



**ESCUTAR
PARA CUIDAR**

Escutar crianças e jovens é o primeiro passo para ajudá-los a crescer de forma saudável e segura



FATOS PARA PAIS, MÃES E RESPONSÁVEIS

Os pais, mães e responsáveis têm um papel essencial para ajudar seus filhos e filhas a **crescerem felizes** e aprenderem a lidar melhor com situações difíceis da vida.

Mesmo em circunstâncias desafiadoras para crianças e jovens, um **vínculo forte** com seus responsáveis pode significar redução nos **comportamentos de risco**.

ESCUTE PRIMEIRO

Um vínculo forte entre filhos e filhas e seus pais, mães e responsáveis é baseado em **escutar atentamente e mostrar que você se importa**.

"Graças a este programa, aprendi habilidades úteis e importantes para me ajudar a criar melhor minhas crianças. Eu podia discutir meus problemas com pais, mães e responsáveis, à medida que nos tornamos amigos, estávamos mais preparados para nos apoiar uns aos outros. Agora tenho mais confiança e sinto menos estresse. Mais importante ainda, as sessões de formação me ajudaram a ficar mais próximo dos meus pequenos"

– Familiar do Quirguistão que participou de um programa do UNODC para famílias.





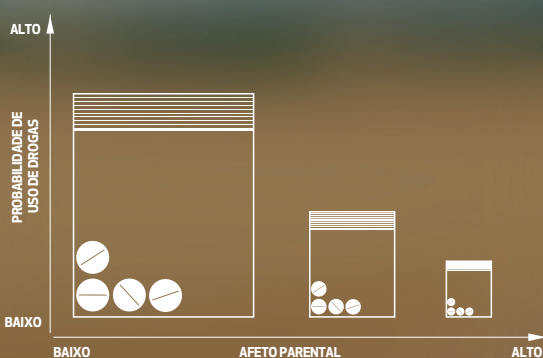
ESCUTAR PARA CUIDAR

Escutar crianças e jovens é o primeiro passo para ajudá-los a crescer de forma saudável e segura

ESCUTE PRIMEIRO

Separar algum tempo todos os dias, mesmo que curto, para dar toda a sua atenção ao seu filho ou filha pode realmente ajudar.

Elogie seu filho ou filha por pelo menos UMA coisa que ele ou ela está fazendo certo. Com certeza, há alguma coisa, mesmo que pequena, que merece elogio.



Os filhos e filhas de pais, mães e responsáveis que têm um estilo parental caloroso, e sabem onde eles estão e o que estão fazendo, são cinco vezes menos propensos a usar estimulantes ou opióides (mesmo que apenas uma vez na vida)

Defina regras claras de comportamento, focando no que precisa ser feito. Quando as regras forem quebradas, tente **manter a calma**, certificando-se de que haja consequências claras e razoáveis.

Pergunte ao seu filho ou filha o que você precisa saber: onde ele(a) estará, por quanto tempo, com quem e fazendo o quê.



Quando os pais, mães e responsáveis acompanham seus adolescentes de perto, e têm um bom conhecimento sobre onde estão, esses e essas adolescentes são 20% menos propensos a usar maconha.



