

SOVINT FAIG COSES QUE NO VULL?

Qui no ha pensat alguna vegada que tot seria distint si fos capaç de reaccionar de diferent manera en alguns moments, si sapiera dir NO sense sentir-se culpable, si deixara de pensar en algunes ocasions que les seues opinions i drets són menys valuosos? I si per contra els anteposara als dels demés?

L'assertivitat és l'expressió directa dels nostres sentiments, necessitats, drets o opinions, sense amenaçar o castigar als demés i sense violar els drets de les altres persones.

Ser assertiu significa confiar en un mateix, autoafirmar-se com a persona, es a dir, responsabilitzar-se dels propis sentiments, opinions, drets i donar-los a conèixer als demés. També significa **acceptar que els demés tenen el mateix dret a autoafirmar-se.**

Plantege's les següents preguntes: Li ha resultat difícil parlar en alguna persona que mostra comportaments exigents o desconsiderats?, com es sent quan en el seu treball ha de dir-li a algú que esta actuant incorrectament?, com sol parar-li els peus a algú que es burla de les normes adoptades pel seu grup?, com defensa els seus drets de consumidor quan li han donat un producte en mal estat?....Estes i altres situacions poden posar en apuro les nostres habilitats socials i emocionals. El seu afrontament dependrà de l'estil de comunicació que utilitzem. Estos estils són els següents:

INHIBIT: quan una persona pensa que les seues necessitats són menys importants que les dels altres deixant-les de costat, no dient res davant actituds, comportaments o opinions que els molesten.

AGRESSIU: utilitza la crítica agressiva, la intimidació, el sarcasme amb una parla impositora, ordenant i interrompent als demés i no donant opció a alternatives o a una possible defensa.

ASSERTIU: expressió directa de les emocions i sentiments, aconseguint els objectius sense sacrificar les relacions interpersonals. És l'art d'expressar clara i concisament allò que es vol i es sent, mentre s'és respectuós amb el punt de vista de l'altra persona.

QUÈ ACONSEGUIM SI SOM ASSERTIUS?

- * Saber valdre's davant de ridiculitzacions, crítiques o manipulacions de germans, pares, amics, etc.
- * Saber fer front a la intimidació.
- * Rebutjar una petició poc raonable.
- * Expressar les nostres idees davant de decisions familiars.
- * Demanar aclariments.
- * Dir "NO" quan no es vol donar alguna cosa personal.
- * Saber fer-se respectar.
- * Saber afrontar un error propi (perdre diners, oblidar objectes de valor, oblidar una cita...)Defendre els nostres drets, en definitiva:

AFIRMAR-SE COM A PERSONA

ÍNDEX

Sovint faig coses que no vull?	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Com ser assertiu i ensenyar a	2,3
AMPA COMARCAL	2
QUÈ VEURE?: Billy Elliot (quiero bailar).	3
PÍNDOLAS: COCAÏNA: "La neu que arrossega	4
ON ACUDIR?	4



UPC
Drogodependències
Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ
COMARCAL
AMPAs
VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE
BENESTAR SOCIAL
DIRECCIÓ GENERAL
DE DROGODEPEN-
DENCIES

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

EDUCAR AMB ASSERTIVITAT

QUÉ FER PER TRANSMETRE-LA ALS NOSTRES FILLS?

- La majoria dels pares desitgen que els vostres fills siguin “bons xiquets”, obedients, dòcils, ... En moltes ocasions s'enfadeu quan es boten les normes establertes a casa, al col·legi..., però heu de tenir en compte que a l'ensenyar-li a ser bo podeu estar dient-li que **evite tot conflicte i discussió, que accepte les crítiques resignat i que es deixi portar pels demés.**
- Sempre és possible comprovar com alguns xiquets es deixen intimidar per altres que abusen física o verbalment d'ells. Per altra banda **els joves agressius en molts casos es comporten així perquè desconeixen altra manera més apropiada per fer-ho.** Ensenyar als vostres fills a ser assertiu permet tant a uns (inhibits) com a altres (agressius) relacionar-se entre si de manera molt més satisfactòria.
- És important desenrotllar tres capacitats per a exercir l'autoritat:
 - **Parlar clar:** to de veu segur, paraules clares...
 - **Recolzar les paraules amb fets:** els fets valen més que mil paraules.
 - **Establir regles del joc:** els seus fills sabran que determinada conducta inapropiada té una resposta específica.
- Una lectura més profunda del missatge que dirigim ha de ser: “et volem massa com per a deixar que et portes així”, “el teu problema de comportament deu acabar i estic disposat/da a fer el necessari per que te n'adones que parle seriosament”. En definitiva, **manifestar afecte** per ells, inclòs en els moments en que volem mostrar desacord.

