VALIJA de Vida saludable

Prevención de adicciones

SEDRONAR
Presidencia de la Nación

REVISTA PARA FAMILIAS

NIVEL INICIAL



Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
28-03-2024

Autoridades

Ministra de Educación
Soledad Acuña

Jefe de Gabinete
Luis Bullrich

Subsecretaria de Coordinación Pedagógica y Equidad Educativa
Andrea Bruzos

Subsecretario de Carrera Docente
Javier Tarulla

Subsecretario de Gestión Económica, Financiera y Administración de Recursos
Alberto Gowland

Subsecretaria de Planeamiento e Innovación Educativa
Gabriela Azar

Directora General de Coordinación Legal e Institucional
Paula Colombo

Director General de Comunicaciones y Relaciones Institucionales
Ignacio Castro Cranwell

Director General de Planeamiento y Control de Gestión
Daniel Stjepanek

Director General de Tecnología Educativa
Santiago Andrés

Directora de la Unidad de Evaluación Integral de la Calidad y Equidad Educativa
Tamara Vinacur

Carta a las familias

Queridas familias:

Hemos trabajado en equipo, junto a Sedronar y la Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones del Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat, para armar esta valija con sugerencias para acompañar de la mejor manera a sus hijos/as en esta etapa de su vida.

Lograr una Vida Saludable es un desafío que debemos proponernos todos los días. Los hábitos que se asumen en la infancia componen el equipaje necesario para un desarrollo pleno durante toda la vida. Por eso consideramos tan importante aprender a "hacer la valija" desde chicos/as, siendo imprescindible el rol de la familia como educadora; su rol formador y de acompañamiento.

En las páginas que siguen encontrarán algunas claves sobre prevención desde la primera infancia: Cómo cuidarse y cómo cuidar a los demás, para que juntos, familia y escuela, podamos transitar con herramientas útiles el camino hacia una Vida Saludable, profundizando espacios de contención, aportando en el cuidado de los niños/as.

Soledad Acuña
Ministra de Educación
GCBA

Índice

Carta a las familias 4

¿Por qué pensar en la Prevención desde la primera infancia? 6

Propuestas para acompañar a sus hijos/as en su desarrollo 6

Actividades para hacer en familia 7

Guía de recursos 12

¿Por qué pensar en la Prevención desde la primera infancia?

Los primeros años en la vida de un niño/a son fundamentales para el desarrollo: Lo que sucede en esta etapa deja huellas para toda la vida. Por eso, es importante enseñarles desde pequeños a cuidarse a sí mismos y a cuidar a los demás. Si les brindamos mensajes saludables y les enseñamos a ser responsables, estaremos haciendo una tarea de **Prevención** desde la primera infancia.

Es importante además que estemos informados sobre qué les sucede a los niños/as. Cuando pensamos en temas como los consumos de sustancias, y en particular en la posibilidad de cómo se van a vincular con esos productos nuestros hijos/as en el futuro, nos pueden invadir miedos y reacciones impulsivas, que suelen generar cierta distancia y alejamiento. Es necesario pensar en nuestras propias ideas y puntos de vista. Si podemos pensar en estas temáticas sin prejuicios ni tensiones, estar informados y reflexionar, seguramente podremos transmitir mayor serenidad a la hora de acompañar a los niños/as en los desafíos que presenta su desarrollo.

¿Sabían que...

Según la ley 26.586, la educación y prevención sobre las adicciones y el consumo indebido de drogas es obligatoria tanto en los jardines de infantes como en las escuelas primarias y secundarias del país, sean de gestión pública o privada.

¿Qué se entiende por consumo problemático?[1]

Constituyen consumos problemáticos aquellos que —mediando o sin mediar sustancia alguna— afectan negativamente, en forma ocasional o crónica, la salud física y/o psíquica de un sujeto, y/o las relaciones sociales, tanto primarias como secundarias (con el círculo familiar y el entorno social), como con la Ley. Los consumos problemáticos pueden manifestarse como usos, abusos, adicciones y/o consumos ocasionales del alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas —legales o ilegales— o producidos por ciertas conductas compulsivas de los sujetos hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo innecesario.[2]

Propuestas para acompañar a sus hijos/as en su desarrollo:

Desde los primeros años, los niños/as construyen su realidad a través de lo que ven, piensan y sienten. Por eso, es importante acompañarlos desde un lugar de cuidado y contención desde el mundo adulto:

- Transmitir confianza y destacar sus logros para fortalecer su **autoestima**.
- Escucharlos y **dialogar** con ellos/as: los niños/as tienen mucho que decir.

