

La pubertat i l'adolescència és un període de canvis i commoció.

Aquesta etapa presenta molts reptes;  
en la mesura en què el seu fill esdevé independent,  
pren decisions i es transforma en un jove adult.  
Alguns dels riscos més comuns en aquestes edats,  
com ara problemes d'autoestima, depressió,  
i l'arribada primerenca o tardana de la pubertat,  
poden derivar en l'ús de tabac, alcohol i altres drogues.  
Durant aquest període difícil, els pares són la influència  
més important en la vida dels seus fills.

Vostè pot ajudar el seu fill a navegar  
dins aquest període emocionant, però també estressant.



## Drogues

**1 Intenti passar com més temps millor amb el seu fill.** Inverteixi temps a escoltar el seu fill: els seus pensaments, sentiments, pors i preocupacions. És molt menys probable que els adolescents que gaudeixen d'una bona relació amb un dels seus pares prenguin drogues. Escolti detingudament què li diu el seu fill. Cerqui el temps necessari per preguntar-li al seu fill sobre l'escola, els seus amics, activitats i interessos.

**2 Parli al seu fill** sobre el perill del consum de tabac, alcohol i altres drogues.

**3 Separi un temps especial cada setmana** per gaudir de companyia mútua familiar (com ara, diumenge a la tarda). Assisteixi als esdeveniments escolars i activitats recreatives del seu fill; això facilitarà que el seu fill se senti estimat, l'ajudarà a mantenir bones notes i així augmentarà el seu interès en l'escola.

**4 Serveixi-li d'exemple** en els mecanismes per lluitar amb l'estrès i la pressió. Els canvis físics que es produeixen en aquests anys poden resultar estressants per als adolescents. El seu suport com a pare i mare és molt important si aconseguix comprendre d'on prové l'es-

très i serveix com a exemple, en adoptar comportaments positius i saludables. Serveixi-li d'exemple en la seva forma d'enfrontar l'estrès; per exemple, adopti actituds com ara establir metes realistes, aprendre a establir prioritats, dormir prou i fer exercici.

**5 Ensenyi** al seu fill mecanismes que l'ajudin a manejar la pressió negativa dels seus companys, com ara saber dir **No**.

**6 Fomenti** l'autoestima del seu fill reconeixent els seus punts forts, les seves habilitats i els seus interessos. Hi ha estudis que demostren que els nens experimenten un declivi vertiginós en la seva autoestima i confiança en ells mateixos durant el començament de l'adolescència. Els pares poden ajudar els seus fills a desenvolupar un sentiment saludable del seu valor com a persones. Doni-li un paper important al seu fill en la família. **Tracti el seu fill com a un individu únic.**

**7 Fomenti** en el seu fill el desenvolupament d'una identitat basada en el seu talent i interessos; tregui-li importància a l'aparença física i al pes, i ensenyi-li que un cos bell és un **cos saludable i fort**.

# DECÀLEG Drogues



## ⑧ **Fomenti activitats saludables,**

com ara l'exercici físic, activitats culturals, o el servei comunitari. Als adolescents, els agrada ajudar els altres, però els cal comptar amb el seu suport.

⑨ **Supervisi les activitats del seu fill amb afecte i límits.** Demostri-li el seu amor incondicional, però no tingui por d'imposar-li regles. La desaprovació dels pares en l'ús de les drogues juga un paper molt important per

mantenir els adolescents allunyats de les drogues. La supervisió dels pares ha demostrat ser eficaç per reduir els comportaments de risc dels adolescents. Alabi el seu fill com més sovint millor; demostri-li el seu amor, afecte i interès; però sigui molt clar en les seves regles contra les drogues.

⑩ **Asseguri's sempre de saber on es troba el seu fill, amb qui és o què està fent.** Conegui els seus amics i els seus pares. Estableixi hores regulars per posar-se en contacte amb ell.

