

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 do consumo de sustancias aditivas

A prevención do consumo de sustancias aditivas empeza na infancia, non na adolescencia.

A verdadeira prevención NON empeza na adolescencia nin na preadolescencia, senón na infancia. Os datos sobre o consumo de alcol, tabaco e cannabis son alarmantes; sobre todo en canto á idade do inicio se refiren. É por isto que hai que darlle importancia a moitos aspectos que como nais e pais podemos traballar na casa. Darlle ferramentas aos nosos fillos e fillas desde que son pequenos axudaralles a tomar decisións de maneira máis madura a medida que vaian crescendo.

Normas e límites

As funcións das normas e límites na prevención do consumo de sustancias aditivas pódense resumir en catro puntos:

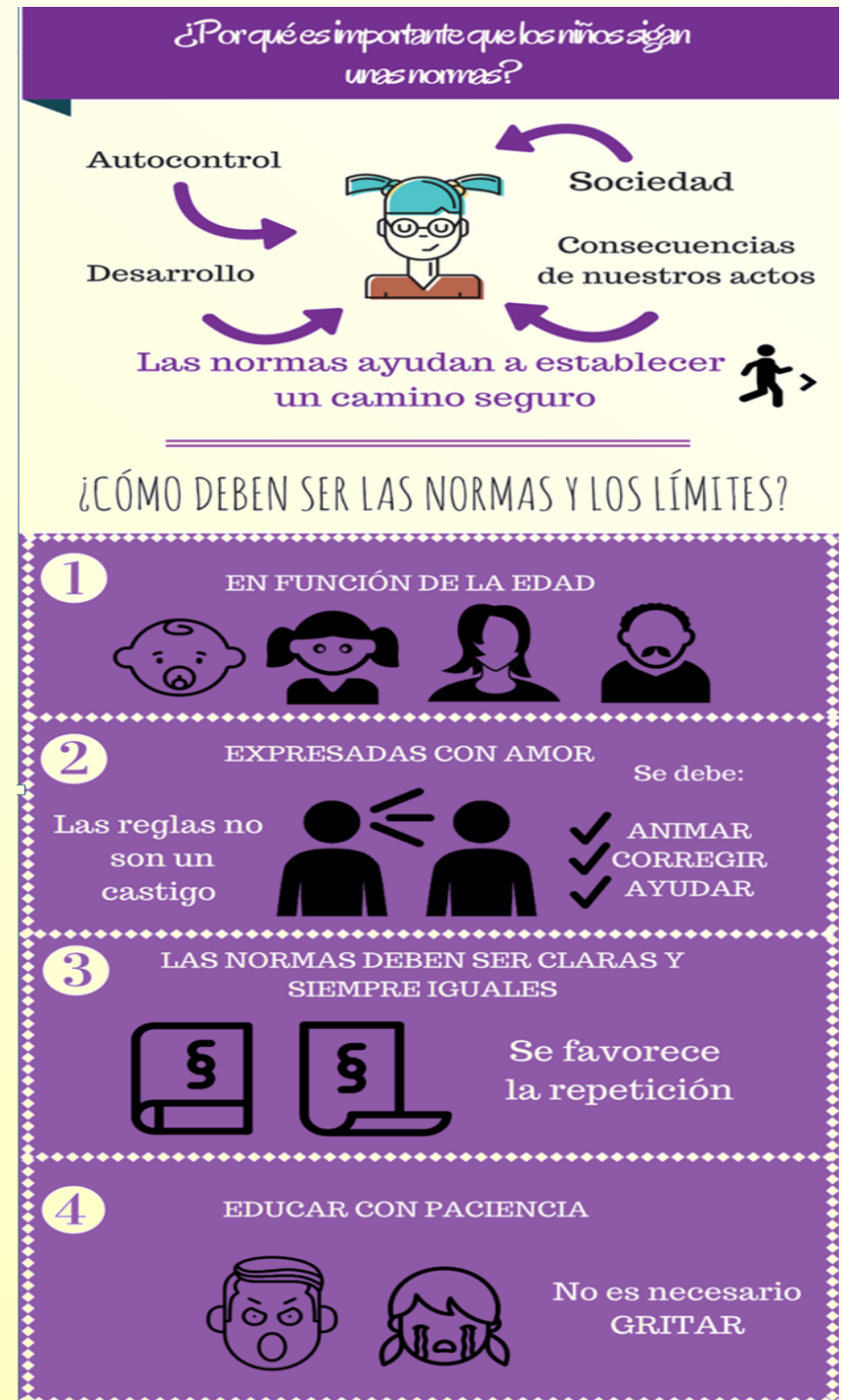
Protexer: os límites dan seguridade.

