

# FEM LLAR

BUTLLETÍ FAMILIAR D'EDUCACIÓ MAIG 2004

Núm. 13

## EDUCAR ALS FILLS EN EL MON D'AVUI. LA RESILIÈNCIA

### ÍNDEX

Educar als fills en el mon d'avui: la resiliència.	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: La caseta de la resiliència.	2,3
QUÈ VEURE:	3
PÍNDOLAS: L'alcohol	4
ON ACUDIR?	4

"El vertader humor és la capacitat de riure's de les coses que u estima i seguir estimant-les. Saber riure's inclús d'u mateix i de tot el que li pertany suposa maduresa"

George Meredith (Novel·lista angles)

Tal i com assenyala Àngela Marulanda, sociòloga i educadora social colombiana, als anys 80, els especialistes advertixen els grans canvis en la infància i la necessitat d'enfortir els xiquets/es. Perquè si bé no tots el xiquets tenen dèficit d'atenció, sí la majoria d'ells no es poden concentrar; si bé no tots estan deprimits, sí que hi ha una gran majoria que tenen por a viure; no tots són insuportables, però sí la gran majoria són terriblement impulsius i no poden esperar ni un segon; no tots el xiquets són violents però sí la majoria són prou més agressius del que vam ser nosaltres.

Els especialistes van analitzar una sèrie de casos de persones que havien tingut a la vida tragèdies i malgrat les adversitats havien eixit endavant.

Un exemple és el cas de Tony Meléndez. Un xicot porto-riqueny de classe mitjana baixa, guitarrista, que compon música religiosa i és qui toca per al Papa cada vegada que va a Amèrica. És un home casat, condueix cotxe, amb l'única particularitat que Toni va nàixer sense els dos braços des del colze. Quan ell estava al seu bressol va començar a jugar amb els seus peus amb el que tenia al voltant. I sa mare s'adonà i el va estimular amb tot el que ell podia fer amb els dits dels peus. Este és un exemple de resiliència, de com eixir endavant en l'adversitat.

Altres exemples de resiliència són Ana Frank i Harry Potter, entre altres.

I per què algunes persones, davant de situacions adverses, traumatismes i amenaces greus aconsegueixen eixir endavant i arriben a desenvolupar-se harmoniosament i positivament, mentre que tot prediu una evolució negativa?

Les pilotes de golf, quan més fort els pegues més lluny boten, no com les de ping-pong que al donar-los amb alguna cosa pesada es xafen i destrueixen. Hi ha gent com les pilotes de ping-pong i altres com les de golf; a les que els pot caure el que siga, i els queda alguna cicatriu, però mai es reboten. Quina és la diferència entre una pilota i altra?

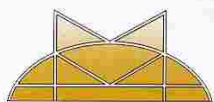
que una està sòlida i l'altra buida.

**Estar sòlids per dins significa tenir RESILIÈNCIA.**

El terme resiliència prové de la física i expressa les qualitats d'un objecte a resistir pressions, doblar-se amb flexibilitat i recobrar la seua forma original. El terme és agafat pels psicòlegs amb el significat de **la capacitat que tenen les persones** de fer les coses bé per a fer front a les adversitats de la vida, superar-les i eixir d'elles enfortit o inclòs transformat. És una manera de reconèixer i potenciar les pròpies capacitats per a afrontar greus problemes i aconseguir treure en la vida el major partit possible.

Així s'evidencia que educar en la capacitat de resistir, (resilience), d'enfrontar-se als problemes en lloc de refugir d'ells, capacita per a una vida més satisfactòria i socialment integrada.

Qualsevol adult pot i ha de promoure la resiliència, ja que com a tal té la responsabilitat de tenir cura i de protegir els xiquets i adolescents, assegurar-los afecte, confiança bàsica i independència. La tasca com a pares està en descobrir els recursos que poseeixen per més dèbils que pareguen i potenciar-los. Açò ens ajudarà a afrontar diversos problemes, com ara el de les addiccions.



Mancomunitat  
de Municipis  
de la Vall  
d'Albaida

UPC  
Drogodependències

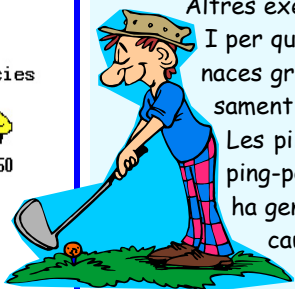


Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ  
COMARCAL  
AMPAs  
VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE  
SANITAT.  
DIRECCIÓ GENERAL  
D'ATENCIÓ A LA DE-  
PENDÈNCIA.



# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## La caseta de la resiliència...

La resiliència, ha de ser fomentada: Als factors temperamentals, que vénen amb el naixement, però poden ser modelats, se sumen els factors ambientals, els quals poden ser adquirits, promoguts i modificats.

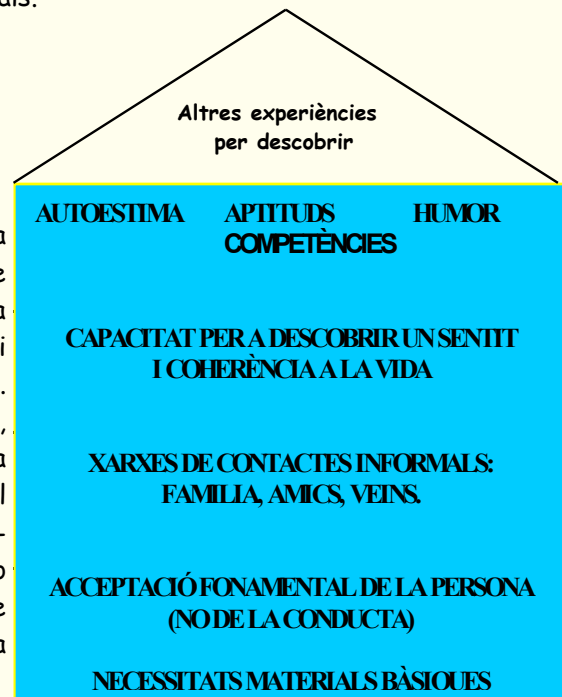


### QUINES SÓN LES ÀREES EN LES QUE PODEM INTERVINDRE ELS

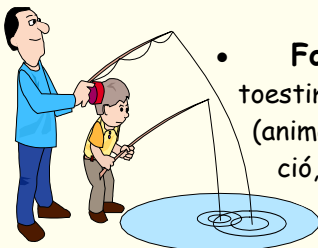
#### ADULTS PER A FOMENTAR LA RESILIÈNCIA? (\* Font "Caseta de la resiliència": Stefan Vanistendael)

**Xarxes socials, acceptació** sense condicions del xiquet i de l'adolescent. Hem de transmetre la idea que acceptar a la persona no suposa acceptar les seues conductes. Incrementar la possibilitat de les xarxes de contactes informals.

**Descobrir un sentit, una coherència.** És a dir, ajudar a trobar un sentit a la vida. Ací entra l'enorme importància de l'**espiritualitat**, que no ha de confondre's amb la religió. Una persona espiritual té un caràcter sòlid. Va sent necessari potenciar la **força de voluntat**, cada vegada més escassa. Si es té força de voluntat, és possible el control d'u mateix, governar els instints i les reaccions. Degut al ritme de vida que portem, no podem compartir amb els nostres fills el temps i les experiències que ens agradaria. De vegades este fet en fa sentir culpables i ens porta a arreglar-los-ho tot, a donar-los ho tot. I açò és el que està impeding que desenrotllen eixa força de voluntat, la qual es construeix a base d'esforços i sacrificis.



- **Diversitat d'aptituds socials**, el bon desenrotllament de les aptituds personals és fonamental per a intervenir en el propi procés de creixement. La participació del xiquet i de l'adolescent en múltiples i variades activitats va a permetre descobrir i desenrotllar les seues particulars habilitats



- **Fomentar l'autoestima:** Identificar aquells factors que actuen disminuint l'autoestima (dura disciplina, crítica destructiva, ironia amarga,...) i els que la fomenten (animar des del raonament, crítica constructiva, patrons sense massa ànim de perfecció,...). El foment de l'autoestima es basa en l'acceptació de la persona més enllà de la seua conducta i en la capacitat que té l'adult per a descobrir i ressaltar les qualitats positives que tot adolescent té.

