

# ADOLESCENTES Y ADICCIONES

## PREVENCIÓN DESDE LA FAMILIA: DROGAS Y NUEVAS TECNOLOGÍAS



### Inscripción gratuita

Hasta el martes 30 de abril de 2024

### ¡¡DOS CURSOS!!

Uno en horario de mañana y uno en horario de tarde

Puedes inscribirte en el email: [objetivo.cero@ayto-getafe.org](mailto:objetivo.cero@ayto-getafe.org) indicando tu nombre, curso de tus hijos o hijas y el horario en el que te gustaría participar (mañana o tarde)

#### CURSO DE MAÑANA

Los días 7, 14, 21 y 28 de mayo en horario de 9:30 a 11:30 horas en el Centro Cívico La Alhóndiga (plaza Rafael Pazos Pría, s/n)

#### CURSO DE TARDE

Los días 7, 14, 21 y 28 de mayo en horario de 18:00 a 20:00 horas en la Sala de Conferencias de la Fábrica de Harinas (calle Ramón y Cajal, 22)

Getafe te ayuda.



---

**CONTENIDOS DEL CURSO:**

***“ADOLESCENTES Y ADICCIONES: PREVENCIÓN DESDE LA FAMILIA (DROGAS Y NUEVAS TECNOLOGÍAS)”***

---

**SESIÓN 1 – Prevención y familia:**

- ¿Cuáles son los factores que protegen de desarrollar una adicción con o sin sustancias?
- ¿Cuáles de ellos se pueden fomentar desde el entorno familiar y cómo hacerlo?
- ¿Cómo darse cuenta de los primeros signos de un problema adictivo y qué hacer ante ellos?

**SESIÓN 2 – Habilidades de comunicación con los/as hijos/as adolescentes sobre temas de alcohol y otras adicciones:**

- Saber escuchar, abrir la comunicación, conocer lo que pasó, adelantar soluciones y hacer cumplir las consecuencias.

**SESIÓN 3 – Normas y límites que previenen adicciones:**

- ¿Cómo acercarnos al equilibrio entre supervisión y autonomía en la adolescencia?
- ¿Qué normas protegen frente a las adicciones?
- ¿Y con las pantallas?

**SESIÓN 4 – Asertividad:**

- ¿Cómo enseñar a decir no y a afrontar la presión de grupo?
- ¿Es posible manejar el conflicto con nuestras hijas e hijos adolescentes siendo firmes y cuidando la relación al mismo tiempo?