

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



Que transmites aos teus fillos?

Os nenos necesitan que lles axudemos a modelar os seus sentimentos tanto como o comer.
Mostrámosche como educar adecuadamente a súa intelixencia afectiva.

A intelixencia emocional vai directamente ao gran: a felicidade.

Está nas nosas mans de pais que os nen@s de hoxe -os adultos do mañá- sexan persoas ás que lles vaia ben na vida. Para isto temos que modelar os seus hábitos emocionais do mesmo xeito que os facemos cos seus hábitos intelectuais. E prestar moita atención ao que lles transmitimos mentres miramos a tele, reunímonos para cear, traballamos en casa ou nos vestimos para saír.

Os nen@s aprenden o que viven. Para saber que asimilan os nosos fillos, hai que coñecer que ensinamos como pais.

Reflexiona e responde ás seguintes preguntas con sinceridade.



Así saberás se lles transmites comprensión, confianza nas súas posibilidades ou, pola contra, indiferenza, violencia ou inseguridade.

1. Se o teu hij@ ten unha perrencha tremenda...

- a) Ofréceslle un chocolate.
- b) Esperas a que se lle pase.
- c) Grítaslle aínda máis forte que cale.
- d) Pescudas cales son os motivos da súa cadela.

2. Peléxase cun amigo e vai cara a ti furioso...

- a) Distráeslle cun xoguete ou chuchería ata que se esqueza do amigo.
- b) Dislle que non pasa nada, que se entreteña só.
- c) Pensas que é demasiado guerreiro e que non pode xogar ninguén.
- d) Indagas que lle desgustou ("Estás enfadado porque Juan feriu os teus sentimentos?") e axúdaslle a buscar alternativas positivas para tranquilizarse ("Por que no canto de pegarlle non xogas só ata que poidas volver facelo con el?")

3. O teu fillo ten dificultades coas súas tarefas escolares...

- a) Consideras que debe arranxarllas el só.
- b) Pensas con envexa in a nai do mellor alumno.
- c) Recrimínaslle a súa torpeza ou o seu deixamento.
- d) Axúdaslle a vencer o primeiro obstáculo e aléntaslle a que continúe só.

4. O día en que o nen@ participa nun partido de fútbol interescolar...

- a) Estás moi ocupado para ir verlle , pero prométeslle un novo balón.
- b) Acodes ao partido demasiado elegante para sentarche nas bancadas e comentas con outros pais o cargante das actividades escolares.
- c) Gritas "Acaba con eles, bobalicón!" durante todo o encontro.
- d) Aplaudes as boas xogadas e, ao final, estímúlaslle para afrontar as difíciles.

5. Se o equipo do teu fill@ resulta derrotado..

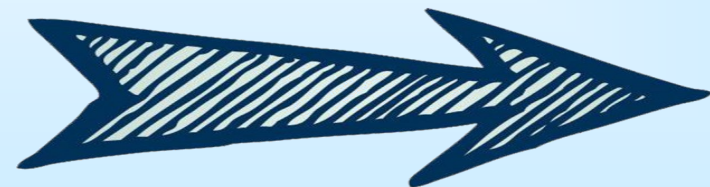
- a) Ofréceslle rápidamente un xoguete ou un paseo.
- b) A pesar de ir ao partido, non che decataches nin do resultado.
- c) Recomendáslle jocosamente que a próxima vez xogue ás bonecas.
- d) Pregúntaslle cales son os seus sentimentos e tratades de entender xuntos que se perdeu e que se gañou nese partido.

6. Toca levarlle ao dentista, pero o teu fill@ móstrase aterrado...

- a) Prométeslle que, se aguanta, á saída iredes ao cinema.
- b) Pensas que todos fomos algunha vez ao dentista con terror.
- c) Dislle que é un miédica e un galiña.
- d) Cóntaslle a túa experiencia co dentista e preguntádesvos xuntos que causa tanto medo.