Parar: axúdanlles a frear, deixar de avanzar por un momento para poder seguir.

Pensar: axúdanlles a considerar un asunto con atención e poder ver as posibles consecuencias que pode haber e

Proceder: axúdanlles a executar unha serie de accións de maneira ordenada.

Así mesmo, as rutinas proporcionanlle seguridade, constancia e axúdanlle a levar un ritmo organizado, aprendendo que hai normas que hai que respectar.



Responder fronte a reaccionar

É moi importante ensinarlles aos nosos fillos e ás nosas fillas, a responder reflexivamente e non reaccionar impulsivamente para a prevención do consumo de sustancias aditivas. Está moi ligado cos límites e é moi importante ensinarlles a diferencia entre "reaccionar" e "responder". Vivimos nunha sociedade onde a mocidade medra co inmediato: "o quero e o teño xa". Ensinar aos nenos e nenas a esperar é importante.

Se isto non é así, estamos educando nenos e nenas con moi baixa tolerancia á frustración e moitas veces con moitas dificultades á hora de tomar decisións e deixarse levar pola impulsividade.

Os nenos e as nenas que toman decisións de maneira impulsiva teñen máis problemas para identificar e manexar as súas propias emocións. Ocorre todo o contrario cos nenos e coas nenas que aprenden a responder, pois iso axúdalles a entender os seus propios estados emocionais.

É importante ensinar aos fillos e ás fillas a responder "reflexivamente" en lugar de reaccionar "automaticamente".

REACCIONAR

VS

RESPONDER

- Gritar / golpar
- Amenazar / manipular
- Abandonar
- Callar / reprimir

Y TU

REACCIONAS

O

RESPONDES

- Voz calmada - contener
- Dar opciones / establecer límites
- Empatizar / establecer tu liderazgo
- Identificar emociones/ descargar conscientemente

Fines de la Educación Emocional

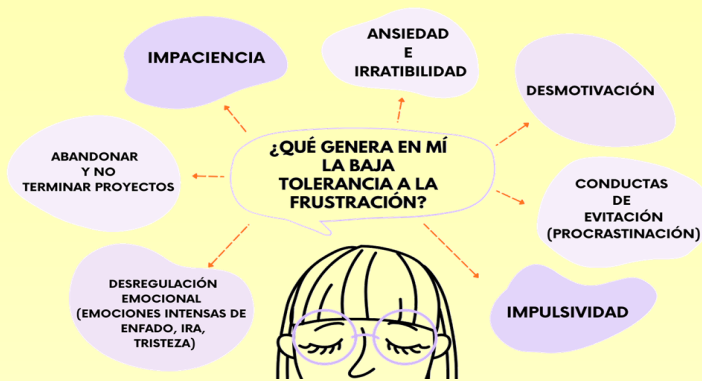


Educación emocional

É moi importante ensinarlles aos nosos fillos e ás nosas fillas educación emocional xa que é un tema importante para a prevención do consumo de sustancias aditivas.

Ensinarlles a sentir, a poñer nome ás emocións e aceptalas tal como son, sen intentar modificar nada, é un traballo longo pero fundamental.

Tolerancia a frustración



Características de una persona con alta tolerancia a la frustración



O uso inicial de bebidas alcohólicas e sustancias aditivas está moi ligado co tempo de ocio e diversión, pero posteriormente estas sustancias terminan converténdose nun "anestésico" que axuda a "non pensar e non sentir" aquilo que non se quere sentir porque nos produce dor, tristeza, irritabilidade, rabia, frustración...

Moita mocidade ten unha baixa tolerancia á frustración. Hai que perder o medo a dicir NON a fillos e fillas, a que aprendan que as veces as cousas non saen como eles e elas queren e cando eles e elas o estiman oportuno.

É necesario dotar a fillos e fillas das ferramentas necesarias para poder resolver continuos conflitos cos que se van a atopar e que sexan capaces de seleccionar, elixir e decidir.

Saber DICIR NON ante a presión do seu grupo de iguais afástaos de caer en condutas de risco. As habilidades sociais axúdanlles a ter relacións positivas e interaccionar mellor coas demais persoas.

Responsabilidade

É outro aspecto importante na prevención de sustancias aditivas. Os nosos fillos e as nosas fillas teñen que saber que os seus actos teñen consecuencias e que se teñen que facer cargo delas, axúdalles a madurar.

