



Moneo



EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ
DE LES DROGODEPENDÈNCIES





**EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ
DE LES DROGODEPENDÈNCIES**

És un programa de:



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
**Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials (ICASS)**

Autors:

Jaume Larriba i Montull

Antoni M Duran i Vinyeta

Josep M Suelves i Joanxich

© PDS i dels autors

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Edició: Barcelona, 2002

Tiratge: 300 exemplars

Dipòsit legal:

Disseny i maquetació: E. Bosch

Revisió lingüística i impressió: Addenda



Publicat a El País el 24 de juliol de 2001



ÍNDEX

Introducció	7
Fitxa tècnica i orientacions per a l'aplicació	11
Contingut de les sessions	19
Sessió 1 - Informació sobre drogues	21
Sessió 2 - Pautes educatives per prevenir l'abús de drogues	37
Sessió 3 - Exercicis de pràctica de pautes educatives per prevenir l'abús de drogues	51
Annexos	63
Transparències de les sessions (miniatures)	65
Qüestionari d'avaluació	71
Model de fitxa de registre d'assistència a les sessions	72
Model de fitxa d'informació i butlleta d'inscripció al programa	73
Bibliografia	75
Suport per a la implementació del programa MONEO	79





INTRODUCCIÓ

L'abús i la dependència del tabac, les begudes alcohòliques i les drogues no institucionalitzades constitueix un greu problema social i de salut pública que afecta la majoria dels països desenvolupats, reduint les expectatives i la qualitat de vida d'un gran nombre de persones. Per aquest motiu, la prevenció dels problemes derivats de l'ús de drogues i el tractament i la incorporació social de les persones afectades són objectius prioritaris del treball que porten a terme diferents òrgans de les administracions i nombroses organitzacions socials i professionals.

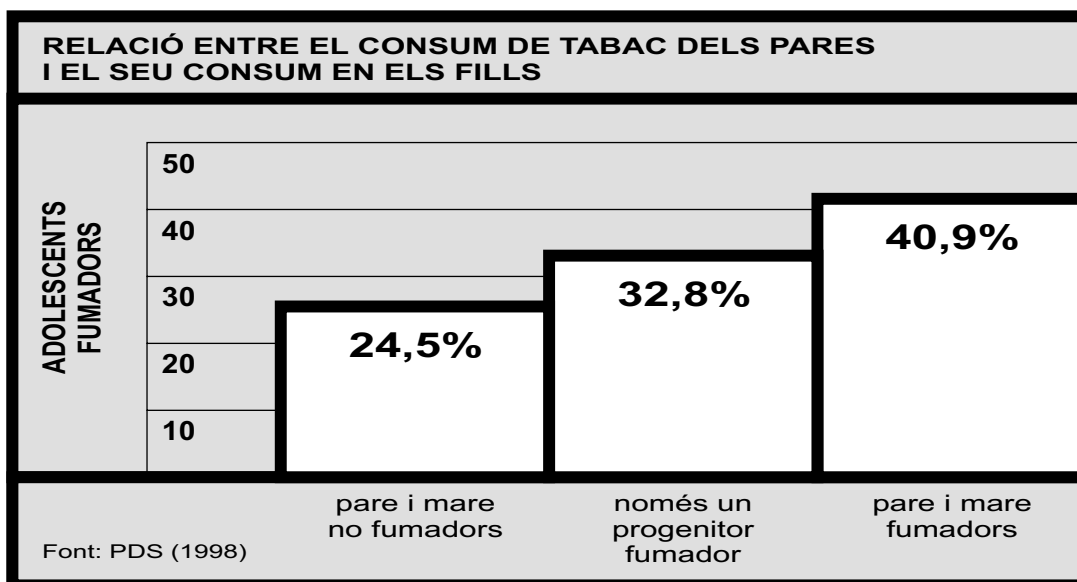
Gràcies als avenços de la recerca científica sobre el tema —sobretot durant les dues darreres dècades—, avui se sap que l'abús i la dependència de les drogues no són la conseqüència d'una causa única, sinó el resultat de l'exposició a un conjunt de *factors de risc*, de naturalesa individual, psicosocial i ambiental, que contribueixen a modular la probabilitat que una persona concreta desenvolupi o no un problema relacionat amb el consum de drogues. Alhora, sabem que també hi intervenen una sèrie de *factors de protecció* que tenen la capacitat de contrarestar —si més no, parcialment— l'efecte dels primers. Alguns dels principals factors de risc i de protecció per a l'abús i la dependència de les drogues tenen a veure amb la dinàmica social i familiar, com ara: viure en un entorn social molt permissiu o molt favorable a l'ús de drogues, tenir uns pares amb poques habilitats per gestionar la seva funció educativa o relacionar-se amb persones que prenen drogues.

La major part de les investigacions sobre factors de risc i protecció per a l'abús de drogues s'han desenvolupat als Estats Units. És probable, però, que molts dels resultats d'aquests estudis siguin aplicables també a la població catalana. Així, estudis realitzats per PDS a casa nostra constaten la importància que tenen, també entre nosaltres, algunes variables familiars que la literatura científica internacional associa amb el desenvolupament del consum de drogues en l'adolescència.

Un d'aquests estudis va analitzar la relació entre tabaquisme en els pares i consum de tabac en els fills, en una mostra de 706 estudiants catalans de 14 a 18 anys. Els resultats són indicatius de la influència de les conductes de consum dels pares sobre les dels fills. Així, la proporció de joves fumadors era del 24,5% entre aquells que no tenien cap progenitor fumador (ni el pare ni la mare). En canvi, era del 32,8% quan un dels dos (el pare o la mare) fumava, i arribava al 40,9% quan ambdós (pare i mare) eren fumadors. La figura 1 mostra aquests resultats.



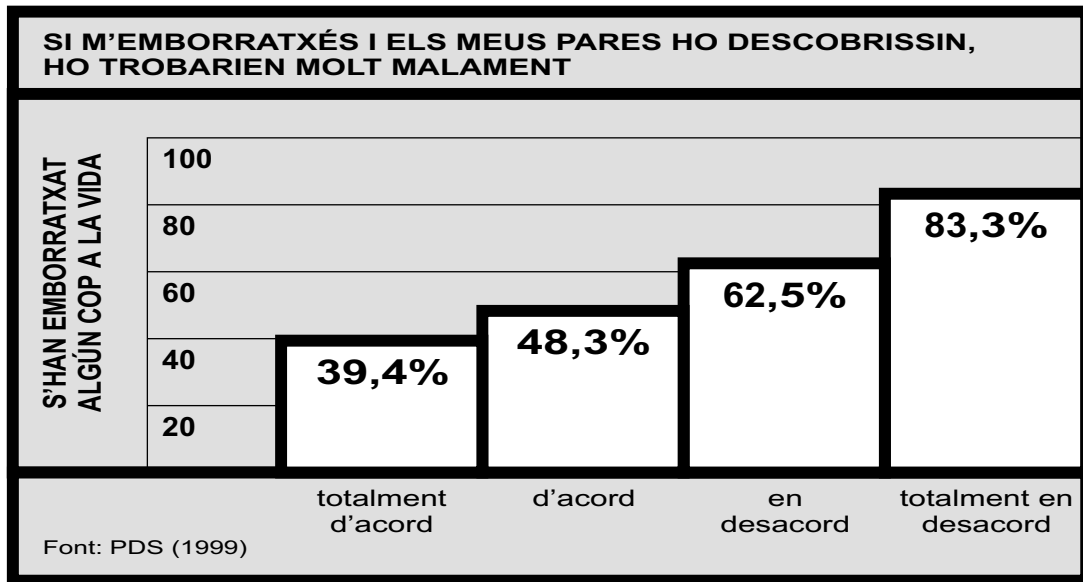
FIGURA 1



Un altre treball —fet sobre 282 escolars— va analitzar la relació entre el fet de referir conductes d'abús de l'alcohol i el grau d'acord o desacord amb l'afirmació següent: "Si un dia m'emborratxés, i els meus pares ho descobrissin, ho trobarien molt malament". Les conductes estudiades van ser: 1. Haver-se embriagat algun cop a la vida, 2. Haver-ho fet els darrers 12 mesos, i 3. Haver pres cinc o més consumicions alcohòliques seguides els darrers 12 mesos. L'objectiu era corroborar els resultats de treballs anteriors, que havien trobat relacions entre l'existència de normes familiars sobre el consum de drogues i la seva utilització entre els adolescents. Tal com s'havia predit, els resultats indiquen que els adolescents que perceben actituds familiars contràries a l'abús de l'alcohol reporten menys casos d'embraguesa (al llarg de la vida i durant els 12 mesos previs a l'estudi), així com una menor proporció de consumidors excessius d'alcohol. La figura 2 mostra les dades relatives a l'experiència d'embraguesa algun cop a la vida.

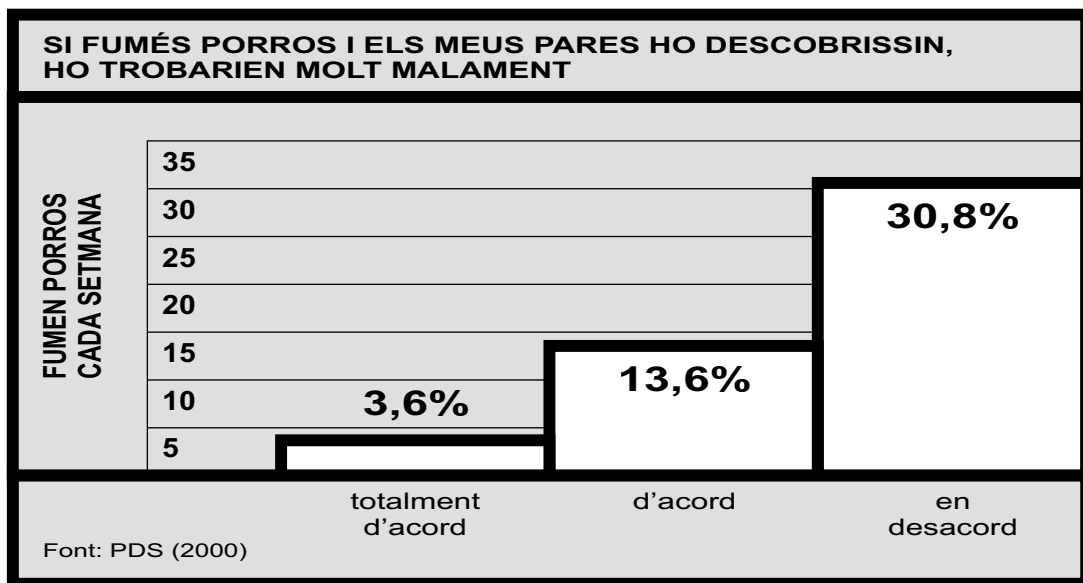
En la mateixa línia, un altre estudi, fet també amb població catalana —aquest cop sobre una mostra de 204 escolars de la mateixa edat que els anteriors—, va fer palesa la relació entre normes familiars en relació a l'ús de derivats del cannabis i dues mesures de consum: 1. Haver fumat *porros* algun cop a la vida i 2. Fumar *porros* almenys un cop per setmana. La figura 3 mostra els resultats de la segona d'aquestes variables.

FIGURA 2



PDS PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

FIGURA 3



Des de la dècada de 1980, molts programes de prevenció es basen de forma gairebé exclusiva en la intervenció directa sobre els infants i/o els adolescents, per dotar-los d'informació, actituds i habilitats orientades a l'adquisició d'estils de vida saludables i alternatius a l'abús de drogues.



En els últims anys, però, l'increment dels coneixements científics sobre el paper dels factors familiars en la gènesi i l'evolució del consum de drogues dels adolescents ha permès desenvolupar programes preventius orientats a la modificació dels factors de risc i protecció de naturalesa familiar. En aquesta línia, l'associació PDS —amb el suport de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials— va desenvolupar l'any 2000 el programa **PROTEGO** - ENTRENAMENT FAMILIAR EN HABILITATS EDUCATIVES PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES, destinat específicament al treball amb pares i mares d'adolescents en situació de risc.

PROTEGO és un programa relativament llarg i intensiu, que s'aplica en grups petits de persones (pares i mares) que provenen de famílies caracteritzades per la presència acumulativa de factors de risc (usuaris de programes i recursos de serveis socials, centres oberts, PIRMI, unitats d'adaptació curricular de centres educatius, etc.). Els destinataris de **PROTEGO** presenten mancances importants pel que fa a la seva capacitat per mantenir uns nivells adequats de comunicació familiar, per supervisar la conducta dels seus fills o per posar límits a la seva conducta.

Quan es tracta d'adreçar-se a la població general, però, els programes han d'ajustar-se a una altra situació, ja que ni les seves necessitats, ni un ús eficient i equitatiu dels recursos disponibles, justifiquen intervencions de la mateixa intensitat que les destinades als col·lectius de risc. D'altra banda, en la població general, l'accés als pares no pot plantejar-se a partir del seu contacte amb recursos assistencials, sinó mitjançant entitats (esportives, culturals, etc.), associacions de mares i pares d'alumnes, i altres organitzacions *normalitzades*.

MONEO – EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES neix com un programa per treballar amb pares i mares de la població general, i ha estat dissenyat sobre la base de l'estat actual dels coneixements científics sobre factors de risc i protecció, i a partir l'experiència adquirida per PDS en el disseny i aplicació d'altres programes de prevenció familiar.

El programa **MONEO** s'estructura com una intervenció breu, limitada a tres sessions formatives i d'entrenament que, tot i requerir la participació de monitors qualificats i entrenats, permet treballar amb grups relativament grans (20-30 persones) oferint-los coneixements bàsics per construir un entorn familiar protector per als seus fills. El contacte amb la població destinatària (pares i mares de preadolescents en general) pot fer-se a través d'associacions de mares i pares d'alumnes, així com altres organitzacions relacionades amb l'educació o el lleure dels joves.



FITXA TÈCNICA I ORIENTACIONS PER A L'APLICACIÓ

Finalitat

Modificar els factors de risc i protecció de l'entorn familiar per prevenir l'abús de drogues en els preadolescents, mitjançant l'increment de la informació sobre les drogues per part dels pares, la millora de les seves habilitats educatives i la clarificació de la posició de la família en relació al consum de drogues.

Estratègia d'intervenció

Millora de la informació i desenvolupament de competències (habilitats educatives).

Context d'aplicació

Familiar (pares i mares).

Tipus de programa en funció del risc suportat per la població diana

Universal.

Grup destinatari

Pares i mares amb fills preadolescents de 9 a 13 anys (població general).

Model teòric

Model ecológicosocial per a l'abús de drogues.

Duració del programa i nombre de sessions

Tres setmanes (tres sessions).

Marc d'aplicació

Programes comunitaris de prevenció de drogodependències, escoles de pares i altres recursos o programes de l'àmbit dels serveis socials, la salut i l'educació.



Vies de captació i derivació dels participants

Diferents recursos i programes de l'àmbit de l'educació, la cultura, l'esport, etc., com ara: centres d'ensenyament, associacions de mares i pares d'alumnes, centres cívics, entitats culturals, esportives, etc.

Materials

- Manual amb informació sobre el programa, instruccions per aplicar les sessions, i annexos (transparències en miniatura, qüestionari de valoració per als pares i models de fitxa d'inscripció i de registre d'assistència a les sessions).
- CD-Rom amb les transparències del programa.

Funcions i perfil professional del monitor

- **Funcions:** Presentar la informació als pares, donar la paraula als pares i moderar les discussions grupals, aclarir dubtes relacionats amb els temes tractats, i estimular la participació i guiar la realització dels exercicis de pràctica simulada.
- **Perfil professional:** Formació i experiència pràctica en l'àmbit de la psicologia (preferiblement) i coneixements específics sobre drogodependències i prevenció. També poden fer aquesta funció altres professionals, com ara educadors socials, treballadors socials, pedagogs, etc., amb coneixements específics sobre prevenció de drogodependències i familiaritat amb les tècniques de treball amb grups, motivació i representació de rols (*role-playing*).

Nombre de participants en els grups d'aplicació

De 20 a 30 participants. Grups massa petits poden dificultar la realització —o limitar la utilitat— dels exercicis de la tercera sessió (pràctica simulada) i comporten un increment del cost relatiu de l'aplicació. Els grups massa grans també poden dificultar la realització o limitar la utilitat dels exercicis de pràctica simulada —els participants poden sentir-se cohibits i ser menys espontanis i naturals en les representacions—. A més, es redueixen les oportunitats d'intervenció dels pares i es fa més difícil la gestió eficaç del temps.

Altres aspectes metodològics

- **Participació del pare i de la mare.** És convenient que ambdós pares participin en el programa. Tanmateix, això no sempre és possible. Alhora, si participen el pare



i la mare, és important que ambdós assisteixin a les tres sessions, sense establir tornos de participació entre ells.

- **Inscripció formal prèvia.** Amb independència de quins siguin els mecanismes de publicitat del programa i la via de captació de participants que s'utilitzi, és molt recomanable establir un sistema formal d'inscripció dels pares. Amb aquesta finalitat, un dels annexos d'aquest manual proposa un model de fitxa d'inscripció.
- **Creació d'un clima de treball adequat.** És important propiciar un clima de treball formal, però alhora distès, que afavoreixi l'expressió de dubtes, dificultats o inquietuds —tant en relació a les drogues com a l'educació de fills—, així com la participació activa en les discussions i en els exercicis de representació de rols (pràctica simulada).
- **Servei de *cangur*.** Establir sistemes d'incentius en els programes educatius i preventius pot contribuir a assolir taxes més altes d'inscripció i de retenció. En aquest sentit, oferir als pares un servei de *cangur* (millor gratuït) que es faci càrrec dels fills petits durant les sessions pot facilitar la participació d'ambdós membres de la parella o, en famílies monoparentals, del pare en qüestió. Òbviament, això pot ser una mesura sovint adequada, però no imprescindible.

Activitats que desenvolupa

Subministrament d'informació, explicacions, discussions en grup, exercicis de pràctica simulada d'habilitats educatives (*role-playing*).

Objectius generals del programa

- Augmentar la quantitat i la qualitat de la informació dels pares sobre les drogues.
- Proporcionar als pares estratègies educatives per prevenir l'abús de drogues en els fills.
- Millorar les habilitats dels pares per fer front a situacions educatives conflictives.

Contingut de les sessions

El currículum del programa es desenvolupa al llarg de 3 sessions de 2 hores de duració, amb una freqüència d'aplicació setmanal (preferiblement) o quinzenal.

