

# Cuaderno Práctico III

## Los Padres y la educación para la salud de los hijos

### ***Autores:***

*Tomás Dolz, S.*

*Durán Gervilla, A.*

*Vidal Infer, A.*

*Aguilar Moya, R.*

*Aguilar Serrano, J.*

*Dus Ávila, T.*

**© Fundación de la Comunidad Valenciana para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias, 2007**

**Edita:**

Fundación de la Comunidad Valenciana para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias FEPAD

**Autores del texto:**

Tomás Dols, S.; Durán Gervilla, A.; Vidal Infer, A.; Aguilar Moya, R.; Aguilar Serrano, J.; Dus Ávila, T.

**Coordinadores:**

Tomás Dols, S.; Bueno Cañigral, J.F.; Osuna Expósito, J.

**Imprime:**

Copiformes, s.l.

**Depósito Legal:** V-5042-2007

Los responsables de la obra quieren mostrar su voluntad por evitar en todo momento el empleo de un lenguaje sexista, algo que no siempre se puede conseguir y que esperamos que los lectores sepan valorar. La guía que tienen en sus manos pretende ser de lectura ágil, de ahí que expresiones como niño/a, entrenador/a, padre/madre, etc., vayan en contra de este propósito y de la utilidad de las páginas que tienen en sus manos.

Evidentemente, en cada una de las líneas de esta guía nos referimos a los niños y niñas, entrenadores y entrenadoras, padres y madres, y así sucesivamente.



# ÍNDICE

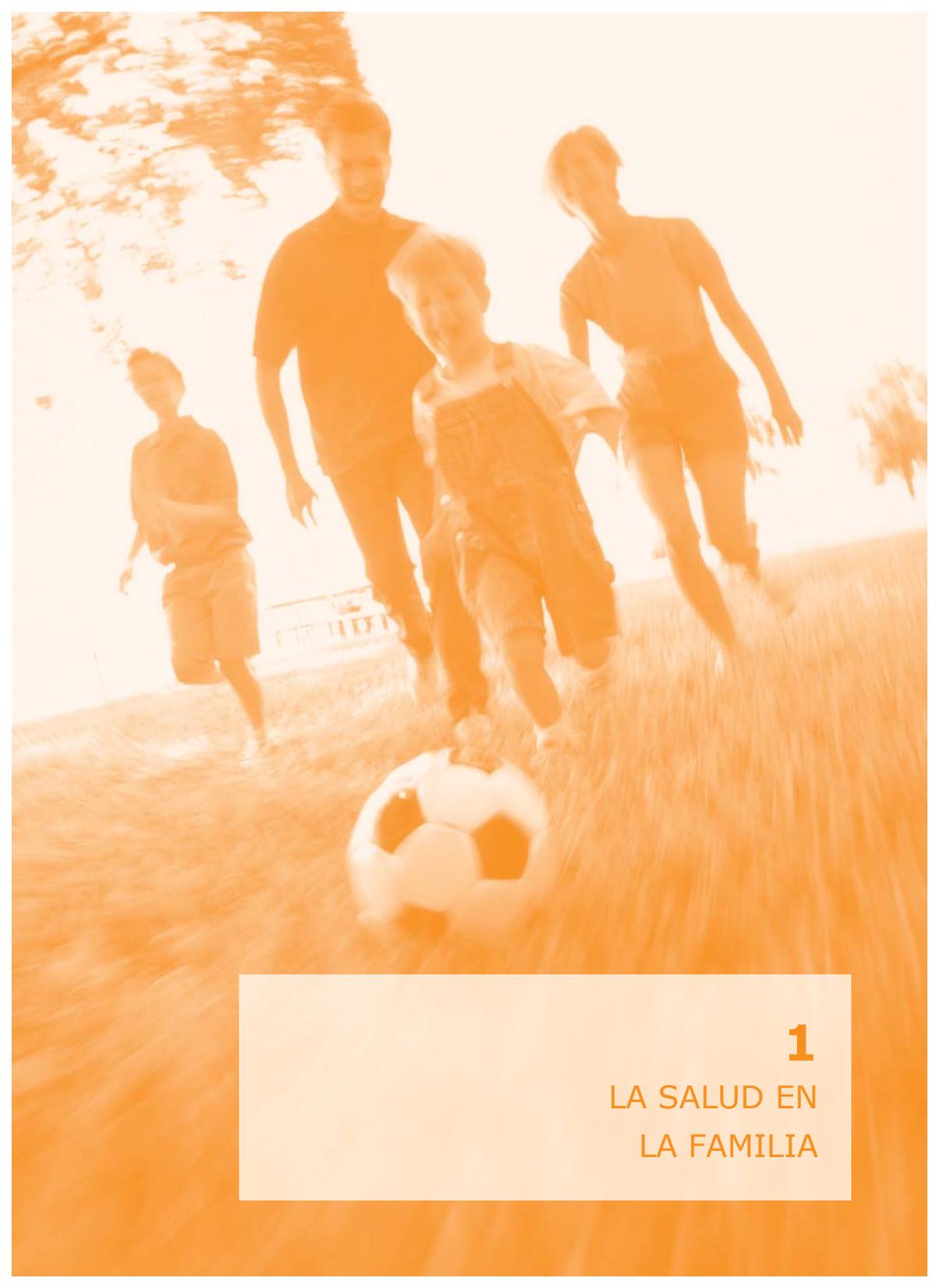
INTRODUCCIÓN .....	7
1. LA SALUD EN LA FAMILIA .....	9
2. PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS A TRAVÉS DE LA FAMILIA .....	19
3. BIBLIOGRAFÍA .....	33



