

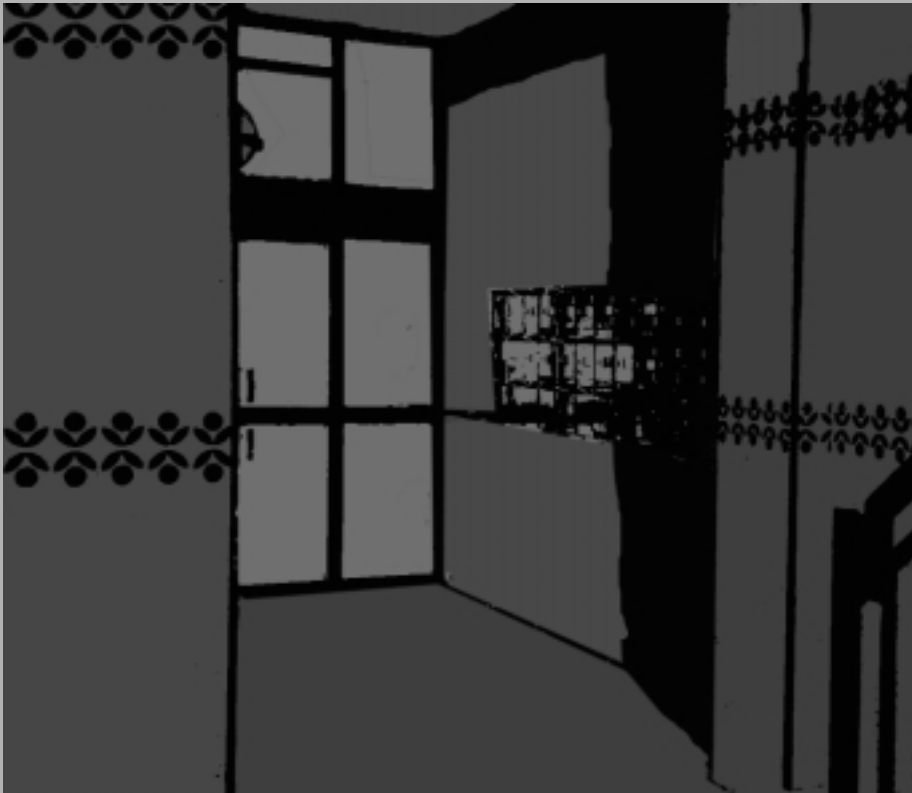


B P D

(al Bar, al Parc, a la Discoteca)

QUADERN PER AL PROFESSORAT





ÍNDEX

- 3** 1. PER COMENÇAR
- 4** 2. NOSALTRES ELS PROFESSORS/ES I LA PREVENCIÓ A L'AULA
Alguns dels dubtes que podem tenir
Algunes de les situacions "incòmodes" que ens podem trobar a l'aula
Un parell de coses importants per abordar la prevenció de problemes associats a drogues als centres educatius
- 6** 3. L'APLICACIÓ DEL BPD
Quaderns recomanats per a cada curs
Característiques del material
Què es vol aconseguir amb el BPD
Indicacions per al seu ús
Les activitats una a una
L'avaluació
- 14** ANNEX 1. Els bars, els parcs i les discoteques: què hi ha i què hi fan els joves
- 15** ANNEX 2. L'alcohol, el cànnabis i les pastilles tipus èxtasi: què són, com les consumeixen i quins problemes provoquen
Què cal saber sobre l'alcohol, el cànnabis i les pastilles tipus èxtasi
Com es relacionen els joves amb cada una de les tres drogues
Quins problemes físics, psíquics i legals tenen associats
Com els joves que les consumeixen poden fer-ne ús amb menys risc
- 19** ANNEX 3. Serveis de suport, bibliografia i pàgines web
Administració pública
Informació telefònica confidencial
Pàgines web

1. PER COMENÇAR

Teniu al davant un material que pretén ajudar-vos a treballar la prevenció de problemes associats a drogues amb alumnes de 3r i 4t d'ESO. Està elaborat per tècnics en prevenció de drogodependències amb la col·laboració de professionals de l'ensenyament secundari en actiu i un expert en la problemàtica de drogues en els joves.

Si el vostre claustre ha decidit incloure aquest treball de prevenció en el Pla d'Acció Tutorial (PAT) no us caldrà contactar amb especialistes ni tenir una formació especialitzada sobre drogues, en aquest quadern trobareu pautes per utilitzar-lo i molta informació addicional que us pot servir per aprofundir en el tema. Tanmateix, si ho valoreu convenient podeu programar conjuntament amb els tècnics de prevenció municipals activitats de suport que poden portar a terme diferents especialistes o formació complementària per a tot l'equip docent.

Com en altres temes transversals, fóra convenient que l'ús del BDP fos una decisió del claustre o que, si més no, aquest en conegui la seva utilització. Això suposarà una informació útil per a la dinàmica educativa del centre i també per a mares i pares i farà més coherent la nostra tasca pedagògica.

Si bé és cert que cada cop se'ns demana més com a professionals de l'ensenyament, val la pena acceptar aquest repte, ja que pot esdevenir una eina que ens faciliti la feina que, com a professors/es i sobretot com a tutors/es, hem de desenvolupar.

La nostra és una tasca de molta responsabilitat però que alhora pot resultar molt gratificant. De la mateixa manera que ens motiva positivament veure els progressos dels nostres alumnes en les diferents àrees d'aprenentatge ho farà també col·laborar en la seva formació integral com a persones.

Amb el BDP es treballen continguts d'actituds, valors i normes que us poden servir en les activitats de tutoria i que trobem en el currículum de la LOGSE. La majoria d'activitats que es plantegen treballen la presa de decisions tant pel que fa al consum de drogues com en molts altres aspectes.

En aquest quadern hi trobareu a grans trets:

1. Pautes per a l'ús del BDP (en general i activitat per activitat).
2. Propostes de solució a possibles problemes que ens podem trobar a l'aula fent l'abordatge educatiu amb l'alumnat.
3. Informació complementària que ens dóna una base sòlida per fer el treball preventiu, amb:
 - a) Una explicació sobre què fan els joves als espais preferits que tenen per al consum de drogues (bar, parc i discoteca).
 - b) Informació sobre l'alcohol, el cànnabis i les pastilles tipus èxtasi: com les prenen, quines característiques té cadascuna i quins problemes porten associats, i com reduir els riscos quan se'n fa ús.

PER QUÈ SOM ELS PROFESSIONALS ADIENTS PER FER UN TREBALL PREVENTIU

1. Estem motivats i tenim ganes de fer-ho. Aquests temes actualment són molt importants en la vida dels joves i, en conseqüència, han passat a formar part de la nostra feina com a professionals de l'educació i com adults referents.
2. Coneixem els adolescents - si més no ho intentem -, sabem les característiques bàsiques d'aquesta etapa i, sobretot, donat que coneixem com es comporten ens preocupen els riscos que hi poden tenir.
3. No només ens preocupem dels joves en el seu horari acadèmic, sinó d'ells i elles com a persones; d'allò que fan quan surten del centre, de les activitats que omplen el seu temps lliure, com es diverteixen i on van.
4. Treballem en equip i en la nostra recerca d'un programa educatiu consensuat, fem una tasca coherent i conjunta.
5. Sabem que l'experiència i el sentit comú ens han ajudat a solucionar amb èxit situacions molt difícils.

2. NOSALTRES ELS PROFESSORS/ES I LA PREVENCIÓ A L'AULA

Alguns dels dubtes que podem tenir

En sé prou per treballar aquest tema?

No serà necessari que en sapiguem molt. El més important és treballar les actituds, la presa de decisions, la reflexió, etc. i d'això sí que en sabem perquè ho fem habitualment.

No és millor que ho facin els especialistes (de la psicologia, educació social, drogodependències)?

No, perquè tot i tenir més coneixements tècnics els manca la relació quotidiana amb els nostres alumnes. És difícil que puguin adaptar els continguts a les característiques particulars de cada grup.

Com fer-ho si saben més els meus alumnes que jo?

La informació que tenen l'obtenen de fonts que no són fiables (com ara la de consumidors/es o altres joves). A més es pot tenir molta informació però no saber com fer-la servir o treure'n profit.

Què pensaran les famílies si treballem aquest tema?

