

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

Decálogo para

que os irmáns teñan boa relación

Unha das situacións máis habituais que se dá nas familias nas que hai máis dun fillo ou filla, son os conflitos entre irmáns. Ter irmáns é, probablemente, o mellor agasallo que podemos dar aos nosos fillos, pero cando a convivencia está chea de conflitos pode ser desesperante.

É normal que, dependendo da idade, xurdan as pelexas e discusións. Con todo, podemos facer moitas cousas para favorecer que a relación sexa positiva e aproveitar eses conflitos para desenvolver habilidades sociais.



Decálogo para que os irmáns leven ben

Propoñemoste un decálogo con algunhas ideas sinxelas que poden axudar a que os nosos fillos e fillas teñan unha boa relación:

1. Non evites o conflito.

Moitas familias, para evitar que se pelexen, buscan solucións de rescate. Por exemplo, hai quen decide regalarlles o mesmo xoguete para que non teñan envexa, ou propoñen sempre plans por separado para «non oírilles discutir».

Os nenos que teñen irmáns (ou pasan tempo con frecuencia con outros nenos) é coma se fosen a un ximnasio permanentemente para adestrar as súas habilidades socioemocionales.

Evitar que aparezan os conflitos, por tanto, é privaralles desa oportunidade.

Moito mellor estar xunto a eles para axudarlles a regular as súas emocións e buscar entre todos solucións.

Se sabemos aproveitar estes conflitos, os nosos fillos e fillas desenvolverán empatía e asertividade, aprenderán a tolerar mellor a frustración, a ser máis xenerosos, a ceder, etc.



2. Axúdalles a que compartan afeccións.

Ás veces, pola diferenza de idade, de intereses ou, mesmo de xénero, poden ter afeccións moi diferentes.

Axudarlles a que atopen cousas que lles unan porcionaralles momentos de goce xuntos. Por exemplo, ver películas, practicar algún deporte, etc.



3. Comparte momentos en familia.

Como as comidas ou as ceas, as excursións etc.

Aproveitar estes momentos para conectar entre todos e gozar, axudará a que leven mellor.

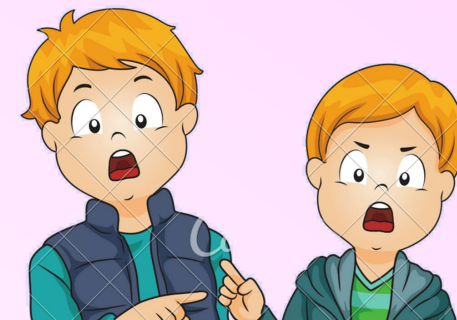
4. Evita as comparacións.

Todos temos fortalezas e debilidades. E algunhas persoas mostran máis fortalezas que outras e son máis fáciles de tratar.

Con todo, cando lles comparamos, sempre hai algún que se vai a sentir mal por iso e é máis que probable que os seus sentimentos cara ao irmán co que é comparado, lonxe de axudarlles a mellorar, fáganlles sentirse mal e afastaralles o un do outro



Comparar
No te ayuda ni le ayuda.

