

Cambios de conducta

Una cierta cantidad de cambios pueden ser normales en la adolescencia, pero un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento puede ser una señal de problemas reales. Debemos observar lo siguiente:

- *Aumento o pérdida extrema de peso
- *Trastorno del sueño
- *Cambios rápidos o drásticos de la personalidad
- *Cambio repentino de amigos
- *Falta a clase continuamente
- *Sus notas están bajando
- *Habla o bromea sobre el suicidio
- *Indicios de que fuma, bebe alcohol o consume drogas
- *Ha tenido problemas con la ley

Si aparecen tres o mas de estos aspectos acuda a buscar asesoramiento adecuado consultando al medico de su hijo, un psicólogo, etc.

Señales del Consumo

Algunos cambios físicos:

- *Ojos enrojecidos
- *Pupilas dilatadas
- *Variación del apetito
- *Alteración del sueño
- *Descuido de la higiene personal
- *Agitación o lentitud de los movimiento.

Algunos cambios en el comportamiento:

- *Cambios repentinos de humor
- *Cambio de amistades
- *Incumplimiento de normas familiares
- *Problemas escolares: bajo rendimiento, falta de asistencia a clase, aumento de la conflictividad.
- *Disminución de la comunicación. Indiferencia y distanciamiento de la familia
- *Peticiónes injustificadas de dinero

Tiempo Libre

A los padres nos suele preocupar dónde y con quién pasan el tiempo libre nuestros hijos. En situaciones de problemas somos los últimos en enterarnos, si no queremos que esto ocurra, deberíamos tener en cuenta algunas recomendaciones:

*Conozca a sus amigos/as y las actividades que desarrollan juntos a ellos/as

*Permitales que se reúnan con sus amigos/as en su casa

*Estimule que participe en actividades deportivas y culturales

*Compartan actividades de ocio y tiempo libre en familia, (senderismo, ir al cine...)

*Intente que las actividades de su hijo/a sean adaptadas a su edad

*Ocupe su tiempo libre con actividades individuales y en familia

*Potencie el desarrollo de su actividad inventando juegos o actividades nuevas

Prevención de las drogodependencias

¿Cómo podemos prevenir?

*Manteniendo una buena comunicación familiar estableciendo normas y responsabilizándole de sus conductas

*Fomentando su autonomía para reducir las influencias externas negativas

*Reconociendo sus valores y cualidades, aceptando sus defectos

*Propiciándoles un estilo de vida saludable

*Educándole en un uso adecuado del ocio y tiempo libre

¿Cómo hablar con los hijos/as?

*Escuchándoles

*Ofreciéndoles argumentos para que sepa decir NO a las drogas

*Dándole información adecuada se edad y grado de madurez

*Aprovechando las oportunidades que se presentan en la vida cotidiana.

Uso responsable de la televisión y los videojuegos

Uso responsable:

- *Limitar el tiempo
- *Ofrecer otras formas de entretenimiento
- *Decidir junto al niño/a que puede ver
- *Ver la TV juntos y así pueden hablar sobre lo que se esta viendo
- *Fomentar la actitud crítica que se esta viendo

Efectos negativos en los Menores de un uso excesivo de la TV y de los Videojuegos:

- *Incita al consumismo
- *Genera confusión entre lo fantástico y lo real
- *Nos hace insensibles a la violencia
- *Limita la iniciativa y la creatividad potenciando la pasividad
- *Puede provocar trastornos de sueño
- *Reduce la capacidad para relacionarse con los demás