Los cuadernos que conforman esta obra están extraídos del manual didáctico para la Escuela de Padres, editado en 1997 por el Ayuntamiento de Valencia y revisado para la quinta edición en 2004 por la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD), y sirve como complemento a las clases de la Escuela de Padres.

El objetivo es proporcionar un material práctico relacionado con el tema que se aborda en la Escuela de Padres, por lo que cada cuadernillo se entregará a los asistentes al finalizar cada tema para su utilización en casa, revisándose y trabajándose los materiales en la siguiente clase.





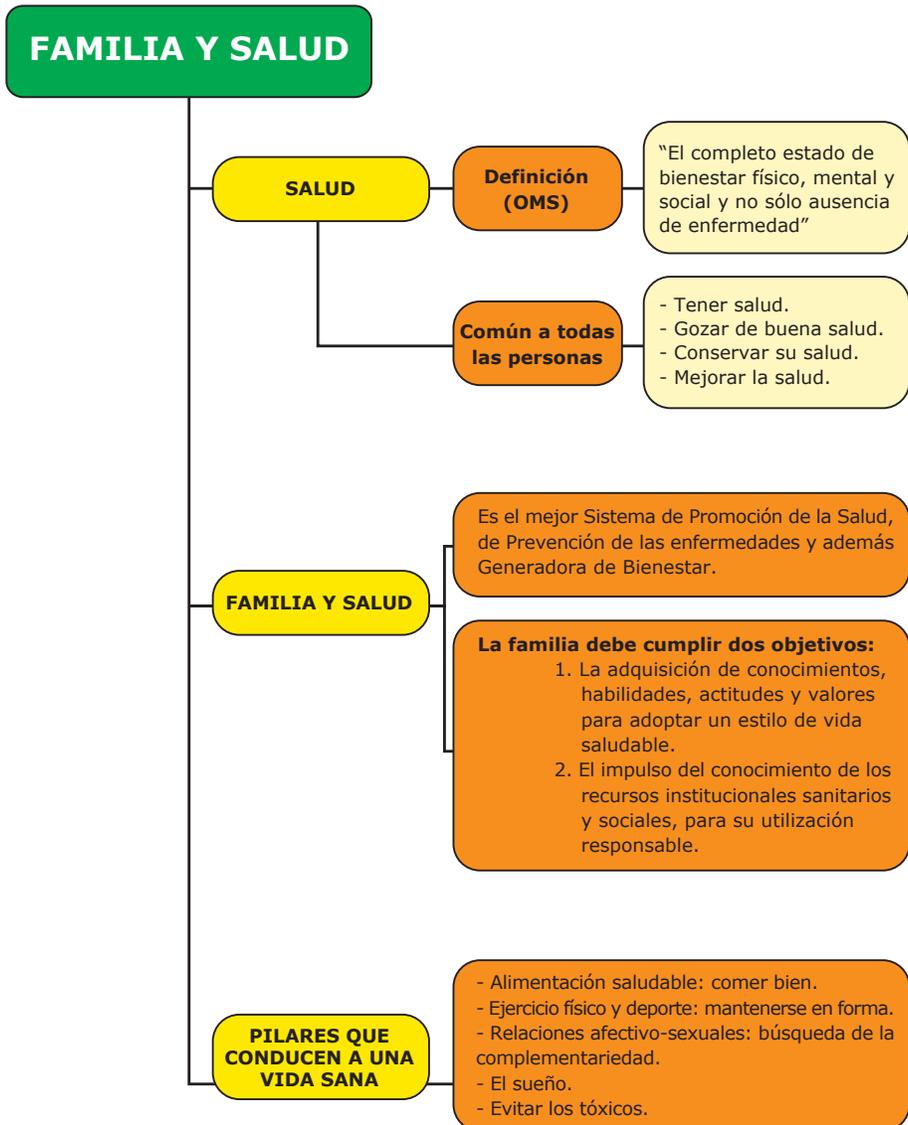
# 1

## LA SALUD EN LA FAMILIA



## 1. LA SALUD EN LA FAMILIA

La salud es nuestro bien máspreciado. Valorarla y cuidarla es algo esencial para desarrollarnos como personas.



## CÓMO ACTUAR

- La familia como elemento nuclear de la sociedad, ha de constituirse como el mejor Sistema de Promoción de la Salud, de Prevención de las Enfermedades y es además Generadora de Bienestar.
- La familia debe velar por el cumplimiento del derecho a la salud, tal y como recoge el artículo 43 de la **Constitución Española de 1978**, que expone:
  1. Se reconoce el derecho a la protección de la salud.
  2. Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de las medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios.
  3. Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Así mismo facilitarán la utilización del ocio.

### • PARA UNA VIDA SANA:

#### **PILAR PRIMERO: ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

- Consumir todo tipo de alimentos que nos aporten los nutrientes básicos que nuestro cuerpo necesita, aprovechándonos de la gran variedad de alimentos que en la actualidad tenemos a nuestra disposición.
- Evitar los productos de bollería industrial, tan difundidos por los medios de comunicación, que tienen un alto contenido en grasas y su consumo origina acumulo de colesterol.

