



CONCELLO DE
PONTEVEDRA



CONCELLO
DE CALDAS
DE REIS



CONCELLO
DE
CATOIRA

Rúa do Concello, 6 - 36612 CATOIRA (Pontevedra)

Tf. 986 54 60 14 Fax 986 54 62 17 E-mail concello.catoira@eidolocal.es Web www.catoira.es

C.I.F. P 3601000 G

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DAS DROGODEPENDENCIAS E OUTRAS CONDUTAS ADITIVAS

PROGRAMA

“EN FAMILIA TODOS CONTAN”

Os pais temos un papel educativo, que debe de basearse no diálogo, apoio, cariño, supervisión e control.

- **Dedicar tempo de calidade.** Prestarlles atención e esforzarnos por transmitirilles esa sensación.
- A **comunicación** cos nosos fillos/as é esencial, como tamén o é reflexionar con eles sobre algúns temas o chegar a determinadas idades. Proporcionándolles información veraz e fiable: cando nos pregunten sobre temas, darlles información veraz e obxectiva, evitando a dramatización e esaxeracións para non perder a súa confianza. E como a comunicación debe ser bidireccional é fundamental tamén escoitalos a eles, escoitar o que non contan, as súas inquietudes, as súas opinións, os seus gustos...
- É importante establecer **normas e límites** mediante consenso familiar, tendo en conta a opinión de tódolos membros, o cal inclúe tamén a opinión dos adolescentes, escoitando as súas opinións e propostas, ofrecéndolles alternativas... desta forma é probable que valoren máis as regras e se comprometan a cumprilas.
- Non debemos utilizar estratexias como o chantaxe emocional, a manipulación, ou as mentiras... para presionar os fillos/as. Isto tamén inclúe evitar expresión do tipo "falláchesme", "se foras un bo fillo non te comportarías así", "estasme facendo moito dano con ese comportamento..." Os adolescentes **deben cumprir as normas porque as entenden e comprenden** a súa relevancia, non polo simple feito de non decepcionar os pais.
- Cando preguntemos polo seu comportamento fora da casa, debemos **evitar interrogatorios**. Débese de manter una **conversación tranquila** na que os adolescentes senten que seus pais se amosan verdadeiramente interesado neles e non só en vixiar o seu comportamento.
- Debemos de ser para os noso fillos/as como guías, é dicir, estar presentes para reflexionar con eles, transmitirilles valores, abrírlles novas perspectivas e aportarlles sen impoñer o noso punto de vista.
- Debemos **fomentar** a participación en **actividades positivas** para realizar no tempo libre, e ante calquera posible conduta de risco, debemos de estar aí, para razoar con eles e axudarlle a buscar alternativas, motivándoos para o cambio.



DETECTAR POSIBLES SITUACIONES OU COMPORTAMENTOS QUE PODERÍAN ESTAR RELACIONADOS CO CONSUMO DE DROGAS

Cando varios destes indicadores estean presentes, é necesario que esteamos alerta e busquemos orientación profesional:

- **Cambio no carácter, é mais agresivo ou íllase máis do habitual:** tamén é normal nos adolescentes os cambios repetidos de humor, pero cando se producen por consumo de drogas poden ser máis visibles e excesivos.
- **Cambios bruscos no coidado e aseo persoal**
- **Baixo rendemento escolar:** se notamos que diminúe en relación a períodos anteriores debemos estar alerta. Verificar que está a pasar co centro educativo, conversando co persoal docente.
- **Falta a clase a miúdo:** e como pais non sabemos que fai durante ese tempo. Debemos intentar acercarnos o rapaz/a para abrir espazos de comunicación nos que poidan expresarse libremente e darnos a coñecer as súas inquietudes. É probable que existan outras causas relacionadas con estas ausencias.
- **Cambios de grupo de amigos radicalmente:** nos adolescentes son normais estes cambios, pero debemos estar atentos a eles e preguntarles polos novos amigos e as actividades que realizan.
- **Saber que teñen amizades que consumen drogas:** non lle prohiba que ande con eles taxantemente, se non que debe intentar establecer un diálogo que lle permita os seus fillos reflexionar sobre os riscos os que están expostos.
- **Aparecen síntomas como:** dilatación ou contracción das pupilas, ollos avermellados e pequenos, congestión nasal, reacción lenta de movementos, fala moi amodo, se o rapaz/a está moi acelerado... na adolescencia prodúcese cambios nos rapaces, pero cando estes son demasiado rápidos constitúen unha sinal de alerta.

