

Por suposto, non temos que ser expertos en todo, pero como pais interesados en aprender pautas de actuación cos seus fillos, especialmente de comunicación acerca do cánnabis deixámosvos a seguinte ligazón que pode ser de utilidade:

<https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/drogodependencias/habla-con-ellos-del-cannabis-guia-para-padres>

Ademais na nosa UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS estamos sempre á vosa disposición para darvos a información que necesitedes. Lembra que non só podeades acudir a nós cando haxa un problema, senón cando necesitedes saber máis sobre o que os vosos fillos vos preguntan. O noso obxectivo é facilitar a comunicación nas familias á hora de abordar a temática da prevención do consumo de Cannabis por parte dos fillos adolescentes.



SUXERENCIAS E COMENTARIOS: uad@concellodemonforte.com

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

C/Otero Pedrayo s/n
Monforte de Lemos (Lugo)

 982 400 495

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

 UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

 CONCELLO DE
MONFORTE DE LEMOS

Boletín de formación e información para nais e pais - Abril 2017

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 falar de porros cos meus fillos



Falar de drogas cos nosos fillos axúdalles a estar preparados para enfrontarse ás sustancias de abuso.

É importante atopar o momento e as palabras adecuadas para falar cos nosos fillos sobre este tema, por iso, hoxe no boletín dámosvos algúns consellos para saber como falar de porros cos meus fillos.

Se os nenos e nenas non se senten cómodos falando cos seus pais, buscarán a información por outros medios, **non sempre de confianza**. É un labor da familia falarlles sobre os efectos do consumo de sustancias nocivas e deste xeito corrixir os conceptos erróneos que os mozos e mozas poidan ter.



As drogas **non** teñen que ser un tema de conversación **tabú** na familia, debemos incluír esta temática nas conversacións sobre saúde e seguridade. Son moitas as ocasións nas que, os adultos, esperamos atopar o momento ideal para falar sobre temas delicados, con todo é difícil determinar cal é ese momento idóneo. Por iso, hai que dar o paso e falar sempre que se poida, con naturalidade, sen dramatizar nin banalizar o tema.

COMO FALAR DE PORROS COS MEUS FILLOS



Isto é o que debes e non debes facer á hora de falar cos teus fillos sobre drogas:

1.- Descóbrese ou se busca?

É importante atopar o equilibrio entre supervisar e deixar facer. É moi complicado resistir os impulsos de buscar marihuana entre as cousas dos teus fillos cando sospeitamos que hai consumo, con todo é necesario atopar o equilibrio para non converternos en policía.

2.- A que idade hai que ter a conversación sobre as drogas?

A clave aquí é a naturalidade. Chega un momento no que o tema sae na conversación porque empeza a aparecer na contorna do menor e ese é o momento adecuado para actuar. Con todo, para que isto suceda é necesario traballar a comunicación cos nosos fillos de maneira intensa. Unha conversación de polo menos 15 minutos diarios sobre como foi o día vai asegurar que cando aparezan as drogas na contorna dos pequenos veñan contalo.

3. Hai que asustar aos nosos fillos?

A información veraz e científica é a mellor vacina contra o consumo. Cando o adolescente coñece os riscos e consecuencias de fumar cannabis adquire unha maior capacidade para dicir non. Como se consegue isto? Sentándose a falar cos fillos de maneira tranquila e traballando o seu sentido da responsabilidade.

4.- É recomendable espiar as súas redes sociais?

A función dos pais é a de vixiar cando existe unha situación de risco. É dicir, naqueles casos nos que o consumo non sexa esporádico e haxa un risco real para o rapaz se que se fai necesario estar encima dos fillos.

5.- Como axudarlle a dicir "non" ante a presión dos demais?

Na adolescencia o grupo de iguais ten moita forza, polo que se fai necesario traballar a presión social do grupo cos nosos fillos. Para iso, primeiro podemos "ensaiar" o dicir non noutras situacións como dicir "non" a prestar as súas cousas ou a facer algo que non lle apeteza.

FALA DESDE O DIÁLOGO

O diálogo implica escoitalles antes de falar, só desta forma sabemos que é o que saben sobre o tema das drogas e poderemos adaptarnos aos seus coñecementos e linguaxe. O diálogo é máis que falar, é observar, mostrar interese e crear un clima positivo onde sentan cómodos para expresar as súas ideas, dúbidas e preocupacións. A través do diálogo, atoparemos a forma de falar sobre o tema e facernos comprender, a través do diálogo asentamos as bases dunha relación de complicidade e confianza.



EXEMPLOS DE CONVERSACIONES: QUE DICIR AOS VOSOS FILLOS ADOLESCENTES

Copia a seguinte ligazón no teu navegador e poderás ler algún exemplo que poida axudarche a comezar esa conversación co teu fill@

http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/Ret49_4.pdf



O MEU FILLO PENSA QUE FUMAR “NON É UN PROBLEMA”



Hai un punto positivo no feito de que un adolescente nos diga que vai facer o que queira. Isto mostra un nivel de confianza e honestidade connosco que é importante comunicar e recoñecer (“Non me gusta o que estás a dicir pero alégrame que sexas honesto comigo”).

O primeiro paso para abordar esta situación é tratar de entender o que o noso fillo está a experimentar e tentar levalo a un diálogo de axuda, sen ameazas nin enfados.

Achegarnos aos nosos fillos en actitude de expertos e tentar comprenderlos pódenos axudar a desmontar os seus mitos. Como te sentes cando fumas porros?, por que te gusta fumar?, cales son os beneficios que notas?

Para algúns adolescentes, fumar cannabis é unha actividade social mentres que para outros se converte nunha maneira de encher as súas necesidades persoais. A marihuana é usada por algúns xóvenes como unha forma de “automedicación” con un trastorno non identificado.

É importante explorar aos poucos a relación dos nosos fillos co cannabis. Unha vez teñamos unha comprensión clara das razóns de consumo e os patróns do mesmo, é importante expresar o noso desagrado ante tal conduta.

É importante que podamos expresar o noso desacordo sobre o uso de marihuana de maneira acougada pero firme, sen ameazas histéricas ou irracionais.

Non podemos controlar a conduta dos nosos fillos pero si podemos poñer regras firmes na casa. Por exemplo, se sospeitas que o teu fillo está a romper as regras ao traer marihuana a casa, el debe entender que o seu dereito á privacidade suspenderase e que se farán revisións periódicas da súa habitación.