

LÍMITES Y PREVENCIÓN EN CONDUCTAS ADICTIVAS



LÍMITES Y PREVENCIÓN

en conductas adictivas

.....

Cómo **enfrentar**, **entender** y/o **anticiparse** a las adicciones

Familias
a la Escuela

LÍMITES Y PREVENCIÓN en conductas adictivas

JeFe de Gobierno

Horacio Rodríguez Larreta

Ministra de Educación

Soledad Acuña

Subsecretaría de Equidad Educativa

Andrea Bruzos

**Dirección General de Fortalecimiento
de la Comunidad Educativa**

Eugenia Cortona

Gerencia Operativa de Inclusión Educativa

Melisa Massinelli

El Reparó es una asociación civil sin fines de lucro, pionera en el tratamiento de las adicciones en nuestro país. Desde 1985, trabaja a partir del modelo de comunidad terapéutica de puertas abiertas y libre de drogas, desarrollando una intensa actividad preventiva asistencial.

Convivir es una Fundación referente a nivel nacional e internacional en el campo de la prevención y tratamiento clínico y comunitario del consumo problemático de sustancias psicoactivas, por la eficacia de sus intervenciones y la investigación que sustenta su trabajo.

USAL tiene como finalidad la formación integral, científica, humanística de sus estudiantes.

Desde 1956 se dictan diversas carreras basadas en una visión integral de los diversos problemas humanos bajo un mismo lema: brindar “ciencia a la mente y virtud al corazón”.

Fundación Padres genera conciencia en nuestra sociedad acerca de la importancia del rol del padre y de la madre en el vínculo con sus hijos, actuando como formadores y orientadores, representándolos en temáticas que afecten el orden social con el objetivo de involucrarlos en su solución.

Edición

María Lanusse



Quiero agradecer y reconocer a todos los que son parte de Familias a la Escuela, en especial a las madres y a los padres que nos permiten entrar a sus hogares para fortalecer los vínculos familiares y potenciar las capacidades de sus hijos.

Tenemos un ambicioso objetivo: transformar a la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en una Ciudad Educadora.

Por esta razón, es un orgullo acompañarlos con el programa Familias a la Escuela, dirigido a quienes crían y educan a los niños, niñas y adolescentes, que asisten a las escuelas de la Ciudad. Sabemos que la educación no se reduce a los espacios, tiempos y contenidos escolares: el rol de la familia es fundamental. Por eso, los invitamos a acompañar a los chicos durante su recorrido escolar, reforzando su rol de adultos comprometidos en brindar una buena educación a sus familias. La educación es una tarea compartida entre el Estado, los docentes, los padres y los alumnos, juntos, en equipo.

Este es nuestro gran desafío y sin ustedes todo lo que emprendamos no tendrá sentido. En este camino, creo que es fundamental enfatizar nuestro rol como madres y como padres, ya que somos quienes mejor podemos brindarles a nuestros hijos las herramientas necesarias para su formación. Sabemos que cuanto más alto sea el nivel de educación de la madre y del padre, mejor será el resultado de los chicos en las escuelas. Los invito a participar en Familias a la Escuela, a asistir a las actividades y a tener una activa concurrencia a la escuela durante el año. Les ofrecemos estos cuadernillos con diferentes temáticas.

Son guías que nos ayudarán en la tarea de educar a nuestros hijos, para poder acompañarlos en su ciclo escolar, y además fomentar un espacio de encuentro familiar. Les doy la bienvenida a las nuevas familias y les agradezco a las que, año tras año, nos siguen acompañando.

Les doy la bienvenida a las nuevas familias y les agradezco a las que, año tras año, nos siguen acompañando.

Soledad Acuña

LÍMITES Y PREVENCIÓN en conductas adictivas

Cómo enfrentar, entender y/o anticiparse a las adicciones.

Las adicciones

UN PROBLEMA QUE PUEDE PREVENIRSE EN LA INFANCIA

Hoy en día se habla mucho de las adicciones pero no todos se ponen de acuerdo sobre el significado de las mismas. En general, las personas tienen distintas ideas acerca de qué son las adicciones, a qué se deben y cómo se combaten. En este cuadernillo vamos a acercarte algunas ideas para poder entender cómo es este problema, pero no como un recetario de lo que hay que hacer y de lo que no hay que hacer, sino más bien como una manera de conversar sobre cuál sería la mejor forma de ocuparse. Los padres de chicos de más de seis años piensan tal vez que sus hijos son muy chicos para empezar a preocuparse por el tema de las drogas. Pero están equivocados. Porque los chicos son como esponjas: absorben todo lo que uno les ofrece y lo que los rodea. Cuanto más chicos son, más rápido aprenden; y en la infancia podemos empezar a transmitirles y enseñarles cosas que les van a quedar grabadas para toda la vida. Si, como padres, los ayudamos a que crezcan en un clima de confianza, podrán elegir sanamente.