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

Es trobem a punt de finalitzar les Escoles de Pares/mares programades per al curs 2003/2004 des de la UPC Drogodependències i coordinades a través de les Ampa's de cada col·legi. Entre els mòduls que s'han treballat han estat: "L'assertivitat", "Normes i límits", "La comunicació", "Informació sobre drogues", "L'autoestima". i "Els problemes d'educar en el món d'avui". Els col·legis on s'han portat a terme són: C.P. Príncep Felip de Salem, C.P. Francisco Cerdà de Palomar, IES Josep Segrelles i C.P. Covalta d'Albaida, C.P. Verge del Remei i IES Sanchis Guarner de Castelló de Rugat, C.P Sant Josep de Calasanz i l'IES Porçons d'Aielo de Malferit, C.P. Lluís Vives i IES de Bocarent, C.P. Doctor Esplugues de Montaverner, C.P. Isabel la Catòlica i C.P. Sanchis Guarner de l'Olleria, CP. Rafael Altamira de Quatretonda, C.P. Ausias March de Llutxent i C.P. Lluís Vives, La Puresa de Maria i L'Escoleta d'Ontinyent.

L'objectiu d'aquestes sessions han estat analitzar i reflexionar junt als pares/mares els aspectes relacionats en la prevenció de drogues i com es poden treballar des de la família.

# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## Com saber si el meu fill és resilient...

- **En la dimensió corporal:** Tenir cura del cos sense l'obsessió de hui en dia. És imperatiu que coneguen les diferències.

- **En la dimensió intel·lectual:** Cal trobar els talents dels xiquets, allò per al que serveixen. Promoguem allò per al que tenen talent i passió. Donem-los l'oportunitat de tindre èxit en algunes àrees. Amb compte amb les expectatives massa altes.

- **En la dimensió psicoafectiva:** No invalidem els sentiments. El dolor s'expressa amb ràbia quan un no pot plorar. L'amor no es reemplaça amb coses. Es necessita presència afectiva, escoltar-los amb el cor, no per a solucionar, ni resoldre, sinó per a comprendre'ls i ficar-nos en la seua pell.



**Trobar un lloc per al sentit de l'humor:** El sentit de l'humor integra la realitat en la vida i la transforma en més suportable i positiva. Per a desenrotllar el sentit de l'humor fa falta ser capaços d'acceptar els propis errors, confiar en el futur, ser creatiu, imaginar, prendre distància dels fets que ens atemorixen. Qui és capaç de riure's de si mateix guanya llibertat i força interior.

**Un xiquet resilient, malgrat la seua exposició a situacions adverses, actua de la següent forma:**

- **Es valora a sí mateix:** Confia en les seues capacitats i mostra iniciativa per a emprendre accions o relacions amb altres persones perquè se sent valuós, mereixedor d'atenció. (**Autoestima**)
- **Té capacitat de gaudir de les seues experiències:** És capaç de jugar, pot riure's i beneficiar-se d'emocions positives. **Té sentit de l'humor.**
- **Es pot relacionar bé amb altres persones:** Té amics, participa d'activitats amb ells i de bon grat. Té en general una bona relació amb els adults i sap demanar ajuda quan la necessita.
- **És creatiu:** Té capacitat per a utilitzar la seua imaginació i transformar les coses, innovant. La creativitat es veu moltes vegades reflectida en el joc i en els dibuixos.



- **Té curiositat per conèixer :** En el cas de xiquets xicotets, la curiositat es manifesta a través de l'interès per conèixer el món, explorant-ho tot. En xiquets més grans, l'interès es manifesta per l'aprenentatge. Li agrada aprendre.
- **És capaç de portar a terme tasques que s'esperen per a la seua edat.** Orienta el seu comportament positivament.

### UN XIQUET RESILIENT POT DIR:

**TINC** ...persones al voltant en qui confie i em volen incondicionalment. ..persones que em posen límits per a que aprenga a evitar els perills o problemes. ...persones que em mostren per mitjà de la seua conducta la manera correcta de procedir i tracten que aprenga a manejar-me sol. ...persones que m'ajuden quan estic malalt o en perill o quan necessite aprendre.

**SÓC**... Una persona per la que altres senten estima i afecte. ...respectuós de mi mateix i del pròxim. ...feliç quan faig alguna cosa bona per als demés i els demostre el meu afecte.

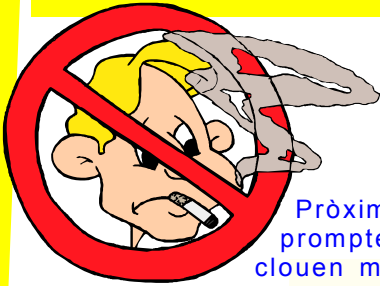
**PUC**... trobar a algú que m'ajude quan ho necessite. ...buscar el moment apropiat per a parlar amb algú o actuar....controlar-me quan tinc ganes de fer alguna cosa perillosa o que no està bé.

