

QUÈ SÓN LES NORMES I QUI LES HA DE FIXAR

En una família, cadascun dels seus membres té funcions i responsabilitats diferents. Perquè no hi haja confusions entre elles, i la convivència familiar siga el menys problemàtica possible, la família requereix l'existència de normes que especifiquen i delimiten tant les funcions com les responsabilitats.

La tasca de fixar normes i límits n'és una de les fonts més freqüents de problemes i conflictes entre pares i fills, per això, molts pares es pregunten: *"com puc establir normes en casa i què puc fer perquè els meus fills les complisquen sense que això ens cree problemes?"*

Podem dir que una **NORMA** és una **regla que dicta qui, què, quan i com s'ha de fer alguna cosa**. També indica que és el que passarà si es compleix o no.



Les normes han de ser establertes per persones legitimades per a fer-ho, bé per la seua posició en una escala jeràrquica de poder o bé per la seua implicació en l'assumpte a reglamentar. En tot cas, les persones que estableixen una norma també han de vigilar pel seu compliment en fixar els mitjans perquè així siga. Ha de quedar clar, que en la família són els pares els han d'exercir aquest paper.

Una **norma familiar** és una regla de conducta que emana del progenitor (pare o mare) com a figura legitimada per fer-ho. El seguiment de la norma establerta vindrà garantida per la seua autoritat i/o pel compromís adoptat entre els diferents membres de la família.



Així doncs, podem dir que l'exercici d'autoritat en la família -entre el que es troba el fet de fixar normes- és un dret dels pares, però també és un deure. L'absència de normes o límits en la família o la negligència en l'exercici de l'autoritat pot ser causa de problemes greus en algun dels seus membres. Algunes investigacions mostren que tant els fills de pares intransigents i rígids, com de pares "dèbils" i excessivament permissius, són els que tenen més probabilitat d'iniciar-se en el consum de drogues. Al contrari, quan l'autoritat és al mateix temps ferma i raonable, el risc de consum es redueix.

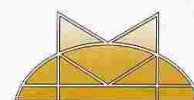
No podem caure en un estat d'absència de normes, ni s'ha d'exercir un control obsessiu. Entre un extrem i un altre ha d'existir sempre un espai per a l'autonomia del fill. S'ha d'intentar que siga sempre el més ample possible. d'acord amb uns criteris, que seran principalment els referits a: l'edat dels fills, la responsabilitat demostrada i el comportament del que es tracte.

No podem caure en un estat d'absència de normes, ni s'ha d'exercir un control obsessiu. Entre un extrem i un altre ha d'existir sempre un espai per a l'autonomia del fill. S'ha d'intentar que siga sempre el més ample possible. d'acord amb uns criteris, que seran principalment els referits a: l'edat dels fills, la responsabilitat demostrada i el comportament del que es tracte.

Quines normes són imprescindibles?

ÍNDEX

Què són les normes i qui les ha de fixar	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Què faig aprete o afluixe?	2,3
AMPA COMARCAL INFORMA	2
QUÈ LLEGIR?: Es fàcil dejar de fumar, si s'ha de saber cómo	3
PÍNDILES: Els porros, són una droga?	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

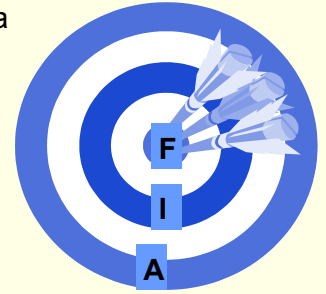
QUÈ FAIG, APRETE O AFLUIXE?

No totes les regles són iguals. S'ha tindre clar quines són les normes i quina importància tenen per cada família. Podem distingir tres tipus de normes.

Fonamentals (F): Són normes que regulen la convivència familiar.

Seràn aquelles que els pares decidisquen, de comú acord, i que són d'obligat compliment per a tots els membres de la família. Han de ser poques, extremadament clares, poc matisables en funció de les circumstàncies i de compliment obligat i innegociables. Aquestes normes són les que han de transmetre els valors que la família vol promoure: respecte mutu, cooperació...

