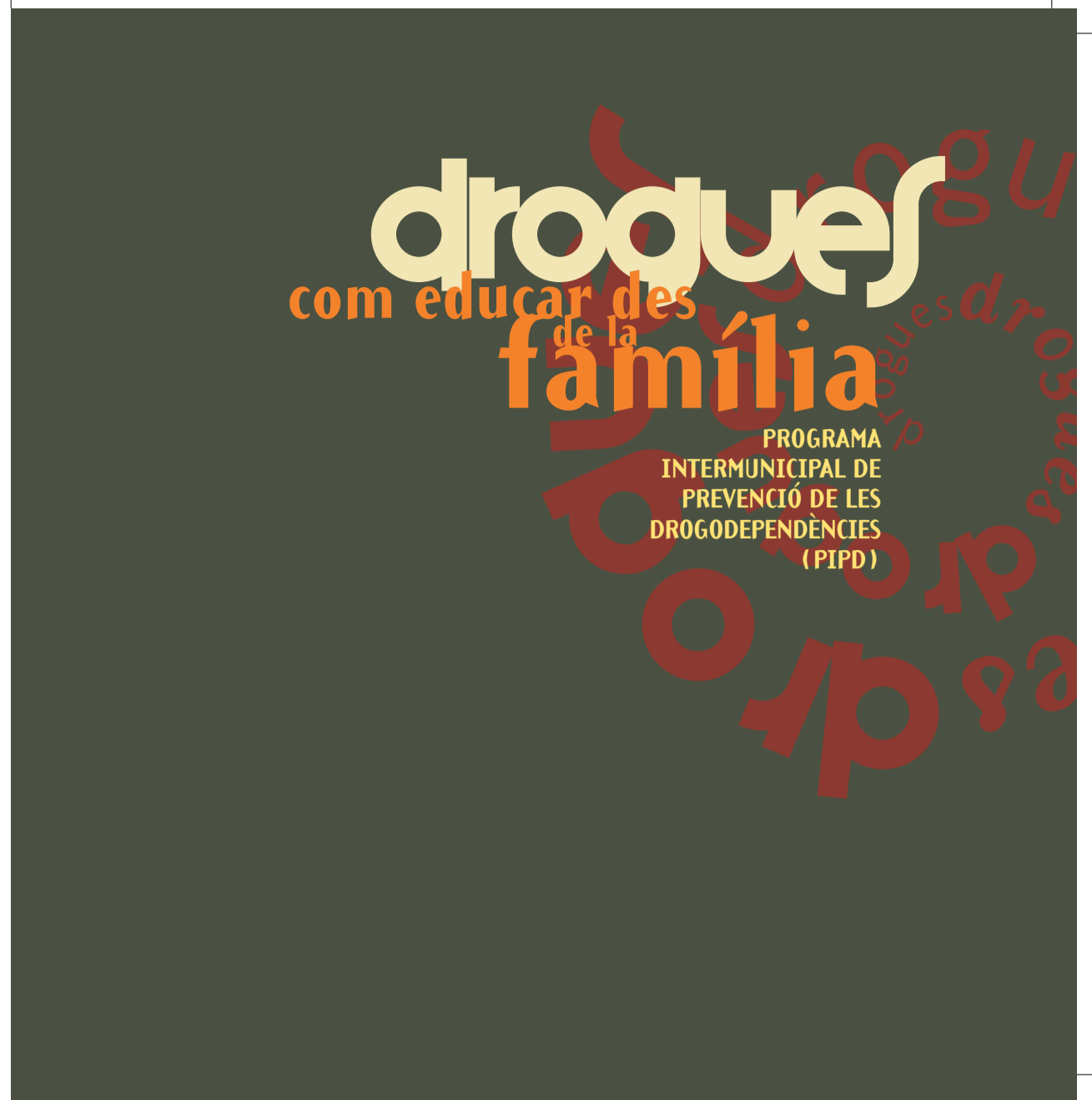




JICLVERAS



si voleu més informació

Per demanar més informació sobre les drogues i els seus efectes sobre la salut o si voleu orientació sobre qualsevol aspecte relacionat amb el tema, podeu adreçar-vos a:

Castellar del Vallès
Regidoria de Sanitat i Benestar Social
Pg. Tolrà, 1
Tel. 93 714 46 50

CAP Castellar
c. Ripollet, 30
Tel. 93 747 11 11

Centre d'Atenció i Seguiment de
Drogodependències de Sabadell
Tel. 93 726 47 00

Línia Verda d'Informació sobre les
Drogodependències
Tel. 93 412 04 12



També podem parlar de drogues a casa

En primer lloc cal plantejar-se l'ús que fem nosaltres de les drogues (tabac, alcohol, cafè, tranquil·litzants, etc.).

També cal:

- . Estar ben informats del tema per poder donar una informació clara i real.
- . No tractar-lo de manera forçada, fem-ho quan la conversa ens hi porti.
- . Al parlar-ne, fem-ho amb normalitat, com amb qualsevol altre tema.
- . No és adequat adoptar posicions moralistes ni exagerades.
- . No menysprear les persones que presenten dependència a alguna droga, ens podem referir a elles com addictes.



