

ESCUELA Y FAMILIA

EDUCAR PARA TODA LA VIDA

TODA LA VIDA PARA EDUCAR

CMAPA

Programa Municipal de
Prevención de las Adicciones



Zaragoza
AYUNTAMIENTO
ACCIÓN SOCIAL



EDUCAR TAREA COMPARTIDA

EDUCAR TAREA COMPARTIDA

1 No tengo tiempo

No tengo tiempo... argumento y epidemia. Todos estamos muy atareados pero el hecho es que casi nunca tenemos tiempo para lo fundamental y sí para lo accesorio...

Padres e hijos viven juntos en una relación sencilla. La familia desarrolla su labor educadora a través de la convivencia. Convivir es pasar el tiempo juntos y llenarlo de contenidos que se comparten.



Los padres y madres con nuestra propia conducta, con nuestras acciones somos modelos de referencia para nuestros hijos e hijas también en el modo en el que empleamos nuestro tiempo libre. **Tiempo libre \neq Tiempo Perdido.**

Tiempo libre \equiv realizar algo distinto a la actividad diaria, tiempo para fomentar en nosotros mismos y en nuestras hijas e hijos una vida en la que la salud, la comunicación, la cultura, la reflexión, el deporte y el juego sean importantes.

La ocupación del ocio y tiempo libre puede ser un **factor de riesgo o un factor de protección** hacia los consumos de drogas, según la utilización que hagamos de los mismos.

Estimular un uso creativo y sano del tiempo libre con actividades lo más incompatibles posibles con el consumo y abuso de drogas **\equiv Factor de Protección.**

Afecto + Dedicación + Sentido Común = Prevención

POOR

ELLOS

2 Ser adolescente en el siglo XXI

Los primeros contactos con la oferta social de drogas

Los consumos juveniles de drogas se producen básicamente durante el tiempo libre; en especial y de manera casi exclusiva, durante el fin de semana. Es entonces cuando los consumos de drogas aparecen o se disparan. La disponibilidad es grande y los amigos presionan para consumir. Las drogas se convierten así en un instrumento para la diversión existiendo una asociación entre diversión y consumo de drogas **≡ Factores de Riesgo**.

Favorecer diferentes usos del tiempo libre, multiplicar los modos en que el tiempo libre es vivido rompiendo la asociación entre diversión y consumo de drogas **≡ Factores de Protección**.

La prevención del abuso de drogas desde la familia debe empezar con las que antes se contacta en casa y fuera de casa: alcohol y tabaco.

3 Uso recreativo de las drogas

La imagen que sobre las drogas tienen muchos de los adolescentes, viene a ser:

- Recreativa ("¡Este sábado, borrachera!")
- Funcional ("Esta noche pillamos, que hay que aguantar")
- Normalizada ("Hijo, hay que celebrarlo brindando con cava")
- Relacional ("Pues todos lo hacen y no pasa nada")
- Ingenua ("Yo pillo el puntillo y controlo")

Esta imagen en conjunto ofrece una representación social positiva sobre las drogas, que actúa en la práctica como legitimadora y reforzadora de consumo **≡ Factor de Riesgo**.

Tener actitudes favorables hacia la salud y rechazo hacia el consumo de drogas **≡ Factor de Protección**.

4 Prevención familiar y tiempo libre:

¿Cómo crear espacios de ocio?



- Conocer los gustos y aficiones de los hijos e hijas.
- Negociar actividades para realizarlas juntos.
- Proponer actividades conjuntas que sean del agrado de todos.
- Invitar a los amigos de los hijos e hijas a que realicen actividades con nosotros.



- Variar, combinar y compartir actividades distintas.
- Tener tiempo para ellos.
- Animarles a la participación en grupos dedicados al tiempo libre.
- Pensar en positivo.

Vivir el tiempo libre requiere también de un aprendizaje que como padres debemos abordar.

Las posibilidades son innumerables. El gasto es poco. Los ingredientes, variados. Los resultados no tienen precio.

Vivir el tiempo libre ≠ Rellenar el tiempo libre

D P O O R R

E L L O S S

5 Y los adolescentes..

¿Cómo ocupan su tiempo?

EN UN DÍA NORMAL ENTRE SEMANA	HORAS
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio ocupado (clases, estudio, tareas de la casa, comidas...) 	12
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio dedicado a dormir 	8
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio de ocio (salir, televisión, música, deporte) 	4

EN UN DÍA DE FIN DE SEMANA (SÁBADO Y DOMINGO)	HORAS
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio ocupado (clases, estudio, tareas de la casa, comidas...) 	5
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio dedicado a dormir 	10
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio de ocio (salir, televisión, música, deporte) 	9

<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio ocupado (clases, estudio, tareas de la casa, comidas...) 	3
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio dedicado a dormir 	11
<ul style="list-style-type: none"> ■ Tiempo medio de ocio (salir, televisión, música, deporte) 	10

6 Estoy aburrido

Y este verano... ¿Qué hacemos? ¿Por qué no le ayudamos a organizar tantas horas diarias de tiempo libre?

Os invitamos a proponer diferentes alternativas de ocio para que vuestro hijo o hija pase el verano de forma divertida y saludable:

.....

.....

.....

Recuerda pensarlas, imaginarlas, hablarlas y pactarlas con él o ella

Tu hija o hijo es un ser único, especial, con personalidad propia, en continuo desarrollo, con necesidades afectivas, aficiones, gustos y opiniones propias.

En la prevención de drogas estamos implicados todos.

Hasta muy pronto.

Para cualquier información estamos en:
Avda. Pablo Ruíz Picasso, 59
Si nos quieres llamar, nuestros teléfonos son:
976 29 17 27 - 976 72 49 16
Fax 976 72 49 17
E-mail: prevencionadicciones@zaragoza.es

