

FER LLAR

BUTLLETÍ FAMILIAR D'EDUCACIÓ PER A LA
SALUT

Any 1, Nº 1

GENER 2001

ÍNDEX

EDITORIAL: Declaració d'intencions	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: La prevenció, un hàbit saludable.	2,3
QUÈ LLEGIR?: "Escuela de padres".	3
PIÑDOLES: Tots no consumixen.	4
ON ACUDIR?	4
ESCOLES DE MARES I PARES	

DECLARACIÓ D'INTENCIONS

Benvolguts Pares:

Ens dirigim a tu –mare o pare- des d'aquest butlletí que esperem siga el primer d'una llarga llista de números que trimestralment arribe a les teues mans. La intenció primordial a l'hora d'escriure estes línies es la de donar-te informació, ajudar-te a reflexionar i donar resposta sobre uns dels temes que més preocupa en estos moments als pares: les drogodependències i altres addiccions, les substàncies addictives i els comportaments addictius, els seus problemes i les seues possibles solucions. Ens agradaria donar-te a conèixer tot el relacionat amb les addiccions però centrant el nostre interès en la millor estratègia d'afrontament: la **PREVENCIÓ**.

Tant les AMPAs com la Unitat de Prevenció Comunitària, som conscients que no tots els pares podeu assistir regularment a les sessions d'Escoles de Pares i/o altres mitjans de formació, per això ens pareixia interessant trobar una forma de fer-vos particeps del treball i els continguts que allí es tracten. Creguem que una publicació d'aquestes característiques pot ser un bon començament per compartir un poc de temps amb tu. Pretenem que siga una forma de motivar-te a participar en altres activitats que es puguen programar des de l'AMPA o la UPC.

Altre objectiu important es que el butlletí siga un vehicle de comunicació entre els pares, l'AMPA i la UPC. Ens agradaria que tot allò que s'escriga fora del teu interès. Per això demanem la teua implicació, ja que la prevenció comença per la participació de tota la comunitat, i tu –pare o mare- ets part important d'ella. Participar vol dir moure's, ser part activa i no sols un espectador de tot allò que t'envolta. Però això no significa fer coses espectaculars sinó més bé complir les funcions que cadascun de nosaltres tenim assignades dins de la seua comunitat.

Aquest butlletí està editat per la Mancomunitat de Municipis de la Vall D'Albaida, per l'Associació Comarcal d'AMPAs i per la vostra AMPA. És la nostra intenció que el finançament de la publicació partixa d'aquestes institucions però també de vosaltres. Les vostres respectives AMPES vos mantindran informats.

Esperem el teu suport i que aquest siga un mitjà útil per ajudar-te en la teua tasca diària de ser mare o pare.



UPC
Drogodependències



Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ
COMARCAL
AMPAs
VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE BENE-
NESTAR SOCIAL
DIRECCIÓ GENERAL
DE DROGODEPEN-
DENCIES

BONS HÀBITTS I BONS ALIMENTS

LA PREVENCIÓ, UN HÀBIT SALUDABLE

COM PUC PREVINDRE ELS PROBLEMES DE SALUT EN EL MEU FILL?

Em permetes un altra pregunta: Què fan les persones per aprendre a fer coses noves? Normalment, buscar que ens ensenyen o ensenyar-nos a fer-les. Ara reflexiona: Què vas fer per traure't el carnet de conduir? Quan de temps i diners vas invertir? Quantes energies i esforços vas dedicar? Ho vas fer tot sol? Fixa't. "Es dedica més temps i esforç a preparar-se com a conductor de cotxes que com a conductor de xiquets. La gent invertix hores i hores abans de convertir-se en conductor experimentat i segur: acudix a classe, estudia el codi de circulació, realitza exercicis i tests, practica amb supervisió, s'exercita per carreteres sense trànsit. Per la mateixa regla de tres, qualsevol pare hauria de formar-se per arribar a ser educador competent: assistir a escoles de pares, assessorar-se per professionals, consultar revistes educatives, llegir llibres escrits per experts, etc."(1),. A no ser que penses que educar un fill és més senzill que conduir. Amb això volem dir que una de les millor formes de previndre problemes de salut en els joves és que els pares siguin els principals protagonistes de la seua l'educació i per tal de ser eficaç en la tasca educativa cal estar no sols informats sinó sobretot format. Això implica buscar mitjans per fer-ho. Com? Per exemple: llegir revistes i llibres formatius, consultar especialistes, seguir programes de ràdio o T.V.... Però esta formació és poc participativa i sols permet vore el punt de vista de la persona que parla o escriu. Hi ha altres mitjans que aporten més beneficis i fan més plaentera la formació, ens referim a la possibilitat de compartir un espai i un temps amb professionals i amb altres pares que aporten rigor i diversitat de punts de vista a més de la possibilitat de compartir experiències i poder ficar en pràctica els continguts que es van adquirint. Aquest mitjà de formació està al teu abast a l' ESCOLES DE PARES que s'organitzen al teu poble.

