

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



Claves para pais e nais

Como debo actuar?

O don da oportunidade: existen algunhas características do noso falar, da nosa maneira de dicir as cousas que poden favorecer a boa relación cos fillos, abonando o camino para que acepten as nosas esixencias, ao comprender que se encamiñan ao seu propio ben. Así, o falar dos pais e nais debe ser:

- Amable, sen ferir, sen ironías, optimista e animante.
- Persuasivo: sabendo como entrar con cada fillo.
- Sen sermóns asépticos e antipáticos, nin moito menos interminables.
- Oportuno: tendo en conta as circunstancias de lugar e tempo, non corrixir cando se está enfadado ou o está el, para evitar dicir cousas das que arrepentirse (ameazas, insultos...).
- Coherente, é dicir, non corrixir hoxe si e mañá non: o noso fillo ou filla non entenderá nada, faltaralle toda certeza educativa por parte dos pais e nais, da que ten necesidade aínda.
- Respectuoso para non contradicir á nosa parella diante dos fillos e menos cando non está presente.
- Un falar que sempre estea condimentado por unha visión positiva das cousas e das persoas.



Escoitar o dobre do que falamos: soamente escoitando é como podemos coñecer o que levan dentro. Coñeceremos os pensamentos e as ideas que se van formando sobre os temas de actualidade así como, os criterios que utilizan en cada circunstancia nova que se lles presenta diante, coa que se atopan. Deben “desexar saber” non por nós, non para controlar, senón por el, para entendela, para axudalo e tamén para esixirlle e corrixirlle. Despois de escoitalos, comentarlles o noso punto de vista dunha maneira acougada e razoando a nosa opinión. Non impoñendo ou esixindo que cambie a súa forma de pensar, nin tampouco cualificando de tolemia ou estupidez a súa opinión. Tan só darlles outros puntos de vista para poder comparar, pensar e valorar que opinión é a máis idónea ou real.

Conversar para crear mentes que piensen por si mesmas:

Ao manter charlas con eles, intercambiar opinión e dialogar sobre calquera tema, non só se coñece a súa forma de pensar senón que, axúdaselle a ser unha persoa crítica, capaz de razoar e cuestionarse se o que escoita e ve é fiable.

Así, evitaremos que confíen cegamente en calquera, descubrirá nos seus pais a persoas ás que lle poder consultar e falar en calquera momento e non recibirá información equivocada de xente allea... que mellor que recibila dos seus pais.

Iso si, evitemos o monólogo (pais falan e fillos só escoitan), ser autoritarios ("nin se che ocorra"). Lembremos que lles estamos transferindo información non castigando ou ordenando.



¿Cómo fomentar la autonomía y la responsabilidad? en nuestros hijos

Interacciones



sociales

<http://www.imageneseducativas.com>

Tareas



Limites



Hábitos



Imágenes Educativas.com

Autonomía: É bo que os fillos e fillas atópanse con dificultades, aínda que ao final axudémoslles a resolvelas pois, pola contra, o día de mañá non saberán solucionar ningún problema. Cada un coñece ao seu fillo ou filla e irá medindo como ten que ir dando esa liberdade e responsabilidade.

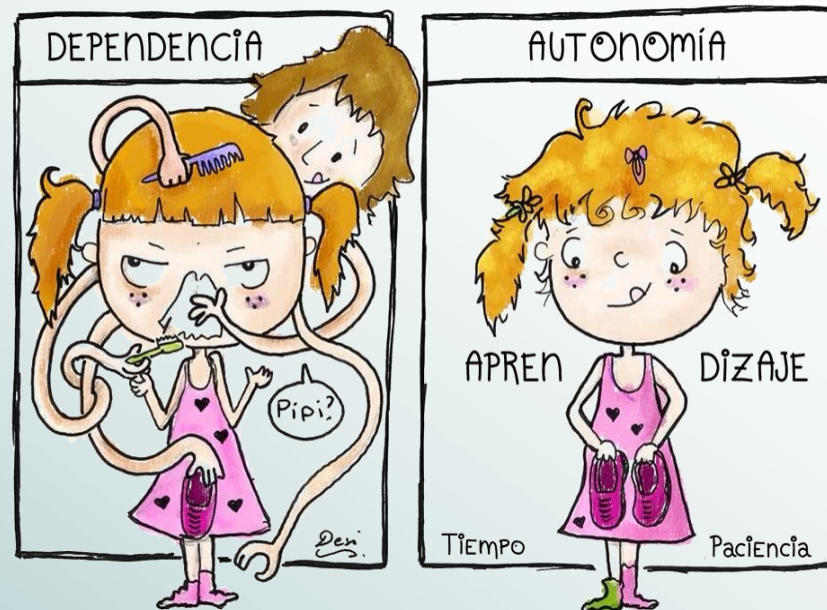
Con todo, resultan fundamentais catro aspectos:

