

APRENDER A ESCOITAR

A paternidade é quizais o papel máis difícil de exercer na vida e, cando os fillos e fillas chegan a adolescentes, a comunicación faise especialmente difícil porque eles mesmos sofren por uns cambios que non comprenden. É unha etapa de crise, aínda que cunha serie de referencias básicas faise máis levado.

Un adolescente está sufrindo cambios de tipo físico, emocional, de conduta..., vivindo nun espazo de terra de ningún no que os proxenitores tampouco sabemos como comportarnos. É bo que recordemos que todos fomos adolescentes para así poder entendelos mellor. É certo que a xeración de hoxe vive uns cambios sociais máis trepidantes, modificación dos roles familiares, moito ruído informativo, ocio fácil..., pero en canto ao interior, os problemas son en esencia os mesmos que vivimos nós nesa etapa. Temos que intentar poñernos na pel de alguén que está intentando medrar e todo se lle modifica baixo os pés. Parécelles fácil "aguantar" a uns papás que están "encima" sempre? Como pais e nais poderemos falar de pasotismo, descoído persoal, desorde, pelexas cos irmáns e irmás, reivindicacións de independencia..., pero é que o seu mundo está en proceso de cambio.

Non hai un decálogo milagroso para boa educación dos fillos e fillas, pero hai piares básicos, como a comunicación, as expresións de afecto, o establecemento de límites, pero non podemos intentar que lles interesen as mesmas cousas ou

Algúns malos hábitos que temos que evitar son:

- Estar impaciente por tomar a palabra en lugar de deixar falarlle ao outro.
- Interromper repetidamente a conversa.
- Reaccionar impulsivamente ante calquera discrepancia.
- Mostrar co noso ton de voz apatía ou agresividade.
- Prestarlle pouca atención ao noso interlocutor.
- Ignorar o interese do outro.
- Falar, ao mesmo tempo, con máis dunha persoa

Sen dúbida, poderemos escoitar mellor...

- Sen interromper a outra persoa antes de que termine de falar.
- Facendo preguntas pertinentes.
- Dando respostas visuais ou verbais.
- Aceptando ao interlocutor.
- Evitar dicir moitas cousas sen chegar a ningunha conclusión.
- Ter unha boa actitude mental e exercitando unha escoita activa.
- Controlando o impulso de desmentir.

responsabilidades que a nós.

Se hai unha queixa que se repite por parte dos adolescentes é que non se os escoita na casa, ou que se os trata coma nenos, pero se lles pide responsabilidades que non son propias da súa idade. Somos os pais e as nais os que temos a obriga de romper un diálogo baleiro e poñerse no seu lugar, tendo en conta o que pensan e senten. Con frecuencia, as persoas adultas soltamos o discurso, e o noso fillo ou filla solta á súa vez o seu, pero ningunha das dúas parte se escoita. Os sermóns non funcionan, é mellor utilizar frases curtas xa que non oen ao estar sobrepassados polo que lles ocorre a eles.

Ás veces só se fala cos fillos e coas fillas cando hai algún problema ou para dar permiso para saír pola noite ou para pedir cartos ou para comentar as notas do colexio ou instituto. Pero hai que promover un ambiente favorable no que se poida falar de todo con naturalidade.

Na vida cotiá todos os pais e nais estamos ocupados coas nosas tarefas, e esquecémonos do importante que é dedicarlle aos nosos fillos e fillas uns minutos ao día para que nos conten o que fixeron ao longo da xornada, qué tal lles foi o exame de matemáticas... En todos os fogares debería existir unha norma que sería estar disposto a escoitar os nosos fillos e fillas cando estes mostren desexos de dicirnos algo. Aínda que os pais e nais estean facendo algo moi interesante, o máis importante nese momento é atender e falar co seu fillo ou filla diso que o preocupa (a cea desa noite pode esperar 10 minutos).

Todos temos que aprender a escoitar, nada semella tan sinxelo como escoitar. Non hai que facer nada: simplemente oír con atención o que se nos di.

Esta tarefa que non semella á primeira vista tan complicada, en realidade si que o é, porque os seres humanos non nos escoitamos: preferimos falar nós (aínda que o outro siga falando) a escoitar o que o noso interlocutor nos di.

Programa de Prevención Familiar "Entre Lusco e Fusco"

Revista de divulgación para Nais e Pais



Fainos chegar as túas ideas, dúbidas ou suxestións

Podes facelo por correo ordinario, correo electrónico, fax ou dende a nosa web

www.prevenciondrogas.lugo.es
prevenciondrogas@concellode.lugo.org

Teléfono: 982 297 498

Centro Social Uxío Novoneyra, 3ª planta
(rúa Quiroga Ballesteros, nº1)

O noso equipo de traballo tentará axudarche en todo o que nos sexa posible

E en vindeiros números, trataremos os temas que nos vaiades propoñendo!!



