



Prevenir en familia

Guía para padres

Guía para prevenir en familia



Prevenir los diferentes problemas que pueden surgir durante el desarrollo madurativo de los hijos/as, permite anticiparse y potenciar los factores de protección que pueden trabajarse desde la propia familia. La familia es un espacio de crecimiento y aprendizaje para todos sus miembros, en el que los padres y madres pueden actuar como agentes de prevención.

Hacer prevención en la familia es una tarea tan natural como la misma convivencia entre sus miembros. Es dar afecto y recibirlo, es comunicarse, es disfrutar juntos del tiempo libre, es poner normas y hacerlas respetar, es dar confianza y apoyo incondicional. En definitiva: es educar.

Una de las estrategias de prevención que como padres y madres podemos desarrollar en nuestra familia es la de favorecer un uso satisfactorio del tiempo libre: actuando como modelos, entregándonos con entusiasmo a aficiones constructivas, transmitiendo a nuestros hijos/as la idea de que es posible encontrar la diversión en actividades saludables.

El programa “La lectura es prevención” del Instituto de Adicciones (logo Madrid Salud) tiene como objetivo ayudar a las familias a fomentar la lectura en el tiempo de ocio de los niños y niñas. Es una acción más en la que el Ayuntamiento de Madrid apuesta por el futuro, desarrollando iniciativas de ocio saludable y prevención de conductas de riesgo, entre las que destaca el consumo de alcohol y otras drogas.

La familia juega un papel fundamental como iniciadora y modelo de aficiones en los hijos/as. Frente a los estímulos y situaciones negativas a los que pueden estar expuestos nuestros hijos/as, debemos ofrecerles alternativas de ocio que fomenten actitudes positivas, entre las que destaca la afición a la lectura. Más tarde, durante la adolescencia, nuestros hijos/as definirán sus propias aficiones, partiendo de los hábitos que hayan adquirido durante la infancia.

La lectura es fuente inagotable de oportunidades para educar. Desde los libros, creando espacios para la lectura y compartiendo sus páginas, podemos:

- **Aumentar la creatividad.** Los jóvenes lectores estimulan su imaginación en un proceso natural, que les ayudará a resolver conflictos, afrontar situaciones, tomar decisiones...
- **Permitir a los niños y niñas conocer otras experiencias.** La identificación con personajes y situaciones hace que se interioricen actitudes y comportamientos que aumentan sus recursos personales.
- **Favorecer la capacidad crítica.** Las personas que leen adquieren una dimensión de juicio crítico, cada vez más autónomo y libre.
- **Implicar a los niños y niñas en la actividad que desarrollan.** La lectura necesita motivación e interés, no es una afición en la que sólo se reciben pasivamente estímulos externos.
- **Asegurar una convivencia inspirada en la comprensión y el respeto.** La lectura nos hace compartir y entender sentimientos y vivencias que nos transmiten otras personas.
- **Afianzar el control de los impulsos.** La lectura implica adquirir la capacidad de retomar una actividad que capte la atención más allá del momento presente.

En resumen: Leer es una actividad para el tiempo libre que enriquece nuestra vida.



Educar en familia

Educar en valores desde edades tempranas es una estrategia clave en la prevención. Significa enseñar a los niños y niñas a valorarse adecuadamente a sí mismos, a defender sus propios derechos y los de los demás, a potenciar relaciones sociales positivas, a establecer vínculos afectivos y, en definitiva, a preparar un futuro mejor para uno mismo y para todos.

Los padres y las madres tenemos un papel de crucial importancia en la transmisión de valores a nuestros hijos/as. Con nuestra conducta constituimos un ejemplo para ellos y, especialmente durante la infancia, seremos sus principales modelos. En la convivencia les enseñamos lo que es verdaderamente importante y cómo comportarse.

- A medida que nuestros hijos/as crecen, el aprendizaje de esos valores se verá reforzado o debilitado, en función de sus experiencias y de un contacto más extenso con la sociedad en general y con su grupo de iguales en particular.
- También los hijos/as establecen comparaciones entre la conducta de su familia y la de otras personas, por lo que es frecuente y natural que durante etapas de cambio, como la adolescencia, cuestionen los valores familiares al confrontarlos con otras experiencias.
- No obstante, si han recibido una sólida educación en valores positivos durante la infancia, ésta les permitirá sentirse orientados cuando llegue la adolescencia.



¿Qué podemos hacer desde la familia?

Los padres y madres podemos potenciar los factores de protección de los hijos/as y para ello es importante:

- Establecer normas adecuadas.
- Crear una buena relación afectiva.
- Practicar la comunicación con los hijos/as.
- Favorecer un uso satisfactorio del tiempo libre.

Como es lógico, para abordar cada uno de estos aspectos, tenemos que considerar que cada edad tiene sus propias características y debemos adaptarnos a ellas.

Establecer normas adecuadas

El rol de padre y/o madre conlleva la organización de la vida familiar y, para que no haya distorsiones y la convivencia sea fluida, el grupo familiar requiere de la existencia de normas pertinentes y razonables.

A la hora de establecer las normas en la vida familiar, el método variará en función de la edad y de la madurez de los hijos/as:

- **En edades tempranas**, la indicación de pautas ha de ser dirigida, porque en este periodo la moral es básicamente externa. Inicialmente el niño/a cumple la norma, no porque la vea razonable, sino porque le es impuesta. Aprende que es algo que hay que hacer si quiere conseguir su objetivo (alabanzas, sonrisas...). Por lo que –en los primeros años– no es imprescindible explicar las razones últimas de las normas.