La taula següent presenta els continguts de cada sessió:



Sessió	Títol	Contingut
1a	Informació sobre drogues	<ul style="list-style-type: none">• Presentació del programa• Conceptes bàsics sobre drogues• La por a parlar de drogues amb els fills• Informació sobre alcohol, tabac, cannabis i èxtasi (pastilles)• Epidemiologia bàsica del consum de drogues entre els joves• Factors de risc i protecció per al consum de drogues
2a	Pautes educatives per prevenir l'abús de drogues	<ul style="list-style-type: none">• Funcions educatives de la família• Comunicació entre pares i fills• Establiment de normes i límits de conducta als fills• Quan els fills no fan cas de les normes...• Supervisió de la conducta dels fills• Pautes per a una relació positiva entre pares i fills• Importància de les normes familiars sobre l'ús de les drogues• Moments i actituds per parlar amb els fills sobre les drogues
3a	Exercicis de pràctica de pautes educatives	<ul style="list-style-type: none">• Presentació de la metodologia de la sessió• Exercicis de pràctica simulada (pautes educatives)• Aplicació del qüestionari de valoració del programa

Avaluació

A fi de valorar la satisfacció dels pares amb la seva participació en el programa, s'ha elaborat un breu qüestionari, que s'inclou com a annex en aquest manual.

Estructura de les sessions

L'aplicació de les sessions del programa segueix l'esquema següent:

1. Benvinguda als participants i presentació de la sessió (objectius i metodologia).
2. Primera i segona sessions: desenvolupament dels continguts informatius per part del monitor (preferiblement amb l'ajut de transparències), amb intervencions breus dels pares en diferents moments (preguntes, discussions en grup, torns de paraula). Tercera sessió: pràctica simulada (exercicis de *role-playing*).
3. Tancament de la sessió.

En la tercera sessió no s'aporta informació nova i es dedica íntegrament a fer exercicis d'afrontament de situacions educatives (pràctica simulada), on els pares han d'aplicar els continguts treballats en les dues sessions anteriors. A més, al final de la sessió els participants han de complimentar un qüestionari de valoració del programa.



La informació per aplicar les sessions es presenta en dues seccions diferenciades. La primera informa sobre l'equipament necessari per aplicar la sessió, els fonaments que la justifiquen i els objectius específics que persegueix. La segona conté instruccions detallades per al desenvolupament de la sessió: continguts que cal explicar als pares i/o instruccions per a la realització dels exercicis. En ambdues seccions els apartats van precedits d'unes icones que faciliten la identificació ràpida

També s'informa del temps previst per a l'aplicació dels diferents apartats. Això es fa mitjançant unes xifres que indiquen els minuts que previsiblement hauran passat des de l'inici de la sessió fins arribar, en les explicacions o activitats, al punt on apareixen.

Significat de les icones identificatives dels apartats de les sessions



Equipament necessari



Fonaments de la sessió / Informació per al monitor



Objectius específics de la sessió



Instruccions per donar la benvinguda als participants



Contingut informatiu per explicar als pares



Discussió breu en grup / Torn de paraula als pares



Exercici de pràctica simulada



Aplicació de qüestionari



Instruccions per al tancament de la sessió



Dubtes que poden sorgir en l'aplicació del programa

1. Quina actitud han de tenir els monitors durant les sessions?

MONEO és un programa informatiu i, alhora, orientat a l'aprenentatge d'habilitats —en la mesura que ho permet la seva breu duració—. No és pas un programa orientat a la introspecció, l'intercanvi de vivències o la discussió com a font de coneixement. En conseqüència, l'actitud del monitor durant les sessions ha de ser essencialment directiva, si bé, alhora, empàtica i amable.

2. Com s'ha de transmetre la informació als pares? Cal que el monitor la memoritzi abans de les sessions?

No i, de fet, fer-ho podria ser contraproduent. Òbviament, el monitor ha d'estar familiaritzat amb el programa i els seus continguts abans d'iniciar l'aplicació. També convé que revisi i prepari bé cada sessió abans d'aplicar-la, però ha de transmetre la informació amb les seves paraules, sense caure en la rigidesa ni l'artificialitat. En definitiva, ha d'explicar els continguts informatius (preferiblement amb l'ajuda de transparències), i no pas enumerar-los. A més, en ocasions, pot haver de fer ús dels seus coneixements previs (i no només dels continguts del manual) per respondre de manera adequada a preguntes o comentaris dels pares.

3. A l'hora de gestionar el temps previst per a les activitats... Cal ser molt estrictes? O bé podem ser flexibles?

El temps proposat per desenvolupar les activitats de cada sessió és orientador, i es basa en fonaments racionals i en l'experiència adquirida en l'aplicació pilot del programa i d'altres activitats semblants. Aquesta informació no s'ha d'utilitzar, però, per ajustar-se estrictament als temps previstos, sinó per ajudar a gestionar el temps disponible i evitar desviacions importants.

4. Com estimular la participació dels assistents?

Si els pares participen de manera activa en les activitats que proposa el programa, serà més probable que s'assoleixin els objectius i que els participants millorin les seves habilitats per prevenir l'abús de drogues en els fills i per fer front a situacions educatives conflictives. Els mètodes següents poden estimular la participació:



- Explicar el sentit de les activitats que es proposen. Pel que fa als exercicis de la tercera sessió: millorar l'execució d'algunes habilitats educatives, mitjançant la seva pràctica en situacions simulades i protegides (en què fer-ho *malament* no té conseqüències negatives i ajuda a fer-ho millor en situacions reals).
- Raonar la importància de participar de manera activa en les activitats i els inconvenients de no fer-ho (sobretot pel que fa a la tercera sessió).
- Expressar agraïment per la participació en els exercicis.

5. Com evitar sorpreses indesitjables?

Abans d'iniciar el programa

- Mirar de determinar les dates i l'horari més idoni per a cada aplicació del programa. Pot ser útil fer un sondeig previ i/o deixar-se assessorar per les persones que estan implicades o col·laboren en la captació dels participants.
- Comprovar que la sala on s'aplicarà el programa reuneix condicions suficients d'adequació (amplitud, temperatura, sorolls, etc.) i disponibilitat dels elements necessaris (retroprojector, pissarra, retoladors, cadires movibles, etc.).
- Familiaritzar-se bé amb els materials del programa.

Abans d'aplicar cada sessió

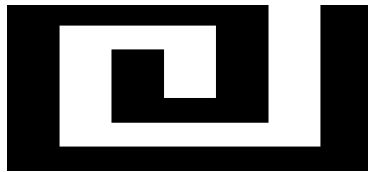
- Revisar amb detall i profunditat els continguts de la sessió.
- Arribar amb prou antelació per preparar la sala (disposició dels elements, climatització, etc.), comprovar l'equipament (retroprojector, retoladors, etc.) i poder resoldre qualsevol eventualitat abans d'iniciar la sessió.





CONTINGUT DE LES SESSIONS

PDS PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL



EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES





INFORMACIÓ SOBRE DROGUES



Equipament necessari

- ▶ Un exemplar del programa per al monitor.
- ▶ Projector de transparències (opcional, però recomanable).
- ▶ Pantalla de projecció (o una paret clara on poder projectar transparències).
- ▶ Transparències de la sessió (de la 1.1 a la 1.25).
- ▶ Pissarra i estris per escriure: guix o retoladors (recomanable, però prescindible).



Fonaments de la sessió

El fet que els pares disposin d'informació adequada sobre les drogues en general, i sobre les característiques (efectes, riscos principals, extensió del consum, etc.) de les substàncies més consumides és un requisit per poder parlar del tema amb els fills, sense perdre credibilitat, i esdevenir un dels seus referents informatius. Alhora, conèixer quins factors augmenten o redueixen la probabilitat que els fills consumeixin drogues (factors de risc i protecció) permet que els pares prenguin consciència de la possibilitat de modificar l'exposició dels fills a aquests factors, mitjançant l'acció educativa de la família.



Objectius específics

- ◆ Millorar els coneixements dels pares sobre les drogues en general
- ◆ Conèixer les característiques, els efectes i els riscos específics de les drogues amb les quals entren abans en contacte els adolescents.
- ◆ Conèixer aspectes bàsics de la legislació que tenen a veure amb les drogues.
- ◆ Conèixer l'abast i característiques del consum de drogues entre els adolescents.
- ◆ Comprendre els conceptes de factors de risc i factors de protecció.
- ◆ Conèixer els principals factors de risc i de protecció per al consum de drogues.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



Benvinguda i presentació del programa Moneo i de la sessió

Saludar els participants a mesura que arriben. Alhora, demanar-los el nom i anotar-lo al registre d'assistència. A l'hora convinguda, iniciar la sessió donant la benvinguda als assistents i fent una breu presentació personal per part del monitor (és suficient dir el nom i fer un ràpid repàs a l'experiència professional).

Comentar que aquestes sessions configuren el programa Moneo, el qual facilita als pares i mares de preadolescents, elements per ajudar-los a evitar que els seus fills tinguin problemes amb les drogues. Aquests elements consisteixen en informació i en exercicis relacionats amb situacions educatives (pràctica simulada).

Explicar que en aquesta sessió s'aportarà informació sobre les drogues i sobre els factors que fan més probable que els fills en consumeixin (factors de risc i protecció). En la segona sessió es parlarà de pautes educatives familiars que contribueixen a evitar els factors de risc en els fills, i a propiciar o enfortir els factors de protecció.

Dir també que, en aquesta sessió i la següent, la metodologia consistirà en aportar informació per part del monitor. Així i tot, els pares intervindran en diferents moments (més en la segona sessió que en la primera). A més, al final de cada sessió s'obrirà un torn de paraula per poder fer preguntes i comentaris. La tercera sessió serà totalment pràctica i requerirà la participació dels pares per tal de resoldre diferents situacions educatives (proposar la conducta més adequada, tot considerant la informació rebuda anteriorment).



A què ens referim en parlar de drogues?

Mostrar (opcionalment) les transparències d'aquesta secció i comentar els continguts informatius que s'indiquen per a cadascuna:

Drogues. **TRANSPARENCIA 1.1** Les drogues són substàncies que es caracteritzen per la seva capacitat de modificar la conducta, l'estat d'ànim i/o la manera de percebre la realitat, mitjançant l'acció que exerceixen sobre el cervell. Per això, coses com ara la



televisió o els videojocs no són drogues, malgrat que la seva utilització abusiva també pot comportar problemes (aïllament, inactivitat, incompliment d'obligacions, etc.).

La manera com es prenen les drogues (fumades, injectades, etc.) varia en funció de la substància, la preparació, els costums locals i els efectes buscats. Sempre, però, la substància arriba a la sang (a través dels pulmons, de les mucoses, etc.), des d'on passa al cervell per produir els seus efectes.

Dependència. TRANSPARÈNCIA 1.2 El consum persistent d'una droga pot provocar una situació en la qual la persona experimenta un fort impuls a repetir-ne el consum, fins al punt de condicionar la seva conducta i les seves activitats habituals (amb els amics, la família, els estudis, les afeccions, etc.). Aleshores, es diu que la persona té 'dependència' d'aquella droga.

Totes les drogues poden generar dependència, si bé la intensitat amb què es manifesta i la probabilitat que això passi varia d'una substància a una altra. Si atenem només les característiques de la substància, l'heroïna i el tabac tenen un potencial molt alt de generar dependència, essent molt més baix, per exemple, el del cannabis.

Tanmateix, les característiques bioquímiques de les substàncies no són l'únic factor implicat en el desenvolupament de la dependència. També hi intervenen la freqüència i la intensitat del consum, la via d'administració, la motivació per prendre-la (hi ha més risc si es pren per ajudar a superar dificultats, com ara la manca d'habilitats socials), a més d'altres aspectes (maduresa de la persona, predisposició genètica, etc.).

En el cas d'algunes drogues, la dependència pot incloure una sèrie de molèsties (tremolors, suors, nàusees, etc.) que apareixen al cap d'unes hores d'haver-ne consumit, i desapareixen en consumir-les de nou. Això s'anomena 'síndrome d'abstinència'. Aquesta situació motiva fortament a repetir el consum per evitar el malestar (que, en el cas de l'alcohol i dels barbitúrics, pot posar en perill la vida).


Tolerància. TRANSPARÈNCIA 1.3 Consumir repetidament una droga pot conduir a una situació en la qual cal prendre'n quantitats creixents per tal d'experimentar els mateixos efectes que abans s'aconseguien amb dosis més petites. Això es deu al fet que la persona ha desenvolupat 'tolerància'. Sovint, els consumidors ho interpreten com un signe de força, però, en realitat, és el reflex d'una manera de consumir perjudicial, que provoca falsa sensació de seguretat en els consumidors i incrementa els riscos de dependència i d'altra mena, a causa de l'augment del consum que comporta.

Riscos. TRANSPARÈNCIA 1.4 A més del risc de dependència, prendre drogues pot comportar altres problemes —no menys importants—, com ara accidents (de tràfic i



d'altra mena), infeccions i malalties (sida, càncer, bronquitis, etc.), reaccions agudes (ex.: infart, crisi d'angoixa), etc. Alguns riscos s'incrementen molt pel fet de consumir dues o més drogues alhora, per exemple: dos depressors del sistema nerviós central, com ara alcohol i GHB, la qual cosa augmentaria el risc de sobredosi.

Tot i que, com més freqüència, o més intensitat de consum, més risc, alguns problemes (ex.: accidents) poden ser resultat d'un consum ocasional o experimental. D'altres, en canvi, tenen relació amb el consum habitual (ex.: càncer de pulmó).

 20 minuts



Què cal saber sobre les drogues més consumides?

Comentar que és bo que els pares coneguin les característiques, els efectes i els riscos de les drogues més consumides. Això els serà útil a l'hora d'informar als fills, contrarestar missatges erronis i establir normes familiars sobre el consum de drogues.

Iniciar les explicacions sobre l'alcohol, el tabac, el cannabis i l'èxtasi (pastilles)¹. Abans, però, fer saber que en acabar l'exposició sobre substàncies, i abans de passar a una altre tema, hi haurà uns minuts per poder fer comentaris i preguntes.

ALCOHOL

Descripció. Té un potencial addictiu molt alt, i abusar-ne és un important problema de salut pública. Així i tot, gaudeix d'una tolerància social molt alta. Els joves que en prenen solen fer-ho els caps de setmana, es mantenen abstemis la resta del temps.

Efectes. És un depressor del sistema nerviós central, i, com a tal, afecta negativament les aptituds mentals i psicomotrius. Tanmateix, quantitats petites o moderades provoquen

¹ En consonància amb les prevalences de consum de les diferents substàncies, i atesa l'edat dels fills dels participants (9-13 anys), el tractament informatiu de l'alcohol, el tabac, el cannabis i l'èxtasi (pastilles) és més ampli que el de la resta de drogues que s'inclouen (cocaina, amfetamines, LSD, ketamina, GHB, solvents volàtils i heroïna). En relació amb aquestes darreres substàncies, el monitor valorarà en cada cas la conveniència d'incorporar, o no, informació en la sessió. En fer la valoració, cal tenir en compte les variacions (locals o en el temps) de les prevalences de consum, la inquietud expressada pels pares (ex.: preguntes), i el fet que la sessió té una duració limitada (120 minuts), i per tant, el temps emprat en aportar informació "de més" en aquest apartat serà temps disponible de menys en la resta.



uns efectes (desinhibició, sensació d'eufòria, disminució de l'ansietat i del sentit del ridícul, etc.) que poden traduir-se en un major atreviment a l'hora de ballar, lligar, fer broma, etc., i ésser interpretats com a estimulants pels consumidors.

Pres en quantitats majors, provoca impulsivitat, subestimació dels riscos i una major afectació psicomotriu. Això pot comportar baralles, bretolades, conductes temeràries (a la carretera i a altres llocs), a més de reduir l'adopció de mesures preventives per evitar un embaràs o una infecció en tenir relacions sexuals.

Quantitats encara més altes poden provocar sopor i, eventualment, un estat de coma. Això comporta risc de mort per aspiració del vòmit estant inconscient, per hipotèrmia o per una commoció cerebral fruit d'una caiguda.

Alcohol i conducció. Quantitats petites d'alcohol poden reduir la capacitat de conduir amb seguretat. No cal tenir la sensació d'anar begut per tal que augmenti el risc d'accident. Tanmateix, l'afectació que provoca l'alcohol pot quedar emmascarada pel fet que la persona hagi desenvolupat tolerància als seus efectes i/o pels efectes de la substància sobre la capacitat de judici.

Quantitat d'alcohol de les begudes. Hi ha dues classes de begudes alcohòliques: fermentades i destil·lades. Les unes i les altres es diferencien pel mètode de producció —que ahora dona lloc a diferències en la concentració d'alcohol, la qual es mesura en graus i indica la proporció d'alcohol pur que contenen—.

Les begudes fermentades tenen graduacions que van dels 4° als 16° (ex.: el vi 11-15°, la cervesa: 5-6°). Algunes, però, porten alcohol afegit, com passa amb molts aperitius. Pel que fa als destil·lats, els licors (whisky, vodka, ginebra, etc.) tenen al voltant de 40°, si bé hi ha aiguardents que passen de 50°. Els licors de fruites tenen de 18 a 23°.

Tot i la diversitat de graduacions, la quantitat d'alcohol pur de les consumicions és força més homogènia. Això passa perquè les diferències de graduació es compensen amb les diferències de volum de líquid. Mostrar la **TRANSPARÈNCIA 1.5** i comentar que un got de vi (100 cc – 12°), una cervesa petita (250 cc – 5°) i un vermut (70 cc – 17°), tenen tots al voltant de 12 cc (10 grams) d'alcohol pur. Això és una unitat de beguda estàndard (1 UBE). Una copa de vi o una canya de cervesa equivalen a 1 UBE, una "mitjana" conté 1,5 UBE, i una copa de brandi o un combinat (ex.: *cubalibre*), 2 UBE.

Les autoritats sanitàries situen el límit de risc del consum d'alcohol, en els adults sans, en 3 UBE al dia per als homes i 2 UBE al dia per a les dones. La diferència es deu al fet que, en general, les dones pesen menys i cremen l'alcohol més a poc a poc. Per tant, són més susceptibles als efectes de l'alcohol i assoleixen taxes d'alcoholèmia més



altes que els homes després de prendre'n una mateixa quantitat. Per als adolescents, la recomanació sanitària és abstenir-se totalment de beure alcohol.

