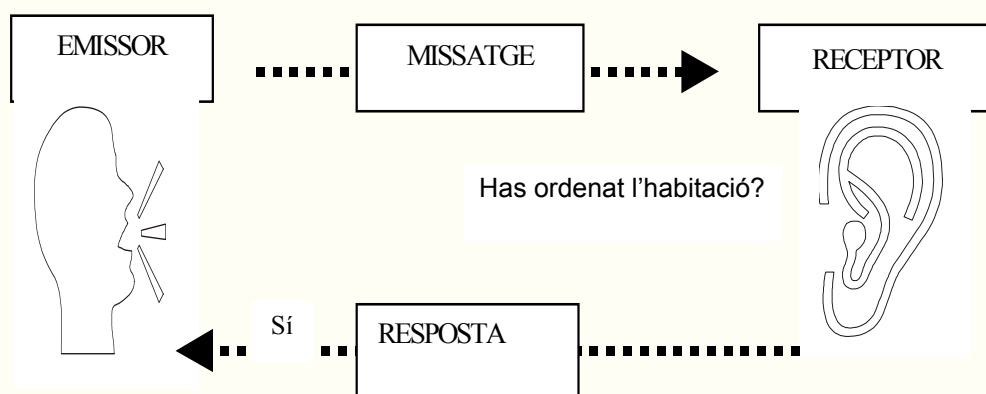


## GESTOS I PARAULES

La comunicació és la transmissió de missatges entre diverses persones, i constitueix un dels fonaments de qualsevol relació humana. La forma de comunicar-nos configura el mode en què altres persones es comuniquen i es relacionen amb nosaltres.

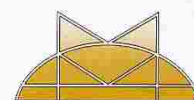
Un esquema bàsic de comunicació és el que està representat seguidament. En ell pots observar que una persona envia un missatge -emissor- i un altra persona el rep -receptor.

Sovint solem pensar quan es parla de comunicació que la transmissió de missatges queda restringida a la comunicació verbal, és a dir, al fet de parlar i escoltar paraules. Per exemple, un pare pot dir al seu fill: "Has ordenat l'habitació?". El seu fill escolta el missatge i contesta: "Sí". Tanmateix, en aquest breu procés de comunicació no sols s'ha transmés el missatge oral. El pare pot haver dit el mateix missatge de diverses formes: acompanyat d'un somriure i sense alçar la veu, o acompanyat d'una mirada autoritària amb gest de pocs amics. Aleshores, el missatge és diferent en ambdós casos. I, és que, quan ens comuniquem, ho fem amb tot el cos. L'aspecte no verbal del missatge adquireix així una gran importància, ja que completa i amplia el seu significat i li dóna un sentit a la relació que pare i fill tenen en eixe moment: cordialitat, interès, distanciament,



L'aspecte verbal del missatge està format per una mínima part de la informació que es transmet, i és allò que diuen les paraules. L'aspecte no verbal del missatge està format per la mirada, l'expressió de la cara, el to i volum de la veu, la distància entre l'emissor i el receptor, la postura del cos, els moviments de les mans, els silencis...., és a dir, tot allò que "diu" el cos.

ÍNDEX	
Gestos i paraules.	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Més gestos, menys paraules.	2,3
AMPA COMARCAL INFORMA	2
QUÈ LLEGIR?: "Más información menos riesgos"	3
PÍNDILES: Val la pena deixar de fumar.	4
ON ACUDIR?	4



Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida

UPC  
Drogodependències



Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE BENESTAR SOCIAL DIRECCIÓ GENERAL DE DROGODEPENDÈNCIES

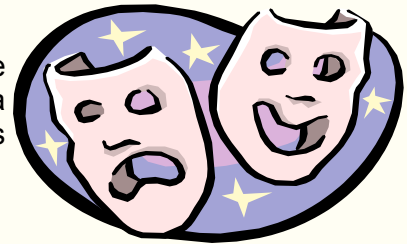
# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## MÉS GESTOS, MENYS PARAULES

El significat últim del que es comunica és el resultat d'una combinació de claus verbals i no verbals. La manca de sintonia entre la comunicació verbal i la no verbal és un dels aspectes que més dificulta la relació entre persones. En cas de desacord entre comunicació verbal i no verbal, donem per segur que el missatge no verbal predominarà sobre el verbal. Per exemple, si un pare diu al seu fill que l'estima sense apartar la mirada del televisor, el seu fill entendreà que el que ha escoltat no és cert. Fes-hi la prova.

El comportament no verbal resulta impossible d'ocultar. Encara que estiguem en una situació sense fer res, la nostra mera presència ja comunica alguna cosa. Resulta inevitable que el nostre cos o els nostres gestos envien missatges.

El comportament no verbal té diversos components.