CONSELLS:

PER ALS MÉS MENUTS

(És previsible que diguen a tot que NO)

- Ofereix-li alternatives.
- Felicita'l per la seua habilitat de pensar per ell mateix.
- Fica't en el seu lloc.
- Imposa-li límits.



PRIMÀRIA

(T'ho discutiran tot)

- Fes-li saber que el desacord és normal.
- Escolta sempre el que haja de dir-te.
- Exposar-li el teu punt de vista.
- Ajuda'l a no confondre discutir i enfadar-se.

PREESCOLAR

(No poden parar de preguntar)

- Accepta les teues limitacions.
- És bo que tinga companys de joc.
- Procura atendre al màxim les se-

ADOLESCENTS

(El seu comportament pot ferir)

- No t'ho prengues com una cosa personal.
- Escolta'l.
- Dis-li que el teu deure és establir normes raonables.
- Comparteix amb ell vivències teues.
- Intenta ser un bon model d'assertivitat.



AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

Una altra vegada més ens dirigim a tots els pares/mares de la comarca per informar-vos de les darreres novetats de la comarca en temes d'educació. Tan sols informar-vos que tenim a la vista dues jornades formatives i lúdiques amb l'estimable col·laboració de l'associació Trèvol, que treballa amb joves amb discapacitat psíquica i amb la UPC de la mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida i de les que prompte rebreu notícies nostres. Esperem la vostra assistència, ja que els temes a tractar seran d'allò més interessants. Salutacions.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

EDUCAR AMB ASSERTIVITAT

EL QUÈ NO S'HA DE FER:

- **Respostes insegures:** aquelles que no li transmeten al fill en forma precisa el que s'espera que el xiquet faça: dir únicament el que estan fent mal ("et vaig demanar que feres això i encara no ho has fet"), formular la queixa en forma de pregunta ("quantes vegades t'he de dir que acabes els deures?"), demanant-li que siga comprensiu i que et tinga compassió, perdent així tota autoritat ("vols fer el favor de callar?"), etc.
- **Respostes hostils o agressives:** no aconseguix que el fill entenga les raons per les quals ha de portar-se bé. No considera les necessitats i sentiments dels xiquets. Allunya al fill pe que el fa sentir rebutjat ("eres un desastre", "me les pagaràs").

Drets assertius

- A ser tractats amb respecte i dignitat.
- A equivocar-se i ser responsables dels nostres errors.
- A tindre les nostres pròpies opinions i valors.
- A tindre les nostres pròpies necessitats, i que siguen tan importants com les dels demés.
- A experimentar i expressar els propis sentiments.
- A canviar d'opinió, idea o línia d'acció.
- A protestar quan se'ns tracta injustament.
- A intentar canviar allò que no ens agrada.
- A aturar-se i pensar abans d'actuar.
- A demanar allò que volem.
- A fer menys del que humanament som capaços de fer.
- A ser independents.
- A decidir qué fer amb el nostre propi cos, temps i propietat.
- A triar no comportar-te de manera assertiva o socialment hàbil.

- A sentir i expressar el dolor.
- A ignorar els consells.
- A rebutjarr peticione sense sentir-se culpables o egoístes.
- A estar a soles encara que desitgen la nostra companyia.
- A no justificar-se davant els demés.
- A no responsabilitzar-se dels problemes d'altres.
- A no avançar-se a les necessitats i desitjos dels demés.
- A no estar pendent de la bona voluntat dels demés.
- A elegir entre respondre o no fer-ho.
- A fer qualsevol cosa mentre no violes els drets d'altra persona.