Taxa d'alcoholèmia. Indica la quantitat d'alcohol que hi ha a la sang. Té relació amb la quantitat consumida, el pes i el gènere, a més d'altres factors, com ara el ritme de beguda, si l'estómac és buit o ple, la concentració alcohòlica de les begudes o el fet de mesclar-les o no amb gas carbònic (cola, tònica, etc.).

Eliminació. L'òrgan encarregat de transformar l'alcohol present a l'organisme per tal d'eliminar-lo és el fetge. Un cop s'ha pres alcohol, l'única cosa que es pot fer per eliminar-lo és deixar que el fetge faci la seva feina, i això implica temps —el fetge *crema* l'alcohol a un ritme lent: 100 mil·ligrams per quilo de pes corporal i hora—. Això significa que una persona de 60 quilos que hagi pres dos *cubalibres* amb l'estómac buit ha d'esperar set hores per eliminar tot l'alcohol, i més de quatre per poder conduir legalment. Amb l'estómac ple el temps es redueix, si bé segueix sent important. **TRANSPARÈNCIA 1.6**

D'altra banda, l'alcohol no s'elimina més de pressa pel fet de vomitar, prendre cafè o altres estimulants, fer exercici o refrescar-se. Tot això pot desvetllar una persona intoxicada, però no farà que elimini abans l'alcohol del seu cos.

TABAC

Descripció. Mostrar la **TRANSPARÈNCIA 1.7** i comentar que, avui, tothom sap que fumar és perjudicial, però, atès que molta gent fuma i que és un producte legal i fàcil d'adquirir, sovint no és vist com una droga, sinó, més aviat com a quelcom més que perjudica, com el fum dels cotxes, per exemple. Tanmateix, la nicotina genera una dependència molt intensa, que inclou una síndrome d'abstinència que es manifesta amb ansietat, irritabilitat, mal de cap, insomni, etc.

En fumar, la nicotina passa a la sang a través dels alvèols pulmonars i arriba al cervell en només set segons. A més de nicotina (responsable de l'addicció i dels efectes sobre el sistema cardiovascular), el fum del tabac conté quitrà i altres cancerígens, monòxid de carboni i gasos irritants. A més, els fabricants solen afegir-hi productes per modificar el sabor, emmascarar l'olor i augmentar el potencial addictiu.

Efectes aguts. Els primers cops que es fuma, el tabac sol provocar mareig, tos, i fins i tot vòmits. A mesura que es desenvolupa tolerància, aquests efectes desapareixen. La nicotina augmenta la freqüència cardíaca i la tensió arterial, redueix la sensació de gana i, tot i ésser una substància estimulants del sistema nerviós, també relaxa quan convé. De fet, és una mena de regulador del nivell d'activació de les persones. Per això, hi ha qui fuma més quan està tranquil, i qui ho fa quan està tens.



Conseqüències a llarg termini. Fumar redueix la capacitat pulmonar i provoca, a la llarga, malalties respiratòries greus. Els fumadors són menys resistents a l'exercici físic i es cansen més quan han de fer un esforç. El consum crònic de tabac també comporta una major susceptibilitat a les inflamacions i les infeccions respiratòries.

Tothom sap que fumar augmenta el risc de patir un càncer de pulmó. Però, a més, el tabac està implicat en el desenvolupament de moltes altres malalties: bronquitis crònica, infart de miocardi, úlcera, càncer de boca, de gola, d'esòfag, etc. A Espanya, cada any moren 40.000 persones a causa del tabac. Tanmateix, tot això als adolescents els pot semblar molt allunyat del seu món. En canvi, poden ser més sensibles al fet que fumar provoca mal alè, fa tornar els dits grocs i les dents fosques, envelleix la pell de la cara, redueix el sentit del gust, afecta el rendiment esportiu, etc. **TRANSPARÈNCIA 1.8**

Fumadors passius. El tabac no sols perjudica les persones que decideixen fumar. També afecta les persones que respiren involuntàriament el fum, perquè altres persones al seu voltant fumen. Els riscos per als fumadors passius es veuen atenuats pel fet que aspiren menys fum que els fumadors actius. Ara bé, el fum que va a parar a l'ambient té més monòxid de carboni, més quitrà i més nicotina que el que aspiren els fumadors. Això fa que els fumadors passius tinguin més probabilitats de patir malalties associades al tabac que les persones que no estan exposades al seu fum.

CANNABIS

Descripció. La *cannabis sativa* és una planta que conté THC, el principi actiu de l'haixix i la marihuana. El primer s'obté de la resina de la planta, que un cop premsada forma una pasta compacta i marronosa. D'aquí que els consumidors l'anomenin 'xocolata' o 'merda', a més de 'costo'. Es fuma barrejat amb tabac ('porros', 'canuts', etc.). La marihuana ('herba', 'maria') és una mescla de flors, fulles i tiges de la planta, assecades i triturades, que també es fuma, sovint sense barrejar-la amb tabac. Entre nosaltres el seu consum és molt inferior al de l'haixix.

En diversos països, inclòs el nostre, el cannabis és avui motiu de controvèrsia entre les autoritats i certs grups que aboguen per la seva legalització. El fet que alguns dels seus components tinguin utilitat terapèutica ha avivat el debat. Tanmateix, del fet que una substància tingui utilitat terapèutica no es desprèn necessàriament que sigui innòcua. Així, alguns països permeten l'ús del cannabis amb finalitats terapèutiques, mantenint il·legal l'ús recreatiu. Holanda, tolera l'ús recreatiu, si bé amb restriccions.

Efectes aguts. És d'un depressor del sistema nerviós que, en certes circumstàncies, es comporta com un estimulants, intensificant o modificant la manera de veure i sentir les



coses. Provoca sequedat de boca, augment de la freqüència cardíaca, suors, vermellor dels ulls (amb caiguda de la parpella), a més d'alteracions lleugeres de la coordinació, la memòria i la capacitat de concentració.

A nivell subjectiu, els efectes depenen de la personalitat, les expectatives, l'entorn, etc. En general inclouen sensació de benestar, amb tendència a veure la part còmica de les coses, i alteracions —lleugeres— de la percepció (la música, els colors, el pas del temps, etc.). Després, sovint és té molta gana i s'experimenta tranquil·litat. Altres cops, la intoxicació provoca somnolència, passivitat i indiferència per l'entorn. També pot provocar ansietat i ideació paranoide (ex.: "se'n riuen de mi").

Riscos del consum. **TRANSPARÈNCIA 1.9** El consum repetit genera ràpidament tolerància. També pot generar dependència, tot i que aquest risc és menor amb aquesta substància que amb altres. Sovint es diu que fumar cannabis pot dur a prendre altres drogues més perilloses. Tanmateix, no hi ha evidències que provin que indueixi, directament, a consumir altres drogues, si bé pot propiciar una major interacció amb consumidors de drogues i facilitar així l'accés al seu mercat i consum.

El consum regular pot provocar problemes respiratoris, provocats tant pels derivats del cannabis, com pel tabac amb què sol barrejar-se. La seva pauta de consum habitual (aspiració profunda, retenció del fum, apurar al màxim la cigarreta, fumar sense filtre) agreuja aquest risc. A més, l'haix sol estar molt adulterat —això sempre implica riscos— i, com la marihuana, pot tenir fongs o bacteris i provocar infeccions.

Pel que fa al risc d'accidents pel fet de conduir sota els seus efectes, les alteracions de la coordinació i de la percepció que provoca fan pensar que s'incrementa, malgrat la manca d'estudis científics conclouents. També cal tenir en compte que quan es pren cannabis, sovint es prenen també altres drogues. Això, implica sempre més risc, i no sols pel que fa a la conducció. Barrejat amb alcohol, per exemple, pot provocar una lipotímia per baixada de tensió.

Fumar cannabis regularment pot afectar la memòria i dificultar l'aprenentatge. A més, el consum habitual o molt intens implica un risc de patir trastorns psiquiàtrics, que en certs casos poden fer-se crònics. No està clar, però, si això, que és poc freqüent, val per a tothom, o només per a les persones predisposades a patir problemes mentals.

ÈXTASI (PASTILLES) **TRANSPARÈNCIA 1.10**

Descripció. L'èxtasi o MDMA, com moltes altres *drogues de síntesi*, és una amfetamina amb certes propietats al·lucinògenes. Aquestes drogues es presenten en forma de càpsules o de pastilles amb dibuixos. Tanmateix, guiant-se pel seu aspecte, és impossible



saber què es pren, ni en quina quantitat: dues pastilles aparentment iguals poden contenir substàncies diferents, o una dosi molt més alta l'una que l'altra.

El consum d'èxtasi (i de *pastilles* en general) entre els adolescents és molt inferior al de l'alcohol, el tabac i el cannabis. Així i tot, l'èxtasi i les *pastilles* reben sovint l'atenció dels mitjans de comunicació, i són motiu de preocupació entre els pares (en bona part perquè el seu consum ha donat lloc a alguns accidents mortals).

Inicialment, el seu consum es va associar a certs locals que oferien música 'màquina' i als seus seguidors. Avui sembla més diversificat i menys associat a una música concreta, si bé continua vinculat a la nit, les macrofestes i les sessions de ball.

Efectes. L'èxtasi és un estimulants amb components al·lucinògens. És també el cas de moltes altres *drogues de síntesi*, però no de totes. Inicialment provoca eufòria, disminució del cansament i de la son, sensació de sintonia amb els altres, augment de la sensualitat, etc. Després ve una fase de cansament i ànim baix. Bastant sovint provoquen efectes desagradables: sequedat de boca, suors, moviments anormals de la mandíbula, agitament, palpitations, dolor toràcic, etc.

Riscos del consum. L'èxtasi genera tolerància i pot crear dependència, si bé no provoca una síndrome d'abstinència clara. El nivell de risc té relació amb la intensitat del consum (dosi, freqüència, persistència en el temps) i amb el fet de prendre altres drogues alhora. A més, la tolerància porta a augmentar les dosis i, per tant, els riscos.

Amb certa freqüència es presenten situacions que requereixen atenció mèdica urgent: estats d'agitament, quadres paranoics, al·lucinacions, taquicàrdia, etc. Menys sovint provoca quadres greus, que excepcionalment poden acabar amb resultat de mort. Un risc poc freqüent, però molt greu, és el "cop de calor". Aquest risc creix en funció de la dosi i de certes condicions ambientals (calor, ballar molta estona, beure poc, etc.).

No està prou clar el seu paper sobre el risc d'accidents de trànsit. Alguns dels seus efectes, però (eufòria, alteracions de la percepció, dificultats de coordinació, cansament posterior, etc.), fan pensar que augmenta el risc, induint conductes temeràries o interferint habilitats implicades en la conducció.

Cada cop hi ha més indicis que el consum persistent d'èxtasi —i de les altres drogues de síntesi— pot provocar lesions neurològiques (amb pèrdua de neurones) que podrien induir l'aparició precoç de malalties degeneratives (tipus Parkinson). A més, el seu consum augmenta el risc de problemes psiquiàtrics, cardiovasculars i d'altra mena.



60 minuts



ALTRES DROGUES: COCAÏNA, AMFETAMINES, KETAMINA, LSD, GHB, HEROÏNA, SOLVENTS VOLÀTILS (INHALABLES).

Aquestes substàncies és consumeixen molt menys que l'alcohol, el tabac i el cannabis. N'hi ha que tenen prevalences de consum semblants a la de l'èxtasi, i d'altres, inferiors, sobretot entre els més joves. Així i tot, si el monitor estima adient aportar informació sobre alguna d'aquestes substàncies, mostrarà la o les transparències corresponents (1.19 a 1.25), tot comentant-les breument. Els seus continguts no formen part del format d'aplicació estàndard del programa. Per això, la guia d'aplicació de la sessió no inclou informació sobre el tema, que queda limitada a la que s'aporta en els models de transparències inclosos com a annexos.



Abans de passar al tema següent, cedir la paraula als pares (5-10 minuts) perquè pugui fer comentaris i/o preguntes sobre els continguts anteriors.



Quanta gent pren drogues? En prenen tots els joves?

La informació d'aquest apartat fa referència a la població d'estudiants espanyols de 14 a 18 anys, i prové de la Encuesta Escolar sobre Drogas de l'any 2000, del Plan Nacional sobre Drogas. Aquesta informació, però, ha d'actualitzar-se periòdicament. Per fer-ho, es poden consultar al web del Plan Nacional sobre Drogas (www.mir.es/pnd) les dades de l'última enquesta realitzada (es repeteix cada dos anys). Alternativament, es poden utilitzar dades d'estudis locals sobre consum de drogues, si se n'ha fet recentment en el territori on s'aplica el programa.

Acompanyar els comentaris d'aquest apartat amb les **TRANSPARENCIES 1.11 i 1.12** (o amb unes altres de noves, si les dades que s'exposen provenen d'una altra font).

Edat d'inici del consum de drogues

- El primer contacte amb les drogues entre els estudiants espanyols de 14 a 18 anys té lloc a edats molt joves. El tabac és la substància que proven més aviat, al voltant dels 13,2 anys, seguida de prop per l'alcohol (13,6 anys). El primer consum de



cannabis té lloc als 14,8 anys. Els que proven altres drogues (pastilles, cocaïna, etc.) ho fan una mica més tard, al voltant dels 15 anys i mig de mitjana.

Experiència de consum

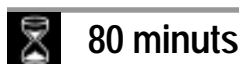
- L'alcohol i el tabac són les substàncies més consumides: un 76% dels enquestats ha pres begudes alcohòliques en alguna ocasió, i un 34,4% ha provat el tabac. Els segueix de prop el cannabis: el 31,2% n'ha pres alguna vegada a la vida. Els estimulants (pastilles, èxtasi, cocaïna...) tenen una presència minoritària entre els enquestats: 1 de cada 20 ha experimentat amb aquestes substàncies.

Patró de consum

- El patró predominant de consum de drogues entre els enquestats és experimental o ocasional, vinculat a contextos lúdics. Així i tot, un 39,7% s'ha emborratxat alguna vegada a la vida i un 58% pren alcohol amb certa assiduitat ("n'ha pres en els 30 dies anteriors a l'enquesta"). Aquest percentatge és del 30,5% per al tabac i del 19,4% per al cannabis, si bé no arriba al 2,5% per als psicoestimulants.
- Bona part dels escolars que prenen drogues són policonsumidors, i hi ha una associació estreta entre el consum d'alcohol, tabac i cannabis. Així, gairebé tots els que han provat el tabac són també bevedors ocasionals (95%), i més de la meitat han fumat *porros* (58%). Alhora, entre els que fumen *porros* de tant en tant, gairebé tots beuen alcohol (98%), tres de cada quatre fumen tabac (74%), i un de cada cinc ha provat l'èxtasi (19%) o la cocaïna (18%).

Diferències en funció del gènere

- Hi ha més noies fumadores i bevedores que no pas nois. La diferència és clara en el cas del tabac (34% de noies *versus* 24% de nois) i mínima en el de l'alcohol.
- Així i tot, els nois que fumen o beuen ho fan en quantitats majors que les noies. Gairebé no hi ha diferències, però, pel que fa a l'edat mitjana en què comencen a experimentar amb les diferents drogues els nois i les noies que ho fan.
- A diferència del tabac i l'alcohol, en canvi, hi ha més nois que prenen drogues il·legals que no pas noies, si bé, pel que fa al cannabis, les diferències no són gaire grans (l'han provat el 33,5% dels nois i el 29% de les noies).





Per què alguns joves prenen drogues i altres no?

Explicar que ara mirarem d'entendre per què alguns adolescents prenen drogues i altres no, i per què alguns acaben tenint problemes per aquest motiu, mentre que altres es limiten a provar-les, abandonant després el consum sense patir greus conseqüències.

Conèixer què fa que les persones tinguin més probabilitats o menys de consumir drogues té una gran importància. Només si som capaços d'incidir sobre els factors que veritablement afavoreixen o dissuadeixen el consum de drogues —debilitant els primers i enfortint els segons—, aconseguirem reduir la probabilitat real que els fills arribin a consumir-les. Una cosa semblant passa amb molts aspectes de la vida diària. Presentar l'exemple següent amb l'ajut de les **TRANSPARÈNCIES 1.13a i 1.13b**.

Prendre el sol a la platja implica el risc de cremar-nos, i determinats factors augmenten la probabilitat que això passi. Els anomenem factors de risc. Alguns tenen a veure amb característiques individuals, com ara el fet de ser de pell molt clara, mentre que altres tenen a veure amb el context (ex.: que estem en una zona tropical) o amb coses que fem (anar a la platja al migdia, estar-nos-hi molta estona, etc.).

Un cop identificats els factors de risc, podem adoptar mesures per evitar-los. Per exemple: no estar gaire estona al sol, o no anar a la platja a les hores centrals del dia. A més, podem activar factors que contrarestin l'efecte dels primers (factors de protecció); per exemple, aplicar-nos una crema protectora o usar un para-sol.



Demanar als pares que diguin quines coses pensen que fan que sigui més probable que els fills prenguin drogues (factors de risc). Anotar-les a la pissarra, i fer el mateix amb els factors de protecció: Quines coses pensen que en redueix la probabilitat?

Ben segur que algunes de les coses que haurem anotat a la pissarra poden augmentar o disminuir la probabilitat que un noi o una noia consumeixi drogues. No obstant això, el mètode que hem utilitzat per esbrinar-ho no ens permet estar segurs sobre quins factors tenen una incidència real sobre el consum de drogues, i quins altres només ho sembla. La raó de tot això és que ens hem basat en impressions.

A partir de l'exemple anterior, basant-nos en impressions (o en el sentit comú) podem pensar que els dies ennuvolats no correm cap risc de cremar-nos a la platja, quan, de




fet, no seria així si ens hi estiguéssim molta estona, atès que els núvols no són una protecció eficaç contra els raigs ultraviolats. Ara bé, com que quan està núvol solem estar menys estona a la platja, ens cremem menys que els dies assolellats.

Durant anys, les intervencions preventives s'han basat en el sentit comú, assolint molt pocs resultats. Així, els primers programes pressuposaven que les persones que prenen drogues ho fan perquè desconeixen els riscos que això comporta. Per tant, informant-les sobre aquests riscos s'evitaria el consum. Lògic, però, ineficaç.

Aquesta i altres discordances entre sentit comú i eficàcia van estimular, fa més de vint anys, l'aplicació del mètode científic en l'estudi dels factors implicats en el consum de drogues. Gràcies a això, avui disposem de coneixements que permeten desenvolupar intervencions preventives capaces d'incidir sobre aquest consum.