*M'agrada molt que quan véns a casa després del col·legi m'abracés –diu un pare en rebre el seu fill a la porta de casa. La seua cara ho diu tot. Està content de tornar-lo a veure. El fill se'l mira i sense dir paraula el torna a abraçar més fortament.*

**L'expressió de la cara.** És un dels aspectes més importants en la comunicació no verbal. A través de la cara comuniquem sentiments i emocions. La posició de la boca i les celles, els plecs del front, l'orientació del rostre... tot diu alguna cosa. Expressions com "ho portes escrit a la cara" reflecteixen la importància de l'expressió facial en les relacions humanes. Es recomana, per una bona comunicació, que la cara siga testimoni d'allò que es diu amb paraules. Quan escoltem, el grau de comprensió, interès, acord, desacord... cap el que ens comuniquen, ve expressat també per la cara.

**La mirada.** S'usa també per expressar tot tipus d'emocions: atracció, rebuig, incredulitat... i en tot tipus de contextos: íntims, personals, socials... És molt important mirar a la persona a qui parlem, dóna seguretat al missatge i ens permet veure si ens escolten o no. Es recomana que quan parlem i mirem a altra persona ho fem al seu rostre, tot canviant el punt de fixació dels ulls cap a la boca, el nas o els seus ulls. Una mirada fixa i prolongada al ulls del nostre interlocutor indica certa tensió i hostilitat. Els encreuaments de mirades no solen durar més de dos segons, però aporten molts matisos als missatges. La persona que escolta sol mirar cap a la boca de qui parla.

Amb una mirada fou suficient. La visió de la feina realitzada pel seu fill li omplia d'orgull i satisfacció. Tanmateix, era incapaç d'articular paraula. No tenia el costum de felicitar-lo. Encara que al seu fill no li calien paraules. Els ulls del seu pare parlaven per si sols. Tot i això, es va sentir en llavis del pare: enhorabona!

**Les Claus vocals.** La inflexió de la veu, el to, el volum, la claredat, la velocitat, la vocalització, l'èmfasi, les pauses, els dubtes, els silencis, el ritme, la seqüència de les paraules i les frases... matisen substancialment el significat del missatge. Es recomana parlar amb claredat, amb un volum adequat i acompanyar les paraules amb variacions d'entonació (més suau, més autoritari...) per remarcar allò que ens interessa.

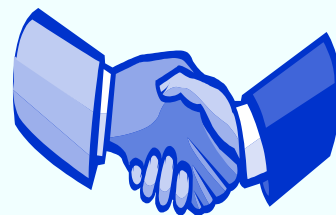
### AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

Per més informació pregunta a la teua AMPA o telefona al 96- 239 06 76 (Secretari Comarcal)

# BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

## MÉS GESTOS, MENYS PARAULES

**Els gestos amb les mans.** Serveixen per emfatitzar (alçar o obrir els braços), per a puntualitzar o remarcar (assenyalar amb el dit) els missatges verbals. De vegades, els gestos amb les mans poden substituir les paraules en situacions en què resulta difícil explicar-se. També s'utilitzen per regular el ritme de la conversació, demanar o donar el torn de paraula... Es recomana que els gestos amb les mans no siguin excessius ja que distrauen l'atenció de qui escolta.



**La postura.** El mode en què s'asseu una persona, roman de peu o camina, quan aquesta parla amb algú altre, reflecteix el seu estat d'ànim, la seua actitud i de vegades els seus sentiments. Es recomana mantindre una postura dreçada, però no rígida. Podem variar la nostra postura al llarg d'una conversa i acomodar-la al seu to més o menys distés. Encara que es recomana que els canvis no siguin molt nombrosos –denota nerviosisme o incomoditat- ni bruscos –distrauen, espanten o desorienten l'interlocutor. Quan escoltem convé inclinar el cos uns 30-40° cap a la persona que ens parla, el que indica que ens interessa allò que en conta.

*“Vull dir-te una cosa” – comenta el fill. El pare prem el botó del comandament de la tele i l'apaga. Abandona la seua posició arreapada a la butaca i es dreça mentre inclina el cos lleugerament el en direcció on es troba el seu fill.*



**La proximitat.** Quan dos persones parlen la distància que mantenen entre elles matisa enormement la qualitat i el tipus de relació que estableixen. Si són persones desconegudes la distància serà major. Quan hi ha més confiança la distància és menor. En relacions d'intimitat la proximitat entre les persones és molt important, el que facilita el contacte físic. Durant l'adolescència és normal que la proximitat entre pares i fills siga menor, ja que l'adolescent vol marcar distàncies.