QUÈ PUC FER PER PREVINDRE ELS PROBLEMES DE SALUT EN ELS MEUS FILLS?

Sens dubte, a l'hora de donar solució als problemes de salut (addiccions, anorèxia, malalties cardiovasculars, accidents de trànsit i laborals...) que d'alguna o altra manera afecten el benestar individual o comunitari, la **prevenció és la millor estratègia**. Fer prevenció, és **educar per a la salut**, és formar a les persones per que **eviten fer certs comportaments** (abusar o consumir drogues, no respectar els senyals de circulació, portar una vida sedentària...), **que porten conseqüències negatives**, al temps que es **potència la realització de conductes beneficioses per a la salut** (fer exercici físic i mental, tindre cura de l'alimentació, mantenir bones relacions familiars i socials...) En tot cas, sempre hem d'entendre la **salut** no sols com la absència de malaltia sinó, com el **benestar físic, psíquic i social de la persona**.



1. "Escuela de padres. Guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil". Carrobbles, J.A., Pérez-Pareja, J. Ed. Pirámide. Madrid. 1999

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

Activitats a realitzar al llarg del curs 2000/2001:

- Febrer: Cursos de formació per a Juntas Directives
- Març: Trobada de Mares i Pares
- Abril: Cursos de formació per a Consells escolars
- Mai: Dia de la natura.

Per més informació pregunta a la teua AMPA o telefona al 96- 239 06 76 (Secretari Comarcal)

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

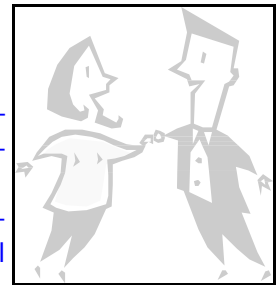
LA PREVENCIÓ, UN HÀBIT SALUDABLE

PREVENCIÓ DE LES ADDICCIONS DES DE LA FAMILIA

Podem pensar que les mesures per previndre els problemes de les addiccions a substàncies o a les màquines de premi, entre altres, és qüestió de les institucions públiques. I així és. Però, no sols d'elles. Hi ha altres institucions que tenen molt a fer. Entre elles la família, ja que es troba en una posició privilegiada per educar els seus membres. Entre les avantatges que tenen els pares front altres institucions estan: Les motivacions pel benestar dels seus fills, el poder actuar dia a dia, atenció personalitzada, reforçar amb el seu exemple tot allò que estan transmetint, previndre de forma inadvertida com un aspecte més dins la convivència familiar.

Els pares promouen la prevenció quan (2):

- ⇒ Estan informats sobre les drogues i les seues conseqüències. Saben donar resposta a les curiositats, preguntes, inquietuds i necessitats que els seus fills els puguin plantejar. Dosifiquen la informació i l'adapten a l'edat de cada fill.
- ⇒ Potencien les actituds, els valors i els estils de vida saludables, actuant com a models de les mateixes. Fan un ús responsable dels medicaments i un ús ocasional de l'alcohol. Tenen autocontrol.
- ⇒ Participen i es mobilitzen en la comunitat emprant i potenciant la xarxa social disponible. Actuen com a mediadors socials facilitant la integració i socialització dels seus fills.
- ⇒ S'adapten a les necessitats i característiques del seu fill. S'interessen pel seu desenvolupament integral. No es limiten a prohibir o permetre comportaments. Negocien i arriben a acords afavorint el diàleg.
- ⇒ S'interessen per com ocupen el temps lliure els seus fills. Mostren interès en conèixer els amics dels seus fills i intenten conèixer les seues actituds i comportaments front les drogues.
- ⇒ Segueixen unes normes ètiques són capaços de raonar sense imposar-les amb rigidesa o manipulació.
- ⇒ Afavoreixen un clima familiar de suport, comunicació i afecte com a mitjà de transmetre les actituds, habilitats i coneixements que permetixquen als seus fills prendre decisions responsables.



