

## ÍNDEX

Els factors de risc i protecció en el consum de drogues

**BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS:**  
Afavorim els factors de protecció.

**BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS:**  
Afavorim els factors de protecció.

**QUÈ LLEGIR?:**  
Hijos seguros.  
Ed. Martínez Roca.

**PÍNDOLAS :**  
Campanya prevenció cocaïna del Ministeri de Sanitat.

**ON ACUDIR?**

## FACTORS DE RISC I DE PROTECCIÓ EN EL CONSUM DE DROGUES

### FACTORS DE RISC

**Factors de risc són els elements o les condicions que augmenten la possibilitat que sorgisca un problema. La presència de factors de risc augmentarà la probabilitat que una persona consumisca drogues. Els factors de protecció són tot el contrari, contribuïxen a disminuir el risc que una persona consumisca drogues.**



Els factors de risc poden ser característiques **individuals**, com la falta de seguretat, la immaduresa, la no valoració d'un mateix, el tindre actituds i creences favorables a les drogues, el fracàs escolar, el comportament antisocial o el fet d'haver començat a consumir drogues a una edat primerenca.

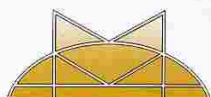
Poden ser **familiars**, com el que hi haja una història d'alcoholisme en la família o de consum de drogues, la falta d'habilitats i estratègies educatives dels pares.

I poden ser **socials**, com la disponibilitat de la droga, l'existència de normes socials favorables o permissives amb el consum de drogues, condicions d'escassetat econòmica, de desarrelament i l'escassetesa de vincles socials, formar part d'un grup on es consumeixen drogues...

La presència d'algun d'aquests factors no vol dir que vaja a haver un problema de drogues. Això sí, quants més factors de risc hi haja, més augmenta la probabilitat que ocorrega el problema. Si una persona, a més de ser insegura i immadura, té greus dificultats amb la seua família i el treball, té més possibilitats de desenvolupar un problema, i si tots els seus amics consumeixen drogues és més probable que el problema que desenvolupe siga de consum de drogues.

### FACTORS DE PROTECCIÓ

**Front aquests factors de risc, trobem altres, els de protecció, com són la maduresa, la responsabilitat, la seguretat, la capacitat de ser autònoms, el tindre actituds favorables cap a la salut i de rebuig cap a les drogues, el tindre models d'hàbits de vida sans en els pares o persones importants, conèixer i complir unes normes de conducta, la integració social de la família, tindre un grup d'amics que no consumeixen drogues, i l'establiment de vincles i relacions socials.**



Mancomunitat  
de Municipis  
de la Vall  
d'Albaida

UPC  
Drogodependències



Telf: 96 291 29 50

GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

AGRUPACIÓ  
COMARCAL  
AMPAs  
VALL D'ALBAIDA

### A més a més des de la UPC....

Com ja ve sent habitual els darrers cursos, els tècnics de la UPC preparem un tema central per a treballar la prevenció del consum de drogues. Enguany aquest tema central és precisament la **Sensibilització en els Factors de Risc i de Protecció per al consum de drogues**. Ara aquest tema el duem a terme de la manera més adient per a cadascun del àmbits on treballem. En l'àmbit escolar hem preparat xerrades i fullets per a tractar-los amb els alumnes de secundària. Per altra banda, les escoles de pares 2007-08 aniran encaminades a afavorir des de casa els factors de protecció. Finalment, des de l'àmbit comunitari ens dedicarem a difondre la campanya a partir dels Butlletins Fem Llar i el repartiment de fullets i cartells d'informació i sensibilització.

# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## AFAVORIM ELS FACTORS DE PROTECCIÓ

És en aquests factors de protecció en els què ens centrarem per a la prevenció familiar de les drogodependències.