Axudándoos a entender isto, estamos a contribuír á súa maduración e a que tomen decisións máis responsables no futuro. É un aspecto clave na prevención do consumo de sustancias adictivas e no seu desenvolvemento como persoas conscientes e maduras.

Crear una cultura de responsabilidad



Autonomía na resolución de problemas

É importante acompañar na educación pero sen solucionar os pequenos conflitos que vaian aparecendo na súa vida. A medida que vaian vendo que son capaces de facer e resolver por si mesmos, irán tomando decisións un pouco máis atrevidas. Asumir riscos de cando en vez, axudaralles a medrar, a ser menos vulnerables aos cambios e ir arriscándose a tomar decisións.

Evidentemente o papel dos pais e das nais é evitar o perigo (condición intrínseca que pode causar lesión, enfermidade, dano a persoas ou propiedades, etc. Exemplo: fume de tabaco) que é diferente ao risco (combinación da probabilidade de que algo ocorra e a consecuencia de non controlar o perigo. Exemplo: probabilidade de cancro de pulmón).

Facer preguntas do tipo: "Como o solucionarías ti?", "Como podés resolver isto?" ... axúdalles a pensar e buscar posibles solucións. Hai que permitir que se equivoquen e que vexan que non pasa nada por isto.

Se imaxinamos por un momento que ao noso fillo ou a nosa filla se lle cae ao chan un vaso cheo de auga, podemos reaccionar de diferentes xeitos, por exemplo dicíndolle algunha frase como: "xa o sabía eu", "era visto que ía a caer" ... É importante pensar que podemos ter actitudes máis empáticas e guíalos en buscar solucións e explicarlle que equivocarse forma parte da aprendizaxe, podemos usar frases como: "ten coidado cos cristais, aí enriba da mesa está o papel para poder limpalos". Da o mesmo se o fai mal, o importante é que o faga.

Seis ventajas del aprendizaje basado en la resolución de problemas



Reforzo positivo

O reforzo positivo na prevención do consumo de sustancias aditivas tamén é outro dos aspectos a ter en conta.

Claro que hay que indicar aquilo que está mal para que o poidan cambiar, pero reforzar positivamente aquilo que fan ben, axuda moito máis á hora de cambiar unha conduta, aumenta a súa autoestima e seguridade e axúdalles a ser máis autónomos, crer máis neles e a ter maior seguridade.



Coñecer as amizades

É moi importante coñecer con quen se relacionan os nosos fillos e as nosas fillas. A importancia do grupo de iguais vai aumentando a medida que van medrando. Ocupa un lugar moi importante na súa escala de valores e nos períodos de transición ou cambios é cando máis atentos hai que estar.

O grupo de iguais proporcionálles apoio e seguridade, ideais e valores, entre outras cousas.... Pero tamén ten riscos como dificultar as decisións libres, a responsabilidade individual e facilitar condutas de risco onde aparece o acercamento ao consumo de sustancias aditivas. Non se trata de invadir, interrogar, cuestionar ou decidir por eles e elas, pero si saber poñer límites claros se observamos que algo non vai ben coas súas relacións de amizade.



Enfrontarse ao aburrimiento

Nenos e nenas teñen que aprender a afrontar o aburrimiento, neses espazos de tempo teñen que usar a súa imaxinación para xestionar o tempo libre do que dispoñen, sempre que lles facilitemos os materiais e recursos axeitados. As veces non facer nada, é facer moito.

O aburrimiento axúdalles a ter máis creatividade, máis capacidade de resolución e adaptarse mellor aos cambios.



Control de cartos e horario



Os últimos estudos falan de dúas variables que están relacionadas co consumo de sustancias aditivas en menores de idade e que so dependen das familias, estas variables son: o control dos cartos dos que dispoñen os e as menores e o control horario de chegada á casa así como, de que os pais e as nais saiban onde están e con quen están os seus fillos e fillas.

É moi importante que os nosos fillos e as nosas fillas non dispoñan de cartos. Cantos menos cartos teñan, menos posibilidades teñen de consumir sustancias psicoactivas (tamén de facer apostas...); tamén é importante facer un control de en que gastan os cartos cando saen.

Fomentar o diálogo na familia

Desde que nacen, fomentar o diálogo con eles e elas é vital. Crear espazos de comunicación na casa é clave para detectar como se atopan emocionalmente. É importante evitar elementos e demais distraccións que nos afasten da súa presenza, tales como a tele, o móbil, o ordenador...