CONCELLO DE LUGO
ÁREA DE MULLER E BIENESTAR SOCIAL
CONCELLERÍA DE MULLER E SERVIZOS SOCIAIS
Servizo Municipal de Prevención de Drogodependencias



Unidade Local de Saúde Mental e Dependencias

Subvencionado por:



entre lusco e fusco

DISTRIBUCIÓN DO OCIO



As familias de hoxe en día enfrontámonos a unha grave problemática que atinxe ao desfase temporal vivido a cotío. Por unha banda, os pais e nais pasamos a maior parte do tempo no traballo e atendendo aos labores do fogar e, pola outra, os nosos fillos e fillas cada vez teñen máis tempo libre. Estas dúas realidades converxen nunha cuestión, ¿como alcanzar un ocio lúdico, activo e educativo para os nosos fillos e fillas?

Os pais e nais debemos ter en conta que conformamos un modelo de conduta a imitar, sobre todo, nas idades máis temperás, o que supón unha responsabilidade engadida como docentes da educación para a vida dos nosos pequenos. Se cada día os nosos fillos e fillas nos ven deitados no sofá ou saíndo de viños, **¿estamos a modelar un ocio san?** Pola contra, se compartimos tempo con eles, dámoslles voz nas decisións, así estaremos a fortalecer o vínculo familiar, así como un ocio compartido e san con significación en si mesmo. O feito de compartir experiencias máis alá do cotián favorece o coñecemento mutuo, fomentando a cohesión familiar e o desenvolvemento persoal.

Por outro lado, debemos considerar o ocio educativo como un elemento substancial de conciliación familiar que, ben pensado, constitúe un desafío para os pais e nais con escaso tempo para si mesmos. Para facer unha elección axeitada e beneficiosa para o ocio dos nosos fillos e fillas débense considerar tres puntos chave: en primeiro termo a súa opinión; en segundo, coñecer as súas capacidades e preferencias; e por último, adaptar as actividades ao seu rendemento académico, xa que unha sobreesaturación de actividades podería ocasionar estrés.

CONSELLOS

- Débesse reservar un tempo de xogo para os rapaces e rapazas.
- As actividades extraescolares nunca poden substituír o tempo en familia, o xogo ou outras responsabilidades.
- As actividades no tempo libre débense adaptar ao rendemento académico dos nenos e nenas para evitar unha, xa frecuente, sobreesaturación
- A elección das actividades debe fundamentarse nos intereses dos rapaces e rapazas, non nos nosos.
- Débense reservar tempos e espazos onde poder compartir experiencias cos nosos fillos e fillas de interese para ambos.
- Conceder liberdade na elección de alternativas de ocio que fomenten a súa autonomía e madurez.

As actividades extraescolares deben ser vividas polos rapaces e rapazas como experiencias lúdicas que impliquen intrínsecamente o seu desenvolvemento. Neste sentido, cada vez máis pais e nais toman a opción de que os seus fillos e fillas ocupen o tempo libre nos clubs de ocio onde se lle dan prioridade aos valores, relacións e comunicacións sociais. Aínda así, cabe destacar que o aumento das actividades no tempo libre nunca xustifica o descenso do tempo en familia.

Así e todo, a organización do tempo libre non debe obviar a necesidade de deixar espazo aos nosos fillos e fillas para que eles mesmos poidan elixir unha alternativa de ocio que favoreza a súa autonomía, desenvolvemento e madurez.

OS PRIMEIROS PASOS A prevención comeza na infancia

A infancia é un período de risco e de perigo, pero tamén é tempo de explorar e experimentar os cambios clave para o desenvolvemento posterior. É un período crucial durante o cal o neno ou nena pode levar a cabo actitudes positivas cara á aprendizaxe e cara ao desexo de participar no mundo. Neste período ciméntase o camiño para unha vida plena de aprendizaxes, autonomía e descubrimento. A riqueza e diversidade das experiencias cotiás pode brindarlles aos nenos oportunidades de realizar unha boa elección dos modelos para seguir. Deste xeito, o coidado e a educación á infancia venise como unha necesidade para o futuro viable das próximas xeracións. As nenas e nenos nesta etapa do crecemento son coma esponxas, absorben todo, tanto o bo coma o malo, entón, ¿por que non empezamos a estas idades a facer prevención? Que entendemos por prevención? Previr é anticiparse, adiantarse, actuar para evitar que algo que non queremos que ocorra suceda, neste caso que se consuman drogas, pero si xa as está tomando, previr é intentar evitar que o problema vaia a máis, e en caso de existir algunha situación de dependencia, axudar aos nosos fillos e fillas a superar e saír dela.