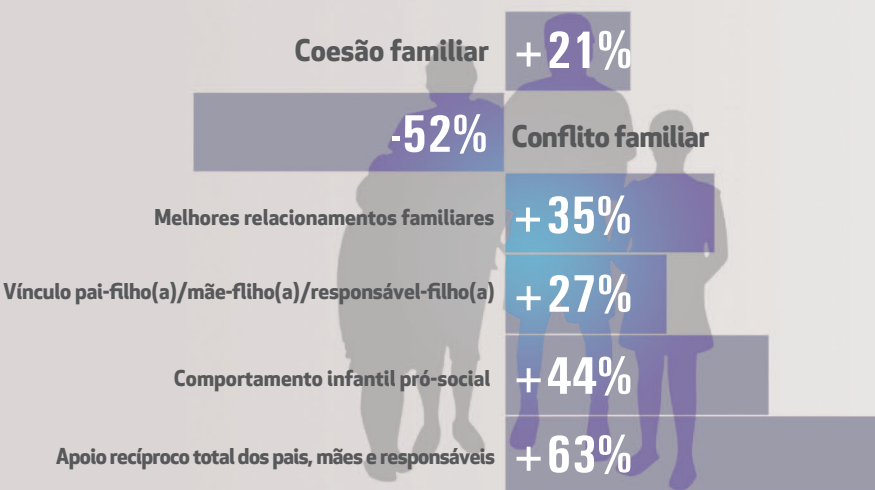
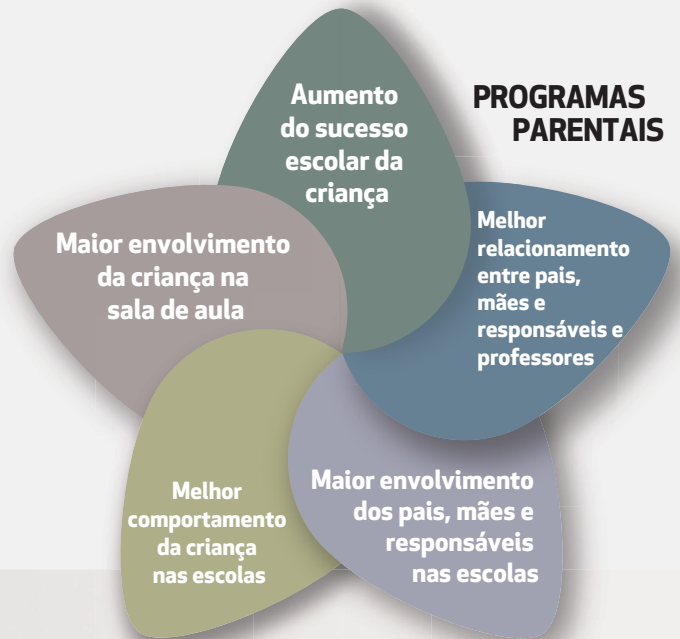


Escutar crianças e jovens é o primeiro passo para ajudá-los a crescer de forma saudável e segura

PARECE DIFÍCIL?

A participação em **programas de prevenção** comprovados por estudos científicos tem ajudado milhares de famílias em todo o mundo.

Os pais, mães e responsáveis tornam-se melhores no exercício parental. As crianças se comportam melhor e têm um melhor desempenho na escola.



Por exemplo, o UNODC implementou um programa na Ásia Central de apoio às habilidades familiares, que reduziu pela metade a quantidade de conflitos nas famílias participantes e melhorou os relacionamentos familiares.

"Tenho dois filhos adolescentes do meu primeiro casamento, me casei de novo há quatro meses e meus filhos eram muito rebeldes em relação a isso e discutiam muito como irmãos. Após a 4ª sessão, eles começaram a usar palavras de elogio um para o outro no espelho, isso acalmou a tensão familiar e melhorou a coesão.

Amei especialmente a atividade da árvore genealógica, agora meus filhos colocaram todas as suas boas qualidades, incluindo a de seu padrasto. Estou muito emocionada e agradecida pelo programa. Obrigada por ajudar minha família."

– Família do Panamá que participou de um programa do UNODC para famílias.



Programa UNODC para famílias implementado na América Latina.



Escutar crianças e jovens é o primeiro passo para ajudá-los a crescer de forma saudável e segura

Apoie programas de prevenção baseados em evidências:



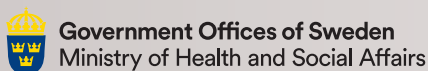
www.unodc.org/listenfirst

Informe-se!

Peça às lideranças da sua comunidade e gestores que apoiem programas de prevenção baseados em evidências.

JÁ ADERIRAM

Argélia, Angola, Antígua e Barbuda, Armênia, Azerbaijão, Bolívia, Chile, China, CICAD, Colômbia, Costa Rica, Chipre, República Dominicana, Equador, Egito, El Salvador, OEDT, Estônia, França, Geórgia, Alemanha, Grécia, República Islâmica do Irã, Israel, Itália, Quênia, Líbano, Lituânia, Mentor International, México, Mianmar, Holanda, Nova Zelândia, Nigéria, Noruega, Omã, Peru, Filipinas, Grupo Pompidou, Portugal, Catar, Federação Russa, Arábia Saudita, Senegal, Eslovênia, Espanha, Sri Lanka, Suécia, Suíça, Tadjiquistão, Trindade e Tobago, Turquia, UNODC, Uzbequistão, OMS.



MINISTÉRIO DA
CIDADANIA