Parlem de factors de risc, no de causes. Per tant, l'exposició d'una persona a un o més factors de risc no determina que inevitablement acabi prenent drogues. De la mateixa manera, l'exposició a un o més factors de protecció tampoc atorga immunitat en front del consum de drogues. Això no treu, però, que el grau d'exposició als uns i als altres determina una major o menor probabilitat de consumir drogues.

 **95 minuts**



Factors de risc i protecció per al consum de drogues

Els principals factors de risc per al consum de drogues que han estat identificats per la recerca científica sobre el tema són els següents: **TRANSPARÈNCIA 1.14 i 1.15.**

FACTORS DE RISC

■ L'existència de lleis i normes socials favorables al consum de drogues

Una legislació permissiva i favorable als interessos econòmics dels negocis vinculats a les drogues, així com una tolerància social elevada cap al seu consum, tenen un efecte afavoridor del consum de drogues.

■ El fet que les drogues siguin fàcilment accessibles

Relacionat amb l'anterior. És un fet àmpliament constatat que a major disponibilitat i accessibilitat (punts de venda, preu, restriccions d'horari o d'edat, promoció, etc.) major consum, tant per a les drogues legals com per a les il·legals.



- **Viure en un entorn social molt desafavorit (desorganització comunitària)**

La manca de serveis comunitaris i la feblesa dels lligams socials augmenten el risc de consumir drogues. El canvis culturals molt sobtats redueixen la capacitat de les famílies per transmetre valors prosocials als fills i provoquen un deteriorament del paper socialitzador del context social proper (família, barri, xarxa social, etc.).
- **Certes característiques genètiques i psicològiques**

Hi ha característiques genètiques que poden predisposar a l'abús de drogues. El mateix passa amb certes variables psicològiques, com ara la tendència a cercar sensacions o la dificultat per controlar els impulsos.
- **Viure en situació d'extrema pobresa**

La pobresa *per se* no constitueix un factor de risc per a l'abús de drogues, a menys que sigui extrema i s'acompanyi d'altres problemes personals i familiars. Amb tot, les situacions de clar desavantatge social (pobresa, males condicions d'habitatge, etc.) comporten un major risc de conductes antisocials.
- **El fet que els pares tinguin actituds i conductes favorables a l'ús de drogues**

La probabilitat que els fills prenguin drogues és més alta si els pares en prenen. També augmenta si els fills perceben que els pares tenen actituds positives o ambigües cap a les drogues. En aquests casos, els pares no solen establir normes i límits sobre el tema. La **TRANSPARÈNCIA 1.16** pot il·lustrar aquestes afirmacions (el seu contingut ha estat comentat a la Introducció).
- **Les pràctiques educatives i de gestió familiar, pobres i inconsistentes**

En són exemples: La sobreimplicació d'un pare i el distanciament de l'altre. Tenir poques aspiracions envers el nivell educatiu dels fills. No definir expectatives en relació a la conducta dels fills. Tenir poca o mala comunicació amb els fills. No supervisar la conducta dels fills. Aplicar una disciplina molt severa o inconsistent.
- **Viure en una família on hi ha pocs lligams afectius entre els pares i els fills**

L'existència de conflictes intensos i persistents entre els membres de la família, i/o el fet de tenir uns pares (o uns tutors) que no aporten suport emocional als fills, afavoreix l'establiment de futures conductes d'abús de drogues.
- **Experimentar fracàs escolar**

El fracàs escolar augmenta el risc d'abusar de les drogues durant l'adolescència. Tanmateix, l'aptitud intel·lectual no té relació directa amb l'abús de substàncies.



- **Sentir-se poc vinculats amb l'escola i amb altres instàncies socialitzadores**
Hi ha una relació inversa entre l'abús de drogues i el grau d'integració escolar. A més, quan la vinculació amb els recursos i els espais de socialització és escassa, és més probable tenir amics problemàtics i exhibir conductes no normatives.
- **Començar molt aviat a prendre drogues**
Com més aviat es comença a prendre drogues (de qualsevol mena), major és la intensitat i la freqüència del seu consum posterior, i major la probabilitat de passar a consumir altres drogues i de desenvolupar problemes de dependència.
- **Tenir amics que prenen drogues**
Certament hi ha relació entre el fet de consumir drogues i tenir amics que també en prenen. Ara bé, segons estudis recents sobre el tema, sembla que més que una influència dels consumidors sobre els no consumidors, el que hi ha és un procés recíproc.

Pel que fa als factors de protecció, els principals són: **TRANSPARÈNCIA 1.17**.

FACTORS DE PROTECCIÓ

- **L'existència de lleis i normes socials contràries a l'abús de les drogues**
Pel que fa a les drogues legals, se sap que l'augment de preus, les limitacions a la venda per raons d'edat, la restricció dels punts i horaris de venda i dels espais públics de consum, tenen efectes reductors sobre els consums.
- **Certs aspectes individuals i variables psicològiques**
Tenir habilitats socials, sentiments d'autoeficàcia, capacitat d'adaptació als canvis o actituds prosocials, redueix la probabilitat de consumir i abusar de les drogues.
- **Els lligams afectius forts i les pràctiques educatives correctes i adequades**
Els vincles emocionals positius entre pares i fills, l'establiment d'una normativa familiar clara, i la supervisió de la conducta i les activitats dels fills (amistats, estudis, activitats extraescolars, etc.) protegeixen del risc d'abusar de les drogues.
Malgrat una creença molt estesa sobre la manca de capacitat d'influència dels pares sobre els fills adolescents, hi ha estudis que indiquen el contrari: que als fills els importa força la relació amb els pares, i que semblen disposats a adaptar la seva conducta a les expectatives dels pares. Il·lustrar el comentari anterior amb la **TRANSPARÈNCIA 1.18** (el seu contingut ha estat comentat a la Introducció).

**■ Tenir un bon rendiment escolar i vincular-se amb instàncies socialitzadores**

Tenir una relació positiva amb l'escola, un bon rendiment escolar i expectatives de continuar estudis superiors, són factors que protegeixen del consum de drogues, com també ho fa el fet d'establir vincles amb institucions o espais de socialització, prenent part activa en les seves activitats (culturals, esportives, etc.).

**110 minuts**

Obrir un breu torn d'intervencions (5-10 minuts), per tal que els pares puguin fer preguntes i comentaris sobre els continguts anteriors.

**Tancament de la sessió**

Anunciar que en la propera sessió es parlarà de la manera de convertir el que sabem sobre factors de risc i protecció, en pautes educatives familiars que ajudin a evitar conductes d'abús de drogues per part dels fills. Recordar la data i l'horari de la sessió. Demanar puntualitat (si cal) i acabar agraint l'assistència i la participació.

SESSIÓ 2



PAUTES EDUCATIVES PER PREVENIR L'ABÚS DE DROGUES



Equipament necessari

- ▶ Un exemplar del programa per al monitor.
- ▶ Projector de transparències i transparències de la sessió (opcional).
- ▶ Pantalla de projecció (o una paret clara on poder projectar les transparències).



Fonaments de la sessió

D'acord amb l'estat actual dels coneixements sobre factors de risc i protecció per a l'abús de drogues, desenvolupar uns lligams afectius forts entre els pares i els fills, en el marc de famílies prosocials, i aplicar pràctiques educatives i de gestió familiar adequades, és la millor manera de prevenir el consum i l'abús de drogues des de l'àmbit familiar. Això, inclou, entre altres aspectes: desenvolupar una bona comunicació entre pares i fills, definir una normativa familiar clara als fills (tant en relació a la conducta general com al consum de drogues), supervisar la seva conducta i activitats, i aplicar mètodes "positius" de disciplina.



Objectius específics

- ◆ Prendre consciència de la funció socialitzadora de la família.
- ◆ Aprendre maneres d'augmentar la comunicació amb els fills i la seva qualitat.
- ◆ Aprendre a establir normes, comunicar-les als fills i supervisar la seva conducta.
- ◆ Aprendre a reforçar el compliment de les normes i sancionar l'incompliment.
- ◆ Aprendre maneres d'estrènyer i afermar els vincles entre els pares i els fills.
- ◆ Adquirir estratègies per parlar amb els fills sobre tabac, alcohol i altres drogues, i per definir i comunicar als fills la posició familiar sobre el fet de consumir-ne.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



Benvinguda i presentació de la sessió

Donar la benvinguda als assistents i recordar que en aquesta sessió es parlarà de pautes educatives que contribueixen a evitar que els fills s'interessin per les drogues, i n'arribin a consumir o abusar.

Com en la sessió anterior, la metodologia de treball consistirà en una exposició de diferents temes per part del conductor del programa, amb intervencions breus dels pares i mares en diferents moments de la sessió. Al final, hi haurà un torn obert de paraula per fer preguntes, comentaris i aclariments.



Funcions educatives de la família

La major part dels pares desitgen que els seus fills, quan esdevinguin adults: 1. Estiguin preparats per viure d'una manera harmònica i participativa en societat, 2. Siguin capaços d'actuar de manera autònoma d'acord amb els seus valors i conviccions i, 3. Gaudeixin d'un estil de vida saludable.



Demanar als assistents si estan d'acord amb el comentari anterior.

Per fer realitat aquests objectius, els pares han de dur a terme una important acció educativa sobre els fills, bona part de la qual es basa en l'exercici equilibrat de les funcions de suport i de control:

- **Funció de suport.** Orientada a donar resposta a les necessitats bàsiques dels fills, tant pel que fa al seu benestar físic (aliment, vestit, aixopluc), com a l'expressió d'afecte, comprensió i aprovació.
- **Funció de control.** Des que els fills són ben petits, els pares intenten exercir certa disciplina sobre ells. És així com aprenem certes *regles de funcionament* de la vida diària.

Moltes de les dificultats a què han de fer front els pares en l'educació dels fills passen per trobar un punt d'equilibri entre aquestes dues funcions:

EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES



- Uns pares que només donin suport, però que no exerceixin cap control sobre els fills, estaran sobreprotegint-los (*malcriant* els fills).
- Uns pares que només exerceixin control, però que no ofereixin prou suport, estaran actuant de manera repressiva i autoritària.
- Oferir suport i control de manera equilibrada fa que la família sigui *enfortidora*, la qual cosa ajuda que els fills adquireixin autonomia i, alhora, responsabilitat.

Al llarg de la sessió, aniran sorgint aspectes relacionats amb aquest tema. Ara parlarem d'un aspecte clau per a l'exercici d'aquestes funcions: la comunicació entre pares i fills.



Parlem prou amb els fills?

Tothom està d'acord que parlar amb els fills és important. Alhora, però, està molt estesa la idea que, avui dia, la major part dels pares i mares no disposen de temps per parlar amb els fills, si més no, tant com caldria. Tanmateix, això contrasta amb la informació recollida en una enquesta promoguda per la Confederación Española de Asociaciones de Padres de Alumnos (CEAPA), l'any 1997, segons la qual la major part dels pares disposen de temps per parlar amb els fills, si bé prop d'un terç diuen que hi parlen poc.



Il·lustrar el comentari anterior amb la **TRANSPARÈNCIA 2.1** i convidar els pares a plantejar-se en quin sector se situaria cadascú.

Ara bé, tan important, si més no, com la freqüència de converses, ho és la qualitat de la comunicació amb els fills (i entre els pares). Una bona comunicació en família afavoreix la cohesió i la relació entre els seus membres, i permet exercir d'una manera més eficaç l'acció educativa dels pares.

Hi ha temes, però, que són difícils o incòmodes de tractar amb els fills. Així, els pares sovint troben difícil parlar amb els fills sobre les seves dificultats a l'escola, la relació amb els seus amics, sobre algú que els agrada, sobre coses relacionades amb la sexualitat o sobre el consum de tabac, alcohol o altres drogues. Alhora, és sobre aquests temes que sovint costa més obtenir informació significativa per part dels fills, com ara què pensen de debò, quins dubtes tenen, etc. Sense aquesta informació, serà difícil ajudar-los si ho necessiten, així com orientar-los en la presa de decisions.



Com es pot afavorir i estimular la comunicació amb els fills?

Tenir una comunicació franca i oberta i una relació d'intimitat i confiança amb els fills depèn molt de la conducta dels pares. Per a això, convé: **TRANSPARÈNCIA 2.2**

1. **Buscar espais i oportunitats per parlar amb els fills.** Un primer pas per fer-ho consisteix a preguntar-se: *Tinc un temps i un espai habitual per parlar amb els fills? Hi ha moments en què estic especialment accessible per a ells?* Si la resposta a aquestes preguntes fos negativa, cal intentar trobar-los.
2. **Prestar-los atenció i fer que se sentin escoltats.** Deixant-los parlar sense interrompre i sense donar consells immediatament. Parafraçant per comprovar que hem entès bé el seu missatge. Mostrant-los atenció amb gests: mirant a la cara, assentint amb el cap, etc. Procurant comprendre els seus punts de vista (sense que això impliqui haver de compartir-los). Recordar que mostrar interès real per les coses que interessin o preocupen als fills és el primer pas per poder parlar amb ells de les coses que els preocupen als pares.
3. **Demostrar-los que poden expressar les seves inquietuds, sentiments i opinions sense por de ser ridiculitzats ni recriminats.** Tant sobre coses banals (música, roba, etc.) com importants (amics, estudis, drogues, sexualitat...). Cal evitar doncs, fer comentaris com ara: *"Canvies de parella cada mes i cada cop et deprimeixes com si hagués estat l'amor de la teva vida. No hi ha qui t'entengui!"*.
4. **Estar preparats per escoltar coses que preferiríem no haver sentit.** Si passa això, en comptes d'enfadar-nos, val més respirar a fons i prendre consciència dels nostres sentiments, d'una manera constructiva. Per exemple: *"No m'esperava pas que hagués provat els porros! Estic sorprès, indignat i preocupat alhora! De tota manera, gràcies que ho ha comentat puc parlar amb ell del tema."*
5. **Prendre els pares la iniciativa, si cal.** Fent-los preguntes, o parlant-los de nosaltres i de les nostres coses (sense allargar-nos gaire). Per exemple: En tornar de la feina el pare podria comentar al fill *"Avui he tingut un dia molt dur, perquè... (tal i tal). I tu, què has fet avui? On has anat després de classe?"*. Això pot donar peu a seguir preguntant més coses, com ara *"I qui més hi ha anat?, I com és que dius que no penses tornar-hi a anar amb ells?, etc."*


Gaudir d'una bona comunicació en la família és també molt útil a l'hora d'imposar normes i límits de conducta als fills, tema del qual tractarem a continuació.



Sentit i necessitat de les normes i els límits de conducta

De la mateixa manera que els esports tenen un reglament que indica als seus practicants què poden fer i què no poden fer, a la família també és bàsic establir normes que indiquin als fills quins comportaments esperen d'ells els pares. Per exemple: una norma de circulació és no conduir sota els efectes de l'alcohol. Una norma familiar pot ser que els fills no passin la nit fora de casa.

A més d'establir normes de conducta, cal precisar també els seus límits. Els límits complementen les normes en la seva funció estructuradora de la conducta. Així, la norma de no conduir sota els efectes de l'alcohol té un límit: no superar un índex d'alcoholèmia de 0,5 gr/l (0,3 gr/l en certs casos). La norma familiar que els fills no passin la nit fora de casa, podria tenir com a límit que tornin abans de mitja nit.

 30 minuts



Com establir normes i límits als fills?

Les normes i els límits familiars ajuden a estructurar la conducta dels fills, tot indicant-los quins comportaments són considerats acceptables i quins no, pels seus pares. Així i tot, l'educació no pot limitar-se a una mera imposició de normes i límits. De fet, la tasca educativa dels pares ha d'orientar-se a aconseguir que els fills desenvolupin un sistema de valors propi i que adoptin conductes coherents amb aquest. Això es pot afavorir aplicant les pautes següents a l'hora d'establir normes i límits als fills: **TRANSPARÈNCIA 2.3**

1. Tenir clars els motius que justifiquen les normes que s'imposen, i explicar-los als fills, així com les conseqüències d'incomplir-les.

Les normes han de basar-se en raons lògiques, que els pares han de poder explicar. Si no es troben motius sòlids per justificar una norma, aleshores, o bé té poc sentit o bé és poc important. Per tant, les normes no han de ser mai arbitràries (*"perquè sí"*), ni basar-se només en l'autoritat (*"perquè t'ho dic jo que sóc el teu pare"*) o la tradició (*"perquè sempre s'ha fet així"*).

2. Fonamentar les normes en les conseqüències que se'n deriven de complir-les o incomplir-les, per als fills i/o per als altres; i no tant per als pares.



Ben segur que tots els presents imposarien als seus fills la norma d'anar a totes les classes, si no ho fessin. Demanar a dos o tres, com la justificarien. Reforçar els arguments basats en les conseqüències sobre els fills (no aprendre, suspendre, etc.) i extingir o qüestionar els referits al malestar causat als pares.



3. Procurar pactar les normes amb els fills, admetent modificar-les si aporten motius raonables.

Cal escoltar els arguments dels fills sobre les normes i estar oberts a modificar-les si aporten prou raons per fer-ho. No obstant això, si no hi ha acord, els pares han d'assumir la seva responsabilitat, imposant les normes que considerin apropiades.

4. Relacionar "responsabilitat" i "llibertat" a l'hora de pactar les normes.

Per exemple: *"Si vols tornar més tard a casa els dissabtes (MÉS LLIBERTAT), demostra durant la setmana que ets més responsable que ara: fes el llit cada matí, estudia una hora al dia i col·labora en les tasques de casa cada vespre (MÉS RESPONSABILITAT). Si ho fas, podràs tornar una hora més tard (NOU LÍMIT A GUANYAR). Si no, hauràs de tornar a la mateixa hora que ara, i si et retardes, no podràs sortir el diumenge (SANCIO)."*

5. Un cop fixada una norma, exigir sempre que es compleixi. I en cas d'incompliment, aplicar sempre la sanció prevista.

Lògicament, les normes s'han de canviar quan deixen de ser adequades. Així, l'hora de tornar a casa o el temps dedicat a l'estudi han de variar d'acord amb l'edat dels fills. Però no cada setmana!. Mentrestant, ambdós pares han d'exigir sempre el compliment de les mateixes normes. De la mateixa manera, si els fills no compleixen una norma, els pares han d'aplicar sempre i per igual la sanció establerta, que forma part de la norma i que, per tant, els fills han de conèixer amb anterioritat.



Quan els fills no fan cas de les normes...

