

PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN LA FAMILIA

Queridos padres las siguientes infografías serán de gran utilidad para su acompañamiento desde el hogar. Favor leerlas y compartirlas en familia.

N Riesgos en menores de edad dentro de Facebook

Según la *Guía de Facebook para padres de familia*, de Connect Safely la investigación de riesgos asociados con las actividades en línea de los menores de edad ofrece cinco importantes conclusiones:

- 1** Quienes se comportan de manera agresiva en línea tienen el doble de posibilidades de convertirse en víctimas a su vez.
- 2** El entorno psicossocial de un menor, como su casa o escuela, es más propenso para implicar riesgos que la tecnología que utiliza.
- 3** La red social es un fiel reflejo de su vida real, por lo que puede ampliar, masificar y hacer perpetuos sus problemas.
- 4** Para cada uno los riesgos son distintos, y los que son más propensos son quienes también son proclives al riesgo en el mundo real.
- 5** El riesgo más común es el hostigamiento por parte de sus conocidos, lo que incluye conductas dañinas, agresivas y difamatorias.

Recomendaciones:

- Evitar que los menores aprovechen del anonimato en la red para ser agresivos.
- Antes de monitorear sus redes sociales hay que procurar el entorno en el que viven.
- Saber escuchar los problemas que viven los menores de edad.
- Pensar antes de publicar un comentario, enviar un mensaje o subir un video.

N

¿Cómo evitar el riesgo de que tus hijos/as usen **drogas**?



Fomente la seguridad en sí mismos, acéptelos como son, valore sus avances y logros, manifieste amor y cariño, cree expectativas ajustadas a la realidad personal.



Ayúdelos a "madurar", deles la oportunidad de tomar decisiones personales, deles autonomía y fomente responsabilidades, adaptese a las nuevas exigencias de los hijos/as en función de la etapa de su desarrollo.



Enseñe autocontrol, enséñeles a dirigir adecuadamente sus emociones a través del diálogo y el ejemplo, hábitos de autocuidado, estilos de vida saludables, control de los impulsos, normas y límites claros.



Establezca límites razonables pero firmes para la conducta de sus hijos y enséñeles a que sean responsables de sus acciones.



Mantenga vínculos positivos con su cónyuge, hijos y amigos.



Establezca lazos sociales y familiares, busque su apoyo y fortalezca una adecuada identidad familiar segura y cálida pero permeable, fomente el diálogo y la comunicación con la familia, escuela y amigos.



Fomente la unión familiar, busque diariamente ocasiones para estar con toda la familia unida. No espere a que su hijo sea grande para fomentar la unión familiar.



Prevenir en familia el **consumo de drogas**