



► Por Ana Belén García
Psicóloga

Ésta es la sección mensual dedicada al ámbito de la prevención de las drogodependencias y otras adicciones, 'Mijas ante las drogas', un espacio del departamento de Sanidad del Ayuntamiento de Mijas para compartir noticias, artículos de opinión y temas de interés general que puedan contribuir a mejorar nuestra calidad de vida.

► ESTA SEMANA SE HABLA DE...

Prevenir para vivir (2ª parte)

Seguimos proponiendo pautas básicas fáciles de llevar a la práctica que ayudan a crear un buen ambiente, necesario para afrontar y resolver problemas de relación, de comportamiento o de salud. Hay que recordar que aunque la familia tiene "la sartén por el mango", el resto de personas y educadores que tienen relación directa con los chavales también influye.

La comunicación. Comunicarse es un proceso de influencia mutua entre dos o más personas. Más allá de una conversación, la comunicación es un ambiente que se crea en la familia, forma parte del tipo de relación que existe entre los miembros de la familia. Mantener unos cauces de comunicación con los hijos/as es fundamental y nunca debemos romperlos. La manera de hablar y de escuchar se imita y los hijos van a reproducir también los hábitos que vivan en casa. Alcanzar una comunicación fluida y una relación de intimidad y confianza con los hijos depende, en buena parte,



Cuidado con los malos entendidos

de la conducta de los padres. Especialmente de los siguientes aspectos :

Crear rutinas comunicativas mínimas. Saludar cuando se llega de casa. Dar los buenos días y noches. Avisar cuando se sale de casa, decir dónde se va y cuándo

Para que nos alimenten las palabras es necesario comprenderlas. La comunicación hay que cocinarla bien y saber saborearla

do se prevé volver, etc. Se trata de crear y mantener momentos abiertos al diálogo todos los días.

Saber encontrar espacios y oportunidades para hablar. Conviene preguntarse si ¿tenemos el tiempo y un espacio habitual para hablar con el hijo/a?, ¿hay algún momento que soy especialmente accesible a mi hijo/a?, ¿cuándo?

Hacer que los hijos/as se sientan escuchados. Mostrar interés real por lo que dicen y por las cosas que les interesan o les preocupan. Dejar hablar sin interrumpir (para escuchar hay que callarse), evitar "adivinar

el pensamiento", centrarse en lo que dice y en cómo lo dice (los mensajes no verbales que expresan sentimientos). Repetir lo que nos dicen para que sepan que lo hemos escuchado.

Mostrar a los hijos que pueden expresar sus inquietudes, opiniones y sentimientos sin ser infravalorados o ridiculizados. Tanto sobre cosas superficiales (música, ropa,...) como importantes (amigos, pareja, sexualidad, estudios,...). Evitar hacer comentarios tales como: "¡Eso te pasa por tonta!", "¿a ti te parece que eso es normal?", "cambias de novio/a todo el tiempo y te

deprimes como si hubiera sido el amor de tu vida" o "¡esta música es horrorosa!"

Tomar la iniciativa. O bien haciendo preguntas a los hijos o bien hablando con ellos de nosotros y de nuestras cosas. Por ejemplo: Al volver del trabajo hacer comentarios del tipo "hoy he tenido un día genial, me ha salido bien lo que tenía previsto,... y a ti ¿qué tal te ha ido?".

Ana Belén García González
Texto basado en: Protejo "Entrenamiento familiar en habilidades para la prevención de las drogodependencias"

► PONTE AL DÍA

► **El consumo de cannabis duplica el riesgo de sufrir un accidente de tráfico. Altera las habilidades cognitivas y psicomotrices necesarias para conducir.** Según un trabajo publicado en 'British Medical Journal' (BMJ), si el cannabis se consume antes de conducir un vehículo de motor, el riesgo de colisión se duplica y, además, hay un aumento significativamente mayor de colisión si el conductor es menor de 35 años.

► **El gobierno unificará la edad de acceso al alcohol y otras drogas legales.** El delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Francisco de Asís Babín, ha anunciado su intención de establecer una norma con el suficiente rango legal como para homogeneizar la edad de acceso al consumo de sustancias legales con potencial adictivo, como el alcohol. Asís Babín destacó que el consumo de «alcohol por los menores de edad es uno de los principales problemas, si no el principal, al que nos enfrentamos en la situación actual en relación con el consumo de drogas». Por el contrario, el consumo del tabaco ha descendido en los últimos años y de forma particularmente notable entre los estudiantes.
Fuente: abc.es

► **Campaña para la prevención del consumo de alcohol de los menores: Se trata de sensibilizar a toda la comunidad sobre los riesgos del consumo de alcohol.** No es normal que un chico/a a los 13 años beba alcohol. Entre todos podemos evitar que consumir habitualmente alcohol sea algo normal. Alcohol en menores no es normal : www.alcoholenmenoresnoesnormal.es. Ministerio de Sanidad.

“ SOLICÍTALO



Si quiere algún ejemplar de la guía: **Orientaciones para padres y madres de la Campaña 'Yo También Educo a mis Hijos sobre el Alcohol'**, contactar en el teléfono: 952478878. Departamento de Sanidad. Programa 'Mijas ante las Drogas' o enviar un correo a: prevencion.mijas@gmail.com

“ LA FRASE

“Se cazan más moscas con una cucharada de miel que con un barril de vinagre”

► Nos gustaría saber qué temas te interesan más o si tienes alguna pregunta sobre la prevención de las adicciones. Puedes enviar tus sugerencias o preguntas al correo prevencion.mijas@gmail.com