

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

Adolescentes en Nadal: momento para facer prevención?

As luces festivas que alegran e adornan as rúas e convidannos ao lecer e ao consumo anúnciannos que, de novo, chega o Nadal. Véñennos rapidamente á cabeza as comidas de empresa, celebracións familiares, as compras apresuradas, os agasallos e a obsesión por ser inmensamente felices. Achégase o final do ano e as vacacións do Nadal. De súpeto, caemos na conta de que os nosos fillos terán unha maior cantidade de tempo dispoñible: non teñen que ir ao colexio nin facer as tarefas escolares diarias, dispoñen dunha maior flexibilidade horaria e tamén respecto a as normas en casa, e moito tempo libre.



designed by freepik

Partiremos dunha serie de reflexións iniciais que nos poden axudar no proceso:

- **Somos modelos de referencia para os nosos fillos.**

Isto ábrenos a porta para mostrar que imaxe queremos ofrecer nestas celebracións. Queremos servir como un exemplo de consumo responsable? Agora temos unha boa oportunidade.



- **Supervisión das súas actividades:**

Coñecemos realmente as actividades nas que vai participar, con quen e cales van ser os horarios aproximados dos devanditos eventos?

- **Estructura normativa:**

Estamos ante as portas dun período vacacional, posiblemente infestado de actividades e celebracións. Isto non significa que debamos anular a estrutura de convivencia familiar establecida. É recomendable adaptala ás circunstancias para axustala á realidade, pero non eliminala por completo.



- Ofrecer alternativas de lecer saudable:

Dentro das limitacións particulares de cada caso, podemos tentar abrir un amplo abanico de posibilidades de actividades que non supoñan o consumo como eixo e único obxectivo das mesmas.



- Ensinar a xestionar o tempo libre e aproveitalo:

É posible que chegado o momento de dispoñer da ansiada liberdade ligada ás vacacións, estas poidan converterse nun inferno de aburrimiento constante se non sabemos xestionar ese tempo de forma adecuada. Apostemos por aproveitar de maneira óptima as posibilidades que nos brinda ter máis tempo dispoñible e por sacarlle o máximo rendemento.



GESTIÓN DEL TIEMPO

DE MANERA EFICAZ

Como mellorar a miña xestión do tempo?

- Marca tempo para cada actividade.
Marca un tempo determinado para cada actividade, segundo a súa dificultade. É importante que límites o teu tempo co móbil.
- Pescuda onde se perde o teu tempo.
Dedícache a analizar o que che está impedindo facer unha boa xestión do teu tempo, e, deste xeito, poderás ser moito máis consciente dos teus puntos débiles.
- Empeza ben o día.
Dedica os primeiros minutos do teu día para organizar.
- Ve paso a paso
Céntrate nunha tarefa e faina excelente. Non cinco, de maneira mediocre.
- Non pospoñas os teus deberes.
Unha boa xestión do tempo pasa polo bo cumprimento de todos os teus obxectivos.

Unha vez desenvolto o proceso reflexivo e tendo máis claro o que pretendemos, unha boa idea é poñelo en coñecemento de nuestros/as hijos/as, sempre adaptándonos ao seu momento evolutivo e madurativo.

É interesante ter en conta os seguintes aspectos á hora de facelo:

Pasos para la escucha activa



Respetar los sentimientos



Demostrar la escucha activa



Resumir lo que has escuchado



Nombrar los sentimientos



Ofrecer el consejo sin imponerlo

Leticia Garcés (Licenciada en Pedagogía)

- Fomentar unha escoita activa dos seus desexos e necesidades.

Unha maneira de facilitar a comunicación é que o interlocutor perciba que está a ser escoitado, e así, anímese a expresarse. Cantas veces escoitámoslles de verdade, con todos os sentidos, sen xulgar?

- Dividir as responsabilidades que lle corresponden a cada unha das partes.

É interesante repartir a responsabilidade que lle corresponde a cada un, para que a asuman. É normal que neste período vacacional as responsabilidades diminúan, pero iso non significa que todo valla.



- Planificar con tempo.

Unha marxe de tempo aceptable pódenos axudar a que máis membros da familia acheguen as súas visións e ideas. A participación e suxestións dos diferentes membros son moi enriquecedoras

- **Implicarlles na toma de decisións.**

Se perciben como algo seu o decidido e non como unha imposición que lles chega desde fóra é máis probable que acepten un compromiso de cumprimento.

