

# Prevención familiar

## Guía para familias



INSTITUTO DE ADICCIONES

[www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)

# Prevención familiar



## Sumario

1. LA PREVENCIÓN EN EL ÁMBITO FAMILIAR .....	3
2. ¿QUÉ PODEMOS HACER COMO PADRES? ¿CUÁL ES NUESTRA FUNCIÓN PREVENTIVA? .....	7
2.1. MANTENER UNA BUENA RELACIÓN AFECTIVA CON LOS HIJOS .....	7
2.2. HABLAR EN FAMILIA SOBRE EL TEMA DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS .....	9
2.3. EDUCAR PARA EL OCIO SALUDABLE .....	10
2.4. DAR UN BUEN EJEMPLO .....	11
2.5. PROMOVER UNA ADECUADA COMUNICACIÓN FAMILIAR .....	11
2.6. ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES ADECUADOS A CADA EDAD .....	12
2.7. EDUCAR PARA EL USO RESPONSABLE DE LAS TIC .....	13

# Prevención familiar

## *1. La prevención en el ámbito familiar*

El papel de los padres es clave para la prevención de conductas de riesgo. Desde la familia se puede contribuir positivamente para intentar evitar o retrasar el consumo de drogas o el uso inadecuado de las nuevas tecnologías por parte de los hijos. Pero, en definitiva, dado que estas realidades han estado, están y estarán presentes en la sociedad, el objetivo último debe ser enseñarles a aprender a vivir en un mundo con situaciones de riesgo sin que éstas supongan dificultades o problemas para sus vidas.

El concepto de droga no sólo abarca las sustancias ilegales que tanta alarma social han provocado. El concepto de droga es mucho más amplio e incluye multitud de sustancias con las que convivimos actualmente y que forman parte de nuestros hábitos de alimentación, de esparcimiento o de relación con los demás.



# Prevención familiar

## *1. La prevención en el ámbito familiar*

Tradicionalmente se ha considerado que informar acerca de las consecuencias de las drogas es la estrategia preventiva por excelencia. Cabe suponer que, de esta manera, la persona se hace consciente de los efectos negativos que le traerá el consumo de una sustancia y, en consecuencia, la evitará. La realidad no es tan sencilla y el hecho de disponer de información suficiente acerca de las consecuencias de una conducta de riesgo, no genera la disminución directa del consumo. Es preciso, por tanto, una actuación más global y profunda.

Aun así, la información tiene un valor innegable en la prevención de conductas de riesgo, bien para tomar decisiones, bien para que sea posible valorar adecuadamente los pros y los contras de cada opción. Por este motivo, es importante adquirir una información suficiente y veraz acerca

de las drogas, de lo que puede esperarse de ellas, de cómo influyen en el organismo y cómo condicionan las relaciones con los demás.

En un primer acercamiento, podemos entender que prevenir es evitar un problema o informar sobre los riesgos de ciertas conductas. Pero la prevención no se traduce sólo en información, la prevención implica una actuación más profunda, es decir, implica generar actitudes y decisiones personales frente a estas conductas de riesgo.

Prevenir es anticiparse. Desde pequeños nos enseñan a anticiparnos a aquello que puede poner en riesgo nuestro bienestar, tanto físico, como psíquico y social. Nos enseñan que la salud no es algo que se tiene o no se tiene porque sí, sino que la salud hay que cuidarla y fomentarla.

# Prevención familiar

## *1. La prevención en el ámbito familiar*

Muchas conductas de riesgo están muy asociadas a los estilos de vida, a nuestra particular forma de vivir. Y nuestra salud también está determinada por nuestro estilo de vida. Por este motivo, para prevenir estas conductas de riesgo es fundamental educar para la salud. Desde niños debemos enseñar comportamientos, hábitos saludables y actitudes favorables al propio cuidado y al de los demás. Este es uno de los pilares fundamentales en los que se basa la prevención y comienza desde la más tierna infancia.

En este sentido, la familia en general y los padres en particular, se convierten en agentes naturales preventivos con espacios y tiempo para actuar, capacidad y autoridad para intervenir cuando se precisa y sentido común para superar dificultades y buscar recursos e información.

La familia es el primer espacio socializador donde los hijos pueden desarrollarse como personas libres y responsables.

