

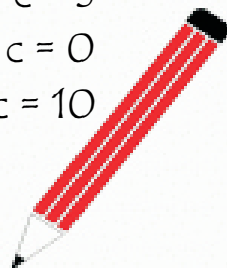
Hai estilos parentais máis protectores que outros fronte ao consumo de drogas. O estilo "pais equilibrados" ou "democráticos" é o máis adecuado por canto promove unha comunicación positiva, a afectividade, pon límites apropiados e modela condutas de autocuidado.

#### INSTRUCCIÓNS:

Trátase de escribir o número correspondente para cada unha das súas respostas e logo sumar os puntos.

#### Equivalencias:

- 1) a = 0 / b = 5 / c = 10
- 2) a = 10 / b = 0 / c = 5
- 3) a = 5 / b = 10 / c = 0
- 4) a = 10 / b = 0 / c = 5
- 5) a = 5 / b = 10 / c = 0
- 6) a = 0 / b = 5 / c = 10
- 7) a = 0 / b = 5 / c = 10
- 8) a = 10 / b = 0 / c = 5
- 9) a = 5 / b = 10 / c = 0
- 10) a = 0 / b = 5 / c = 10



#### Resultados:

Si a sua puntuación deulle entre:

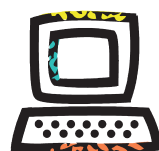
**0 - 32 puntos** = Estilo permisivo

**33 - 66 puntos** = Estilo equilibrado ou democrático

**67 - 100 puntos** = Estilo autoritario

#### SUXERENCIAS E COMENTARIOS:

[uad@concello demonforte.com](mailto:uad@concello demonforte.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

# 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 ESTILO DE PAIS SOMOS?

### REFLEXIONANDO ACERCA DE NÓS OS PAIS

O obxectivo deste boletín é que os pais, nais e titores reflexionemos acerca do estilo parental que temos e os seus efectos na conduta dos/as fillos/as, e pareceunos máis práctico e ameno utilizar este recurso para conseguilo.

Esperamos que o cuestionario sirva para reflexionar acerca de que estilo de pais ou nais, ou formas de relacionarnos, estamos a ter.

Ao final do boletín aparece a táboa de equivalencias para que cada pai, nai ou titor tabule os seus resultados.



# CUESTIONARIO:

# QUE TIPO DE PAIS ESTAMOS SENDO?

1. Cando o meu fillo/a móstrame as súas notas cunha baixa cualificación e trata de explicarme a razón diso, eu:

- Penso que se trata só dunha mala cualificación nun área determinada e non lle dou importancia.
- Exprésolle o meu descontento pola mala cualificación pero o/a felicito polas boas.
- Centro toda a miña atención na mala cualificación e enfádome con el/ela polo seu fracaso.

2. Cando o meu fillo/a dáme explicacións do por que non cumpriu coa hora de chegada a casa na hora convinda, eu:

- Ignoro o que está comezando a dicirme e só penso no castigo que lle vou a dar.
- Acepto a súa explicación sen cuestionalo/a nin castigalo/a.
- Escoito as súas razóns pero fágolle saber o que estivo mal no seu comportamento.

3. Si vou de compras co meu fillo/a e el/ela chora porque non lle compro un xoguete que desexa, eu:

- Fálolle para que deixe de chorar e si poño déixolle que escolla un xoguete que se adecúe ao meu orzamento.
- Moléstome, pídoille que deixe de chorar e explícolle por que non llo vou a comprar.
- Cómprollo para que deixe de chorar, malia que antes lle dixen que non.

4. Cando o meu fillo/a non desexa ir á escola, eu:

- Ignoro as súas razóns e o/a obrigo a ir.
- Escoito as súas razóns e permítolle que se quede na casa.
- Discuto con el/ela as razóns que ten para non ir e trato de axudalo/a a resolver o seu problema.

5. Cando escoito ao meu fillo/a dicir cousas negativas sobre si mesmo/a, eu:

- Presto atención ao que está dicindo e demóstrolle interese nos seus sentimentos.
- Penso que é absurdo e dígoille que deixe de pensar tonterías.
- Deixo que fale e non me preocupo, penso que é algo normal a esa idade.

