

FEM LLAR

BUTLLETÍ FAMILIAR D'EDUCACIÓ ABRIL 2004

Núm. 12

ÍNDEX

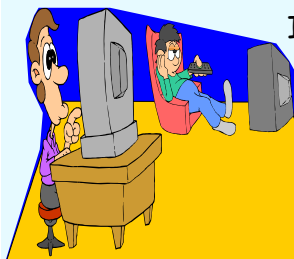
Avui. Parlem amb ells?	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Conversar és...	2,3
QUÈ VEURE:	3
PÍNDOLES: L'alcohol	4
ON ACUDIR?	4

1. EDUCAR ALS FILLS EN EL MON D'AVUI. PARLEM AMB ELLS?



"L'home té a la vida tres esdeveniments importants: néixer, viure i morir: no se n'adona quan naix, li fa por la mort i s'oblida de viure."
Labruyere

Estem en una època difícil per a ser pare/mare. Els xiquets/es reben més influències i tenen més fonts de distracció. Mai abans en la història de la humanitat els xiquets han rebut directament tanta informació sense passar pel filtre dels adults. Significa que els pares teniu seriosos competidors per l'atenció dels vostres fills i els intents per influir en ells es veuen contínuament atenuats per multitud de missatges que els animen a actuar i pensar de manera distinta a com voldríeu. Possiblement, sou els pares més dedicats als fills de la història, però al mateix temps més perduts i confosos.



I és que l'impacte de les tecnologies i de la societat de consum ha generat un canvi a l'interior de les relacions familiars. La cultura consumista ens ha venut la idea que la felicitat consisteix en viure constantment gratificats i divertits, lliures de qualsevol tristesa o incomoditat. D'esta manera estem deixant els nostres fills en un estat d'indiferència, sense grans objectius ni grans reptes, on el que compta és tan sols passar-ho bé.

I en este món on regna el canvi i la confusió, on impera la cultura de la imatge, on tindre és més important que ser, ...per a poder influir en els nostres fills hem de **ser un referent** per a ells, hem de ser capaços de guanyar-nos la seua **admiració**. Necessitem ara més que mai ser **líders** pels nostres fills, i per a això cal revisar-nos i veure quin són els nostres valors, quin és el nostre model de conducta, si som o no coherents, ..



No es tracta de ser perfectes, però sí que hem de ser persones amb una forma de pensar i actuar que els motive a seguir les nostres recomanacions perquè ens respecten i desitgen ser com nosaltres.



Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida

UPC
Drogodependències



Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE SANITAT. DIRECCIÓ GENERAL D'ATENCIÓ A LA DEPENDÈNCIA.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Conversar és...

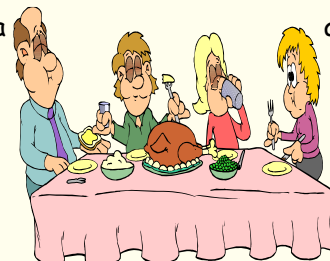
De molt poc poden servir els esforços en prevenció d'addiccions si no es compta amb l'ajuda de tots els protagonistes involucrats en eixa responsabilitat. Els pares/mares sou els principals actors de qualsevol esforç en prevenció. No podem permetre que la societat dicte les normes i prioritats, heu de ser vosaltres com a pares els que mitjançant el diàleg les establiu.

Però la **comunicació**, tot i que és clau en l'**educació**, avui en dia compta amb uns poderosos enemics com són:

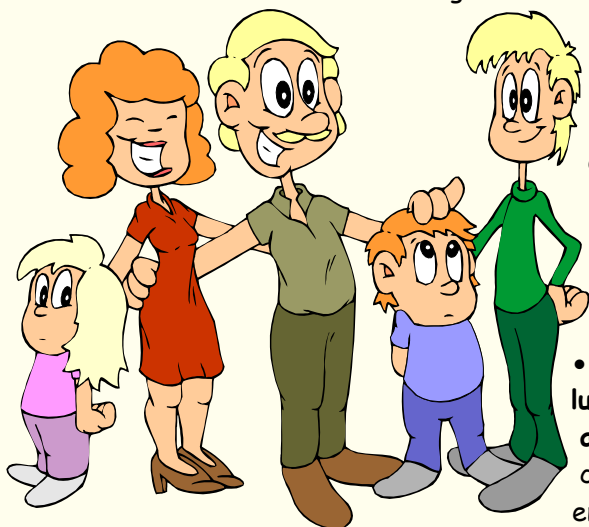
la **ignorància** _____ ningú conversa si no té res a dir;

la **inseguretat** _____ si està bloquejat per un mar de dubtes;

la **pressa** _____ o si no troba temps per a fer-ho.



