

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

PREVENCIÓN FAMILIAR

Cales son as preocupacións máis habituais das familias que acoden á UAD?

Cando as familias contactan, refiren problemas variados: "decatámonos de que fuma porros", "non está a ir ao instituto", "está todo o día co móbil", "só pensa en saír", "agredíume"...

Refiren situacións que as desbordan, estratexias para afrontalas que non lles están funcionando e un medo a que todo se complique máis.

Logo cada familia presenta unha situación distinta que se foi conformando co paso do tempo.

Adoitan situar o problema nos seus fillos e fillas e isto é das primeiras cousas que debemos axudar a reconsiderar:

Estamos a falar dunha situación que afecta a todas as persoas que forman a familia e cada unha debe exporse que pode facer para conseguir que a familia estea mellor.



Que signos poden alertar á familia de que os seus fillos e fillas están a consumir substancias ou facendo un uso problemático da internet e pantallas?

A capacidade de observación depende en parte da persoa que observe e dos criterios que manexe.

Se para min, pai ou nai, é normal estar tres horas ao día co móbil, empezarei a preocuparme cando o meu fillo ou filla estean na cuarta hora.

Que é importante na niña familia? Poden estar a consumir alcol e facer un uso problemático da internet e non decatarnos ata que xurdan problemas de certa entidade.

Teriamos que pensar tamén en que relación fomos construíndo, en que está baseada.

Na adolescencia é normal a transgresión de normas e límites. Están a construírse e debe existir un contexto baseado nos bos tratos e nun apego seguro que acompañe.

Desde aí imos observando: Que pasa en casa, no instituto, coas amizades, que uso fan do tempo libre, como administran o seu diñeiro, que habilidades pon en xogo para solucionar os seus problemas, que ánimo percibo...



Sinais de advertencia dun posible consumo de alcol ou outras drogas

CÓMO SABER SI TU HIJO CONSUME DROGAS



Os seguintes poden ser signos de que un adolescente consume alcol ou outras drogas:

- Unha diminución repentina e marcada das notas na escola
- Ten máis secretos ao redor das súas pertenzas ou ás actividades que fai
- Cambios de amizades
- Cambios repentinos na personalidade ou no estado de ánimo
- Comportamento irresponsable
- Aumento das discusións e do incumprimento de normas
- Uso de elementos para refrescar o alento e de esencias ambientais
- Fumar cigarros
- Ollos vermellos ou vidriosos, cambios no tamaño das pupilas
- Parece "con resaca"

Como debo actuar se sospeito que a miña filla ou fillo comezou a consumir alcol?

É importante abordar a situación desde a coherencia entre o que digo e o que fago, a medida que os mozos e mozas van crescendo.

Se o imos facendo así, a comunicación e o que conseguimos ten máis valor. Non nos esquezamos que non se trata de dicir o que teñen que facer senón de axudar a tomar decisións e a crear criterios.

Isto non está rifado con establecer normas e límites que protexan e axuden. **Normas e límites que iremos modulando e axustando co paso do tempo.**

Poñernos a falar de todos estes temas cando empezan a xurdir os problemas é complicado, ten que haber unha cultura do diálogo previa. Temos que investir en acompañar, en compartir o noso tempo, en estar presentes...



Falar cos adolescentes adoita ser difícil. E falar de temas delicados, como as drogas, pode ser moito máis complicado. Estes consellos poden resultar útiles:

- ◆ Sente ao seu fillo e falen cara a cara.
- ◆ Dígalle cales son as súas preocupacións. Especifique o que nota no comportamento do seu fillo e que lle preocupa.
- ◆ Saiba que o seu fillo pode negar o consumo de drogas ou alcol. Non discuta. O obxectivo é sacar o tema e abrir unha conversación respecto diso.
- ◆ Explique que, como pai ou nai, o seu traballo é protexer aos seus fillos, e que as drogas e o alcol son perigosos. Se hai algunha posibilidade de que o seu fillo estea a consumir, debe tomar medidas.
- ◆ Manteña un ton firme e cariñoso, que non sexa acusatorio nin enfadado. Non perda a calma. Demostrar anoxo probablemente faga que o seu fillo afástese de vostede e así será máis difícil axudalo.
- ◆ Se o seu fillo preguntalle se vostede consumiu drogas ou alcol no pasado ou consome na actualidade, sexa sincero. Pero non se deteña en falar sobre o seu consumo. En cambio, enfóquese nas consecuencias potencialmente graves do consumo de drogas na súa propia vida e na vida doutros adultos.
- ◆ Saiba que a conversación será continua. Unha soa charla nunca é suficiente.

Como inflúe que a familia consuma alcol ou tabaco habitualmente diante das fillas ou fillos?

Que é máis decisivo, un bo discurso ou un bo exemplo?

Quero pensar que noso día a día está marcado polos nosos valores, por aquelas cousas que son importantes na nosa vida.

Temos que pensar no que transmitimos con iso, somos modelos para os nosos fillos e fillas, non podemos pretender que se abstraigan do que ven en casa.

Se quero transmitir saúde porque para min é importante, debo comportarme de maneira saudable.

Temos que partir desta primeira reflexión:

É saudable o consumo habitual de tabaco ou alcol?
A resposta é sinxela: **Non.**

Modifiquemos entón os nosos hábitos, o noso estilo de vida.



É necesario supervisar o que fan menores e mozos no seu tempo libre?

Debe a familia preguntar que fan as e os adolescentes, ou é mellor deixar intimidade?

A medida que imos cumprindo anos, o uso que facemos do tempo libre é distinto, o nivel de autonomía e os espazos de privacidade aumentan e vólvense necesarios.

No manexo da autonomía e os espazos de privacidade prodúcense procesos de aprendizaxe e maduración necesarios.

Cada idade esixe un nivel de presenza, de acompañamento distinto, unhas estratexias distintas.

Ás veces prodúcense desaxustes, non podemos pensar que as necesidades dos 12 anos son as mesmas que as dos 18. En ocasións, pais e nais manexamos as mesmas estratexias con 12 que con 18, 19... e claro, atoparémonos con que nos reclaman eses espazos.

A comunicación ten que funcionar, temos que saber cales son esas necesidades e converternos nun elemento facilitador e para iso é importante negociar e establecer normas e límites con consistencia.



OCIO y Tiempo LIBRE en FAMILIA



É importante o lecer compartido en familia?

O papel da familia como axente preventivo é fundamental.

Todos os elementos que conforman o sistema familiar son importantes.

Indubidablemente o tempo de lecer é un deles e está moi relacionado con factores de protección.

Cabería preguntarse que entendemos por lecer?
É que características debe ter para que teña un valor no ámbito da prevención?

O tempo de lecer debe contribuír ao desenvolvemento persoal e das nosas potencialidades, e isto non está rifado coa posibilidade de gozar, de pasalo ben.

Pensemos que ao falar de lecer en familia estamos a falar de comunicación, de autoestima, de valores, en definitiva de estilo de vida.



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

Como poden contactar as familias coa UAD?

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Nº Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

As familias e os profesionais ou entidades poden contactar de luns a venres de 8h a 15h a través do noso teléfono **982 40 04 95** ou en calquera momento a través do seguinte mail:

uad@concellodemonforte.com

