

Guião para Pais e Mães



1. Falar abertamente com o/a filho/a sobre as drogas legais e ilegais e as suas consequências para a saúde. **Não proibir, mas alertar para prevenir!**
2. Estar atento/a aos comportamentos manifestados pelos/as filhos/as: isolamento, irritabilidade, ansiedade, mudanças de humor, tristeza, revolta, expressões corporais e faciais (olhos vermelhos e/ou vidrados, dificuldade em se expressar, raciocínio lento, risinhos, tiques,...) e manipulação/ agressividade/ inércia;
3. Verificar os bens pessoais do/a seu/sua filho/a: a mochila, os bolsos dos casacos e das calças, as gavetas do quarto, mas de uma forma controlada para que não comprometa a relação;
4. Não dispensar uma semanada superior a um valor acordado entre o/a encarregado/a de educação e educando/a certificando-se que não são feitos gastos supérfluos;
5. Valorizar o/a seu filho/a pelas suas características pessoais, pelos seus êxitos académicos e pelas suas conquistas;
6. Caso tenha dúvidas na relação e atuação com o/a seu/sua filho/a, não hesite em contactar técnicos que intervêm na área da toxicod dependência: Centro de Apoio a Toxicod dependentes; Centro de Saúde; Equipa de Rua da Associação Fernão Mendes Pinto; ...;
7. O pai e a mãe da criança e/ou do/a jovem devem manter-se unidos e não se desautorizarem. Deve existir uma coesão forte para que possam ajudar o/a vosso/a filho/a;
8. Se detetar um problema aditivo que afeta o/a seu/sua filho/a deve recorrer aos serviços especializados para que possam usufruir de aconselhamento, acompanhamento e tratamento, o mais rapidamente possível. Deve assumir o problema e não escondê-lo!
9. Ter conhecimento da sua rede de amigos/as e controlar contatos que são feitos com amigos/as, colegas e outros/as através de telemóvel, telefone e/ou internet;
10. Estabelecer regras nas saídas à noite e estar atento nas chegadas a casa a uma hora que deve ser determinada numa base de negociação entre o/a adulto e o/a jovem;
11. Responsabilizar o/a seu/sua filho/a pelas suas decisões pessoais e as consequências futuras na sua vida e não substituí-los nas responsabilidades e nos deveres;
12. Não pense que só acontece ao/à filho/a dos/as outros/as porque todos temos “telhados de vidro”;
13. Dê o exemplo ao seu/sua filho/a adotando estilos de vida saudáveis;
14. Diga o quanto gosta dele/a e o quanto é importante para si. Tente conciliar a sua cabeça com o seu coração relacionando-se com o/a seu/sua filho/a numa linguagem firme, afetiva, racional e emotiva.