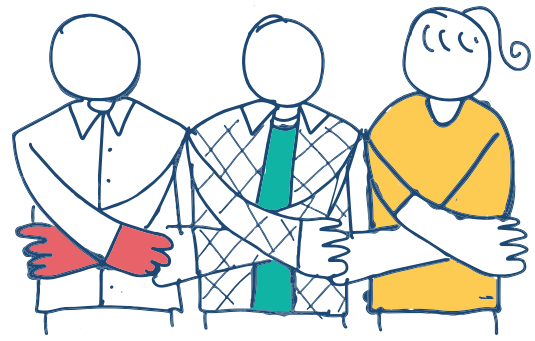


# SEMDA

## Servicio Municipal de Atención a las Adicciones



Si tenés algún familiar con consumo problemático la mejor prevención es estar cerca, escuchar, saber, acompañar.

### Algunas recomendaciones para ello:

- **Saber escuchar:** Mostrar buena disposición ayudará a sentirse más cómodos para hablar. En el contexto actual dónde abunda la oferta de sustancias, es importante que escuches sus opiniones y pensamientos sobre el tema
- **Hablar con sinceridad:** El familiar debe estar bien informado, pero no pretender saber todo. Debe estar dispuesto a decir “no lo sé, pero trataré de averiguar”
- **Elegir el momento apropiado:** No es conveniente que el diálogo sea forzado. Es preferible que la conversación surja naturalmente mediante algún disparador, cómo puede ser una noticia
- **Mantener la calma:** Es importante evitar reacciones exageradas y posturas moralistas. El enojo genera mayores dificultades para el diálogo
- **Evitar la confrontación:** Es difícil resolver un problema cuando persiste el conflicto. Es necesario entender el punto de vista de la otra persona. Si la confrontación no da lugar a otra cosa es preferible seguir en otro momento
- **Sostener el diálogo:** Una vez que se ha tenido una conversación es importante tener otras.

**Grupo permanente para familiares:** Son los **segundos y cuartos jueves de cada mes a las 10**. Si ves que esa persona cercana, que vive con vos o no, amigo o familiar, tiene problemas de consumo, **no dudes en venir esos días de manera personal o consultar por las otras vías.**



Jara 1661 | Teléfono: 473 2037

# SALUD

 MAR DEL PLATA

ss\_semda@mardelplata.gob.ar

mardelplata.gob.ar/semdasalud