



Padres y Madres

REVISTA DE LOS PADRES Y MADRES DEL PROGRAMA "LA AVENTURA DE LA VIDA"

"LA AVENTURA DE LA VIDA": Familia y escuela trabajando juntos para prevenir las drogodependencias



Una de las principales preocupaciones sentidas por los padres en relación al futuro inmediato de nuestros hijos que ahora cursan Primaria, tiene que ver con los usos de alcohol y otras drogas. ¿Veremos a nuestros hijos vomitando en la zona de moda cualquier tarde de sábado? ¿Serán víctimas de un accidente de tráfico? El programa "La Aventura de la Vida" nos proporciona una magnífica ocasión para que familias y escuelas afrontemos juntos el desafío.

La Reforma Educativa presta atención a determinadas cuestiones de particular trascendencia acerca de las cuales la sociedad reclama una atención prioritaria: la tolerancia y

la paz, la igualdad entre los sexos, el medio ambiente, o la Educación para la Salud.

Esta pretende capacitar a los alumnos para adquirir las pautas de compor-

tamiento que conduzcan al bienestar físico y mental. Su finalidad es favorecer hábitos y costumbres saludables y conseguir que los alumnos valoren la salud como uno de los

aspectos básicos de la calidad de vida.

Incorporada como eje transversal, esta enseñanza no se plantea como un programa paralelo al resto del desarrollo del currículo, sino que debe estar presente en gran parte de los contenidos escolares, trascendiendo el marco curricular e impregnando la totalidad de las actividades del centro escolar.

Que dicha línea transversal adquiera significación en cada escuela va a depender también de nosotros, los padres preocupados por que la educación sobre drogas ocupe un lugar en el Proyecto Educativo del colegio de nuestros hijos.

El programa "La Aventura de la Vida" ha encontrado ese lugar. Para desarrollar todas sus posibilidades precisa no sólo del entusiasmo y saber hacer del profesorado, sino de la sintonía entre escuela y familias. Estamos seguros de que así será.

Ayude a su hijo preadolescente a sentirse bien consigo mismo



Estimule los éxitos de su hijo

Busque logros, inclusive en pequeñas tareas, y elogie a su hijo a menudo. Es más probable que obtenga el comportamiento que desea si hace énfasis en las cosas positivas. Sus elogios ayudarán al niño a desarrollar sentimientos positivos.



Ayude a su hijo a fijarse metas realistas

Si el niño o los padres esperan demasiado, el hecho de no lograr lo que se desea puede ser un duro golpe. Al preadolescente que siendo un atleta aceptable, persigue ser el capitán del equipo, se le podría sugerir que el simple hecho de ingresar al equipo es una meta maravillosa y un gran honor. Y que, posteriormente, incluso, podría llegar a ocupar posiciones cada vez más destacadas dentro del equipo.



Elogie el esfuerzo, no sólo el logro

Hágale saber a su hijo que no siempre tiene que ganar. Que es necesario e importante plantearse metas, pero que intentar y tratar de dar lo mejor de sí mismo, es en sí un hecho noble.



Cuando haga correcciones critique el acto, no al niño

Un comentario impensado puede ser devastador para un niño. Los padres deben fijarse muy bien en la forma en que corrigen a sus hijos. Ejemplo positivo: «Subirse a la tapia es peligroso. Te pudiste haber hecho daño, así que no lo vuelvas a hacer». Ejemplo negativo: «No te debiste haber subido a la tapia. No tienes sentido común?».

¿Qué relación existe entre la imagen de sí mismo y el uso del alcohol? Los estudios demuestran que las personas con problemas de alcohol suelen tener una baja autoestima. Un preadolescente que se siente bien consigo mismo tiene mayores probabilidades de decir **NO** al alcohol y otras drogas.



No compare el esfuerzo de su hijo con el de los demás

Siempre habrá niños mejores o peores deportistas que su hijo, más o menos inteligentes, más o menos creativos, etc. Su preadolescente puede no saber que un buen esfuerzo puede significar lo mismo que una medalla.



Maneje en forma apropiada sus sentimientos

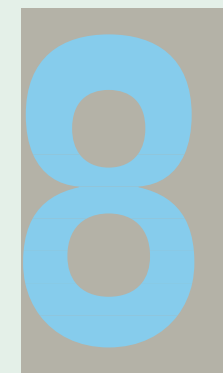
Una forma constructiva de compartir sus propios sentimientos negativos sobre una situación es utilizar «Mensajes en Primera Persona». Estos mensajes permiten que los niños no se sientan atacados o «malos».

Decir: «mantener la casa ordenada es importante para mí, por lo que me molesta que dejes tiradas las cosas», resulta más adecuado que decir: «a veces te comportas como un cerdo».