Malgrat que imposem normes ben fonamentades i amb límits raonables, i encara que les haguem pactat amb els fills i que revisem de tant en tant la seva adequació, de vegades els fills no les compliran. Això, fins a cert punt, és normal. Tanmateix, sempre que ho facin cal imposar-los la sanció corresponent. No fer-ho, o fer-ho unes vegades sí i altres no, farà que incompleixin les normes més sovint.



A ningú no li agrada castigar els fills. Per això, sovint no ens plantejem com actuar si no compleixen les normes i, quan ens hi trobem, hem d'improvisar. Així, és fàcil ser inconsistents o imposar sancions inadequades. És millor que en fixar una norma es prevegi també la sanció que comportarà el fet de no complir-la, i cal que es faci saber als fills. Així, a més, s'evitaran reaccions del tipus: "jo no m'ho esperava".

Per sort, hi ha maneres raonables i efectives de sancionar els fills quan incompleixen les normes. Impliquen, però, observar algunes pautes: **TRANSPARÈNCIA 2.4**

1. **Millor càstigs petits i aplicats de manera coherent** (sempre que es produeix la conducta), que no pas sancions severes aplicades de manera poc coherent.



Plantejar què serà més entenedor per al fill, i més fàcil de fer complir:

- Castigar el fill un dia sense música (*CD, walkman, cassette, ràdio*) cada cop que no faci el llit abans de sortir de casa.
- Castigar-lo una setmana sencera sense música després d'uns quants dies en què el fill fa el llit un dia sí, i dos no.

2. **Aplicar sancions proporcionals a la gravetat de la conducta.** Les sancions desproporcionades solen ser resultat d'improvisar quan s'està molt enfadat. Una manera d'evitar-les és preveure-les en el moment d'establir les normes.

3. **Relacionar la sanció amb la conducta que la motiva.** Això fa més palesa als fills la relació entre la conducta-problema i les seves conseqüències. També fa més comprensible i acceptable la sanció per als fills.



Plantejar al grup de pares el següent: Un noi torna a casa dissabte al vespre més tard de l'hora permesa, què entendrà millor?

- Que els seus pares no el deixin sortir el dia següent?
- Que el castiguin fent-lo netejar ell sol el pis l'endemà?

Òbviament, té més sentit la primera sanció. En canvi, si hagués organitzat una festa a casa sense haver-ho dit abans als pares, i el pis hagués quedat fet un desastre, tindria més sentit (més relació amb la conducta-problema) la segona sanció.



4. **No castigar-se a un mateix, o a altres membres de la família.** Hi ha sancions que constitueixen un càstig per a tota la família i/o per als pares. Cal evitar-les.
5. **Buscar l'efectivitat de la sanció, no pas la revenja.** Castigar una conducta implica associar conseqüències no desitjades a la realització de la conducta que volem evitar que es repeteixi. Per aconseguir-ho, no cal que les conseqüències siguin "doloroses". N'hi ha prou que siguin "no-recompensadores".

Retirar o limitar un privilegi (per exemple: l'accés a una cosa valorada) és una manera d'associar conseqüències "no-recompensadores" a l'incompliment de les normes. Òbviament, el privilegi ha d'estar sota control dels pares, i ésser prou valorat pels fills.

Exemple: *"Una noia de 13 anys torna a casa dissabte a la nit una hora més tard de la permesa, sense aportar cap raó convincent. Els pares li prohibeixen sortir l'endemà amb les seves amigues, tal com acostuma a fer cada diumenge."*


Aquesta sanció podria ser efectiva si, a més de ser prou gratificant per a ella el fet de passar el diumenge amb les seves amigues, els pares poden controlar que compleixi el càstig (que no es vegi amb les amigues). En canvi, podria no ser-ho si els pares no poguessin supervisar el compliment de la sanció, o si la deixessin convidar les amigues a venir a casa, per tancar-se juntes tota la tarda a la seva habitació.



Reforçant el compliment de les normes

Quan els fills incompleixen les normes, els pares han de castigar la seva conducta. De la mateixa manera, quan els fills es mostren responsables i compleixen les normes, els pares han de reforçar aquesta conducta. Això es pot fer mitjançant el reconeixement verbal, la qual cosa, a més, fa més fàcil poder-los fer preguntes.

Per exemple: *"Estem contents de veure que no ens vam equivocar en pensar que eres prou responsable per sortir de nit i tornar a casa a l'hora pactada. Ahir, fins i tot vas tornar abans. T'ho vas passar bé, però? Què vàreu fer?"*

 **60 minuts**



Supervisar la conducta dels fills

Establir normes als fills és molt important. Però, no n'hi ha prou a imposar normes i



límits sensats. A més, cal comprovar el seu compliment. Ara bé, només una part de la conducta està sotmesa a normes establertes formalment. Tanmateix, els pares necessiten supervisar el comportament general dels fills: a casa, a l'escola, al carrer, amb els amics, al barri, etc.

Supervisar els fills implica dues accions complementàries: **TRANSPARÈNCIA 2.5**

1. **Intervenir sobre el seu entorn (físic i social).** Dit d'una altra manera: participar —fins a un cert punt— en "l'organització de la seva vida" . Això es pot fer:
 - **Mitjançant accions directes** (com ara, inscriure el fill en una activitat extraescolar per evitar que volti pel carrer després de l'escola).
 - **Donant-los instruccions** (per exemple: *"has de tornar a casa immediatament després de sortir de l'escola"* o *"has d'estudiar sol i sense música"*).
2. **Fer el seguiment de la seva conducta.** Això vol dir:
 - **Saber on són i què fan en un moment determinat** (on preveuen anar quan surten amb els amics, estudien de debò quan diuen que ho fan, etc.).
 - **Fer comprovacions de tant en tant.** Són on se suposa que haurien d'estar? Fan el que haurien de fer? (per exemple, telefonant a casa de l'amic on han dit que anaven, parlant amb el tutor de l'escola per saber si estudia prou, etc.).

La supervisió permet tenir un millor coneixement i un major control de la conducta dels fills. Alhora, els fa saber que els seus pares s'interessen per ells i estan al cas d'on són i què fan al llarg del dia. Els aspectes que cal supervisar amb més atenció varien amb l'edat, però, en general, cal incloure el comportament a casa i a l'escola, el rendiment acadèmic, les activitats que fan quan surten, la conducta dels seus amics, etc.



Suggerir als pares que, a casa, pensin quins aspectes de la conducta dels fills haurien de supervisar i potser no ho fan (o no ho fan prou bé o prou sovint). Proposar-los que pensin quines dificultats hi troben i què podrien fer per superar-les.

Supervisar els fills és més fàcil i més eficaç quan els pares: **TRANSPARÈNCIA 2.6**

- **No els amaguen que ho fan.** No cal recordar-los-ho cada dia, però tampoc convé amagar-ho.



- **Els fan preguntes sobre la seva conducta i la dels seus amics, des que són petits.** Per exemple: què fan quan surten amb els amics, on pensen anar tal dia, qui més hi anirà, etc. Tanmateix, és important no caure en interrogatoris.
- **Comproven, de tant en tant, si els fills fan de debò allò que diuen.** Per exemple, si realment van anar on van dir que anirien i amb qui van dir.
- **Parlen amb altres persones que tenen contacte amb els seus fills,** com ara els professors, els pares dels seus amics, etc. Això pot ser de gran ajuda per conèixer millor la seva conducta fora de casa.



Com desenvolupar una relació positiva entre els pares i els fills?

Quan els lligams entre pares i fills són forts i la relació entre ells bona (predominen la calidesa i les afeccions positives), els fills són més proclius a actuar d'acord amb les expectatives dels seus pares i accepten millor la supervisió de la seva conducta. Alhora, si en moment determinat fan un consum inadequat (com ara, experimentar amb el tabac quan són molt joves o tornar una nit beguts) serà més fàcil incidir sobre els fills per evitar la repetició o la instauració d'aquestes conductes.

Una bona relació entre pares i fills és, en bona part, el resultat de: **TRANSPARENCIA 2.7**

1. **Mostrar i expressar afecte als fills.** No sols durant la infància. Si bé és cert que a mesura que entren en l'adolescència els costa d'admetre-ho, també durant aquesta etapa necessiten sentir i saber que són importants per als pares.
2. **Disposar d'un cert temps per compartir en família.** Malgrat l'escassetat de temps lliure i la incompatibilitat d'horaris familiars que caracteritza la vida de molta gent, és molt convenient establir ocasions per estar junts i compartir activitats entre els membres de la família. No cal que siguin sofisticades ni molt costoses; ans al contrari, val més que puguin practicar-se de manera regular, com ara anar al cinema, fer plegats la compra setmanal o fer exercici junts, etc.

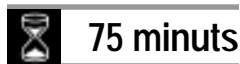


Obrir un breu torn de paraula preguntant als assistents:

- 1 Tenen establerts moments per compartir en família d'una manera regular?
- 2 Si no és així, què podrien fer per aconseguir-ho?



3. **Ajudar els fills a sentir-se part de la família.** Fer coses junts i participar en la presa de decisions familiars enforteix els vincles i augmenta els sentiments de pertinença a la família, i això fa més probable l'adequació de la conducta a les expectatives dels pares. Podem afavorir la vinculació dels fills a la família:
- **Deixant-los participar en decisions familiars** (per exemple: com celebrar un esdeveniment, quin electrodomèstic comprar, com repartir les tasques de casa, etc.), considerant la seva opinió i raonant amb ells les decisions preses.
 - **Assignant-los responsabilitats sobre les tasques de casa** (igual que a la resta de la família, pares inclosos). Òbviament, cal adequar el repartiment a l'edat, interessos, habilitats i disponibilitat de cada membre de la família, però és important que tots hi participin de manera equitativa.
 - **Participant plegats en activitats socials**, com ara, la festa de l'AMPA, altres activitats escolars, determinats actes de la Festa Major, etc.
 - **Prenent part en àrees d'interès dels fills**, sense envair però, els seus espais ni les seves relacions. Per exemple: anar a veure el partit de bàsquet del fill, marxant un cop acabat —sobretot si ja surten sols amb els amics—. Després, a casa, el comentari del partit pot donar peu fer preguntes com ara, on van anar després, tant cansats com deurien estar?



Importància que hi hagi normes familiars sobre l'ús del tabac, l'alcohol i la resta de drogues

Abans hem vist que hi ha temes importants per a la vida dels fills sobre els quals de vegades resulta més difícil parlar i establir normes de conducta. N'és un exemple el consum de tabac, alcohol i altres drogues. Tanmateix, cal que els fills tinguin clares les normes familiars sobre aquests temes, perquè, en cas contrari, augmenta la probabilitat que presentin conductes inapropiades, com ara fumar o beure alcohol quan són molt joves, emborratjar-se, provar drogues il·legals, etc.

Això últim —el consum de drogues il·legals— sovint preocupa els pares. En canvi, de vegades no tenim prou consciència dels riscos que representa l'abús de l'alcohol o l'hàbit de fumar entre els adolescents, dos comportaments que poden tenir un impacte molt negatiu sobre la seva salut i benestar durant la resta de la vida.



El consum de tabac, alcohol i altres drogues sol iniciar-se durant l'adolescència. De fet, la major part dels adults que actualment consumeixen aquestes substàncies van començar a fer-ho abans dels 18 anys. Per això és important retardar al màxim l'inici de les conductes de consum de drogues. A més, els nois i noies que comencen molt joves a fumar i/o a beure alcohol tenen més probabilitats de provar i consumir altres drogues quan siguin més grans. Per tant, si s'evita el consum de tabac i alcohol mentre s'és molt jove, es redueix també el risc d'arribar a consumir altres drogues.

A la sessió anterior vam veure que molts dels factors que poden contribuir a fer que un adolescent comenci a prendre drogues tenen relació amb la família, com ara el fet que els pares també en prenguin, o que no hagin establert normes al respecte (la qual cosa pot generar dubtes als fills sobre què esperen els pares).

Per tant, els pares han de tenir criteris clars sobre allò que els fills poden o no poden fer amb el tabac, l'alcohol i la resta de drogues, i els han de fer saber als fills. No es pot esperar que els fills actuïn d'acord amb les expectatives dels seus pares, a menys que aquests hagin definit i comunicat als fills les seves normes sobre el tema.



Convidar els assistents a reflexionar, a casa, sobre les següents qüestions:

- A la seva família, tenen establertes normes clares sobre què poden fer i què no poden fer els fills en relació al tabac, l'alcohol i la resta de drogues?
- Poden fumar? En quines situacions? (per exemple: en celebracions)
- Poden prendre begudes alcohòliques? En quines situacions?
- Què passaria si el seu fill o la seva filla s'emborratxés?
- Si un amic del seu fill consumís alguna droga, li dirien alguna cosa al fill?

No és fàcil, però, estar segurs que els fills coneixen prou bé les normes familiars sobre l'ús del tabac, l'alcohol i les altres drogues. L'única manera d'assegurar-se'n és parlar-ne a casa, obertament.



Moments i actituds per parlar amb els fills sobre les drogues

Atès que parlar amb els fills sobre les drogues és important, cal escollir els moments adequats per fer-ho. No tindria sentit parlar-ne contínuament o sense motiu. En general, és adequat parlar sobre drogues amb els fills: **TRANSPARÈNCIA 2.8**



- **Quan el tema sorgeix espontàniament** (com ara arran d'un programa de TV).
- **Si fan preguntes sobre el tema.** Cal respondre sempre les preguntes dels fills.
- **Sempre que un motiu ho justifiqui.** Per exemple, el primer cop que el fill o la filla surti de nit, abans que vagi a un concert de rock, etc.

En parlar de drogues amb els fills, cal tenir present el següent:

1. **Adaptar la informació a l'edat, experiència i informació prèvia dels fills.** Normalment, no tindrà sentit parlar de drogues il·legals —allunyades de la seva experiència quotidiana— amb els fills petits.
2. **Aportar informació objectiva i sense exageracions.** Si dramatitzem, o si diem veritats a mitges, els fills poden pensar que els volem enganyar o que no hi entenem prou, i deixar de confiar en nosaltres.
3. **Escoltar les seves opinions de manera atenta i respectuosa.**
4. **Estar disposats a escoltar coses que potser no agradin.**
5. **Evitar convertir la conversa en un interrogatori.**
6. **No saturar-los.** No cal aprofitar la primera ocasió per tractar tots els temes que preocupen. Val més anar-ne parlant a mesura que es presentin les ocasions.



110 minuts



Obrir un torn d'intervencions (8-10 minuts), per tal que els pares puguin fer preguntes i comentaris, i fer els aclariments oportuns.



Tancament de la sessió

Comentar que la propera sessió estarà dedicada a aplicar a diferents situacions, hipotètiques o reals, les pautes educatives que s'han vist fins ara. Destacar que serà una sessió pràctica i diferent a la d'avui i l'anterior. Acabar la sessió agraint als pares la seva participació i demanant-los que signin el full d'assistència abans de marxar.



SESSIÓ 3



EXERCICIS DE PRÀCTICA DE PAUTES EDUCATIVES PER PREVENIR L'ABÚS DE DROGUES



Equipament necessari

- ▶ Un exemplar del programa per al monitor.
- ▶ Una sala que permeti disposar les cadires en cercle o semicercle.



Fonaments de la sessió

La utilització d'exercicis de pràctica simulada i altres mètodes actius d'aprenentatge, com ara el modelat o l'aproximació gradual a la conducta adequada, faciliten l'adquisició i la consolidació de noves habilitats, i fan més probable utilitzar-los en situacions reals..



Objectius específics

- ◆ Assajar algunes de les habilitats educatives comentades en les sessions anteriors, en situacions semblants a les que en la vida real es poden presentar en l'educació dels fills.
- ◆ Revisar i reforçar alguns aprenentatges de les sessions anteriors, principalment de la segona sessió.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



Benvinguda i presentació de la sessió

Donar la benvinguda als assistents, tot recordant-los que el propòsit d'aquesta sessió és assajar algunes de les habilitats que han estat presentades en les dues primeres sessions (principalment en l'anterior) en situacions semblants a les que hauran de fer front en la vida real en l'educació dels fills.

Explicar que fer exercicis de pràctica simulada és una bona manera de reforçar i generalitzar aprenentatges. Dir també que l'ús de metodologies actives com la que es proposa en aquesta sessió requereix una disposició favorable a participar de manera activa. Seguidament, comentar que durant la sessió es presentaran diverses situacions que impliquen un "problema" educatiu, al qual ells hauran de donar-hi resposta.



Informació per al monitor sobre la metodologia de la sessió

Normalment, la durada de la sessió permetrà treballar quatre situacions, tot i que això variarà en funció del grau de participació. El programa en suggereix vuit. Per tant, el monitor seleccionarà les que consideri més adequades per al grup amb el qual treballi. En fer-ho, ha de considerar l'edat dels fills dels participants: quatre situacions són més adequades per treballar amb pares amb fills més joves (9-11 anys), mentre que les altres quatre es presten més a ser treballades amb pares amb fills una mica més grans (12-13 anys). A més, cinc tenen relació amb l'ús de drogues, i tres, no. A la pàgina següent, una taula resumeix les característiques de cada situació.

La metodologia de treball de les situacions és la següent:

1. El monitor presenta la situació.
2. Els participants (voluntaris) representen la situació fent front al problema plantejat.
3. El grup discuteix els avantatges i els inconvenients de la resposta donada i, si cal, proposa alternatives.

Durant el procés, el monitor moderarà i guiarà la discussió (la fitxa de cada situació-problema inclou orientacions per al monitor). També procurarà que participi el major



nombre de persones possible, i que variïn els voluntaris en cada nova situació que es representi. Tanmateix, si els participants fossin molt reticents a representar les situacions, això serà substituït per l'exposició verbal de la resposta que donarien al problema, que igualment serà discutida pel grup.

De manera alternativa, o complementària, el monitor pot demanar als participants que suggereixin altres situacions. Poden ser problemes reals de comportament dels seus fills a casa o a l'escola, o bé situacions que temen que se'ls puguin presentar en el futur (si més no, una de les situacions hauria de permetre practicar habilitats d'afrontament de problemes relacionats amb l'ús de drogues).

