



UNODC

Escritório das Nações Unidas
sobre Drogas e Crime

COMUNIDADES SAUDÁVEIS

INFORMAÇÕES PARA PAIS

Comece por construir uma boa relação com sua(s) criança(s). Demonstre que você se importa e que se interessa pelo que elas fazem. Converse 'com' os seus filhos, não 'para' eles, e mantenha as linhas de comunicação abertas. Preste atenção no que eles dizem. Você pode não ter sempre as respostas. Não subestime seus filhos – pode se surpreender com o quanto eles já sabem sobre a vida e sobre drogas.

Comunique, comunique, comunique

Esteja alerta. Preste atenção na linguagem corporal. Uma criança relaxada sorri, olha nos seus olhos quando fala com você e não mostra sinais óbvios de nervosismo, como tremer ou bater impacientemente com o pé no chão ou com os dedos na mesa, nem inclina a cabeça quando fala. Converse com o profissional de orientação escolar se você sente que existe algum problema.

Faça a criança se sentir responsável!

As crianças nunca são jovens demais para aprender a ter responsabilidade. Dê a elas tarefas em casa e aumente o nível de responsabilidade na medida em que vão crescendo. Seja um bom exemplo de referência, não usando drogas ilícitas. As crianças perdem o respeito pelos adultos que têm um comportamento que sugere "Faça o que eu falo, não o que eu faço!"

Não abuse de álcool, remédios ou drogas ilícitas

Você sofre de estresse, tensão e dores de cabeça constantes? Você corre para procurar alívio em bebidas alcólicas, remédios com ou sem prescrição médica? É fácil se tornar dependente de um medicamento ou do álcool e desenvolver um problema de saúde.

As drogas ilícitas tampouco são a resposta

Faça escolhas saudáveis. Lembre-se de que quando você vai atrás de álcool, tranquilizantes ou drogas ilícitas por causa do estresse você está dando um mau exemplo para os seus filhos. Mantenha uma alimentação equilibrada e seja ativo. O esporte é uma atividade saudável que pode lhe ajudar a se sentir melhor física e mentalmente.

Informe-se

Saiba quais drogas e seus derivados são ilegais – cocaína, crack, maconha, ópio, heroína e anfetaminas. Aprenda sobre os riscos que as drogas oferecem e quais os efeitos que elas provocam. Assim, você pode ajudar os seus filhos a fazerem escolhas bem-informadas. Assegure-se de que seus filhos entendem que usar estas drogas é ilegal. Se eles forem pegos vão ter que enfrentar a polícia, tribunais, possíveis problemas com a justiça e constrangimento público.



CAMPANHA
MUNDIAL
SOBRE
DROGAS

www.unodc.org/drugs
www.facebook.com/worlddrugcampaign



UNODC

Escritório das Nações Unidas
sobre Drogas e Crime

www.unodc.org/drugs

Ajude seus filhos na resposta às pressões de grupo

Ajude os seus filhos a reconhecerem o que pode não ser bom para eles e o como reagir à pressão de grupos. Sempre pode aparecer aquele sujeito dizendo que as drogas podem ajudar nos estudos e a passar em exames. Podem encorajá-los a experimentar drogas “só uma vez”, dizendo que é impossível se tornar dependente depois de apenas um uso.

Assegure-se de que seus filhos saibam que devem ignorar tal conselho, porque as drogas afetam as pessoas de forma diferente. Ajude-os em sua capacidade de decisão. Encoraje-os a se envolverem em esportes e outros passatempos e ensine-os a fazer uso criativo do tempo de lazer.

Fique atento

Não se precipite em concluir, indevidamente, que o seu filho faz uso de drogas. Apesar de serem sinais, em geral, associados ao uso de drogas, também podem ser um indício de que algo não vai bem e, portanto, merecem atenção. Aproxime-se do seu filho e busque entender o que há de errado e como poderá ajudá-lo(a).

Sinais emocionais e sociais:

- Mudanças de humor, agitação, raiva, hostilidade, depressão
- Mentiras e roubos constantes
- Recusa em admitir os efeitos nocivos das drogas
- Desejo de evitar amigos antigos ou pessoas que podem questionar mudanças no comportamento
- Segredo sobre ligações telefônicas
- Amigos que não deseja que você conheça ou sobre quais não quer falar
- Não querer dizer onde está
- Perda de motivação
- Falta de interesse no dia-a-dia
- Matar aulas

Sinais Físicos:

- Sonolência
- Tremores
- Negligência na higiene pessoal e aparência em geral
- Fala arrastada
- Perda ou aumento do apetite
- Movimentos descoordenados
- Olheiras
- Hábitos de sono irregulares
- Resfriados e tosses frequentes
- Perda de peso



Baseado em “Living without Drugs”, uma série de panfletos desenvolvidos pelo UNODC Barbados e o UNESCO CARNEID.