



Colegio de
La Asunción
León

TALLER PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO



COMUNICA-t

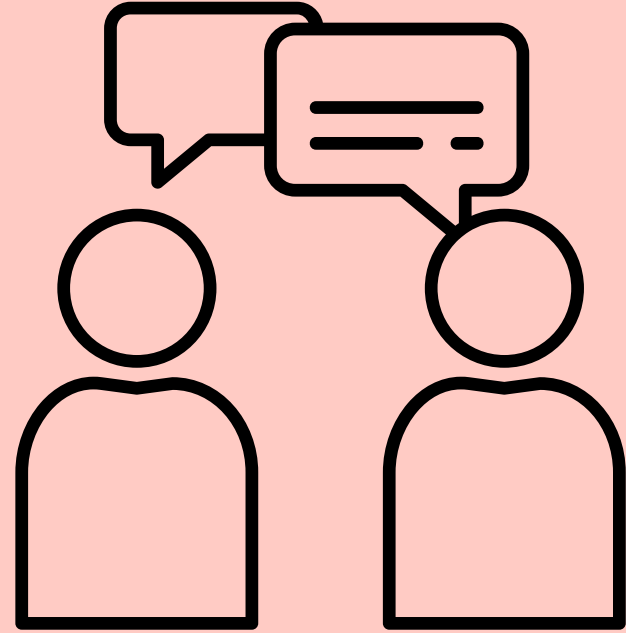
Familias Asunción

En la sociedad actual, nuestros hijos están expuestos a una amplia gama de influencias y desafíos que pueden llevarlos por caminos peligrosos si no estamos atentos y preparados para guiarlos adecuadamente.

Desde el consumo de drogas y alcohol hasta el acoso cibernético y las relaciones tóxicas, hay una serie de comportamientos de riesgo que debemos abordar de manera efectiva.

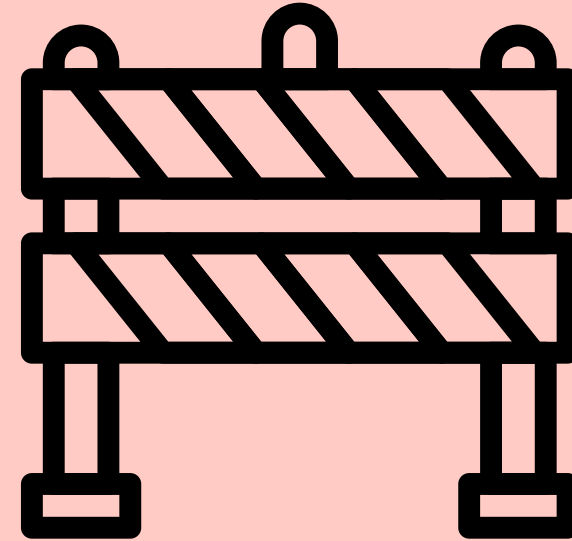


Estrategias clave



Comunicación abierta y honesta

Debemos fomentar un ambiente en el que se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones, miedos y experiencias con nosotros sin temor a ser juzgados.



Establecimiento de límites claros

Esto incluye reglas sobre el consumo de sustancias, el uso de dispositivos electrónicos, el tiempo de pantalla y el comportamiento en general. Los límites proporcionan estructura y seguridad a nuestros hijos.



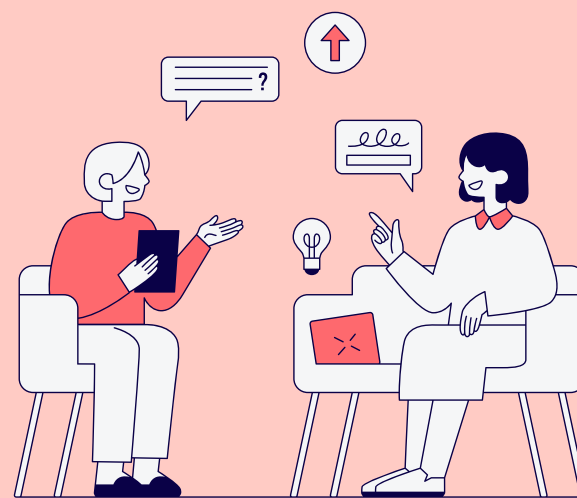
Modelado de comportamientos positivos

es fundamental que nosotros, como padres, demos ejemplo al practicar estilos de vida saludables y tomar decisiones responsables.