SITUACIÓ	EDAT	TEMES O PROBLEMES PLANTEJATS	CONTINGUTS DE TREBALL
1	12-13	CONSUM DE TABAC ÚS DE TABAC PER PART DELS PARES	<ul style="list-style-type: none">• Modelat de la conducta• Informació sobre la dependència• Autocontrol de la conducta
2	12-13	PRESSIÓ PER CONSUMIR BEGUDES ALCOHÒLIQUES POSICIÓ FAMILIAR INCONSISTENT EN RELACIÓ A L'ÚS DE SUBSTÀNCIES	<ul style="list-style-type: none">• Posició familiar sobre l'ús de drogues• Informació sobre els efectes del consum d'alcohol en els infants i els preadolescents
3	12-13	EMBRIAGUESA	<ul style="list-style-type: none">• Sancions per l'incompliment de normes familiars
4	12-13	PREGUNTES SOBRE L'ÚS DE SUBSTÀNCIES PER PART DELS PARES	<ul style="list-style-type: none">• Respostes a preguntes dels fills• Posició familiar sobre l'ús de drogues
5	9-11	PROBLEMES DE COMPORTAMENT I RENDIMENT A L'ESCOLA	<ul style="list-style-type: none">• Resolució de problemes• Participació dels fills en la solució dels seus problemes
6	9-11	PREGUNTES SOBRE DROGUES	<ul style="list-style-type: none">• Posició familiar sobre les drogues• Respostes a preguntes dels fills• Adequació de la informació a l'edat dels fills
7	9-11	ELS FILLS DEMANEN AJUDA	<ul style="list-style-type: none">• Millorar la comunicació amb els fills
8	9-11	PROBLEMES DE RENDIMENT A L'ESCOLA	<ul style="list-style-type: none">• Supervisió de la conducta dels fills• Resolució de problemes



SITUACIÓ 1

El Joan té una filla de 13 anys, la Clara. Avui dissabte, la Clara ha anat a la festa d'aniversari d'una companya de l'institut i quan arriba a casa l'alè li fa olor de tabac. El Joan la renya per haver fumat, quan ella ja sap que a casa no volen que fumi. Llavors, la Clara s'enfada i li diu al seu pare: *"A mi no em deixes fumar en una festa, i tu, en canvi, fumes més d'un paquet de tabac cada dia. Si és dolent per a mi, també ho deu ser per a tu!"*.

Orientacions per al monitor:

La situació representa una de les dificultats que poden trobar els pares a l'hora d'intentar mantenir una posició familiar sobre l'ús de drogues: els pares prohibeixen al fill consumir una substància que ells sí que utilitzen, i el fill fan notar la contradicció. A més, la situació planteja el trencament d'una norma familiar de conducta.

Durant la discussió/representació, convé tenir en compte els aspectes següents:

- La modificació del comportament dels pares (en l'exemple, deixar de fumar) seria la millor manera —no la més fàcil— d'evitar la contradicció. A la primera sessió ja es va comentar la importància de les actituds i conductes dels pares vers el consum de drogues. Els pares són un model de conducta important per als fills.
- Els pares dependents del tabac poden explicar als seus fills el procés de la seva pròpia dependència com una bona raó per no començar a fumar. En aquest sentit, els poden comentar com i per què van començar a fumar ells, com van arribar a dependre del tabac i les dificultats que han trobat per abandonar l'hàbit.
- Els pares poden mostrar als fills conductes d'autocontrol del seu ús del tabac, per no perjudicar-se encara més a ells mateixos, ni als altres. Per exemple: evitant fumar quan estan malalts, no fumant en llocs on no està permès fer-ho, o quan poden perjudicar nens o persones a qui molesta el fum.
- L'incompliment d'una norma familiar hauria de comportar: 1. Una anàlisi conjunta (pares i fill) de les circumstàncies en què s'ha trencat la norma i dels motius que han portat el fill a fer-ho. 2. Reafirmar (o revisar) la norma —fent referència als motius pels quals s'imposa— i, 3. Imposar una sanció (proporcional, etc.).





SITUACIÓ 2

La Maria i el Carles tenen un fill de 12 anys i una filla de 10. Avui, han anat a dinar a casa dels pares de la Maria per celebrar l'aniversari de l'avi. En un moment del dinar, l'avi obre una ampolla de cava i comença a servir copes. Aleshores, el fill gran de la Maria i el Carles diu: *"Jo també vull veure cava!"*. L'avi dubta, no sap què fer, però acaba dient: *"Bé home, jo diria que ja ets prou gran. A més, una copeta no et farà cap mal"*.

Orientacions per al monitor:

Aquesta situació representa una oportunitat per refermar la posició familiar en relació al consum de begudes alcohòliques. Es presenten, però, dues dificultats: 1. És possible que hi hagi un conflicte entre les posicions de diferents membres de la família (els pares i els avis) i, 2. S'ha plantejat un dubte sobre quina edat o quines situacions (en l'exemple, les celebracions familiars) són les adequades per permetre el consum de begudes alcohòliques.

Durant la discussió/representació convé tenir en compte els aspectes següents:

- Les discrepàncies entre membres de la família suposen sempre una dificultat per poder transmetre eficaçment una posició familiar en relació al consum de drogues. Si un familiar, o algun altre adult de l'entorn de l'adolescent, discrepen de la posició dels pares, és convenient que aquests deixin prou clara la seva posició tan bon punt es presenti l'oportunitat de fer-ho.
- Sempre que hi hagi una situació que ho justifiqui —com ara la de l'exemple— els pares han de deixar constància de quina és la seva posició en relació al consum de tabac, alcohol o altres drogues. Les normes familiars han de ser ben clares.
- El consum de begudes alcohòliques és molt habitual en el nostre medi, i els pares saben que, tard o d'hora, els seus fills experimentaran amb el consum d'alcohol. Alhora, però, és important que sàpiguen que els nens i els preadolescents són més vulnerables als efectes tòxics de l'alcohol, i que l'inici molt precoç del seu consum és un factor de risc per a l'abús i la dependència de l'alcohol.



SITUACIÓ 3

L'Enric, el fill de la Susanna, té 13 anys. Com que al barri on viuen se celebra la Festa Major, aquesta nit l'Enric ha sortit amb uns quants amics. Més tard, quan arriba a casa, la seva mare s'adona que el noi està begut: té els ulls vermells, li costa caminar sense ensopegar, i fa molta olor d'alcohol.

Orientacions per al monitor:

Aquesta situació planteja dos elements: 1. Cal clarificar la posició familiar en relació al consum de begudes alcohòliques del fill adolescent. 2. Segons quina sigui la posició, pot ser necessari sancionar l'incompliment d'una norma familiar sobre el tema.

Durant la discussió/representació convé tenir en compte els aspectes següents:

- En situacions com l'exposada, convé esperar fins que el moment sigui adequat per discutir amb el fill la seva conducta. Ara, el seu estat actual d'embriaguesa no permetria el diàleg. A més, els pares necessiten temps per reflexionar sobre la conducta que hauran d'adoptar.
- Com a la Situació 1, l'incompliment d'una norma hauria de comportar: 1. Una anàlisi conjunta (pares i fill) de les circumstàncies en què s'ha trencat la norma i dels motius que han portat a fer-ho. 2. La reafirmació (o revisió) de la norma —fent referència als motius pels quals s'imposa— i 3. La imposició d'una sanció.
- Imposar una sanció pot ser una estratègia apropiada en resposta al trencament d'una norma familiar. El càstig, però, ha de tenir en compte diversos factors:
 - Castigar sempre que es viola una norma, i no pas unes vegades sí i altres no.
 - Imposar sancions que siguin proporcionals a la gravetat de la conducta.
 - Relacionar la sanció amb la conducta. En l'exemple, seria més apropiat prohibir al fill que surti amb els amics el proper cap de setmana (ha estat durant una d'aquestes sortides que s'ha emborratxat) que no pas fer-lo endreçar l'habitació (el desordre no té relació amb la conducta sancionada).
 - Evitar que el càstig perjudiqui innecessàriament altres persones.
 - Evitar la revenja: l'objectiu del càstig és contribuir a modificar la conducta del fill, i no hauria de ser la manifestació de la justa irritació dels pares.
 - Explicar sempre al fill el motiu del càstig i les raons que justifiquen la norma.



SITUACIÓ 4

L'Anna té 14 anys i és filla de l'Albert i la Pilar. Mentre sopen a casa, l'Anna explica el cas d'un company de classe que el cap de setmana passat es va emborratxar. Durant la conversa, l'Anna pregunta als seus pares: "*Quan vosaltres teníeu la meua edat, bevíeu alcohol?*"

A criteri del monitor, la pregunta anterior pot referir-se al consum de *porros*, al fet d'haver-se emborratxat o no, o a altres conductes potencialment problemàtiques.

Orientacions per al monitor:

En aquesta situació, els pares poden haver de fer front a una contradicció entre les normes que transmeten als fills i el que feien ells mateixos quan eren adolescents. Alhora, és possible que es trobin confrontats al dilema d'explicar, o no, als fills, coses que formen part del seu àmbit íntim i personal.

Durant la discussió/representació convé tenir en compte els aspectes següents:

- Els fills tenen el dret a esperar una resposta sincera dels pares. Certament, un adolescent pot comprendre que els seus pares —igual que ell mateix— tenen dret a mantenir la intimitat sobre algunes qüestions. No obstant això, la manca de resposta per part dels pares pot contribuir a fer que el fill no s'atreveixi a plantejar obertament als pares els seus dubtes i problemes.
- Si els pares decideixen comentar conductes problemàtiques que hagin fet essent adolescents, serà bo que comentin també els aspectes que van condicionar la seva conducta, com ara, possibles dificultats per fer front a pressions dels companys, manca d'informació sobre les conseqüències negatives del consum i/o l'abús de drogues, etc.
- D'altra banda, la situació plantejada constitueix una oportunitat per esbrinar i comentar els dubtes, les inquietuds i la manera de pensar dels fills en relació al tema.
- També és una bona ocasió perquè els pares facin saber als fills com esperen que es comportin en relació al consum de substàncies, i per tant, per comunicar o reafirmar les normes familiars sobre el tema.



SITUACIÓ 5

El Carles és fill del Toni i la Raquel. Té 11 anys i fa 6è de primària. Fins ara, no havia tingut mai cap problema a l'escola. En l'últim informe, però, els mestres diuen que el rendiment del noi ha baixat molt, i que a classe fa bromes pesades i es comporta malament per fer riure els companys. La Raquel i el Toni estan preocupats, perquè el curs que ve ha de començar ESO, i tenen por que tinguin dificultats per seguir el curs.

Orientacions per al monitor:

Aquesta situació planteja un problema de rendiment i de comportament a l'escola en un moment crític de l'escolaritat: poc abans d'un canvi d'etapa. La coordinació amb l'escola —que ha de permetre la supervisió de la conducta del noi— i l'aplicació d'estratègies de resolució de problemes seran aspectes clau del treball dels pares.

Durant la discussió convé tenir en compte els aspectes següents:

- Quan sorgeixen dificultats en l'educació dels fills cal evitar que la precipitació i la ira portin a adoptar respostes inadequades. Per això, cal meditar pausadament les possibles solucions abans d'actuar, per tal d'evitar reaccions impulsives.
- Cercar solució a les dificultats en l'educació dels fills inclou els elements següents:
 - Definir el problema de manera adequada. En aquest cas, hi ha un problema de rendiment escolar i un problema de comportament a classe.
 - Pensar diferents maneres de solucionar el problema. Per exemple: augmentar la comunicació amb els mestres, establir un programa de recompenses i sancions lligades als progressos del nen, buscar un reforç escolar, etc.
 - Valorar les alternatives plantejades, i descartar les inviables.
 - Sospesar els *pros* i els *contres* de les alternatives viables.
 - Triar una alternativa de solució.
 - Aplicar-la i avaluar els resultats assolits.
- Per tal d'augmentar la probabilitat que la estratègia escollida sigui efectiva per resoldre el problema, també cal tenir presents altres aspectes:
 - Mirar d'implicar el fill en la resolució del problema; buscar la seva cooperació.
 - Centrar-se en el problema actual, i mirar de resoldre els problemes un per un.
 - Evitar posicions extremes en l'atribució de responsabilitats.



SITUACIÓ 6

La Núria té 10 anys. Veient un programa de televisió amb els pares, ha sentit parlar sobre drogues de disseny. Llavors els pregunta: “Què és l'èxtasi?”.

A criteri del monitor, la pregunta pot ser una altra; per exemple: “Què és un porro?”, o fins i tot, no fer referència a les drogues; per exemple: “Què vol dir masturbació?”.

Orientacions per al monitor:

Parlar de drogues —i d'altres temes *sensibles*, com ara els relacionats amb la sexualitat—, suposa sovint especials dificultats en la comunicació entre els pares i els fills. Malgrat que els pares voldrien saber com pensen i com actuen els seus fills en aquests àmbits, el temor de no saber-ne prou, o de no ser capaços d'explicar-se bé, fan que molts pares evitin parlar d'aquests temes amb els fills.

Durant la discussió/representació convé tenir en compte els aspectes següents:

- Els pares han d'ajudar els fills a trobar respostes als seus dubtes i inquietuds. Si eviten respondre a preguntes sobre drogues, sexualitat o altres temes *sensibles*, els fills poden arribar a la conclusió que no és apropiat parlar a casa d'aquests temes i buscaran altres fonts d'informació, que no sempre seran apropiades.
- La por a parlar sobre temes *sensibles* sol ser resultat d'un d'aquests motius:
 - Preocupació per la impressió que es causarà als fills: semblar massa lliberals, massa conservadors, etc.
 - Por de contribuir a alimentar la curiositat dels fills al voltant de qüestions que potser encara no s'han plantejat.
 - Temor a no tenir les respostes a totes les preguntes dels fills.
- Recordar les pautes per parlar amb els fills sobre drogues i altres temes *sensibles*:
 - Adaptar la informació a l'edat, experiència i informació prèvia dels fills.
 - Aportar informació objectiva, sense exageracions, i sense saturar-los.
 - Ajudar els fills a consultar fonts d'informació (diccionaris, llibres, Internet, etc.).
 - Escoltar les opinions dels fills, atentament i respectuosament.
 - Estar disposats a escoltar coses que potser no agradin.
 - Evitar que la conversa sembli un interrogatori.



SITUACIÓ 7

El Josep acaba d'arribar a casa. Està molt cansat, perquè a la feina està passant una temporada de molta activitat. Per això, mentre mira la televisió per mirar de distreure's, té encara el cap en les coses que haurà de fer l'endemà a la feina. Així i tot, intenta seguir les notícies, així que no presta gaire atenció a la Silvia, la seva filla de 11 anys, quan li explica com van les coses a l'escola. Ella està amoïnada perquè ha tret molt males notes en un control de matemàtiques i explica: *"Tothom a la classe té problemes amb les mates, i la senyo sempre em treu a mi a la pissarra. Ho fa perquè em té mania i sap que no m'agrada gens sortir-hi"*.

Orientacions per al monitor:

La dinàmica de la vida diària pot fer difícil mantenir uns nivells òptims de comunicació entre pares i fills. La comparació entre l'activitat laboral dels adults i les activitats escolars dels fills poden fer oblidar que els pares han de ser sempre col·laboradors incondicionals dels altres agents que —com l'escola— també estan implicats en l'educació dels fills.

Durant la discussió/representació convé tenir en compte els aspectes següents:

- De vegades, els fills no són conscients de les dificultats de la vida diària dels pares. La situació inversa, però, tampoc no és excepcional.
- Els fills han de saber que poden comptar amb els seus pares quan necessitin ajuda, consell o suport per fer front als problemes que els preocupen. Això no obstant, els pares poden negociar amb els fills els moments més oportuns per discutir aquests problemes, tot evitant, però, que els fills se sentin menyspreats.
- Quan els fills manifesten dificultats de relació amb els professors o amb altres educadors (entrenadors, monitors d'esplai, etc.), cal parar atenció a no prendre automàticament partit pel fill, de manera incondicional, desautoritzant l'educador. Convé no transmetre la idea que hi ha fissures en les pautes educatives dels diferents membres de la família o entre la família i l'escola. Així i tot, quan els fills expressen una queixa d'un educador han de veure que els pares se'ls prenen seriosament, i miren de fer-ne una anàlisi i una valoració objectiva.





SITUACIÓ 8

El Paco i la Joana han rebut una nota del mestre del seu fill Pol, que té 10 anys. A la nota els diu que el nen no porta gairebé mai els deures fets. El Paco i la Joana estan molt sorpresos. Ells solen preguntar al Pol si té deures per fer, i sempre els respon que no.

Orientacions per al monitor:

Malgrat que els pares s'esforcin per supervisar el comportament dels fills a l'escola (en la situació plantejada: preguntant al nen si té deures per fer), de vegades sorgeixen problemes. En aquestes situacions, cal reforçar els elements que permeten avaluar l'evolució del comportament del nen, i establir uns objectius de canvi clars i unes estratègies efectives per assolir-los.

Durant la discussió/representació, convé tenir en compte els aspectes següents:

- Cal meditar amb calma les possibles solucions, i evitar les respostes inadequades fruit de la precipitació i la ira.
- Convé establir un canal de comunicació amb l'escola que permeti comprovar si el fill completa les seves activitats escolars i extraescolars, d'ara en endavant. A més, és important que els fills s'adonin que els pares i l'escola col·laboren en l'acció educativa i comparteixen objectius.
- A l'hora de buscar estratègies per resoldre problemes de rendiment escolar dels fills, pot ser d'utilitat seguir les pautes assenyalades en l'apartat d'orientacions per a la discussió de la cinquena situació: 1. Definició del problema, 2. Generació d'alternatives (possibles "solucions"), 3. Eliminació de les inviables, 4. Valoració dels beneficis i inconvenients de les opcions viables, 5. Elecció d'una estratègia, 6. Aplicació de l'estratègia i valoració del resultat.
- Els pares han d'avaluar l'assoliment dels objectius de canvi de conducta que hagin establert (per exemple: fer els deures escolars tots els dies). Alhora, han de premiar els progressos dels fills: expressant-los la satisfacció que els causa el seu bon comportament, concedint-los *privilegis* (veure la televisió, jugar amb un videojoc, etc.), o bé amb recompenses materials. També, i d'una manera semblant, han de sancionar els comportaments inadequats.



 **110 minuts**



Aplicació del qüestionari de satisfacció amb el programa

Explicar als participants les característiques i els objectius d'aquesta avaluació:

- Conèixer el seu grau de satisfacció per haver participat en aquestes sessions.
- Valorar la utilitat del programa per respondre a les seves necessitats i inquietuds.
- Determinar la conveniència, o no, d'introduir canvis en properes aplicacions.

Repartir un qüestionari i un llapis a cada participant. Informar-los que la informació recollida és confidencial (no es demana que posin el nom), i comentar les instruccions que figuren al qüestionari.



