

ESCUELA Y FAMILIA

EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR

Programa Municipal
de Prevención de las Adicciones

Sección Drogodependencias



AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA

ACCION SOCIAL



EDUCAR TAREA COMPARTIDA

TIENES QUE SABER...

Las drogas han existido, existen. El consumo de drogas es un fenómeno en continua evolución. **Muchas familias** vivimos con preocupación la posibilidad de que nuestros hijos se inicien en el consumo de drogas.

Hay que desdramatizar..

- El consumo de drogas no forma parte de la vida cotidiana de la inmensa mayoría de los jóvenes.
- La mayoría de los jóvenes que en alguna ocasión prueban las drogas dejan de consumirlas tras algunos contactos con ellas.

Pero.. Hay que actuar!

Siendo conscientes, eso sí, de que todos los/las jóvenes van a estar expuestos en algún momento, a una oferta de drogas (tabaco, alcohol, cannabis, pastillas...) por lo que debemos, desde la familia, ofrecer una serie de estrategias educativas propiamente preventivas, de esta manera les ayudamos a que dispongan de recursos personales (responsabilidad, autonomía, capacidad de ser críticos, creatividad, etc.) para poder enfrentarse **de forma responsable** en su momento a situaciones de oferta de drogas.

HABILAMOS DEL...

Estrategias organizativas Son aquellas que nos permiten establecer dentro de la familia las bases para la convivencia, impulsando y favoreciendo la asunción de responsabilidades y la autonomía de los diferentes miembros de la familia.

1 ¿En nuestra familia.. Procuramos?

- Conversar, ponernos de acuerdo, como padres, en qué normas y valores queremos transmitir (a nuestros hijos), y como lo vamos a hacer = **unanimidad en la educación de los hijos.**
- Negociar con nuestros hijos, escuchando sus puntos de vista, expresando los nuestros y juntos pactando acuerdos y normas que sean claros, concisos y coherentes = **responsabilidad y libertad.**
- Una vez fijada una norma, exigir siempre que se cumpla = **enseñar y practicar autocontrol.**
- No hacer las cosas que les correspondan a ellos. Proponerles retos posibles y adecuados = **autonomía.**
- Dejarles la oportunidad de tomar decisiones, valorando su independencia y apoyando los comportamientos autosuficientes = **ayudarles a madurar.**

2 ¿Y si nuestro hijo se salta las normas? ¿Qué podemos hacer?

- Es mejor proponer castigos pequeños y coherentes que no sanciones severas y no coherentes.
- Hay que relacionar la sanción con la conducta que la motiva. Esto la hace más comprensible y aceptable.
- Prever la sanción en el momento de poner la norma. Improvisar la sanción en un momento de mucho enfado la puede hacer desproporcionada.
- Castigar sólo al que se salta la norma, no al resto de la familia.
- El castigo no ha de ser "doloroso", ha de buscar que la conducta no deseada no se recompense y, por lo tanto, no se repita.



Estrategias participativas

Son las que nos permiten establecer dentro de la familia las bases para la integración social, fomentando aficiones individuales y aficiones compartidas con la familia e impulsando actividades de ocio y tiempo libre.

3. ¿Cómo podemos los padres /madres* favorecer en nuestros hijos un uso adecuado del tiempo libre?

- Ser modelos adecuados de empleo del tiempo libre. Los padres que tienen aficiones, que son capaces de divertirse en su tiempo libre, es probable que generen hábitos parecidos en sus hijos. **Tiempo libre ≠ Tiempo perdido.**
- Estimular un uso creativo y sano del tiempo libre, con actividades lo más incompatibles posibles con el consumo de drogas (hacer deporte, ir al cine, hacer excursiones, pintar, leer, participar en actividades comunitarias...) **uso adecuado del tiempo libre = Salud.**
- Conocer los gustos y aficiones de nuestros hijos, escuchar y aceptar actividades que nos quieran proponer, tener tiempo para compartir actividades **establecer lazos familiares adecuados = Factor de protección contra las drogas.**
- Aumentar sus relaciones sociales, facilitar el contacto de los hijos con asociaciones juveniles, deportivas, culturales, ecológicas, alentando su integración en estas actividades **establecer lazos sociales adecuados = Factor de protección contra las drogas.**

LA EDUCACIÓN TAMBIÉN SE APRENDE: SE APRENDE:

Educar a los hijos es algo mucho más complejo de lo que aparece en estas líneas. Cada familia es diferente, única; cada familia enseña a sus hijos sus valores, tiene unas normas, pone a los hijos unos límites diferentes. No hay un único modo de educar, cada familia tiene que encontrar su propio estilo educativo.

Lo que sí podemos decir es que **todos los padres** podemos prevenir el consumo de drogas, actuando desde nuestra familia, mediante la educación que damos a nuestros hijos, basada fundamentalmente en la fórmula:



*(Cuando utilizamos los términos padre/madre lo hacemos para designar a cualquier responsable adulto a cargo de un joven dentro de la familia).

Afecto + Dedicación

+ Sentido común = Prevención

DPORR

ELLOS

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