### Què poden fer les famílies per a protegir als seus fills del risc de consumir drogues:

#### 1. Ser bons models de salut

Els pares transmetem als fills les nostres **creences i actituds**, els ensenyem uns **valors** que per a nosaltres són importants. Amb els nostres hàbits, estils de vida i comportaments els estem mostrant l'**exemple** de com cal comportar-se. Per això, és important que ens preguntem sobre les **nostres pròpies** creences i actituds, valors, hàbits de vida, sobre com ens comportem, i com açò pot estar influint en els nostres fills. Podem preguntar-nos quines són les nostres creences sobre les drogues, per exemple, si pensem que són danyoses o creiem que no ho són, si pensem que totes les drogues són nocives o només algunes, si creiem que els problemes de drogues no poden afectar la nostra família o si pensem que ens pot passar. Podem pensar en els nostres hàbits i estil de vida, si tenim hàbits de vida i comportaments sans, si som coherents entre el que diem i el que fem, o si pel contrari els estem dient a els nostres fills que no fumen, beguen o consumisquen altres drogues, però nosaltres sí que ho fem.

#### 2. Afavorir l'autoestima

La seguretat en un mateix es va desenvolupant gradualment al llarg de la vida. En la primera infància la seguretat es va formant amb les reaccions que el xiquet rep de les persones importants per a ell. Si se sent acceptat i estimat pels seus pares i rep d'ells missatges de valoració, se sentirà segur de si mateix. Més tard, comença també a rebre valoracions d'altres persones que no són els seus pares: els companys del col·legi, mestres, familiars. Així, les persones anem establint una imatge de nosaltres mateixos a partir de les valoracions que hem anat rebent dels altres. La seguretat en un mateix influeix en com ens valorem, com ens sentim amb nosaltres mateixos, com ens relacionem amb els altres i en com ens comportem. També en la nostra capacitat d'aprendre, treballar i crear.



Bústia oberta a ... **ACASI. Associació contra els abusos sexuals en la infància.** Telf. 96 108 91 98 web: [www.acasi.org](http://www.acasi.org)

ACASI, va nàixer a València a principis del 2005.

#### Què és l'Abús Sexual en la Infància?

Es podria definir com "Contactes i interaccions entre un xiquet i un adult quan l'adult (agressor) usa el xiquet per a estimular-se sexualment ell mateix, al xiquet o a una altra persona. L'abús sexual pot ser també comés per una persona menor de 18 anys quan esta és significativament major que el xiquet/a (víctima) o quan l'agressor/a està en una posició de poder o control sobre un altre. És important tindre en compte que els abusos solen repetir-se una mitjana de 7 ó 8 anys, i que el comportament més freqüent de la família és ignorar-ho quan arriben a saber-ho. A més sol donar-se més a l'entorn familiar. D'ahí la importància de la sensibilització de tots cap a este problema.

Des de la posada en marxa de l'associació, s'han realitzat o es porten realitzant una sèrie d'activitats concretes, d'acord amb els estatuts.

#### Finalitats:

- \* Informació i conscienciació social sobre les conseqüències o seqüeles que representen els abusos sexuals en la infància
- \* Ajuda i suport a les víctimes d'abusos sexuals en la infància.
- \* Assessorament jurídic i psicològic.
- \* Orientació a familiars i entorn de les víctimes d'abusos sexuals en la infància.

#### Activitats:

- \* Xarrades, cursos, conferències i col·loquis en diferents llocs (col·legis, instituts, AMPAS, Universitats, altres associacions, etc.)
- \* Grups d'ajuda mútua (GAM).
- \* Donar a conèixer l'associació a través dels mitjans de comunicació, tríptics, etc.

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

El dia 29 de novembre es celebren les eleccions als Consells Escolars, tant per aquells que és constitueixen per primera vegada, com per a les renovacions parcials i per a cobrir les vacants en els llocs necessaris. Des d'ací vos animem a tots els pares i les mares per a que participeu en les votacions, tant de forma directa, votant en els centres o utilitzant el vot correu, que ja vos explicaran en cada centre. Des de FAPA-València, ens van a enviar a cada centre uns cartells informatius sobre els Consells Escolars i la seua importància. També es van a realitzar uns cursos de formació per a tots els nous membres dels Consells Escolars, es teu atents a les informacions que arribaran a les vostres escoles. Si voleu més informació de FAPA-València, podeu adreçar-vos a [fapa-valencia@hotmail.com](mailto:fapa-valencia@hotmail.com).