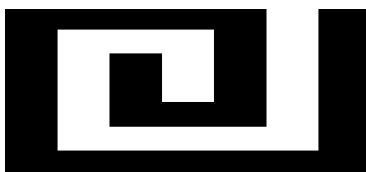
Tancament de la sessió i del programa

Agrair als assistents la seva col·laboració i participació en el decurs del programa i, abans d'acomiarar-se, recordar alguns dels recursos comunitaris que tenen al seu abast en cas que en el futur necessitessin alguna mena de suport sobre els temes tractats. Segons cada cas, es pot fer referència als serveis socials, al programa local de prevenció de drogodependències (si n'hi ha), al centre d'atenció i seguiment de les drogodependències que sigui de referència per al municipi, etc.



ANNEXOS

- **Transparències de les sessions (miniatures)**
- **Qüestionari d'avaluació**
- **Model de fitxa de registre d'assistència a les sessions**
- **Model de fitxa d'informació i butlleta d'inscripció al programa**
- **Bibliografia**
- **Suport per a la implementació de MONEO**



Transparències de les sessions (miniatures)

P D S - PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

SESSIÓ 1 DROGUES - NO DROGUES 1/01

SESSIÓ 1 DEPENDÈNCIA 1/02

SESSIÓ 1 TOLERÀNCIA 1/03

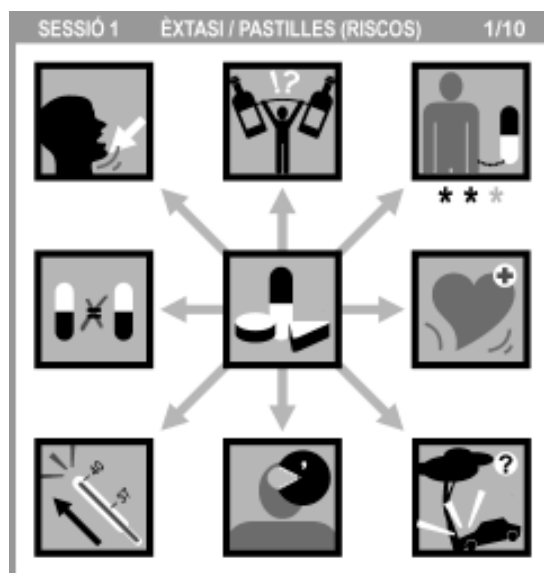
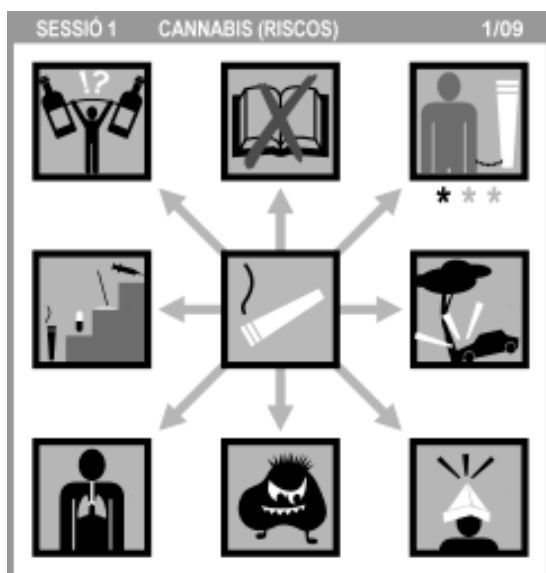
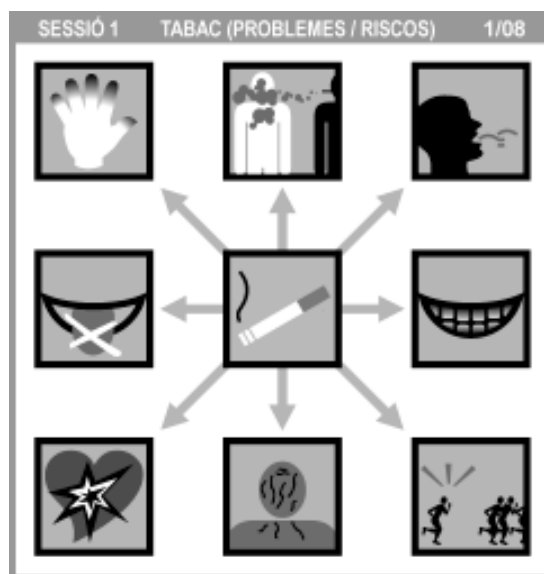
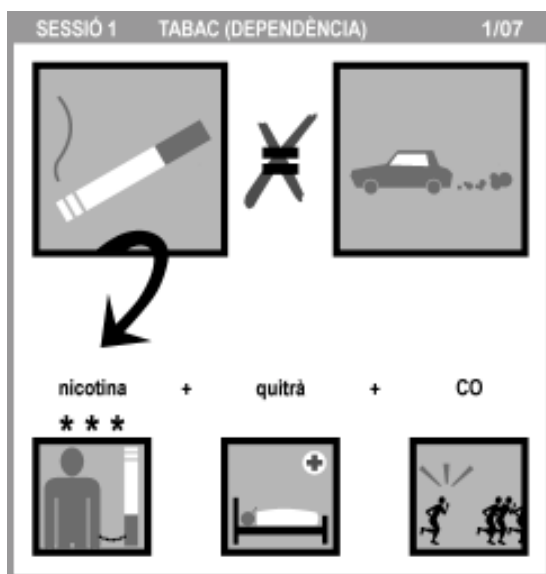
SESSIÓ 1 RISCOS 1/04

SESSIÓ 1 ALCOHOL 1/05

vi	cervesa	vermut
12°	5°	17°
100cc	250cc	70cc
9'6gr	10gr	9'5gr

1UBE = 10gr

SESSIÓ 1 ELIMINACIÓ DE L'ALCOHOL 1/06



SESSIÓ 1 EDAT D'INICI 1/11

EDATS D'INICI DEL CONSUM DE DROGUES ENTRE ELS ESTUDIANTS ESPANYOLS DE 14 A 18 ANYS ANY 2000
N = 20.450 (596 centres públics i privats)

SUBSTÀNCIES	ANYS - EDAT MITJANA -
TABAC	13,2
ALCOHOL	13,6
CANNABIS	14,8
AL·LUCINÒGENS	15,4
COCAÏNA	15,5
ÈXTASIS	15,6
AMFETAMINES / SPEED	15,7

Font: DGPND. Encuesta escolar sobre drogas 2000

SESSIÓ 1 PREVALENCES DE CONSUM 1/12

CONSUM DE DROGUES ENTRE ELS ESTUDIANTS ESPANYOLS DE 14 A 18 ANYS ANY 2000
N = 20.450 (596 centres públics i privats)

SUBSTÀNCIES	ALGUN COP A LA VIDA	ÚLTIMS 30 DIES
TABAC	34,3 %	30,5 %
ALCOHOL	76,0 %	58,0 %
CANNABIS	31,2 %	19,4 %
ÈXTASIS	5,7 %	2,5 %
COCAÏNA	5,4 %	2,2 %
AL·LUCINÒGENS	5,2 %	1,9 %
AMFETAMINES	4,1 %	1,8 %
S. VOLÀTILS	4,1 %	1,4 %

Font: DGPND. Encuesta escolar sobre drogas 2000



SESSIÓ 1 FACTORS DE RISC (1) 1/14

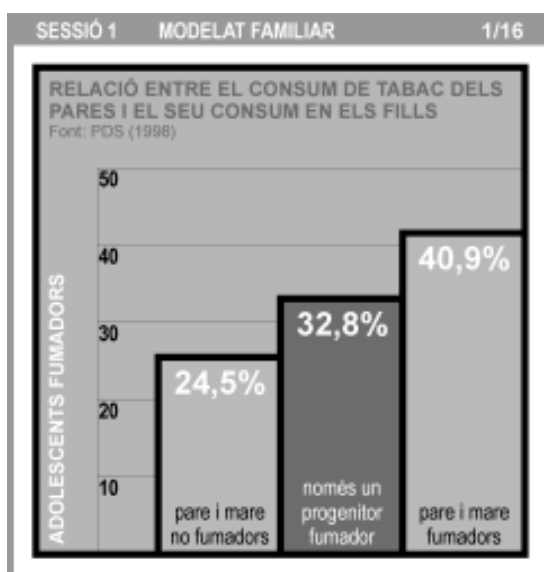
FACTORS DE RISC (1)

- L'existència de lleis i normes socials favorables al consum de drogues
- El fet que les drogues siguin fàcilment accessibles
- Viure en un entorn social molt desafavorit (desorganització comunitària)
- Certes característiques genètiques i psicològiques
- Viure en situació d'extrema pobresa
- El fet que els pares tinguin actituds i conductes favorables a l'ús de drogues. La probabilitat que els fills prenguin drogues és més alta si els pares en prenen. També, si els fills perceben que els pares tenen actituds positives o ambigües cap a les drogues. Aleshores, els pares no solen establir normes i límits sobre el tema.

SESSIÓ 1 FACTORS DE RISC (2) 1/15

FACTORS DE RISC (2)

- Les pràctiques educatives i de gestió familiar, pobres i inconsistentes. Sobreimplicació d'un pare i distanciament de l'altre. Poques aspiracions envers el nivell educatiu dels fills. No definir expectatives envers la conducta dels fills. Mala comunicació amb els fills. No supervisar la seva conducta. Disciplina inconsistent.
- Viure en una família on hi ha pocs lligams afectius entre els pares i els fills
- Experimentar fracàs escolar
- Sentir-se poc vinculats amb l'escola i amb altres instàncies socialitzadores
- Començar molt aviat a prendre drogues. Com més aviat, major és la intensitat i la freqüència del seu consum posterior.
- Tenir amics que prenen drogues



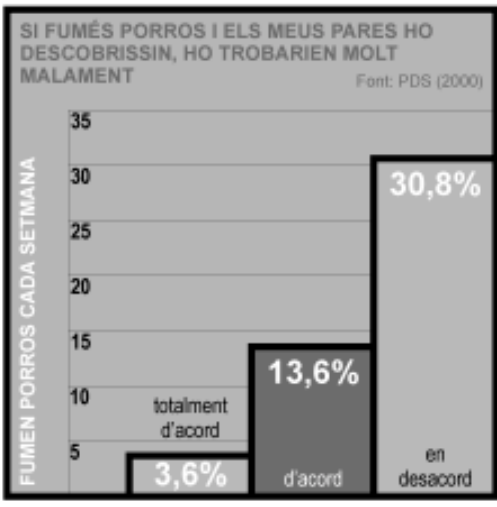
SESSIÓ 1 FACTORS PROTECCIÓ 1/17

FACTORS DE PROTECCIÓ

- L'existència de lleis i normes socials contràries l'abús de les drogues. Pel que fa a les drogues legals, l'augment de preus, les limitacions a la venda per raons d'edat, la restricció de punts i horaris de venda i d'espais públics de consum, tenen efectes reductors sobre els consums.
- Certs aspectes individuals i variables psicològiques. Habilitats socials. Sentiments d'autoeficàcia. Capacitat d'adaptació. Actitud prosocial.
- Els lligams afectius forts i les pràctiques educatives correctes i adequades. Vincles positius entre pares i fills. Normativa familiar clara. Supervisar la conducta.

En contra del que sovint es pensa, als fills els importa força la relació amb els pares, i estan disposats a adaptar la seva conducta a les expectatives dels pares.

- Tenir un bon rendiment escolar i vincular-se amb instàncies socialitzadores



COCAÏNA
Altres noms: Coca, farfega, etc.
Descripció: Substància derivada d'un arbust que creix a Sudamèrica.
Aspecte: Pols blanca.
Administració: Principal: aspiració nasal (esnifada). En alguns llocs de l'Estat s'ha detectat consumidors de crack (variant apta per ser fumada o inhalada i els seus vapors, que comporta especial risc).
Efectes sobre el SNC: Estimulant.
Efectes sobre la conducta: **Inicials:** eufòria, ganes de parlar, acceleració de les idees, augment de la sociabilitat, disminució del cansament i de la son, sensació d'energia, augment de la tensió arterial, etc.
Després: apatia i decaïment. També pot generar irritabilitat, paranoies i agressivitat.
Tolerància i dependència: **Tolerància:** sí. **Dependència:** sí (molt intensa). En deixar de prendre'n després d'un temps llarg de consum: efecte rebot (depressió, abatiment, irritabilitat, etc.).
Altres riscos: Pèrdua de gana, insomni, perforació nasal, sinusitis, accidents cardiovasculars (infart, hemorràgia cerebral, etc.). **Consum crònic:** risc de trastorns psíquics (idees paranoïdes, depressió, etc.).

AMFETAMINES
Altres noms: Amfetol, speed, etc.
Descripció: Produïdes sintèticament a finals del s. XIX. Certs usos mèdics. Fins fa pocs anys es venien lliurement a les farmàcies. Les del mercat negre provenen de laboratoris clandestins (com passa amb l'èxtasi).
Aspecte: Solen ser pastilles. També, pols blanca semblant a la cocaïna (speed).
Administració: Oral (pastilles). Aspiració nasal (esnifada) si es tracta de pols (speed). També es fuma.
Efectes sobre el SNC: Estimulant.
Efectes sobre la conducta: Eufòria, verboseta (parlar molt i acceleradament), sensació de "menjar-se el món", augment de la vigilància. Disminució de la son i la gana. Palpitacions, Augment de la tensió arterial. Boca seca. Contractació de la mandíbula, etc.
Tolerància i dependència: Generen ràpidament tolerància i dependència.
Altres riscos: **Dosis altes:** irritabilitat, al·lucinacions, deliris de persecució i conductes agressives. **Consum crònic:** problemes cardiovasculars i d'altra mena, a més de quadres psicòtics o depressius severes.

KETAMINA
Altres noms: Keta, K, spicial K, vitamina K, K-kat
Descripció: És un anestèsic d'ús principalment veterinari.
Aspecte: Líquid, pols o comprimits.
Administració: Es pot consumir per via oral, aspiració nasal (esnifada, injectada, fumada o inhalada).
Efectes sobre la conducta: Anestèsia dissociativa (mantenint la consciència), sensació de plaer i de flotar, al·lucinacions, dificultat per moure's i per parlar.
Pot provocar una mena de mal'watge, amb sensació de mort propera.
Tolerància i dependència: Genera tolerància i dependència.
Altres riscos: És una substància molt perillosa. Pot causar confusió, pèrdua de coneixement, aturada respiratòria i mort per sobredosi.
El risc augmenta molt en barrejar-la amb alcohol o altres sedants.

LSD
Altres noms: 7ip, 8ip, àcid.
Descripció: Descobert casualment els anys 30. Molt consumit pel moviment hippy com a mètode d'expansió de la consciència. Avui es pren en el mateix context recreatiu i festiu que l'èxtasi i les amfetamines, tot i que amb menys freqüència.
Aspecte i administració: Oral (llepar petits quadrats de paper absorbent amb dibuixos, mitjançant torrons de sucre impregnats, etc.).
Efectes sobre la conducta: Dosis ínfimes provoquen efectes molt llargs (8-10 hores) i molt marcats. Genera una experiència entre mística i psicodèlica (viatge), amb eufòria, hiperactivitat, idees delirants, al·lucinacions, alteracions de la percepció d'un mateix, deformació del temps i l'espai, etc. També augmenta la temperatura i la taxa cardíaca.
Tolerància i dependència: **Tolerància:** sí (però no dona lloc a consum crònic). **Dependència:** no (si més no, en el sentit de les altres drogues).
Altres riscos: **Físics:** semblants a les amfetamines i l'èxtasi, però menors. **Psicològics:** Reaccions de pànic intens ("mal viatge"). Respostes espontànies de l'experiència sense haver-ne pres de nou (wash-back). Quadres psicòtics (que poden fer-se crònics). Agressions o suïcidis fruit de la ideació delirant o d'un mal'watge.

ÈXTASI LÍQUID
Altres noms: GHB (Gaba-hidroxibutirat). Biberons.
Descripció: Mal anomenat èxtasi líquid, és un sedant, amb propietats ben diferents a les del MDMA. Es troba en forma de líquid (o de pols).
Administració: Oral (en la forma líquida habitual).
Efectes sobre la conducta: **Dosis baixes:** Sensació de relaxació i tranquil·litat. També, eufòria i desinhibició. Estimula la sensualitat. **Dosis altes:** Efectes sedants o anestèsics.
Tolerància i dependència: Pot generar dependència i síndrome d'abstinència.
Altres riscos: És una droga perillosa. Pot provocar pèrdua de coneixement, convulsions i coma. Implica un risc elevat de sobredosi (que pot ser mortal). El risc augmenta molt si es barreja amb altres drogues (alcohol, altres sedants, etc.).

PDS PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

SESSIÓ 1 SOLVENTS VOLÀTILS 1/24

SOLVENTS VOLÀTILS
 Altres noms: Cola, pegament, etc.
 Descripció: Productes químics molt volàtils, presents en aerosols, coles, pintures, dissolvents, combustibles, productes de neteja, etc.
 Administració: Inhalant els vapors, de vegades després d'escalfar-los (la qual cosa augmenta els riscos, atès que solen ser molt inflamables).
 Efectes sobre la conducta: Habitualment: efectes depressors, però alguns són estimulants. En general, sensació d'eufòria i embriaguesa, que pot incloure al·lucinacions, seguida de desorientació, confusió i dificultats de coordinació. Poden causar vertigen, visió doble, náusees, etc.
 Tolerància i dependència: Generen ràpidament una tolerància important. Risc alt de dependència (també física).
 Altres riscos: Convulsions, alteracions en ronyons, fetge, pulmons, cor, sang, etc. Risc de mort per sufocació o accident (caiguda, cremades, etc.). També poden provocar conductes agressives, deteriorament psicològic i quadres psicòtics.

SESSIÓ 1 HEROÏNA 1/25

HEROÏNA
 Altres noms: Cavall, jaco, xino
 Descripció: Substància que s'obté d'una varietat de cascall (papaver somniferum). Expansió del consum durant els anys 80. Els últims anys, el consum ha davallat, malgrat ser encara un greu problema de salut pública. Degut al deteriorament personal i social que comporta la seva dependència, ha estat durant anys el prototip de "droga" en l'imaginari col·lectiu.
 Aspecte: Pols blanca o marró.
 Administració: Injectada a la vena, inhalada o fumada.
 Efectes sobre la conducta: Depressor del SNC. Propietats analgèsiques molt importants. Provoca eufòria i sedació, amb una sensació plaent de plenitud dels impulsos que induïx a repetir l'experiència.
 Tolerància i dependència: **Tolerància:** sí, ràpidament.
Dependència: sí, molt intensa (amb síndrome d'abstinència).
 Altres riscos: Via endovenosa: risc alt de contagi de tuberculosi, hepatitis, VIH, etc. Risc de mort per sobredosi o reacció aguda als adults-rants.