Proporcione a su hijo responsabilidades

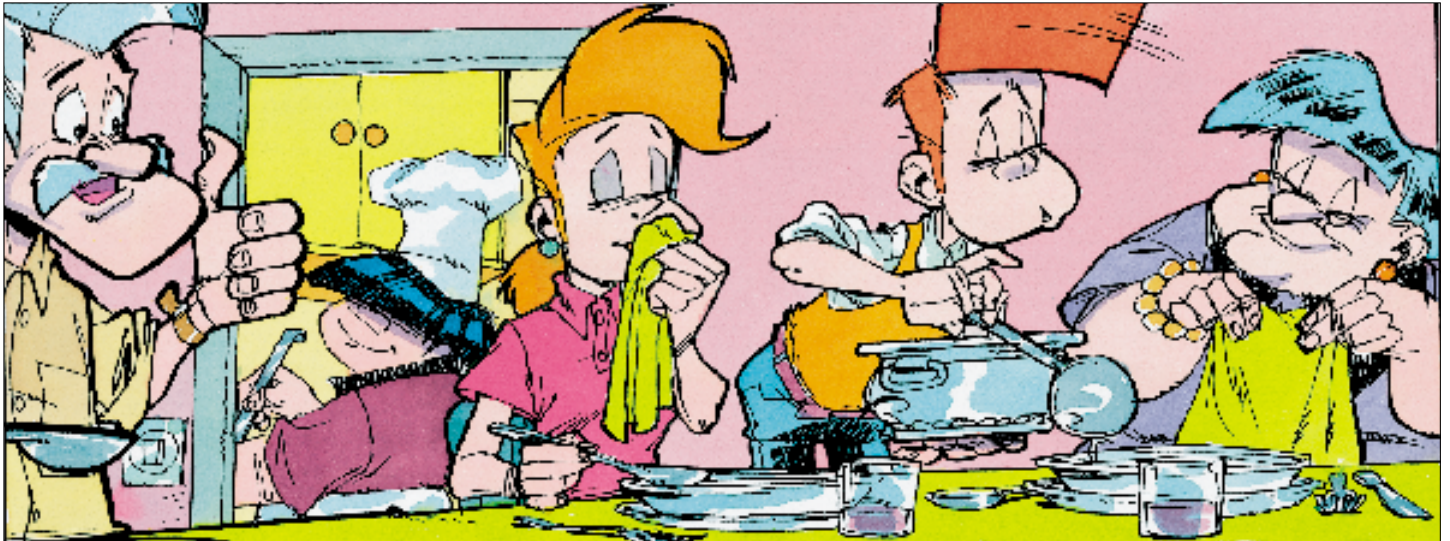
Los niños que tienen quehaceres en la casa saben que están haciendo algo importante para ayudar. Aprender a verse a sí mismos útiles y parte integrante de un grupo. El completar sus deberes también les produce una sensación de logro.



Demuestre a su hijo que le ama

Los besos, los abrazos y los «te quiero» ayudan a su hijo a sentirse bien consigo mismo. Los niños nunca serán demasiado pequeños o mayores como para decirles que son amados y valorados.

CHEQUEO A LA SALUD EN SU HOGAR



Los niños y niñas aprenden lo que ven. La vida familiar, por supuesto, tiene una gran importancia en el aprendizaje de hábitos de vida. Os proponemos la realización de un sencillo chequeo acerca de los conocimientos y conductas que, en relación a la salud, observan vuestros hijos e hijas.

DESARROLLO FÍSICO

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| | SI | NO |
| • ¿Sabían que la obesidad es perjudicial para la salud? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Practicaban sus hijos regularmente ejercicio físico? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ACTIVIDAD Y DESCANSO

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Sus hijos e hijas duermen las horas necesarias? (10 horas) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Son capaces de organizar sus actividades según un horario? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Tienen aficiones? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

HIGIENE PERSONAL

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Sus hijos e hijas cuidan personalmente de la limpieza de su cuerpo? ¿Sabían ducharse, lavarse la cabeza, los dientes después de las comidas, cortarse las uñas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Utilizan la ropa adecuada según el tiempo y la actividad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Conocen los peligros de ingerir alimentos sin garantías (frutas sin lavar, agua no potabilizada...)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Sabían sus hijos e hijas las enfermedades que han padecido, y son capaces de | | |

explicar lo que les pasa?

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Conocen los peligros infecciosos del contacto con animales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

SEGURIDAD

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Los productos de limpieza, medicamentos y cosméticos ¿se encuentran fuera del alcance de sus hijos e hijas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Controlan todos los objetos susceptibles de producir quemaduras (cerillas, mecheros, estufas, plancha, sartén, cocina, horno, etc.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Sabían practicar los primeros auxilios en accidentes leves? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Conocen las señales de tráfico y las respetan? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SEXUALIDAD

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Conocen los cambios que se producirán en la pubertad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Tienen un conocimiento elemental de la fecundación, del embarazo, del nacimiento? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Manifiestan su afecto con normalidad (dar la mano, besar, ...)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ALIMENTACIÓN

- | | | |
|------------------------------------|--|--|
| • ¿Observan una dieta equilibrada? | | |
|------------------------------------|--|--|

¿Sabían confeccionarla?

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Desayunan abundantemente? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Sabían qué es la digestión y cómo respetarla? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Conocen el riesgo del uso del tabaco y del alcohol? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Toman bebidas que contienen cafeína (café, refrescos de cola, ...)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Sabían qué es un fumador pasivo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Abusan de medicamentos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

NÚCLEO FAMILIAR

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Roba la televisión muchos momentos de relación familiar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Se distribuyen las tareas del hogar entre los miembros de la familia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Conoce a los amigos de sus hijos? ¿Les facilita la entrada a su casa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Comparte toda la familia momentos de ocio fuera del hogar (cine, excursiones,...)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Les comunican sus hijos sus preocupaciones con espontaneidad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |