

# EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN DE LAS ADICIONES



# LA FAMILIA COMO AGENTE PREVENTIVO

- o LAS DROGAS LEGALES TAMBIÉN SON DROGAS.
- o NUESTROS HIJOS VAN A ESTAR EXPUESTOS A LAS DROGAS:
  - o RETRASAR AL MÁXIMO LA EDAD DE INICIO.
  - o EVITAR QUE EL CONSUMO EXPERIMENTAL SE CONVIERTA EN PROBLEMÁTICO.

# LA FAMILIA COMO AGENTE PREVENTIVO

- o ¿POR QUÉ SE EMPIEZA ? Curiosidad, parecer mayor, presión del grupo de amigos, etc..
- o ¿CÓMO PODEMOS DETECTAR EL CONSUMO DE TABACO Y DE OTRAS DROGAS?
  - o Cambios de humor.
  - o Alteraciones del sueño.
  - o Mal rendimiento escolar.

# LA FAMILIA COMO AGENTE PREVENTIVO

- o Rebeldías repentinas.
- o Tardanza.
- o Excusas.
- o Peticiones de dinero.
- o ¿QUÉ HACER ?
  - No dramatizar ni minimizar
  - Utilizar el diálogo para conocer su postura.

# LA FAMILIA COMO AGENTE PREVENTIVO

- o Los padres deben tener claro el mensaje que dar a su hijo, estar los dos de acuerdo y saber trasmitirlo al hijo/a.
- o “ Un padre/madre no es un amigo/a”
- o Los padres deben tener una relación de confianza y amor incondicional pero es necesario poner límites y/o castigo si es necesario porque eso también es amor.

# LOS PADRES COMO AGENTE PREVENTIVO

- o Es importante conocer si se trata de un consumo experimental o problemático.

Las adicciones no se generan de la noche a la mañana.

- o Solicitar ayuda en los servicios de prevención y/o asistencia.

# EDUCAR EN LA PREVENCIÓN

- o LOS PADRES DEBEN PREVENIR DESDE EDADES TEMPRANAS.

- o ¿CÓMO ?

Conociendo y aplicando los **factores de protección**.

¿QUÉ SON ?

Son aquellas características sociales, culturales e individuales que disminuyen las posibilidades de desarrollar una adicción.

# EDUCAR EN LA PREVENCIÓN

- o ¿CÓMO PODEMOS LOS PADRES FOMENTAR LOS FACTORES DE PROTECCIÓN?
- o Estando informados sobre las drogas a través de fuentes acreditadas.
- o Trasmitirles el valor de la salud estimulando su responsabilidad, en la buena alimentación, en la práctica del deporte, etc..

“Una persona que se quiere, se cuida”



# EDUCAR EN LA PREVENCIÓN

- o Potenciar los siguientes aspectos del desarrollo personal:
  - o La autoestima: La valoración que cada uno tiene de sí mismo. Hay que animarles y aplaudirles sus logros.

Los padres somos un espejo para ellos, si les devolvemos una imagen positiva de sí mismos tendrán una buena autoestima, si sólo se les critica, sobreexige y no se demuestra cariño es difícil que lleguen a desarrollar una imagen positiva de sí mismos.

# EDUCAR EN LA PREVENCIÓN

- o Autonomía versus independencia; enseñarles a pensar por sí mismos, fomentar la capacidad de reflexión y análisis, acostumbrarles a ser responsables de sus actos y de las consecuencias de lo que hacen.
- o Autocontrol: enseñarles a contener conductas de abuso, como comer golosinas en exceso, jugar a video-juegos, ver la televisión. Enseñarles a aceptar los límites, les enseñará a posponer la recompensa para no ser caprichosos.

# EDUCAR EN LA PREVENCIÓN

- o La competencia en las relaciones sociales: educar para una buena convivencia.
- o El deporte: les enseña disciplina y la actitud de mejora a largo plazo, así como a trabajar en equipo, a ganar y a saber perder, el valor del esfuerzo, la constancia, un hábito y una rutina que no deja demasiado espacio para las actividades no saludables como bajar al parque a fumar.

# EDUCAR EN LA PREVENCIÓN

- o SI LOGRAMOS INCLUCARLES TODO ESTO CUANDO SON PEQUEÑOS, LLEGARÁN A LA ADOLESCENCIA PUDIENDO AFRONTAR MEJOR LOS PROBLEMAS QUE SE LES PRESENTEN, TANTO DE DROGAS COMO DE OTRO TIPO.
- o ES MUY IMPORTANTE MANTENER EL CONTACTO CON LOS PROFESORES.

# FACTORES DE RIESGO

- o Son las causas externas e internas que aumentan la vulnerabilidad ante el consumo de drogas.
- o ¿Cuáles son?
  - Baja percepción del riesgo.
  - Presión del grupo de amigos.
  - Timidez, inseguridad.

# FACTORES DE RIESGO

- o No saber decir que no.
- o Dificultades para relacionarse.
- o Falta de límites.
- o Consumo de drogas en la familia.
- o Falta de integración escolar y malas notas.
- o Influencia de los modelos sociales transmitidos por los medios de comunicación.

# FACTORES DE RIESGO

- Baja tolerancia a la frustración.
- Asociar drogas con diversión.



GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN