

Prevenió de conductes de risc d'addiccions en fills o filles de 0 a 3 anys

Tot i que de zero a tres anys no es poden desenvolupar addiccions, és l'etapa en què es posen les bases del desenvolupament emocional i l'autoregulació que els protegiran en el futur.



Afavoreix vincles afectius segurs

Atén les seves necessitats (gana, son, consol) perquè desenvolupin un sistema de resposta a l'estrès saludable.



Promou hàbits alimentaris equilibrats

El sucre actua al cervell de forma molt similar a algunes drogues, activant els circuits de recompensa de manera exagerada, per la qual cosa es recomana evitar-lo sempre que sigui possible.



Introdueix progressivament l'espera i la tolerància a la frustració

És important controlar la impulsivitat (tret comú en addiccions).

- No cedeixis a totes les enrabiades: és important mantenir el límit amb afecte, però amb fermesa.
- Valora l'espera: jugar a jocs en què s'esperen torns o es construeix alguna cosa a poc a poc.



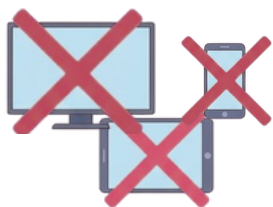
Sigues coherent amb el consum de substàncies

Davant els fills i filles (fumar a casa, beure alcohol...).



Estableix regles familiars sobre el consum de substàncies

Amb la família extensa i amb les persones cuidadores.



Zero pantalles:

Entre els zero i els tres anys, el cervell creix a una velocitat explosiva.

- El risc: les pantalles (mòbils, tauletes, dibuixos hiperestimulants) lliuren ràfegues de dopamina (hormona del plaer) sense esforç.
- Conseqüència: això pot «acostumar» el cervell a necessitar estímuls molt intensos per sentir plaer, la qual cosa és la base neurobiològica de les addiccions.
- Alternativa: jocs sensorials (arena, aigua, blocs, contes) en què el teu fill o filla sigui protagonista actiu o activa