A prevención é unha tarefa de todos, non só dos expertos, componse da suma de pequenas achegas que cada un podemos facer dende o papel que desempeñamos: o médico, os profesorado, a policía e, por suposto, os pais e nais. Todos temos algo que dicir e algo que facer e ningún pode facelo todo por si só.

Os pais e nais temos un papel clave na prevención, xa que na familia e dende a primeira infancia vanse creando e desenvolvendo os valores,

as actitudes, os hábitos de conduta e os comportamentos que poden ser saudables ou pouco saudables. En definitiva, vanse estreitan as posibilidades de ter problemas coas drogas ou, pola contra, vanse configurando estilos de vida que facilitan ou eliminan os problemas con elas.

Que entendemos por “estilo de vida saudable”? O estilo de vida e a maneira de estar, de entendela, a forma en que cada un de nos organiza a vida cada día: o que xantamos, as horas que durmimos, cómo ocupamos o noso tempo libre, os nosos costumes, gustos, o que opinamos o que consideramos importante, o que opinamos; en definitiva, a nosa forma de vivir.

Os pais e nais podemos fomentar estilos de vida saudables nos nosos fillos e fillas dende pequenos. Así, a mocidade terá máis capacidade para resistirse aos ofrecementos de consumo de drogas -aos que inevitablemente están expostos- e que no caso de consumilas terán maiores recursos para escapar da súa dependencia.



En resumo os pais e nais deberiamos:

- Manter unha actitude de diálogo cos fillos e fillas. Escouitar as súas opinións, as súas inquietudes, os seus problemas por pequenos que nos parezan.
- Tratar o tema das drogas con normalidade, abertos ao diálogo. Para iso é necesario estar informado, e sobre todo resaltar o positivo de non tomalas.
- Fomentar nos nosos fillos e fillas unha actitude crítica ante as incitacións ao consumo en xeral, e nas drogas en particular.
- Ter en conta o consumo de drogas que facemos diante dos mozos e mozas, sexan legais ou ilegais. Os nenos e nenas non só aprenden do que lles dicimos, senón tamén do que ven. Temos que ser coherentes entre o que dicimos e o que facemos, “prediquemos co exemplo”.
- Compartir actividades de tempo libre con eles potenciando a súa independencia e autoestima.
- Proporcionar unhas normas e unhas pautas de comportamento claros, que sexan previamente consensuados con eles.



ENTREVISTA AOS PAIS E NAIS:
MARINA,
NAI DUN RAPAZ DE 16 ANOS

¿Consideras suficiente a información sobre drogas que recibes? Resulta funcional, adaptase as tuas necesidades?

Por sorte, hoxe en día existen medios que nos proporcionan boa información e servizos aos que poder recorrer en casos puntuais ou para resolver dúbidas no campo de prevención en drogodependencias. Dende o punto de vista de nai, considero que os bos profesionais que se dedican a este campo nos manteñen correctamente informados e están en todo momento abertos a recibir calquera proposta que se lles formule, así como a axudar os colectivos demandantes. En resumo: a información da que dispoño abóndame para afrontar con facilidade o diálogo no campo educativo.

2. ¿Cres que informar é suficiente a hora de educar? ¿Que máis podemos facer a parte de informar para non perder o control nas decisións que toman os teus fillos e fillas?

A información é necesaria, pero terá que existir un diálogo interpersoal para que sexa efectiva. Precísase unha boa comunicación onde a confianza entre pais e nais e fillos e fillas se tome como un factor determinante. Os pais e as nais debemos falar cos nosos fillos e fillas con toda naturalidade e crearlles unha atmosfera familiar onde se atopen a gusto e sexan capaces de falar das drogas como unha realidade máis da nosa sociedade.

Responder aos nosos fillos e fillas sen enganar, con franqueza e firmeza é primordial como punto de referencia para o seu desenvolvemento como persoas.

En todo caso, darlles sempre a resposta ás súas preguntas, ante calquera dúbida recorreremos sempre a un profesional. Esta é unha obriga dos pais e nais, como primeiros e principais educadores.

3. ¿Canto tempo dedicas a estar en familia? ¿Sentes que é tempo compartido? ¿É máis importante a cantidade ou a calidade?

Dedico todo o tempo que podo para estar coa miña familia. O contacto físico, compartir emocións, vivencias, estados de ánimo, proxectos..., no seo familiar, estreita os lazos entre os membros e satisfáil, formando gran parte da felicidade. Non se trata de, aínda que pareza contradictorio, absorber a alguén as 24 horas do día: necesitamos un tempo para nós mesmos, outro para as relacións coas nosas amizades, outro tempo para o traballo, estudo...

Coma en calquera outra relación, a calidade importa máis que a cantidade. Trátase de fomentar a harmonía, o entendemento e a cordialidade.

4. Por norma xeral, ¿eres que os pais e as nais non preocupamos por coñecer os nosos fillos e fillas? ¿Cres que deberían falar máis, ou calar e escoitar?