### QUÈ LLEGIR: "Educar adolescentes con inteligencia emocional" Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander. Ed. DeBOLSILLO, 2003

L'adolescència és una etapa que presenta nous i difícils reptes. No sols l'augment vertiginós dels nivells hormonals fa que tot siga més intens per als adolescents, sinó que estos presenten els seus propis problemes d'identitat, confiança en si mateix, pressió dels companys, a més de la necessitat de diferenciar-se dels seus pares com a individus. Els autors d'este manual han escrit un llibre clar i informatiu que ofereix consell sensats, inspirats en els principis de la intel·ligència emocional elaborats per Daniel Goleman, per a ajudar als pares a criar a adolescents cults, responsables i afectuosos que es convertiran en adults equilibrats.

# PÍNDOLÉS

## EL TABAC: MENYS FUMS, MÉS SALUT.



“Dels nostres vicis prenem l'hàbit i deixem enrera el plaer”  
Hunt i Matarazzo, 1970

Pròximament se celebrarà el Dia Mundial sense Tabac (31 de maig) i prompte es compleix un any des que a Espanya els paquets de tabac inclouen missatges com “Fumar mata o acurta la vida”. En aquest temps ja ens podem fer les següents preguntes: Són realment eficaços aquestos missatges? Aconseguen més el seu efecte amb adults o amb joves? Segons les dades de l'última enquesta nacional de salut, el 31% de la població general espanyola major de 16 anys és fumadora habitual, però no fa massa temps la prevalència de fumadors era d'un 47%. Estem davant d'un canvi d'actitud?

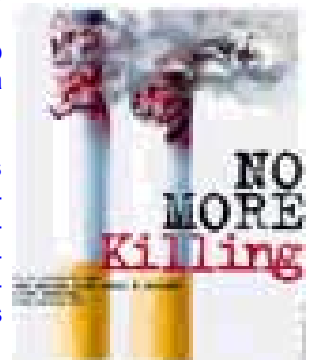
Potser ens estem conscienciant per a defendre o fer prevaler els drets dels no fumadors. Fumar és un opció lliure però que ha de respectar la salut dels demés i els estudis cada vegada demostren més els efectes nocius del tabac sobre aquells que estan a prop i que de vegades poden ser els nostres fills, gent a la què no perjudicariem conscientment però a qui estem fent respirar el fum dels nostres cigarrets. Alguns dels efectes patits pels fumadors passius són..

- Dificultats per a la curació de ferides o cicatrització anòmala.
- Asma.
- Augmenta entre un 20 i un 20 % el risc de càncer de pulmó.
- Augmenta un 30 % el risc d'una malaltia cardíaca.
- Els fills de fumadors s'enfronten a un risc doble de desenrotllar malalties relacionades amb el tabaquisme passiu. (Universitat de Linkoping, Suècia).
- Una hora en un ambient carregat de fum equival a haver-te fumat fins a 3 cigarrets.

Malgrat aquestos efectes sobre els no fumadors, els missatges als paquets de tabac, les campanyes de prevenció i les restriccions sobre la seua venda i publicitat, encara hi ha molta gent fumadora que no troba el moment o el motiu per a deixar de fumar; i per altra banda, les indústries tabaqueres encara aprofiten els espais permesos per a la publicitat per a llançar missatges, sobretot als més joves, que associen el tabac amb la “marxa”, l'esport, lligar, etc.

Avui en dia encara es pot fer publicitat del tabac al carrer (amb restriccions segons la proximitat de centres escolars), a la ràdio, a la premsa escrita o en esdeveniments esportius.

Com que de vegades els números parlen més clarament que les paraules ací en van uns quants: Segons algunes estimacions en Espanya cada deu minuts mor una persona per causes directament relacionades amb el tabac, és a dir, 6 a cada hora, 150 al dia, 1.050 a la setmana, 4.500 al mes i unes 55.000 a l'any. De fet, i açò no és cap estimació, a Espanya han mort, degut al tabac, més de 230.000 persones des de l'any 2000.



## 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](mailto:upc@mancovall.com)