

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



A importancia dos límites e rutinas na familia

Os nosos fillos necesitan sentirse seguros e protexidos en familia para que poidan sentirse ben. E para iso é fundamental que a dinámica familiar funcione ben con rutinas axeitadas e límites respectuosos.

Estas rutinas e límites, ademais de facilitar un bo funcionamento no fogar, axudaranos a prever, evitar ou reducir a aparición de diferentes conflitos e conseguirán que cada membro da familia saiba o que se espera del. Deste xeito, iremos creando máis e mellores familias e iremos ensinando aos máis pequenos da casa a colaborar e cooperar en familia.

Límites e rutinas familiares



Á hora de definir límites e rutinas, é fundamental que estes sexan coñecidos e definidos por todos, que sexan claros, que se comprendan, que sexan flexibles e, se é necesario, que se poidan renegociar en momentos que non se axusten a realidade do día a día. E por suposto, é necesario que sexan respectuosos con cada un dos membros da familia.

Apostaremos por un ambiente familiar seguro e tranquilo, que permita que os nosos fillos centren a súa atención noutras cousas e lles dea estabilidade no tempo e nas tarefas domésticas. Á súa vez, iremos reducindo o estrés e a incerteza e axudándolles a organizar momentos e pensamentos diarios.

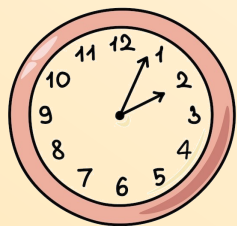
As familias de estilo autoritario adoitan poñer moitos límites, normalmente sen consenso nin explicación ("porque así o dixen eu") e adoitan ser inflexibles no seu cumprimento. Pola contra, as familias sobreprotectoras ou as familias negligentes adoitan poñer poucos límites.



Manter o equilibrio e establecer límites na medida correcta son tarefas complicadas.

Ideas para establecer límites razoables na casa

Tómese o tempo para acordar os límites.



O adulto es ti e tes moita máis capacidade para decidir o que é mellor para eles. Non obstante, cando impoñemos límites e regras, promovemos dúas actitudes:

A **obediencia**, que nos resulta moi cómoda como adultos, pero non fomenta a responsabilidade, a capacidade de decisión e o pensamento crítico. Ademais, favorece a dependencia do adulto e dos demais (feito que non nos gustará tanto cando sexan "obedientes" a outras persoas que non necesariamente queren o mellor para eles).

Rebelión, que nos levará a conflitos permanentes por todo o que queiramos facer.

Cando os límites e as regras son consecuencia do diálogo e reflexión conxunta, serán mellor aceptados.



Avaliar con eles o cumprimento dos límites.

É posible que non se cumpran algúns dos límites que estableceches. Semanalmente, nas reunións familiares, ceas ou momentos que disfrutes xuntos, hai que **reparar, felicitar, agradecer e recoñecer** as cousas que se están a realizar, e **valorar** o que se pode facer coas que máis custan.



Que se entendan.

Se senten que iso é así porque eu dígo, de novo, poderán obedecelo ou rebelarse. Con todo, se entenden as razóns dese límite, aceptarano moito mellor: "Porque podes facerte dano a ti ou a outra persoa", "Porque debes descansar para sentirte ben", "Porque é saudable para o teu corpo", etc...

Firme e amablemente

Cando poñemos límites, é importante que todos apreciemos a importancia de seguilos. Se só hai que cumprir ás veces, non saberán que esperar e a súa confusión pode levarlles a tomar decisións inadecuadas.

Pero **firmeza** non significa ser autoritario. Debe combinarse con **amabilidade** en todo momento.

E paciencia, moita paciencia.

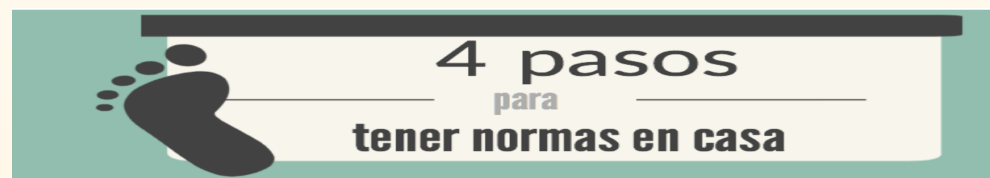
Cada un dos nosos fillos reaccionará de forma diferente. Para facer cumprir os límites e as regras, tamén necesitamos ensinar habilidades para a vida e competencias socioemocionais.

En moitas ocasións, respectar os límites pode provocar moita frustración. Con bondade e cariño, validando as súas emocións e acompañándoas, aprenderán a pospoñer a gratificación, o autocontrol e desenvolver todas as habilidades necesarias.

