

Páxina



O CONSUMO DE DROGAS

INDICE**Contido:**

Introducción	1
¿ Que facer os pais/nais na prevención do consumo de drogas ?	2
As drogas mais consumidas na adolescencia	3
Motivacións dos mozos/as para consumir. Sintomas indicativos do consumo de cannabis	4

Educación é Prevenir.

O apego familiar e a actitude paterna de apoio ós fillos/as son unhas potentes ferramentas para prever o consumo de drogas



Os pais/nais ocupan un papel clave na prevención do consumo de drogas posto que, en gran medida, a educación que lles brinden ós seus fillos/as axudaralles a enfrontarse con maior ou menor éxito ós retos e riscos da vida cotiá, entre os que se inclúen a posibilidade de consumir drogas.

O labor dos pais/nais no campo da prevención dos consumos de cannabis e doutras drogas consiste, por un lado, en evitar a influencia dunha serie de factores ou circunstancias que incrementan os riscos de que os seus fillos/as consuman drogas, e doutro, en fomentar certas actitudes, valores, comportamentos e habilidades persoais e sociais que lles axudarán ós seus fillos/as a evitar o uso de estas sustancias.

Son moitas as actuacións que poden pór en marcha para reducir os riscos de que os seus fillos/as consuman drogas:

¿ Que facer os pais/nais na prevención do consumo de drogas ?

- ▶ **Non consuma tabaco, alcohol ou outras drogas na** presenza dos seus fillos/as, posto que lles transmitirá unhas pautas de conduta pouco saudables.
- ▶ **Evite mostrar unha actitude positiva,** tolerante ou positiva respecto de calquera droga na presenza dos seus fillos/as. Frases como “por fumar un porro tampouco pasa nasa”, poden ser interpretadas como unha autorización máis ou menos explícita para o seu consumo.
- ▶ **Controle e supervise as actividades dous seus fillos/as,** en especial aquelas que realizan fóra da casa. Coñeza os seus amigos/as ou compañeiros/as.
- ▶ **Establezca coa súa parella unha serie de normas razoables e claras** que regulen a vida familiar, detallando as responsabilidades de cada un dos membros da familia, os horarios, etc. Explíquelles ós seus fillos/as as razóns polas que fixan estas normas e, unha vez establecidas, procure que sexan cumpridas.
- ▶ **Fixe normas precisas** que lles prohiban ós seus fillos/as, de forma clara, o consumo de tabaco, alcohol e doutras drogas, polo menos no domicilio familiar.
- ▶ **Evite posicións e actitudes excesivamente autoritarias ou severas cos seus fillos/as, así como excesivamente permisivas.** Mostre proximidade e sensibilidade cara ás necesidades e demandas dos seus fillos/as, potenciando niveis de responsabilidade e autonomía crecentes. Procure utilizar na súa educación o reforzo e a motivación, en lugar do castigo.
- ▶ **Evite comentarios de rexeitamento ou vexatorios** cara ós seus fillos
- ▶ **Móstrase próximo ós seus fillos/as,** manteña con eles un trato cálido e afectuoso e favoreza unha relación de confianza mutua.
- ▶ **Préstelles apoio emocional,** escoite os seus problemas e preocupacións, fágalles saber que contan co seu apoio e cariño.
- ▶ **Dialogue e manteña unha comunicación fluída.** Acostúmese a preguntarlles polas súas actividades diarias (estudos, traballo, amigos...) a interesarse polos seus problemas, a discutir sobre temas de actualidade. Escoite os seus fillos/as, coñeza as súas opinións, razoe con eles, fágalles saber os seus argumentos fronte ás diversas cuestións. Procure establecer unha posición compartida de rexeitamento fronte ás drogas no seo da súa familia.
- ▶ **Recoñeza os esforzos** que realicen os seus fillos/as, valore os seus progresos e fágalles saber que contan coa súa aceptación, a pesar dos seus posibles defectos ou limitacións.
- ▶ **Comparta con eles/as metas e expectativas de futuro**
- ▶ **Informe con obxectividade** os seus fillos/as sobre as drogas e sensibilícelos sobre os riscos que comporta o consumo de cannabis e doutras drogas, evitando un alarmismo excesivo.

► **Axúdelles a rexeitar as presións que exercen os seus compañeiros e amigos** para que consuman cannabis ou outras drogas. Destaque o feito de que, por riba dos comportamentos que teñan outros membros do grupo de amigos/as, está a súa liberdade, a súa capacidade de elixir o que verdadeiramente lles gusta, o que lles convén, para decidir non consumir drogas, aínda que o fagan outros compañeiros/as.