7. O teu hij@ fixo unha trastada gorda e necesita unha reprimenda...

- a) Sen pensalo dúas veces, déixalo sen sobremesa.
- b) Pensas que nese momento estás moi atareado para perder o tempo coas súas bobadas.
- c) Tes un día fatal ou castígaslle severamente.
- d) Falas seriamente con el sobre a súa falta e imposlle un correctivo acorde.



8. O teu hij@ debe vestirse para unha importante cerimonia familiar...

- a) Deixas que elixa a súa roupa á súa antollo; bastante tes o teu co teu propio arranxo.
- b) Subórnaslle para que se vista coa roupa que elixiu a avoa, a pesar de que ata a túa considérala moi incómoda.
- c) Vísteslle tal e como crees que debe ir, sen importarche a súa opinión.
- d) Optas por elixir a roupa xuntos, tratando de conciliar comodidade e corrección.

9. Estas moi atareado e o niñ@ ocórreselle xogar contigo...

- a) Ofréceslle unha chuchería e mándaslle a ver a tele.
- b) Indícaslle brevemente que estás demasiado ocupado.
- c) Enfádache que piñense que encima dispós de tempo para andar con niñerías.
- d) Explícaslle que agora non podes, pero que nun intre si. E cumpres a túa promesa.

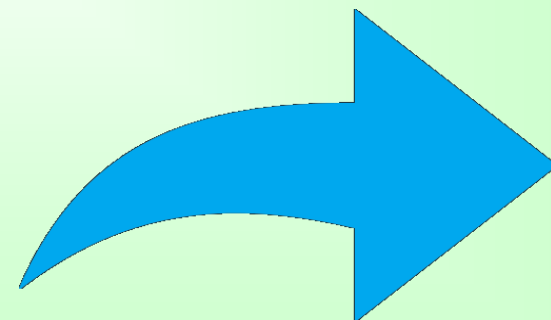
10. O seu cuarto parece o epicentro dun terremoto...

- a) Prométeslle aumentarlle a paga se o ordena.
- b) Pechas a súa habitación e dedícasche ao resto da casa.
- c) Encérraslle coa súa desorde e non lle permites saír ata que o cuarto quede arraxado.
- d) Establece regras claras que contemplan as necesidades de orde túas e do teu fill@, e indícaslle como debe ordenar.



valores

Comproba os teus resultados



RESULTADOS:

DESCOBRE O QUE LLES ENSINAS COA TÚA FORMA DE ACTUAR.

Maioría a: Os SOBORNADORES

Se os malestares ou problemas son rapidamente acalados con algo que non os resolve, os fillos aprenden duramente que:

- Non serve pedir axuda pois os outros non responden da maneira adecuada.
- Os malesstares resólvense con "extras" ou satisfaccións inmediatas, que son o xerme de futuras compulsiones (comida, compras...).

Maioría b: OS PASOTAS

Non só conviven (os seus propios fillos), senón que lles transmiten:

- Desconfianza básica cara aos demais (o niñ@ sente ignorado).
- Profunda desconfianza nas súas capacidades e, polo tanto, baixa autoestima (se os seus pais descóidanlle, que vale el?).
- Indiferenza. Todo dá igual, faga o que faga.

Maioría c: OS COLÉRICOS

Poden chegar a prohibir calquera manifestación de rebeldía ("Non me contestes").

Reaccionan segundo o talante con que se achen.

Que ensinan:

- Arbitrariedade: a condena non depende da falta cometida. Por iso os nenos vólvense desconfiados, incapaces de autonomía, xa que non poden prever as consecuencias dos seus actos.

Maioría d: OS ORIENTADORES

Converten os problemas dos seus fillos nunha oportunidade de educación emocional.

- Axudarlles a comprender os motivos do seu enojo (preguntarlles, por exemplo, se están enfadados porque feriron os seus sentimentos ou porque eles mesmos fixeron algo que lles desgustou) é unha ocasión de ouro para ensinarlles a diferenciar e a asumir as súas emocións.

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: [Unidade Asistencial de Drogodependencias Monforte](#)

SUXERENCIAS E COMENTARIOS:

uad@concellodemonforte.com



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



Tlf. 982 400495
Fax - 982 405172



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS

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



Boletín de formación e información para nais e pais — NADAL 2018