Agrupació Comarcal de Pares i Mares de la Vall d'Albaida.

# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## AFAVORIM ELS FACTORS DE PROTECCIÓ

Què poden fer les famílies per a protegir als seus fills del risc de consumir drogues:

### 3. Sistema adequat i coherent de normes. Responsabilitat, autonomia

El tindre responsabilitats ajuda als nostres fills a madurar. La responsabilitat és la capacitat per a decidir apropiadament i per a assumir obligacions i executar-les amb eficàcia. Si el nostre fill té sentit de la responsabilitat tindrà més èxit en la realització de les seues tasques, se sentirà bé i augmentarà la seua seguretat en sí mateix.

Els pares podem estimular la responsabilitat dels fills i ajudar-los a madurar:

#### □ Establint límits i normes

Les normes i límits regulen el funcionament familiar, són com les normes de trànsit que ordenen la circulació dels cotxes. Les normes i límits són importants perquè estructurin el que esperem dels fills, els ajuden a tindre les coses més clares, a saber el que cal fer i el que no. **Els límits i normes han d'estar clars per als fills, i també les conseqüències de no complir una norma o excedir un límit.** Si coneixen el que esperem d'ells i les conseqüències de l'incompliment de les normes els ajudem a prendre decisions i madurar.

#### □ Donant-los tasques

- **No fent les coses en lloc d'ells:** Si fem les coses en lloc dels fills no els deixem aprendre. Segurament nosaltres, els pares, sabem fer-ho millor i més ràpid, perquè ja ho hem fet més vegades. Els fills també han d'aprendre a fer les coses, i si ens deixem portar pel temor que ho facen malament, mai podran fer-ho bé.
- **Donant-los autonomia:** L'autonomia és la capacitat de fer les coses per un mateix, sense el suport o ajuda d'altres. **Els pares podem estimular l'autonomia dels nostres fills donant-los responsabilitats,** deixant-los fer les coses sols, valorant la independència i recolzant els comportaments autosuficients.

#### □ Deixant-los l'oportunitat de prendre decisions

Hi ha moltes coses que els fills poden decidir, sobretot les que els afecten a ells directament. Els pares podem acordar quins són els temes importants sobre els quals els fills no poden decidir, perquè són normes familiars que posem nosaltres i són inqüestionables, per exemple, no consumir drogues. Després podem deixar una sèrie d'àrees d'autonomia.



### 4. Escoltar, dialogar, compartir

Comunicar-se amb un adolescent és prou difícil, perquè serà esquiu; voldrà que ens ocupem d'ell, que parlem amb ell, però no pot reconèixer eixa necessitat perquè l'equipara a la dependència infantil i vol fer-se adult. L'adolescència dels fills és summament difícil per als pares. Fins i tot, aquells que han estat en contacte molt directe i han parlat en confiança amb ells, es van a trobar amb dificultats serioses per a entaular una conversació, i si abans no hi havia una comunicació adequada resultarà molt més difícil. Un camí per a acostar-nos a ells pot ser el plantejar-los directament què volem que facen i que complisquen amb les seues responsabilitats de fills. Moltes vegades oblidem que els fills tenen responsabilitats amb els pares i no només al revés, però si volem aconseguir un context, un clima familiar en què es desenvolupe la comunicació i que aquesta no sols siga sobre coses puntuals, com què ha d'estudiar, hora d'eixir i tornar, si volem que els nostres fills tinguen confiança en nosaltres, que puguen parlar-nos com a algú a qui mereix la pena parlar i escoltar, **hem de dedicar-los temps.**