Educación sobre riesgos y consecuencias

Debemos educar a nuestros hijos sobre los riesgos asociados con ciertos comportamientos, como el consumo de drogas y alcohol, el sexting, el acoso cibernético, entre otros. Es importante que comprendan las posibles consecuencias de sus acciones.



Fomento de relaciones positivas

Las amistades saludables y el apoyo social son factores protectores importantes contra las conductas de riesgo.

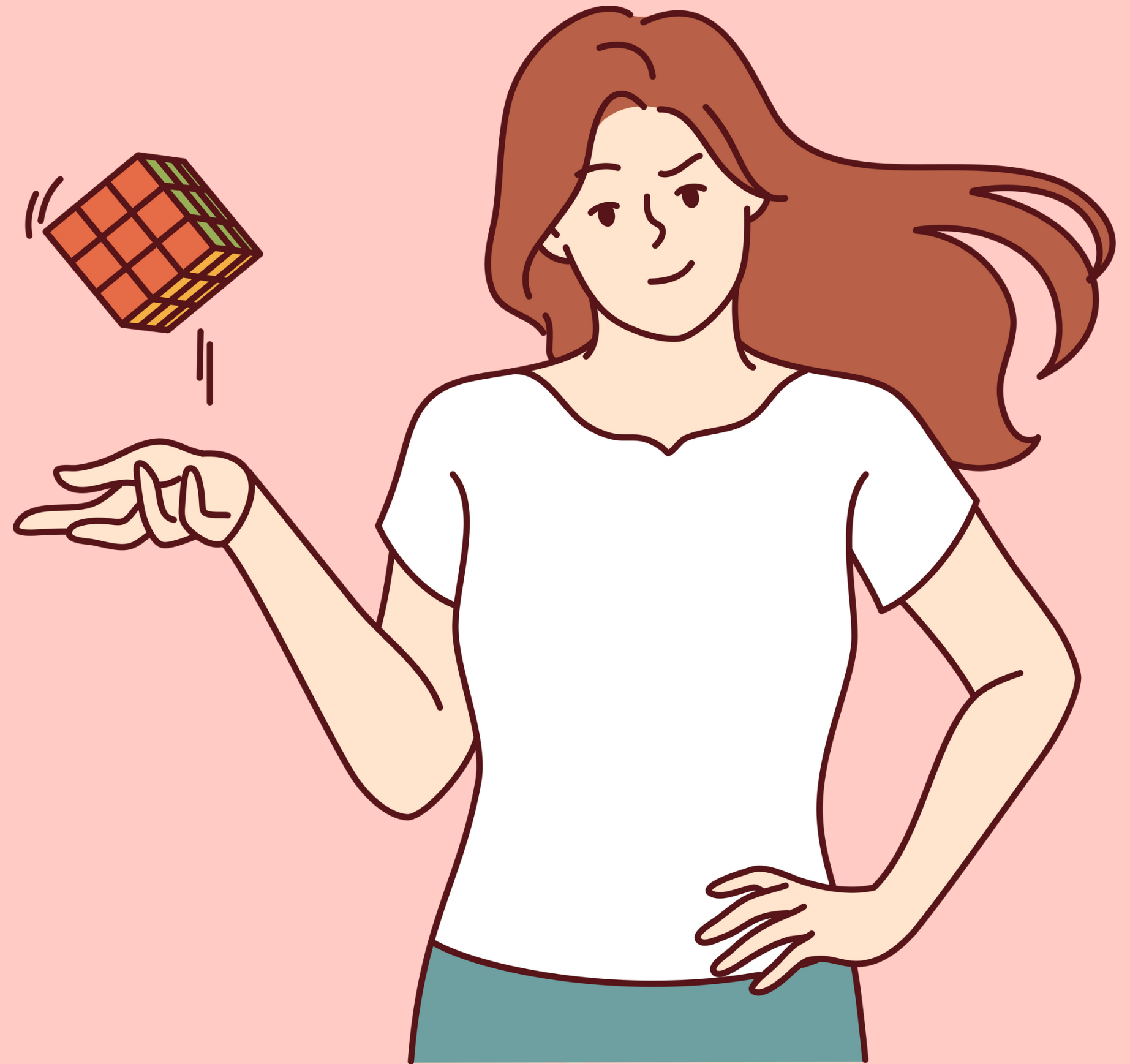


Supervisión activa

Mantengamos un ojo atento sobre las actividades de nuestros hijos, tanto en persona como en línea. Esto no implica invadir su privacidad, pero sí estar conscientes de su entorno y las personas con las que interactúan.

Fomento del desarrollo de habilidades de afrontamiento