#### **PILAR SEGUNDO: EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE**

- Realizar ejercicio físico moderado y continuo pues contribuye al crecimiento y correcto desarrollo corporal previniendo la aparición de enfermedades.

#### **PILAR TERCERO: RELACIONES AFECTIVOS-SEXUALES**

- Potenciar valores como la amistad, las relaciones interpersonales, la solidaridad, la comprensión, el cariño, la complicidad en grupo, etc. incluyendo la sexualidad como base de sentimientos y afectos para que se pueda disfrutar en conjunto de una vida personal y social plena.

### **PILAR CUARTO: EVITAR LOS TÓXICOS**

- Evitar la ingestión de sustancias adictivas  
(ESTE TEMA SE ABORDARÁ CON MAYOR PROFUNDIDAD EN EL CAPÍTULO SIGUIENTE)

### **PILAR QUINTO: CONTROLA EL SUEÑO**

- Determinar las rutinas y los hábitos del sueño de los hijos.
- Respetar las reglas de oro del buen dormir:
  - El ambiente debe ser tranquilo y oscuro.
  - Regularizar la hora diaria de acostarlo y levantarlo.
  - Ambiente térmico agradable.
  - Disminuir, en lo posible el ruido ambiental.
  - Evitar acostarlo con hambre o con exceso de líquido.
  - Enseñar al niño a dormirse sólo.
  - Evita la actividad vigorosa 1-2 horas antes de acostarlo.
  - Evitar las siestas muy prolongadas o muy tardías.
  - No potenciar la angustia hablándole de "fantasmas".
  - Evitar alimentos excitantes (colas, chocolates...).

## **PARA REFLEXIONAR**

En una sociedad actual donde el culto al cuerpo y la imagen corporal perfecta se ha convertido en uno de los objetivos principales de las sociedades modernas, se encuentran problemas relacionados con la alimentación tanto por exceso como por defecto.

Así, la obesidad, la anorexia, la bulimia....son enfermedades que están sonando a través de los medios de comunicación y sobre las que se debe hacer todo el esfuerzo necesario para prevenirla. En este sentido, la familia constituye la mejor escuela de vida, generadora de salud.

## ¿Sabía que...?

- La obesidad es un exceso de grasa corporal, acompañada casi siempre por un aumento de peso corporal, que se debe a la mayor ingesta de calorías que el cuerpo necesita y a una menor o nula actividad física que ayude a quemar los excesos de la ingesta. En la obesidad influyen los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo de las personas, afectando cada vez más a la población infantil.
- La vigorexia es una alteración psíquica que afecta principalmente a varones jóvenes y que está relacionada con la alimentación, en la que existe una preocupación obsesiva por el desarrollo corporal en especial por la musculatura.
- La anorexia nerviosa afecta a mujeres jóvenes (entre 14 y 18 años), con problemas de identificación y autoestima personal. Se caracteriza por tener como referente a personas con relevancia social, miedo a ganar peso, práctica de dietas severas, hiperactividad y ejercicio físico intenso, imagen corporal distorsionada ya que siempre se encuentran gordas, culpabilidad por haber comido, pérdida de la menstruación, cambios frecuentes de carácter (irritabilidad, tristeza, insomnio...)
- La bulimia nerviosa la padecen mujeres jóvenes de más edad a las que les afecta la anorexia nerviosa, preocupadas de forma obsesiva por el control del peso corporal, que realizan por episodios una ingesta excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo seguido de un vómito provocado.  
Se caracteriza por comer en abundancia siempre a escondidas, el uso continuo de laxantes y diuréticos, provocarse el vómito tras la ingesta, sentimientos de culpabilidad, inestabilidad emocional, etc.

**DEBEMOS HUIR DE LAS MODAS ALIMENTICIAS QUE SE GUÍAN POR CRITERIOS CONVENCIONALES Y POR DIVERSOS INTERESES !!!!!**

### RECUERDE

La familia, con su labor educativa, ayuda al desarrollo sano de todos sus miembros, contribuyendo al completo desarrollo personal y grupal.

Los hijos/as deben ir a la escuela **BIEN QUERIDOS, BIEN DORMIDOS Y BIEN ALIMENTADOS.**

### EJERCICIOS PARA PRACTICAR

**1.- Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.**

1. La obesidad infantil es sólo una alteración alimentaria hereditaria. **V-F**
2. En los adultos, el agua representa aproximadamente el 65% del total de la masa corporal. **V-F**
3. La dieta Mediterránea es la menos completa que existe. **V-F**
4. El buen dormir es el resultado, únicamente, de la actitud de la familia frente al sueño y al niño/a. **V-F**
5. Los Centros de Salud son los únicos recursos donde se puede acceder a toda la información para desarrollar una adecuada vida sexual. **V-F**

**2.-. Como se ha indicado durante las sesiones realizadas, un aporte diario de cada uno de los grupos de alimentos (cereales, verduras y hortalizas, frutas, leche y derivados. carnes, pescados, huevos y legumbres y grasas) en las distintas comidas diarias, aportan todos los elementos imprescindibles para una alimentación sana y equilibrada.**

En este sentido, es más difícil que alteraciones alimentarias como la obesidad infantil, se puedan desarrollar.

Veamos el Índice de Masa Corporal que tenemos para valorar la situación corporal.

La fórmula más aceptada para el Índice de Masa Corporal (IMC), consiste en dividir el peso corporal por la estatura de la persona al cuadrado.

Ejemplo:

Varón de 40 años con 81.5 Kg de Peso y 1.68 metros de estatura.  
 $81.5 \text{ Kg} / 1.68 \text{ cm} \times 1.68 \text{ cm} = 28.87$ : **SOBREPESO**

El resultado indicará la situación corporal según los límites:

- 20-25.1: Normal
- 25-27.1: Ligero Sobrepeso
- 27-30.1: Sobrepeso
- Más de 30: Obesidad

Este IMC no tiene en cuenta la constitución física, la edad o la distribución de la grasa corporal en cada persona, por lo que es un índice orientativo en cada persona, sin pretender conseguir cifras ideales, pero teniendo en cuenta las enfermedades asociadas a la obesidad como la hipertensión arterial, la arteriosclerosis y la diabetes.

## RESPUESTAS CORRECTAS

**Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:**

**1. FALSA:** La obesidad infantil es una alteración alimentaria que tiene su origen, en gran medida, en el consumo excesivo de alimentos con ácidos grasos saturados.

**2. VERDADERO:** En los adultos el agua representa aproximadamente el 65% del total de la masa corporal, de ahí la gran importancia que tiene su ingesta, pues constituye el medio indispensable para que pueda producirse la normal absorción, transporte y utilización del resto de los nutrientes de los alimentos.

**3. FALSA:** La dieta Mediterránea es la más completa, saludable y equilibrada en cuanto al aporte y a la variedad de los alimentos. Se caracteriza por el consumo abundante de cereales y sus derivados, legumbres, verduras, hortalizas frescas, aceite de oliva, pescado, huevos, aves, derivados lácteos.

**4. FALSA:** El buen dormir de los niños es el resultado de la combinación de tres elementos:

- **Las leyes biológicas** que regulan el sueño de los seres humanos. Aquí, evidentemente, los padres tenemos muy poco que decir.
- **La estrecha relación** que establecen los niños con la persona o personas que les cuidan desde los primeros meses de vida, eso es, el apego.
- **La actitud** de la familia frente al sueño y al niño.

**5. FALSA:** Además de los Centros de Salud, se puede acceder a otros recursos como, centros de Planificación Familiar, Centros de Información Juvenil, Teléfonos de información gratuita, etc., donde acceder a toda la información y medios necesarios para desarrollar una adecuada vida sexual.

## NOTAS



## 2

# PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS A TRAVÉS DE LA FAMILIA

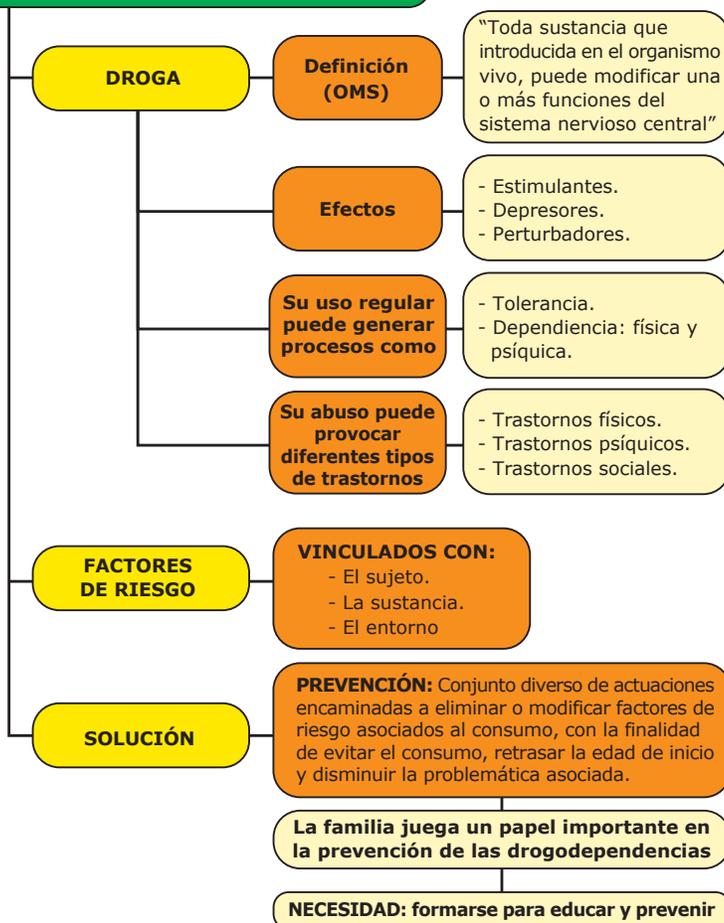


## 2. PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS A TRAVÉS DE LA FAMILIA

El consumo de drogas es un tema de gran preocupación en la sociedad actual.

Una de las estrategias efectivas para paliar este problema es la prevención de las drogodependencias desde el marco de la Educación para la Salud, a través de la familia, con el propósito de conseguir una adquisición de conocimientos y actitudes que favorezcan un estilo de vida saludable entre los hijos.

### ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS



## CÓMO ACTUAR

- Sensibilizar a todos los miembros de la sociedad sobre la problemática asociada al consumo de drogas y la necesidad de prevenir este fenómeno.
- Aceptar las drogodependencias como proceso que genera enfermedades.
- Considerar que ninguna familia está “vacunada” frente a este fenómeno.
- Informarse sobre el tema de las drogodependencias para poder informar a los hijos ya que los padres son una fuente donde los hijos pueden acudir.
- SIEMPRE:
  - Adoptar un estilo educativo autoritativo-afectivo-recíproco.
  - Favorecer los procesos comunicativos en el seno familiar.
  - Marcar límites y normas con los hijos.
  - Unificar criterios educacionales entre la pareja para educar a los hijos.
  - Reforzar la autoestima, autocontrol y autonomía en los hijos.
  - Dar apego, cariño y confianza a los hijos.
  - Abordar el tema de las drogas en casa como cualquier otro tema como el de la sexualidad.
  - Actuar para eliminar los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que un sujeto consuma droga.
- Colaborar en las actividades preventivas que desde las diversas instituciones, como la escolar, se pongan en marcha para prevenir el consumo de drogas entre la población.