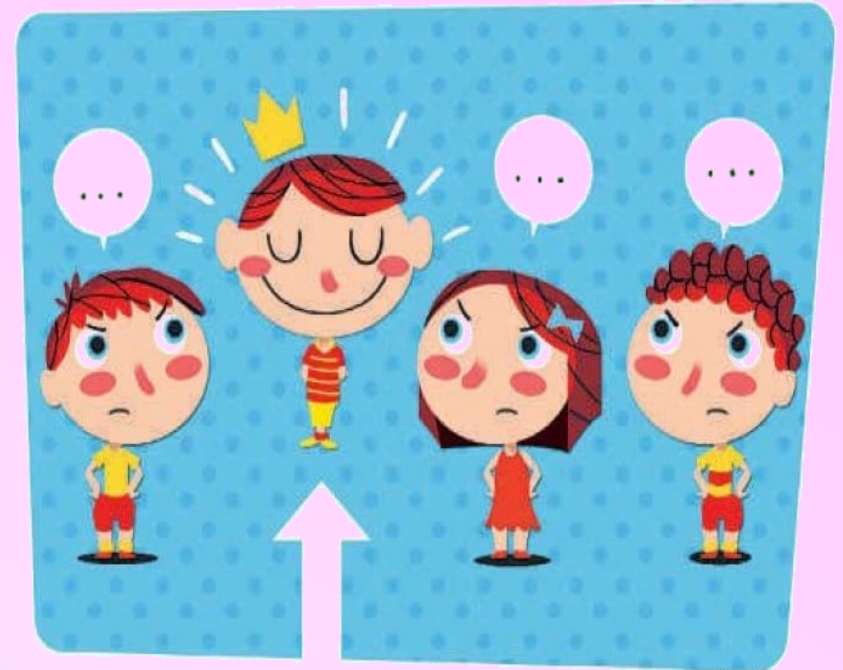


5. Que todos sexan os teus favoritos.

Cando damos a un deles un trato de favor, porque é máis pequeno, porque nos é máis fácil conectar con el ou ela ou simplemente porque non nos demos conta, estamos a fomentar que apareza a envexa entre eles que, tarde ou cedo, converterase en rifas entre eles.

É fundamental que todos sintan que o amor incondicional que sentimos por eles é o mesmo e que tratades de maneira xusta a todos.

Non dubides en explicar por que axudaches máis a un ou por que poden percibir un trato de favor. Seguro que, **se entenden o motivo, aceptaran con empatía.**



[vinculos]

6. Deixa que solucionen os seus conflitos.

En moitas ocasións tratamos de rescatarlles porque non soportamos as súas pelexas e o que conseguimos é que algún deles senta que nos estamos posicionando.

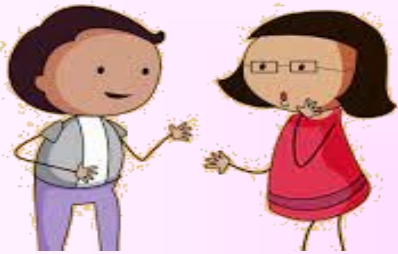
Salvo que haxa que protexer a algún deles, seguro que poden resolvelo sós.

Cando estean tranquilos, podedes falar sobre o que pasou, como poden facer a próxima vez, se foi a mellor maneira de resolvelo, etc.



Escucha activa:

Es la habilidad de escuchar con interés y atención, sin interrumpir, lo que la otra persona está expresando.



7. Dedícalles tempo especial individualmente.

Todos necesitamos que nos presten atención e o día a día pode proporcionarnos poucas oportunidades. Por iso, planificar momentos especiais para conectar individualmente, para charlar e escoitalos de maneira activa, etc. fará que sentan máis a gusto e que non sintan que deben competir pola nosa atención.

8. Se hai algún irmán que necesita máis atención, planifica tempo para dedicar ao outro ou outros.

Por exemplo, cando chega un hermanito, pode ser unha boa idea para evitar que os maiores sentan desprazados e teñan celos. Tamén cando un dos irmáns presenta algún tipo de discapacidade, o resto de irmáns poden sentir que viven nun segundo plano e que non son tan importantes. Na película Wonder, a irmá maior resume esta idea nunha frase marabillosa: «Auggie é o sol, os meus pais e eu somos os planetas que viran ao redor do sol, e xa estou afeita ao funcionamento deste universo».



9. Deixa que estean sós mentres xogan ou fan algunha tarefa.

A maioría das veces, non necesitan que esteamos a lles supervisar. Cando están sós e deben tomar decisións xuntos, é máis probable que xurda complicidade entre eles.





10. Fomenta a colaboración entre eles.

Axudar a outro pode ser moi gratificante, e se esoutro é o teu irmán ou irmá, seguro que vos axudará a estar máis unidos.

Pódense axudar cos deberes, poden preparar xuntos unha merenda, ordenar a habitación etc. Se son pequenos, podémolo expor como un xogo no que eles son un equipo e teñen unha misión.



Conclusión

Estas son só algunhas ideas para contribuír á boa relación entre os nosos fillos e fillas. Sen dúbida, os nosos irmáns e irmás serán os nosos compañeiros de viaxe durante toda a vida se logramos establecer unha boa relación. Investir tempo na infancia para iso e non temer que xurdan conflitos, poden ser clave para conseguilo.

Se queres saber máis sobre como crear un bo ambiente en familia, podes ler "Emoprende en familia: unha guía práctica de educación positiva e consciente". Eva Peñafiel y Juanjo Rabanal.

Mensaje para los padres

Sobre las relaciones entre sus hijos

● El conflicto entre hermanos los entrena en habilidades sociales.

● Ayúdelos a encontrar cómo solucionarlos, **no los resuelva por ellos.**

● Evite comparaciones **entre ellos** o con sus amigos.

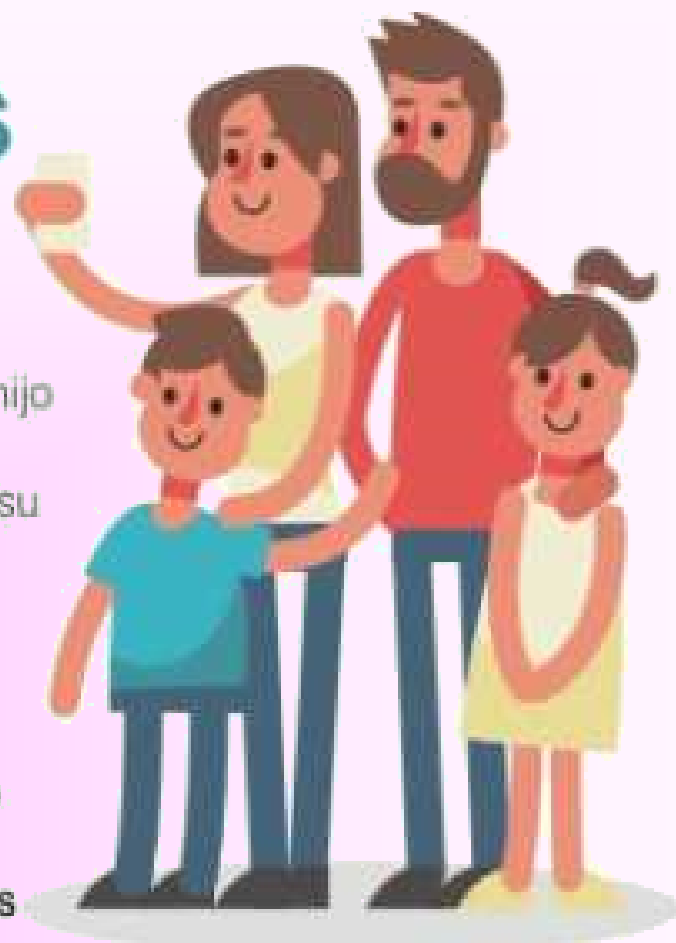
● **No le delegue** al hijo mayor el cuidado de su hermano menor.

● Procure que no solo haya espacios de juego individual, sino **que haya actividades en las compartan entre ellos.**

● Es importante delegarles responsabilidades en el hogar, **no haga sus deberes por ellos.**

● No grite ni hable en términos agresivos u ofensivos. Recuerde que **usted es su modelo a seguir.**

● Evite dedicar más tiempo y atención a uno de sus hijos. **Sea equitativo.**



Con imagen de freepress



COSAS QUE FORTALECEN LA RELACIÓN PADRES-HIJOS

**ESCUCHARSE AL MENOS
UN RATITO CADA DÍA**

**MOVERSE
JUNTOS**

**HABLAR
LO MÁS POSIBLE**

**JUGAR
JUNTOS**

**COMER
JUNTOS**

**RESPIRAR
JUNTOS**





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



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS



Achégase a noite do 31 de outubro. Todos os galegos apreciamos esta data desde moito antes de que, a case todas as lareiras, exportáse a celebración do Halloween, na súa versión estadounidense, coma se fose orixinaria daquel territorio. E é que aquí o Samaín forma parte da tradición máis enraizada e enxebre da nosa terra.

Un bo día para gozar
en familia.

E tamén nos chega o mes
para gozar dos
magostos.