Enseñemos a nuestros hijos habilidades efectivas para lidiar con el estrés, la presión de grupo y las situaciones difíciles. Esto puede incluir técnicas de respiración, resolución de problemas y búsqueda de ayuda cuando sea necesario.



CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



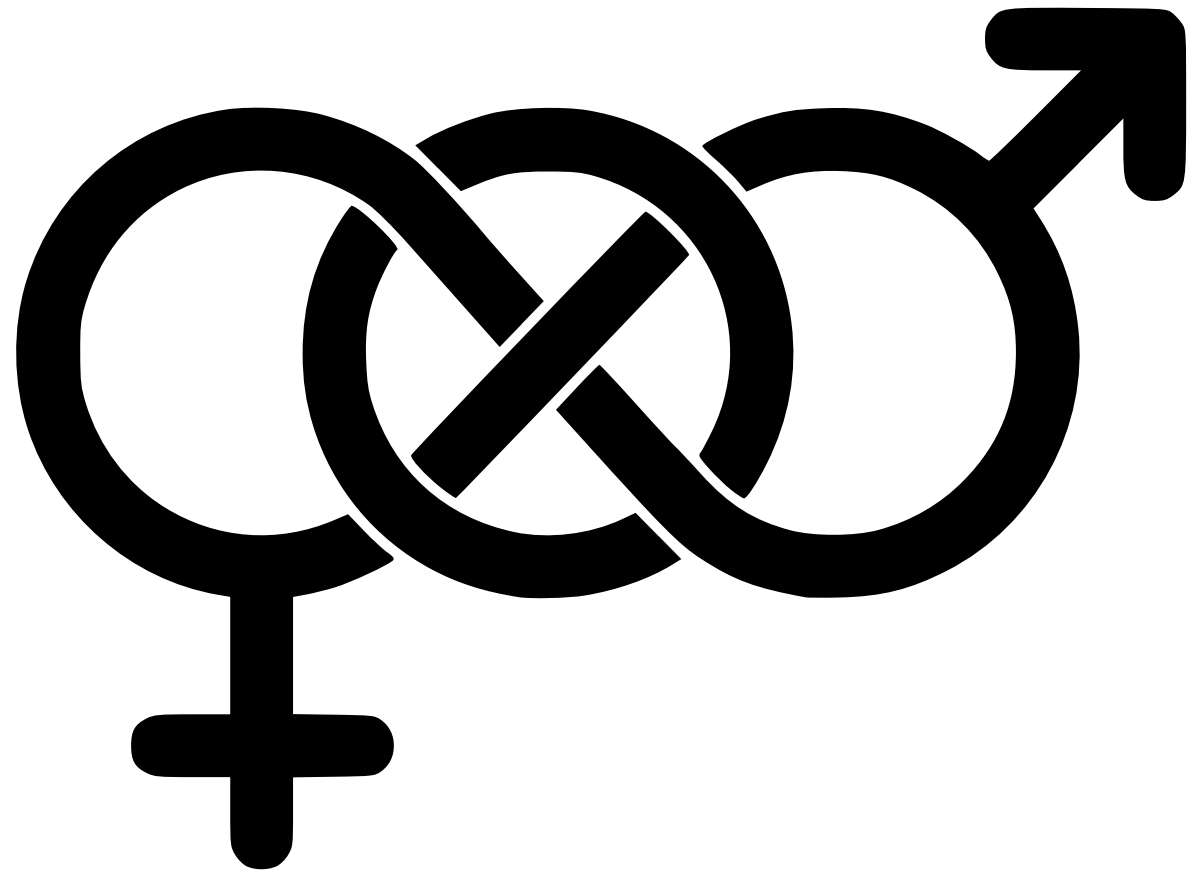
- Establecer un ambiente de confianza en el hogar donde los hijos se sientan cómodos hablando sobre presiones externas y tentaciones relacionadas con el consumo de drogas.
- Educar a los hijos sobre los riesgos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas, incluidos los efectos a corto y largo plazo en la salud física, mental y emocional.
- Monitorear de cerca las amistades y actividades sociales de los hijos, identificando posibles influencias negativas.
- Proporcionar alternativas saludables y constructivas para el tiempo libre y el ocio, promoviendo actividades que fomenten la autoestima y la autoconfianza.