¿QUÉ SON?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la drogadicción es una enfermedad que se caracteriza por el consumo habitual de alguna droga, que puede generar diversos efectos dañinos para la salud física, mental y/o espiritual de quien la consume. Existen diversos tipos y clasificaciones de drogas. Las hay legales (como el alcohol, el tabaco y los psicofármacos) e ilegales (como la marihuana, la cocaína, el éxtasis, el paco). Las adicciones no se producen solo en relación con las drogas; hay adictos a la comida, al juego, al tabaco, a los videojuegos, etc.

¿CÓMO SE ORIGINA?

No tienen una causa única, sino que son originadas por una multiplicidad de factores biológicos, psíquicos, espirituales, familiares y sociales.

Nunca hay que olvidar que el adicto es una persona que sufre y que busca en el consumo la manera de aliviar ese sufrimiento. Por eso, se lo debe ayudar y no condenar.

¿CÓMO SE DESARROLLA?

En el inicio, el consumo de la sustancia es más esporádico, y se asocia más a una actividad experimental o recreativa. Con el correr del tiempo y la repetición de este hábito, este circuito va generando un efecto de tolerancia, por lo cual el sujeto necesita cada vez mayor dosis o mayor frecuencia para reproducir el mismo efecto.

¿LOS NIÑOS PUEDEN TENER TRASTORNOS ADICTIVOS?

Si bien la edad promedio en que comienza el consumo de drogas ronda los 14 años, cada vez el inicio es más temprano. Por eso, siempre es mejor -y más en estos casos- prevenir que curar.

Las adicciones no solo perjudican al adicto, sino también a su entorno y al resto de la sociedad.

El consumo en la sociedad y en la casa

LOS HÁBITOS DE CONSUMO

Muchas veces se escucha decir que vivimos en una sociedad de consumo. En muchas oportunidades compramos cosas que queremos, o mejor dicho que deseamos, y que pensamos que nos van a hacer bien, aunque no las necesitemos. Muchas veces estas cosas están influenciadas por las creencias, las modas o la publicidad. ¿Por qué es importante tener en cuenta las características del consumo? Porque los niños también “consumen”, y es muy importante saber que el consumo de drogas también responde a estas “leyes”.

EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA PREVENCIÓN

La familia desempeña un rol fundamental en la prevención de conductas adictivas. Por ese motivo es importante que en la familia se eduquen las habilidades sociales desde el inicio de la vida. Es importante enseñar habilidades para la vida personal y social, que tengan como pilares al cuidado, el autoconocimiento, con el apoyo de la familia como lugar de contención y acompañamiento. Las adicciones son una enfermedad compleja que se adquiere, no es genética ni hereditaria. La familia es la clave para acompañar el desarrollo de las habilidades sociales propuestas por la OMS:

AUTOCONOCIMIENTO: es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones y sentimientos, para identificar con qué recursos contamos.

EMPATÍA: es la capacidad innata de ponernos en el lugar de la otra persona. Nos ayuda a comprender mejor, responder a sus necesidades y favorece la tolerancia.

COMUNICACIÓN ASERTIVA: habilidad para expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores propios y los de los demás.

RELACIONES INTERPERSONALES: habilidad de establecer, conservar e interactuar positivamente con otras personas, conservando las buenas relaciones y evitando las que nos bloquean y dañan. Toma de decisiones: es la habilidad para evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta las necesidades, el criterio y las consecuencias que implican nuestras decisiones.

MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS: habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema o conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

PENSAMIENTO CREATIVO: es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a tomar decisiones adecuadas.

PENSAMIENTO CRÍTICO: es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más adecuada.

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS: es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, para lograr mayor sintonía consigo mismo y con los demás.

MANEJO DE TENSION Y ESTRÉS: es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida cotidiana, y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud. A continuación damos algunas recomendaciones y, en especial, algunos señalamientos sobre a qué tenemos que estar atentos si queremos que nuestros hijos y nuestra familia en general tengan una vida más saludable y sin adicciones.

JUGAR CON NUESTROS HIJOS: Si jugamos “en serio” con ellos y nos divertimos juntos, los ayudamos a que crezcan mejor. Es importante que los adultos sepamos diferenciar qué es jugar y qué no, y que podamos dejar de ser compañeros de juego para ocupar el rol de padres, cuando sea necesario, recuperando la autoridad como sus referentes.

