

## PREVENCIÓN FAMILIAR

La familia es un pilar clave en cualquier intervención preventiva. Es una institución fundamental en cualquier sociedad y un espacio socializador incuestionable. La Dirección General de Salud Pública ofrece por ello un conjunto variado de actuaciones que se apoyan en estrategias de sensibilización, información y formación. Todas ellas dirigidas a familias residentes en los municipios de la Comunidad de Madrid con el objetivo de dotar de habilidades a los padres y madres para reducir los factores de riesgo e incrementar los factores de protección frente al consumo de drogas en sus hijos, mediante la participación en el programa "+familia", que se complementa a su vez, a otros programas de prevención escolar como "Protegiéndote" e "Innov@mos".



## **PROGRAMA DE PREVENCIÓN FAMILIAR DE DROGODEPENDENCIAS “+familia”**

Este programa está diseñado para enseñar a los padres cómo reducir los factores de riesgo y fortalecer los factores de protección, consolidando los lazos familiares. En él se trabajan los siguientes factores de riesgo y de protección:

- Factores de riesgo: falta de apoyo familiar, estilo educativo inconsistente, bajo grado de comunicación y supervisión parental.
- Factores de protección: apoyo de los padres en las competencias y capacidades de los hijos, afecto familiar y expectativas y normas pro sociales claras.

Los padres aprenden habilidades de interacción familiar, a fijar expectativas claras, a supervisar la conducta de sus hijos, a mantener la disciplina y otros aspectos específicos del consumo de drogas.

### **OBJETIVOS**

#### **Objetivo general:**

Reducir los factores de riesgo e incrementar los factores de protección en el ámbito familiar frente al consumo de drogas en los hijos.

#### **Objetivos específicos:**

- Sensibilizar a los padres y madres sobre la importancia de la educación y su relación con el inicio en el consumo de drogas.
- Informar a padres y madres sobre las drogas, sus efectos, patrones de consumo y consecuencias a corto y largo plazo.
- Proporcionar orientaciones, pautas, criterios y estrategias educativas para la actuación preventiva por parte de las familias.
- Mejorar las habilidades educativas, de gestión y de comunicación de los padres y madres.



### **COMPONENTES**

El Programa de Prevención Familiar trabaja los siguientes aspectos, adaptados a cada etapa del desarrollo madurativo:

- Información y educación sobre drogas.
- Actitudes de los padres ante el consumo de drogas.
- Expectativas claras y coherentes hacia la conducta de los hijos frente al consumo.
- Habilidades de supervisión y apoyo a los hijos:
  - Establecer reglas en el entorno familiar que fortalezcan una disciplina y normas consistentes, fomentando la colaboración en las tareas.
  - Seguimiento de actividades: escolares, de ocio y tiempo libre y otras.
  - Refuerzo de conductas adecuadas.

- Habilidades de comunicación.
- Habilidades para la superación de conflictos familiares.
- Gestión de las emociones propias y ajenas.

## DESTINATARIOS

El programa +familia se dirige a todos los padres y madres residentes en la Comunidad de Madrid, con hijos de edades comprendidas entre los 3 y los 16 años.

## METODOLOGÍA

Los padres, para mejorar las habilidades y conocimientos que actúan como factores de protección para el desarrollo de los problemas relacionados con las drogas, reciben un entrenamiento interactivo. A través de métodos y estrategias parentales de probada efectividad, se mejoran las pautas educativas y las relaciones existentes en la familia. Esto implica formar, dotar de herramientas e involucrar a los padres en el desarrollo de actitudes, conductas y habilidades de gestión familiar. Incluye también las actuaciones necesarias para ejercer su función educadora, mediadora y promotora de estilos de vida saludables que favorecen la prevención del consumo de drogas en los hijos. Se utilizan, para ello, estrategias metodológicas activas y participativas, que trascienden lo meramente informativo (técnicas de discusión y debate, modelado, ensayos conductuales, retroalimentación, refuerzo de conductas aprendidas, entre otras). Se incluyen los siguientes métodos:



- Formación y entrenamiento cognitivo-conductual específicamente dirigido a padres y madres, y centrado en los diversos aspectos relevantes relacionados con las drogas, los factores de riesgo que promueven su uso y, los factores de protección para el desarrollo de problemas relacionados con su uso.
- Divulgación específica para promover la máxima participación de las familias en situación de un mayor riesgo y vulnerabilidad.
- Enfoques de asesoramiento basados en el trabajo personalizado con padres en situación de un mayor riesgo y vulnerabilidad.

## ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

El programa se trabaja con 6 sesiones de una duración de dos horas cada una. Se abordan contenidos adaptados a cada etapa evolutiva: infantil (3-9 años), preadolescente (10 – 12 años) y adolescente (13-16 años):



**SESIÓN 1:** factores de riesgo y factores de protección: definición, clasificación. Factores de riesgo y factores de protección familiar. La familia. La escuela. Comunicación. Resolución de conflictos.

**SESIÓN 2:** prevención en familia: la prevención de drogodependencias. Conceptos importantes: droga, tolerancia, dependencia, uso, abuso y adicción. La importancia de la familia en la prevención del consumo de drogas.

**SESIÓN 3:** cómo poner límites y normas: imposición y negociación.

**SESIÓN 4:** asumiendo responsabilidades y tareas: adaptación de tareas domésticas. Supervisión de tareas en casa y en el centro educativo. Autonomía.

**SESIÓN 5:** gestión de emociones: expresión emocional. Autocontrol emocional.

**SESIÓN 6:** ocio y tiempo libre: los juegos, las motivaciones, el tiempo libre, cómo se ocupa y con quién.

## MATERIALES

El Programa de Prevención Familiar de las Drogodependencias “+familia” cuenta con Guías de aplicación que aseguran que todos los participantes tienen la misma información sobre el programa que van a realizar. Estas guías son:

- **Guía para padres:** con un apartado específico para cada etapa evolutiva de los hijos destinatarios: un apartado dirigido a padres cuyos hijos estén en la etapa infantil (3 a 9 años), otro dirigido a padres cuyos hijos estén en la etapa pre-adolescente (10 a 12 años) y otro para padres cuyos hijos estén en la etapa adolescente (13 a 16 años). La primera parte de la guía consta de una parte común (troncal) y una específica a la etapa evolutiva de los hijos:
  - **Contenidos troncales para todas las etapas:** las drogas, características, prevalencia, efectos y riesgos, con un enfoque y contenido según la edad, función modélica de los padres en lo relacionado con las drogas (actitudes y conductas), elementos básicos para una convivencia saludable, como son la comunicación, los estilos de gestión familiar apropiados y erróneos, los afectos e importancia de los lazos afectivos, la supervisión parental en las distintas facetas de la vida de los hijos, el entrenamiento en habilidades de gestión normativa, la organización familiar de tareas y responsabilidades, la comunicación familiar y superación de conflictos, la utilización compartida del tiempo libre y la vinculación familiar con la escuela, entre otros.
- **Contenidos específicos para cada etapa:**
  - **Etapa infantil:** características, potencialidades y retos de la etapa infantil, identificación de situaciones clave durante esta etapa y respuestas parentales efectivas, etc.
  - **Etapa pre-adolescente:** características, potencialidades y retos de la etapa pre-adolescente, identificación de situaciones clave durante esta etapa y respuestas parentales efectivas, tutela y seguimiento del grupo de amigos, etc.
  - **Etapa adolescente:** características, potencialidades y retos de la etapa adolescente, identificación de situaciones clave durante esta etapa y respuestas parentales efectivas, establecimiento y gestión de límites y establecimiento de pactos y formas adecuadas de afrontar el incumplimiento de los mismos, etc.
- **Anexo:** recogerá recursos informativos y de auto consulta dirigida a los padres.
- **Guía de aplicación dirigida al equipo profesional.** Los formadores de este programa cuentan en su guía con la información y los recursos metodológicos necesarios para la



adecuada aplicación del programa. Se recoge un banco de herramientas de trabajo grupal para ellos y común para todos, con el objetivo de una metodología e implementación homogénea en el equipo de formadores, pieza clave del programa.

## EQUIPO

Un equipo experto en prevención de drogodependencias en el ámbito familiar

## COMO SOLICITAR EL PROGRAMA:

Dirigiéndose a los teléfonos de información o correo electrónico:

### Dirección General de Salud Pública

Subdirección General de Actuación en Adicciones

Servicio de Prevención de Adicciones

**Tfno: 91 573 47 60**

91 370 22 08; 91 370 22 07

**e-mail: [info@programamasfamilia.org](mailto:info@programamasfamilia.org);**

