

# FEM LLAR

BUTLLETÍ FAMILIAR D'EDUCACIÓ PER A LA  
SALUT

Núm. 10

JUNY 2003

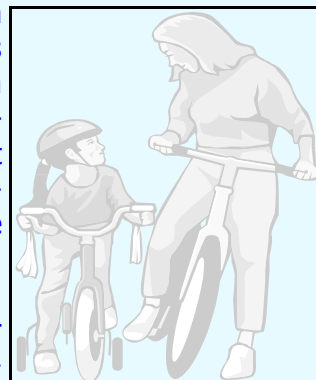
## ÍNDEX

EDITORIAL: Un curs més fent prevenció.	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: .Què fer davant un mal comportament? I davant	2,3
QUÈ LLEGIR?: Mi hijo, las drogas y yo.	3
PÍNDOLAS : Les noves i perilloses obsessions. La televisió (I)	4
ON ACUDIR?	4

## UN CURS MÉS FENT PREVENCIÓ

### Benvolguts Pares:

Aprofitant l'edició del butlletí n.10 volem recordar-vos els temes tractats en els números anteriors: què és una família, el modelatge, la comunicació, com establir normes i límits, la resolució de problemes, l'autoestima, l'assertivitat i l'educació en valors. Tots ells temes encaminats al que és objectiu primordial del nostre servei: **prevenir el consum de drogues.**



Aquesta prevenció no passa només per la mera informació dels efectes de les substàncies addictives sinó que pensem que deu comprendre un camp molt més ampli, com és el de l'educació. És per això que continuarem tractant temes que creguem que afavoriran una actitud crítica davant les drogues i l'adquisició d'hàbits de salut incompatibles amb el consum.

Els temes apareguts als butlletins han anat tractant-se també en les **Escoles de Pares/Mares**, que, com sabeu, és la manera de treballar des de la Unitat de Prevenció de Drogodependències en l'**àmbit familiar**, pretenen donar-vos informació, ajudar-vos a reflexionar i donar resposta sobre uns dels temes que més vos preocupa en estos moments als pares: les drogodependències i altres addiccions, els seus problemes i les seues possibles solucions.

És des de les Escoles de Pares/Mares on ha sorgit el tema del butlletí que ens ocupa, com actuar davant un mal comportament dels fills/es, com plantejar-se les conseqüències, si són convenients o no els càstigs. Esperem que la informació vos siga útil.

Altres activitats realitzades al llarg del present curs des de la UPC drogodependències han estat:

En l'**àmbit escolar** el seguiment dels programes "Ordago" i "Prevenir para vivir", així com l'exposició "**De què van les drogues, de que van els joves**" ofertada a tots els Instituts de Secundària de la comarca. L'exposició ofereix a través de 20 atractius panells una experiència nova orientada a provocar el debat, estimular actuacions i afavorir posicionaments personals en els/les joves.

A més enmarcats dins l'**àmbit comunitari** s'han portat a cap tallers de Prevenció per a la Salut, cinefòrums i xerrades preventives per a grups de joves en diversos pobles de la comarca.



Mancomunitat  
de Municipis  
de la Vall  
d'Albaida

UPC  
Drogodependències



Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ  
COMARCAL  
AMPAs  
VALL D'ALBAIDA



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

# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## QUÈ FER DAVANT UN MAL COMPORAMENT?

La major part dels comportaments infantils són apresos i es repeteixen segons l'efecte que produeixen en l'entorn que envolta al xiquet/a. Els comportaments desadaptats no s'hereten sinó que són conseqüència de processos d'aprenentatge. L'ambient familiar, escolar o social els ha anat enfortint. Per tant si els comportaments són **adquirits**, poden ser modificats, a més de previndre els que encara no existeixen. Per a poder canviar un comportament desadaptat, déu **modificar-se** també el de les **persones que envolten** al xiquet/a,, ja que han ofert reforços com l'atenció concentrada davant d'eixe comportament.

