





*Prevenir
en Familia*

Sesión N°11: Somos el Motor de la Familia

Objetivos

-  Valorar y reconocer el rol de cada uno en la construcción de su familia
-  Reconocer que necesitamos de otros para resolver nuestros problemas




Actividad N°1

Recordar experiencia de vida en la que se sintieron “muy orgullosos de sí”.



*Prevenir
en Familia*

Ideas Fuerza

-  Es muy importante valorarnos, apreciarnos y sentirnos orgullosos de nosotros mismos y satisfechos por nuestros logros.
-  Cuando sentimos que hacemos bien las cosas, logramos alguna meta o sueño, esto nos hace sentir cuanto valemos.
-  Todos estos sentimientos de valoración y reconocimiento son el motor de las ganas de vivir y seguir aportando a otros.



***Prevenir
en Familia***

Actividad 1: YO SOY

Objetivo:

Destacar las cualidades propias y enriquecerlas con la experiencia de los más cercanos.

Materiales:

Hojas en blanco para todos los participantes


Silueta de una familia


Dividirse en grupos




*Prevenir
en Familia*

Ideas Fuerza


 El primer acto de amor, está en reconocer mis cualidades.


 Reconocer y vivir mis cualidades me permite confiar en mi mismo y sentirme capaz de enfrentar y resolver las diferentes situaciones del diario vivir con mayor tranquilidad.

 Para mi familia soy importante, y las cualidades que hoy reconozco en mí, son mis principales herramientas para construir mi familia.



Prevenir en Familia

 Cuando puedo reconocer y valorar mis cualidades o herramientas puedo ayudar a los otros a mirar, reconocer y destacar sus aspectos positivos.

 Nuestras cualidades representan la gran capacidad de amor que tenemos. Es importante reconocerlo como el medio más auténtico, fácil y de menor costo para apoyar el cuidado personal y de la familia.



*Prevenir
en Familia*

Actividad 2: APRENDIENDO A PEDIR AYUDA

Objetivo:

Reconocer que necesitamos de otros para resolver nuestros problemas.

Indicaciones:

Participar en el concurso “Donde y a quién debo pedir ayuda”.

Bases del concurso: Formar dos grupos, analizar la situación, presentar las diferentes alternativas de solución, mencionar cómo solicitar ayuda y a quién, tiempo 4 minutos.



*Prevenir
en Familia*

Situación

La señora María vive hace más de 3 años en este barrio, el Sábado la hospitalizaron. Ella no quiere permanecer en el hospital, pues le preocupan mucho sus hijos en especial su hijo Rodrigo y su hija Marcela.

Rodrigo tiene 8 meses, y debe estar solo, ya que la tía que lo cuidaba cuando su mamá salía a trabajar, ya no puede hacerlo, porque ahora tiene pega.


Marcela de 14 años. En el colegio le han dicho a María que su hija anda en malas juntas; llega tarde; se pone a ver televisión y no participa, ni se preocupa por la casa.


María, además está preocupada por su hospitalización, pues no sabe cuánto tendrá que pagar y no tiene plata.




***Prevenir
en Familia***

Ideas Fuerza

 Cuando uno de los integrantes de mi familia manifiesta que necesita ayuda, o me doy cuenta de ello, busco entre todas mis cualidades, la que ayudaría a mi familia a resolver su problema, recurro a los demás miembros de la familia, amigos, vecinos y/o las instituciones que me puedan ayudar.

 Para mí es muy importante cultivar y regalinear a mis vecinos, ellos han sido mi apoyo en muchos momentos de mi vida pero especialmente, en los difíciles.

 Es muy importante conocer todos los beneficios que me ofrecen las instituciones como: municipio, la escuela, la junta de vecinos, el consultorio el CONACE entre otros.

 *Fonodrogas 188 800 100 800 orientación
confidencial*



*Prevenir
en Familia*

Reflexión para la casa




- Observense a sí mismos y descubran si utilizan sus cualidades o factores protectores con Uds. Mismos y en su rol como motor de sus familias.
- Recuerden que en todo momento y especialmente en los de mayor dificultad deben pedir ayuda.



***Prevenir
en Familia***

Sesión N°12: Alcohol en la Familia

Objetivos

-  Informar sobre los efectos y consecuencias asociadas al consumo problemático de alcohol.
-  Identificar algunas dinámicas familiares presentes en la problemática del alcoholismo.
-  Entregar alternativas de acción para abordar el problema del alcoholismo al interior de la familia.



*Prevenir
en Familia*

Actividad N°1: Informandonos sobre el alcohol

Objetivo

Identificar los síntomas, consecuencias y riesgos asociados al alcohol, así como también las distintas formas de beber que se pueden observar en las personas

Materiales:

3 Papelógrafos informativos



***Prevenir
en Familia***

Preguntas para reflexionar en grupo

¿Cómo sé yo cuando alguien presenta problemas de alcoholismo?

¿Conozco a alguien cercano que sea “bebedor problema”?

¿Qué diferencia a una persona que bebe ocasionalmente, de alguien que presenta un problema de dependencia o alcoholismo?



