

“La educación se hace hoy más por actitudes vitales y mediante el ejemplo que por grandes discursos. No quiero decir que el razonamiento lógico no deba darse, pero es preciso saber que, cada día más, la forma de aprender la realidad por parte de nuestros adolescentes es más visual y testimonial que consecuencia de discursos. Vivimos la sociedad de la imagen y del testimonio. Los programas de éxito en la televisión son los denominados reality shows, las historias de la vida cotidiana, del día a día. Los padres educamos con nuestra vida de todos los días. Sin sermones, participando, con suma discreción, en la vida de todos los miembros de la familia. Es en la complicidad de nuestras vidas, en la gran conversación de nuestras vidas, como hacemos familia.(...)”

Javier Elzo, Los padres ante los valores a transmitir a sus hijos Libro Jóvenes y Valores, Programa de la obra social “La Caixa”pág 36

SI LOS OJOS LO VEN EL CORAZÓN LO SIENTE



Fundación Canaria
para la Prevención e
Investigación de las
Drogodependencias



Gobierno
de Canarias
Consejería de Sanidad



La familia es sin duda, la base de nuestra organización social y el marco fundamental para la transmisión de valores, normas y pautas de comportamiento a los hijos. La familia es de gran importancia en la prevención de las drogodependencias y así lo considera el II Plan Canario sobre drogas en sus objetivos 10 y 11

Hoy, en el siglo XXI, aparece un nuevo fenómeno complejo, actual y polémico, que significa un nuevo reto que se debe de abordar desde la familia " el empleo positivo del ocio" por nuestros hijos .

El ocio es un valioso instrumento para dar sentido a nuestra vida. Y para ello el primer modelo que tienen ante sus ojos los niños/as en referencia al empleo del ocio son sus padres y madres. Lo que hagamos y cómo vivamos nuestro ocio va a tener una influencia positiva o negativa en nuestros hijos. El papel de la familia en la canalización de un ocio adecuado, saludable y creativo es, sin lugar a dudas, fundamental.

Una de las actividades fundamentales para el empleo del ocio es el deporte. Los beneficios de la práctica adecuada de la actividad física y del deporte son muy grandes. Lleva asociados unos valores saludables y colabora a mejorar los factores de riesgo que propician la aparición de conductas de consumo de drogas. En sí mismo es una actividad divertida y, en especial, proporciona un estupendo modo de relación y socialización.

Pero para que realmente el deporte sea preventivo, los jóvenes deben asimilar sus valores viéndolos reflejados en los modelos que desean imitar. En primer lugar, y durante la infancia, compartiendo la actividad física "con" sus padres, de una manera divertida y satisfactoria, disfrutando de la naturaleza y de las inmejorables condiciones que nuestra comunidad nos brinda en espacios naturales, horas de sol y temperatura. Posteriormente, y durante la adolescencia, practicando deporte tanto en ámbito escolar como en federaciones, clubes o asociaciones donde los modelos de referencia sean sus educadores, monitores u otros deportistas de superiores categorías, ejemplo de conductas no consumistas y de valores saludables .

Si con la práctica adecuada del deporte se consigue incrementar en los jóvenes la energía y la habilidad para enfrentarse a la vida diaria, se incrementan la diversión y los contactos sociales y las estrategias de afrontamiento positivas, se colaborará para que sepan decir " NO " en las situaciones de consumo de drogas en las que inevitablemente se van a encontrar.

En definitiva, si vuestros hijos con sus ojos lo ven en vosotros no os quepa duda de que quedará grabado en su corazón .

Fernando Gómez-Pamo Guerra del Río
Director general de atención a las drogodependencias

deporte ocio familia creatividad
diversión sol naturaleza