Si bé en casos puntuals poden pensar erròniament que hi ha problemes de drogues al centre, la majoria agrairà qualsevol intervenció educativa encaminada a millorar la salut dels seus fills/es. Seria bo informar en la reunió de començament de curs de l'aplicació d'aquest programa.

Pot augmentar el consum o la curiositat el fet de treballar-ho a l'aula?

Això només passaria si es fes apologia del consum o no es tractés amb seriositat. El treball preventiu, segons mostren diferents estudis, no augmenta el consum, però sí que pot reduir problemes associats al seu ús.

No és un tema que el tindrien que tractar els pares i mares?

Sí, però des d'una altra vessant. És difícil que els alumnes trobin a casa un ambient propici per parlar del tema amb sinceritat i obtenint pautes útils d'actuació.

Per què fer prevenció si els alumnes ho hauran d'experimentar per si mateixos?

Només una part de l'alumnat decidirà provar certes drogues. Haver fet un treball preventiu els ajudarà a fer-ho d'una manera més prudent i amb menys riscos.

Voldran parlar amb nosaltres si tenim el rol de professor i la potestat de parlar amb els pares?

És convenient crear un clima de confiança per parlar amb sinceritat. Previ a l'inici de l'activitat es pot deixar clar que tot el parlat a l'aula restarà dins d'aquelles parets. Els casos de consum problemàtic que cal comunicar als pares acostumen a destapar-se en altres moments (sortides o excursions, tràfic al centre o als voltants, etc.).

Em faran preguntes que no puc contestar?

El nostre paper no és donar informació molt especialitzada sobre les drogues, sinó ajudar els alumnes a decidir què volen fer i com. En qualsevol cas, sempre podem buscar informació adient o consultar amb especialistes.

Hem de treure temps d'altres activitats importants del PAT per fer prevenció?

És cert que dedicar temps a aquest tema pot significar treure'n d'un altre, però hi ha una raó important que ens convida a fer-ho: el consum de drogues és el primer problema de salut, amb diferència, dels joves.

Aquestes coses, no és millor que les descobreixin per ells mateixos?

És convenient que els joves, prèviament a l'experiència, desenvolupin actituds que ajudin a que aquesta no sigui massa traumàtica i de les quals puguin aprendre.

Algunes de les situacions "incòmodes" que ens podem trobar a l'aula

SITUACIONS	EXEMPLES	RAONAMENTS
Plantegen o ens pregunten sobre la nostra relació amb el consum de qualsevol droga.	<ul style="list-style-type: none"> · Profe, segur que t'has emborratxat més d'una vegada. · Has provat els porros? · Com és que no deixes el tabac? 	<p>La relació nostra amb qualsevol droga és íntima i no tenim perquè compartir-la.</p> <p>Quan és evident –el cas del tabac– mostrar que nosaltres també tenim contradiccions o problemes pot ser molt educatiu.</p> <p>En qualsevol cas, abans de donar cap resposta, és convenient valorar la incidència que pot tenir (positiva o negativa).</p>
Hi ha alumnes que tenen molta informació sobre una o més drogues.	<ul style="list-style-type: none"> · Això no és així, fumar porros va bé per al càncer. · Ara estan corrent unes pastilles grogues que Déu n'hi do! 	<p>Cal recordar que sovint la informació que tenen no és fiable.</p> <p>Quan els alumnes aporten informació podem assegurar-nos que tinguin una incidència educativa en la resta. Si ho fan amb una actitud de fatxenda, és millor tallar-ho.</p>
Ens demanen sobre altres drogues que desconeixem	<ul style="list-style-type: none"> · Per què no parlem de la ketamina? · Tinc amics que prenen l'èxtasi líquid. 	<p>El treball preventiu que es fa amb les substàncies del material, potenciarà actituds que també seran vàlides si en prenen d'altres.</p> <p>à No convé entrar en drogues més minoritàries perquè pot tenir efectes contrapventius.</p>

Un parell de coses importants per abordar la prevenció de problemes associats a drogues als centres educatius

<p>Nosaltres des de l'aula ens hem de limitar a la intervenció preventiva</p> <p>El nostre abordatge amb aquest material només serà preventiu. La prevenció passa per fomentar l'abstinència o, en alguns casos, facilitar un consum menys problemàtic quan una o més drogues s'empren d'una forma prudent (especialment alcohol i/o cànnabis).</p> <p>L'atenció especialitzada d'alumnes que tenen problemes amb drogues no és tasca nostra. Altres professionals (serveis socials, atenció primària de salut mental per a joves, centres d'atenció a les drogodependències, etc.) estan més qualificats per a aquesta tasca.</p> <p>També cal diferenciar l'abordatge preventiu de les intervencions més normatives que, malgrat es facin des del mateix centre educatiu, tenen altres espais i mètodes. És el cas, per exemple, de l'ús o venda de drogues il·legals al pati, o intoxicacions alcohòliques en un viatge de final de curs o en unes colònies.</p> <p>Davant l'heterogeneïtat dels joves d'una aula, cal regir-se per la prudència</p> <p>Com l'abordatge de les drogues pot arribar a ser contrapventiu –això passaria, per exemple, quan s'augmenta la curiositat per prendre'n– és convenient parlar de manera diferent de les substàncies que els joves tenen més a l'abast (bàsicament alcohol i cànnabis) que de les altres.</p> <p>De les primeres es pot parlar obertament (malgrat no tothom en pren, si són altament conegudes) mentre que de les altres es pot parlar com una realitat més llunyana.</p> <p>Cal tenir present que les actituds que desenvolupin els joves relacionades amb les drogues més accessibles com ara l'alcohol o el cànnabis (prudència, defensar les opinions sense conflictes, etc.), també els serviran per al maneig d'altres substàncies més fortes.</p>

3. L'APLICACIÓ DEL BPD

Quaderns recomanats per a cada curs

NIVELL ACADÈMIC	DROGUES	QUADERNS CORRESPONENTS
3r ESO	Alcohol	En el Bar
4t ESO	Alcohol Cànnabis Pastilles tipus èxtasi	En el Bar Al Parc En la Discoteca

Característiques del material

Treballa per territoris emblemàtics dels joves, on situa els usos de les diferents drogues

Utilitza com a proposta de treball els tres espais més significatius per al lleure dels joves, incidint en la droga més característica de cadascun:

- El bar (alcohol).
- El parc (cànnabis).
- La discoteca (pastilles tipus èxtasi).

Presenta el possible consum de les substàncies tal com els joves ho fan habitualment: en llocs concrets, de forma gregària i associat a tot un ventall de conductes pròpies de cada espai recreatiu.

Utilitza un registre informal

Redactat amb un llenguatge pla, utilitza l'argot dels joves per augmentar l'adequació de les situacions plantejades a la seva realitat.

Tanmateix, s'ha d'evitar l'ús del registre característic de la població consumidora.

Empra el català i el castellà

De forma alterna usa les dues llengües del nostre entorn, per compaginar la llengua vehicular dels centres educatius –el català– amb el castellà donat que és molt emprat en els contextos que planteja el material.

Tot i això, en una mateixa pàgina no es canvia de llengua, per evitar les dificultats pròpies de l'ús simultani de dos idiomes.

Adreçat a un ventall ampli de joves

Planteja situacions pensades per als diferents tipus de joves que conviuen en un mateix grup: des dels alumnes menys problemàtics (tranquils, prudents, no consumidors, etc.) fins als de l'altre pol (surten força, estan en contacte amb drogues directament o indirectament, etc.). Contempla diferències de gènere en situacions més pròpies de noies o de nois.

Fa prevenció de conductes problemàtiques més enllà del tema de drogues

Els temes tractats no es limiten a l'ús de les drogues, contemplant també altres comportaments de risc propis d'aquestes edats i dels espais d'oci dels joves:

- Agressions físiques.
- Intimidacions de gènere i conductes sexistes.
- Posicions egocèntriques que no contempen les repercussions dels propis actes en altres.
- Pressió negativa individual o de grup envers els altres.
- Manca de límits.
- Sexualitat i afectivitat de risc.

Què es vol aconseguir amb el BPD

En referència als espais d'oci (bar, parc i discoteca)

Deslligar el fet de ser jove a l'ús de certs espais socialment molt associats a aquestes edats (com ara les discoteques o els bars).