Al principio del aprendizaje de una conducta, se debe reforzar positivamente de manera constante y, a medida que se va consolidando el comportamiento, disminuye la necesidad de premiar. Cuando los hijos/as aprenden a hacer cosas que se consideran adecuadas dentro y fuera de la convivencia familiar, se les debe hacer saber que actúan correctamente.

Felicitar por conseguir objetivos intermedios y progresivos es muy importante para conseguir el comportamiento principal y deseado.

- **Cuando los hijos/as son más mayores**, las normas deben ser explicadas, argumentadas e incluso discutidas, pero no necesariamente tienen que ser compartidas. La existencia de normas permitirá a los adolescentes acostumbrarse a la existencia de límites infranqueables cuyo cumplimiento se apoya en la autoridad de los padres y madres, pero cuya razón de ser está incluso por encima de ellos: la verdad, la lealtad, el respeto, la salud, son los valores que justifican y que dan sentido a esas normas que incumben a todos, aunque ello se traduzca en obligaciones diferentes para padres y madres e hijos/as.



Crear una buena relación afectiva con nuestros hijos/as

Una buena relación afectiva es clave para la estabilidad emocional de los miembros de nuestra familia. Conlleva actitudes de reconocimiento y respeto y la presencia de manifestaciones positivas. Para mejorar un clima afectivo es importante:

- Reconocer nuestras propias emociones nos ayudará a reconocer las de nuestros hijos/as.
- Mostrar cercanía, disponibilidad, contacto y afecto.
- Expresar adecuadamente nuestros sentimientos ante ellos, les servirá de modelo para que también puedan hacerlo.
- El respeto mutuo es la base de toda relación, por ello es fundamental afrontar los desacuerdos con tranquilidad.
- “Criticar” un mal comportamiento, sin descalificar a nuestros hijos/as como personas.
- No amenazar con “dejar de querer” a nuestros hijos/as ante un comportamiento inadecuado.

Practicar la comunicación con nuestros hijos/as

La comunicación es uno de los principales valores en la familia, por lo que hasta en situaciones difíciles es importante que se mantenga.

Los padres y madres, cuando nos comunicamos con nuestros hijos/as, ofrecemos nuestros valores y actitudes, siempre con un objetivo formativo; sin embargo, cuando los hijos/as se relacionan con su grupo de iguales la comunicación cumple otras funciones, de apoyo, diversión y amistad, que la familia no proporciona del mismo modo.

Para una buena comunicación familiar, es necesario:

- Saber escuchar.
- Reforzar lo positivo.
- Aprender a hacer y recibir críticas de forma adecuada.
- Conseguir llegar a acuerdos válidos, y respetarlos.

Favorecer un uso adecuado del tiempo libre

Encontrar qué aficiones estimulan a nuestros hijos/as y encauzar su práctica es algo en lo que se educa a lo largo de la vida, y que tiene su inicio en las actividades que desarrollamos dentro de nuestra familia.

- Si los padres y madres actuamos como modelos de ocio en aficiones constructivas, transmitiremos a nuestros hijos/as la idea de que es posible encontrar la diversión en actividades saludables.
- Si compartimos el ocio con nuestros hijos/as les estaremos permitiendo que exploren sus gustos para desarrollar sus propias aficiones.
- La familia debe ayudar en la búsqueda de recursos culturales y deportivos; de talleres de formación, y motivar a nuestros hijos/as para su utilización.
- Es importante conocer a sus amigos/as y sus estilos de ocio, para tratar de orientarles hacia intereses saludables.
- Hay que procurar conocer a la familia de los amigos/as de nuestros hijos/as para poder contrastar y valorar criterios y normas.
- Recordemos: es importante que conozcamos las aficiones de nuestros hijos/as y les apoyemos y estimulemos con nuestro interés.

SERVICIO de ORIENTACIÓN
pad
prevención adicciones

**La Prevención
es una labor
de todos**

Servicio de Orientación para Padres

Consulta Telefónica: 91 365 92 00

**Consulta Presencial: en C/ Doctor Esquerdo nº 43 (planta calle)
s/q c/Peñascales – 28028 Madrid**

LUNES a VIERNES: 09.00 h. a 20.00 h.

 **madrid**  **salud**
INSTITUTO DE ADICCIONES Prevención
www.madridsalud.es

Dudas que requieren respuestas:

- ¿Estoy actuando con mis hijos de manera preventiva?
- ¿Las normas y los límites que les pongo son correctos?
- Quiero aprender a mantener las normas sin poner en juego los afectos.
- ¿Se puede educar a los hijos para un ocio saludable?
- Consultar mis dudas hoy ¿me ayudará a prevenir problemas futuros?
- ¿Quién me puede orientar?

El **pad** no es sólo un teléfono de información, es un servicio de **prevención atendido por profesionales** (médicos, psicólogos, psicopedagogos y trabajadores sociales) **expertos en conductas de riesgo y en intervención familiar.**



INFORMACIÓN CLARA
y ORIENTACIÓN
PRECISA
sobre cada caso concreto

91 365 92 00

Nuestro servicio le ofrece:

Atención inmediata

Respuestas concretas a sus preocupaciones desde el momento de su llamada.

Confidencialidad

La atención se realiza sin solicitar datos personales.

Intervención personalizada

Cada caso es diferente. Ofrecemos una atención ajustada a sus necesidades.