En ella, aprende a:

- Convivir.
- Compartir.
- Respetar normas y a asumir responsabilidades.
- Sentir y mostrar afectos.
- Comunicarse, dar y pedir.
- Valorar y decidir, sólo y con los demás.
- Adquirir hábitos y costumbres saludables.
- Expresar y canalizar las emociones adecuadamente.
- Desarrollar valores y actitudes positivas.
- Disfrutar del tiempo libre y divertirse.

# Prevención familiar

## *1. La prevención en el ámbito familiar*

Los padres no son los únicos agentes preventivos, ni los únicos responsables de la educación de sus hijos. La escuela, el grupo de amigos, el entorno más cercano como el barrio o la ciudad en la que vivimos, las instituciones e incluso la legislación vigente intervienen en la misma. Sin embargo, si bien estos elementos constituyen una red de apoyo, una ayuda básica e insustituible, nunca deben entenderse como sustitutos válidos en quienes delegar la educación de los hijos.



# Prevención familiar

## 2. *¿Qué podemos hacer como padres? ¿Cuál es nuestra función preventiva?*

### 2.1. Mantener una buena relación afectiva con los hijos

La afectividad es la necesidad que tenemos los seres humanos de establecer vínculos con otras personas. Un clima afectivo adecuado supone un factor de protección con respecto a posibles conductas de riesgo. Asimismo, la afectividad positiva repercute en otros factores de carácter individual, contribuye al desarrollo de la autoestima, la aceptación personal, la seguridad en uno mismo, etc.

Por lo tanto, la expresión de afecto en la familia es fundamental. Al principio, cuando los hijos son pequeños y se relacionan a través de las sensaciones que perciben, las herramientas a utilizar son el contacto físico, la voz, la cercanía, etc. Más adelante, cuando aprenden a hablar, los mensajes de valoración y cariño han de estar presentes. De esta forma se les transmitirá la seguridad afectiva que permitirá un desarrollo madurativo correcto.



# Prevención familiar

## 2. *¿Qué podemos hacer como padres? ¿Cuál es nuestra función preventiva?*

Nadie mejor que nosotros puede ofrecer a los hijos la seguridad y el afecto necesarios para enfrentarse a los nuevos retos de cada día como nuevas oportunidades para crecer. Nuestro papel no siempre será correspondido y, a menudo, ni siquiera comprendido. Sin embargo, quizá cuando menos parecen necesitar los hijos a los padres es cuando más apoyo requieren, cuando más necesitan saber que estamos ahí, ofreciendo nuestra ayuda incondicional, como referencia continua en sus vidas.

Cuando los hijos son más mayores y han emprendido el camino hacia la autonomía, comenzando a crear vínculos afectivos fuera del hogar, donde el grupo de iguales se torna más importante, puede parecer que no necesitan, e incluso, que no quieren manifestaciones de afecto de sus padres. Sin embargo, en esta fase, la afectividad y el apoyo incondicional

son tan importantes como en etapas anteriores, porque es lo que va a permitir completar su proceso de individuación y socialización.

A medida que los hijos crecen, la relación con ellos debe cambiar hasta tornarse más madura. En este proceso, la aceptación, el reconocimiento de sus logros y las dosis de libertad crecientes van a consolidar la formación de una identidad propia.



# Prevención familiar

## 2. ¿Qué podemos hacer como padres? ¿Cuál es nuestra función preventiva?

### 2.2. Hablar en familia sobre el tema del alcohol y otras drogas

Uno de los pilares claves de la prevención es transmitir a los hijos una información clara y objetiva respecto a los efectos que producen y cuáles son las consecuencias del abuso de estas sustancias, intentando desmontar algunas ideas erróneas que solo ayudan a confundir a los jóvenes, asumiendo riesgos innecesarios.

- Desmontar opiniones e ideas equivocadas que tienen sobre el alcohol y su consumo.
- Informar a los hijos sobre los daños que puede ocasionar el consumo de drogas a nivel físico.
- Utilizar un lenguaje sencillo dando mensajes cortos y claros.
- Ayudarles a comprender los riesgos de sus conductas si beben demasiado.
- Cambiar las expectativas positivas hacia el alcohol y orientar hacia formas más saludables de superar dificultades.

Antes de ofrecer nuestra perspectiva, debemos informarnos de qué conocen, qué quieren y deben saber y su percepción personal sobre el tema.