► **Axúdelles a identificar situacións de risco** para o consumo de drogas.

► **Colabore a superar os seus problemas de timidez ou para relacionarse cos demais.** Explíquelles que moitas das cousas ou situacións que lles provocan inseguridade non teñen razón de ser, que son naturais na adolescencia. Anímeos a que se mostren tal e como son, a expresar as súas ideas, sentimentos, desexos, aspiracións, a iniciar e manter conversas cos demais.

► **Reforce a autoestima e confianza en si mesmos.** Fágalles saber que son persoas preparadas, con moitas capacidades e posibilidades de conseguir moitas das metas que se propoñan. Contribúa a que os seus fillos/as se valoren e se acepten como son, recoñeza as súas calidades e os esforzos e progresos que realicen ó longo do seu desenvolvemento.

► **Transmita e fomente valores sociais positivos.** Valores como o coidado da saúde, a liberdade, a amizade, a solidariedade, o apego á familia ou o esforzo persoal asóciense cos mozos que, en xeral, mostran menores consumos de drogas.

► **Ensínelles a tomar decisións,** a ter en conta as vantaxes e inconvenientes de cada unha das opcións posibles, a valoralas e manterse firmes unha vez tomada a decisión.

► **Axúdelles a manexar as situacións que lles producen un estrés excesivo,** suxíralles que se concentren só nunha actividades (a máis prioritaria ou urxente), que realicen exercicios de relaxación para aliviar o estrés que provocan situacións puntuais como un exame ou que practiquen algunha actividade física.

► **Favoreza que utilicen adecuadamente o seu tempo libre,** propiciando que se acostumen a planificar o seu uso, practicando actividades saudables, culturais, de voluntariado, etc., e algunhas compartidas co conxunto da familia

As drogas mais consumidas na adolescencia

- **Tabaco**
- **Alcohol**
- **Cannabis:** Haxix, Marihuana. Ambos normalmente fúmanse, ben mesturados con tabaco ou soa, no caso da marihuana, é que se coñece coloquialmente como porros o canutos.
- **Cocaina.** É consumida en forma de po branco e esnifada.
- **Drogas de síntese.** Coñecidas como Pirulas

NEGOCIADO DE SERVIZOS SOCIAIS
PROGRAMA DE EDUCACIÓN FAMILIAR

CONCELLO DE MEAÑO

R/ Campo da Feira nº1

36968 Meaño

Teléfono: 986 747585/986747102

Fax: 986 747193



CONCELLERIA DE
ASUNTOS SOCIAIS

• SE QUERES MÁIS INFORMA-
CIÓN CONTACTA CON NOS :

- OS VENRES DE 10 A 11 HORAS,
NOS SERVIZOS SOCIAIS DO
CONCELLO DE MEAÑO

- A TRAVÉS DO CORREO ELECTRONICO:

SERVIZOS-SOCIAIS@

CONCELLODEMEANO.COM

www.concellodemearno.com

Tfnos: 986747102/986747585

**INTERESANOS A
TÚA OPINIÓN**

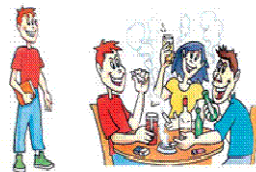
Motivacións dos mozos/as para consumir

- ☺ **A curiosidade, a necesidade de experimentar sensacións novas.**
- ☺ **A rebeldia, a transgresión das normas.**
- ☺ **A diversión. Para moitos mozos/as a diversión, o gozo, a marcha, aparece necesariamente asociada ó consumo de certas drogas, xa que estas drogas producen una desinhibición o que pode facilitar as relacións sociais.**
- ☺ **A necesidade de sentirse aceptado e integrado no grupo de amigos.**
- ☺ **A relaxación e a evasión dos problemas da vida cotiá. (problemas escolares, laborais, de relación coa familia etc.)**

Síntomas indicativos do consumo de cannabis

- **Non prestan atención ás conversas, escoitan, pero non entenden nada.**
- **Móstranse apáticos, decaídos, pouco comunicativos.**
- **Abandonan as súas afeccións, cústalles traballo saír da casa**
- **Sofren cambios bruscos de carácter, móstranse menos afectivos cos pais e cos irmáns, reaccionan con agresividade sen motivos aparentes.**
- **Resúltalles difícil seguir as explicacións do profesor na clase ou concentrarse nos seus estudos.**
- **Mostran repentinamente un descenso acusado do seu rendemento escolar e claro desinterés polos estudos.**

TIPOS DE CONSUMIDORES



EXPERIMENTAL



OCASIONAL



HABITUAL



DEPENDIENTE

"El consumo de drogas puede cortar las alas de tu libertad"