CONDUCTA SUICIDA, AUTOLITICA O AUTOLESIONES

- Tomar todas las amenazas o señales de comportamiento suicida en serio y buscar ayuda profesional de inmediato.
- Estar atento a cambios significativos en el comportamiento de los hijos, como el aislamiento social, la pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas o la expresión de sentimientos de desesperanza y desesperación.
- Fomentar un ambiente de apoyo emocional y comunicación abierta en el hogar, donde los hijos se sientan seguros compartiendo sus emociones y pensamientos sin temor al juicio.
- Conectar a los hijos con recursos de salud mental, como terapeutas, consejeros escolares o líneas de ayuda, si es necesario.



COMPORTAMIENTOS SEXUALES DE RIESGO



- Tener conversaciones abiertas y francas sobre la sexualidad y la salud sexual.
- Educar a los hijos sobre la importancia del consentimiento, el uso de métodos anticonceptivos y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Promover relaciones saludables y respetuosas basadas en la comunicación y el consentimiento mutuo.
- Establecer límites claros sobre el comportamiento sexual y el acceso a material sexualmente explícito.

ACOSO ESCOLAR/CIBERNÉTICO

1. Acoso escolar (bullying):

- Enseñar a los niños a ser respetuosos y compasivos con los demás.
- Fomentar la empatía y la comprensión hacia quienes son diferentes.
- Establecer un ambiente de confianza para que los hijos se sientan seguros compartiendo sus experiencias y preocupaciones.
- Trabajar en colaboración con la escuela para abordar el acoso escolar de manera efectiva y brindar apoyo tanto a las víctimas como a los acosadores.

2. Acoso cibernético:

- Establecer reglas claras sobre el uso de internet y las redes sociales.
- Enseñar a los hijos sobre la importancia de proteger su privacidad en línea y de no compartir información personal con extraños.
- Monitorear las actividades en línea de los hijos y estar atento a señales de que podrían estar siendo víctimas de acoso cibernético.
- Enseñar a los hijos a comunicarse de manera respetuosa y a no participar en comportamientos dañinos en línea.

CASO PRÁCTICO 1

Juan, un adolescente de 15 años, comienza a mostrar cambios en su comportamiento, como irritabilidad, pérdida de interés en actividades escolares y aislamiento social. Sus padres descubren evidencia de que ha estado consumiendo marihuana con sus amigos después de la escuela.



CASO PRÁCTICO 2

María, una adolescente de 16 años, muestra signos de depresión, como cambios en el apetito, falta de energía y expresiones de desesperanza. Sus padres descubren una nota en su habitación que sugiere pensamientos suicidas.



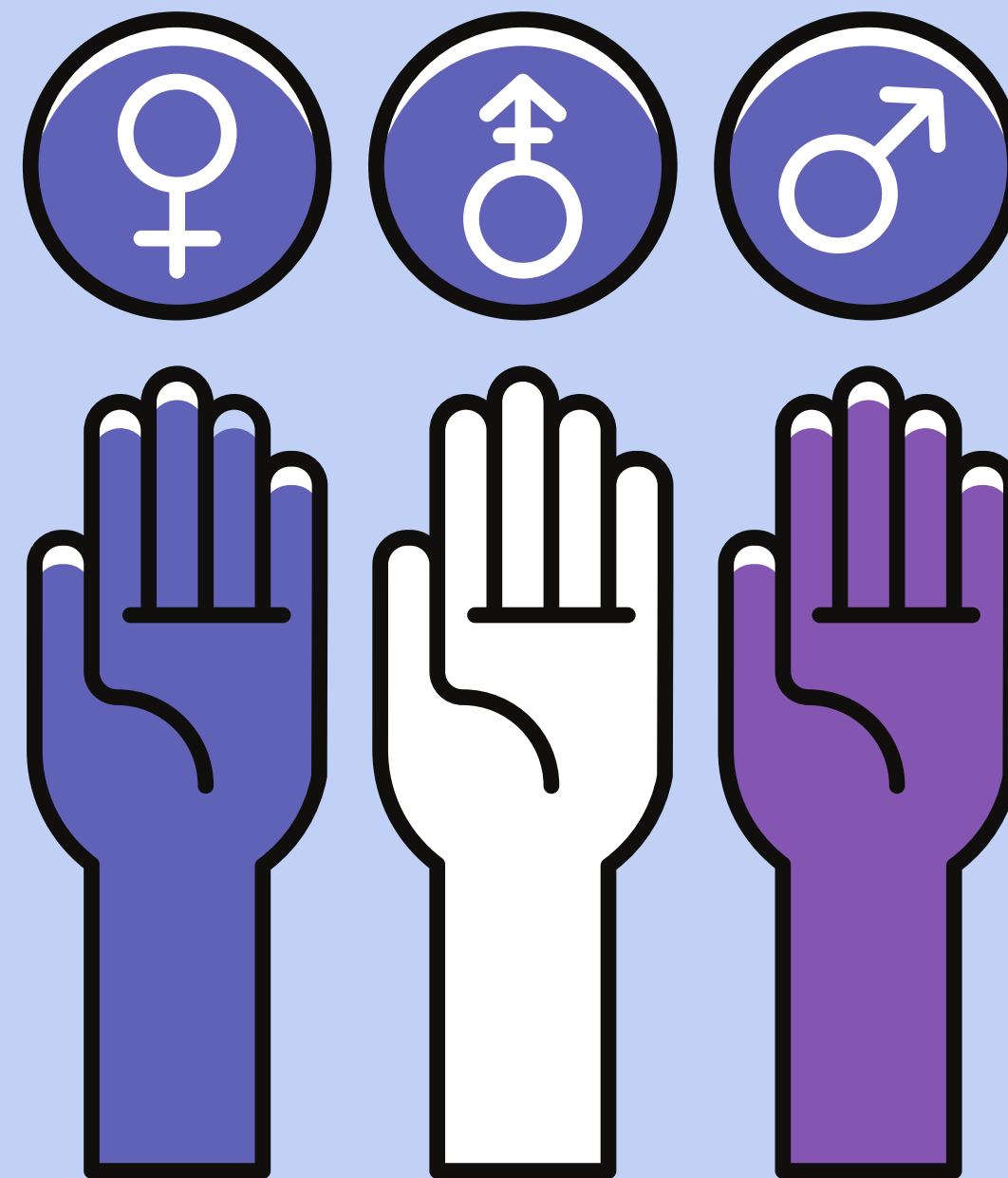
CASO PRÁCTICO 3

Sofía, una niña de 12 años, está mostrando signos de ansiedad y evita ir a la escuela. Después de una conversación, revela que está siendo acosada por un grupo de compañeros de clase.



CASO PRÁCTICO 4

Pablo, un joven de 17 años, está en una relación sentimental y comienza a tener relaciones sexuales con su pareja sin usar protección. Sus padres descubren evidencia de esto y están preocupados por los riesgos de embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual.





*“Hagamos de la familia el mejor lugar para
crecer”*

**¡MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN!**



NOS VEMOS PRONTO....