En relació a les drogues (alcohol, cànnabis i pastilles tipus èxtasi)

Assumir les possibles conseqüències que es poden derivar del seu consum en un/a mateix/a, en el grup i en persones properes (pares).

Mantenir, reforçar i promoure opcions d'abstinència.

Dissuadir del desig d'usar drogues i, en cas de mantenir la voluntat de consumir-les, realitzar-lo amb els menys riscos possibles.

Pel que fa a habilitats socials

Respectar i defensar les pròpies conviccions quan siguin positives per a un mateix i/o els altres.

Valorar les pròpies conductes tenint en compte les persones que ens envolten i les possibles conseqüències que se'n poden derivar en un futur.

Indicacions per al seu ús

S'ha de treballar mitjançant el professor o professora

Es tracta d'un material didàctic per treballar a l'aula amb la supervisió del professorat, no per lliurar a l'alumnat.

Cada bloc és independent de la resta

En funció de la realitat de cada grup de joves, el professor o la professora pot seleccionar l'espai o espais a treballar.

Es poden treballar una, dues o les tres propostes. El treball d'un bloc no necessita el treball previ ni posterior de cap altre.

Tots els blocs tenen el mateix ordre i esquema

Els tres blocs segueixen les mateixes propostes d'activitats; només canvien els continguts específics i l'idioma.

Un cop conegut i treballat un quadern es dominen els altres, d'aquesta manera es facilita el treball del professorat i l'alumnat.

Cada activitat és independent

Malgrat les diferents activitats de cada bloc tenen un nexa i una coherència entre elles, estan dissenyades perquè cadascuna tingui sentit per si mateixa i es pugui treballar de forma independent.

Cap activitat, llevat de l'última que és una síntesi del treball realitzat, necessita haver-ne treballat prèviament cap altra.

Hi ha una diferència de contingut entre les dues cares de cada bloc

La primera aprofundeix més en l'espai concret (bar, parc o discoteca) i està més pensada per als joves no consumidors/es i per als que surten menys.

La segona dona més protagonisme a les drogues i hi va més dirigida als joves consumidors/es i als que surten més.

Les activitats una a una

De cada activitat es facilita la descripció, els objectius i en les que hi ha preguntes tancades (núm. 6 i 7) les respostes adients amb l'argumentació corresponent.

A la primera cara de cada quadern, apareixen comentaris de joves a favor o en contra de l'espai en qüestió. A la segona pàgina, les frases dels joves que hi apareixen fan referència directa a les drogues. Entre parèntesi teniu explicat breument a què fan referència, per dinamitzar un possible col·loqui que pugui sorgir.

en el Bar

1. ¿HAY DOS BARES EN UN MISMO BAR?

DESCRIPCIÓN:

Davant visions oposades en el mateix espai, cal fer una anàlisi en grup de què passa i per què.

OBJECTIUS:

* Qüestionar actituds invasores de certs joves cap a altres. * Reflectir la pluralitat de gustos existents. * Mostrar la intimidació de gènere relacionada amb alguns usos de l'alcohol.



2. ¿EN ESTE LOCAL SE PUEDE HACER DE TODO?

DESCRIPCIÓN:

El bar només pot ser útil per a certes coses; cal escriure coses que no es poden fer allà.

OBJECTIUS:

* Promocionar espais diferents a l'abast dels joves, menys consumistes i/o més educatius. * Reflectir la pluralitat de gustos existents.

TENIM UN BAR ON ENS TROBEM PERÒ JO NO HI PARO GAIRE PERQUÈ VAIG DE CUL.

ASPECTE NEGATIU: ESTÀ MOLT TEMPS ALLÀ LIMITA FER ACTIVITATS MÉS INTERESSANTS O DE LES QUALS ES POT TREURE MÉS RENDIMENT.

ÉSTE ES DE LOS POCOS SITIOS QUE PONEN LA MÚSICA QUE ME GUSTA.
VISIÓ POSITIVA.



ME TOMO ALGO PERO LO SUYO ES HACERSE UN FUTBATA O UNA PARTIDA DE BILLAR.
VISIÓ POSITIVA.

A VECES ESTÁN MUY CARGADOS DE HUMO Y LOS OJOS PICAN MOGOLLÓN.
ASPECTE NEGATIU: AMBIENT CARREGAT.

CONEC ELS AMOS DEL BAR I ELLS TAMBE EM CONEIXEN. SÓN BONA GENT.
VISIÓ POSITIVA.

4. ¿NECESITAS QUE LOS DEMÁS BEBAN LO MISMO QUE TÚ?

DESCRIPCIÓN:

Un noi o una noia bevedor d'alcohol insisteix a un amic perquè també ho faci, cal situar aquesta actitud en el seu lloc i fer front a aquesta pressió.

OBJECTIUS:

* Treure prestigi a l'actitud de pressionar altres perquè prenguin drogues. * Potenciar habilitats socials fer front a aquesta pressió.

3. ¿QUÉ HARÁS SI TE ENCUENTRAS EN ESTA SITUACIÓN?

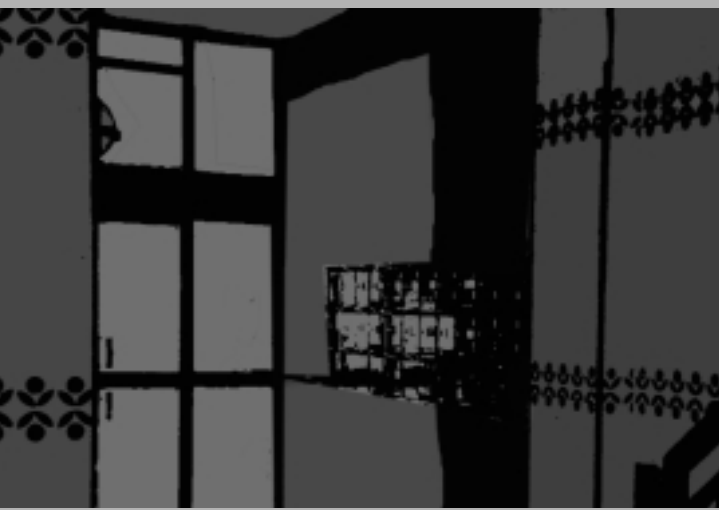
DESCRIPCIÓN:

Dos amics volen fer una conducta de risc (un conduir begut i l'altre pujar a la moto) i cal prendre una postura i decidir què fer o dir. Us pot ajudar fer un llistat d'avantatges i inconvenients de cada decisió.

OBJECTIUS:

* Emprar la pressió de grup de forma positiva. * Sensibilitzar-se davant dels problemes que pot dur la conducció en un estat d'intoxicació i pujar a un vehicle amb un conductor/a en aquesta situació. * Fer actuacions contundents davant actuacions d'aquest nivell de perillositat.





SI NO LES LLEGAN A SEPARAR LES PARTEN LA CARA. CUANDO BEBEN DEMASIADO SE PONEN MÁS VACILONES.
RELACIÓ ENTRE CONSUMS ALTS D'ALCOHOL I AGRESSIVITAT FÍSICA.

5- CASA DELS PARES ÉS UN HOTEL?

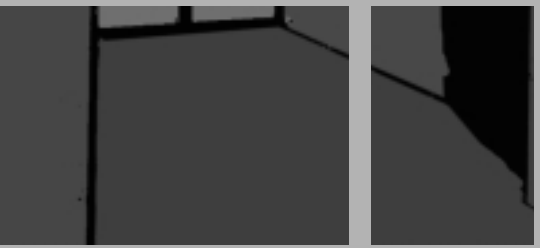
DESCRIPCIÓ:
 Un noi se salta les normes que li marquen a casa (per sortir de festa) però demana a la seva mare que es dediqui a servir-lo, cal adonar-se de la seva incoherència i mostrar-ho mitjançant una representació.
OBJECTIUS:
 * Veure el joc en que poden entrar els joves des de la perspectiva dels pares. * Assumir les conseqüències que tenen alguns tipus d'eleccions. * Potenciar que els joves participin en les tasques domèstiques. * Mostrar el malestar que provoca en els altres algunes actituds.



6- DOMINES PROU EL TEMA DE L'ALCOHOL?