[1] Basado en al art.2 del Plan Integral para el Abordaje de Consumos Problemáticos (Plan I.A.CO.P).
[2] Para ampliar información relativa al consumo problemático, pueden consultar el siguiente material de Unicef sobre Prevención del consumo problemático de drogas, disponible en: http://files.unicef.org/argentina/spanish/Edu_ModulosESI.pdf

- Establecer límites claros para favorecer el **cuidado de sí mismos y de los otros**.
- No aplicar castigos: Si los/as niños cometen algún comportamiento no esperable, tratar de que la sanción también sea una **instancia de aprendizaje**.
- Dejar **lugar a los sentimientos**, y brindar espacios para expresar los miedos, las angustias, y la frustración.
- Compartir tiempo con ellos/as: **jugando** se adquieren numerosas habilidades y se enriquece el mundo imaginario tanto de los chicos como de los más grandes.

Con pequeños gestos cotidianos podremos ofrecernos como referentes en que los niños/as puedan confiar, transmitiendo ganas, convicciones, cercanía y calidez, entre otras cualidades.

ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

Aquí les presentamos algunas actividades para realizar entre grandes y chicos, y asumir conjuntamente el desafío de lograr una Vida Saludable para todos. Desde un enfoque de Prevención, estas propuestas se orientan a fortalecer un clima familiar de confianza.

Las charlas en familia son un buen espacio para introducir la problemática de los consumos y dialogar entre todos...

Pueden hablar con los niños/as sobre:

- Las actividades que llevan a cabo los diferentes miembros de la familia: Cuánto tiempo ven televisión, usan Internet, estudian/trabajan, juegan, etc.
- Las conductas ligadas a las compras, por ejemplo, para reflexionar sobre los consumos innecesarios o desmedidos, pensando también en cómo influyen la televisión y las publicidades.
- Las reflexiones en torno a los excesos y lo medido, o entre lo innecesario y lo justo, son aportes para que nuestras hijas/os vayan apropiándose de un juicio crítico.

El diálogo, la escucha y la contención son valores centrales para una Vida Saludable en familia.

Puntos y palabras claves

¡A trazar los puntos para encontrar las letras y formar palabras para la Prevención!

Además pueden pensar entre todos un dibujo que represente cada palabra, para poder transmitírsela a los más chiquitos.

DIÁLOGO - CONFIANZA - SALUD

DIALOGO CONFIANZA SALUD

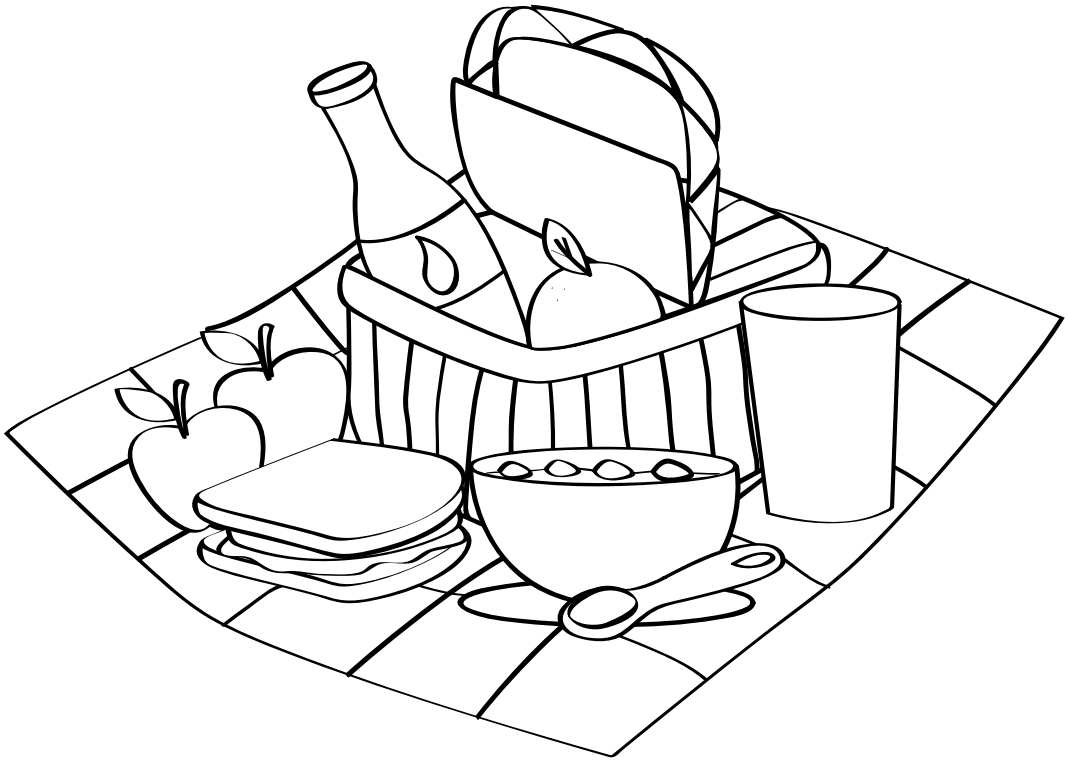
Con esta actividad, reconocemos algunas palabras clave para que juntos, en familia, acompañemos el desarrollo de los niños/as de una manera saludable.

