

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PERPETUO
SOCORRO**



Un mensaje de esperanza:

los trastornos por uso de drogas
son prevenibles y tratables

**PROYECTO PREVENCIÓN DE LA
DROGADICCIÓN, ALCOHOLISMO Y
BULLYING**

MÓDULO 4
Medellín, enero 2018



Recuerda tener en cuenta las normas que contribuyen a mejorar como persona, como estudiante, como amigo, como hijo, pues son ejes que giran alrededor de otros que son necesarios para la formación personal y socio afectivo de cada persona.

María Eugenia Restrepo

Docente

COMO ES UNA FAMILIA SALUDABLE

La familia saludable se comunica y escucha.

- Fomenta la expresión de sentimientos individuales y el pensamiento independiente.
- Trata a los miembros de su familia con todo el respeto que merece una persona importante, pues ellos son muy importantes.
- Tiene espacios definidos para compartir en familia.
- Tiene control sobre la televisión.

La familia saludable se afirma y apoya entre sí.

- Los padres tienen una buena autoestima.
- La familia está consciente que apoyo no quiere decir presión.
- Todos tienen participación en las decisiones en la medida en que la edad lo permita.
- Se comparten no solo los triunfos, también los fracasos y se aprende de éstos.
- Reina el espíritu positivo frente a todo.

La familia saludable enseña el respeto por el otro.

- Respetar las diferencias individuales dentro de la familia.
- Respetar las decisiones de cada uno de sus miembros.
- Enseñar a admirar a otros.
- Solicitar favores, no dar órdenes.
- Enseñar a resolver conflictos.

La familia saludable desarrolla un sentido de confianza.

- El esposo y la esposa confían profundamente el uno en el otro.
- Desarrollan y nutren la autoestima de cada uno de sus miembros.
- Los hijos reciben gradualmente más oportunidades de confianza.
- La familia es consciente que la confianza perdida puede recuperarse.
- Los hijos como los padres son confiables.



La familia saludable conduce al adolescente al autocontrol.

- Al interior de su familia el adolescente aprende que la libertad se gana y que nunca llega a ser absoluta nisiquiera en la adultez.
- El adolescente es consciente que a través de las reglas y controles que los padres imponen, aprenden a manejar los impulsos.
- El adolescente aprende a seleccionar las necesidades que puede satisfacer y de las que es mejor dejar insatisfechas.

La familia saludable tiene sentido del humor y de la diversión.

- Saben hacer uso del sentido del humor
- Se ríen de sus fracasos y construyen a partir de éstos.
- No equiparan la diversión con gastar dinero.
- Disfrutan de las cosas simples.

La familia saludable respeta la privacidad de cada uno.

- La familia se prepara para vivir los años de adolescencia y separación de los hijos.
- No impone las reglas, las establece de tal forma que todos los miembros las sienten como propias.
- Respetar a cada uno de sus miembros sin distingo de edad, sexo u otro criterio.
- Respetar las modas, los gustos, los amigos, las confidencias, la privacidad de las alcobas y el tiempo para estar solos.
- La familia no amarra a sus miembros, les da elementos y los suelta.

La familia saludable tiene reglas y objetivos.

- Funciona como un equipo, es decir con roles bien definidos.
- Cada uno de sus miembros tiene funciones que cumplir para el bienestar de todos.
- Responsabiliza a los niños y a los adolescentes de determinadas tareas.

La familia saludable sabe compartir.

- Patrocina las hora de comida y la conversación.
- Comparte alegrías, tristezas, triunfos y derrotas.
- Enseña a sus hijos a compartir con los demás.

La familia saludable vive en el amor y enseña el amor.

- Enseña a establecer relaciones positivas con los demás familiares y amigos.
- Acepta las imperfecciones.
- Enseña y permite la expresión de sentimientos.
- Practica el amor y la aceptación sin caer en la sobreprotección y minusvalía.

La familia saludable admite y busca ayuda para sus problemas.

- La familia considera los problemas como parte de la vida familiar.
- Desarrolla habilidades para enfrentar y resolver problemas.
- Busca soluciones, no culpable

¿TIENES TU UNA FAMILIA SALUDABLE?

**INSTITUCIONES DONDE SE PUEDE ACUDIR EN
CASO DE NECESITAR AYUDA.**

-Al- Anón- Alateen familiares de alcohólicos.	512 24 10
-Surgir (línea ayuda)	513 55 48 511 11 33
-Secretaria Departamental para la juventud	262 00 52
-Narcóticos Anónimos	250 00 53
-HSVP Toxicología	263 63 63
-Fundación Hogares Claret	284 43 04
-Comunidad terapéutica	279 39 73
-Centro de Familia UPB.	412 41 55
-Confama	216 29 00

**"EL BEBÉ SE LLEVA EN BRAZOS, EL NIÑO DE
LA MANO Y EL ADOLESCENTE CUSTODIADO"**

- Sugiero trabajar los siguientes videos y cuentos
- Puedes invitar a los padres de familia para que vean los videos y compartir los cuentos con ellos para que dialoguen en familia.

