

PREVENCIÓN = SAÚDE

Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Servizo de Prevención



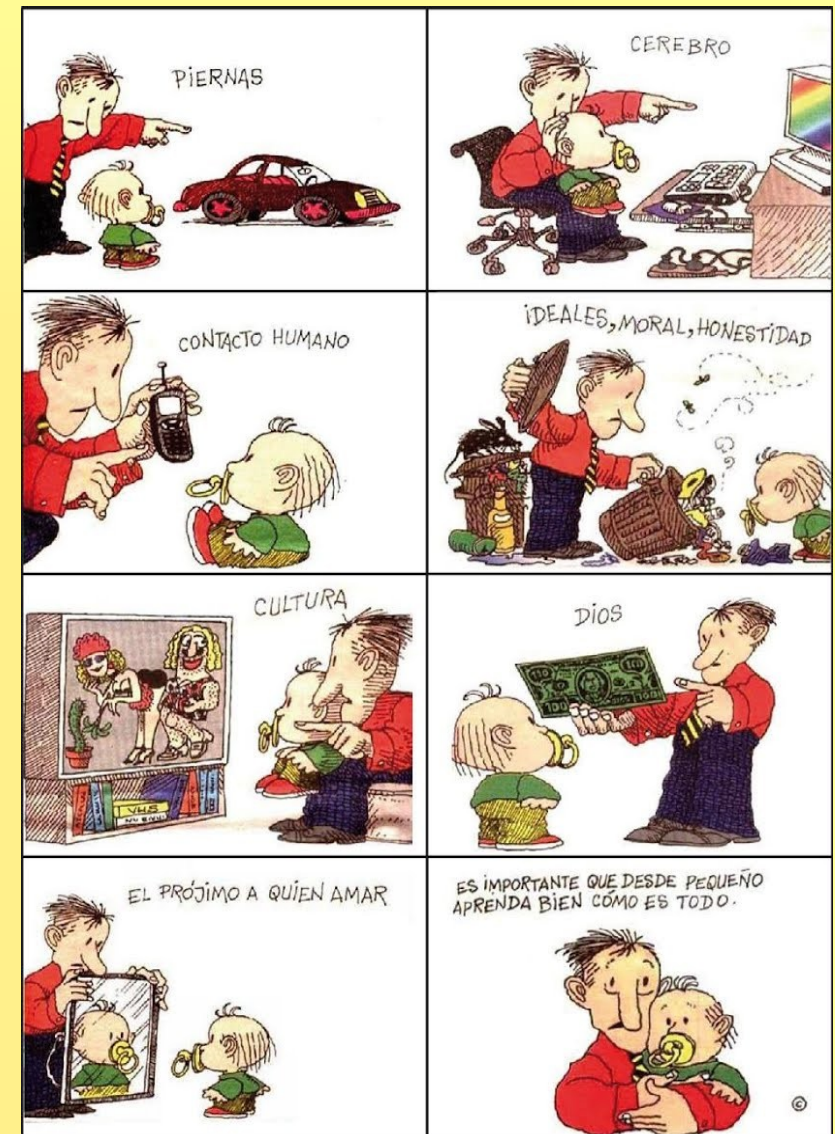
Como axudar aos fillos a madurar, ser autónomos e responsables.

Ser pai ou nai non é fácil. Aínda que parece que é unha función natural, precisa dunha aprendizaxe pois, ningún de nós, ao nacer, sabe como ser un bo pai ou unha boa nai. Imos adquirindo estratexias e habilidades para tal fin no día a día, por ensaio e erro a maioría das veces, e baseándonos en nosas propias vivencias, dado que tamén somos fillos. O papel que a sociedade atribúe á familia así como, o protagonismo dos fillos e as fillas dentro do seo familiar cambiaron considerablemente nos últimos tempos.

No, no, nooooo

Estes cambios fixeron reformular os valores tradicionais e a forma de educar, o que provocou, co paso dos anos, unha desorientación entre os pais e as nais á hora de saber como educar aos seus fillos e fillas. De aí, que non é estraño detectar como nas familias se sobreprotexe ou se realizan as tarefas dos fillos despois de berrarlles e ameazarlles sen conseguir que cumbran os seus labores.

Ademais, agora a educación compártese con outros ámbitos, entre eles, a escola. Sendo conscientes de isto, desde os Institutos de Educación Secundaria poden e deben asesorar ás familias para que observen como educan aos seus fillos/ as e poidan detectar se os consenten ou lles esixen demasiado, se os protexen excesivamente, se están a fomentar que non se incorporen adecuadamente á sociedade como persoas autónomas, maduras e responsables... Para poder levar a cabo a función que se lle asigna aos proxenitores necesítase unha gran dose de reflexión sobre que queremos para os nosos fillos e fillas e en que sociedade están a crecer.





Supoñemos que a resposta de calquera pai ou nai a estas preguntas sería a mesma: "quero que o meu fillo ou filla aprenda a valerse en por si e poida ter unha vida digna o día de mañá". Pero, para alcanzar este obxectivo, aparentemente tan fácil de superar, os pais e nais deben axudar aos seus fillos a madurar. Para tal fin, os proxenitores precisan proporcionar aos fillos e fillas pautas de actuación ante problemas da vida. Naturalmente, teñen que facelo achegando sentido común e flexibilidade, segundo requírao a situación. Iso é madurar, actuar adecuadamente e saber facelo pensando nas consecuencias do que se fixo, e, por suposto, ser quen de asumir os erros en caso de cometelos. Neste sentido, entran en xogo dúas variables: a capacidade intelectual e a emocional.

A falta de madurez deixa entrever un desfasamento entre a capacidade intelectual e a emocional. Os rapaces e rapazas inmaturos adoitan ser descritos polos seus familiares e mestres como nenos e nenas que se comportan de forma infantil, inestables e con frecuentes cambios de humor. Esta inmadurez adoita ir da man, ben dunha falta de control dos impulsos, ben dunha baixa tolerancia á frustración, ou presentan, en moitos adolescentes ambos os síntomas. **Cando ésto ocorre os rapaces e rapazas optan por unha destas dúas posturas extremas: ou as cousas "non parecen afectarlles" ou ben, "parecen descolocalos constantemente", por iso é polo que se afirma que son inestables e teñen frecuentes cambios de humor.**



Conseguir que os fillos sexan responsables e maduros é a mellor arma que lles podemos brindar para defenderse na vida. Un adolescente maduro e responsable será máis difícil de manipular. Un adolescente inmature e infantil é un ser moito máis maleable, fácil de manipular e incapaz de sobrevivir só ou solucionar calquera adversidade.

Entre as características que se poden detectar entre os mozos e as mozas inmatureos atópase:

A necesidade de chamar a atención.

Ás veces, estes nenos e nenas inmatureos presentan mala conduta ou desobediencia. Tras a desobediencia moitas veces escóndese o desexo de chamar a atención dos adultos, custe o que custe, incluso sabendo que iso lles implicará un castigo ou unha reprimenda. Ser capaz de entender este aspecto é fundamental para conseguir cambios na conduta dos adolescentes.



A dependencia da aprobación dos adultos.

Non debemos esquecer que os rapaces e rapazas inmatureas, polas súas características cognitivas e emocionais, dependen en maior medida da aprobación dos adultos.

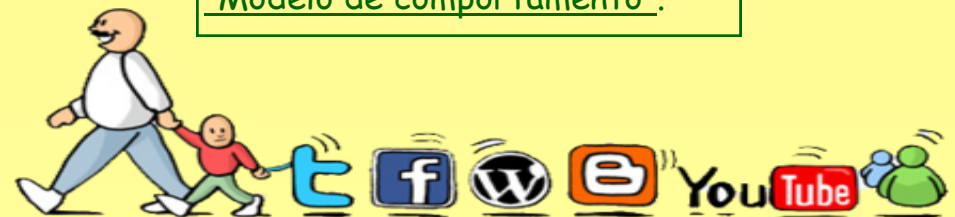
Ademais, segundo o devandito no apartado anterior, a orixe da inmensa maioría dos seus problemas de comportamento está na necesidade de chamar constantemente a atención dos maiores e por iso, estes deben ser o seu principal "Modelo de comportamento".



As dificultades nas relacións sociais.

Presenten problemas de conduta ou non, a gran maioría dos adolescentes inmatureos teñen dificultades na interacción cos seus iguais.

Nestes anos difíciles temos que seguir educándoos e para iso, requirirase na casa un ambiente sereno, positivo, de apertura e de diálogo. É preciso falar dunha gran variedade de temas (traballo, noticias, anuncios, moda, economía, menstruación, sexo, hipotecas, créditos, enfermidades), non só sobre o instituto e as malas notas, ou sobre a permanente desorde do seu cuarto.



Os pais e nais pensan a miúdo que a adolescencia é un problema. O que ocorre é que estamos fronte a unha nova etapa na que son precisas grandes cantidades de paciencia, afecto, simpatía, exemplo e axuda.

Non esquezamos que é a etapa na que se van introducindo no mundo adulto e para iso precisan modelos a seguir, orientacións e pautas coas que chegar a esa nova fase preparados.



Pautas para axudar aos fillos e fillas a madurar

En 1º da ESO é o momento de poñer en práctica os hábitos adquiridos en Primaria.

Os proxenitores deben dar máis liberdade para que os fillos e fillas crezan en responsabilidade.

Fagamos memoria, cando eran pequenos deixaron de andar agarrados da nosa man e foron quen de manter o equilibrio porque deixamos de agarralos aínda que con medo a que levasen golpes.

Como se lle ensinou a usar o garfo para comer? Masticaban os pais polos fillos, ou a base de indicacións e sendo os pais o modelo para imitar, conseguiron facelo?

Ben, pois... por qué non seguir agora facendo o mesmo? Para aprender a andar na bicicleta sen as rodas pequeniñas e sen agarralos comézase aos poucos a soltar as mans do respaldo para que collan confianza.

Pois nesta etapa pasa o mesmo, temos que observalos e guialos pero facer que sexan máis autónomos.

O Servizo de Drogodependencias de Monforte de Lemos ofrece, de forma confidencial e gratuíta, un espazo terapéutico específico dirixido a adolescentes con condutas de risco relacionadas co uso/abuso de condutas adictivas (tabaco, alcohol, cannabis, cocaína, xogo, novas tecnoloxías...).

Ademais, a UAD (Unidade Asistencial de Drogodependencias) asesora profesionais/familiares na detección e manexo de situacións de risco e realízanse intervencións con mozos e/ou familias con dificultades relacionadas co uso e/ou abuso de condutas adictivas (tabaco, alcol, cannabis, cocaína, xogo, novas tecnoloxías...).

Facebook: Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte

SUXERENCIAS E COMENTARIOS:

uad@concellodemonforte.com

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:
UNIDADE AISTENCIAL DE DROGODEPEDENCIAS
EQUIPO DE PREVENCIÓN
C/Otero Pedrayo s/n
Monforte de Lemos (Lugo)



Tif. 982 400 495



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e Xestión
da Saúde Pública
Servizo de Prevención de Condutas Adictivas



Boletín de formación e información
para nais e pais — MARZO 2019

Recordad:

Na adolescencia temos que
observalos e guíalos pero
facer que sexan máis
autónomos.

