

ESCUELA Y FAMILIA

Programa Municipal de Prevención de las Adicciones

Sección Drogodependencias



EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR

EDUCAR TAREA COMPARTIDA

TIENES QUE SABER...

- Los mayores incrementos en los consumos de tabaco y alcohol se producen entre los 14 y los 15 años.
- El 21% de los escolares de 14 años salen todos los fines de semana; de los cuales el 65% vuelven a casa después de las 12 de la noche.
- La mitad de los escolares entre 14 y 18 años que salen por las noches van a discotecas, bares o pubs; el 19% basan su salida en estar en la calle.
- Los escolares consumen más alcohol los fines de semana y no suelen beber entre semana.
- Cuanto más salen los escolares por la noche y más tarde regresan a casa, más consumen alcohol y otras drogas.

Y también:

- Ha aumentado un 10% el número de escolares que NO beben nunca.
- Se ha reducido en un 12% los adolescentes bebedores habituales.
- El consumo de drogas entre los adolescentes sigue siendo experimental u ocasional y está unido a la diversión.

(Datos de la Encuesta Escolar 2000 "14-18 años" del Plan Nacional sobre Drogas)

No olvides que:

- No existe una solución única contra las drogas. Existe un proceso de aprendizaje, crecimiento y maduración personal para posicionarse de forma responsable frente a ellas.
- En este proceso también los padres aprenden, crecen y maduran. La tarea preventiva de los padres no acaba cuando los hijos llegan a la Educación Secundaria (van solos al centro escolar, escogen a sus amigos, crean un grupo y son más autónomos).

Los padres

tenemos toda su vida por educar y toda la nuestra para hacerlo.

HABILAMOS DEL...

Estrategias afectivas Son el vehículo facilitador de aspectos tan fundamentales como el autoconcepto, la autoestima, la empatía y la seguridad en uno mismo. Posibilitan un buen clima en casa, una convivencia fluida y el apego familiar a través de la expresión de las emociones.

¿En nuestra familia.. Procuramos?

- Aceptar a nuestro hijo tal como es: no dejarle hacer lo que quiera "porque es así", sino reconocer sus características particulares **= valorarle**.
- Ayudarle a responder a las preguntas clave que le harán crecer: **¿Quién soy, qué quiero y para qué estoy capacitado?**
- Valorar sus avances y logros: es fundamental fijarse en las cosas que hace bien y **decírselo**.
- Crear expectativas adecuadas a sus capacidades: no podemos esperar más de lo que pueda dar, pero tampoco menos. **Metas ajustadas**.
- Manifiestarle nuestra aceptación y cariño: **Cuanto más se sienta querido, mayor será la seguridad en sí mismo**.



Autoconcepto

¿Qué pienso de mí?

Autoestima

¿Cuánto y cómo me quiero y valoro?

Empatía

¿Me pongo en el lugar del otro para intentar entenderle?

Seguridad

¿Me creo lo que pienso, digo y hago?

Algunos adolescentes

consumen drogas buscando evasión o superación de problemas

Estrategias comunicativas son las que facilitan la fluidez de las relaciones. Una buena comunicación ayuda a aumentar la asertividad (saber decir "no"), la capacidad para tomar decisiones y el manejo de la presión del grupo.

2 ¿En nuestra familia.. Procuramos?

- Tener un espacio y la oportunidad de hablar con nuestro hijo. En esta edad es imprescindible **no perder el contacto**.
- Prestarle atención: no interrumpirle e intentar comprender sus puntos de vista. Es fundamental **que se sienta escuchado**.
- Animarle a que exprese lo que piensa y lo que siente sobre los temas que le importan (desde la ropa y la música, hasta el sexo y las drogas). Si queremos que confíe en nosotros, **ni recriminarle, ni ridiculizarle**.
- Admitir y estar preparados para escuchar cosas que preferiríamos no haber oído. El mejor canal para acercar posturas es el **diálogo**.
- No esquivar los temas "complicados": para hablar de drogas sólo hay que adaptar la información a su edad, ser objetivo, no exagerar ni saturar de conceptos, escuchar sus opiniones y **no interrogarle**. Si en la familia no encuentra la comodidad para hablar ni la información que requiere, **buscará en otro sitio**.
- Una comunicación abierta y sincera implica hacer y recibir críticas **aceptar la opinión de nuestro hijo no supone perder la autoridad**.

Los adolescentes

dicen recibir más información sobre drogas de los medios de comunicación que de su familia

AL EDUCAR TAMBIÉN SE APRENDE:

3 ¿Los padres han de supervisar la conducta de los hijos?

¿Por qué sí? ¿Por qué no?

Supervisar es prestar atención a los comportamientos de nuestro hijo, es interesarnos por las actividades que realiza, dónde y con quién, es hacerle sentir importante porque nos preocupamos y compartimos sus preocupaciones, es demostrarle que respetamos su intimidad, es transmitirle nuestro interés por lo que para él es importante, es observarle de lejos y de cerca (porque reconforta mirarle).

Supervisar ≠ **controlar**

Todo lo que nuestro hijo

aprenda dentro de la familia, sabrá ponerlo en práctica fuera de ella:



tolerancia	respeto	responsabilidad
generosidad	autocontrol	sinceridad
diálogo	convivencia	optimismo
sensibilidad	autoestima	orden
autodisciplina	cariño	

Y este verano hay que recordar que tu hijo ya es un adolescente, eso no quiere decir que te necesite menos, te necesita de otra manera. Si en la familia encuentra un buen lugar donde crecer y madurar, sabrá posicionarse de forma responsable ante el consumo de drogas.

En la prevención de drogas estamos involucrados todos.

Hasta muy pronto.

Para cualquier información estamos en:
Miguel Servet, 174-178 bajos

Si nos quieres llamar, nuestro teléfono es:

976 59 68 82

Fax 976 48 12 89

E-mail: prevenciondedrogas@ic1.inycom.es



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA