

SESION : NORMAS Y LIMITES

Objetivo:

Comprender la importancia de establecer normas y límites claros a la conducta de los hijos/as como factor protector para el consumo de drogas.

Motivación:

- ¿Qué representan para ustedes las normas y límites?
y ¿cómo las entienden?.
- ¿Cómo las definen?.

Es importante considerar:

- Cada familia tiene una forma particular de poner “normas y límites”.
- Estos van acorde a las creencias, valores y características de los padres y de cada hijo.
- Las normas les hacen sentir que hay preocupación por ellos.
- Las familias en que existen menos problemas de abuso de drogas, son aquellas que establecen normas y límites basados en el amor y respeto.

ACTIVIDAD:

Juego “Apoyando a nuestros Hijos”

Objetivos:

Reflexionar acerca de los estilos disciplinarios que habitualmente utilizamos frente a diversas situaciones y comportamientos de nuestros hijos/as.

Materiales:

- Tarjetas (Acuerdo; Medianamente de acuerdo; En desacuerdo).
- Lista de situaciones.

IDEAS FUERZA:

- Los Límites y las normas estructuran a los hijos y les dan seguridad.
- Es fundamental que los padres tengan claro, por qué ponen esas normas y el principio valórico que hay detrás de ello.
- Normas y límites ambiguos, inconsistentes o rígidos son factores de riesgo para el consumo de drogas.
- Si las reglas no son adecuadas en el sistema familiar, no tendremos una guía de acción y esto es un factor de riesgo del consumo de drogas.

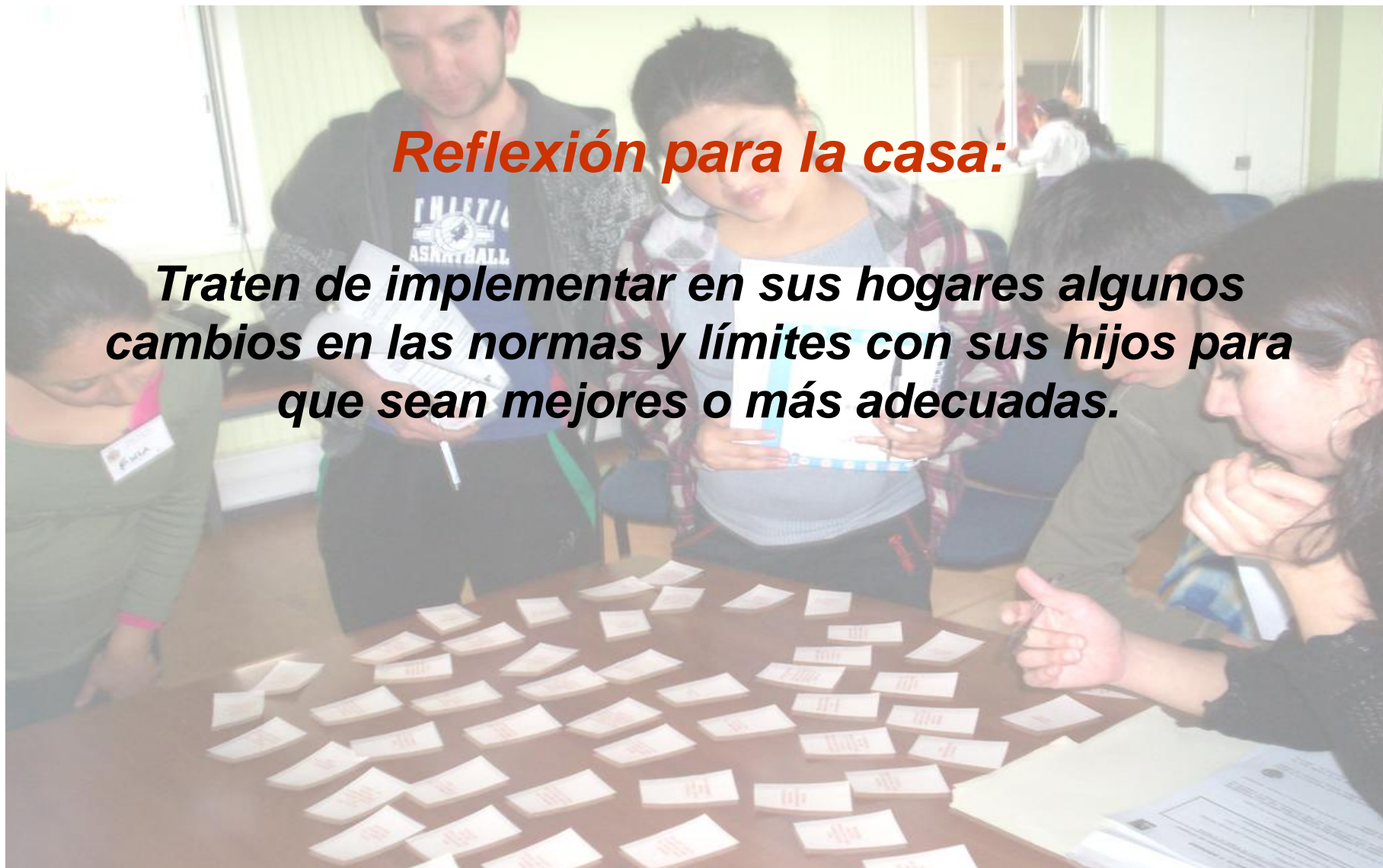
IDEAS FUERZA

Los padres/apoderados consiguen instalar en sus hijos e hijas ciertas normas cuando:

- **Les dan normas claras y sencillas.**
- **Los motivan y apoyan.**
- **Razonan con ellos y dan los castigos y premios adecuados.**
- **Los tratan con respeto.**

Reflexión para la casa:

Traten de implementar en sus hogares algunos cambios en las normas y límites con sus hijos para que sean mejores o más adecuadas.



Sesión:

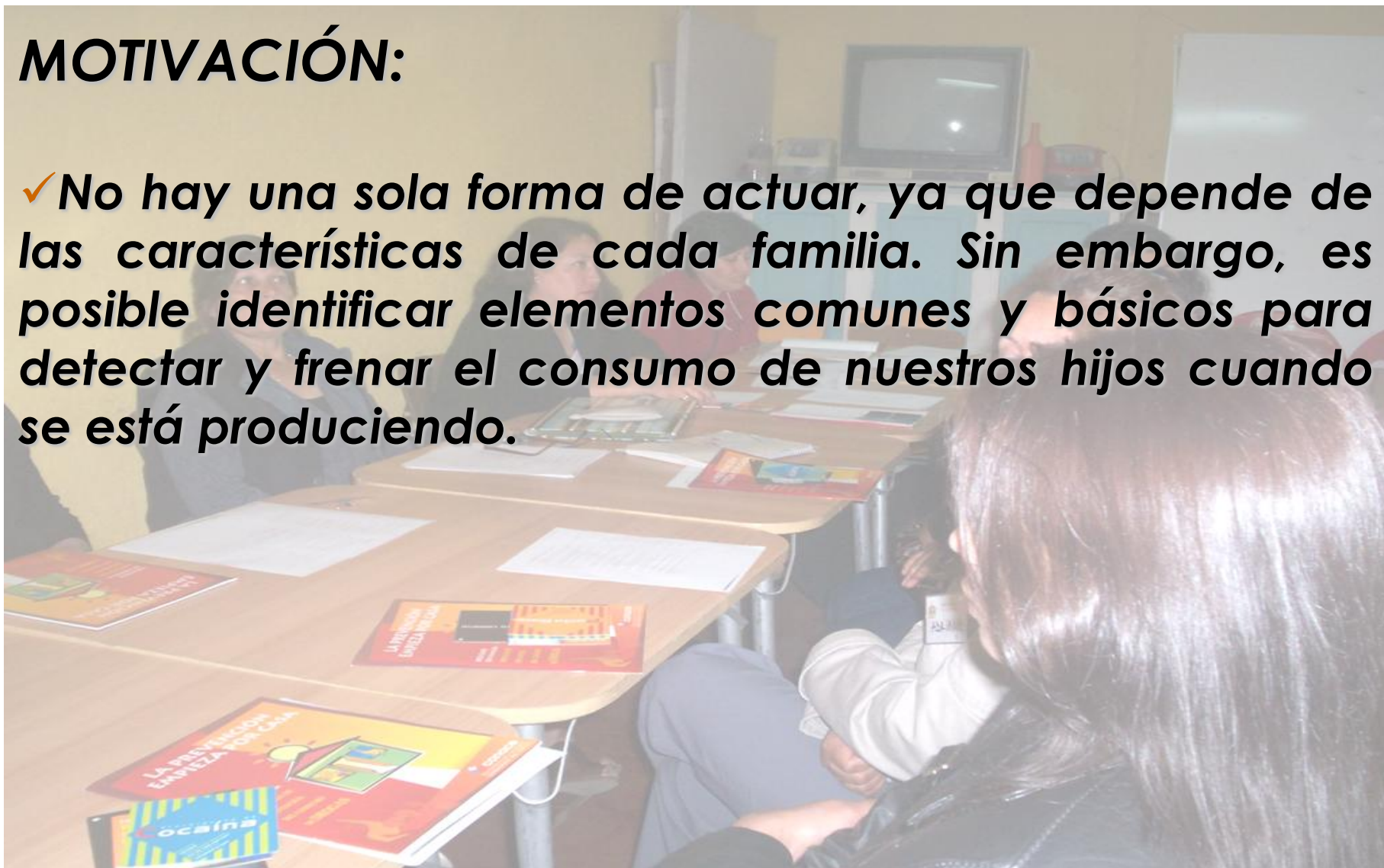
“CLAVES PARA LA INTERVENCIÓN TEMPRANA”

OBJETIVOS DE LA SESION:

- ▶ Conversar y compartir líneas de acción en torno al consumo de drogas de los hijos.
- ▶ Descubrir algunas características del consumo inicial o experimental.
- ▶ Definir el concepto de “dependencia al consumo de drogas” y el proceso de convertirse en dependiente.
- ▶ Entregar claves de acción ante posibles consumos por parte de algún miembro de la familia.

MOTIVACIÓN:

✓ **No hay una sola forma de actuar, ya que depende de las características de cada familia. Sin embargo, es posible identificar elementos comunes y básicos para detectar y frenar el consumo de nuestros hijos cuando se está produciendo.**



TIPOS O FORMAS DE CONSUMO:

Consumo experimental:

Se usan drogas para probar sus efectos, como método de evasión o por compartir una nueva experiencia con otros.

Consumo habitual:

Son aquellas personas que usan drogas para cubrir necesidades y carencias importantes, como resolver o evadir problemas, o para quienes las drogas se convierten en el elemento central y casi exclusivo de ciertas formas de ocio.

Consumo compulsivo o drogodependencia:

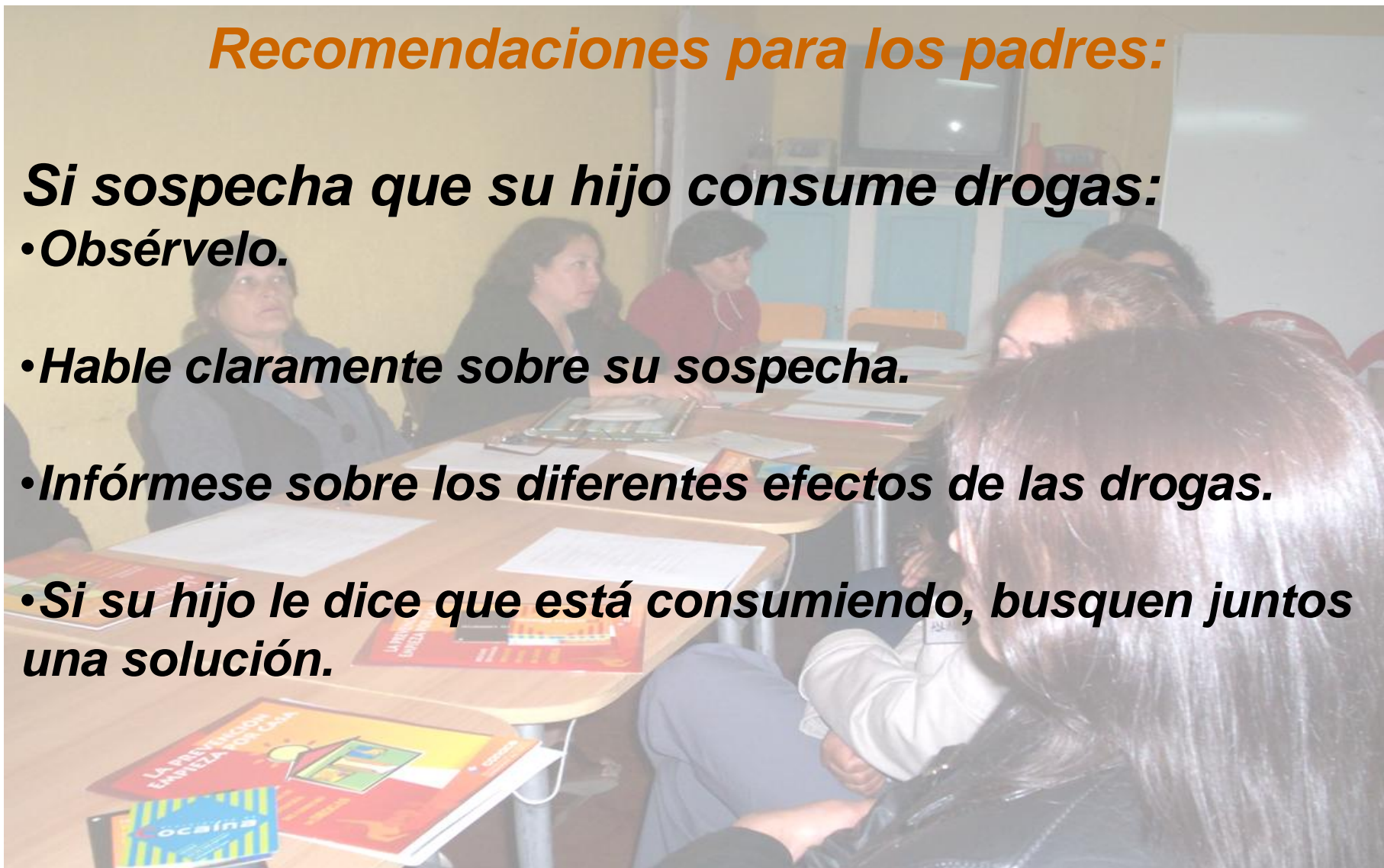
Son aquellas personas que consumen drogas para evitar la aparición de síntomas negativos derivados de la falta de la sustancia (malestar físico, ansiedad, estados depresivos, etc.)



Recomendaciones para los padres:

Si sospecha que su hijo consume drogas:

- ***Obsérvelo.***
- ***Hable claramente sobre su sospecha.***
- ***Infórmese sobre los diferentes efectos de las drogas.***
- ***Si su hijo le dice que está consumiendo, busquen juntos una solución.***



Si su hijo está consumiendo drogas (tiene evidencia clara):

- ***Converse con su hijo respecto al consumo.***
- ***Infórmese fidedignamente y cuénteles sobre los efectos.***
- ***Sea firme.***
- ***Tenga una actitud comprensiva.***
- ***Ofrézcale su ayuda.***
- ***Si considera que el problema es grave, solicite ayuda.***

Recomendaciones para los padres:

ACTITUD EDUCATIVA POR EVITAR

Negar el problema.

Infundir miedo o asustarse.

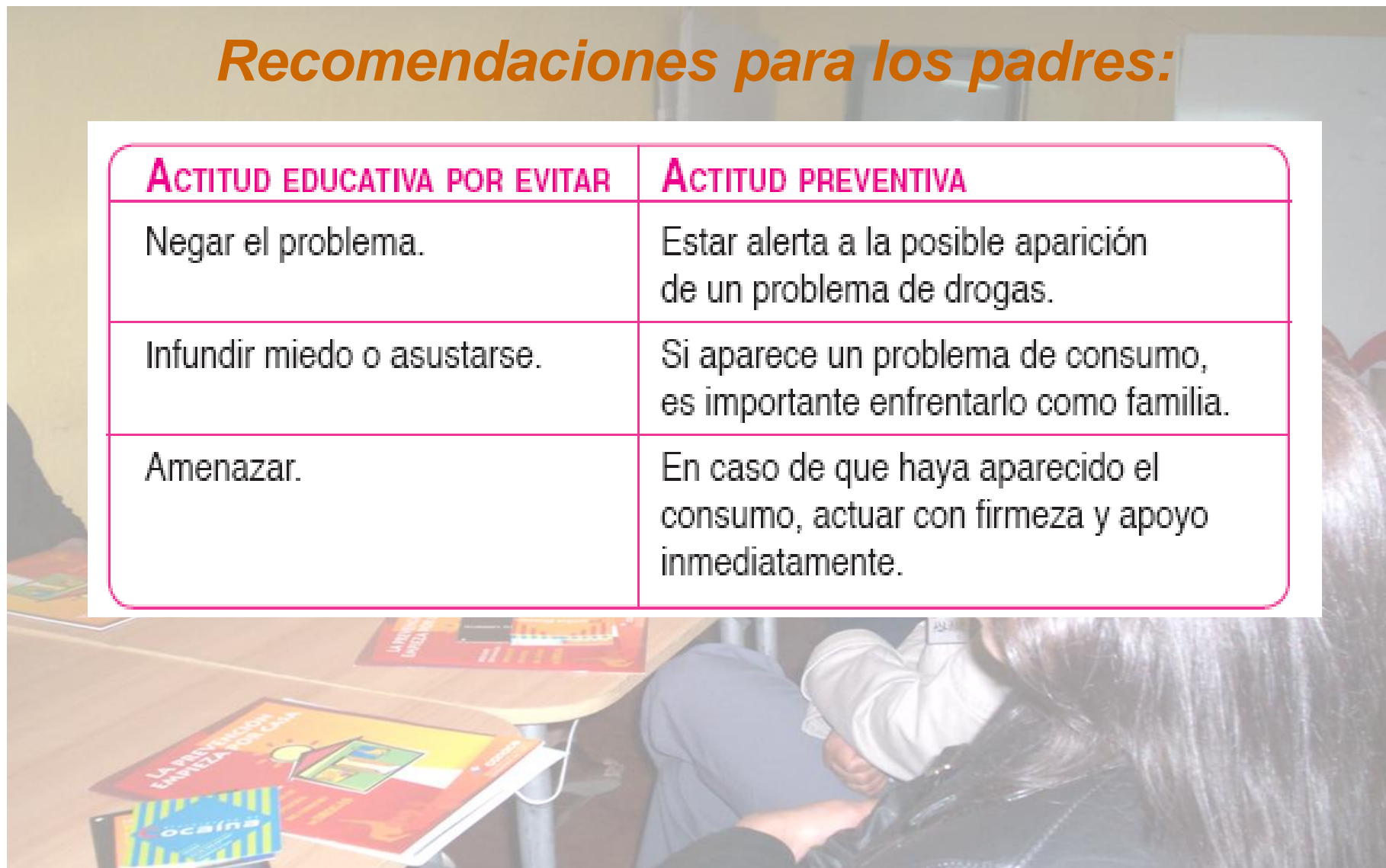
Amenazar.

ACTITUD PREVENTIVA

Estar alerta a la posible aparición de un problema de drogas.

Si aparece un problema de consumo, es importante enfrentarlo como familia.

En caso de que haya aparecido el consumo, actuar con firmeza y apoyo inmediatamente.