- **Facerlles partícipes da execución do acordado.**

Así incrementamos a probabilidade de que se cumpra o consensuado entre todos.

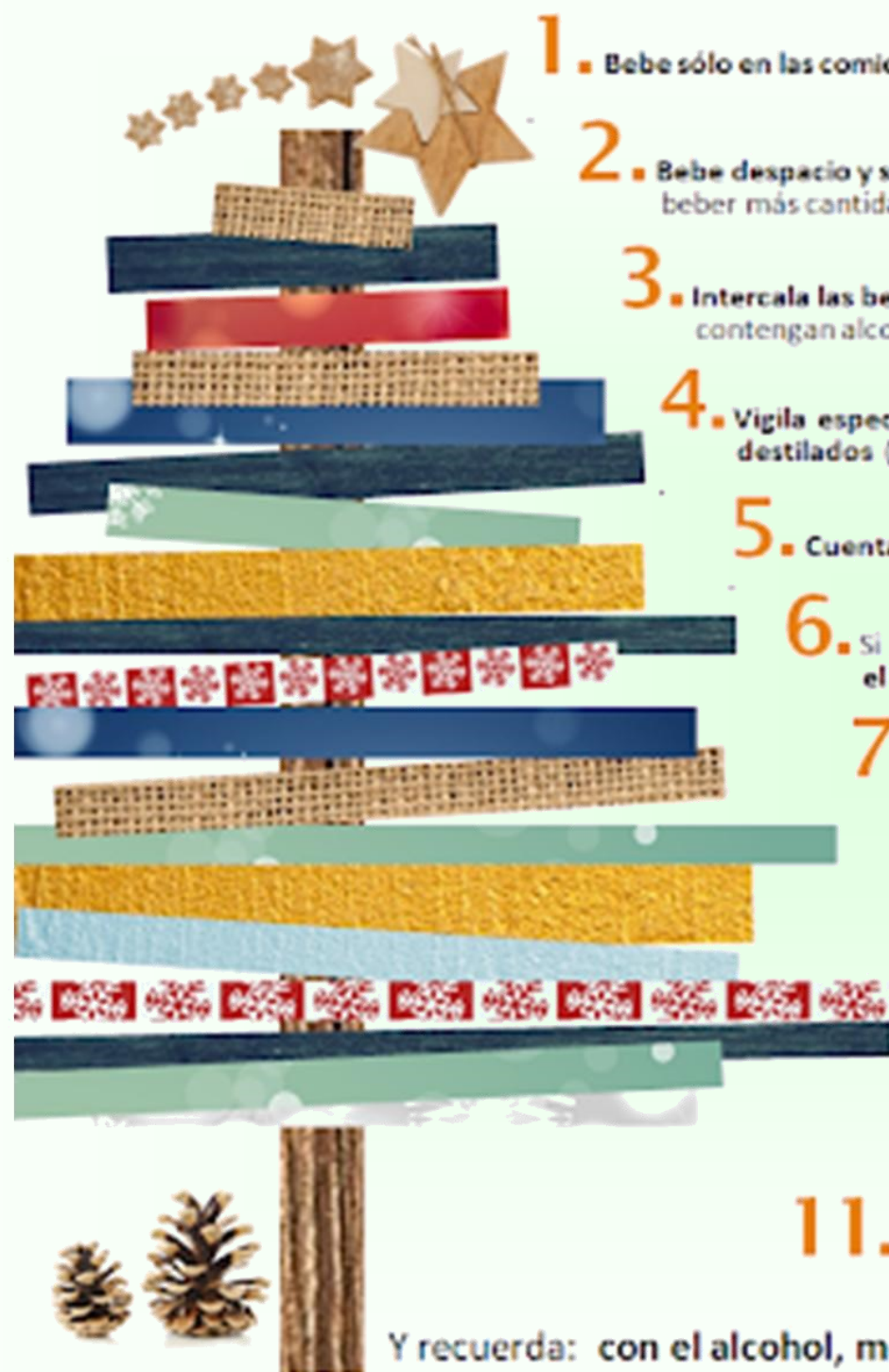


E unha vez preparado o terreo, só nos queda gozar a tope do Nadal.