## PARA REFLEXIONAR

Evidentemente, los padres siempre quieren lo mejor para los hijos considerándolos “los mejores en todo”.

## 2. PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS A TRAVÉS DE LA FAMILIA

Frente al consumo de drogas, nadie está “vacunado”. En este sentido, la familia como pilar básico de educación y de apego hacia los hijos, puede hacer mucho para hacer frente a este problema y prevenir el consumo de drogas en los hijos.

Por este motivo, es importante que los padres hagan el esfuerzo de informarse sobre el tema para poder abordarlo con los hijos en un momento adecuado, como por ejemplo, mediante el visionado de una película donde se consume alcohol y drogas en una noche de fiesta, este tema podría ser fácilmente debatido en la familia.

### **Reflexionemos: Si se diera esta situación con sus hijos en casa...**

- ¿cómo actuaría?
- ¿preguntaría a los hijos su punto de vista?
- ¿qué haría si tuvieran una respuesta positiva frente al consumo de drogas

## RECUERDE

**La familia es el agente de socialización por excelencia. El modo de educar a los hijos determinará la forma en la que se enfrenten a la sociedad y su postura frente al consumo de drogas.**

## EJERCICIOS PARA PRACTICAR

### **1.- Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.**

1. Las drogas, según los efectos que provocan al Sistema Nervioso Central, se clasifican de estimulantes, perturbadores y depresoras **V-F**
2. Sólo se puede obtener información sobre drogas en los centros de salud **V-F**
3. El consumo de drogas tiene consecuencias únicamente en la persona que la consume **V-F**
4. La familia es el primer agente preventivo frente al consumo de drogas en los hijos **V-F**
5. Las condiciones económicas influyen notablemente en el consumo o no de sustancias aditivas. **V-F**

**2.- La prevención de las drogodependencias debe abordarse desde todos los ámbitos de la sociedad implicando a todos y cada uno de los miembros que viven en ella.**

**En este sentido, para una buena labor preventiva, es necesaria la colaboración e implicación de todos los ciudadanos.**

**Pongan en cada uno de los recuadros que proponemos, qué tipo de actividades preventivas se podrían hacer y cómo las llevarían a cabo.**

<b>ÁMBITO COMUNITARIO</b> (Asociaciones, instituciones políticas, sociales, judiciales)	
<b>QUÉ HACER</b>	<b>CÓMO</b>

<b>ÁMBITO FAMILIAR</b>	
<b>QUÉ HACER</b>	<b>CÓMO</b>

<b>ÁMBITO ESCOLAR</b>	
<b>QUÉ HACER</b>	<b>CÓMO</b>

## RESPUESTAS CORRECTAS

Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:

**1. VERDADERA:** Según los efectos que provocan sobre el Sistema Nervioso Central, las drogas se clasifican en:

- a. Estimulantes:** aceleran el funcionamiento habitual del cerebro, provocando un estado de activación que pueda llegar a la hiperactividad. Aceleran el funcionamiento psíquico y orgánico.
- b. Depresoras:** sustancias con capacidad para enlentecer el funcionamiento orgánico y psíquico habitual del cerebro. Las funciones se vuelven más lentas y los efectos pueden ir desde la desinhibición al coma.
- c. Perturbadoras:** modifican la forma de percibir el mundo. Trastocan el funcionamiento cerebral dando lugar a distorsiones perceptivas y alucinaciones.

