

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

¿QUÉ PODEMOS HACER DESDE LA FAMILIA?



PROPORCIONAR INFORMACIÓN CONTRASTADA Y DE CALIDAD

- ▶ **Fuentes fiables de información** → [Fad](#), [ESTUDES](#), [EDADES](#).
- ▶ **Contrastar la información que recibamos** → no creernos toda la información que nos llega; fomentar el pensamiento crítico.
- ▶ **Trabajar sobre los MITOS más frecuentes de las diferentes sustancias** → alcohol, cannabis, tabaco, cocaína...

EJERCER UN ESTILO EDUCATIVO DEMOCRÁTICO/ASERTIVO

- ▶ **Alto nivel de afecto** → dejar claro que **QUEREMOS A NUESTROS HIJOS POR ENCIMA DE TODO, HAGAN LO QUE HAGAN.**
- ▶ **Alto nivel de control** → supervisar los comportamientos.

PROMOVER UN CLIMA FAMILIAR AFECTIVO

- ▶ **Expresar emociones, utilizar un vocabulario emocional amplio** → ¿cómo me siento?, ¿qué me ha hecho sentir rabia, alegría, sorpresa, tristeza,...?
- ▶ **Desarrollar un APEGO SEGURO** → disponibilidad (tiempo + presencia).
- ▶ **Generar un clima de CONFIANZA en el hogar** → que nuestras hijas e hijos sientan que pueden contarnos cualquier cosa y que estamos ahí para ellas y ellos.

PRACTICAR UNA COMUNICACIÓN POSITIVA

- ▶ **Escucha activa** → mirar a los ojos, asentir, prestar el 100% de nuestra atención.
- ▶ **Críticas constructivas** → decir lo que no nos gusta de la conducta, y plantear una alternativa.
- ▶ **Espacios de diálogo** → buscar momentos para hablar en los que no haya ninguna distracción.
- ▶ **Mensajes "yo"** → "Me siento triste porque..." vs. "Tú me haces sentir fatal".
- ▶ **Asertividad** → expresar nuestras opiniones y realizar sugerencias de forma honesta y respetuosa.

ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

- ▶ **Coherentes, claras y adaptadas a la edad** → algunas normas serán de obligado cumplimiento, y con otras podremos ser más flexibles.
- ▶ **Establecimiento de CONSECUENCIAS, no castigos** → consecuencias lógicas y naturales, que tengan relación con la conducta, que sean respetuosas y que hayan sido reveladas previamente.

EVITEMOS SIEMPRE

- ▶ Perder el respeto.
- ▶ Realizar acusaciones.
- ▶ Ver solo lo que "hace" y no lo que "es".
- ▶ Actuar de manera impulsiva.
- ▶ Actuar con indiferencia.
- ▶ Cualquier tipo de violencia (física - azotes, verbal - gritos, amenazas,...)

familias@fad.es

91 302 69 47

fad

FINANCIADO POR



REFLEXIONEMOS

- ▶ ¿Cómo queremos educar?
- ▶ ¿Qué modelo queremos ser para nuestras hijas e hijos?
- ▶ ¿Qué nos gustaría que fuera nuestra hija o hijo? → ¿médico, informática, feliz, responsable, crítico,...?