

Por que é importante agora

Muitos pais têm dificuldades para começar uma conversa com seus filhos sobre álcool e outras drogas. Alguns pais se perguntam se têm informações suficientes ou se conhecem os fatos, outros pais temem que precisam revelar suas próprias experiências na infância com álcool, e muitos acham que seus filhos são jovens demais ou que uma conversa sobre álcool pode encorajá-los a experimentar. A verdade é que você pode prevenir o uso de álcool e outras drogas em qualquer idade usando estratégias apropriadas para a idade que começam com uma base sólida de boas decisões. Quando as crianças têm confiança para fazer suas próprias escolhas e compreendem que tomar boas decisões as mantêm saudáveis e seguras, as conversas mais difíceis sobre álcool e outras drogas não são tão ameaçadoras.

Conversando com seu pequenino (2-4 anos)

Durante os anos pré-escolares, as crianças começam a aprender a importância de rotinas saudáveis, como exercícios, alimentação correta, escovar os dentes e dormir bastante. Este é um momento ótimo para introduzir hábitos que serão a base para uma vida sem drogas.

- Use oportunidades diárias para lembrar seu pequenino do porquê comer uma maçã é bom para seu corpo e como dançar com sua música favorita o mantém forte. Junte-se a ele. As crianças aprendem observando seus exemplos.
- Permita que seu filho faça escolhas sobre o que vestir ou qual livro ler. Reconheça suas boas escolhas e apoie as decisões do seu filho. Isso aumenta sua confiança.
- Ajude seu filho a evitar substâncias perigosas que existem em seu ambiente próximo. Aponte substâncias químicas perigosas encontradas comumente em casa, como limpadores e medicamentos. No jardim, identifique riscos como trepadeiras ou inseticidas. Explique que um pai ou adulto precisa estar presente com substâncias perigosas e diga para falar para um pai ou adulto se entrar em contato com algo venenoso. Ensine-os a reconhecer símbolos e sinais de perigo.



Conversando com crianças (5-8 anos)

Crianças na escola primária estão explorando sua independência e descobrindo sua individualidade, mas ainda estão muito presas às rotinas da família e de conforto. Elas estão começando a absorver mensagens dos colegas, da escola e da mídia.

- As discussões devem ser reais e focadas no presente. Converse com seu filho sobre o impacto imediato do álcool - beber demais pode fazer você agir de forma diferente, cair e se machucar ou deixar você doente. Fumar deixa seu hálito com odor ruim e danifica seus pulmões, dificultando correr ou brincar.
- Converse com seus filhos sobre as mensagens relacionadas a drogas que eles veem na TV, em revistas ou em filmes. Pergunte a eles como se sentem em relação a como álcool e drogas são mostrados. O uso de substâncias foi glamourizado?
- Estabeleça regras claras de proibição de uso para beber e usar drogas. Diga a eles os motivos das regras. Deixe que eles saibam que seu papel é mantê-los seguros.
- Seja responsável sobre quanto você consome e conversa em voz alta sobre as escolhas seguras e responsáveis que está fazendo.
- Conheça os amigos do seu filho e os pais destes amigos, para garantir que eles estejam dando às crianças os mesmos tipos de mensagens que você dá ao seu filho.
- Mantenha as crianças ocupadas com atividades - aulas de arte, lições de música, esportes, serviços comunitários, ou um clube de lição de casa enfatizam um estilo de vida saudável.



Conversando com seu pré-adolescente (9-12 anos)

Pré-adolescentes estão descobrindo seu lugar no mundo. Enquanto as opiniões dos amigos ganham força, os pais ainda têm a maior influência em suas decisões. É por isso que é importante continuar a conversar com eles sobre fazer escolhas saudáveis, especialmente sobre uso de drogas e álcool.

- Defina regras e estabeleça consequências se estas regras forem quebradas. Certifique-se que seu filho as compreenda. Seja consistente no acompanhamento. Isso serve para lição de casa, hora de dormir e hora de chegar em casa, assim como regras sobre a não utilização de tabaco, álcool e outras drogas.
- Baseie as mensagens sobre drogas e álcool em fatos, não em medo. Táticas de medo não funcionam.
- Ajude seu filho a praticar a recusa. Ajude-o a praticar respostas se alguém oferecer álcool ou drogas para ele. Dizer, "Não, obrigado. Eu tenho um jogo importante amanhã" mostra que eles se importam em ser saudáveis. Deixe que eles saibam que podem usar você como desculpa e dizer: "Não, meus pais vão me matar se eu fumar um cigarro".
- As crianças dessa idade não se preocupam com consequências a longo prazo. Mantenha as discussões focadas nos efeitos negativos imediatos - cigarros deixam mau cheiro em suas roupas e cabelos; o álcool pode fazer você entrar em situações embaraçosas; a maconha dificulta um bom jogo no torneio de basquete.
- Ajude-os a separar a realidade da fantasia. Assista TV e filmes com eles. Faça perguntas para ajudá-los a fazer distinção entre as duas. Inclua propagandas em suas discussões e explique que revistas criam imagens atraentes para vender produtos a consumidores jovens.



Conversando com seu adolescente (13-18 anos)

A idade média em que as crianças experimentam drogas pela primeira vez é aos 13 anos. Este é um momento crítico para ajudar os jovens a fazerem escolhas positivas quando encontram drogas e álcool. Durante a adolescência, os jovens precisam fazer muitas escolhas sobre uso de drogas e se devem entrar na pressão dos amigos ou de sua própria curiosidade. Suas mensagens claras e consistentes sobre não usar álcool e drogas e seus motivos do porquê podem prevenir o uso pelos adolescentes.



- Deixe seu pré-adolescente saber que você o respeita como pessoa. Eles precisam ouvir muitos comentários positivos sobre quem são, não só sobre o que fazem. O reforço positivo estabelece um forte senso de confiança e pode diminuir o risco de uso de drogas e álcool.
- Converse com seu adolescente todos os dias - comemore seus sucessos e dê suporte a eles nos momentos difíceis. Você ganhará a confiança do seu filho, desenvolverá fortes hábitos de comunicação, e abrirá o caminho para discussões honestas sobre álcool e drogas.
- Converse com seu adolescente sobre o que ele está aprendendo na escola sobre drogas e álcool e continue as conversas em casa. Esta é uma ótima oportunidade de compartilhar seus valores, expectativas e preocupações sobre álcool e drogas e saber o que o adolescente está pensando.
- Adolescentes mais velhos precisam ouvir mensagens reais, detalhadas e voltadas para a realidade. O uso de substâncias pode colocá-los em situações perigosas, causar consequências permanentes à saúde, ou levar ao vício.
- Enfatize que o uso de substâncias pode interferir nos objetivos e planos futuros do seu adolescente. Discuta como o uso de drogas pode arruinar as chances do seu adolescente entrar na faculdade ou conseguir o emprego dos sonhos.

RECURSOS

KidsHealth

www.kidshealth.org/parent/positive/talk/alcohol.htm

A Parceria para Crianças Livres de Drogas

<http://www.drugfree.org/>

Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas

<http://www.drugabuse.gov/parents-educators>

NIH/Instituto Nacional sobre Abuso e Vício em Álcool

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm

Educação para Prevenção é uma série educacional sobre Coalizão em Todas as Ocasões para pais e outros adultos cuidadores para aumentar a conscientização e conhecimento sobre problemas importantes da juventude e estimular o diálogo sobre escolhas saudáveis. Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para nossa biblioteca completa de panfletos com dicas.

Decisões na Coalizão em Todas as Ocasões • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 x8284