

Porque lle mostramos outras formas de divertirse.

Agora sair cos amigos parece que é o mellor que lles pode pasar, que non hai nada máis divertido. Hai que entendelo, porque lles permite gozar dunha liberdade recentemente estreada.

Pero o que lles parece marabilloso, sen medida, pódese converter nun pesadelo. Por iso, desde pequenos debemos intentar que aprendan a gozar de moitas cousas: unha boa comida, unha conversación interesante, unha saída ao campo, unha tarde de compras, unha boa película ou unha viaxe, son algúns exemplos.

Os nosos fillos han de buscar a sensación que lles provoca facer todas esas cousas e aprenderán, co tempo e a maioría de idade, que, por exemplo, sair cos amigos é unha forma máis de divertirse, entre outras moitas.




SUXERENCIAS E COMENTARIOS: uad@concellodeomonforte.com

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
EQUIPO DE PREVENCIÓN
C/Otero Pedrayo s/n

 982 400 495

 XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e Xestión
da Saúde Pública
Servizo de Prevención de Condutas Adictivas

 Unidade Asistencial de
Drogodependencias
MONFORTE DE LEMOS (Lugo)

 CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS

Boletín de formación e información para nais e pais - Decembro 2015

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

A DIVERSIÓN NO TEMPO DE LECER Por que non, si é superdivertido?

A oferta para o tempo libre nunca foi tan ampla e con todo, parece que non valoramos ningunha delas. Ten que ver con que non temos que esperar, son inmediatas e podemos cambiar de actividade con facilidade. Como vedes, a abundancia de algo levanos a non valoralo nin apreciálo.

O acelerado ritmo da vida non nos permite identificar a necesidade de descanso. Vivimos un ritmo rápido que esixe estar permanentemente ocupados e non toleramos "non facer nada", aburrirnos.

Pero sen aburrimiento non hai creatividade, porque cando un está ocioso busca algo que facer e de aí xorden grandes ideas.



Porque gozar é unha actitude e depende dun mesmo

Consellos para os teus fillos →

Coñeces as vantaxes de ser optimista? Sabes en que consiste?

Ser optimista faiche gozar da vida, prevén enfermidades, motívate para a acción e é unha ferramenta que desenvolves ti sen necesidade de tomar nada. Iso sí, tes que axudarlles a traballala:

Cando lles sae algo mal (un exame, unha moza que pasa deles, unha festa á que non foron invitados) poden dicir: "Sempre me sae todo mal" ou "Vaia, teño que seguir intentándoo". Da opción que elixan dependerá como enfronten a vida, xa que "Así pensas, así fas".

Imos poñer exemplos do que estamos falando e imosvos ensinar frases que teñen que substituír ás que lles impiden ser optimistas e pensar en positivo:

| EN VEZ DE PENSAR | PODEN DICIR |
|--|--|
| Todo me sae mal. | Este exame non me saíu moi ben hei de recoñecer que non estudara suficiente. |
| Sempre que hai festas exclúenme. | Invitáronme á última, non me invitaron a esta pero podo quedar con outros amigos e que veñan a casa. |
| Non o vou a intentar nunca máis, non me vai a saír xamais. | Bo, algo mellorrei. Si o sigo intentando conseguireino. |
| Vaime a dicir que non vén comigo ao cine. | Vou ver si apetécelle vir comigo ao cine. |
| Saíume ben por casualidade. | Cando poño atención sañenme ben as cousas. |
| Caio fatal a Rosa co ben que me cae a min. | Vou preguntarlle a Rosa si está enfadada. |
| Xoan lévase á xente de rúa, é tan divertido. | Juan é moi divertido, eu son máis tímido pero podo facer o esforzo de falar máis. |
| Debería portarme mellor en clase para evitar que me botasen. | Podo intentar estar caído en clase e atender ó profe. |
| Non me incluíron entre os seleccionados, é un desastre. | Ás veces as cousas non son como me gustaría. |

Falemos cos nosos fillos de:

- Que tempo dedicaremos a estar en familia. Entre semana e o fin de semana.

- Que actividades podemos facer. Cales nos gustan, que diñeiro custan, canto tempo duran...

- Cando facelas para que podamos ir todos, organizaremonos para que non se solapen con outros plans de amigos.

- Pensemos tamén na posibilidade de facelos con máis xente.

Podemos divertirnos en familia cando facemos plans de lecer

Cando propoñemos aos fillos plans saen co "Non me apetece", teñen un talante moi apático e aparentemente non lles apetece facer nada que non sexa tomarse no sofá ou quedar cos amigos.

Antes todo era onde imos hoxe?, xogamos?, axúdoche? Agora invístense os papeis e somos os pais quen propoñemos.

Pero queremos que se sigan divertindo, así que teremos que cambiar a formulación: dicirlles, por exemplo, ti xestionarás a actividade do fin de semana e proporás plans para a familia e nós imos respectar o que decidas.



Cóntoche algúns exemplos:

- No cotián
Cada un decide ou prepara a cea un día.
Cada un elixe unha peli o venres.
- Durante a fin de semana:
Decidimos en familia de qué cor pintar o salón
Ir de excursión a algún sitio que che apeteza.