*Prevenir
en Familia*

Bebedor social o normal

- ☞ La persona tiene 18 años o más.
- ☞ Si es mujer, no está embarazada ni en lactancia.
- ☞ La persona tiene una dieta balanceada y no está desnutrida.
- ☞ Ingiere alcohol sin consecuencias negativas para sí mismo/a, ni para otros, y sin presentar problemas con la justicia
- ☞ Consume bebidas alcohólicas sin perturbar la relación de pareja, ni la vida familiar, ni el rendimiento laboral.



Prevenir en Familia

- No depende del alcohol para alegrarse, desinhibirse o comunicarse.
- No presenta patologías que se agravan o descompensan con el alcohol.
- Si bebe no se embriaga.



***Prevenir
en Familia***

Bebedor problemático sin dependencia o abusador

- ☞ Por su forma de beber, la persona no cumple con responsabilidades del trabajo, de la escuela o del hogar.
- ☞ Bebe alcohol durante actividades que son físicamente peligrosas, como conducir o manejar maquinaria pesada.
- ☞ La persona ha tenido problemas con la ley, tales como ser arrestado/a por manejar bajo la influencia del alcohol, ebriedad en la vía pública o lastimar físicamente a alguien mientras ha estado borracho/a.



Prevenir en Familia

☞ La persona continua bebiendo a pesar de tener problemas constantemente con su familia, en el trabajo, con los amigos, etc. por su forma de beber.



*Prevenir
en Familia*

Bebedor problemático con dependencia o alcohólico

- ☞ En los últimos 12 meses la persona bebe cada vez más cantidad de alcohol, hasta embriagarse.
- ☞ Cuando la persona detiene el consumo, tiene síntomas físicos como temblores, dolor de cabeza, malestar general, se pone irritable o mal genio.
- ☞ La persona termina bebiendo para evitar los síntomas antes mencionados



Prevenir en Familia

- ☞ La persona se propone no beber y termina haciéndolo a pesar de ello o se propone beber poca cantidad y termina ebrio (pierde el control de lo que bebe).
- ☞ La persona siente un deseo intenso de beber.
- ☞ La persona emplea gran parte de su tiempo en actividades relacionadas con el alcohol, ir a bares, se junta con amigos para beber.



*Prevenir
en Familia*

Ideas Fuerza

- ☞ En general no relacionamos el emborracharnos o tomar demasiado con todas las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que el alcohol conlleva.
- ☞ Es por esto que se hace fundamental detectar tempranamente el problema, dimensionando cuál es el compromiso que la persona tiene con el alcohol, de manera que se pueda intervenir a tiempo antes de que el problema empeore.
- ☞ Una intervención realizada a tiempo y de manera oportuna, previene los costos y complicaciones para el sujeto, su familia y todo su entorno.



Prevenir en Familia

☞ La detección oportuna de los problemas asociados al alcohol no es solo responsabilidad de los profesionales de la salud también de la familia y amigos.



***Prevenir
en Familia***

Actividad N°2: ¿Qué hacer cuando el alcohol aparece en la familia?

Objetivo

- ▶▶ Explorar e identificar situaciones conflictivas en las familias donde existen problemas de alcoholismo.
- ▶▶ Identificar estrategias de acción que pueden realizar las familias frente al problema del alcoholismo.

Materiales:

Tarjetas con situaciones de problemas en la familia derivados del alcohol



*Prevenir
en Familia*

Ideas Fuerza

Si tu pareja, tu hijo (a) o familiar cercano tiene problemas con el alcohol, es bueno guiarse por los siguientes pasos:

- ☐ **No te adaptes** a los cambios que comienzan a ocurrir en la familia aparentando que todo está bien. O pensando que todo se solucionará.
- ☐ **No encubras** los problemas que tu pareja o familiar experimentan a causa del alcohol. Eso facilitará el que aparezcan más problemas después si nadie se hace cargo del tema. Si lo encubres, estarás facilitando el proceso.
- ☐ **Informate sobre la enfermedad** del alcoholismo y procura que tus hijos también tengan información adecuada para su edad, para que entiendan lo que ocurre.



*Prevenir
en Familia*

Ideas Fuerza

- ☞ **Intenta mantener firmemente las costumbres y las normas** que siempre han existido en la casa (horarios, comidas, hora de llegada, actividades juntos, etc.)
- ☞ Siempre es importante **hablar del problema y pedir ayuda: no lo calles, compártelo**. Es más fácil enfrentar el tema si te sientes apoyado.

La ayuda debe ser para ti y tu familia, así como también para la persona que está enferma.



***Prevenir
en Familia***

¿Dónde puedo pedir ayuda?

☞ En tu entorno de confianza más cercano:

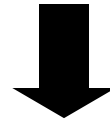
Amigos o familiares

Profesores o Psicólogos escolares

Médicos o profesionales de la salud del consultorio

Servicios sociales de tu comuna

☞ En centros especializados del tratamiento de alcoholismo y otras drogodependencias.



CETRAM Centro de Tratamiento Ambulatorio de Alcohol y Drogas, Hospital de Tomé.