

**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**



1. Ver y analizar la siguiente película:

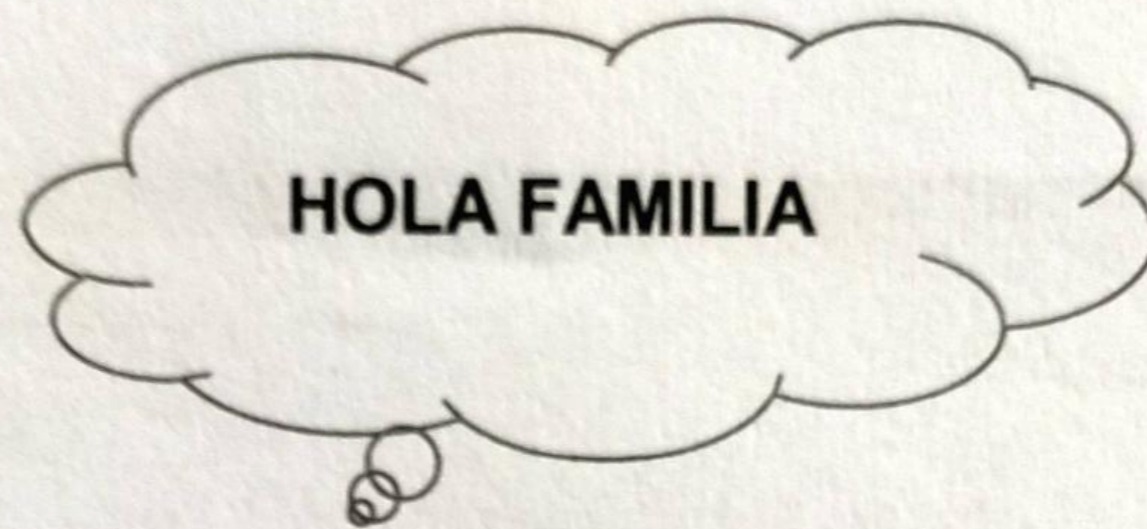
<https://www.youtube.com/watch?v=eIssYDYnIK4>

Una de las conclusiones que sacamos es la importancia del acompañamiento de una familia saludable para ayudar a sus hijos a prevenir el consumo de drogas, alcoholismo y saber manejar el buying en un momento determinado que se le pueda presentar esta situación.

Tener en cuenta que la familia saludable es aquella que:

1. Se informa sobre todo lo relacionado con las drogas.  
En la mayoría de ciudades existen centros especializados que brindan este tipo de información (Busque centros de atención en salud, en departamento de psicoorientación del colegio, toxicología, etc.
2. Hablen con sus hijos sobre estos temas
3. Busque espacios para que sus hijos le confíe sus problemas. Sea su punto de apoyo.
4. Procure encontrar cuales son las motivaciones de su hijo: su estudio, sus amigos, su novia o novio, el deporte, etc. Saber esto le ayudara a entender el comportamiento que el asume frente a algunas situaciones y a retomar estos intereses como elemento de protección frente al consumo.
5. Brinde un ambiente de confianza y de tranquilidad, que le permita a su hijo saber que cuenta con usted.





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.



## **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 ni siquiera 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.
- Respeto a cada uno de sus miembros sin distinción de edad, sexo u otro criterio.
- Respeto a 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"**