QUÈ VEURE: "Billy Elliot (quiero bailar)".

És una referència a la convicció d'un xiquet que busca una cosa que en el seu entorn resulta fora de lloc: ser ballarí clàssic en un ambient on els fills dels miners s'entrenen per a ser boxejadors. És la història de la lluita per un somni, el d'un xicot d'11 anys per complir el seu desig de ser un gran ballarí. Per a aconseguir el seu propòsit Billy ha de mantindre les seues conviccions i valors invariables, de forma que ni el seu entorn social ni familiar el facen dubtar.

Valors com la il·lusió, la voluntat, el sacrifici, el manteniment d'unes idees clares i fermes té la seua merescuda recompensa. No obstant, el trajecte cap a la recompensa final no està exempt de barreres o conflictes, generats entre els valors de la societat, els grups i les persones.

PÍNDOLÉS

COCAÏNA: "La neu que arrossega el cervell"

Blanca, Perico, Coca, Base, Dama Blanca, Farlopa, "Polvo feliz", Pasta, Neu, Reina Blanca, Polvo de las Estrellas, Rocas, "Charli", són diverses maneres d'anomenar la **Cocaïna**.

QUÈ ÉS LA COCAÏNA?

És un poderós estimulants de duració curta que actua sobre el sistema nerviós central. Prové de l'arbre de la Coca que creix en Amèrica del Sud. La Cocaïna de major consum és una polseta blanca i cristal·lina que s'extrau de les fulles de coca. La cocaïna que es compra al carrer és una mescla de cocaïna pura i altres substàncies afegides per a augmentar les existències i guanys dels venedors. Estes substàncies amb les que es mescla són: "Talco", farina, laxants, sucre, anestèsia local i altres estimulants i pols.

COM ES CONSUMEIX?

En general la Cocaïna es consumeix esnifada o injectada, encara que existeixen altres mètodes de consum, com fumar la *Base lliure* (substància de puresa molt alta que produeix una intoxicació més curta i intensa), i el fumar *Crack* (pasta base que és el producte intermig en la fabricació de la cocaïna). Per a fumar *Base lliure* i *Crack* s'utilitzen pipes d'aigua, normalment de cristall on es deposita la droga i es calentada, aspirant els vapors que desprén. Quan es pren mesclada amb heroïna s'anomena *speed-ball*, creant una doble dependència molt perillosa.

QUINS EFECTES PRODUUEIX?

A més de causar Dependència, Tolerància i Síndrome d'Abstinència, com les altres drogues, la cocaïna produeix els següents efectes:

FÍSICS	PSICOLÒGICS
<ul style="list-style-type: none">- Estimulant del Sistema Nerviós- Dilatació anormal de la pupil·la.- Sequedat de boca.- Augment de la sudoració i de la temperatura corporal.- Espasmes i tremolors- Vòmits.- Alteracions del ritme cardíac.- Augment de la Tensió Arterial.- Carència vitamínica i disminució de l'apetit.- Perforació del tabic nasal per inhalació.	<ul style="list-style-type: none">- Sentiment intens de benestar, eufòria.- Depressió, crisi d'ansietat.- Irritabilitat general.- Al·lucinacions auditives i visuals (psicosi cocaínica)- Síndrome de Mangan (percepció en la pell de xicotets animals o insectes, tan real que intentes arrancar-los).

EN COMPTE JOVES!

La cocaïna fa que:

- Sentes que et diverteixes més i que no tens problemes al teu voltant.
- Et sentes bé tant física com psíquicament.
- Et quedes sense un "Duro".
- No tingues por a res. (Pot dur-te a comportaments molt arriscats que, de no estar baix l'efecte de la substància no els faries)

Si consumeixes molt:

- Et creus el millor del món, que eres el més "guapo", el més fort i el més intel·ligent.
- Et pots ficar dels nervis i no controlar-los.
- El cor es posa a cent per hora.
- El poses nerviós al parlar i no t'enteres del que dius.
- Pots tindre al·lucinacions
- Ruïna total
- Problemes mentals i físics.

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, N° 8, 3er, 5ª. 46870. Ontinyent. València. Telf. 96 291 29 50