# Prevención familiar

## 2. ¿Qué podemos hacer como padres? ¿Cuál es nuestra función preventiva?

### 2.3. Educar para el ocio saludable

El alcohol se consume por los jóvenes en los momentos de ocio y tiempo libre (el fin de semana) por lo que tener unas ideas de lo que está pasando con el ocio de sus hijos y la asociación entre salir = diversión = consumo de alcohol, es fundamental. Por ello, los padres, además de conocer esta realidad, han de dar pautas para que ocupen su ocio de una manera más enriquecedora.

- Enseñar a ocupar su ocio de una manera positiva y gratificante para su desarrollo personal.
- Ser críticos con la admiración y valoración excesiva de ciertas costumbres de ocio juvenil nocturno.
- Hacer un seguimiento de la ocupación de su tiempo libre y acordar y pactar unas normas de comportamiento en relación al mismo.



# Prevención familiar

2. *¿Qué podemos hacer como padres?  
¿Cuál es nuestra función preventiva?*

## 2.4. Dar un buen ejemplo

Los padres han de tomar conciencia de que son personas muy significativas y de referencia para sus hijos y que por lo tanto son modelos a imitar. Esto supone que han de prestar mucha atención a los mensajes que sobre el alcohol se transmita en la familia, así como al propio uso que de esta sustancia hagan en presencia de los hijos.

## 2.5. Promover una adecuada comunicación familiar

Sólo con una buena comunicación podemos ayudar a nuestros hijos en su proceso de maduración y aprendizaje. Destacar la importancia de saber escucharles, como de saber transmitirles aquello que queremos que sepan, ya que la educación es un pilar básico de la educación.

- Crear un clima propicio para entablar una conversación.
- Prestar atención a las emociones que transmitimos a nuestros hijos.
- Saber escucharles.
- Expresarnos con claridad.

# Prevención familiar

## 2. ¿Qué podemos hacer como padres? ¿Cuál es nuestra función preventiva?

### 2.6. Establecer normas y límites adecuados a cada edad

En la familia que no se produzca un distanciamiento entre padres e hijos son también fundamentales las normas para favorecer su proceso de adaptación a la sociedad. Es importante que los padres utilicen un “estilo educativo” que les permita, dentro de un clima afectivo, ejercer su función no sólo de apoyo, sino también de supervisión y control de los hijos, ya que se ha demostrado que lograr un equilibrio entre ambas funciones es donde está la auténtica capacidad educativa de la familia.

- Para los padres es adecuado asumir sin contradicciones su papel de padres (no mantener una actitud de sobreprotección con los hijos, “hacer las cosas por ellos”, parecer más que padres “aliados o colegas” de sus hijos, utilizar más las normas que limiten y regulen

el comportamiento de la familia, el “chantaje afectivo”, utilizando expresiones del tipo “hijo, esto hazlo por mí”).

- Establecer límites y normas que van a regular la convivencia familiar (definir bien las normas para que los hijos las entiendan correctamente, motivar para que las acepten y tener claro qué se va a hacer cuando éstas no se cumplan). Es importante que exista acuerdo previo en la pareja para evitar mensajes contradictorios.
- Actuar con coherencia a la hora de la aplicación de las normas (que no dependa de nuestro estado de ánimo, de nuestras ocupaciones, etc).

# Prevención familiar

## 2. *¿Qué podemos hacer como padres? ¿Cuál es nuestra función preventiva?*

### 2.7. Educar para el uso responsable de las TIC

Las oportunidades para los más jóvenes en relación a las TIC son incuestionables. El acceso instantáneo a la información, las relaciones sociales en la red y el llamado ocio digital son el marco de referencia que nos muestra que las tecnologías digitales están inmersas en nuestro proceso de socialización.

Esta nueva realidad se manifiesta de forma todavía más evidente en la relación que nuestros menores mantienen con las nuevas tecnologías. Las TIC han pasado a ser el medio natural de los “nativos digitales”, término que incluye a los nacidos en la era digital y a aquellos que por tanto, no sólo hacen uso de la red, sino que viven en ella.

Sin embargo, las ventajas siempre vienen acompañadas de nuevos desafíos. Fenómenos frecuentes como el acceso a contenidos inadecuados, el robo de datos personales, la suplantación de identidad o el ciberacoso, asociados a una insuficiente supervisión, hacen que sea necesario establecer estrategias de prevención y actuación conjunta para promover el uso responsable y seguro de las tecnologías digitales.

El papel de las familias se centraría entonces en integrar los mensajes y actitudes hacia las nuevas tecnologías dentro del mismo estilo educativo que emplean en otros ámbitos de la vida cotidiana, evitando posicionamientos alarmistas o permisivos.

