

A puberdade e a adolescencia é un período de cambios e conmoción. Esta etapa presenta moitos retos, na medida que o seu fillo se volve independente, toma decisións e se desenvolve nun mozo adulto.

Algúns dos riscos máis comúns nestas idades como: problemas de autoestima, depresión e a chegada temprana ou tardía da puberdade poden resultar no uso de tabaco, alcohol e outras drogas.

Durante este período difícil, os pais son a influencia máis importante na vida dos seus fillos. Vostede pode axudar ao seu fillo a navegar a través deste período emocionante, pero tamén estresante.



**Drogas**

**1 Intente pasar o maior tempo posible co seu fillo.** Invista tempo en escoitar ao seu fillo: os seus pensamentos, sentimentos, medos e preocupacións. É moito menos probable que os adolescentes que gozan dunha boa relación cun dos seus pais tomen drogas. Escoite detidamente o que lle di o seu fillo. Busque o tempo necesario para preguntarlle ao seu fillo sobre a escola, os seus amigos, actividades e intereses.

**2 Fálelle ao seu fillo** sobre o perigo do consumo de tabaco, alcohol e outras drogas.

**3 Aparte un tempo especial todas as semanas** para gozar de compañía mutua familiar (exemplo domingo pola tarde). Asista aos eventos escolares e actividades recreativas do seu fillo; isto fará que o seu fillo séntase querido, axudarlle a manter boas notas e así aumentará o seu interese na escola.

**4 Sírvale de exemplo** nos mecanismos para lidiar co estrés e á presión. Os cambios físicos que se producen nestes anos poden resultar estresantes para os adolescentes. O seu apoio como pai e nai é moi importante se logra comprender de onde provén o estrés e serve como exemplo ao adoptar comportamentos positivos

e saudables. Sírvale de exemplo na súa forma de enfrontar ao estrés; por exemplo, adopte e apoie actitudes como: establecer metas realistas, aprender a establecer prioridades, durmir o suficiente e facer exercicio.

**5 Enséñelle** ao seu fillo mecanismos que lle axuden a manexar a presión negativa dos seus compañeiros, tales como saber dicir que **Non**.

**6** Fomente a autoestima do seu fillo por medio do recoñecemento dos seus puntos fortes, as súas habilidades e os seus intereses. Hai estudos que demostran que os nenos experimentan un declive vertixinoso na súa autoestima e confianza en si mesmos durante o comezo da adolescencia. Os pais poden axudarlle aos seus fillos a desenvolver un sentido saudable do seu valor como persoas. Déalle un papel importante ao seu fillo na familia. **Trate ao seu fillo como un individuo único.**

**7** Fomente no seu fillo o desenvolvemento dunha identidade baseada no seu talento e intereses; quíttelle importancia á aparencia física e o peso, e enséñelle que un corpo belo é un **corpo saudable e forte.**

# DECÁLOGO Drogas



## 8 Fomente actividades saudables, como o exercicio físico, actividades culturais ou o servizo comunitario. Aos adolescentes gústalles axudar aos demais, pero necesitan contar co seu apoio.

para manter aos adolescentes afastados das drogas. A supervisión dos pais demostrou ser eficaz en reducir os comportamentos de risco dos adolescentes. Halague ao seu fillo coa maior frecuencia posible; demóstralle o seu amor, agrimo e interese; pero sexa moi claro nas súas regras contra as drogas.

9 **Supervise as actividades do seu fillo con agrimo e límites.** Demóstralle o seu amor incondicional, pero non teña medo de impoñer regras. A desaprobación dos pais no uso das drogas xoga un papel moi importante

10 **Asegúrese sempre saber onde se atopa o seu fillo, con quen está e o que está facendo.** Coñeza aos seus amigos e aos pais deses amigos. Estableza horas regulares para poñerse en contacto con el.