É moi importante que ANTES DOS DOCE ANOS os proxenitores falen cos seus fillos e coas súas fillas de todos os temas aos que se van ter que enfrontar nalgún momento da súa vida (consumo de sustancias psicoactivas, xogo, sexo, apostas...), se non os e as menores buscarán a información noutros tipos de fontes (non todas as fontes ofrecen información fiable) e non saberán diferenciar a información correcta da incorrecta.

¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN FAMILIA?



O modelado na aprendizaxe



É moi importante lembrar que, como pais, ou como adultos responsables, somos modelos a seguir para nosos nenos e menas.

Hai que ter claro que non somos as súas amizades senón os seus pais ou as súas nais, e iso implica unha responsabilidade grande na súa formación e non seu desenvolvemento.

Ademais, o feito de que os nenos aprenden principalmente a través da observación, a imitación e a interacción continua reforza a importancia de dar un bo exemplo e de manter unha comunicación aberta e respectuosa.

Se actuamos con coherencia, respecto e empatía, estamos a ofrecerlles un exemplo positivo que os axudará a aprender e a crecer de xeito saudable.

Algunhas ideas para potenciar o modelado na aprendizaxe dos nenos e nenas:

- **Utiliza unha linguaxe positiva e respectuosa:** As palabras que eliximos teñen un gran impacto. Fala con calma, evita sermóns ou palabras negativas, e reforza sempre os comportamentos e valores que queres que aprendan.
- **Sé un modelo de empatía e comprensión:** Mostra interés polos seus sentimentos, escoita con atención e responde con comprensión. Isto ensínalles a expresar e xestionar as súas emocións de forma saudable.
- **Utiliza o ton de voz adecuado:** Un ton amable e calmado favorece a comunicación e transmite seguridade. Se queres que aprendan a comunicarse de forma respectuosa, é importante que o exemplifiques con como falas con eles e con os demais.
- **Fomenta a interacción continua:** Dedicar tempo a falar con eles, a compartir actividades e a explicar o porqué das cousas. Isto reforza a súa aprendizaxe e a súa confianza en ti.
- **Mostra coherencia entre palabras e accións:** É importante ser honestos, responsables ou respectuosos; asegúrate de que as túas accións reflicten eses valores. Os nenos aprenden moito vendo como actuamos.
- **Fomenta a imitación de comportamentos positivos:** Eloxía e reforza cando actúan de xeito respectuoso ou responsable, e tamén ensínalles a aprender dos seus erros con paciencia e comprensión.

Tips de prevención al consumo de sustancias psicoactivas

1

Apoya con el ejemplo
Enséñales que pueden superar los problemas y salir adelante sin necesidad de consumir drogas



2

Conoce a los amigos(as) de tus hijos(as)
Motiva a tu hijo(a) para que invite a sus amistades a tu casa cuando estes presente y relaciónate con otros padres de familia.



3

Fomenta en tu hijo(a) valores positivos hacia la vida
Cuando un hijo o hija vive con principios y valores claros, estos se le refuerzan y reconocen, sabrá decir NO al consumo de drogas



4

Motiva a tu hijo(a) a tener amistades positivas
Se apoyarán entre ellos y será menos probable que consuman alcohol, tabaco o drogas ilegales.



5

Escucha a tu hijo(a)
La comunicación es muy importante, si escuchas a tu hijo(a), compartirá contigo sus experiencias y sentimientos, problemas y logros. Será más fácil si escuchas con atención e interés y sin juzgarlo.

6

Fortalece la autoestima de tu hijo
Los Límites son MUY importantes, siempre con cariño, evita herirlo. Valora sus esfuerzos y logros.



7

Habla con tu hijo sobre las drogas
Apoya a tu hijo sobre los daños a la salud, económicos y legales que ocasiona el consumo de drogas. Que sepa que el uso y el abuso de alcohol y tabaco no son necesarios para el éxito laboral.

8

Fomentar actividades saludables
Como practicar algún deporte, actividades artísticas, culturales u otras que le resulten interesantes, atractivas y divertidas.

"EL EJEMPLO TIENE MÁS FUERZA QUE LAS REGLAS."

NIKOLÁI GÓGOL.





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

Somos o mellor exemplo para os
nosos fillos e as nosas fillas.

A veces non logramos que nos
fagan caso pero non deixan de
observarnos.



Que as celebracións destas

Festas Patronais

sexan alegres e responsables.