- A maneira de esixir e de facer que nos obedezan.
- As cousas que debemos esixirlle, cando facelas e como.
- O modo de escoitar e de coñecer as súas razóns.
- A forma de explicar cando digo "si" e sobre todo, cando é "non".

Esixir máis que nunca: Xusto neste momento tan difícil e delicado é cando os nosos fillos teñen máis necesidade dos seus pais e nais e da súa autoridade.

O adolescente non é, por definición, unha persoa xa adulta e madura polo momento, está só en formación, en desenvolvemento. Necesitan uns límites claros para poder madurar adecuadamente e a consistencia destes para atopar unha norma estable.

Se non somos constantes na súa aplicación provocaremos a revogación ou ineficacia dos límites e eles non pararán de loitar por corrompelos ao saber que cedemos.



Non sobreprotexer: Evitar facer as tarefas que os nosos fillos e fillas saben e deben facer.

Son condutas sobreprotectoras: darlles de comer, vestilos, facerlles a cama, prepararlles a roupa que levarán, darlles sempre as lentes sen deixar que eles se afagan a collelas, axudalos en exceso cos deberes porque sempre nos din que non os entenden, dicirlles que facer nun exercicio sen que o lean antes eles, facerlles e levarlles as mochilas...

Que é imprescindible facer desde casa?

Darlle responsabilidades: Deben ter responsabilidades e deben facelas eles despois de ensinalles.

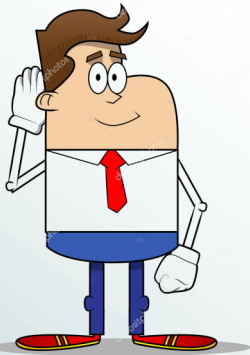
Ensinarlles que os actos teñen consecuencias: Facerlle ver que os seus actos teñen consecuencias e ensinalles a aceptalas. Débenselle presentar situacións nas que reflexione, elixa e asuma, a continuación, as consecuencias da súa elección. Cando comente un erro ou non cumpre as responsabilidades antes de castigalo, explicarlle a repercusión que podería ter / tivo a acción acometida e asegurarse de que entende a incorrección e a consecuencia.

Achegarlle agarimo e límites: Explicarlle e demostrarlle que se lle aprecia e quereselle incondicionalmente, pero que iso non significa que non se lle esixa responsabilidade e autodisciplina. Amalos é totalmente compatible co establecemento de normas e límites. É importante a adquisición deste aspecto desde pequenos porque senón, é bastante probable que teñan os seus máis e os seus menos de adaptación, é dicir, tenderán a non aceptar nin respectar as normas en todas as áreas da súa vida (traballo, casa, escola...)

Ser coherente e firme: Os pais precisan ser coherentes e firmes á hora de manter os límites. É preciso evitar que o neno ou nena consiga exceder o límite por medio de estratexias como: armar unha rabecha ou negarse a facer as cousas, reiteradamente, ata que as faga papá e/ou mamá.



