



*Prevenir
en Familia*

4ª SESION : COMUNICACIÓN EFECTIVA

OBJETIVOS DE LA SESION

Desarrollar la capacidad de escuchar

**☐ Aprender técnicas de comunicación
efectiva**



*Prevenir
en Familia*

CONTENIDOS COMUNICACIÓN EFECTIVA

- ☐ Hacer sentir al otro que es “entendido”.
(No requiere estar de acuerdo con...)
- ☐ Importancia de ponerse en el lugar del otro: empatizar.
- ☐ Respeto mutuo.
- ☐ Prestar atención. Promover el diálogo.
- ☐ No criticar ni ridiculizar al otro, buscar comprender aún cuando se pueda no estar de acuerdo.
- ☐ Congruencia entre la comunicación verbal y no verbal. (contenido/forma).
- ☐ Generar espacios para el diálogo.



*Prevenir
en Familia*

Qué nos resta eficacia para acercarnos a los demás ?

Apuro
Impaciencia
Temor
Inseguridad
Desinterés
Cansancio
Ansias de ayudar



Aconsejar
Instruir
Enjuiciar
Descalificar
Chantajear
Amenazar
Presionar



*Prevenir
en Familia*

ACTIVIDAD 1 : ¿QUE INTERFIERE EN NUESTRA COMUNICACIÓN?

OBJETIVO

- **Identificar Motivos de Conflictos con los/as Hijos/as**
- **Identificar obstáculos de la comunicación**

ACTIVIDAD 2: JUEGO DE ROLES

OBJETIVO

- **Comprender las habilidades**



*Prevenir
en Familia*

IDEAS FUERZA (actividad 1)

- 1. Independientemente de los motivos que generan los conflictos, detrás de ellos suelen darse problemas de comunicación.**
- 2. Tendemos a repetir las mismas situaciones, los mismos conflictos, nos cuesta negociar y tomar acuerdos.**
- 3. La comunicación padres- hij@s no es fácil de lograr. Los jóvenes y adultos tienen estilos distintos de comunicación.**



***Prevenir
en Familia***

IDEAS FUERZA (actividad 2)

- ☐ **Destacar la importancia de saber escuchar, mirar y responder para una comunicación efectiva.**
- ☐ **El mensaje que comunica se divide en dos partes: CONTENIDO y FORMA. El mensaje se puede transmitir en diferentes formas.**
- ☐ **Una buena comunicación entre padres e hij@s protege ante el consumo de drogas: (1) por la confianza y (2) porque los jóvenes no necesitan recurrir a las drogas para ser escuchados y comprendidos.**



*Prevenir
en Familia*

Reflexión para la casa...

*¿Con qué persona me
sentía escuchado/a
cuando joven?*

*¿Que hacía que esa
persona se relacionará
así?*



*Prevenir
en Familia*

SESION 5: ADOLESCENCIA Y DROGAS

Objetivos

Reflexionar acerca de las características de esta etapa del desarrollo y su relación con el consumo de drogas.

- ☐ **La familia entera requiere adaptarse a nuevas exigencias cuando un hijo/a está en la etapa adolescente.**
- ☐ **Dar recusos, ayudarlo a resolver etapa previene consumo.**

Asociar tareas, características, necesidades y motivaciones para el consumo.



*Prevenir
en Familia*

**Potenciar
que las
familias
logren
identificar
la
importancia
de su rol,
durante la
adolescencia.**

ROL DE LA FAMILIA:

- Ayudar a madurar
- Entregar confianza
- Estabilidad, diálogo y escucha
- Evaluación de las propias habilidades ayuda a proyectar un futuro realista y el logro de una identidad adulta.
- Adaptar hábitos, normas, tareas, etc. a los requerimientos de la etapa adolescente.
- Otorgar autonomía versus apoyo, cercanía y supervisión.

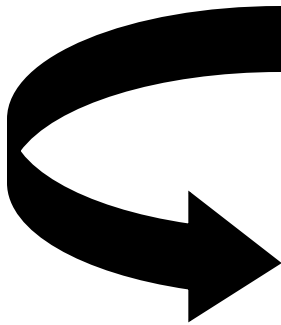


*Prevenir
en Familia*

IDEAS FUERZA

PALABRAS CLAVES DE LA ADOLESCENCIA

- sentimientos profundos
- decisiones
- inseguridades
- visión crítica de la vida
- actitudes de evasión
- experimentación
- autonomía



DESAFIO

- desarrollo de nuevas formas de interacción
- cercanía, apoyo y confianza



***Prevenir
en Familia***

DESAFIOS DE LA ADOLESCENCIA

Características

- 🏠 **Logro de Identidad**
- 🏠 **Desarrollo de pensamiento crítico: cuestionamientos**
- 🏠 **Independencia**
- 🏠 **Sentimiento de omnipotencia “yo todo lo puedo”**
- 🏠 **Logro de madurez moral**
- 🏠 **Madurez sexual**

Necesidades

- 🏠 **Aumento de seguridad**
- 🏠 **Alivio de tensiones, aprobarse a si mismo/a**
- 🏠 **Diferenciarse de los padres**
- 🏠 **Síntesis y revisión de etapas anteriores**
- 🏠 **Mayor independencia y libertad**
- 🏠 **Abrirse al mundo social**
- 🏠 **Encontrar un sentido de vida**



*Prevenir
en Familia*

IDEAS FUERZA

- ☐ Si hay fácil acceso a drogas
- ☐ Curiosidad y ganas de experimentar son frecuentes
- ☐ Sentimientos de omnipotencia, los hacen mas propensos a correr riesgos y a no cuidarse
- ☐ Necesidad de pertenencia al grupo y aprobación de amigos, los hacen mas vulnerable a la presion
- ☐ Que el consumo se mantenga y transforme en adicción va a depender de la red social de apoyo



***Prevenir
en Familia***

¿Que puede hacer el grupo familiar para apoyar al/la joven en su proceso normal de desarrollo y evitar el consumo de drogas?

