

Bebidas alcoólicas e drogas

Os jovens sentem curiosidade e procuram novas experiências. No entanto, é fundamental para a saúde do vosso filho que ele aprenda a lidar com os estimulantes e as substâncias que causam dependência. Sendo o uso de substâncias tóxicas prejudicial ao desenvolvimento de crianças e jovens, os pais são chamados a monitorizar o comportamento dos seus filhos perante o consumo.

- Informem-se e alertem o vosso filho sobre os efeitos e os perigos do uso de estimulantes e outras substâncias tóxico-dependentes.
- Tenham consciência das disposições legais.
- Cheguem a acordo com o vosso filho sobre o consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias que causam dependência.
- Alertem o vosso filho para que nunca viaje na companhia de condutores sob o efeito de álcool.

Panorâmica geral da lei	16 anos	18 anos
A posse, o consumo e tráfico de drogas ilegais, como cannabis, ecstasy, cocaína, etc. é proibido.		
A venda e entrega de cigarros é permitida a partir dos		
A venda, entrega e consumo de cerveja e de vinho é permitido a partir dos		
A venda, entrega e consumo de aguardentes, de alcopops e de bebidas espirituosas (vodka, rum, anis, aguardente, licor, etc.) é permitido a partir dos		

(consulte informações complementares sobre o tema na Internet em www.sfa-isp.ch)

Recomendações gerais

- Tentem manter-se em contacto com o vosso filho, também em situações difíceis.
- Observem a forma como ele lida com os media (ou seja, os meios de comunicação: televisão, internet e telemóvel).
- Estejam atentos a eventuais mudanças de comportamento.
- Estabeçam um diálogo aberto, de modo a consolidar a confiança e a promover o entendimento mútuo.
- Se necessário, recorram a ajuda profissional especializada (consultar os contactos em anexo).

E principalmente:

Revelem interesse pelo dia-a-dia do vosso filho!

Publicação:

Grupo de trabalho Juventude das Comunas glow.

Glow é um espaço residencial e económico independente e inovador com cerca de 100'000 habitantes, que engloba oito comunas: **Bassersdorf, Dietlikon, Dübendorf, Kloten, Opfikon, Rümlang, Wallisellen e Wangen-Brüttisellen.**

Cada uma das oito comunas tem um representante político, bem como um especialista na área da juventude no grupo de trabalho, o qual se ocupa de diversos temas e desenvolve projectos no âmbito da juventude.

O presente folheto encontra-se disponível nas seguintes línguas: albanês, alemão, inglês, francês, italiano, português, servo-croata, espanhol, tamil e turco.

(encontra este folheto, bem como outros endereços úteis, em www.glow.ch)



Conselhos aos pais



Caros Pais

Na fase de se “libertarem” da casa dos seus pais, os jovens estão em busca da sua própria identidade. Como pais, acompanhem-nos nesta busca, dando espaço ao vosso filho, mas transmitindo-lhe também apoio e segurança. Procurem debater assuntos com o vosso filho de forma interactiva, negociem acordos e mostrem-se disponíveis para rever e renegociar ocasionalmente esses acordos. Confie no vosso filho, mas definam claramente as regras e os limites.

Estes conselhos pretendem ser um apoio diário no vosso quotidiano educativo e fornecer-vos uma base para o diálogo com o vosso filho.

Mesada

As crianças e os jovens aprendem a lidar com dinheiro, se puderem dispor regularmente de um pequeno rendimento. Assim, é conveniente dar aos jovens uma quantia em dinheiro (mesada), para gastar livremente e que devem ser eles próprios a gerir.

De acordo com a associação “Aconselhamento Orçamental Suíço”, recomendamos a atribuição de uma mesada, tendo em conta o ano de escolaridade frequentado:

5º e 6º Anos	25.- a 30.- por mês
7º e 8º Anos	30.- a 40.- por mês
9º e 10º Anos	40.- a 50.- por mês
A partir do 11º Ano	50.- a 80.- por mês

(consulte informações complementares sobre o tema na Internet em www.asb-budget.ch)

Saídas

Vale a pena abordarem previamente as seguintes questões com o vosso filho:

- Onde vais?
- Como vais para lá e como pensas voltar?
- Com quem te vais encontrar?
- Quando voltas para casa?
- De que forma estás contactável? Tens o telemóvel contigo, a bateria está carregada?

Sejam firmes e exijam que o vosso filho se comprometa a informá-los de imediato, caso ele não possa cumprir a hora de regresso marcada. Dêem-lhe também a garantia de que estarão igualmente contactáveis. As seguintes horas de chegada a casa após uma saída podem servir como orientação:

	Durante a semana e em tempo de aulas	Fins-de-semana e/ou durante as férias
Entre os 12 e os 14 anos	20 horas	22 horas
Até aos 16 anos	22 horas	24 horas

Festas e eventos

Também aqui, vale a pena colocar certas questões:

- Quem organiza a festa?
- Onde se realiza o evento?
- Quanto tempo dura a festa?
- Quem é o adulto responsável?
- Como e quando voltas para casa?

Caso o vosso filho não responda a estas perguntas de forma que considerem satisfatória, desaconselhamos uma autorização de saída.

Telemóvel

Em situações de emergência, um telemóvel pode ser útil e até transmitir segurança. Além disso, constitui uma importante forma de contacto para os jovens entre si e dos pais com os seus filhos. Assim, sugere-se os seguintes pontos de vista:

- Em vez de um plano com assinatura, optar pelos tarifários pré-pagos – de modo a melhor poder controlar os custos.
- Tanto quanto possível, fazer o carregamento sempre na mesma altura (por exemplo, no início de cada mês).
- Caso pretendam participar nos custos, é aconselhável que discutam com o vosso filho uma contrapartida.

(informações complementares sobre o tema em www.zischtig.ch)

TV, playstation, computador

- Não autorizem jogos, filmes ou sites que glorifiquem a pornografia ou a violência.
- Prestem atenção às recomendações relativas à idade nos DVD's e jogos de computador.
- Estabeleçam limites de tempo dispendido por dia/por semana com estes media.
- Criem a possibilidade de, a qualquer momento, supervisionarem a utilização dos media.
- Estabeleçam acordos bem definidos no que se refere a conteúdos e sites visitados.
- Instalem um filtro de segurança na internet.
- Em geral, não devem ser divulgados na internet quaisquer dados pessoais nem devem ser transferidas imagens. Alertem o vosso filho para os perigos neste aspecto.

(informações complementares sobre o tema em www.zischtig.ch)