CLASIFICACIÓN DE LAS SUSTANCIAS SEGÚN AFECTAN AL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL	
<b>DEPRESORAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Alcohol</b></li> <li>● <b>Opiáceos</b> (<i>heroína, morfina, codeína, metadona</i>)</li> <li>● <b>Tranquilizantes</b></li> <li>● <b>Hipnóticos</b></li> <li>● <b>GHB</b> (<i>éxtasis líquido</i>)</li> </ul>
<b>ESTIMULANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Nicotina</b> (<i>tabaco</i>)</li> <li>● <b>Anfetamina</b> (<i>speed</i>)</li> <li>● <b>Cocaína</b> (<i>farlopa, nieve</i>)</li> </ul>
<b>PERTURBADORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Alucinógenos:</b> (<i>LSD, tripis, Hongos alucinógenos, Mescalina...</i>).</li> <li>● <b>Derivados del Cannabis</b> (<i>marihuana, hachís...</i>)</li> <li>● <b>Drogas de síntesis</b> (<i>Eva, éxtasis, píldora del amor</i>).</li> <li>● <b>Ketamina</b></li> <li>● <b>Inhalantes</b></li> </ul>

**2. FALSA:** En la actualidad, existen numerosos recursos donde acudir para obtener información sobre drogas. Concretamente, la Comunidad Valenciana, a través de la Dirección General de Drogodependencias, adscrita a la Conselleria de Sanitat, ha sido pionera en la creación de una red pública de centros y servicios en materia de drogodependencias consolidando un sistema de prevención, asistencia y reinserción del enfermo drogodependiente constituido por más de 160 centros propios, concertados y/o subvencionados.

Ante cualquier indicio de consumo de drogas o simplemente por obtener información, pueden acudir a las Unidades de Prevención Comunitaria (UPCs).

Las UPCs son recursos especializados de carácter público o privado encargados de desarrollar actuaciones de carácter preventivo en el ámbito escolar, familiar, laboral, comunitario o cualquier otro susceptible de intervención preventiva, en municipios de la Comunitat Valenciana mayores de 20.000 habitantes.

En la actualidad, la Comunitat Valenciana cuenta con Unidades de Prevención Comunitaria como referentes para el desarrollo de la acción preventiva en su conjunto, en coordinación con las Corporaciones Locales en las que se encuentren ubicadas, y bajo las directrices técnicas establecidas en el Decreto 124/2001 del Consell de la Generalitat Valenciana sobre Registro y Acreditación de Centros y Servicios de Atención y Prevención de las Drogodependencias y otros Trastornos Adictivos.

Por otro lado, si existen consumos de drogas y el enfermo drogodependiente necesita ayuda, puede acudir a las Unidades de Conductas Adictivas (UCAs). Las UCAs son centros de tratamiento ambulatorio que desarrollan actividades asistenciales a los enfermos drogodependientes o que padezcan otros trastornos adictivos (Art. 3, Cap. II, Decreto 124/2001 del Consell de la Generalitat Valenciana). Las Unidades de Conductas Adictivas podrán especializarse en la asistencia a un tipo de adicciones concreto, en base a las necesidades objetivas de atención. Por este motivo, se crearon las Unidades de Alcoholología, dirigida a la asistencia a pacientes que presenten diagnósticos de abuso o dependencia al alcohol.

Para acceder a este recurso es necesario acudir a la UCA del Departamento de Salud correspondiente.

**3. FALSA:** El consumo de drogas tiene consecuencias negativas sobre la persona que la consume a nivel físico, psíquico y relacional y también sobre el contexto en el que se encuentra.

**4. VERDADERA:** El papel socializador de la familia es fundamental por lo que carecería de valor cualquier actuación preventiva que no la considerara. La familia puede y debe minimizar los múltiples factores de riesgo que aumentan la probabilidad de consumir drogas. En este sentido, desde la familia se deben promover hábitos, actitudes y valores útiles a los hijos para afianzar su propia autoestima, autocontrol, responsabilidad, autonomía, etc.

**5. FALSA:** No existe una única causa por la que una persona consuma drogas y, mucho menos, las condiciones económicas constituyen un factor determinante frente al consumo de drogas. El cúmulo de factores relacionados con la propia sustancia adictiva, relacionados con las características y personalidad del consumidor, con el grupo de amigos, con el ambiente que le rodea, la familia, la sociedad actual, etc., hacen más o menos probable que una persona consuma drogas.







**3**  
BIBLIOGRAFÍA



## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Durán, A.; Bueno, J.F. (dirs). (1996). *Familia y Drogodependencias*. Valencia: Ayuntamiento de Valencia.
- Durán, A.; Tébar, D.; Ochando, B.; Martí, A.; Bueno, J.F.; Pin, G.; Cubel, M.; Genís, R. (2004). *Manual Didáctico para la Escuela de Padres*. Valencia: FEPA.

