



# EN FAMILIA

## EDUCAR PARA LA VIDA



El programa **EN FAMILIA, EDUCAR PARA LA VIDA** ha sido diseñado para fortalecer el papel de padres y madres en la prevención de las conductas de riesgo, proporcionándoles herramientas y pautas que les hagan más llevadera su labor educativa, desde el convencimiento de que prevenir en la familia es algo posible de realizar día a día, de forma sencilla y constante, desde una edad muy temprana.

Para más información  
Servicio de Drogodependencias  
T 942 20 79 53  
F 942 20 77 93  
prdc.es@cantabria.es



## OBJETIVOS

- Favorecer que la familia tome conciencia que tiene una amplia capacidad de influencia sobre sus hijos e hijas en materia de prevención de conductas de riesgo.
- Facilitar a la familia estrategias y recursos que permitan su actuación educativa y preventiva de un modo adecuado.

## DIRIGIDO A

Cualquier padre o madre interesado en conocer o, en su caso, profundizar en las posibilidades de actuación preventiva en su familia.

## METODOLOGÍA

El programa se estructura en torno a diversas sesiones de grupo y cuenta con una metodología dinámica y participativa que tiene como punto de partida el análisis de su propia realidad y experiencia cotidiana.

Las sesiones de grupo están dinamizadas por una persona formadora experta que, a través de breves exposiciones y de la propuesta de actividades, permite a padres y madres enriquecer su propia perspectiva con las aportaciones de las demás personas del grupo.

## MATERIALES

El Programa cuenta con los siguientes materiales:

- Guía didáctica para padres y madres con los temas que se trabajan en el curso.
- Guía metodológica para la persona que imparte la formación.
- Material complementario, en formato escrito y audiovisual.

## DURACIÓN

Este Programa tiene una duración prevista de 10 horas, estructuradas en sesiones de alrededor de dos horas, que se distribuyen de forma flexible en función de las necesidades de cada grupo.



## CONTENIDOS

### LA PREVENCIÓN FAMILIAR

Las conductas de riesgo  
Los factores de riesgo y los factores de protección  
¿En qué consiste prevenir en familia?  
La influencia de las pautas familiares en los primeros comportamientos de riesgo

### UN ACERCAMIENTO A LAS DROGAS

Conceptos básicos sobre drogas  
Clasificación de las drogas  
Consecuencias sociales del consumo de drogas  
¿Cómo dialogar sobre las drogas?

### NOSOTR@S, MADRES Y PADRES

La nueva generación  
La parentalidad positiva y responsable  
La práctica de la inteligencia emocional en el ámbito familiar  
Una nueva forma de comunicarnos  
Mirar hacia dentro: mindfulness o atención plena

### ESCUELA DE COMUNICACIÓN

La familia, escuela de comunicación  
Propiciando espacios de comunicación en la familia  
Comunicando lo positivo

### UN CLIMA DE AFECTIVIDAD EN NUESTRO HOGAR

La expresión del afecto  
La afectividad y la autoestima  
Cuando falta la afectividad

### ORGANIZACIÓN FAMILIAR

Las normas y su importancia en la organización familiar  
Otros factores que favorecen la organización de la vida familiar  
El camino hacia la autonomía conductual y relacional

### ESCENARIOS DE DESARROLLO

No te la juegues: sal al recreo  
Muros y ventanas del tiempo libre  
Propuestas de ocio saludable  
Grandes maestr@s, pequeños mundos

### GESTIÓN DE TENSIONES Y CONFLICTOS

Hacia una comprensión de los conflictos  
Cuando me "topo con un muro": las resistencias  
La comunicación conciliadora: mensajes desde el "yo"  
Ingredientes para una comunicación saludable en momentos de crisis

### EL CONSUMO DE ALCOHOL EN NUESTR@S HIJ@S

Efectos del consumo de alcohol  
Patrones de consumo juvenil de alcohol  
Factores de protección frente a los problemas de alcohol  
Consejos para la actuación parental

### LA FAMILIA ANTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

La familia y las nuevas tecnologías de la información (TIC)  
Uso y abuso de las TIC  
Factores de protección y factores de riesgo ante las TIC  
¿Qué podemos hacer desde la familia?

