



► Por Ana Belén García  
Psicóloga

Ésta es la sección mensual dedicada al ámbito de la prevención de las drogodependencias y otras adicciones, 'Mijas ante las drogas', un espacio del departamento de Sanidad del Ayuntamiento de Mijas para compartir noticias, artículos de opinión y temas de interés general que puedan contribuir a mejorar nuestra calidad de vida.

## ESTA SEMANA SE HABLA DE...

# Prevenir para vivir (1ª parte)

Se pueden prevenir los problemas relacionados con el consumo de drogas y otros comportamientos adictivos. Se puede evitar o reducir las consecuencias negativas asociadas. Cuanto antes se empiecen a poner medios para prevenir, mejor. La prevención es la mejor herramienta que tenemos, solamente necesitamos conocerla. A partir de hoy, vamos a ir ofreciendo pautas a seguir que pueden ser muy útiles para crear una sólida educación para la salud que es la base sobre la que se construye la prevención de las adicciones.

La familia es el entorno educativo más importante de un niño. Lo que transmite y enseña el entorno familiar no lo sustituye nada ni nadie: ni el colegio, ni los amigos, ni la comunidad en la que crece. En la familia se interiorizan valores y pautas que no se pueden aprender en ningún sitio. La mayoría de las pautas que iremos desarrollando se inician y mantienen en la familia. Aunque también es una tarea de los padres y las madres o aquellas personas que compongan la unidad familiar, exigir al resto de los entornos educativos: colegio, barrio, ciudad, etc. que colaboren en la tarea educativa y que sea lo más saludable posible. "Para educar a un niño hace falta la tribu entera" (Proverbio Africano y lema de la movilización educativa, proyecto de D. José Antonio Marina). La familia acompaña a los hijos y pone los medios para conseguir lo que todos los padres y madres quieren: que sean adultos felices y sanos.

Hay que dedicar tiempo y esfuerzo.



Quiéreme cuando menos lo merezca que será cuando más lo necesite.

Desde que los niños nacen requieren tiempo: para atender necesidades básicas de alimentación y limpieza y de afecto.

**Para educar, necesitamos tiempo y esfuerzo porque ser padres 24 horas al día cansa pero hay que hacer el esfuerzo. Se necesita tiempo para conocer a los hijos, para hablar con ellos, para saber lo que necesita, lo que le preocupa, para conocer a los amigos...**

A medida que los hijos/as crecen, las necesidades van cambiando pero siguen demandando nuestro tiempo. Para educar, necesitamos tiempo y esfuerzo porque ser padres 24 horas al día cansa pero hay que hacer el esfuerzo. Se necesita tiempo para conocer a los hijos, para hablar con ellos, para saber lo que necesita, lo que le preocupa, para conocer a los amigos, ... La educación requiere tiempo y esfuerzo. En función de la edad, habrá que gestionar el tiempo y guardar energías para ir respondiendo a cada etapa. Lo de "pocas horas pero de calidad" es una excusa. Cuando dedicamos muchas

horas, algunas de calidad, otras de aburrimento, pero todas de relación con los hijos. A la hora de educar partimos de la base de la necesidad de estar juntos, de realizar actividades juntos aunque sean en principio aparentemente tan pasivas como ver la televisión juntos (siempre se comenta algo). Es mejor discutir por el canal a ver, a que el hijo esté en otro lugar de la casa frente a otra televisión y que no sepamos qué programa está viendo. A medida que los niños crecen ganan en autonomía y parece que van necesitando menos nuestra presencia, nuestro tiempo y nuestro esfuerzo. Que sean autónomos es saludable y deseable pero los padres deberán estar presentes aunque parezca que no lo necesiten. Necesitan la supervisión, el control, pero también necesitan que respetemos sus opiniones, sus decisiones y su criterio. Esta etapa quizás sea la más difícil de abordar y la que más esfuerzo requiera, pero también es clave para mantener la disciplina y la autoridad como padres.

Cuando le dedicamos tiempo a los hijos/as, enfoquemos toda la atención en ellos. Que nada ni nadie interrumpa esos momentos, a pesar de la dificultad del día a día para encontrar espacio para estar, hay que hacer este esfuerzo. Hay que pararse a pensar cuanto tiempo dedico a escuchar, hacer cosas con él, hablar, estar ahí. Todo el esfuerzo que pongamos para estar ahí estaremos abriendo cauces de relación y comunicación que serán extremadamente útiles en el futuro.

Ana Belén García

## ► PONTE AL DÍA

### ► La ingesta de alcohol lleva a la obesidad abdominal.

El consumo de alcohol a lo largo de la vida produce adiposidad abdominal, lo que implica mayor riesgo de mortalidad.

La ingesta continua de alcohol está relacionada con la obesidad abdominal que, a su vez, implica mayor riesgo de mortalidad en adultos, según las conclusiones de un estudio recogido por el Servicio de información y Noticias Científicas (SINC).

Fuente: [elmundo.es/elmundosalud](http://elmundo.es/elmundosalud)

### ► Cuando la adicción es el móvil.

Los psicólogos de los colegios comienzan a detectar los primeros problemas con la influencia de los smartphones.

No pasan los diez minutos de conversación sin que el móvil no intervenga en la conversación física. Suena, ha llegado un nuevo SMS o mensaje en cualquiera de las aplicaciones habituales de mensajería (Blackberry Messenger o Whatsapp) y el rostro del joven se ilumina. Si esta pauta va acompañada de otras, como cambios de carácter (más allá de los propios de la adolescencia), una bajada en el rendimiento habitual o problemas de sueño; puede ser algo más que un joven encaprichado de su smartphone. El uso de este tipo de terminales entre los adolescentes está generando una nueva forma de adicción que va más allá de las drogas y demás sustancias.

Fuente: [lavozdigital.es](http://lavozdigital.es)

## “ SOLICÍTALO

Si quiere algún ejemplar de la guía: **Orientaciones para padres y madres de la Campaña 'Yo También Educo a mis Hijos sobre el Alcohol'**, contactar en el teléfono: **952478878**. Departamento de Sanidad. Programa 'Mijas ante las Drogas' o enviar un correo a [prevencion.mijas@gmail.com](mailto:prevencion.mijas@gmail.com)

Orientaciones para padres y madres



**EDUCO A MIS HIJOS SOBRE EL ALCOHOL**



## “LA FRASE

**“Más vale prevenir que curar; pero, para prevenir, hay primero que educar”.**

Aforismo médico

► Nos gustaría saber qué temas te interesan más o si tienes alguna pregunta sobre la prevención de las adicciones. Puedes enviar tus sugerencias o preguntas al correo [prevencion.mijas@gmail.com](mailto:prevencion.mijas@gmail.com)