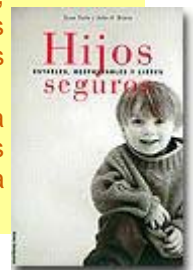
#### Bibliografia:

"Con preocuparse no basta" Diputación de Valladolid  
"Cómo hablar con tus hijos de las drogas y el alcohol" Ed. Paidós 2002

### QUÈ LLEGIR: Hijos seguros. Juan Valls y Julio F. Riñón. Ed Martínez Roca.

Fills segurs són aquells capaços de tenir criteri i ser conseqüents, estables, fermes, confiats, sense recels ni temors... El paper dels pares és clau per a aconseguir eixa seguretat. Només mitjançant el seu estímul i exemple els xiquets van assimilant hàbits de conducta i valors fonamentals com la responsabilitat, la creativitat, el compromís, la independència o la tolerància.

Aquest llibre exposa un mètode simple i directe basat en el diàleg sincer pare-fill i en la insistència en l'aprenentatge més primerenc. Orientat a la pràctica diària d'educar, inclou casos reals, textos de recolzament i propostes d'exercicis, fruit d'anys de dedicació dels autors a l'assessorament pedagògic.



# PÍNDOLÉS

## Cocaïna, li ho vas a donar tot?

Baix el lema "Cocaïna, se lo vas a dar todo?", el Ministeri de Sanitat i Consum ha llançat una nova campanya informativa per a previndre el consum de cocaïna entre els més jòvens. Està dirigida als adolescents i jòvens d'entre 14 i 25 anys amb un objectiu clar: augmentar els nivells de percepció del risc que corren amb el consum de cocaïna i, en conseqüència, aconseguir que descendisca aquest consum.

La iniciativa també persegueix destruir alguns dels falsos mites que existixen entorn aquesta substància com, per exemple, que el seu consum esporàdic pot controlar-se, com erròniament pensen molts jòvens. Així, la campanya relaciona la cocaïna amb el fracàs en diferents aspectes quotidians de la vida i la pèrdua d'amics, estudis, família, relacions personals, treball, etc. Per a això, el missatge es posa en boca d'un personatge, la cocaïna, que es dirigeix directament als jòvens i adolescents.

Aquesta campanya és una de les iniciatives que es contemplen en el Programa d'Actuació Específica contra la cocaïna, que el Ministeri de Sanitat, a través de la Delegació del Govern per al Plà Nacional sobre Drogues, va posar en marxa a principis d'enguany.



### LA DROGA AMB MÉS DEMANDES DE TRACTAMENT

El consum de cocaïna a Espanya s'ha convertit en una important font de preocupació per a les autoritats sanitàries. De fet, som, junt amb els Estats Units i el Regne Unit, un dels països del món on el consum de cocaïna està més estès. Segons l'Observatori Espanyol sobre Drogues, la cocaïna és en l'actualitat la droga il·legal que més demandes de tractament genera, amb un 46,9% del total.

Les principals raons al·ludides pels escolars per a consumir cocaïna són de tipus experimental o lúdic. Segons les últimes dades publicades, els motius més freqüents per als estudiants de 14 a 18 anys que havien provat aquesta substància en els últims 12 mesos van ser: experimentar noves sensacions (63,3%), divertir-se (49,1%), ballar (23,6%) i no dormir



#### El missatge de la campanya pretén:

- Generar una cultura de rebuig cap a les drogues, i de forma especial, cap al consum de cocaïna.
- Incrementar la percepció del risc que comporta el consum de cocaïna en els jòvens
- Fomentar en l'imaginari col·lectiu i, de forma especial, entre els més jòvens, l'associació entre el consum de drogues i el fracàs en la vida, contraposant-ho a la creença errònia que identifica consum de drogues amb èxit social. El consum de cocaïna, tant esporàdic com habitual, pot conduir al fracàs en tots els ordes de la vida (fracàs afectiu, laboral, intel·lectual, social, etc...)

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