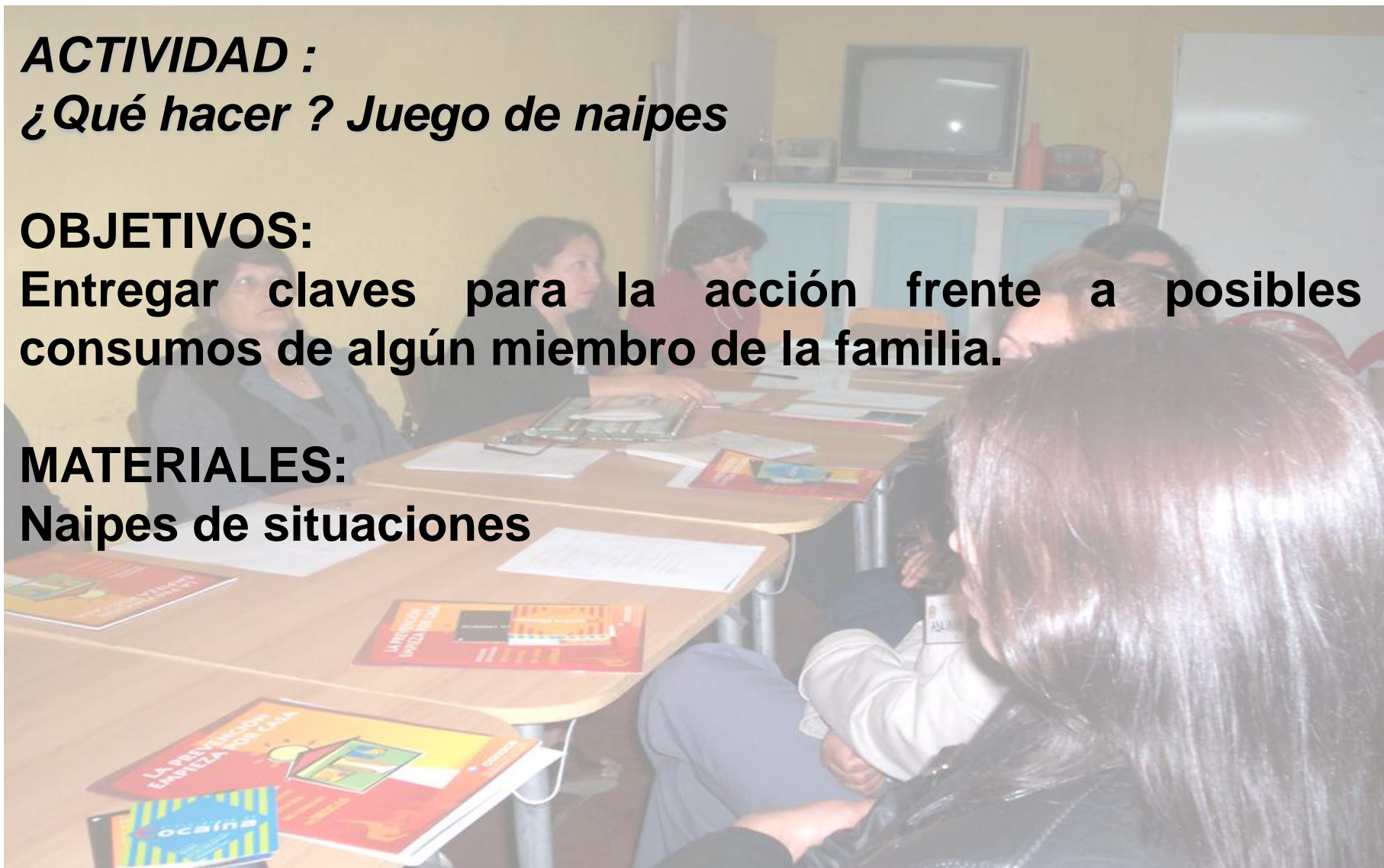
ACTIVIDAD :
¿Qué hacer ? Juego de naipes

OBJETIVOS:

Entregar claves para la acción frente a posibles consumos de algún miembro de la familia.

MATERIALES:

Naipes de situaciones



IDEAS FUERZA:

- ☐ **Hablar de las drogas no siempre es fácil, sin embargo, siempre es mejor enfrentar el tema que quedarse callado.**
- ☐ **Cuando se detectan casos de consumo experimental, abuso y/o dependencia, se debe actuar inmediatamente.**
- ☐ **Resolver los conflictos derivados del consumo de uno de los miembros de la familia requiere asumir que existe el problema.**

Reflexión para la casa:

- ✓ **¿Qué haría si se enterara que un amigo o un hermano está consumiendo drogas?**