6. Si ao meu fillo/a o suspenden na escola por pelexarse cun compañeiro/a, eu:

- Non digo nin fago nada, penso que é parte da idade.
- Imos xuntos a conversar co profesor/a para discutir o incidente, e tratar de previr que este tipo de comportamento non volva repetirse.
- Castigo ao meu fillo/a por pelexar sen escoitar ningunha explicación, porque "iso non se fai".

7. Cando o meu fillo/a ten que facer unha tarefa escolar, eu:

- Séntome xunto a el/ela, organizo o seu material de traballo e axúdolle a realizalo.
- Preocúpome de que faga o seu traballo e só lle axudo a resolver as súas dúbidas.
- Deixar só/a.

8. Si o meu fillo/a di que quere beber alcohol, eu:

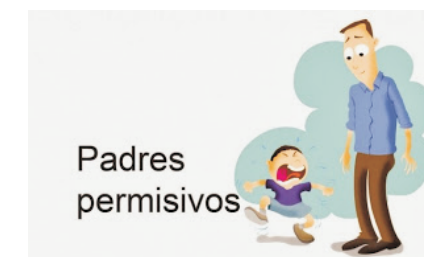
- Enfádome e dígoille que non, enérxicamente.
- Paréceme gracioso o comentario e non lle presto moita atención.
- Dígoille que non é bo que consuma e aproveito a oportunidade para falarlle dos riscos do consumo de alcohol.

9. Si o meu fillo/a quere saír a xogar fóra da casa ata tarde nun día de escola, eu:

- Dígoille unha hora razoable para que volva e pídoille que a cumpra.
- Doulle un "non" rotundo, sen explicarlle nada.
- Deixoo/a saír para non ter que discutir con el ou ela.

10. Si decátome que os/as amigos/as do meu fillo/a están comezando a fumar ou beber alcohol, eu:

- Fágolle saber ao meu fillo/a que está ben que se xunte con eses/esas amigos/as sempre que el/ela non fume nin beba.
- Exprésolle o meu desacordo e preocupación pero deixo que el/ela decida si desexa continuar con eses/esas amigos/as.
- Prohíbolle manter esas amizades por ser mala influencia.



Padres permisivos

Este tipo de nai ou pai, polo xeral desexa controlar o comportamento dos seus fillos/as, pero á vez teme perder o seu agarimo, polo tanto tenden a ser demasiado flexibles e a non poñer límites ás condutas dos seus fillos/as. Os nenos moi tempranamente danse conta das dificultades dos seus pais para moldear o seu comportamento, van perdendo autoridade, podendo chegar a ser manipulados emocionalmente. A actitude permisiva dos pais pode ter as seguintes consecuencias nos/as fillos/as: baixa autoestima, falta de confianza en si mesmos, inseguros, dependentes, inmaduros, con dificultade para tomar decisións, dificultade para respectar normas e figuras de autoridade.



Padres autoritarios

Este tipo de pais é demasiado esixente e trata de controlar aos seus fillos por medio de advertencias, ameazas e descalificacións. Tenden a ser pais que non confían nas capacidades dos seus fillos para afrontar os problemas, polo cal poñen moitos límites, controlando permanentemente a conduta dos seus fillos/as. Polo xeral, utilizan o sistema "premios e castigos" para ensinar aos seus fillos. Con este tipo de actitudes e prácticas, o máis probable é que os fillos se rebelen e os pais perdan a autoridade sobre eles. Os fillos sofren as seguintes consecuencias negativas: baixa autoestima, inmadurez, pouca confianza en si mesmos, depresión, falta de independencia, frustración e agresividade, rebeldía fronte ás normas e figuras de autoridade.

Padres democráticos



Este tipo de pais cre e confía nos seus fillos. Manifestan o seu afecto sen dificultade, confían nas capacidades dos seus fillos/as para afrontar desafíos e pónenlles límites firmes e claros cando a situación requíreo. Logran establecer relacións familiares baseadas no respecto, a tolerancia e a aceptación entre todos os membros da familia. Como consecuencia, os seus fillos adoitan ter alta autoestima e confianza en si mesmos, son responsables e séntense capacitados para tomar as súas propias decisións.