DESCRIPCIÓ:
 Preguntes tancades tipus test. Ho podeu fer individualment, o en grup i després posar-ho en comú, comentant les respostes incorrectes.
OBJECTIU:
 * Informar sobre l'ús de l'alcohol en base als coneixements dels alumnes.
RESPOSTES CORRECTES I JUSTIFICACIÓ:

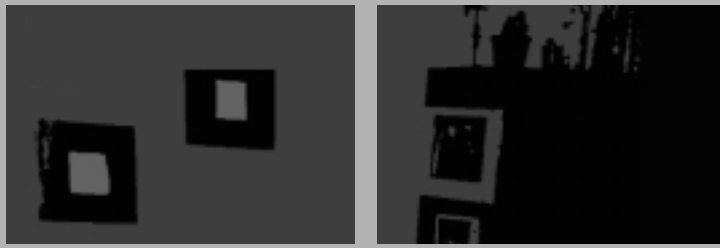
- 1/ Els efectes de l'alcohol enganyen?
 (A) L'eufòria mental que dona no es correspon amb la resposta física (no cal fiar-se de les sensacions que fa).
- 2/ Què passa si es beu alcohol quan es tenen problemes seriosos?
 (B) Pot ser un sortida fàcil i, per això, hi ha molt risc de dependència. En moments així cal evitar beure o fer-ho amb més prudència.
- 3/ Si no es condueix cal vigilar tant amb la beguda?
 (A) Si es beu massa es pot pujar a un cotxe o moto amb el conductor/a begut.
- 4/ Per què l'alcohol és legal i el cànnabis (haixix i marihuana) no?
 (B) No és per raons sanitàries: a dosis equivalents i sense adulteracions, el cànnabis és menys perjudicial en termes de salut que l'alcohol.



7- QUÈ CAL SABER SI ES DECIDEIX BEURE ALCOHOL?

DESCRIPCIÓ:
 Preguntes tancades veritable – fals. Ho podeu fer individualment, o en grup i després posar-ho en comú, comentant les respostes incorrectes.
OBJECTIU:
 * Informar sobre com fer un ús de l'alcohol amb menys risc, en base als coneixements dels alumnes.
RESPOSTES CORRECTES I JUSTIFICACIÓ:

- 1/ Beure és beure; és igual si s'és noia o noi, gras o prim.
 (F) A les noies les afecta més que als nois (a igual pes). A més pes la mateixa quantitat beguda té menys efectes.
- 2/ Beure sempre que se surt és una rutina, en el fons no s'escull.
 (V) Deixa de ser una elecció per passar a ser un costum (hi ha més risc de dependència).
- 3/ L'alcohol d'una cervesa equival al d'un cubata.
 (F) Té un terç menys d'alcohol pur.
- 4/ Si no es para a temps, és fàcil passar-se sense adonar-se'n.
 (V) Quan es beu molt arriba un moment en què es pot perdre el control de la quantitat ingerida.
- 5/ Qui sap beure, aguanta més.
 (F) Al contrari, no ha begut bé, sinó massa (té molta tolerància).



ANTES DE SALIR CON GENTE ME ENTERO DE QUÉ PALO VAN. YO NO QUIERO CIERTAS MOVIDAS.
CONDUCTA PRUDENT: ES PLANI-FLOUEN LES SORTIDES PER PREVENIR POSSIBLES PROBLEMES.

BEVENT MOLT I A SOBRE BARREJANT? I LI ESTRANYA ACABAR POTANT? INTOXICACIÓ -VOMIT- EXPLICADA PER BEURE SENSE CRITERI. EL O LA PROTAGONISTA NO ES FA RESPONSABLE DEL QUE S'HA FET.

QUAN LA GENT VA MOLT PASSADA NO ESTI C BÉ, NOMÉS ES FA QUE DIR XORRADES.
SUPERFICIALI TAT ASSOCIADA A ALGUNS USOS DE L'ALCOHOL.



8- QUÈ! I ARA QUÈ?

DESCRIPCIÓ:
 Activitat de cloenda per repassar i assimilar els aprenentatges realitzats.

al Parc

1. TOTHOM VA DEL MATEIX AL PARC?

DESCRIPCIÓ:

Davant visions oposades en el mateix espai, cal fer una anàlisi en grup de què passa i per què, i relacionar-ho amb la pròpia experiència.

OBJECTIUS:

* Qüestionar actituds invasores de certs joves cap a altres. * Reflectir la pluralitat de gustos existents. * Trencar la idea que fumar cannabis fa ser més gran. * Fer palès la disminució de la concentració pel seu ús.



JO M'HE FET MEU AQUEST BANC I AQUESTS ARBRES. ÉS UN LLOC QUE TINC CONTROLAT.
VISIÓ POSITIVA.

2. TOTA LA TARDA SENSE FER RES?

DESCRIPCIÓ:

El parc només és útil per a certes coses; cal escriure coses que no es poden fer allà.

OBJECTIU:

* Promocionar espais diferents a l'abast dels joves menys consumistes i/o més educatius.



EN EL PARQUE HE VISTO MOVIDAS CHUNGAS Y NO HE VUELTO.
ASPECTE NEGATIU: POT SER PRESSIÓ PER CONSUMIR ALTRES DROGUES, ACTIVITATS DELICTIVES, RELACIONS NO DESITJABLES...

PARQUEAR ME MOLA PORQUE TE ENCUENTRAS CON TU GENTE.
VISIÓ POSITIVA.

CADA DÍA ES LO MISMO Y ME RALLA. ESTAR AHÍ ES NO HACER NADA EN TODA LA TARDE.
ASPECTE NEGATIU: PASSIVITAT I MONOTONIA.



4. LI MENJARÀS L'OLLA SI NO ES VOL FUMAR UN PORRO?

DESCRIPCIÓ:

Un noi o una noia consumidora insisteix a un amic perquè consumeixi cànnabis, cal situar aquesta actitud en el seu lloc i fer front a aquesta pressió. Podeu fer-ho primer en grup i després posar-ho en comú...

OBJECTIUS:

* Treure prestigi a l'actitud de pressionar altres perquè prenguin drogues. * Potenciar habilitats socials per fer front a aquesta pressió.

3. QUÈ LI DIRIES SI FOS COL-LEGA TEU?

DESCRIPCIÓ:

Un amic vol fer una conducta de risc (vendre una droga il·legal) i cal prendre una postura i decidir què fer o dir. Podeu conduir el debat, raonant totes les opcions possibles.

OBJECTIUS:

* Emprar la pressió de grup de forma positiva. * Sensibilitzar-se davant els problemes penals que pot dur la venda de cànnabis.



M'AGRADA ESTAR A L'AIRE LLIURE. I ÉS GRATIS.
VISIÓ POSITIVA.





5. ¿SOMOS MAYORES SÓLO PARA LO QUE NOS INTERESA?

DESCRIPCIÓ:

Una noia vol ser tractada de forma adulta (per consumir cànnabis) però actua com una nena sense responsabilitzar-se quan hi ha problemes (vol que li resolgui el pare), cal adonar-se de la seva incoherència i mostrar-ho mitjançant una representació.

OBJECTIUS:

* Veure el joc en que poden entrar els joves des de la perspectiva dels pares. * Assumir les conseqüències que té cert tipus d'eleccions. * Informar sobre la sanció administrativa que es cursa per la tinença de drogues il·legals en llocs públics. * Mostrar el malestar que provoca en altres algunes actituds.

¿CASCA MENOS UN PORRO AL DÍA QUE UN PAQUETE DE TABACO?
¡PERO SI LA MAYORÍA DE LOS QUE FUMAN PORROS TAMBIÉN FUMAN TABACO!
LA MAJORIA DE FUMADORES DE CANNABIS TAMBE HO SON HABITUALES DE TABAC -SE SUMEN ELS PROBLEMES D'AMBDS.



VA SEMPRE TAN FUMAT QUE TOTHOM PASSA DEL QUE DIU PERDUA DE PRESTIGI COM A CONSEQUENCIA DEL CONSUM CONTINUAT.

6. ¿QUÉ SABES SOBRE EL CANNABIS?

DESCRIPCIÓ:

Preguntes tancades tipus test. Ho podeu fer individualment, o en grup i després posar-ho en comú, comentant les respostes incorrectes.

OBJECTIU:

* Informar sobre l'ús del cànnabis en base als coneixements dels alumnes.