Padres, madres que logran transmitir confianza en el adolescente y en la toma de decisiones de cuidarse y no dejarse llevar por el grupo: favorecerán la autoconfianza en ellos mismos y en los padres

Rol facilitador y protector de los padres, para conocer su propia realidad, valorarse y darles las herramientas para la construcción de su identidad.



*Prevenir
en Familia*

Reflexión para la casa

***¿Cuales creen ellos que
son las motivaciones
para consumir Drogas?***






***Prevenir
en Familia***

SESION 6: NORMAS Y LIMITES

Objetivos

Comprender la importancia de establecer normas y límites claros a la conducta de l@s hij@s como factor protector para el consumo de drogas.

DESARROLLO DE LA SESION

-  ***Reflexión Grupal***
-  ***Qué representan para ustedes las normas y límites?***
-  ***Como se definen?***



*Prevenir
en Familia*

ACTIVIDAD 1: Juego apoyando a nuestr@s Hij@s

Objetivos

**Reflexionar acerca de los estilos
disciplinarios que habitualmente utilizamos
frente a diversas situaciones y
comportamientos de nuestr@s hij@s.**

Materiales

**Tarjetas (Acuerdo, desacuerdos,
Medianamente en desacuerdo)**

Lista de situaciones



*Prevenir
en Familia*

IDEAS FUERZA

- ☐ La experiencia de vida de los padres los autoriza a orientar a sus hij@s.
- ☐ Los límites y las normas estructuran a l@s hij@s y les dan seguridad. Les ayudan a saber lo que se espera de ell@s.
- ☐ Es necesario que los padres tengan claro porque ponen esas normas y el principio valórico que hay detrás. La congruencia es fundamental.
- ☐ Todos los sistemas necesitan reglas, los miembros necesitan conocerlas.
- ☐ Normas y límites ambiguos, rígidos o inconsistentes son factores de riesgo



*Prevenir
en Familia*

ACTIVIDAD 2: ¿Cómo son nuestras normas y límites familiares?

Objetivo

Descubrir la importancia de establecer normas y límites claros y como lograr los mejores resultados.

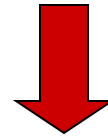


***Prevenir
en Familia***

Técnica Reflexión individual

***¿Cuáles son las situaciones donde
les resulta mejor poner límites?
¿Cuando y en que situaciones les
cuesta más?***

Reflexión grupal








***Cuales son las características que
deben tener las normas y límites
con sus hij@s para que sean
eficaces.***



*Prevenir
en Familia*

IDEAS FUERZA






-  **Dar normas claras y sencillas**
-  **Los motivan y apoyan**
-  **Razonan con ell@s**
-  **Dan castigos y premios adecuados**
-  **Los tratan con respeto**



***Prevenir
en Familia***

Los beneficios de poner normas claras y firmes son que:

El hij@

-  Se siente más seguro cuando son firmes, directos y están de acuerdo entre sí.
-  Aprende que sus actos tiene consecuencias
-  Corre menos riesgos
-  Aprende a negociar con personas que tienen mas autoridad
-  Aprende a controlar sus impulsos y tolerar las frustraciones



*Prevenir
en Familia*

**Para establecer normas y límites
claros y adecuados es
necesario que sean:**



Acordados en conjunto



Realistas



Claros



Explícitos



Flexibles



**Adecuados a la etapa de
desarrollo**



*Prevenir
en Familia*

NORMAS Y LÍMITES

CONTENIDOS:

Se debe evitar:

- Sistema disciplinario permisivo.
- Sistema disciplinario autoritario y represivo

- Normas claras, pero flexibles (adaptables a momento y edad hijos/as) regulan el funcionamiento familiar .
- Normas se fijan de acuerdo a lo que lo padres consideran apropiado (valores), pero tienen en cuenta la opinión de los hijos/as.(intentan que sean acordadas, que se acepten).
- Establecen un mínimo de normas necesarias, claras y firmes, por las cuales dedican mucha energía para que se cumplan y flexibilizan o ceden en otras, en la medida que las circunstancias lo ameriten.
- Consecuencias claras por transgredir los límites, se fomenta el diálogo y el autocontrol.



Prevenir en Familia

- **Sobreprotección**
- **Excesivo control**

- **Ayudar a madurar**
 - Fomenta oportunidad de tomar decisiones y asumir responsabilidades.
 - Fomenta autonomía de acuerdo a edad.
- **Promueve hábitos y comportamientos saludables.**
- **Actitud positiva hacia el mundo.**
- **Abierto a amigos y familiares.**
- **Ofrece alternativas y estilos de vida sanos.**
- **Transmite valores personales y familiares (mejor herramienta para enfrentar la presión de grupo)**
- **Humor y diálogo.**



*Prevenir
en Familia*

Reflexión para la casa

***... generar cambios en
las normas y límites
con sus hij@s para que
sean más adecuados....***