Un pare recordava la tendror i la calidesa amb què els seus pares l'arropaven cada nit en ficar-se al llit. S'acostava un dels dos pares a l'habitació, s'asseia al seu costat i ell podia notar el seu cos sota els llençols. Llavors, el pare el besava i li donava les bones nits. De vegades el bes es transformava en una abraçada. Ell mantenia aquest costum amb els seus fills. Sospitava que a ells també els agradava.

**El contacte físic.** S'usa generalment per a expressar emocions i sentiments positius de cordialitat o simpatia (donar la mà, donar un bes), amor i afecte (mims, carícies) o negatius d'agressió o violència (sacsejar o empenyer algú). En les relacions familiars es recomana que en la comunicació entre els seus membres estiguen presents tant una proximitat de confiança com contactes físics afectius ja que així s'imprimeix a la relació familiar un caràcter d'apropament i calidesa que es difícil d'aconseguir mitjançant paraules.



**QUÈ LLEGIR:** “DROGAS MÁS INFORMACIÓN MENOS RIESGOS. GUÍA PARA SABER MÁS, PARA DECIDIR MEJOR.” En aquesta guia trobaràs respostes a moltes preguntes que segurament t'has fet sobre les drogues. Quines substàncies poden considerar-se drogues? Quins són els seus efectes? Quins riscos comporta el seu ús? Qui les pren i per què? Com actuar davant els problemes que generen? Què fer per previndre el consum?. Pots sol·licitar la guia al telèfon: 902 16 15 15. LA TELEFONADA I LA GUIA SÓN GRATUÏTES. Pots consultar la guia a internet en: [sindrogas.es](http://sindrogas.es). Ed. Pla Nacional de Drogues.

# PÍNDOLÉS

## VAL LA PENA DEIXAR DE FUMAR

El tabac és un producte nociu per a la salut. El tabac és una droga. Podem dir que hi ha efectes nocius científicament contrastats que produeix el consum de tabac tant per al fumador actiu com per a passiu. Molts fumadors decideixen no deixar de fumar perquè pensen que serà molt difícil, que no ho aconseguiran, que ja no val la pena l'esforç perquè ja és massa tard per recuperar el mal causat. Tanmateix, en la majoria dels casos, això no és així. El dany que produeix el tabac s'acumula al llarg dels anys. Quan més temps i durant més temps es fume el dany serà major. Per tant, quan abans es deixa de fumar els beneficis són majors.

Beneficis per a la salut per deixar de fumar:

- Seràs un bon exemple de persona responsable amb la seua salut per als teus fills i estaràs prevenint el consum de tabac i altres drogues que en un futur puguen fer ells.
- No tindràs mals de cap per pensar si pots fumar o no en un lloc determinat. No caldrà escoltar queixes per fumar davant certes persones, per què no les podran fer.
- Et sentiràs millor amb tu mateix, i augmentarà la teua autoestima en pensar que pots controlar-te.
- En dones embarassades deixar de fumar abans o durant els tres primers mesos redueix la possibilitat de tindre un fill amb baix pes.
- En dones que prenen anticonceptius disminueix el risc d'infart.
- Les despeses per compra de tabac desapareixeran.
- Desapareix el mal alè, el color groc dels dents i els dits.
- La pell estarà més oxigenada i millora el teu aspecte.
- Millora en l'olor de la roba, cortines i casa en general.
- En pocs dies, notaràs una millora en el sentit del gust i l'olfacte.
- A les tres setmanes, disminuirà o desapareixerà la tos, sofriràs menys catarros i molèsties a la gola. Els pulmons treballaran millor i la circulació millorarà. Notaràs com el canses menys i tindràs més capacitat per practicar qualsevol esport.
- Als dos mesos, la sang fluirà millor. Tindràs més energia i agilitat. Experimentaràs satisfacció per haver recuperat més control sobre la teua vida al lliurar-te de l'addicció.
- Als tres mesos, els teus pulmons funcionaran normalment.
- Reducció del risc d'úlceres pèptiques.
- Després d'un any, el risc de morir de sobte per atac al cor es redueix a la meitat.
- Després de cinc anys, es redueix el risc de patir alguns tipus de càncer. Als deu anys els beneficis en relació al càncer són molt elevats.
- Als deu anys el risc d'atac al cor i infart es torna semblant als dels no fumadors
- Reducció del risc de malalties de cervell i del cor a partir de cinc anys sense fumar.
- Disminució a la meitat del risc de càncer de boca, gola i esòfag després de cinc anys sense fumar.
- Reducció del risc de càncer de laringe.
- Disminució a la meitat de l'increment de malalties coronàries després d'un any sense fumar.

Adaptat de: Programa de apoyo a la intervención sanitaria para el tratamiento del tabaquismo En Compañí@. [www.atenciontabaquismo.com](http://www.atenciontabaquismo.com)

## 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