La majoria de nosaltres no podem lluitar contra el narcotràfic, de vegades ni tan sols contra el "trapitxeo" als nostres pobles. Però encara que ens parega difícil, podem treballar per que els nostres fills es resistixquen a consumir o abusar de les drogues.

(2) Adaptat de F.A.D. Fundació ECCA (1990). Pinazo (1993), En "Padres, hijos y drogas" Vallés, A., y Otros. ED. Generalitat Valenciana. València (1997).

QUE LLEGIR:

"ESCUELA DE PADRES". Guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil". Carrobles, J.A., Pérez-Pareja, J. Ed. Pirámide. Madrid. 1999. Pàg. 196. Esta obra és una guia pràctica en la que, partint de la idea que els pares tenen una gran influència en el comportament dels seus fills, es defineixen i analitzen mètodes i principis bàsics que ajuden a millorar el clima familiar entre pares i fills, i a potenciar el desenvolupament de les conductes més adequades; es defineixen els principals problemes quotidians que afecten als xiquets i s'ofereixen les estratègies d'intervenció o modificació dels mateixos.

PÍNDOLLES

Tots no consumixen

El consum i abús de drogues i les seues conseqüències és uns dels problemes més greus que la societat actual té plantejats.

Algunes persones poden pensar que no hi ha res a fer. Creuen que el consum d'alcohol i tabac forma ja part del procés de maduració cap a l'adultesa d'un jove o de la nostra cultura. Però, no ens allunyem de la realitat. El consum de drogues no forma part de la vida quotidiana de la immensa majoria dels joves. Gran part dels joves que han provat algunes drogues deixen de fer-ho després d'alguns consums experimentals o ocasionals. A la Comunitat Valenciana les drogues més consumides i les que més problemes i despeses causen són els analgèsics, el tabac, l'alcohol i els tranquil·litzants, substàncies no sols consumides pels joves.



No volem dir que la situació no siga com per preocupar-se, però no ens deixem portar per l'alarmisme i el dramatisme de les enquestes o els mitjans de comunicació.

Canviem el plantejament. No ens tirem les mans al cap preguntant com es que hem arribat a aquesta situació. Hem d'invertir els nostres esforços en pensar que podem fer cadascun de nosaltres per que la situació canvie. Però no sols en casa del veí, sinó cadascun dins de sa casa, en la seua família, en els seus fills, en els seus amics o companys. És més, comencem per canviar la nostra relació amb les drogues. Siguem models de conductes i comportaments que benefien la nostra salut, aleshores, estarem fent una bona tasca preventiva.

PREVALÈNCIA DE CONSUM DE DROGUES (Indicador de consum en els últims 12 mesos) PER SEXES, EDATS i MITJES D'INICI AL CONSUM (Escolars de 14-18 anys). Plan Nacional de Drogas. Espanya, 1998.

SUBSTÀNCIES	HOMES (%)	DONES (%)	Edat mitja inici consum
ALCOHOL	80,7	83,1	13,6
TABAC	22,7	33,3	13,1
CÀNNABIS	27,7	22,8	14,8
ALUCINÒGENS	5,2	3,1	15,1
COCAÏNA	5,1	3,1	15,4
SPEED/AMFETAMINES	5,0	2,7	15,2
TRANQUIL·LITZANTS	3,6	5,6	13,8
SUBSTÀNCIES VOLATILS	3,5	2,0	-----
ÈXTASI	3,1	2,0	14,8

ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, altres aspectes relacionats amb les addiccions o les escoles de pares, pots fer-ho adreçant-te a:

Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida
U.P.C Drogodependències

C/ Sant Francesc, Nº 8, 3er, 5ª.
46870. Ontinyent. València.

ESCOLES DE MARES I PARES

BELGIDA: DILLUNS 8 i 15 GENER 19 H.

AGULLENT: DILLUNS 15 GENER 20 H.

ONTINYENT:

- COL. LA MILAGROSA: DIMARTS 16 i 23 GENER 16 H.
- COL. LA PUREZA: DIMECRES 24 i 31 GENER 20:30 H.
- IES ONTI.-ESTACIÓ: DILLUNS 22 i 29 GENER 20:15 H.

C.P COVALTA-ALBAIDA: DILLUNS 5 i 22 GENER 22 H.