En la vida familiar hi ha moltes formes de diàleg educatiu, totes ells interessants i necessàries per a la creació d'actituds i valors; un ventall d'estratègies que hem de simultanejar equilibradament. Fernando De La Puente classifica este diàleg en:



- **MONÒLEG:** L'utilitzem quan manem, censurem, jutgem, aconsellem, interroguem els nostres fills. És una comunicació unidireccional. No esperem resposta o esperem un dòcil assentiment.

- **DIÀLEG-NEGOCIACIÓ:** negociem eixides, permisos, fem contractes per a establir hores de treball i descans, donant premis i posant càstigs com a condicions.

- **DIÀLEG-CONVERSACIÓ:** Es caracteritza per la voluntarietat, la mútua interacció i el respecte. Conversem per a buscar junts unes orientacions, uns valors, un caure en el compte de situacions i successos, una major responsabilitat en el procés de presa de decisions.

És possible conversar amb els fills?

Per a conversar és necessari **jugar net amb els fills**. És a dir, si anem a utilitzar el diàleg per a manar, prohibir o concedir alguna cosa, hem de dir-ho prèviament "Anem a xerrar, jo t'escoltaré i després jo prenc la decisió". Això també és un diàleg interessant i de vegades necessari, però no és la conversació oberta i *desinteressada* del DIÀLEG CONVERSACIÓ, l'objectiu de la qual és:

- escoltar-nos,
- afavorir l'enriquiment
- canvi d'actituds i valors a mig o llarg termini.



AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAS VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

La Unitat de Prevenció Comunitària de les addiccions de la Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida i l'Agrupació Comarcal Ampas han organitzat per al proper dia 23 d'abril a les 22:30 hores, a l'IES Jaume I d'Ontinyent, el cine-fòrum **Martín (Hache)**. **Després de la projecció de la pel·lícula es tractaran temes tan interessants com: la dificultat d'educar en el món d'avui, la falta de motivació dels joves, la incomunicació familiar, etc..... Esteu tots convidats a participar.**
Esperem la vostra assistència.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Conversar és...

Conversar és:

- Deixar opinar als fills i no posar cara d'estranyesa ("Què estàs dient?") perquè aleshores s'acaba la llibertat d'expressió.
- Expressar la teua opinió sense imposar-la. Les actituds no es manen, es motiven en llibertat.
- Un intercanvi seré de punts de vista. No t'espantes ni et tires les mans al cap, si no que exposes la teua opinió i ell/a la seua. Donar importància al què opinen encara que ho facen d'una manera infantil o immadura. Les opinions d'ells sobre els seus amics, el seu futur (que també els inquieta), la sexualitat, l'alcohol i les drogues, d'eixes amistats estranyes, són les coses de la seua vida, el més important per a ell.
- Diàleg d'igual a igual, però sense fer-nos col·legues dels nostres fills, conservant sempre la nostra autoritat moral de pare i mare.



ATENCIÓ: El diàleg no és l'objectiu últim de l'educació sinó un mitjà, de vegades important, i en conjunt imprescindible. Però no té per què ser ací i ara, ni podem transmetre que estem obsessionats i insegurs a causa del diàleg. Ells se n'adonen i ens poden utilitzar amb el xantatge: "Si no em concedeixes tal cosa no parlo amb tu".

COM FOMENTAR ACTITUDS DE FONTS

En el procés constructiu els joves es veuen desorientats, necessiten algú que els ajude a descobrir el que realment són, el que busquen i allò que els convé.

Serem capaços de crear una atmosfera d'obertura i confiança si:



- **Som Empàtics:** Tots els xiquets/adolescents tenen imatges negatives de sí mateix: "no sóc simpàtic", "sóc torpe", "sóc covard", ... La falta de sensibilitat fa que s'enfonsen més ("Em voldries igual si saberes que jo sóc així?"). Per a créixer en sensibilitat és molt important saber mirar i observar.

- **Ens enterem de què va la vida** dels joves, els seus gusts, les seues raons i reaccions, sabrem distingir allò positiu, allò innocu i allò intolerable. Açò implica temps junts.