RESPOSTES CORRECTES I JUSTIFICACIÓ:

- 1/ ¿Hay más diferencias de potencia entre los tipos de hachís o de marihuana? (A) Hi ha marihuanes molt potents (amb poca quantitat pot tenir efectes molt forts i inesperats), per tant cal ser més prudent si no es coneix.
- 2/ ¿El hachís normal está muy adulterado o poco? (B) No només està molt adulterat sinó que ho està amb substàncies molt nocives (plàstic, pneumàtic, oli de motor, cera...).
- 3/ ¿Esta droga se elimina rápidamente del cuerpo o no? (B) Vint dies després d'haver-ne fumats encara hi ha restes a l'orina.
- 4/ ¿Sabes a qué llaman una "blanca"? (A) Si passa cal mullar el clatell i els canells i, per ser propens, cal eliminar o reduir el consum.

7. ¿QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA SI SE FUMAN PORROS?

DESCRIPCIÓ:

Preguntes tancades veritable - fals. Ho podeu fer individualment, o en grup i després posar-ho en comú, comentant les respostes incorrectes.

OBJECTIU:

* Informar sobre com fer un ús del cànnabis amb menys risc, en base als coneixements dels alumnes.

RESPOSTES CORRECTES I JUSTIFICACIÓ:

- 1/ Fumando un porro de otra gente tienes riesgo de pillar infecciones. (F) Té el mateix risc que fer-se un petó (només de malalties molt poc freqüents).
- 2/ Si gusta fumar y te pasan un peta, siempre se le da unas caladas. (F) Encara que ho fan alguns joves, la majoria decideixen cada vegada què fer.
- 3/ Como donde hay hachís a veces hay otras drogas, mola ir con mucho cuidado. (V) Qui fuma cànnabis acostuma a tenir més fàcil accés a altres drogues il·legals molt més perilloses
- 4/ Si se fuma mucho o a diario, sube menos y hay más problemas. (V) No té tants efectes per la tolerància i si s'augmenta la quantitat hi ha més riscos.
- 5/ Ir fumado a clase o fumar en el patio es jugársela. (V) Per ser una droga il·legal pot tenir repercussions molt contundents.



HO HE PROVAT PER SABER QUE ES I JA ESTA HAYER PROVAT UNA DROGA NO COMPORTA HAYER DE REPETIR.

LLEVA ENCIMA PARA UN PORRO O MÁXIMO DOS POR SI LE PARA LA POLI PRUDENCIA PER EVITAR PROBLEMAS PENALS PER TENER UNA CUANTIDAD SUFICIENT PER CONSIDERAR-SE PER TRÁFIC.



8. ¡QUÉ! ¿Y AHORA QUÉ?

DESCRIPCIÓ:

Activitat de cloenda per repassar i assimilar els aprenentatges realitzats.

a la Discoteca

1. ¿EN UNA SALA DANCE TODO ES FANTÁSTICO?

DESCRIPCIÓ:

Davant visions oposades en el mateix espai, cal fer una anàlisi en grup de què passa i per què.

OBJECTIUS:

* Qüestionar actituds invasores de certs joves cap a altres. * Reflectir la pluralitat de gustos existents.* Trencar la idea que la música electrònica o l'ambient característic d'una discoteca ha d'agradar necessàriament.



ME ENCANTA QUE LA MÚSICA ESTÉ A TOPE.
VISIÓ POSITIVA.

ES PODEN BALLAR HORES I HORES I CREMAR ENERGIA.
VISIÓ POSITIVA.



PODEM LLUIR EL COS, LA ROBA, EL MOVIMENT I
PODEM INTENTAR LLI GAR.
VISIÓ POSITIVA.

2. ¿SI ERES JOVEN TE GUSTAN LAS DISCOTECAS?

DESCRIPCIÓ:

La discoteca només pot ser útil per a certes coses; cal escriure coses que no es poden fer allà.

OBJECTIUS:

* Promocionar espais diferents a l'abast dels joves, menys consumistes i/o més educatius. * Reflectir la pluralitat de gustos existents.



3. ¿QUÉ LE DIRÁS SI ES AMIGA TUYA?

DESCRIPCIÓ:

Una amiga dubta davant la possibilitat de tenir una història amb un noi (amb el risc de sentir-se malament després i tenir una relació sexual amb possibilitat d'embaràs i risc d'infecció) i cal prendre una postura i decidir què fer o dir. Podeu conduir el debat, raonant totes les opcions possibles que vagin sorgint.

OBJECTIUS:

* Emprar la pressió de grup de forma positiva. * Sensibilitzar-se en la importància d'actuar amb prudència davant relacions afectives i/o sexuals quan no es té clar. * Clarificar quin tipus de relació es busca normalment en aquests entorns de festa (predomina l'atracció i el desig físic a l'emocional). * Incorporar l'ús del preservatiu en possibles relacions sexuals.

A MÍ NADIE ME REPASA A VER COMO VOY VESTIDA. ¿QUIÉNES SE CREEN QUE SON?
ASPECTE NEGATIU.

NO M'AGRADA EL ROTLLO QUE PORTA LA GENT ALLÀ, A MI NO EM VA.
ASPECTE NEGATIU: RELACIONS SUPERFICIALS I, EN OCASIONS, AGRESSIVES O INTIMIDATORIES.



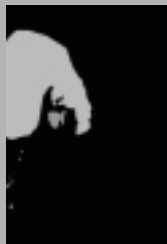
4. ¿A TU EDAD NO SABES HACER LAS COSAS SOLITO?

DESCRIPCIÓ:

Un noi o una noia que vol provar una pastilla insisteix a una amiga perquè també ho faci, cal situar aquesta actitud en el seu lloc i fer front a aquesta pressió.

OBJECTIUS:

* Treure prestigi a l'actitud de pressionar altres perquè prenguin drogues. * Potenciar habilitats socials per fer front a aquesta pressió.



VAIG TENIR GANES DE PROVAR-HO PERÒ VEIENT QUE PASSA SE M'HAN PASSAT.
CONTROL DEL DESIG DE PRENDRE'N VALORANT NO NOMÉS ELS POSSIBLES EFECTES POSITIVS.

ESTAVA PILLAT, ES NOTAVA QUE ES FOTIA PASTILLES I DE TOT.
CONSUM DE VARIES SUBSTÀNCIES AMB CONSEQÜENCIES PALESES TAMBÉ FORA D'ESPALS DE FESTA.

6- TENS INFORMACIÓ DE LES PASTILLES TIPUS ÈXTASI?

DESCRIPCIÓ:

Preguntes tancades tipus test. Ho podeu fer individualment, o en grup i després posar-ho en comú, comentant les respostes incorrectes. OBJECTIU:

* Informar sobre l'ús de les pastilles tipus èxtasi en base als coneixements dels alumnes.

RESPOSTES CORRECTES I JUSTIFICACIÓ:

- | | |
|---|---|
| 1/ Els efectes de les diferents pastilles s'assemblen? | (A) Entre les diferents pastilles hi ha moltes diferències de potència (concentració) i de components psicoactius. |
| 2/ És fàcil enganxar-se a aquest tipus de drogues? | (A) Psicològicament sí (encara que no es prenguin entre setmana), físicament no. |
| 3/ L'èxtasi (MDMA) és una droga molt castigada per la llei? | (A) Molt més que el cànnabis (el tractament legal que té és el de droga molt perillosa –com la cocaïna o l'heroïna–). |
| 4/ Conèixer el dibuix o la forma de la pastilla serveix? | (B) Molts laboratoris diferents fabriquen pastilles iguals o semblants. Encara que es conegui el dibuix, la pastilla pot ser diferent (i tenir qualsevol cosa). |

5- UNA BARALLA PER LA CARA?

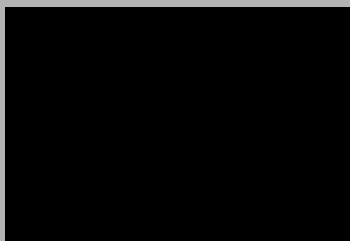
DESCRIPCIÓ:

Un noi amb actituds masclistes espatlla una nit de festa volent barallar-se sense cap motiu i li passa la responsabilitat a la seva parella, cal adonar-se de la seva incoherència i mostrar-ho mitjançant una representació.