Dibujar, Pintar y Prevenir

¡Pongámosle color a las cosas saludables!

Pinten juntos aquello que nos conduce hacia una Vida Saludable!





¿Se animan a dibujar algo que a ustedes les guste y sea saludable, como familia?

Las actividades en familia son muy importantes para el desarrollo de los niños/as: Al disfrutar de cantar, dibujar o salir de pic-nic juntos, ayudamos a que los más pequeños se sientan seguros y experimenten contención y cuidado. El desarrollo de la personalidad y el fortalecimiento de su autoestima son cuestiones claves para la **Prevención** desde la primera infancia.

Carnet de familia

Realicen sus propios carnets con la información de cada integrante de la familia.

Una buena idea es hacerse reportajes para saber sobre los gustos y características de cada uno... ¡Dibujen entre todos los retratos y las respuestas!

- **¿Cómo se llama? ¿Cómo le dicen?**
- **¿Cuál es el color que más le gusta?**
- **¿Cuál es su comida preferida?**
- **Algo que le da risa**
- **Algo que le da miedo**

MODELO DE CARNET DE FAMILIA

(Este es un modelo posible, los invitamos a que inventen los suyos.)

(Dibujo-retrato del integrante de la familia)

Nombre:

Apodos:

Color preferido:

Comida preferida:

Algo que le da risa:

Algo que le da miedo:

Al realizar esta actividad, contribuimos a que cada uno de los miembros pueda sentir confianza, contención y un lugar de seguridad para conocerse y aceptarse a sí mismo. El **desarrollo de la personalidad y el cuidado de los otros son muy importantes desde el punto de vista de la Prevención**: Niños/as seguros/as de sí mismos/as tendrán más herramientas para evitar conductas y hábitos de riesgo en el futuro.

Guía de recursos

MINISTERIO DE EDUCACIÓN - GCBA

Gerencia Operativa de Equipos de Apoyo
Subsecretaría de Coordinación Pedagógica y Equidad Educativa
equiposdeapoyo@bue.edu.ar

MINISTERIO DE DESARROLLO HUMANO Y HÁBITAT - GCBA

Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones
ASISTENCIA A PERSONAS CON PROBLEMAS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS. Servicio: Los jóvenes con domicilio en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires que no tengan obra social, son entrevistados por un equipo de evaluación, y se le gestionan becas para tratamientos en efectores del Gobierno de la Ciudad u otros conveniados.
Centro de Admisión y Derivación - 4361-6543

LÍNEA 108: OPCIÓN 2

Llamanos gratis todos los días, las 24hs.
Vamos a escucharte, orientarte si tenés dudas, y a darte la información que necesites. Es anónimo y confidencial.
http://www.buenosaires.gob.ar/desarrollohumanoyhabitat/politicassocialesenadicciones/
https://chautabu.buenosaires.gob.ar/adicciones/

CASA FLORES

Bonorino 884. Teléfonos: 4634-2655/2656.

CONSEJO DE DERECHOS DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES - GCBA

Es el Organismo especializado en infancia que tiene como finalidad promover, proteger y garantizar los derechos de todas/os las/os niñas, niños y adolescentes.
Av. Pres. Roque Sáenz Peña 832, CABA.
4328-1755
www.buenosaires.gob.ar/cdnnya

LÍNEA 102

¿Cuándo solicito intervención? Cuando se requiere asesoramiento, contención, orientación sobre recursos, servicios y programas disponibles destinados a la población infantojuvenil (0 a 17 años de edad).

MINISTERIO DE SALUD – GCBA

CENTRO DE DÍA CARLOS GARDEL
Cochabamba 2622.

CENTRO DE DÍA BIEDAK - CESAC Nº 10
Av. Amancio Alcorta 1402.

CENTRO DE DÍA LA OTRA BASE DE ENCUENTRO
Camilo Torres 2101.

CENTRO DE SALUD MENTAL DR. HUGO ROSARIOS Nº 1
Manuela Pedraza 1558.

CENTRO DE SALUD MENTAL DR. AMEGHINO
Av. Córdoba 3120.

HOSPITAL ÁLVAREZ
Dr. Aranguren 2701.

HOSPITAL ALVEAR
Warnes 2630.

HOSPITAL ARGERICH
Pi y Margall 750.

CESAC Nº 41. ÁREA PROGRAMÁTICA HOSPITAL ARGERICH
Ministro Brin 843.

HOSPITAL ELIZALDE
Av. Montes de Oca 40.

HOSPITAL FERNÁNDEZ
Cerviño 3356.

HOSPITAL GUTIÉRREZ
Gallo 1330.

HOSPITAL PENNA
Dr. Prof. Pedro Chutro 3380.

CESAC Nº 35. ÁREA PROGRAMÁTICA HOSPITAL PENNA
Osvaldo Cruz y Zavaleta.

CESAC Nº 8. ÁREA PROGRAMÁTICA HOSPITAL PENNA
Osvaldo Cruz 3485 y Luna.

CESAC Nº 1. ÁREA PROGRAMÁTICA HOSPITAL PENNA
Vélez Sarsfield 1271.

HOSPITAL PIÑERO
Av. Varela 1301.

CESAC Nº 6. ÁREA PROGRAMÁTICA HOSPITAL PIÑERO
Mariano Acosta y Av. Intendente Rabanal.

CESAC Nº 24. ÁREA PROGRAMÁTICA HOSPITAL PIÑERO
Martínez Castro y Laguna (Pasaje L).

HOSPITAL SANTOJANNI
Pilar 950.

HOSPITAL RIVADAVIA
Av. Las Heras 2670.

CESAC Nº 33
Córdoba 5741.

HOSPITAL GARRAHAN
Combate de los Pozos 1881.

SEDRONAR - PRESIDENCIA DE LA NACIÓN

LÍNEA 141: LAS 24HS, LOS 365 DÍAS DEL AÑO

Un canal anónimo, gratuito y de alcance nacional. El contacto de la línea es el número 141, telefónicamente, el mail orientac@sedronar.gov.ar o el chat, a través de la web: http://www.sedronar.gov.ar/

CEDECOR - GRUPOS DE ORIENTACIÓN Y CONTENCIÓN FAMILIAR

Horario de atención en sede central: lunes a viernes de 8 a 20hs / sábados, domingos y feriados de 9 a 15hs, en Sarmiento 546 - Ciudad de Buenos Aires.
Turnos: 4320-1200 - int 1540
Mail: cedecor@sedronar.gov.ar // **CEDECOR INTERIOR:** cinterior@sedronar.gov.ar
Turnos: 4320-1240, de lunes a viernes de 9 a 16hs Sarmiento 546, CABA.
Consultas e información: grupos@sedronar.gov.ar

DIRECCIÓN NACIONAL DE PREVENCIÓN - SEDRONAR

dirprevencion@sedronar.gov.ar - 011 43201200 int 1188

PREVENCIÓN EN ÁMBITOS EDUCATIVOS - SEDRONAR

educacion@sedronar.gov.ar - 01143201200 int 1009

MINISTERIO DE SALUD – PRESIDENCIA DE LA NACIÓN

Hospital Nacional en Red especializado en salud mental y adicciones "Lic. Laura Bonaparte".
4305-0091 al 96.
Combate de los Pozos 2133, CABA.
direccion@cenareso.gob.ar

VALIJA de Vida saludable



Vamos Buenos Aires

SEDRONAR
Presidencia de la Nación

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
28-03-2024