SESSIÓ 2 TEMPS DE PARLAR 2/01

DISPOSEN, O NO, DE TEMPS PER PARLAR AMB ELS FILLS?
 Font: CEAPA (1998) Los Padres y Madres ante el Consumo de Alcohol de los Jóvenes

Resposta	Porcentatge
ns/nc	0,6%
no	3,5%
sí, però hi parlo poc	28,4%
sí, i hi parlo prou	67,5%

SESSIÓ 2 ESTIMULAR LA COMUNICACIÓ 2/02

QUÈ PODEM FER PER AFAVORIR I ESTIMULAR LA COMUNICACIÓ AMB ELS FILLS?

- 1 **Buscar espais i oportunitats per parlar amb els fills:** Tenim un temps i un espai habitual per parlar amb els fills?
- 2 **Prestar-los atenció i fer que se sentin escoltats.** No interrompre, mostrar atenció amb gests, parafrasejar, procurar comprendre els seus punts de vista.
- 3 **Demostrar-los que poden expressar les seves inquietuds, sentiments i opinions sense por de ser ridiculitzats ni recriminats.** Sobre coses banals (música, roba, etc.) i importants (amics, estudis, drogues, sexualitat, etc.).
- 4 **Estar preparats per escoltar coses que preferiríem no haver sentit.**
- 5 **Prendre els pares la iniciativa, si cal.** Fent-los preguntes, parlant-los de nosaltres...

SESSIÓ 2 ESTABLIR NORMES 2/03

PAUTES PER ESTABLIR NORMES I LÍMITS ALS FILLS:

- 1 **Tenir clars els motius que justifiquen les normes que s'imposen, i explicar-los als fills, així com les conseqüències d'incomplir-les.** Han de basar-se en raons lògiques (no en l'autoritat ni en la tradició) i no han de ser arbitràries.
- 2 **Fonamentar les normes en les conseqüències que se'n deriven del fet de complir-les o incomplir-les, per als fills i/o per als altres; i no tant per als pares.**
- 3 **Procurar pactar les normes amb els fills, admetent modificar-les si aporten motius raonables per fer-ho.**
- 4 **Relacionar "responsabilitat" i "llibertat" a l'hora de pactar les normes.**
- 5 **Un cop fixada una norma, exigir sempre que es compleixi.** I, en cas de no complir-se, aplicar sempre la sanció prevista.

SESSIÓ 2 PAUTES PER SANCIONAR 2/04

PAUTES PER SANCIONAR DE MANERA RAONABLE I EFECTIVA:

- 1 **Millor càstigs petits i de manera coherent** (sempre que es produeix la conducta), que no pas sancions severes aplicades de manera poc coherent.
- 2 **Sancions proporcionals a la gravetat de la conducta.** Improvisar les sancions quan s'està molt enfadat pot fer-les desproporcionades. Millor prevenir-les en el moment d'imposar-les normes.
- 3 **Relacionar la sanció amb la conducta que la motiva.** Això la fa més comprensible i acceptable per als fills.
- 4 **No castigar-se també a un mateix, o a altres membres de la família.**
- 5 **Buscar l'efectivitat, no la revenja.** Castigar, implica associar conseqüències no desitjades a la conducta que volem evitar que es repeteixi. Per aconseguir-ho, no cal que siguin "doloroses". N'hi ha prou que siguin "no-recompensadores".

SUPERVISAR LA CONDUCTA DELS FILLS IMPLICA...

1 Intervenir sobre el seu entorn (físic i social):

- Amb accions directes, i/o
- Donant-los instruccions

2 Fer seguiment de la seva conducta. És a dir:

- Saber on són i què fan en un moment determinat, i
- Comprovar-ho de tant en tant

SUPERVISAR ELS FILLS ÉS MÉS FÀCIL I EFICACÇ QUAN...

Els pares...

- No els amaguen que ho fan.
- Els fan preguntes sobre la seva conducta i la dels seus amics, des que són petits.
- Comproven, de tant en tant, si els fills fan de debò allò que diuen.
- Parlen amb altres persones que tenen contacte amb els seus fills.

COM DESENVOLUPAR UNA RELACIÓ POSITIVA ENTRE PARES I FILLS?

- 1 Mostrant i expressant afecte als fills.
- 2 Disposant d'un cert temps per compartir en família.
- 3 Ajudant els fills a sentir-se part de la família. Per exemple:
 - Deixant-los participar en decisions familiars.
 - Assignant-los responsabilitats sobre les tasques de casa.
 - Participant plegats en activitats socials.
 - Prenent part en àrees d'interès dels fills.

MOMENTS I ACTITUDS PER PARLAR AMB ELS FILLS SOBRE DROGUES

- Quan el tema sorgeix espontàniament (com ara, arran d'un programa de TV)
- Quan fan preguntes sobre el tema
- Sempre que un motiu ho justifiqui (com ara, el primer cop que el fill surt de nit)

En parlar de drogues amb els fills cal:

- 1 Adaptar la informació a l'edat, experiència i informació prèvia dels fills
- 2 Aportar informació objectiva i sense exageracions
- 3 Escoltar les seves opinions de manera atenta i respectuosa
- 4 Estar disposats a escoltar coses que potser no agradin
- 5 Evitar caure en un interrogatori
- 6 No saturar-los



Qüestionari de satisfacció per la participació en el programa MONEO

Les frases següents es refereixen a les possibles impressions arran de la participació en les sessions del programa MONEO. Si us plau, indiqueu fins quin punt esteu d'acord amb cadascuna. Per fer-ho, poseu una creu a sobre de la resposta que s'adeqüi millor al vostre cas.

Cada frase té quatre opcions de resposta. Llegiu-les totes abans de respondre.

1 Després d'haver participat en aquestes sessions, em sento més capacitat(da) que abans per respondre de manera adequada a situacions conflictives relacionades amb la conducta dels fills.

- Hi ESTIC MOLT D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA EN DESACORD Hi ESTIC MOLT EN DESACORD

2 Amb la meva participació en aquestes sessions, he après coses que no sabia sobre el consum de drogues i els seus efectes sobre la salut.

- Hi ESTIC MOLT D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA EN DESACORD Hi ESTIC MOLT EN DESACORD

3 Després d'haver participat en aquestes sessions, penso que entenc millor quins factors contribueixen a que els adolescents i els joves consumeixin drogues.

- Hi ESTIC MOLT D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA EN DESACORD Hi ESTIC MOLT EN DESACORD

4 En aquestes sessions he après coses que m'ajudaran a millorar la conducta dels meus fills.

- Hi ESTIC MOLT D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA EN DESACORD Hi ESTIC MOLT EN DESACORD

5 Em sento satisfet(a) d'haver participat en aquestes sessions.

- Hi ESTIC MOLT D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA EN DESACORD Hi ESTIC MOLT EN DESACORD

6 Si es repetissin aquestes sessions, i un pare o una mare amb fills de l'edat dels meus em demanés l'opinió, li recomanaria que hi participés.

- Hi ESTIC MOLT D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA D'ACORD Hi ESTIC UNA MICA EN DESACORD Hi ESTIC MOLT EN DESACORD

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ

EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES



Fitxa de registre d'assistència a les sessions del programa MONEO

NÚM.	NOM I COGNOMS	1ª SESSIÓ	2ª SESSIÓ	3ª SESSIÓ
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

PDS PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES

PER PARTICIPAR EN EL PROGRAMA:

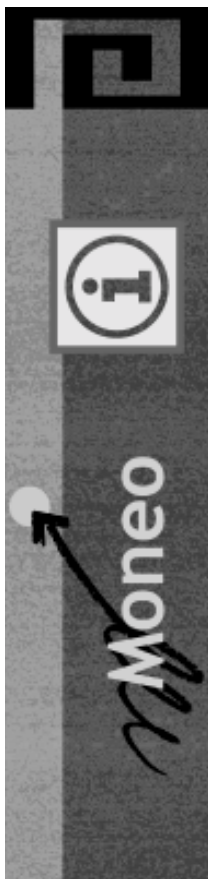
- 1. Tal·leu aquest full per la línia que separa les dues parts.
- 2. Ompliu les dades que es demanen al full d'inscripció.
- 3. Lliureu-lo a:

Data límit d'inscripció:

IMPORTANT: LES PLACES SÓN LIMITADES.



És un programa de:



PROGRAMA D'EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES

INFORMACIÓ

Organitza:

Amb la col·laboració de:



- Teniu fills a punt d'entrar a l'adolescència?
- Hi han entrat fa poc?
- Voldríeu saber més coses sobre les drogues, o sobre la manera d'evitar que els vostres fills en consumeixin?

Si heu contestat "sí" a una o més de les preguntes anteriors, us pot interessar participar en el programa **Moneo**. Es tracta d'un programa de prevenció de drogodependències dissenyat per treballar amb **pare i mares de nois i noies de 9 a 13 anys**. Consta de tres sessions de dues hores, al llarg de les quals els pares:

- 1 Reben informació sobre les drogues més consumides i sobre els factors que afavoreixen el seu consum, o que contribueixen a evitar-lo.
- 2 Aprenen coses sobre les pràctiques educatives que ajuden a evitar que els fills s'iniciïn en el consum o l'abús de drogues.
- 3 Practiquen, mitjançant simulacions, maneres de fer front a situacions educatives conflictives, relacionades o no amb les drogues.

El lloc, les dates, l'horari de les sessions i la data límit d'inscripció són els següents:

Si hi voleu participar:

- 1 Ompliu les dades que es demanen a la pàgina següent.
- 2 Talleu el full per la línia que separa les dues parts i lliureu-lo a:

Data límit d'inscripció:

Més informació: Telèfon:

Demaneu per:

IMPORTANT: LES PLACES SÓN LIMITADES



BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

NOM I COGNOMS (si penseu venir el pare i la mare, ompliu el nom dels dos)

1.

2.

EDAT DELS FILLS

QUIN CURS ESTAN FENT? (marqueu una creu)

- 5è de Primària
- 6è de Primària
- 1r d'ESO
- 2n d'ESO

Atès que les places són limitades, us suggerim que deixeu un telèfon per poder posar-nos en contacte amb vosaltres, en cas que en el moment de rebre la vostra butlleta el grup ja estigüés ple.

TELÈFON(S) DE CONTACTE:

PODEU TRUCAR DE **A** **DEMANEU PER:**

IMPORTANT:

El lloc, les dates, l'horari de les sessions i la data límit d'inscripció són els següents:



Bibliografia

Andrews JA, Hops H, Duncan SC (1997). Adolescent Modeling of Parent Substance Use: The Moderating Effect of the Relationship With the Parent. *Journal of Family Psychology*. 11 (3): 259-270.

Ashery RS, Robertson EB, Kumpfer KL (Eds.) (1998). *Drug Abuse Prevention Through Family Interventions*. NIDA Research Monograph 177. Rockville MD: National Institutes of Health.

Bobes J, Calafat A (eds.) (2000). Monografía Cannabis. *Adicciones*. Vol. 12. Suplement 2.

Bukoski WJ (ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 97-4146. Rockville MD: National Institutes of Health (traducció castellana: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).

Cabrera J, Ramos JA (2000). *Cannabis ¡Hasta dónde!*. Madrid: Harcourt.

Cohen D, Rice J (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achievement. *Journal of Drug Education*. 27 (2): 199-211.

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Observatorio Español sobre Drogas. *Encuesta sobre Drogas a Población Escolar 2000 (Informe web OED)*. Consulta per Internet a <http://mir.es/pnd/observa/pdf/encu2000.ppt>

Dishion TJ i cols. *Programa de Transición Adolescente. Manual del Monitor de Padres* (versió castellana de J.L. Recio). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Documento multicopiado.

Dishion TJ, Kavanagh K (2000). A Multilevel Approach to Family-Centered Prevention in Schools: Process and Outcome. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 899-911.

Dishion TJ, McCord J, Poulin F (1999). When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior. *American Psychologist*. 54 (9): 755-764.

EDIS (1998). *Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes*. Madrid: CEAPA.

Gerrad M, Gibbons FX, Zhao L, Russell DW, Reis-Bergan M (1999). The effect of peer's alcohol consumption on parental influence: A cognitive mediational model. *Journal of Studies on Alcohol*. Supplement 13: 32-44.

Goldfried MR, Davison GC (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires: Paidós.

Gordon RS (1983). An Operational Classification of Disease Prevention. *Public Health Reports*. 98 (2): 107-109.



Hawkins JD, Catalano RF (1998). *Preparing for the Drug Free Years. Workshop Leader's Manual*. Seattle: Developmental Research and Programs.

Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*. 112 (1): 64-105.

Hops H, Andrews JA, Duncan SC, Duncan TE, Tildesley E (2000). *Adolescent Drug Use Development. A Social Interaccional and Contextual Perspective*. A Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM (Eds.). *Handbook of Developmental Psychopathology. 2nd Edition*. New York: Plenum Press.

Johnson V, Pandina RJ (1991). Efectos of the Family Environment on Adolescent Substance Abuse, Delinquency, and Coping Styles. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 17 (1): 71-88.

Larriba J, Duran AM, Suelves JM (2001). *Protego. Entrenament Familiar en Habilitats Educatives per a la Prevenció de les Drogodependències*. Barcelona. Promoció i Desenvolupament Social (PDS).

López F (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. 1: Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

Martínez I, Salvador T. *Catálogo de Programas de Prevención del abuso de Drogas*. Madrid: Comunidad Autónoma de Madrid. Agencia Antidroga.

Melero JC, Pérez de Arróspide JA (2001). *Drogas: + Información – Riesgos*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2000). *Make a Difference. Talk to your Child About Alcohol*. NIAAA. NIH. U.S. Department of Health and Human Services. NIH Publication No. 00-4314.

National Institute of Drug Abuse (1997). *Preventing Drug Use Among Children and Adolescents. A Research-Based Guide*. Rockville MD: National Institutes of Health. NIH Publication No 97-4212.

Offord D (2000). Selection of Levels of Prevention. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 833-842.

PDS (1998). *Consum de drogues entre la població adolescent i jove del Pla de l'Estany*. Consell Comarcal del Pla de l'Estany/PDS (document no publicat).

PDS (1999). *Qüestionari sobre tabac, alcohol i altres drogues entre la població de 14 a 18 anys de Canovelles. Informe de resum de dades i conclusions*. Ajuntament de Canovelles/PDS (document no publicat).

PDS (2000). *Valoració del consum de drogues a La Roca del Vallès. Qüestionari entre els estudiants de secundària*. Ajuntament de La Roca del Vallès/PDS (document no publicat).



Porras J, Comas D (1996). *Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo Familias*. Madrid: Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid (P.P.D.).

Prakash LG (Ed.) (1998). *Preventing Substance Abuse among Children and Adolescents: Family-Centered Approaches. Reference Guide*. Washington DC: Department of Health and Human Services. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Center for Substance Abuse Prevention.

Resnick MD, Bearman PS, Blum RW, Bauman KE, Harris KM, Jones J, Tabor J, Beuhring T, Sieving RE, Shew M, Ireland M, Bearinger LH, Udry JR (1997). Protecting adolescents from harm. Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *JAMA*. 278 (10): 823-32.

Ríos JA, Espina A, Baratas MD (1997). *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Robles L, Martínez JM (1998). Factores de protección en la prevención de las drogodependencias. *Idea Prevención*. 17: 58-70.

Sánchez-Turet M, Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Effect of Parental Attitudes On Adolescent Alcohol Abuse: The Moderating Effect of Parent-Child Relationship. Results from a Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Students*. Comunicació presentada a l'European Symposium on Community Action to Prevent Alcohol Problems. Porto, 18-20 novembre.

Sanders MR (2000). Community-Based Parenting and Family Support Interventions and the Prevention of Drug Abuse. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 929-942.

Suelves JM (1998). Evaluación de programas escolares de prevención del abuso de drogas: algunas indicaciones derivadas del meta-análisis. *Idea Prevención*. 16: 50-60.

Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Parental Influences on Adolescent Substance Abuse: A Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Adolescents*. Pòster presentat al 9th Scientific Meeting of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology. Barcelona, 17-20 juny.

Suelves JM, Romero R, Sánchez-Turet M (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*. 14 (2): 131-138.

Teichman M, Kefil E (2000). The effects of perceived parental behaviors, attitudes, and substance use on adolescent attitudes towards and intent to use psychoactive substances. *Journal of Drug Education*. 30 (2): 193-204.



Turner KM, Markie-Dadds C, Sanders MR (1998). *Triple P. Positive Parenting Program. Facilitator's Kit for Group Triple P*. Milton QLD: Families International Publishing.

Velleman R, Mistral W, Sanderling L (2000). *Taking the Message Home: involving parents in drugs prevention. Report prepared for the Home Office*. Crown.



Suport per a la implementació de MONEO

MONEO · EDUCACIÓ FAMILIAR PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES ha estat desenvolupat per l'associació PDS · Promoció i Desenvolupament Social, amb suport de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials, amb l'objectiu de posar a l'abast dels equips i professionals que intervenen en la prevenció de l'abús de drogues, un programa universal de prevenció dissenyat a partir de criteris científics en la matèria.

Les institucions, entitats i professionals que ho desitgin poden utilitzar lliurement MONEO per a la seva aplicació, en el ben entès que això exclou la seva reedició, l'enregistrament o transmissió, total o parcial, del seu contingut a través de qualsevol suport o sistema de comunicació o d'emmagatzement d'informació, així com la seva traducció a altres idiomes, les quals no estan permeses.

PDS posa a disposició de les institucions, entitats i professionals que apliquin o es proposin aplicar MONEO, un SERVEI D'ASSESSORAMENT TÈCNIC gratuït, per atendre consultes puntuals. Igualment, serà benvinguda qualsevol informació o observació relacionada amb la utilització del programa.

SERVEI D'ASSESSORAMENT TÈCNIC DEL PROGRAMA MONEO	
Adreça postal	PDS · Promoció i Desenvolupament Social Provença, 79, baixos 3 ^a – 08029 Barcelona
Telèfon	93 430 71 70
Fax	93 439 07 73
Correu electrònic	pds@pdsweb.org
Pàgina web	http://www.pdsweb.org

PDS · Promoció i Desenvolupament Social també pot establir acords amb institucions i entitats per tal d'aplicar el programa en territoris concrets, o formar professionals per a la seva aplicació.

