



CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS

COM PREVENIR EL CONSUM DE DROGUES
I ALTRES CONDUCTES DE RISC?



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social
**Direcció General de Drogodependències
i Sida**



Nota: cada vegada que s'esmenta pares, professors, alumnes, etc, s'entén que es fa referència a ambdós sexes indistintament.

Tots hem sentit comentaris i llegit notícies que, malauradament, relacionen les drogues, els embarassos no desitjats i els accidents de trànsit amb alguns dels nostres joves. I no és estrany que, davant d'aquesta realitat, ens preguntem què és el que podem fer, com a pares i mares, per evitar que aquestes situacions puguin afectar els joves més propers a nosaltres.

Al llarg dels últims anys s'ha pogut constatar que tot i la dificultat per afrontar problemes com aquests, **podem posar en marxa un conjunt d'actuacions que ens ajudin a prevenir-los.**

Així, sabem que si volem prevenir les conseqüències de l'ús de drogues i altres conductes de risc, hem d'implementar actuacions que ajudin els joves a saber prendre les decisions més encertades per a la seva salut i la dels qui els envolten.

Parlem doncs, d'una tasca de promoció d'hàbits saludables, de transmissió de creences i valors, que s'ha de fer des de tots els àmbits que envolten la persona: la família, l'escola, la feina, els espais de lleure, i tota la comunitat en general.

Som conscients de la dificultat que comporta tractar amb els fills temes com les drogues i la sexualitat, i per això us volem oferir un breviari amb idees que us ho facilitin.

No pretenem donar solucions màgiques ni receptes, el que sí pretenem, però, és donar recursos que ens ajudin a connectar amb la realitat dels nostres fills, i a col·laborar activament com a pares i mares, perquè els infants i joves desenvolupin aquelles habilitats que els ajudaran a viure de la manera més saludable.

Joan Colom i Farran

Direcció General de Drogodependències
i Sida

COM PODEM PREVENIR EL CONSUM DE DROGUES I ALTRES CONDUCTES DE RISC?

Es coneixen una sèrie d'elements que faciliten o predisposen l'inici o el manteniment de conductes que posen en risc la salut (per exemple: prendre drogues). Aquests elements s'anomenen **factors de risc**, i poden ser de diferents tipus: **individuais, socials i familiars**. Alguns d'aquests factors de risc són: un baix sentit crític, la permissivitat social al voltant de l'ús d'algunes drogues, considerar el seu consum poc perillós, els vincles familiars i socials febles, i models de referència permissius pel que fa al consum.

D'altra banda, també es coneixen uns altres elements anomenats **factors de protecció**, que disminueixen la possibilitat d'iniciar o mantenir conductes arriscades, ajudant a prendre les decisions més saludables per a un mateix i per als altres (per

exemple: prendre begudes sense alcohol si s'ha de conduir, no consumir alcohol sempre que se surt de festa).

Alguns d'aquests factors de protecció són: la capacitat de pensar de forma crítica i creativa, les habilitats per comunicar-se i relacionar-se, considerar els riscos del consum de drogues, interioritzar valors prosocials i establir vincles socials i familiars estrets.

Prevenir, per tant, consisteix en **debilitar els factors de risc** i, sobretot, **potenciar els factors protectors** per tal de fer a la persona menys vulnerable a totes les situacions de risc amb què es pot trobar al llarg de la seva vida (com per exemple, ser convidat a consumir alguna droga, primeres relacions sexuals, decidir tornar a casa de "paquet" d'algú que ha begut...)

QUI POT FER PREVENCIÓ?

Tothom: professorat, metges, monitors, mitjans de comunicació i, naturalment, **parens i mares.**

Els pares i les mares són un model de referència importantíssim per a nois i noies i, per tant, tenen una gran influència en la seva manera de pensar i d'entendre el consum de drogues i, en general, en tot allò que els hi passa en el seu dia a dia.

En aquest breviarí veurem 4 situacions relacionades amb els factors protectors i que ens ajuden a entendre què vol dir prevenció del consum de drogues, i què podem fer amb els nostres fills perquè al llarg de la seva vida, siguin responsables i prenguin les decisions més adequades.



