

L'autoestima en l'adolescència

ÍNDEX

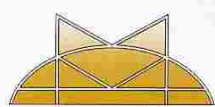
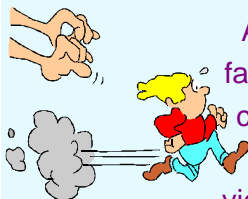
L'autoestima en l'adolescència	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Ensenyar a valorar-se	2
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Ensenyar a valorar-se	3
QUÈ VEURE? WEB Mancomunitat	3
PÍNDOLES : La controvèrsia del botelló	4
ON ACUDIR?	4

L'adolescència és una etapa difícil de definir cronològicament. Més o menys, podem saber quan comença tenint en compte els canvis fisiològics de la pubertat però cada vegada tenim menys clar quan acaba. En l'adolescència es plantegen dubtes, contradiccions i conflictes. Per una banda pareixen madurs però per altra pareix que encara necessiten de la nostra protecció. Expressen una major necessitat d'autonomia però continuen mostrant-se dependents. L'adolescència no és un període homogeni i no implica tampoc un canvi bruscat, sinó que és un procés evolutiu que comença, en general, amb els primers canvis en l'activitat hormonal i continua fins que el desenvolupament físic, i també social, és relativament complet.



El concepte pubertat determinaria allò purament biològic, mentre que el terme adolescència faria referència a l'adaptació psicosocial als canvis físics i que culminaria amb l'arribada a l'establiment de la independència, que anuncia l'inici de l'etapa adulta.

Aquest període és considerat, per alguns pares, com una fase que han de suportar, sense poder gaudir, i que és precisament enfrontar però no compartir, quan en realitat pot ser una oportunitat de renovació i una fantàstica etapa de la vida. L'adolescència és fonamentalment la maduració de la personalitat i la recerca de la identitat. El jove vol trobar-se a sí mateix i de la manera que supere aquesta fase dependrà en bona mesura el seu futur com a persona. Per als pares és tot un repte participar en aquesta etapa dels fills, al temps que és necessària la seua presència i implicació (encara que a vegades pareix que ja no fan tanta falta). Així, amb aquest butlletí entrem una sèrie d'articles que tractaran diferents aspectes que cal tindre en compte per conèixer, crear i créixer junts amb aquesta fructífera etapa de l'adolescència.



Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida

UPC
Drogodependències



Tel: 96 291 29 50

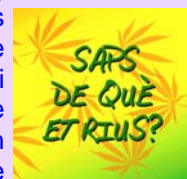
AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

AGÈNCIA VALENCIANA DE SALUT

A més a més des de la UPC...

Un curs més, els tècnics de prevenció ens hem centrat en les aules de l'ESO, i especialment en tercer i quart, per tal de dur a terme sessions informatives sobre les drogues en general. Aquest curs hem tractat de reflexionar amb els alumnes sobre quins són els motius que porten a un jove a consumir i fer-los més conscients del que en realitat els aporten estos consums, però sobretot, ens hem centrat en el consum de cànnabis. Després de passar un qüestionari a principi de curs i fer els estudis pertinents, hem dissenyat un tríptic que tracta de donar a conèixer als xavals quines són les realitats que envolten aquesta substància, tractant de desmitificar allò que argumenten, sobretot els consumidors, per tal de justificar el seu consum, i fer-los més coneixedors dels perills que aporta el consum d'aquesta substància.



BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Ensenyar a valorar-se

En l'adolescència la necessitat d'autoestima de qualsevol persona augmenta considerablement i el seu nivell influeix directament en la motivació personal i el rendiment acadèmic. La pèrdua d'autoestima en l'adolescència és un fet per a molts joves. Així disminueix molt la percepció que tenen de la seua pròpia valoració i la seua competència. En part es pot deure al seu desig d'integració en el grup.

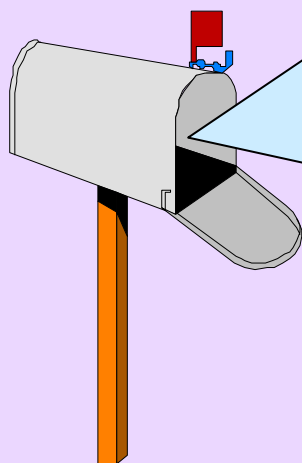
Ara bé, hem de saber que si els pares tenen una influència importantíssima en la formació de la personalitat dels fills també haurem d'assumir que l'autoestima no és cap excepció. És a dir, que l'autoestima dels pares serà un model per a l'autoestima dels fills.



Segons l'educadora familiar Victòria Cardona "si volem triomfar en l'art de ser pare o mare anem pel camí de donar seguretat i animar. Desitjaria que entengueren que amb tota la responsabilitat de bons pares una gran veritat que és de sentit comú: els xiquets comencen a apreciar-se segons l'actitud que tenim cap a ells, ja que el contacte principal el tenen amb nosaltres. Ells veuen a través nostre i tenen d'ells la imatge que els donem nosaltres. Som realment el seu espill i, segons la seguretat que els donem, se sabran auto valorar i tindre o no confiança en ells mateixos.

Volem afavorir l'autoestima dels fills perquè sabem que si la tenen poden anar tranquils per la vida i superar totes les dificultats que se'ls presenten. Per descomptat que la nostra actitud ha de ser positiva i al parlar, actuar, informar i motivar els nostres fills, transmetre'ls la nostra comprensió."

Bústia oberta a... L'àrea de joventut, educació i esport de la Mancomunitat



Una bona dosi d'autoestima és un dels recursos més valuosos que pot disposar un adolescent. Un adolescent amb autoestima aprèn de forma més eficaç, desenvolupa relacions molt més grates, està més capacitada per a aprofitar les oportunitats que se li presenten i posseeix una major consciència del rumb a seguir. Però el que és més important és que si l'adolescent acaba esta etapa de la seua vida amb una autoestima forta i ben desenvolupada podrà entrar en la vida adulta amb bona part dels fonaments necessaris per a portar una existència productiva i satisfactòria.

Un adolescent amb autoestima...

- Actuarà independentment.
- Afrontarà nous reptes amb entusiasme.
- Tolerarà bé la frustració.
- Demostrarà amplitud d'emocions i sentiments.
- Assumirà les seues responsabilitats.
- Estarà orgullós dels seus èxits.
- Se sentirà capaç d'influir en altres.

Com a punt final un consell per als pares: escolteu, seguiu atents les conversacions amb els vostres fills adolescents, no reaccioneu fins que hagen acabat, probablement apregueu coses noves sobre ells i s'adonareu que l'adolescent se sent més valorat quan se li escolta atentament.

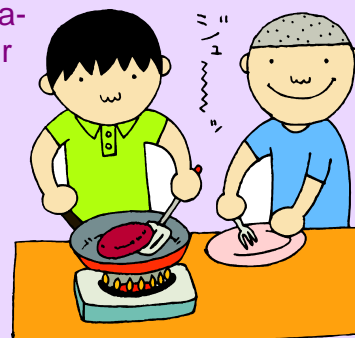
AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAS VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

El passat 20 de Maig es va celebrar a la seu de FAPA Valencia el darrer Consell de Govern on es van debatre i ens van posar en coneixement a tots el Consellers de Govern de totes les Comarques, el calendari de aplicació de la LOE de la qual cosa desde l'Agrupació Comarcal d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de la Vall d'Albaida vos mantindrem informats. Així mateix comunicar-vos a tots i totes pares mares que a partir del mes de Juny reprendrem la formació, aquesta vegada el Curs anirà dirigit als Membres dels Consells Escolars de Centres i a totes aqueles persones que pugen estar interessades amb el tema. Vos informarem puntualment ja que es celebrarà en localitats diferents. Salutacions.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Ensenyar a valorar-se

Entre els pares hi ha una tendència a assenyalar els aspectes negatius, a fixar-se i posar en relleu les coses que no fan bé els fills i és per això que invitem a valorar els aspectes positius, els xicotets esforços i els èxits per afavorir en els fills un bon grau d'autoestima i un ambient familiar positiu que els reforce el creixement.



Fomentar l'autoestima dels fills passa per:

- Tindre en compte les expectatives que posem en els nostres fills. Tant si són massa altes com massa baixes influiran de manera negativa.
- Ser conscients que som models per a ells. És important mostrar-se com persones competents que actuen responsablement i que tenen un bon concepte i imatge d'ells mateixos.
- Acceptar-se per damunt de tot, la qual cosa no significa ser egoista ni creure's superior als demés, és saber veure tant allò que tenim de positiu com de negatiu.
 - a) Recorda-li les seues qualitats.
 - b) Ajuda'l a acceptar els defectes o imperfeccions.
 - c) No intentes canviar la seua forma de ser. Hem d'acceptar-los com són i no com ens agradaria que foren.
 - d) Evita les comparacions i procura que no busquen ser perfectes.
- Cal augmentar la seua confiança i seguretat en ell mateix. La família és qui primer els pot oferir la seguretat que dona el sentir-se acceptats. A més, van adquirint més confiança en ells mateixos a mesura que els donem autonomia davant les seues mostres de responsabilitat.
- Ensenya'l a prendre decisions. Procura anar delegant en ell responsabilitats i decisions, d'aquesta manera per una banda li demostres la teua confiança en ell i per altra aprèn a decidir i assumir les conseqüències de les seues decisions.
- Accepta que pot cometre errors. Els errors poden ser oportunitats per al creixement sempre que no ens quedem estancats en el sentiment de culpa.
- Cal aprendre a fer front a les crítiques. Si són constructives hem d'aprendre a extraure allò més positiu i que ens ajude a millorar.

(Padres,hijos y drogas. A.Valles 1998)

El nostre testimoni d'estima i amor constant i realista serà la millor ajuda perquè els nostres fills construeïsquen una personalitat madura i estiguen motivats per rectificar quan s'equivoquen.

QUÈ VEURE: WEB OFICIAL de la Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida.



A la pàgina web de la Mancomunitat, www.mancovall.com, podreu obtindre informació dels diferents departaments que hi ha treballant per a la comarca així com les diferents activitats i programes que estan duent-se a terme. En aquesta web podreu consultar tot allò que està fent-se als departaments de cultura, joventut i esport, turisme, FIEVI, etc. i com no, el nostre departament, la **Unitat de Prevenció Comunitària de les Drogodependències**, on podreu obtindre informació de tot allò que estem realitzant en els diferents àmbits d'actuació (escolar, familiar, laboral i comunitari), així com la classificació de les diferents drogues i les notícies d'última hora. A més, trobareu tots els butlletins que hem anat realitzant al llarg d'aquests anys i podreu descarregar-los en format pdf. Finalment, podreu posar-vos en contacte amb nosaltres a través d'aquesta web.

PÍNDOLLES

LA CONTROVÈRSIA DEL BOTELLÓ

El fenomen del botelló pareix ser una moda amb molt de ressò actualment produït sobretot pels macrobotellons que han anat organitzant-se en les diferents ciutats del país. No obstant açò, no es tracta d'un fenomen nou, sinó que aquestes concentracions de gent i alcohol als carrers i parcs venen donant-se des de finals dels anys 90.

Què és el que ha fet engrandir aquesta situació? La queixa del veïnat que es veu privada del seu dret al descans?; la preocupació de les institucions per les destrosses que s'estan ocasionant en el mobiliari urbà?; el cost econòmic que suposa per als ajuntaments en mesures policials, personal de neteja, arreglament de desperfectes, etc.?; o les pèrdues econòmiques que estan repercutint en els bars i establiments on es dona la venda d'alcohol? És clar que



tot açò no es pot obviar ja que són conseqüències que repercuteixen tant al veïnat com a les institucions públiques. No obstant açò, quan parlem del problema dels macrobotellons caldria analitzar-los sobretot com un problema de salut pública, ja que el vertader problema és que els joves van a beure alcohol.

Hem de ser conscients que a aquestes concentracions de gent hi acudeixen joves, molts d'ells menors d'edat, amb una finalitat molt concreta: beure alcohol d'alta graduació i emborratxar-se. Busquen divertir-se, conèixer gent, fer noves amistats, però açò no sempre ho aconsegueixen. Cal tindre en compte que l'alcohol és, junt al tabac, la substància addictiva que més problemes està causant a la nostra societat i sobretot entre la població juvenil. Els accidents de trànsit en joves donats pel consum d'alcohol són per desgràcia massa freqüents, els comes etílics per eixos consums desmesurats són més que nombrosos, les agressions i les conductes violentes es donen sovint i els problemes per addicció a l'alcohol apareixen cada vegada més en xavals joves. L'alcoholisme no està fixat per la quantitat ingerida en un període determinat de temps: persones afectades per aquesta malaltia poden seguir patrons molt diferents de comportament, existint tant alcohòlics que consumeixen a diari, com els que ho fan setmanalment o sense periodicitat fixa, encara que el procés degeneratiu tendeix a acurtar els plaços entre ingesta i ingesta.

MESURES

En sis comunitats autonòmiques està prohibit el consum d'alcohol en la via pública: Canàries, Cantàbria, Castella i Lleó, Extremadura, Madrid i València; i regulat en dos: Aragó i Múrcia.

València

Llei 4/2002, de 18 de juny, sobre Drogodependències i Altres Trastorns Addictius.

Article 18. Prohibicions.

4. No es permetrà la venda, subministrament i **consum** de begudes alcohòliques en els següents llocs:

e. En la via pública, excepte en els llocs d'aquesta en els que estiga degudament autoritzat, o en dies de festes patronals o locals, regulades per la corresponent ordenança municipal.

Els ajuntaments de les demés comunitats podrien també prohibir-ho, segons la Llei 57/2003 i la sentència del Tribunal Suprem de 29/9/2003. Hi ha molts que han promulgat en les seues ordenances la prohibició de beure en la via pública, excepte en les zones que han habilitat al respecte; i la prohibició de venda d'alcohol més tard de les 22 hores, excepte en bars, restaurants, pubs i discoteques.

A pesar de tot, hem de prendre consciència que el botelló és un punt més a tindre en compte en quant als consums d'alcohol que venen donant-se entre els joves els caps de setmana i dies festius. Aquests patrons de consum, on en poc de temps es consumeixen grans quantitats d'alcohol d'alta graduació, acaben produint entre els consumidors conseqüències negatives tant a curt termini (accidents, agressions...) com a llarg termini (addicció, malalties, problemes socials, pèrdua de treball o fracàs escolar,...). Per tot açò, caldria que la societat replantejara la situació ja que a més de les restriccions que es venen donant, es tracta d'un tema de reeducació on l'objectiu principal es centraria en vetlar per la salut pública general i dels joves en particular.

ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, o uns 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, núm. 8, 3er, 5a. 46870. Ontinyent. València.

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