OBJECTIUS:

* Veure el joc en què pot entrar un jove des de la perspectiva de la seva parella. * Assumir les conseqüències que té cert tipus d'eleccions. * Potenciar el diàleg com a forma de resoldre possibles conflictes. * Mostrar el malestar que provoca en altres algunes actituds.



TENGO AMIGOS QUE TOMAN PERO YO LES HE DICHO LO QUE HAY Y ME RESPETAN.
RESPECTE EN UN GRUP ENTRE ELS QUE PRENEN I ELS QUE NO.

QUERÍA DISIMULAR PERO CON ESA MANDÍBULA DESENCAJADA NO SE A QUIÉN QUERÍA ENGANAR.
EFFECTES EVIDENTS DEL CONSUM DE PASTILLES TIPUS ÈXTASI I VOLER ENGANYAR ALTRES PER NO ASSUMIR EL CONSUM.

7- SAP TOT AIXÒ QUI PREN AQUESTES PASTILLES?

DESCRIPCIÓ:

Preguntes tancades veritable – fals. Ho podeu fer individualment, o en grup i després posar-ho en comú, comentant les respostes incorrectes.

OBJECTIU:

* Informar sobre com fer un ús de les pastilles tipus èxtasi amb menys risc, en base als coneixements dels alumnes.

RESPOSTES CORRECTES I JUSTIFICACIÓ:

- | | |
|--|---|
| 1/ Qui en pren, consumeix cada cap de setmana. | (F) Només ho fan alguns consumidors (són els que més riscos tenen de tenir problemes). |
| 2/ Anar de tranqui, descansar i prendre l'aire, talla el rotlló de les pastilles. | (F) Disminueix la possibilitat de tenir problemes psíquics i físics (cop de calor). |
| 3/ Quan baixen els efectes de la pastilla se'n consumeix mitja o una més. | (F) Encara que pot haver el desig, molts consumidors saben aturar-se. |
| 4/ Quantes menys sortides es fan consumint, les pastilles pugen més i hi ha menys problemes. | (V) Hi ha menys tolerància i menys problemes. També amb poca quantitat es tenen els efectes desitjats. |
| 5/ Si es pren aquesta droga, el cos necessita més aigua i l'alcohol va bé perquè en té. | (F) L'alcohol deshidrata (treu aigua al cos), per tant, augmenta el risc de tenir una deshidratació (cop de calor). |



8- QUÈ I ARA QUÈ?

DESCRIPCIÓ:

Activitat de cloenda per repassar i assimilar els aprenentatges realitzats.

L'avaluació

El material no té un qüestionari d'avaluació quantitativa.

L'última activitat de cada bloc "Què! I ara què fem?" (núm. 8) està dissenyada per fer una valoració qualitativa de l'impacte del treball realitzat a cada quadern.

ANNEX 1. Els bars, els parcs i les discoteques: què hi ha i què hi fan els joves

BAR	PARC	DISCOTECA
1. La seva droga per excel·lència és l'alcohol.	1. És el lloc preferit pels joves per fer ús de cànnabis.	1. A totes les discoteques la droga més consumida és l'alcohol.
2. Són molt pocs els bars on es pot fer ús de cànnabis (sempre de forma discreta).	2. És un espai molt grupal, fet que fa més fàcil la pressió per al consum (sobretot de cànnabis) d'uns envers els altres.	2. No és habitual l'ús de cànnabis a dins, ja que seria massa evident. S'acostuma a fer abans o, en tot cas, fora.
3. Quan en un bar es pren cocaïna, la clientela acostuma a tenir més de 20 anys. El consum es fa al lavabo o fora del local (normalment als cotxes).	3. En els grups on hi ha consumidors de haixix hi acostuma a haver algun minorista que, en ocasions, pot proveir també d'altres drogues il·legals.	3. La presència de pastilles tipus èxtasi depèn de la sala en qüestió: en algunes és evident i en altres és anecdòtic.
4. No acostuma a haver venda de drogues il·legals, llevat d'algunes excepcions.	4. No es corrent prendre-hi altres drogues, malgrat això pot ser una plataforma per preparar sortides on sí que se'n prendran.	4. En les adreçades a joves de barris populars (macrodiscoteques) hi ha força baralles que, encara que s'iniciïn dins, es materialitzen fora.
5. El bar pot ser un punt de trobada abans d'anar a una discoteca. Podran consumir alcohol barat per entrar-hi una mica col·locats (la beguda a les sales de ball és molt cara).	5. És l'espai que provoca més problemes policials per drogues il·legals (sobretot cànnabis): penals -per tràfic o promoció- i administratius -sanció per tinença o ús.	5. És l'espai on hi ha més intimidació de gènere (molestar verbalment, actituds masculistes, tocaments, etc.).
6. En cas que hi hagi voluntat de consumir (sobretot porros) o vendre alguna droga il·legal, per fer-ho s'acostuma a anar a fora.	6. No acostuma a haver episodis de violència.	6. Molts joves hi van perquè la resta del grup ho fa, perquè està de moda o bé perquè creuen que no hi ha gaires alternatives més.
7. És freqüent practicar diferents jocs relacionats amb el consum d'alcohol. És juga amb amics i amigues i es beu en funció de l'atzar, pot ser de forma ràpida i en gran quantitat.	7. En ocasions i en alguns grups s'accedeix al parc només per comprar haixix o altres drogues, però no per estar-s'hi.	7. Si bé s'hi va en grup, hi ha molta pràctica de lligar amb joves que no hi pertanyen (molt sovint relacions puntuals mogudes per l'atracció i/o el desig sexual, sense vincle afectiu).
8. Quan no tenen discoteques a la seva població, és sovint el primer espai on els joves "surten" ja que no necessiten transport (el parc tanmateix no es considera "sortir de festa").	8. El parc també és un lloc des del qual es planifiquen les sortides de festa (a discoteques o a altres llocs), i és també un punt de trobada.	8. La sexualitat iniciada en aquest espai té un alt risc de transmissió de malalties. Sovint són amb persones desconegudes i promíscues (més probabilitat d'adquirir i/o transmetre infeccions).
9. Els joves van a bars de barri on es barregen persones de diferents edats (s'hi va perquè està a prop) i altres específics per a ells (s'hi va perquè agrada la música i l'ambient i hi ha joves coneguts d'una edat semblant).	9. Com a espai, permet als joves definir-lo segons els seus interessos, tenir una sensació de domini i una certa intimitat. Això no ho poden fer als locals, a casa o als centres educatius.	9. Quan s'ha pres drogues, com disminueix la capacitat de controlar les situacions, és més fàcil no emprar el preservatiu (risc d'embaràs i malalties de transmissió sexual).

ANNEX 2. L'alcohol, el cànnabis i les pastilles tipus èxtasi: què són, com les consumeixen i quins problemes provoquen