Índex

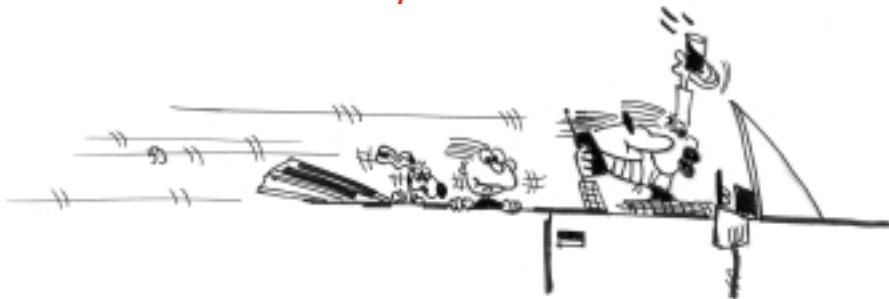
1 Els pares i les mares com a models	6
2 La comunicació	8
3 Els amics	10
4 Els límits i les normes	12

1

ELS PARES I LES MARES COM A MODELS



"no sé a qui ha sortit"



Els pares i les mares són uns **models** de referència importantíssims per als seus fills. El que ells pensen i senten, com ho diuen, i el que fan, influeix en el que pensen, senten, diuen i fan els fills.

L'exemple és una de les fonts d'aprenentatge més fàcil, poderosa i efectiva. És per això que una de les millors maneres de protegir-los de l'abús de drogues és utilitzant la força de l'**exemple**, ensenyant-los a relacionar-se de manera saludable amb l'alcohol, el tabac i les altres drogues.

En el dia a dia, és freqüent que hi hagi **contradiccions** entre el que es

diu (“és millor no beure si has de conduir”) i el que es fa (“jo conduixo encara que hagi begut, perquè a mi no em puja”). Aquestes contradiccions faciliten que les creences dels joves al voltant de les drogues siguin confoses, i per tant pot influir en les seves decisions i els seus comportaments.

Per evitar aquestes contradiccions **cal tenir clar** què és el que pensem nosaltres sobre l'alcohol, el tabac i les altres drogues, tot intentant que hi hagi coherència entre el que pensem, diem i fem en el dia a dia.



2

LA COMUNICACIÓ



“Ens amaga alguna cosa...”

Parlar amb els fills sobre el consum de drogues pot ser molt difícil, sobretot si ens preocupa que n'estiguin prenent. Sovint, quan sospitem que això passa, volem saber què prenen, quan, com, i amb qui. Però espiar-los o castigar-los pot fer que es posin a la defensiva i es tanquin, adoptant molts cops una actitud de rebel·lia.

Una bona estratègia per evitar això és, de manera general, establir i **mantenir una bona comunicació** amb els fills. Això vol dir: escoltar-los, parlar amb ells, conèixer el que els agrada i el que els preocupa. També és important compartir les nostres experiències, sentiments, desitjos i preocupacions. Si podem parlar sobre les coses de cada dia, si sabem **com se senten** els fills i podem parlar-ne amb ells, també podrem veure si estan patint un problema (relacionat o no amb les drogues), i els ajudarem millor.

Cal fer èmfasi en la importància de **respectar la seva intimitat**, sobretot quan comencen a mostrar-se més autònoms, i de tenir confiança en ells. Si s'ha establert una bona connexió, segur que en el cas que el nostre fill passi per situacions difícils ens n'assabentarem a temps.



3

ELS AMICS



Però si ho fa tothom!...

Tots necessitem sentir-nos acceptats i valorats; quan s'és petit pels nostres pares i, durant l'adolescència, sobretot pel **grup d'amics**. És amb els amics amb qui es poden compartir els dubtes i les inquietuds més amagats, amb qui es parla de coses que no agrada parlar amb els adults, amb qui s'aprèn a relacionar-se, i a sentir que un, de vegades, ha d'adaptar-se a unes normes. És en aquestes situacions quan el jove es pot deixar portar en contra dels propis criteris i interessos, fent coses que mai faria si estigués sol.