Exemple: No agredir físicament un germà. Respectar els majors



Importants (I): Són normes que regulen altres aspectes de la convivència com: horaris, tasques, responsabilitats... També han de ser poc nombroses i molt clares, però més matisables segons els membres de la família, l'edat, l'autonomia... El seu compliment global ha de ser inevitable, encara que alguns aspectes poden negociar-se.

Exemple: L'hora d'arribar a casa. Comprar una moto, roba, mòbil i responsabilitzar-se del seu ús i manteniment.

Accessòries (A): Regulen aspectes més circumstancials de la vida domèstica. Poden negociar-se sense molts problemes

Exemple: : Mantindre neta i ordenada l'habitació. Les hores d'estudi. Traure el fem.

Una norma està ben establerta quan és:

REALISTA: Possible de complir, ajustada a la realitat, adaptada a l'edat, habilitats, personalitat,...dels fills

COHERENT: Han de ser coherents entre sí. El seu compliment també ha de ser coherent entre els diferents membres de la família. Especialment els pares han de vigilar ser els dos coherents en les mateixes normes.

CLARA: no es poden complir indicacions que no s'entenen. Han de ser comprensibles i estar molt clares. Poden ajudar-te estes preguntes: com?, quan?, on?, conseqüències compliment i incompliment?,....

CONSISTENT: La seua aplicació ha de ser la mateixa amb independència de l'estat d'ànim, la presència d'altres persones, de les ocupacions,... que es puguin tindre un dia.



Establir normes és complicat. A l'hora de fer-ho, pregunta't si són realment necessàries, justes, senzilles,.. de forma que el teu fill les accepte i compregua. Si poses una norma vigila el teu comportament, has de donar un exemple coherent amb la norma assenyada. Premia el compliment, els incentius són unes de les tàctiques més eficaces i recorda que no sempre han de ser materials. Mostra't obert als arguments del teu fill, en ocasions s'haurà de revisar la norma i modificar.

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

L'associació de pares i mares ha obert la seua pàgina web. Si vols contactar et facilitem l'adreça: ampavallalbaida.com

També podeu enviar un correu electrònic a: secretari@ampavallalbaida.com

L'associació de pares i mares ha rebut el premi Benicadell. El 23 de març es va realitzar un curs de consells escolars i té prevista una jornada sobre la nova llei de qualitat educativa.

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

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

QUÈ FAIG, APRETE O AFLUIXE?

QUÈ HEM DE TINDRE CLAR A L'HORA DE FIXAR NORMES?

- ⇒ A l'hora de transmetre normes als fills s'ha de tractar de buscar un moment adequat per a parlar amb ells, facilitant el diàleg distès i la comunicació. Els pares han de transmetre una actitud oberta als suggeriments i ser flexibles respecte a les modificacions que plantegen els fills.
- ⇒ S'ha d'explicar per què és necessària eixa norma i les conseqüències positives que es deriven del seu compliment. Açò contribuirà a augmentar la motivació del fill per complir-la, al mateix temps que facilitarà la convivència familiar.
- ⇒ Una vegada comunicada la norma, els pares s'interessaran per conèixer i anticipar conjuntament amb el fill les possibles dificultats que es poden presentar per al seu adequat compliment. Serà necessari ajustar també les conseqüències tant positives com negatives que els pares havien pensat amb anterioritat.
- ⇒ La posada en marxa de la norma no sols exigix un esforç al fill, sinó també als pares. Per tant han d'estar atents al desenrotllament dels fets, tant si s'està tenint èxit com si no.
- ⇒ És important que l'aplicació de les conseqüències siga immediata i que es preste ajuda a les dificultats imprevistes que puguen sorgir. És també el moment de mantindre's ferm però col·laboradors, animant el compliment i destacant els avanços i èxits.

PARES O AMICS?

Durant l'adolescència, la relació amb els pares és molt diferent de la relació amb els amics. Davant dels primers, l'adolescent mostra una relació de retraïment i oposició, mentre que es bolca sense reserves en les relacions d'amistat. En estes circumstàncies, el paper dels pares no és el més agradable, i per això podeu sentir-vos temptats a exercir el paper de l'amic. Potser arribeu a intentar guanyar-vos l'adolescent concedint-li desitjos, afalagant-lo amb reforços no merescuts, justificant incompliments intolerables, tractant per tots els mitjans de reduir els punts de fricció per a aconseguir l'envejada relació amb l'amic o l'amiga.