Escoitamos pouco os nosos fillos e fillas. A escoita é un elemento enriquecedor do que poucas veces facemos uso. É habitual falar con eles dos temas que nos interesan a nós, dándolles pouca motivación e deixando marxe ás súas necesidades.

Cando estamos escoitando os nosos fillos e fillas, estamos ensinándolles a eles mesmos a facelo, ao tempo que imos coñecendo as súas inquedanzas, obxectivos, formas de expresión, valores morais...

A maioría dos pais e nais intenta coñecerlos, mais non sempre se chega á meta proposta. Este coñecemento require moito diálogo, e será labor dos educadores e educadoras (pais e nais neste caso) fomentalo sobre todo na etapa adolescente.

5. ¿Que fas para previr hábitos insáns na túa casa? ¿Senteste cómoda cando abordas estas temáticas?

Son partidaria do diálogo e da escoita activa. Gústame observar os modos, comportamento e conduta. Adoito manter a tranquilidade e a calma, dar a sensación de serenidade. Intento crear un clima cálido e agradable. Trato de buscar o momento axeitado ou aproveito as ocasións que xorden para facer comentarios construtivos.

Non me sinto incómoda cando abordo o tema da prevención de hábitos insáns, todo o contrario.

6. ¿Cal cres que é a principal dificultade para conseguir a prevención de drogodependencias no ámbito familiar?

- Posto que cada familia é diferente, en cada unha abordarase a problemática dende unha base onde poidan primar uns factores ou outros. Asocio as dificultades a estes parámetros:
- Descoñecemento dos nosos fillos e fillas
- Falta de concienciación por parte dos nosos pais e nais
- Falta de confianza entre pais e fillos
- Pouca formación dos dous colectivos
- Tratamento deste tema como tabú para moitos pais e nais
- Receo para botar man dos profesionais

ENTREVISTA A UNHA PROFESIONAL:
EVA DE LA FUENTE,
EDUCADORA SOCIAL DO ÁMBITO FAMILIAR

1. Hoxe en día estamos bombardeados de información sobre drogas, pero, ¿é suficiente?

A información é suficiente, pero inadecuada na forma de difusión. Demasiado papel impreso para que moitas veces pase inadvertido para a poboación

2. ¿Cres que existe unha normalización social no consumo de drogas ilegais?

Si. Esta banalización sobre determinado tipo de drogas enmascara os seus efectos nocivos. O consumo abusivo de substancias relaciónase con aspectos e problemas sociolaborais, legais e psicolóxicos, familiares e médicos. Moitas veces coexisten condutas adictivas con problemas psiquiátricos de difícil tratamento.

3. Educar é algo máis que informar, neste sentido, ¿que tipo de prevención fan os pais e as nais cos seus fillos e fillas? ¿Que pautas aconsellarías?

Previr no ámbito familiar significa moitas cousas: escoitar, comunicar, poñer límites, normas, dar afecto, educar na responsabilidade, no esforzo... O máis importante: os pais e as nais son os principais modelos socializadores, xunto a outros como a escola ou as amizades, facendo máis que evidente o dito de “predicase co exemplo”. Os pais e nais deben facer súas accións e valores que queiran transmitir aos seus fillos e fillas para que eles os imiten.

4. Abusamos do uso das actividades extraescolares dos nosos fillos e fillas?

Non se abusa tanto da cantidade de actividades, senón que se distorsiona a súa finalidade, xa que pasan a ser formas nas que os pais e nais evitan aos fillos e fillas. As accións formativas fóra do horario escolar deben ser do interese dos menores, e que dende logo lles axuden á súa formación e desenvolvemento. Ocorre ás veces que, ao final, estas actividades rematan por estresar os pais e nais que están pendentes de vinte mil horarios, de recollelos en sitios distintos, atascos, e tamén remata por estresar os propios nenos e nenas, e ao final repercute na relación, xa que probablemente os pais e nais estean de mal humor e os fillos e fillas cansados.

6. Por norma xeral, ¿cumpren as familias o seu papel na educación en valores?

Si, tanto para os valores positivos como para os negativos.

7. Poderíase dicir que nos atopamos nun tempo no que o afecto escasea?

O afecto non escasea, entendo que o que cambiou é a forma de mostrar ese afecto: tanto entre pais e nais-fillos e fillas, amigos e amigas, ou coa túa parella. As mostras de cariño fanse máis visibles nos máis próximas, menos distantes, quizais perderon frialdade. Hai cantidade de formas de quererse e de demostralo.

8. Deberiamos preocuparnos máis de falar cos nosos fillos e fillas ou de escoitalos máis?

Unha comunicación idónea implica unha escoita activa e mensaxes claros, con contido, por tanto, falar e escoitar.