ESCUCHAR, CONVERSAR Y HABLAR: Hay que escucharlos siempre con atención. También hay que mirarlos a los ojos. A veces un gesto vale más que mil palabras. De esta forma, ellos se van a sentir más cuidados. La comunicación es muy importante, abran espacios de diálogo para compartir sus experiencias y sentimientos, problemas y logros.

CREAR UN AMBIENTE DE CONFIANZA: Es necesario que estemos presentes y disponibles para nuestros hijos cuando nos necesiten, construir un clima de seguridad, confianza y respeto hacia todos los integrantes de la familia, basado en el cariño y el amor. Los chicos necesitan tener a un adulto a quien respetar. Si, como padres, los ayudamos a que crezcan en un clima de confianza, podrán elegir sanamente. Firmeza y ternura van de la mano.

DAR EL EJEMPLO: Tenemos que tener en cuenta que nuestros hijos van a aprender de lo que hacemos y no de lo que les decimos. Es muy importante saber que los padres siempre somos ejemplo para nuestros hijos y tenemos que saber guiarlos y acompañarlos. Respalda las palabras con hechos.

FORTALECER SU AUTOESTIMA: Demostrarles cariño y afecto. Los límites son muy importantes siempre con cariño, evitando herirlos/las. Valoren sus esfuerzos y logros.

FOMENTAR EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SALUDABLES: Practicar algún deporte, actividades artísticas, culturales u otras que les resulten interesantes, atractivas y divertidas.

LOS ROLES EN LA FAMILIA

Visión positiva de los límites:

La presencia de límites permite vivir una vida sana y feliz, mejorando la calidad de los vínculos, la salud y el bienestar físico y emocional.

¿Qué es un límite? Es la frontera entre lo permitido y no permitido, es un ordenador, una barrera de contención, es la otra cara de los valores, es una referencia, es la presencia sin temores, el límite no nos separa, nos vincula, sin el “no”, el “sí” no existe. Entonces, **el límite ¿por qué?** Porque acompaña el crecimiento, ordena el caudal de sensaciones, sentimientos e información, indica la manera más conveniente de encarar la vida, busca el bien del otro, enfrenta al ser humano consigo mismo (con lo bueno y con lo malo), le permite conocerse y lograr una real aceptación de su persona. El límite permite la estructuración psíquica, permite la adaptación social, favorece la relación con los pares, colabora en el desarrollo de la tolerancia a la frustración, favorece el desarrollo

de los hábitos positivos que permiten vivir los valores necesarios para una vida sana.

El límite ¿Cómo? Utilizando un lenguaje efectivo, esto implica el lenguaje asertivo, el lenguaje corporal, el manejo de las discusiones y el reconocimiento de las buenas conductas.

DECIR QUE NO: Decir que no sin sentirnos culpables. Decir que no a tiempo. Decir que no poniendo reglas claras. Decir que no, sabiendo que también hay que decir que sí. Los límites son necesarios para que el chico estructure su personalidad. Al decirles a nuestros hijos qué pueden hacer y qué no, les damos la confianza necesaria para que crezcan como adultos sanos y elijan aquello que les va a hacer bien.

¿Sabías que según la LEY 26.586, la educación y prevención sobre las adicciones y el consumo indebido de drogas es obligatoria, tanto en los jardines de infantes como en las escuelas primarias y secundarias del país, sean de gestión pública o privada?

TODOS SOMOS PARTE DE LA PREVENCIÓN

La prevención de las problemáticas asociadas al consumo requiere de la participación activa de toda la comunidad educativa.

¿Cómo podemos contribuir a una cultura del cuidado?

- * Reconstruyendo los lazos sociales
- * Generando tramas vinculares de inclusión
- * Potenciando proyectos de vida desde una perspectiva colectiva de participación
- * Promoviendo hábitos saludables y pautas de cuidado

A modo de conclusión

Jugar, escuchar, hablar, crear un clima de confianza y respeto, enseñar con el ejemplo, poder decir que no y tener en cuenta que somos parte de una sociedad y que no estamos aislados de ella, son algunas de las cosas que debemos poner en práctica para que nuestros hijos crezcan sanos y se conviertan en adultos que puedan elegir vivir sanamente.

Línea 108, opción 3 - Asistencia de adicciones

Disponible las 24 hs. durante todo el año.

Títulos de esta colección:

- Uso responsable de las nuevas tecnologías
- Pautas de Crianza
- Palabras para Crecer
- El juego es cosa seria
- Alimentación Saludable
- Primeros Auxilios
- Prevención de la violencia de género
- Educación Sexual Integral