

Prevención en familia



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONDUTAS ADICTIVAS

FINANCIADO POR:



**XUNTA
DE GALICIA**

**CONSELLERÍA
DE SANIDADE**



**CONCELLO
DE CALDAS
DE REIS**



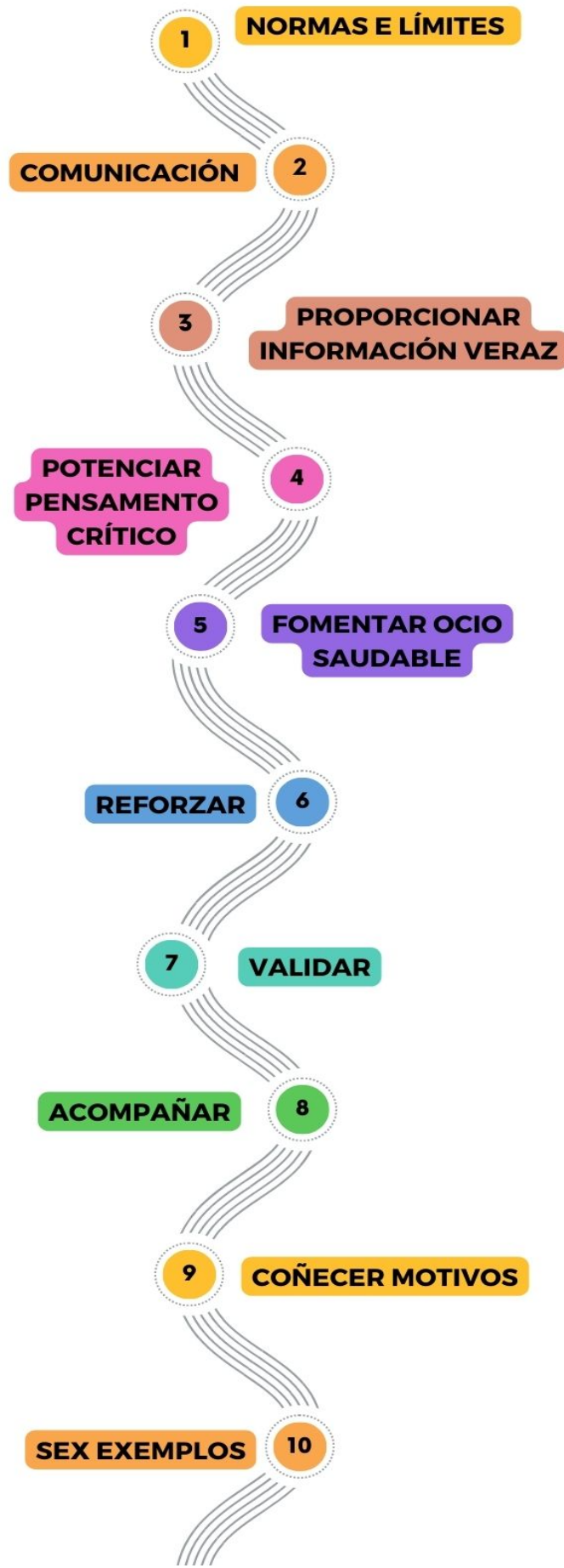
**CONCELLO
DE
CATOIRA**



**CONCELLO
DE
PONTEVEDRA**

Os papás e as mamás desempeñamos un papel moi importante no desenvolvemento dos nosos nenos e nenas, así como na prevención de condutas adictivas.

DECÁLOGO DE PREVENCIÓN



DECÁLOGO DE PREVENCIÓN

1.

NORMAS E LÍMITES

Debemos de establecer normas e límites que sexan claros e breves, tanto en xeral, como de forma máis específica con respecto ó consumo das distintas drogas, con comportamentos problemáticos (por exemplo, as apostas deportivas), así como cos tempos e modos de uso das tecnoloxías.

Establecer horarios de “saídas” razoables e adaptados á idade e madurez de cada rapaz ou rapaza.

Se é posible, cando establezamos as normas e límites, tamén podemos establecer cales serán as consecuencias de non cumprilos.

2.

COMUNICACIÓN

Dialogar cos nosos fillos e fillas, con comunicación fluída e con escoita activa. Amosando interese polos seus gustos e as súas preferencias, así como polas súas preocupacións (inda que para nos non sexa algo importante, pode que para eles sí o sexa, debemos de ser empáticos e evitar comparacións).

3.

PROPORCIONAR INFORMACIÓN VERAZ

Debemos de proporcionarlle os nosos fillas e fillas información veraz sobre as distintas drogas, sobre os comportamentos problemáticos, os motivos polos cales son prexudiciais e as consecuencias que poden chegar a producir. Non debemos mentirlles coa intención de asustalos, nin pola contra, non falalo por medo a darlle información de máis.