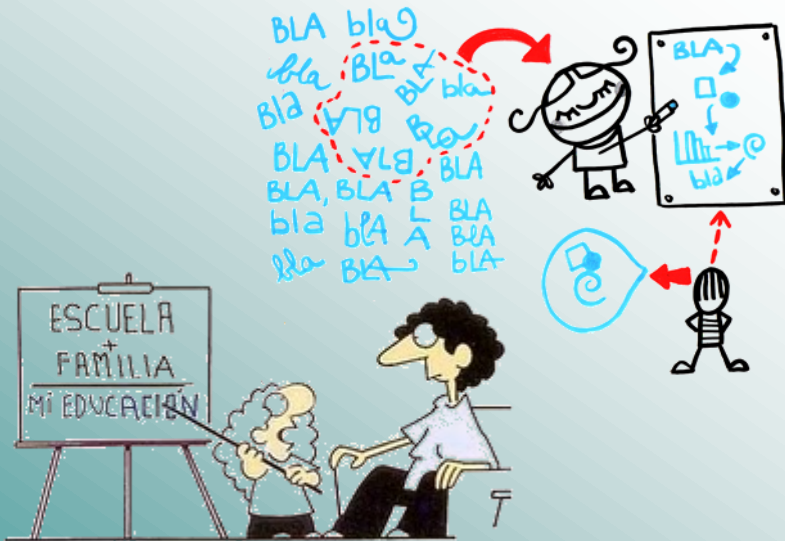
Que é imprescindible facer desde casa?



Escoitalle e pactar: Escoitalo, ser dialogantes, chegar a pactos e acordos. Elaborar as normas de convivencia na casa entre todos.

Explicarlle para qué: Demostrarlle e explicarlle porque é importante que aprendan certas cosas pero baseándonos en exemplos reais. Por exemplo: "saber cálculo é necesario para comprar na tenda, comprobar se a factura do móbil é correcta, ir ás rebaixas, saber canto hai que pagarlle de intereses ao banco e o que che corresponde nas pagas extras". No caso da adquisición da lingua, serve para entender un contrato, un cuestionario no centro de saúde, a documentación para solicitar unha axuda ou subvención, a terminoloxía dos médicos.

Non só lles podemos explicar senón tamén facelos partícipes, por exemplo estar presentes ao facer os cálculos da administración da casa para que vexan por que é necesario a adquisición de certos coñecementos.



Educalo, orientalo, pero non facerllo: Mostrarlle como debe organizarse e ensinalle a ser ordenado. Demostrámoslle diante del como se fai e logo debe facelo el/ela. Unha vez que finaliza a tarefa revisaselle e indícanse os erros para que os corrixa el/ela e evíteos.



15 NORMAS ESENCIALES PARA ENSEÑAR COVIVENCIA A LOS NIÑOS

1. En la hora de comer, hay que sentarse en la mesa



2. Si tienes que decir algo utiliza un tono de voz adecuado



3. Cumplir las normas de seguridad, como ponerse el cinturón en el coche



4. Tratar a los demás como nos gustaría que nos tratasen a uno mismo siendo amable y respetuoso



5. Cumplir los horarios de casa, por ejemplo, volver a la hora acordada



6. Tratar a los demás sin agresividad, sin pegar ni gritar



7. No exigir cosas para comprar que no sean necesarias



8. Esperar el turno de palabra antes de hablar



9. Ser educado y cordial siempre



10. Pedir permiso antes de coger cualquier objeto ajeno



11. Saludar y despedirse siempre



12. Dar las gracias y ser agradecido



13. Compartir con los demás



14. Escuchar con atención cuando te hablen



15. Si te equivocas y haces daño a alguien, pedir disculpas



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: [Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte](#)

SUXERENCIAS E COMENTARIOS:

uad@concellodemonforte.com

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



Tif. 982 400 495



Boletín de formación e información
para nais e pais – XUÑO 2019

O verdadeiro problema da adolescencia non é o que debe facer o noso fillo ou filla para ser menos adolescente, máis inmaturo, senón que debemos facer nós, como pais e nais para axudalo/a a vivir mellor esta etapa e superala con éxito.

A función da escola e dos pais e nais ten un obxectivo común: proporcionar ferramentas, recursos, habilidades para que os rapaces e rapazas sexan felices e autónomos, responsables para decidir con criterio e compromiso.

Atoparémonos de novo o
próximo curso escolar.