QUÈ ES POT FER DES DE LA FAMÍLIA ?

INTRODUCCIÓ

A la majoria dels pares ens preocupa com educar els nostres fills. A tots ens agradaria que arribessin a dur una vida sana i el més satisfactòria possible, però a l'hora de plantejar-nos com aconseguir educar-los és quan, moltes vegades, sorgeixen els dubtes.

La família és un marc bàsic per transmetre valors, creences, actituds i pautes de comportament als fills. És al seu si on es donen les bases de l'educació, de la formació de la personalitat dels fills. També és des d'on s'estableixen les seves relacions amb l'exterior, com és el cas de la seva manera de relacionar-se amb les drogues.

La situació actual del consum de drogues (tant legals com il·legals) a casa nostra és força diferent de la de fa uns anys: trobem canvis en la nostra societat, en el tipus de drogues consumides i en la manera de consumir-les.

Per tot això, des del Programa Intermunicipal de Prevenció de les Drogodependències (PIPD) i amb aquest fullet, volem contribuir a impulsar la intervenció preventiva en aquest camp des d'un àmbit tan important com el familiar.

Edita

Ajuntaments de
Castellar del Vallès i
Sant Llorenç Savall

Realització

Programa Intermunicipal de
Prevenció de

Drogodependències PIPD

Disseny i il·lustracions

Carles Martínez Calveras

Impressió

Vallès s.c.

D.L.

B-51013-1998

L'ADOLESCÈNCIA I LES DROGUES

L'adolescència és un període de transició de la vida de la persona entre la infància i la joventut. És una etapa de transformacions físiques i psíquiques, que sovint es caracteritza per la rebel·lia, els dubtes, l'autoafirmació de la personalitat i el risc.

En ella el/la jove comença a distanciar-se dels pares tot cercant la seva pròpia identitat. Els amics comencen a adquirir una major importància per la necessitat d'identificació amb joves de la seva edat.

És sovint en aquesta fase que comencen i/o accentuen la seva relació amb el consum de drogues. Ho fan per diferents raons: per ser més acceptats pel grup d'amics, pel fet que està prohibit, per l'atracció que tenen pel risc, per sentir-se més grans, etc.



Ser un bon model

- . **Sigueu** coherents amb allò que dieu.
- . **Mostreu** una conducta favorable a la salut (alimentació sana i equilibrada, realització d'activitat física, consum moderat de tabac i alcohol, etc.).

QUÈ ES POT FER DES DE LA FAMÍLIA ?



. **Compartiu** activitats d'esbarjo.

. **Estimuleu** l'interès per diferents maneres de divertir-se, individualment o en grup (fent esport, escoltant música, llegint, anant d'excursió, etc.).

. **Respecteu** les seves aficions i iniciatives.

Afavorir la utilització del temps lliure



Ajudar a superar la pressió del grup

. **Potencieu** la capacitat de crítica i autocrítica.

. **Doneu-los** suport per quan calgui dir "no".

. **Ensenyeu-los** a defensar les seves posicions i a ser conseqüents amb les seves decisions.

. **Afavoriu** que connectin amb altres joves perquè coneguin altres punts de vista.



. **Admeteu** els errors sense fer-ne un drama.

. **Ensenyeu-los** a afrontar les situacions problemàtiques o difícils.

. **Animeu-los** a valorar les coses objectivament.

Ajudar a superar la frustració



Afavorir la convivència familiar

. **Parleu**, el diàleg és necessari per establir una bona convivència.

. **No fugiu** dels problemes, afronteu-los.

. **Realitzeu** activitats conjuntament.

. **Respecteu** les seves opinions i el seu espai "vital". Sigueu tolerants.

. **Afavoriu** la reflexió conjunta vers temes quotidians.

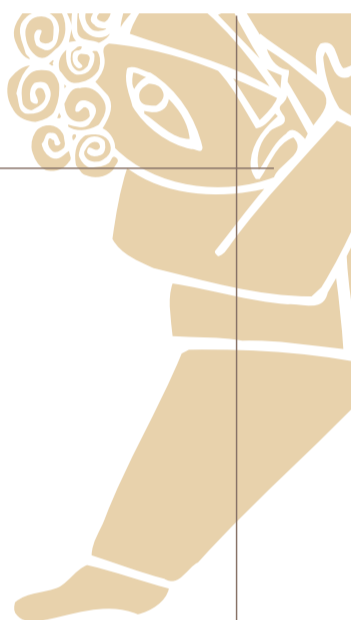


. **Delimitau** i marqueu unes normes clares, no pas masses i que es compleixin.

. **Consensueu** aquestes normes, és millor que no pas imposar-les.

Establir unes normes adequades

. **No mantingueu** posicions inflexibles ni excessivament permissives.



Afavorir l'autoestima dels fills

. **Mostreu** que els esteu.

. **Critiqueu**, davant d'un fracàs, el fet, no els vostres fills.

. **Valoreu** que l'esforç personal és més important que l'èxit final.

. **Ensenyeu-lo** a decidir per si mateix.

. **Estimuleu** la seva autonomia i adeqüeu les responsabilitats a la seva edat.