Què cal saber sobre l'alcohol, el cànnabis i les pastilles tipus èxtasi

ALCOHOL	CÀNNABIS	PASTILLES TIPUS ÈXTASI
1. Hi ha dos tipus: els fermentats –per als joves cervesa- i els destil·lats o alcohols transparents –licors, whisky, vodka, etc.– que tenen més graduació (més alcohol a igual volum).	1. El cànnabis és una planta que té diferents usos: com a substància psicoactiva o com matèria primera per elaborar diferents productes (corda de cànem, roba, paper, etc.).	1. Acostumen a ser pastilles amb diferents formes, tamanys i colors, que poden tenir un dibuix que les identifica. Quan el preparat ve en càpsules solen ser força més potents.
2. Actualment és la droga socialment més acceptada –ja que el prestigi del tabac minva. Els joves entenen que el normal és beure'n. També és un element de pas de la infància a ser jove.	2. El cànnabis com a droga té dos preparats diferents: el haixix, un concentrat de color marronós (anomenat xocolata o costo) i la marihuana, els cabdells secs de la planta (anomenada maria o herba).	2. Alguns del seus efectes immediats poden ser: taquicàrdia, sequedat de boca, contracció de la mandíbula, suor i augment de la temperatura corporal.
3. És una droga depressora del sistema nerviós, malgrat que pugui donar una sensació d'eufòria.	3. El haixix es fuma barrejat amb tabac (un porro, peta, mai, etc.). També mesclen la marihuana amb tabac, malgrat es pot fumar sense.	3. Es pren per via oral. El seu format permet fer trossos per compartir o dosificar el consum (mitja o un quart).
4. Els seus efectes perjudicials són proporcionals a la freqüència i quantitat beguda. Els joves, però, no solen tenir problemes pel consum sinó pel que es fa sota els seus efectes (conducció, agressions, conductes associats, etc.).	4. En el nostre país el que més es fa servir és el haixix. Hi ha molt poc mercat de marihuana. Aquesta normalment s'obté d'autocultiu o d'amics que en fan. D'ambdues es poden fer preparats gastronòmics (pastissos, trufes, etc.).	4. Hi ha diferències significatives de potència, fins i tot amb la mateixa forma o dibuix. Una pastilla pot tenir des de 30 mg d'MDMA (altrament dit èxtasi) fins a arribar als 120 mg.
5. Està demostrada la relació entre alcohol i agressivitat. Pot generar episodis de violència (física i de gènere), i més si hi ha una predisposició.	5. El seu consum pot provocar un augment de la gana, sequedat a la boca, així com deixar els ulls brillants i vermells.	5. L'MDMA és una droga estimulants del sistema nerviós, que a més dels efectes plaents, disminueix la sensació de cansament.
6. Al contrari de com molts joves pensen, l'alcohol no és una substància innòcua per a l'organisme: pot tenir repercussions serioses en la salut física i psíquica.	6. És una droga que té efectes sedants (és depressora del sistema nerviós). A altes dosis i especialment la marihuana pot distorsionar considerablement la percepció de la realitat.	6. Tenen composicions diferents: normalment contenen èxtasi (MDMA), en ocasions altres drogues estimulants o depressores i, a vegades, estan adulterades amb substàncies perilloses.
7. Fa més lents els reflexos, altera la percepció, disminueix l'angle de visió i dificulta l'equilibri. Totes aquestes capacitats són necessàries per conduir (moto i cotxe).	7. El haixix sol estar molt adulterat. La seva concentració habitual no passa del 10 - 20 %. Es barreja amb substàncies molt nocives com pneumàtics, oli de motor, cera o plàstic.	7. El codi penal castiga més el tràfic d'MDMA que el del cànnabis, perquè és considerada més nociva.

Com es relacionen els joves amb cada una de les tres drogues

- Amb el temps, l'ús freqüent d'una droga provoca tolerància (necessitat d'augmentar progressivament la dosi per obtenir els mateixos efectes), amb el conseqüent augment dels riscos i problemes associats.
- La relació amb elles pot arribar –després de fer del consum un hàbit– a ser de dependència (amb el conseqüent malestar i problemes psíquics i/o físics).

ALCOHOL	CÀNNABIS	PASTILLES TIPUS ÈXTASI
1. Tenen més tendència a beure cervesa per la tarda i begudes destil·lades per la nit i a discoteques.	1. El més habitual és que es facin els porros de haixix (gairebé no hi ha mercat de marihuana).	1. Té una pauta d'ús recreatiu. El consum de pastilles es reserva a caps de setmana i a discoteques o festes de música electrònica.
2. La pauta habitual d'ús de l'alcohol dels joves és compulsiva (molta quantitat en poc temps).	2. És la droga de grup per excel·lència. Els porros es comparteixen, amb la qual cosa hi ha molta pressió per al consum.	2. Els joves que prenen pastilles acostumen a consums alts d'altres drogues (cànnabis diàriament, alcohol en caps de setmana i, esporàdicament, cocaïna).
3. És la droga més consumida pels joves amb diferència.	3. El seu ús està investit de la falsa creença de no ser nociu, de ser normal i, fins i tot, "sa".	3. Molt sovint es barregen amb alcohol amb el conseqüent augment dels riscos.
4. Té una pràctica d'ús recreatiu: reservat a l'entorn de festa i caps de setmana.	4. A diferència de les altres drogues, té sovint una pauta d'ús diari i quotidià. Sol ser de tardes però en ocasions abans o durant la feina o estudis.	4. Una pastilla pot costar uns 6 _ i es pot adquirir abans de sortir o a la pròpia discoteca.
5. Els empresaris de bars musicals i discoteques fan promocions de begudes alcohòliques (2 x 1, festes promocionals de marques, etc.).	5. És una droga molt assequible per als joves. Actualment en molts barris la majoria l'han provat. Una part important en faran un ús amb una certa assiduitat.	5. En ocasions quan augmenti el poder adquisitiu pot aparèixer el consum de cocaïna (molt més addictiva i perillosa).
6. En aquestes edats sovint es beu en jocs de grup, de forma que és més difícil controlar la quantitat ingerida i hi ha més possibilitats d'intoxicació.	6. La compra mínima està al voltant de 10 _ que pot correspondre a uns 5 - 7 porros poc carregats. A vegades comparteixen una compra.	6. Els joves consumidors de pastilles acostumen a associar "festa de música electrònica" al seu ús. Quan no prenen opten més per no anar a una discoteca que anar-hi sense prendre'n.
7. Les begudes preparades amb barreges són característiques dels menors de 20 anys ("calimotxo" –vi amb cola–, xopets amb combinacions diferents, etc.).	7. És la droga més barata per als joves. Surt més bé de preu (a efectes similars) que l'alcohol –especialment amb preus de discoteca.	7. A més dels efectes plaents, són valorades en la mesura que disminueixen el cansament i la son, ajudant així a allargar la festa.

Quins problemes físics, psíquics i legals tenen associats

ALCOHOL	CÀNNABIS	PASTILLES TIPUS ÈXTASI
1. Està associat a la primera causa de mortalitat de població jove: els accidents de trànsit.	1. Pot provocar baixades de tensió amb mareigs (anomenada blanca, iuiu o pàl·lida).	1. Poden provocar desencadenar una crisi d'ansietat o ansietat (sensacions d'ofec, pors, calfreds, etc.).
2. El seu ús continuat duu disfuncions de l'aparell digestiu i nerviós, i problemes a la sang i ossos.	2. No crea dependència física, ni morts per sobredosis, però es pot desenvolupar una addicció psicològica. Fumar-ne pot provocar ansietat o estats paranòics. Si passa, és fàcil que aquests efectes es vagin repetint si se'n torna a fer ús.	2. El seu ús pot provocar una deshidratació –cop de calor. Hi té a veure l'augment de temperatura corporal, ballar sense descansar, suar molt, ambient calorós i no beure líquids sense alcohol. Pot arribar a ser mortal.
3. La pauta de consum recreativa dels joves (molta quantitat en poc temps) fa que sigui més probable que hi hagi una sobredosi –un coma etílic–, que pot ser mortal.	3. La seva tinença en llocs públics està sancionada amb una multa de 300 _ o més. Tanmateix alguns municipis tenen normatives locals específiques.	3. El dia posterior al consum pot aparèixer una sensació de tristor, cansament, malestar general, etc.
4. La ingesta de grans quantitats i/o la barreja de diferents alcohols, pot provocar mareigs, vòmits i pèrdua del coneixement.	4. No està penat el seu consum, però si la venda i la promoció. Donar-ne a un altre pot ser considerat també tràfic (llevat de compartir un porro). Quan es porta molta quantitat, es pot entendre que és per vendre.	4. No està penat el consum, però si la venda i la promoció. Donar-ne a un altre pot ser considerat tràfic. Quan es porta molta quantitat, es pot entendre que és per vendre.
5. Quan hi ha un consum alt i continuat, a la dependència psíquica se li afegeix la física. La síndrome d'abstinència (delírium trèmens) pot arribar a ser mortal.	5. La seva condició de droga il·legal, fa més fàcil l'accés a altres substàncies més perilloses (pastilles tipus èxtasi, LSD, cocaïna, etc.).	5. Provoca estats depressius lleus després del consum que, en consumidors habituals, poden ser persistents.
6. El seu ús reiterat pot provocar conseqüències irreversibles en el sistema nerviós i altres òrgans.	6. A les conseqüències de fumar cànnabis s'hi afegeixen els problemes propis del tabac (risc i de dependència i malalties associades).	6. Es desconeixen quines repercussions pot tenir a llarg termini, perquè l'ús generalitzat és recent. S'ha observat en animals neurotoxicitat.
7. L'associació que fan alguns joves entre passar-s'ho bé i agafar una borratxera, esdevé factor de risc per al pas a altres drogues.	7. Està relacionat amb la pèrdua de memòria i una certa disminució de l'energia vital. El seu ús limita les capacitats motores i intel·lectuals.	7. Consumidors habituals expressen quan abandonen l'ús una millora en el terreny psicològic (més claredat mental, més capacitat de concentració, etc.).
8. La tolerància en les noies, a igual pes, és més baixa que la dels nois (són més sensibles a l'alcohol que aquests). Això s'explica per raons fisiològiques.	8. El seu ús augmenta encara més els riscos de malalties respiratòries (quan es fuma amb tabac).	8. Algunes persones amb l'ús perden el control dels seus actes, amb els conseqüents riscos (anar-se amb persones desconegudes, sexe sense consciència, baralles, etc.).
9. Els efectes d'una quantitat d'alcohol també estan relacionats amb el pes. A menys pes la mateixa quantitat de beguda té més efecte.	9. És facilitador de la son, però el seu ús dificulta el descans (altera les fases dels somnis). Quan se n'ha consumit per la nit, costa més llevar-se i posar-se a funcionar.	9. La seva ingesta pot provocar un estat psicòtic temporal amb al·lucinacions i pèrdua de criteri de la realitat. Cal rebre atenció en un servei d'urgències.
10. El seu ús té més riscos físics i psíquics en períodes de creixement.	10. Amb els preparats gastronòmics és més fàcil tenir una sobredosificació, degut al desconeixement de les dosis que duu.	10. Pot ser una porta d'entrada a la cocaïna (té més prestigi i està considerada erròniament una droga més segura). És més cara i addictiva.