Os rapaces e rapazas teñen intereses e curiosidades propios da idade. É importante que os papás e mamás sexamos un pilar seguro para preguntar as dúbidas. Probablemente, se non sodes vos os que proporcionedes este tipo de información, os vosos fillos e fillas buscarano a través da rede, coas importantes consecuencias que isto pode ter debido a cantidade masiva de información que teñen o seu alcance.

4.**POTENCIAR O PENSAMENTO CRÍTICO**

Abordar de forma reflexiva distintas situacións que poden aparecer no día a día (exemplo, noticias da televisión). Aproveitar para preguntarlle sobre as súas opinións, a súa forma de velo... Fomentar un pensamento crítico e reflexivo sobre distintos comportamentos problemáticos, sobre as consecuencias dun tempo de uso excesivo de internet e das redes, sobre a realización de prácticas de risco (exemplo, manter relación sexuais sen preservativos), das posibles consecuencias do consumo de contidos pornográficos...

5.**FOMENTAR ACTIVIDADES DE OCIO SAUDABLES**

Animalos/as a realizar actividades saudables que lles gusten, coas que se sintan ben e pasen ratos agradables. Fomentar tamén actividades compartidas, coas pantallas (xogar a play con eles/elas), e especialmente sen elas, dedicar tempo de calidade, activo e se pode ser, ó aire libre.

6.**REFORZAR**

Reforzar positivamente as condutas que o merezan. Por exemplo, o non consumo de drogas, os comportamentos saudables, o uso responsable das tecnoloxías... (Non só castigar o que está mal, se non tamén reforzar o que está ben).

7.**VALIDAR**

Dedicarlles tempo de calidade e prestar especial atención ós seus sentimentos, ó que poden precisar. É importante darlles valor ó que senten. Reforzar a súa autoestima, que se queiran tal e como son, que se coñezan, que saiban ver cales son os seus defectos e as súas virtudes. Que valoren o seu corpo. É importante, non facer xuízos sobre outras persoas (por exemplo “*como engordou a veciña*”), pois poden chegar a ser moi prexudiciais.

8.**ACOMPAÑAR**

Acompañar ós e ás adolescentes nesta etapa, intentar coñecer ós seus amigos e amigas, o grupo co que sae e saber se sente a gusto con eles e con elas. Na adolescencia, é importante a pertenza a un grupo, pois séntense máis identificados cos seus iguais que cos papás ou mamás (a diferenza

de etapas anteriores). Isto é o normal, forma parte do momento evolutivo, pero non significa que nos deixen de querer, ou que deixemos de ser importantes para eles/elas, inda que ás veces o pareza.

9. COÑECER MOTIVOS

Coñecer os motivos polos cales queren ou xa empezaron a consumir alcohol. Buscar conxuntamente (en familia) unha solución alternativa.

Non xulgar, intentar acompañar. Na actualidade, os e as adolescentes están moi presionados para o consumo de alcohol. É algo que se está normalizando cada vez máis na sociedade, e eles e elas, non son os responsables, son os que o están a sufrir.

10. SER EXEMPLO

Ser un modelo axeitado. Dar exemplo do noso comportamento. Neste caso concreto, sobre o consumo de alcohol e outras drogas ou comportamentos problemáticos. Ter presente cales son as normas que establecemos cos nosos fillos e fillas e valorar se nos as estamos a incumplir, de ser así, por que, e de ser necesario, falalo e explicarlle os motivos os nosos fillos e fillas.

IMPORTANTE → Non contribuír na normalización do consumo de substancias adictivas, especialmente no consumo alcohol, pois é unha droga, coas consecuencias que iso conleva para a saúde.

Referencias bibliográficas

Becoña Iglesias, E. (2007). Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. Papeles del psicólogo. Vol. 28 (1), 11-20. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1424.pdf>

De Lucas Moreno, G. (2014). Protegiéndote. Programa de Prevención. Educación Secundaria. Agencia Antidroga. Recuperado de: www.madrid.org/protegiendote

Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD), 2022. Madrid.

Información sobre Drogas y otras conductas adictivas. (2022). Plan Nacional sobre Drogas. Conselleria de Sanidad. Recuperado de: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm>

Ministerio de Educación. (2014). *Programa de participación estudiantil. Guía metodológica para padres, madres y representantes. Educación preventiva integral de los usos y consumos problemáticos del alcohol, tabaco y otras drogas en el sistema educativo nacional*. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/07/guia-padres.pdf>

Ministerio de Sanidad. Plan nacional sobre drogas. Recuperado de: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/introduccion/home.htm>

Prevención do consumo de Substancias psicoactivas. (2022). Xanela aberta á familia. <https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Infancia-adiccions-prev-sustancias-psicoactivas>