

# 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



## ¿Te la vas a jugar con el alcohol?

Primeiro verán pospandemia, relaxación colectiva e alcol; a recuperación das tradicionais festas e celebracións, unha combinación explosiva para os mozos este verán. «Te la vas a jugar» é a nova campaña de **Asociación DUAL**, financiada pola delegación do Goberno para o Plan Nacional sobre Drogas, que busca previr o inicio de consumo de alcol en menores no contexto de verán e vacacións.

A campaña da Asociación DUAL, alerta sobre este verán como un momento crítico para que os menores iníciense ou reincidan no alcol en contextos como festas populares, verbenas, romerías ou na praia.

A Asociación DUAL elaborou un decálogo dirixido a pais e nais onde propón mostrar proximidade, anticipar riscos, controlar e sancionar aos menores -tanto negativa como positivamente- sempre cunha actitude firme pero dialogante.

**"Este verano te la vas a jugar"** é o lema para alertar do alto risco de consumo de alcol durante as vacacións por parte de adolescentes e xovenes.

# CAMPAÑA

## Este verano te la vas a jugar



# Decálogo para pais sobre o alcohol

Para a prevención do inicio temperán do consumo de alcol en menores, os expertos da Asociación DUAL han elaborado este decálogo para pais e nais:

1

Mostrar proximidade: debemos comunicarnos cos nosos fillos menores, resultar razoables e confiables, mostrarnos comprensivos e solidarios.



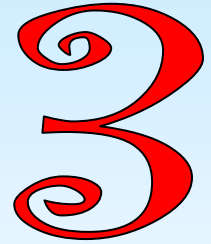
2

Anticipar: advertir que este ano probablemente van sufrir presión para probar o alcol por parte do seu grupo de iguais e o difícil que vai ser continuar sen facelo. Lembrarlles que **"este verano te la vas a jugar"**.





**Pospoñer**: non teñen que facer agora mesmo algo que poderán facen máis adiante, non hai présa, agora non toca.



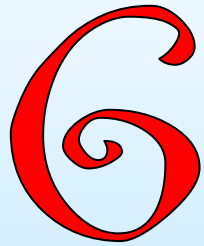
**Recoñecer**: pedir opinión ao noso fillo sobre este asunto, sen xulgar, valorando o seu punto de vista e tratando de estimular o seu espírito crítico.



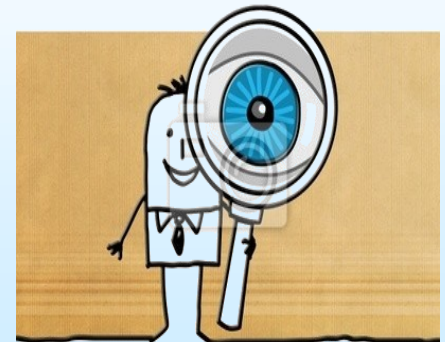
¡RECUERDEN! ¡FORMAN PARTE DE UN CUERPO DE ÉLITE;  
LA BRIGADA ANTIBOTELLÓN! EN CUANTO COMIENCE EL JALEO,  
USTEDES SE ACERCAN, BUSCAN A SUS HIJOS, INTENTAN  
CHARLAR CON ELLOS, SE INTERESAN POR SUS PROBLEMAS...  
¡Y MACROBOTELLÓN DISUELTO!



**Repudiar**: hai que esforzarse individualmente e en alianza con outros pais por rexeitar e marxinar a forma de beber mediante botellón ou sobreingesta compulsiva.

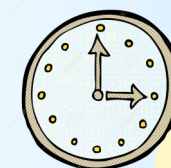


**Supervisar**: cando salga de noite, adiantar que lle imos a preguntar que pasou cando regrese, que nos imos a fixar en como volve. Matizar que non é desconfianza nel senón preocupación sincera.



# 7

**Controlar**: nas festas convén poñer unha hora límite de chegada a casa ou retorno ao amparo paterno. Pode ser boa idea programar encontros periódicos intermedios ("quéroche ver cada hora aquí, achégasche e logo, se todo está ben, pódésche volver ir"; ou "me fas unha videochamada, que eu che vexa").



**Administrar**: é importante limitar a cantidade de diñeiro que se lle dá ao menor: é mellor dar pouco e a miúdo que moito e de golpe.

# 8

# 9

**Traballar en equipo**: segue sendo importante coordinarnos cos pais dos amigos dos nosos fillos e compartir o mesmo posicionamento. Deste xeito, teremos outros aliados, o noso criterio será avalado de forma homoxénea polos pais dos amigos dos nosos fillos.



# 10

Sancionar: en todo caso, se o noso fillo transgrede as normas, debemos aplicar consecuencias. Pero se o fai ben, tamén hai que recoñecerllo e sancionalo positivamente.



# OU



## FELICITACIONES

---

Para apoiar a campaña relizaron un anuncio que simula un "road game" que iniciase coa chegada do verán e condúcenos por unhas plácidas vacacións ata que aparecen as festas, festas que son típicas na maioría de localidades, e traen consigo a entrada en xogo do alcol e os botellóns condenándonos a perder a partida. Na páxina seguinte atopades unha ligazón para poder visualizalo.





LOS QUE NO campaña 2022 "Este verano te la vas a jugar"  
<https://www.youtube.com/watch?v=EbCBFm1586A>



# 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](mailto: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)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias  
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS

Que estas vacacións de verán sexan  
para gozar de todas estas festas que  
levamos con atraso, pero sempre dunha  
forma sa.

Non baixemos a garda para que todo  
vaia o mellor posible.

Lembrade: **"Menores nin unha pinga"**  
e os adultos con moderación.

Ten sempre presente que o alcol é  
unha droga máis.