Com els joves que les consumeixen poden fer-ne ús amb menys risc

- Les drogues no s'han de barrejar amb altres (augmenta de forma important els riscos).
- Cal distanciar el màxim els consums i quan se'n fa ús evitar realitzar activitats en les quals sigui important tenir el cap clar: conduir, relacions sexuals amb risc de transmissió de malalties, feines perilloses, etc.
- No s'han de consumir quan s'està embarassada, prenent medicació i/o s'està malalt.
- En períodes de decaïment anímic, tensió, estrès, etc. i en general quan no s'està psicològicament equilibrat, l'ús de drogues té molt més riscos (d'esdevenir una drogdependència, de fer usos compulsius, i altres).

ALCOHOL	CÀNNABIS	PASTILLES TIPUS ÈXTASI
1. Beure amb menjar a l'estómac (fa que s'absorbeixi més lentament).	1. S'ha de reservar el consum a certs espais i moments, cal intentar fumar només quan un/a ho decideix i no sempre que es té l'oportunitat.	1. Provar amb un quart o mitja pastilla, per conèixer la potència i efectes.
2. Evitar barrejar diferents tipus d'alcohols i, en especial, els destil·lats. Cal tenir present que compartir begudes entre amics/gues pot facilitar les mescles.	2. Els efectes de la marihuana poden arribar a ser més intensos que els de l'haixix, així que convé ser encara més prudent.	2. És molt perillós barrejar-la amb altres drogues. Si es beu alcohol augmenta el risc de deshidratació.
3. Alternar el seu ús amb begudes sense alcohol o estar estones sense beure.	3. Millor fumar poca quantitat i en moments de tranquil·litat, per evitar possibles paranoies i/o ansietat.	3. És convenient anar descansant i airejar-se, així com anar bevent aigua o begudes sense alcohol.
4. Beure glops més curts i disminuir el ritme amb que se'n pren.	4. És aconsellable no fumar just abans d'anar a dormir ja que dificulta el procés normal del son.	4. En el cas de patir un cop de calor (deshidratació) s'ha de prendre l'aire, hidratar-se i si persisteix, s'ha d'acudir a un centre d'urgències (dient al personal sanitari què s'ha pres).
5. Per no beure'n de forma automàtica, es pot deixar el got a la taula o la barra entre glop i glop (no tenir-lo sempre a les mans).	5. Evitar barrejar l'alcohol amb el cànnabis i fumar-ne quan es fa la digestió, perquè augmenten el riscos de tenir una baixada de tensió.	5. Procurar que entre un consum i un altre, passin un mínim de varies setmanes.
6. Controlar la quantitat que se'n beu, tenint en compte que quan es va begut o beguda, és més fàcil passar-se (cal anar més en compte perquè "tot entra").	6. Procurar no fumar cada dia (fer-ho només els caps de setmana) i no consumir-ne quan s'està sol/a. Ambdós poden ser indicadors de què es comença a estar engantxat/da.	6. Si apareixen paranoies, sensacions d'angoixa, por, etc. s'ha de procurar relaxar-se i, en cas que persisteixin, acudir a urgències (dient al personal sanitari què s'ha pres).
7. Atès que en un mateix grup poden haver-hi ritmes diferents de beure, és convenient ajuntar-se amb altres que segueixin una pauta de beguda semblant o beguin menys.	7. Com que dificulta la realització de tasques que requereixen concentració (com estudiar o treballar), en moments en què és necessària, no s'ha de fumar.	7. Cal tenir en compte que si es tenen reaccions desagradables (físiques o psíquiques) és molt important no tornar a prendre'n donat que es pot tenir una certa predisposició.
8. No estar només pendent de la beguda, sinó donar importància a estar bé, al grup o al lloc on s'està.	8. En preparats gastronòmics cal ser molt prudent i no deixar-se dur per la gana. Els seus efectes poden ser molt més intensos i aparèixer de forma inesperada (triguen entre 90 minuts i 2 hores en sortir).	8. Tenir en compte que si les pastilles es compren a les discoteques hi ha més riscos d'adulteració (amb els conseqüents problemes).

ANNEX 3. Serveis de suport, bibliografia i pàgines web

Administració pública

Per a l'organització d'activitats de prevenció, accés a materials didàctics, formació i suport tècnic per a professionals de l'ensenyament i agents comunitaris, us podeu posar en contacte amb:

ADMINISTRACIÓ	SERVEIS
Ajuntaments	Prevençió de drogodependències. Serveis socials. Salut pública.
Diputació de Barcelona	Salut pública. Tel. 93 402 22 22 Programes de drogodependències. Tel. 93 402 22 22
Generalitat	Òrgan Tècnic de Drogodependències (Direcció general de drogodependències i sida) Tel. 93 227 29 00

Informació telefònica confidencial

Línia verda (telèfon d'informació i orientació sobre alcoholisme i altres drogodependències) tel. 93 412 0 412
Federación de Ayuda a la Drogadicción (FAD) tel. 900 16 15 15

Pàgines web

- Plan Nacional sobre Drogas
<http://www.mir.es/pnd/>
Informació sobre prevenció, epidemiologia, publicacions preventives que es poden baixar des del web i altres.
- Grup Igia
<http://www.igia.org/>
Publicacions especialitzades
- Idea Prevención
<http://www.idea-prevencion.com/>
Recull de les experiències i programes preventius de tot l'Estat
- Unión española de as. y entidades de atención al drogodependiente (UNAD)
<http://www.unad.org/>
Informació sobre ONG que intervenen en drogodependències.
- Departament de Sanitat de la Generalitat
<http://www.gencat.es/sanitat/>
Informació per a professionals, materials i programes preventius, legislació i altres.
- Energy Control
<http://www.energycontrol.org>
Informació adreçada a joves consumidors/es (reducció de riscos i danys associats al consum)



CRÈDITS

Realització

Equip de Prevenció de Drogodependències
Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet
Plaça de la Vila, 1
08921 Santa Coloma de Gramenet
Tel. 93 392 74 11
Fax. 93 468 24 37
epd.st.colomag@gramenet.diba.es

Programa de Prevenció
Ajuntament de Parets del Vallès
Avda. Lluís Companys, 19
08150 Parets del Vallès
Tel. 93 573 13 15
Fax. 93 562 52 20
esther.bartlett@parets.org

Equip de suport

Núria Bartrina (IES La Bastida).
Lourdes Bassa (Equip de Prevenció de Lliçà d'Amunt).
Xavier S. Pretel (AUPA'M).
Josep Camps (IES Parets del Vallès).
Josep Rovira (Associació Benestar i Desenvolupament).

Agraïments

Elena Garcia i Susana de las Casas (Comissió de Prevenció de drogues de la Vall del Tenes),
Joan Ranea i Lourdes Pérez (IES La Bastida) i
David Sanitjas (AUPA'M).

Correcció lingüística

Oficina de català de Parets del Vallès
Alicia Giménez