Els pares poden ajudar els seus fills a resistir la **pressió de grup** molt abans que hi hagin problemes relacionats amb les drogues. Ho poden fer escoltant-los, encoratjant-los a dir el que pensen, a ser reflexius i crítics amb temes que els influeixen (per exemple, la publicitat i la moda, el temps lliure, les normes...), i animant-los

a relacionar-se amb persones i ambients diferents.

També és important apropar-se als fills coneixent els seus amics, compartint les seves aficions, i interessant-se per les coses que els agraden, encara que no sempre s'hi estigui d'acord.

Així es milloren les “connexions” i serà més fàcil mantenir-se al corrent del que els està passant.



4

ELS LÍMITS I LES NORMES

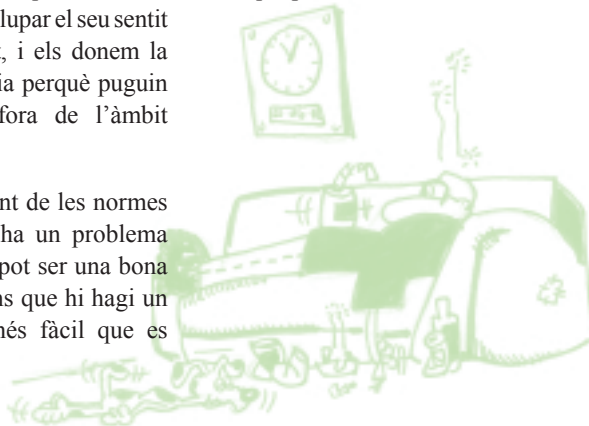


“és que li tenen mania!”

Els **límits i les normes** regulen el funcionament de la societat i també de la família. De fet, és a la família on aprenem a acceptar-los (o a ignorar-los, si ens ho posen fàcil!). Per això és tan important establir normes clares que ensenyin als fills on i per què hi ha uns límits. No es tracta de controlar amb prohibicions sinó de donar a conèixer, de manera raonada, les normes establertes. D'aquesta manera els ajudem a desenvolupar el seu sentit de la responsabilitat, i els donem la informació necessària perquè puguin prendre decisions fora de l'àmbit familiar.

Tot i que generalment de les normes se'n parla quan hi ha un problema (quan es trenquen), pot ser una bona idea **pactar-les** abans que hi hagi un conflicte: així és més fàcil que es compleixin.

A totes les cases hi ha **normes bàsiques innegociables** que depenen dels valors familiars i afecten el funcionament i l'estabilitat de la família. Però també és cert que a mesura que els fills van creixent hi ha altres normes que poden ser més **flexibles i que es poden anar negociant**, com són els horaris d'arribar a casa, les sortides dels caps de setmana, la roba i el peninat que porten...



Conviure amb infants i adolescents és tota una aventura, tant per a ells com per als adults que els envolten. Ells ens qüestionen i ens posen a prova tot buscant el seu propi camí.

El breviarí que teniu a les mans és una mostra que il·lustra els temes que es tracten a la *Guia per a pares i mares*, que presenten la Direcció General de Drogodependències i Sida i Àmbits-Esport amb el suport del Programa d'Educació per la Salut a l'Escola.

En aquesta guia es recullen tots els temes que preocupen els pares i mares, relacionats amb el consum de drogues i la sexualitat dels seus fills, i es treballen per donar pautes d'actuació i orientacions.

Per altra banda, si voleu consultar amb un professional els vostres dubtes, si voleu saber més sobre algun tema que us preocupi, si cerqueu pistes per entendre i apropar-vos als vostres fills, o per qualsevol altra qüestió, no dubteu en adreçar-vos a:

Direcció General de Drogodependències i Sida
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Correu Travessera de les Corts 131-159 . Pavelló Ave Maria .
08028 Barcelona
Telèfon 93 227 29 00
Web www.gencat.net/sanitat

Programa d'Educació per la Salut a l'Escola
Departament d'Ensenyament

Telèfon 93 400 69 00
Web www.gencat.es

Ambits Esport

Correu Teodora Lamadrid 47, local 1r, 08022 Barcelona
Telèfon 93 417 85 00
Web www.ambits-esport.com



Linia verda d'informació
i orientació sobre l'alcoholisme
i les altres drogodependències

93 412 04 12



www.gencat.net/sanitat