Non esperes que isto suceda en días ou semanas, posiblemente, é algo que eles terán (teremos) que exercer ao longo da súa vida.



Con flexibilidade



- 1 Diferenciar entre normas, castigos y consecuencias
- 2 Establecer normas básicas entre todas las personas adultas que conviven en casa y ponerlas por escrito
- 3 Reunión familiar para comunicar las normas y dar la oportunidad a vuestros hijos para que negocien algunas
- 4 Establecer que pasará si no se cumplen esas normas ¿Qué Castigos o consecuencias habrá?

O obxectivo non é impoñer o cumprimento da norma, senón que, pouco a pouco, se fagan máis responsables para que deixen de necesitar que poñamos esa norma porque son quen de decidir por si mesmos que facer.

En moitas ocasións, poderemos negociar e propoñer alternativas razoables, para que os límites sexan máis levadeiros.

Ademais, teña en conta que os límites cambiarán coa idade.

A medida que vaian crescendo, irán necesitando que eses límites ampliense e cambien. Se somos inflexibles, posiblemente converteremos a convivencia nun campo de batalla diario.

É importante telo en conta se temos fillos de diferentes idades. Deben entender que as regras son para todos, pero que se poden adaptar.

Dar tempo e anticiparse

Aínda que a norma sexa clara, cando chegue o momento de cumprila pode ser complicado.

Por exemplo, establecemos conxuntamente un tempo para o uso da pantalla; aceptárono e están dispostos a cumprilo. Se esperamos que cando pase esa hora apaguen a pantalla por si mesmos, aínda podemos sentirnos un pouco frustrados cando vexamos que iso non ocorre.

Se están xogando ou vendo algo que lles gusta, nin sequera notan o paso do tempo. Por iso, cómpre axudalos para poder cumprilo, aportando algunha estratexia, xesto ou axuda (reloxo, aviso, alarmas, pregunta ao final do tempo, etc.) que os vincule co compromiso adquirido e que tomen responsabilidade por iso.

E pola nosa banda, podemos animalos e destacar, para reforzar, que souberon conseguilo e manter o acordado.

Tabla de tiempo de uso de móviles para niños según la edad

EDAD	TIEMPO	CONSECUENCIAS
Menos 2 años	Nunca	Dificultad para aprender
De 2 a 5 años	30 minutos	Falta de control de sentimientos
De 5 a 12 años	60 minutos	Sedentarismo y obesidad
Más de 12 años	2 horas	Bajo rendimiento escolar y problemas de habilidades sociales

¿Qué es Subestimar?

Cuando hablamos de subestimar a los niños, nos referimos a creer que el niño **no tiene las capacidades** o inteligencia suficiente para afrontar determinadas situaciones.

Nunca subestimes o neno

En moitas ocasións, cometerán erros, romperán as regras e farán o contrario do que esperamos deles. Deben ter claro que o que fixeron pode ser inadecuado, pero o noso amor incondicional non corre perigo. Teremos que facer moito autocontrol emocional para non dicir cousas que lles poidan ferir.

Pensemos xuntos sobre o que é inadecuado e que podemos facer para reparalo para que non se repita.

Autocontrol emocional

Como en todo este proceso, o noso estado emocional condicionará en gran medida a nosa capacidade para chegar a consensos e acompañarnos no establecemento de límites.

En moitas ocasións, atoparémonos saturados polo que acontece na nosa casa, tanto polo que fan os nosos fillos como polo que non fan. Segundo sexamos, poderemos orientarnos mellor para buscar solucións, estalaremos como un volcán que estoupará en berros e reproches ou acabaremos facendo por eles o que deben facer.

Polo tanto, no intento de que, pouco a pouco, sexan máis autónomos e responsables, teremos que facer un gran exercicio de autocontrol.

Por unha banda, o **autocoidado** será fundamental para sentirse ben e ter máis paciencia. Por outra banda, practica ferramentas de autocontrol como pechar a boca e saír (aínda que volvas cando estas máis tranquilo), contar ata dez, respirar e, en definitiva, darte tempo para recuperar a compostura e darlles tempo para darse conta. o que está a suceder e pode pensar en alternativas.



Objetivos del autocontrol emocional

Expresar adecuadamente sus emociones

Regular la expresión emocional

Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto

Capacidad para administrar la ansiedad

Capacidad para generar emociones positivas

Moderar la propia reacción emocional



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

O feito de establecer límites e normas permite que o neno se sinta seguro e protexido porque sabe con quen pode contar para que lle guíe na súa aprendizaxe.

Os límites tamén achegan aos nenos seguridade emocional, porque o novo desconcerta.

Grazas aos límites teñen orientación que guíe a súa conduta.



Feliz
SEMANA SANTA



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD

UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS