas convierten a los alumnos con TDAH en candidatos para tener problemas de adaptación en la escuela, ya que el contexto escolar requiere las tres habilidades en las que estos alumnos tienen problemas. La escuela exige atención y concentración durante períodos prolongados, exige estar sentado y relativamente quieto gran parte de la jornada escolar, y finalmente exige respetar normas de convivencia, y tener un estilo de comportamiento reflexivo opuesto a la tendencia a la impulsividad de estos alumnos.

Estos problemas de adaptación no pueden ser ignorados por la escuela, ya que representan unas necesidades educativas especiales que muy probablemente repercutirán en un bajo rendimiento escolar, por lo que los alumnos con TDAH deben recibir atención psicopedagógica adecuada para atenuar los síntomas del trastorno.

Si no se han detectado antes, la escuela puede servir de lugar de detección de este problema. Para ello se acudiría al servicio psicopedagógico del colegio o a los servicios especializados de zona.

La escuela también puede realizar funciones de formación mediante las escuelas de padres, o de modo más puntual, mediante las entrevistas con los especialistas en pedagogía terapéutica o con los psicopedagogos.

Esta formación debe basarse en explicar a los padres mediante ejemplos prácticos diferentes técnicas de manejo del comportamiento en casa, aplicando las estrategias conductuales a situaciones familiares; enseñando procedimientos para ayudar a sus hijos a completar las tareas escolares; o simplemente ofreciendo información sobre los síntomas y el pronóstico del trastorno.

Muchos padres desconocen que el TDAH puede abordarse no sólo desde una perspectiva psicopedagógica, sino también desde un punto de vista médico. Por ello, desde la escuela debe informarse a los padres que es conveniente consultar con los servicios médicos especializados, ya que en ocasiones estos servicios proponen una intervención farmacológica que en combinación con la intervención psicopedagógica puede ofrecer resultados muy positivos.

En conclusión, hay técnicas como la

modificación de conducta y las estrategias cognitivo-conductuales, que explicaremos más adelante en otro artículo, que son una herramienta eficaz para la mejora de la adaptación escolar de los estudiantes con TDAH, por lo que su aplicación en el aula es muy recomendable. Estas estrategias pueden iniciarse en el aula de pedagogía terapéutica, y posteriormente pueden generalizarse al resto de contextos escolares, con una adecuada coordinación de todos los implicados, ya que es importante que los alumnos perciban que las normas son claras y coherentes en todas las aulas.

Gracias a los nuevos conocimientos, este trastorno que hasta hace poco era desconocido y creaba serios problemas al niño, adolescente, familia, colegio y entorno, está hoy normalizado y no tiene por qué crear malestar ni distorsiones en ninguno de estos ámbitos, sino que con la intervención adecuada, la familia y el niño o adolescente reciben ayuda y estrategias que orientan y fortalecen la estructura familiar y a sus miembros.

Eloy. Psicólogo.