- **Si no projectem les nostres frustracions històriques** ("que aplegue on jo no he aplegat"), o les nostres ambicions humanes, de prestigi i d'èxit. No els acceptem en el nivell que escolleixen lliurement i per tant, no situem el diàleg en eixe nivell.

- **Volem als fills tal i com són.** Així es desencadenarà un procés d'influència personal i de transmissió de valors.



"El jove ja no escolten als mestres sinó als testimonis". No els interessen els sermons, sinó la coherència de valors. No és necessari que ens vegen perfectes però sí que ens vegen esforçant-nos per clarificar i assumir valors i buscant el sentit de la vida.

PREPARAR-SE PER AL DIÀLEG ENS IMPLICA COM A PERSONES I ENS AJUDA A CRÉIXER

QUÈ VISITAR: Aprofitant la generalització de l'ús de les noves tecnologies, vos oferim diverses pàgines d'internet que podreu utilitzar per a conèixer nous recursos i opinions sobre l'educació, tant per a xiquets com per a joves.

www.laeducacionloestodo.fad.es

www.educared.net

www.solohijos.com

www.aulainfantil.com

PÍNDOLLES

ALCOHOL. EL PERILL D'UNA DROGA PERMESA.



L'alcohol és la més important de totes les drogues tant per ser la més consumida com per ser la que més gran nombre de dependents acull i més problemes causa tant sanitaris com psicosocials. Per si no fóra poc, l'alcohol és hui la droga que inicia i articula el consum d'altres drogues.



L'alcohol és un producte químic **depressor** del sistema nerviós central, açò significa que disminueix "el to", l'ansietat i produeix desinhibició, disminució del nivell de consciència i manifestació d'emocions reprimides. Així l'alcohol pareix que excita pels comportaments que produeix, però en realitat els seus efectes disminueixen les capacitats personals. Quan un jove beu per a sentir-se millor, per a estar més a to sentint la música d'un concert, l'efecte no és produït per un increment de la capacitat per a sentir la música, sinó per una disminució d'esta capacitat que li permet acceptar com bona qualsevol cosa.

Els efectes de l'alcohol inclouen malalties de l'estómac, impotència sexual, lesions al fetge i al cor, pèrdua de memòria...

L'alcohol es metabolitza bàsicament per l'acció del fetge a un ritme constant, és a dir, que no podem fer res per accelerar la seua eliminació. Totes les mesures que prenen alguns joves per disminuir els efectes de l'alcohol, no són efectives:

- **Menjar:** Tan sols retarda l'absorció però no elimina l'alcohol.
- **Prendre una dutxa freda:** Només dóna una sensació de falsa sensació de seguretat, els efectes de l'alcohol continuen actuant.
- **Fer exercici:** No és efectiu perquè l'eliminació de l'alcohol per la suor és mínima.
- **Beure cafè:** Fa que el cervell reba ordres contradictòries.
- **Vomitar:** Quan vomitem l'alcohol ja es troba a la sang i per tant no aconseguim res.



Tan sols és efectiu esperar unes hores, que dependran del nostre pes, sexe i quantitat d'alcohol ingerit. Per exemple, una xica que pese **55 kg.** hauria d'esperar **4 hores** per eliminar l'alcohol que conté un cubata. Per cert la seua taxa d'alcoholèmia seria de 0,68. Un xic de **70 kg.** bevent el mateix esperaria més de **2 hores** per tal de metabolitzar-lo i la taxa d'alcohol en sang seria de 0,45.



L'alcohol té a més una sèrie de **propietats "curioses"**: té calories sense valor nutritiu ja que no posseeix ni vitamines ni proteïnes i entra en el cos només per a ser eliminat per metabolització, per tant et pot fer engreixar. Aporta 7 kcal. per cada gram d'alcohol.

Recorda...

- **L'alcohol augmenta el risc d'accidents:** de trànsit, caigudes, cremades, suïcidis.
- **El consum d'alcohol posa en perill la salut, l'educació, les relacions familiars i la vida social.**
- **No confongues alcohol amb diversió.**
- **Pot provocar una intoxicació i fins i tot la mort**



És important que tots reflexionem sobre l'ús i la **permissivitat** que tenim cap a l'alcohol.

Recordem que els pares sou els primers models de comportament per als vostres fills i que l'actitud que es mostra cap a l'alcohol no és una excepció.

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.

Telf. 96 291 29 50. Adreça electrònica: upc@mancovall.com