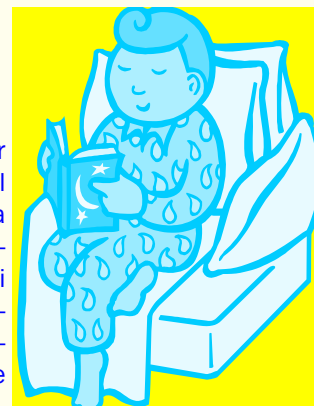
El xiquet/a repeteix un comportament perquè després de realitzar-lo ha obtingut una gratificació o un benefici. Convé averiguar quins reforços està obtenint cada xiquet/a pels seus comportaments desadaptats amb la fi de suprimir-los.

### QUÈ FER PER AUGMENTAR UN COMPORAMENT

- **Reforç positiu:**  
Obté alguna cosa agradable després de complir una norma. Existeixen dos tipus de reforços positius: verbals (lloances, reconeixement de qualitats,...), i no verbals (regals, oportunitats de diversió, temps de TV, ...) no t'oblides de valorar els esforços i millores sense esperar a que la seua conducta siga perfecta, ves amb compte amb els "si, però..." .
- **Reforç negatiu:**  
Li llevem una cosa desagradable, com per exemple baixar el fem.

### QUÈ FER PER DISMINUIR UN COMPORAMENT

- **Extinció:**  
Quan després d'una conducta no desitjable hi ha una absència de resposta per part dels pares. (Ignorar la conducta). Cal utilitzar aquest mètode quan detectem que el comportament és una crida d'atenció, i per tant, qualsevol acció per part vostra podria ser un reforçament a eixa conducta. Encara que no ho sembla els "sermons" poden actuar al contrari del que esperem, fent repetir el mal comportament que volíem evitar. Si fem aquest mètode cal esperar que en un primer moment la "rabieta" empitjore, però si ens mantenim fermes ignorant el comportament aquest acabarà perquè no aconseguirà el que pretén: cridar la nostra atenció. Tan prompte es calme la situació hem de parlar amb ell sobre el seu comportament i atendre la seua demanda d'afecte.
- **Càstig :**  
Aplicar una conseqüència negativa darrere de la conducta que volem evitar. Millor pactats perquè estimulen la responsabilitat.



**ÉS CONVENIENT EL CÀSTIG?** El càstig s'utilitza per a que el xiquet/a experimente unes conseqüències desagradables per la seua conducta. De vegades en lloc de càstig s'utilitza el xantatge emocional que és quan, darrere del comportament, els adults mantenen inacabables silencis, males cares, exagerades entonacions de veu i estimulen els sentiments de culpa durant un temps interminable.

Està demostrat que l'efecte del càstig és temporal i en el moment en que es modifiquen les circumstàncies en que es va aplicar, la conducta torna a repetir-se. El càstig és pitjor amb els adolescents que amb xiquets, perquè la necessitat de rebel·lar-se és major, de manera que el valor del càstig és pitjor. Quan més castigues més empitjora la situació.

## AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

Al llarg del curs escolar 2002-03, els tècnics de la UPC drogodependències han dut a terme Escoles de Pares i Mares als centres escolars que ho sol·licitaren: IES Porçons d'Aielo de Malferit, CP Covalta d'Albaida, IES Benigànim, IES L'Olleria, Col·legi la Milagrosa, La Concepció, CP. Lluís Vives, IES Estació, CP. Martínez Valls, aquests últims a Ontinyent.

Els temes tractats han estat: "Com previndre un consum", "Normes i límits", "Adolescència", i "Comunicació". Estructurats en dues sessions cada mòdul, s'ha intentat que la dinàmica fóra el més participativa possible. Les avaluacions han estat molt positives, coincidint la majoria dels assistents en la necessitat d'augmentar el temps de durada dels mòduls.

El proper curs es tornaran a ofertar aquests i altres temes a tots els AMPes de la comarca, i esperem que siguin del vostre interès.

# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## QUÈ FER DAVANT UN MAL COMPORAMENT?

Perquè el càstigs siguin eficaços educativament és necessari tindre en compte algunes condicions com les que es mencionen a continuació:

- QUE SIGUEN POCS:** Quan s'està castigant contínuament perd la seua eficàcia, per la qual cosa és millor no abusar.
- CURTS:** Un càstig curt és molt més eficaç que un llarg. D'ordinari no farà falta que estiga en penitència durant setmanes.
- PROPORCIONATS:** Ha d'imposar-se en funció de la falta comesa. La desproporció ve motivada amb freqüència per com estiguem d'irritats en el moment d'imposar-lo.
- EDUCATIUS:** A través del càstig del xiquet, es pretén modificar una conducta inadequada.
- COMPRESOS:** Perquè el càstig eduque ha de ser comprés. El fill ha de saber per les nostres pròpies paraules per què es queda sense veure la televisió o per què ha de demanar perdó quan ha molestat a algú.
- IMEDIATS:** El càstig ha d'anar precedit immediatament d'una mala acció o conducta. Resulta poc eficaç posar un càstig al xiquet l'endemà.
- AVISATS AMB ANTELACIÓ:** És més eficaç que la primera vegada es raone per què això està malament i s'advertisca que la següent vegada hi haurà un càstig. Quan les faltes són greus o en qüestions òbvies no cal que el fill estiga advertit. També cal tindre en compte que cada cas és distint, bé per l'edat, la manera de ser del xiquet i la situació concreta. Quan es tenen diversos fills és convenient ser pacients abans de prendre una decisió.



### CÀSTIGS POPULARS

- **La reclusió:** Mantindre durant un breu temps al vostre fill/a lluny dels seus companys i d'activitats socials no li farà mal, però si aquest recurs es perllonga massa pot causar trastorns com: accentuar la seua actitud de rebel·lia, depressions greus, fer més gran l'abisme entre ells i vosaltres i inclòs pot acabar pareixent ridícula. Si la useu déu ser com a conseqüència de la transgressió i haver estat prèviament convinguda.
- **Suspensió del permís per a utilitzar moto:** si causa accident, el multen per imprudència o es fa 100 km per prendre un gelat, el més adequat és restringir-li l'ús, però no per no haver netejat la seua habitació, ja que les conseqüències aplicades al transgredir la norma quant més relacionades estiguen amb ella, més entendreà que el càstig no és per fastiguejar-lo.
- **Privar-los d'activitats extraescolar** (esport, música, teatre, dansa,...) és quasi sempre perjudicial. Quant més gaudisca amb eixes activitats major serà la fúria i la rebel·lió provocades, potser causen empitjorament en el rendiment escolar.

L'ús de conseqüències déu caure en picat durant l'adolescència. A més edat dels fills menys controls deuen aplicar els pares. La cooperació i la comunicació deuen substituir a les conseqüències.

### Les conseqüències naturals i lògiques:

El mètode de les conseqüències naturals consisteix a relacionar la conducta del xiquet/a amb les conseqüències que d'ella es deriven. Per exemple, el xiquet que es deixa repetides vegades l'esmorzar a casa, no l'ajudes evitant les seues obligacions o protegint-lo de les conseqüències negatives desagradables que es deriven del seu comportament. Es bo que experimente les conseqüències de la seua decisió sense que la llàstima vos porte a tallar-les. Quan una acció no té conseqüències naturals hi hauria que aplicar les lògiques: és raonable que si la seua habitació està desordenada no pugua portar allí als amics, però no seria tan raonable que tinguera que copiar una lliçó.

Aquest mètode permet que el subjecte prenga les seues pròpies decisions i per tant fa als xiquets responsables del seu propi comportament.

### QUE LLEGIR:

"El niño desobediente. Estrategias para su control." Cristina Larroy y María Luisa de la Puente.

Ed. Pirámide. Per què Joan sempre es nega a obeir les ordres de sa mare?, Per què Maria crida quan li se nega un capritxo? Què puc fer perquè Pere deixe de pegar a la seua germana? Aquestes i altres conductes són motiu freqüent de preocupació per a pares i educadors. L'objectiu d'aquest llibre és ensenyar a pares i educadors com solventar aquests xicotets problemes quotidians i a desenvolupar en el xiquet, pautes de comportament que afavoreixquen l'aprenentatge de conductes adequades.

# PÍNDOLLES

## ADDICCIONS: “Les noves i perilloses obsessions” I. LA TELEVISIÓ.

La TV és un mitjà **Audiovisual** de gran poder informatiu que ens permet conèixer el món i la realitat social, per la qual cosa cal fer ús d'ella. Utilitzada amb criteri i mesura, pot ser un mitjà molt eficaç per a l'educació i la formació dels vostres fills.

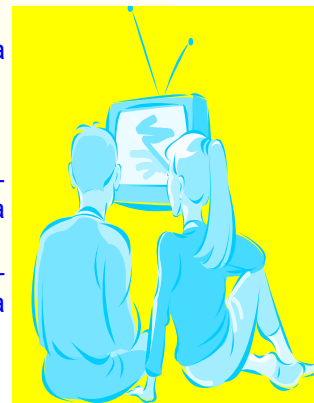
No obstant la **televisió pot arribar a ser una droga** que trenca la comunicació entre les persones i pot crear una vertadera addicció entre xiquets i joves amb personalitats dèbils o problemes en el comportament, assegura Paulino Castells, Psiquiatre infantil.

### QUINS SÓN ELS ASPECTES NEGATIUS DE LA TV? \*

1. Disminueix el temps dedicat a jugar , a participar en els esports, la música i l'art.
2. Resta temps per a la imaginació i per a pensar.
3. Menys temps disponible per a la conversació i l'intercanvi d'opinions.
4. Substitueix, per comoditat, a la lectura.
5. Al passar massa temps veient la televisió disminueix el rendiment escolar.
6. Redueix el temps per practicar exercici físic.
7. La publicitat pot fomentar el materialisme.
8. Pot induir a la violència entre els joves, inclosa la sexual.

### COM PUC PREVINDRE L'ADDICCIÓ A LA TV?

- Tracta que el teu fill s'interesse pels esports, els jocs, els passatemps, la música i l'art. Apaga la TV i ix a caminar o jugar amb el teu fill.
- Llig als teus fills i fomenta en ells hàbits de lectura.
- Limita el temps per a veure la televisió a 2 hores al dia o menys.
- No uses la TV com a distracció o cangur i selecciona els programes. Ensenya-li al teu fill a consultar la guia de programació abans d'encendre-la per a buscar algun programa interessant.
- De cap manera permetes que el teu fill tinga una televisió en la seua habitació, perquè açò limita el control que tens sobre el temps que ell està veient la TV, i els programes.
- Apaga la televisió durant les menjades.
- Ensenya al teu fill a apagar la TV quan acabe un programa.
- Prohibeix els programes violents.
- Discuteix els anuncis publicitaris amb els teus fills.
- Explica'ls les diferències entre la realitat i la fantasia.
- Dóna exemple. Si passes molt de temps veient la televisió, pots tindre la seguretat que el teu fill farà el mateix. A més, el tipus de programes que veges envien un missatge molt clar al teu fill..



**Seguint estos consells, aconseguirem que la TV estiga al nostre servici i no ser esclaus d'eixe mitjà de comunicació.**

*\* Extret i modificat de B.D. Schmitt, M.D. Autor de “Your Child’s Health”, Bantam Books.*

## 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, N° 8, 3er, 5ª. 46870. Ontinyent. València.  
Telf. 96 291 29 50. Adreça electrònica: [upc@mancovall.com](mailto:upc@mancovall.com)