“Si per a ser el seu amic, has de deixar de ser son pare o sa mare, no ho faces”.

QUÈ LLEGIR: “ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR, SI SABES CÓMO”. Allen Carr. Espasa práctico.

Avalat i recomanat per les autoritats sanitàries europees. Traduït a nou llengües i amb més d'un vuitanta per cent d'èxit. És l'únic en el món que fa que el fumador deixe de fumar sense utilitzar la força de la voluntat i sense patir ansietat. El que seguix les instruccions d'aquest llibre no sols deixarà de fumar immediatament, sinó que ho trobarà fàcil i gaudirà durant el procés.

PÍNDOLLES

ELS PORROS SÓN UNA DROGA?

QUÈ ÉS EL "HAIXIX"?



Haixix, marihuana, "xocolate", herba, maria, "cogollo", pol·len..., són alguns dels diferents noms que reben les substàncies que s'extrauen de la planta anomenada Cannabis Sativa.

La seua venda és il·legal i normalment es fa amb bosses de fulles triturades o amb boles o tauletes d'aspecte marró o verdós a mode de tauleta de xocolate. Una petita porció s'anomena "xina" o pedra. La seua forma de consum més típica són el "porro" o "canut": s'embolica un cigarret amb una barreja de cannabis i tabac.

La cannabis sativa conté una substància que s'anomena **THC** i que és la responsable principal dels efectes buscats quan es consumeix i de l'addicció que genera el seu consum. Aquesta substància pertany al grup de drogues amb acció pertorbadora sobre el Sistema Nerviós Central. Per tant, la cannabis **és una droga**. Provoca addicció psicològica, física i social.

QUÈ POT PASSAR SI ES FUMA "HAIXIX"?

L'efecte comença a notar-se en 25 minuts aprox., i dura tres o quatre hores.

Sota els efectes del consum:

- ⇒ Es produeix un estat d'eufòria, desinhibició, sensació de benestar, augment de la percepció dels sentits, augment de la sociabilitat, hilaritat, relaxació, somnolència.
- ⇒ Poden aparèixer els efectes oposats als desitjats: abstracció, disminució de la sociabilitat, ansietat, terror, por, depressió. Deteriorament capacitat de judici, de la vigilància, la memòria... Disminució de la força muscular. Alteracions de l'equilibri i coordinació motora.
- ⇒ La fixació del producte actiu de la cannabis, el THC, sobre el cervell pot entorpir la memòria i dificultar els processos d'aprenentatge.
- ⇒ A dosis elevades produeix letargia i confusió així com disminució dels reflexos, la qual cosa pot afectar seriosament la conducció de vehicles i la realització de tasques complexes. També poden aparèixer idees paranoiques de persecució o de sentir-se observat que poden derivar en crisi de angoixa o de pànic.

Conseqüències del seu consum a mitjà i llarg termini:

- ⇒ El consum pot desenrotllar la síndrome amotivacional: a la persona amb aquesta síndrome tot li dóna igual, s'aïlla de la gent i no es relacionarà amb quasi ningú. Els centres de plaer del seu cervell estan "taponats" i la persona no troba cap activitat motivadora o interessant.
- ⇒ El seu consum prolongat pot provocar una disminució del nombre i mobilitat dels espermatozoides. En la dona, alteració de l'ovulació i del cicle menstrual.. En dones embarassades el THC pot afectar el fetus i dificultar el part (major incidència d' avortament). Pot haver-hi possibles alteracions cromosomàtiques
- ⇒ Com que es fuma tendix a generar bronquitis crònica, enfisema pulmonar i és un factor de risc addicional al tabac pel càncer de pulmó. Alteració en la resposta immunitària
- ⇒ Disminució de la memòria a curt i llarg termini i de la capacitat d'aprenentatge
- ⇒ Major risc de despertar quadres psicòtics latents.

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