¿QUÉ FACER NO CASO DE SOSPEITA DE CONSUMO?

Cando aparecen conductas que poderían desembocar nalgún tipo de adicción debémonos amosar comprensibles pero firmes.

Debemos

- Dialogar.
- Dar a importancia xusta
- Creer o que se ve
- Compartir a preocupación
- Supervisar sen presionar

Non se debe

- Xulgar
- Dramatizar
- Negar a evidencia
- Ocultar información
- Encubrir
- Agobiar con reproches



CANDO OS NÓSOS FILLOS MANIFESTAN USOS OU CONSUMOS PROBLEMÁTICOS DE DROGAS

O noso rol como familia é acompañar, protexer e guiar (debemos recordar que xulgar e actuar de forma violenta habitualmente incrementa o problema).

- **Buscar un momento** que poidamos falar con eles sen interrupcións, de maneira máis ampla e sincera.
- **Falar dende a realidade** é importante, o medo debe ser superado para posibilitar o encontro co noso fillo/a.
- Non afrontar o tema no momento no que el está **baixo os efectos** dalgunha droga. Permítelle o teu fillo/a que se encontre cunha capacidade de diálogo profundo.
- Deixe claro que o que lle preocupa é a súa saúde e o seu benestar. Asegúrese que o/a adolescente vexa que estades aí para **axudarlle** a superar calquera dificultade que se lle presente.
- É importante que permita que o seu fillo ou filla **se exprese** e poida comentarlle con liberdade a súa realidade, as súas decisións e as motivacións para iso.
- Busque co seu fillo/a **analizar as súas motivacións** para o uso de drogas e as posibles opcións de alternativa e mellora. No caso de ser necesario, busque un profesional para que lles guíe e oriente. Recorde que todo proceso terapéutico debe ser voluntario e levar o rapaz/a obrigado só dificultará todo.
- **Evite** culpase ou **culpar** a outras persoa polo uso de drogas do seu fillo/a. Recorde que os usos e consumos problemáticos son unha decisión persoal.
- Recorde que o seu fillo/a **necesita de vostede** e da súa familia para resolver calquera situación problemática en torno as drogas. Afastalo con internamentos e outras formas de separación deberá ser a última opción e previo acordo co seu fillo/a e un profesional cualificado.
- **Protexa** o seu fillo/a de calquera forma de exclusión ou discriminación por uso de drogas. Recorde que os usos e consumos problemáticos de drogas non son un crime nin son xustificación de violencia.



En xeral:

Non debemos

- Desesperarnos
- Culpar, nin "botar en cara" todo o que nos fixemos por el ou por ela.
- Converterse no seu perseguidor/a.
- Criticar de forma continuada e violenta o seu comportamento.
- Utilizar o castigo como único recurso para evitar que continúe consumindo.
- Acosarlle continuamente con preguntas, sospeitas, acusacións, pois só conseguirá que se afaste de nos cada vez máis.

Debemos intentar

- Dialogar e analizar as circunstancias que levaron o consumo.
- Manter o autocontrol emocional.
- Ofrecer axuda, para que vexan en nos alguén a quen recorrer.
- Amosarlle afecto polo que el ou ela é, independentemente do que faga.
- Intentar dedicarlle máis tempo e prestarlle máis atención.
- Entender que se está ante unha persoa que ten problemas e non "ante un problema".



E por suposto ... ¡non dubidar en pedir axuda!

É importante facerlle fronte o antes posible a este tipo de situacións. Ante as dúbidas, se precisades novas pautas ou recomendacións.., non dubidar en pedir axuda profesional.

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 contra la drogadicción (FAD). Recuperado de: <https://www.fad.es>

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-](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/07/guia-padres.pdf)

[content/uploads/downloads/2015/07/guia-padres.pdf](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>