

## **El papel de la familia en la prevención de conductas adictivas**

La familia desempeña un rol fundamental en la prevención de conductas adictivas.

Por ese motivo es importante que en la familia se eduquen las habilidades sociales desde el inicio de la vida. Asimismo la presencia de límites permite vivir una vida sana y feliz, mejorando la calidad de nuestros vínculos, la salud y el bienestar físico y emocional.

### **Las habilidades sociales propuestas por la OMS son:**

- **Autoconocimiento:** reconocimiento de nuestra personalidad, características, idiosincrasia, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas. El autoconocimiento nos permite saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.
- **Empatía:** capacidad innata que nos permite ponernos en el lugar de otra persona y desde esa posición captar sus sentimientos. Nos facilita comprender las reacciones, emociones y opiniones de los demás, ir más allá de las diferencias y por ende ser más tolerantes en las interacciones sociales.
- **Comunicación asertiva:** habilidad para expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores propios y de los demás.
- **Relaciones interpersonales:** competencia para interactuar positivamente con las demás personas, que nos permite establecer y conservar relaciones interpersonales significativas y terminar aquellas que bloquean nuestro crecimiento personal (relaciones tóxicas).
- **Toma de decisiones:** capacidad para construir racionalmente las decisiones cotidianas de nuestra vida. Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan.
- **Manejo de problemas y conflictos:** destreza para afrontar constructivamente las exigencias de la vida cotidiana. No es posible evitar los conflictos, gracias a ellos renovamos las oportunidades de cambiar y crecer.

- Pensamiento creativo: Usar la razón y la pasión para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.
- Pensamiento crítico: capacidad para analizar con objetividad experiencias e información y llegar a conclusiones propias sobre la realidad. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción de habilidades cognitivas y competencias emocionales.
- Manejo de emociones y sentimientos: reconocimiento y gestión positiva de nuestras emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de los demás.
- Manejo de la tensión y el estrés: capacidad para reconocer las fuentes de tensión y stress en la vida cotidiana, identificar sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable, evitando la instalación del stress crónico.

### **La visión positiva de los Límites. El límite como cuidado.**

La sana libertad de nuestros hijos necesita respuestas que puedan ordenar sus deseos más íntimos. Por eso es necesario recuperar nuestros valores y los límites.

**¿Qué es un límite?** Es la frontera entre lo permitido y no permitido; es un ordenador; es una barrera de contención; es la otra cara de los valores; es marcar un punto de referencia; es la presencia sin temores; el límite no nos separa, nos vincula; sin el “No”, el “Si” no existe.

#### **Entonces, el límite ¿por qué?**

Porque acompaña el crecimiento; ordena el caudal de sensaciones, sentimientos e información; indica la manera más conveniente de encarar la ruta de la vida; busca el bien del ser amado; enfrenta al ser humano consigo mismo (con lo bueno y con lo malo); le permite conocerse y lograr una real aceptación de su persona.

El límite permite la estructuración psíquica, permite la adaptación social, favorece la relación con los pares, colabora en el desarrollo de la tolerancia a la frustración, favorece el desarrollo de hábitos positivos que permiten vivir los valores necesarios para una vida sana

## **El límite ¿Cómo?**

Utilizando Lenguaje Efectivo: esto implica utilizar el lenguaje asertivo, el lenguaje corporal, el manejo de las discusiones y el reconocimiento de las buenas conductas

### Algunas ideas para poner en práctica

- Tiempo y presencia Estar activamente en la vida de nuestros hijos.
- Comunicación familiar: Generar momentos de diálogo, escucha activa, juegos, lectura.
- Recuperación de la autoridad: El ejercicio de la autoridad permite educar desde un lugar de referencia.
- Firmeza y ternura: Ser firmes en los mensajes y decisiones, demostrando un amor que no pone condiciones.
- Respalda las palabras con hechos: Educar con el ejemplo.