E lembra, se non podes facelo só ou soa, na UAD de Monforte de Lemos, previmos e tratamos as adiccións en adolescentes e mozos do consumo de alcol e outras drogas, do uso abusivo da tecnoloxía ou con riscos ou problemas asociados ao xogo de azar.

Felices festas!!

Fuente: César Gil Ballesteros
Psicólogo e orientador familiar Servizo PAD



1. **Bebe sólo en las comidas;** con el estómago vacío los efectos del alcohol sobre el organismo son mayores.
2. **Bebe despacio y saboreando la bebida.** Cuanto más rápido se toma más probabilidades hay de beber más cantidad.
3. **Intercala las bebidas con alcohol con otras como el agua,** los zumos o los cócteles que no contengan alcohol.
4. **Vigila especialmente con el ritmo y la cantidad de consumo de bebidas elaboradas con destilados** (ginebra, ron, tequila, vodka, whisky, etc.), ya que contienen más alcohol.
5. **Cuenta las bebidas** que tomas; perder la cuenta a menudo significa pasarse.
6. **Si prevés que la noche va a ser larga y que beberás,** recuerda la opción de **coger el transporte público.**
7. **Conduce sólo si estás al 100%** y sé solidario/a evitando que tus amistades o familiares cojan el coche o suban al vehículo de alguien que ha bebido o no está en condiciones.
8. **No bebas nunca durante el embarazo.**
9. **No mezcles alcohol y otras drogas,** dado que se incrementan y se potencian los efectos y los riesgos.
10. **Recuerda que eres un modelo para los niños/as y los jóvenes de tu entorno.** Nuestros consumos son un ejemplo que influirá en su futura forma de beber.
11. **Respeto el entorno.** Ten en cuenta los vecinos que no están de fiesta y el estado en el que dejas el espacio.

Y recuerda: con el alcohol, menos es mejor, y no hay consumo de drogas sin riesgo.



DECÁLOGO PARA PADRES

Prevención del inicio temprano de consumo de alcohol en menores

1

Mostrar cercanía: debemos comunicarnos con nuestros hijos menores, resultar razonables y confiables, mostrarnos comprensivos y solidarios.

2

Anticipar: advertir que este año probablemente van a sufrir presión para probar el alcohol por parte de su grupo de iguales y lo difícil que va a ser continuar sin hacerlo. Recordarles que "este verano se la van a jugar".

3

Posponer: no tienen que hacer ahora mismo algo que podrán hacer más adelante, no hay prisa, ahora no toca.

4

Reconocer: pedir opinión a nuestro hijo sobre este asunto, sin juzgar, valorando su punto de vista y tratando de estimular su espíritu crítico.

5

Repudiar: hay que esforzarse individualmente y en alianza con otros padres por rechazar y marginar la forma de beber mediante botellón o sobreingesta compulsiva.

6

Supervisar: cuando salga de noche, adelantar que le vamos a preguntar qué ha pasado cuando regrese, que nos vamos a fijar en cómo vuelve. Matizar que no es desconfianza en él sino preocupación sincera.

7

Controlar: en las fiestas conviene poner una hora límite de llegada a casa o retorno al amparo paterno. Puede ser buena idea programar encuentros periódicos intermedios ("te quiero ver cada hora aquí, te acercas y luego, si todo está bien, te puedes volver a ir"; o "me haces una videollamada, que yo te vea").

8

Administrar: es importante limitar la cantidad de dinero que se le da al menor: es mejor dar poco y a menudo que mucho y de golpe.

9

Trabajar en equipo: sigue siendo importante coordinarnos con los padres de los amigos de nuestros hijos y compartir el mismo posicionamiento. De este modo, tendremos otros aliados, nuestro criterio será avalado de forma homogénea por los padres de los amigos de nuestros hijos.

10

Sancionar: en todo caso, si nuestro hijo transgrede las normas, debemos aplicar consecuencias. Pero si lo hace bien, también hay que reconocérselo y sancionarlo positivamente.





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



Felices Fiestas!!

Aleli::Ilustracion

*Achégache ao Aninovo co propósito de atopar
as oportunidades ocultas en cada novo día.*

Feliz Aninovo!



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS