

DROGUES,
FILLS ADOLESCENTS
I DUBTES
**com
actuar?**

MANUAL PER A MARES I PARES



Equip de treball que ha elaborat el manual:

EPAD. Equip de Prevenció del Consum i Abús de l'Alcohol i altres Drogues,
Benestar Social, Ajuntament de Palma

Margalida Ros Rubí

Nicole T. Blay Franzke

Encarnación Román López

Montse Juan Jerez

Amador Calafat Far

Col·laboradors (professionals que han fet aportacions al manual):

Equip del Servei Municipal de Drogues, Benestar Social, Ajuntament de Palma.

Vicenta Cardona Cardona

Margalida Cámara Estela

Directora Tècnica de Benestar Social de l'Ajuntament de Palma

Pilar Gaspar Gracia

Àrea Delegada d'Educació, Patrimoni i Política Lingüística

Miquel Vives Mascaró (Servei d'Assessorament Lingüístic)

PRESENTACIÓ

A vosaltres pares,

A vosaltres mares,

A les famílies,

Aquest manual vol ser una mà amiga que us ajudi en cas de dificultat i també una guia en aquesta meravellosa i difícil tasca de desenvolupar el paper de pare o mare.

Us anim a llegir el manual, on trobareu consells pràctics i informació sobre els recursos existents a la nostra ciutat.

La prevenció de l'abús de drogues és una tasca de tothom i les famílies som una peça clau per ajudar els nostres fills i filles a no caure en aquest parany.

Eberhard Grosske Fiol

Tinent de batle i regidor
de l'Àrea de Benestar Social, Participació i Cultura

Índex

Per què un manual de drogues per a pares? (pròleg)	3
Coneixeu el vostre fill o la vostra filla?	5
Sabeu quines drogues coneixen?	7
El joc de la balança: perills i plaers	13
Com saber si consumeixen drogues i que fer davant això?	15
Què fa que decideixin consumir o no? Factors que hi influeixen	17
La diversió	19
Les amistats, el grup, la colla	20
D'on aprenen els vostres fills?	21
La família pot prevenir el consum de drogues?	23
La necessitat URGENT de normes	25
Parleu-hi... ..	30
On informar-se més, i on cercar ajuda	32
Finalment, recordeu que... ..	33



PER QUÈ UN MANUAL DE DROGUES PER A PARES I MARES?

Pròleg

La majoria de pares es plantegen més d'una vegada si els seus fills tenen problemes amb l'alcohol i les drogues. S'ho plantegen amb coneixement de causa, ja que l'accés a aquestes substàncies és relativament fàcil al nostre país. Però moltes vegades no saben com respondre a aquesta inquietud. En ocasions creuen que no saben gaire bé què fer, o creuen que els seus fills no els faran cas, o bé no tenen el convenciment d'entendre bé el problema. De vegades senten massa aïllament o impotència per fer alguna cosa, i en d'altres no hi ha acord entre els dos sobre què cal fer o hi ha altres problemes associats, com els estudis, etc.

Avui en dia la droga forma part de la nostra societat. Tothom parla alguna vegada de drogues: comentam que veim el jovent fumant porros al carrer, o fent botellón; parlam dels problemes que té el professorat per enfrontar-se a joves que consumeixen i venen petites quantitats entorn dels instituts; coneixem casos d'accidents en els quals moren persones que han begut massa. Molts pares beuen en ocasions alcohol o fumen. És possible també que hagin consumit alguna vegada porros. Sigui com sigui, de les drogues en parla tothom. Aquest és un problema social que afecta al·lots d'edats cada vegada més primerenques. Però també és cert que dins la nostra societat hi ha una part (que és majoria) que no en consumeix i té valors i actituds en contra.

Davant d'aquest estat de les coses no hi ha res pitjor que no actuar o no saber què fer. Encara que no en siguem conscients, els fills esperen en aquests temes una orientació o resposta per part de les seves famílies. En la seva actitud diària pot semblar el contrari, però per a la joventut espanyola (al voltant d'un 80%, segons el Centre d'Investigacions Sociològiques) la família és el valor més important. També opina que on es diuen les coses més importants quant a idees i interpretacions del món és a casa seva amb la família (un 53%).

A través del treball amb famílies que, des de l'EPAD¹ hem realitzat en els darrers anys s'han detectat una sèrie de característiques comunes a les famílies amb fills que consumeixen. Aquest manual sorgeix per tractar de donar resposta a les demandes de les esmentades famílies, però també per a aquelles famílies que volen saber com poden prevenir el consum.

Aquest manual pretén ser una ajuda perquè mares i pares us impliqueu en aquest tema educatiu de primer ordre. No hi trobareu "la recepta màgica" per fer desaparèixer els problemes, però sí que hem intentat fer una guia tan pràctica com ens ha estat possible, que us faciliti entendre el tema i saber què podeu fer.

Amb certa freqüència –encara que no sempre– aquests consums solen anar associats a problemes de conducta, problemes amb els estudis, falta de respecte, males històries a casa, etc. Fins i tot pot ser que aquests problemes siguin els més evidents per a la família, més que el mateix abús d'alcohol i drogues. Però en d'altres ocasions els consums i els excessos no deriven de problemes especials sinó del tipus de diversió que practica gran part del jovent actual els caps de setmana. És a dir, la mateixa dinàmica de la diversió (sortir fins tard, tenir diners, amitats que consumeixen, els locals on van...) pot dur a consumir drogues i abusar-ne. Davant tot això, s'ha d'intentar entendre el problema i després decidir i consensuar dins la família què es pot fer. Sempre hi ha possibilitats d'actuar. Encara que hem de tenir present que les actuacions no són úniques ni definitives.



La forma com funciona la societat actualment, en la qual pares i mares tenen poc temps, les exigències d'estudis són importants per als fills , i passen moltes hores amb les amistats, no facilita de vegades les coses. Abans, la dependència –per bé o per mal– dels fills cap a les seves famílies era més important i durava més anys. Aquests canvis socials actuals fan que no sapiguem com actuar. I quan ho feim ens vénen moltes preguntes al cap: “Ho faig bé?”, “A quina hora li he de dir que torni?”, “I si no torna, el càstig o seré massa dur?”, “Què fan les altres famílies?”, “M’agafo les coses massa seriosament?”, “No seria millor deixar-ho fer i quan sigui major ja se’n temerà?”. . . Intentarem ajudar-vos en aquestes qüestions, de forma clara, senzilla i pràctica, a fi de poder aportar solucions que us serveixin en el dia a dia.

És veritat que l’educació no és tan sols responsabilitat de mares i pares. Sense cap dubte fa falta més coordinació i implicació per part de totes la figures importants en l’educació (família, escola, administració, mitjans de comunicació, indústria recreativa. . .). Aquesta major coordinació en un món més complex es fa cada vegada més necessària, fins i tot entre els mateixos pares, però mentre això s’organitza no podem quedar a l’espera.

En definitiva, aquest manual pretén en primer lloc que recordeu l’enorme importància que teniu per als vostres fills. I després, ajudar-vos de forma pràctica i eficaç a que decidiu com podeu ser més útils en la seva educació, en un tema tan rellevant i actual com és l’ús i abús d’alcohol i altres drogues.

CONEIXEU EL VOSTRE FILL O LA VOSTRA FILLA?

Quina pregunta tan simple, no és ver? “És clar que sí. Jo el vaig parir, jo l'estic educant, si viu amb mi, el veig tots els dies...” Aquestes podrien ser algunes de les respostes. I és cert: en la majoria dels casos hi ha un contacte (diari o no), entre pares i fills. Ara bé, us demanam: És realment així? Sabeu de veritat què pensen, creuen, desitgen o temen?

Aquí us llançam algunes preguntes, com un petit test, per veure com anam de, l'anomenarem, “coneixement de fills”. Podeu contestar **SÍ** o **NO** a cada pregunta:

	SÍ	NO
Sabeu quina música li agrada?		
Sabeu quin de tipus pel·lícules li agrada anar a veure?		
Sabeu per què?		
Coneixeu les seves amistats, en coneixeu els noms?		
Sabeu per què al vostre fill o filla li agrada anar amb elles?		
Coneixeu en general els pares de les seves amistats?		
Sabeu a què juga amb les seves amistats?		
Si juga a la <i>play</i> , o a jocs de rol: sabeu a quins jocs juga?		
I sabeu per què li agraden?		
Sabeu què fa quan treballa?		
Sabeu on i amb qui és?		
Sabeu si és feliç?		
Quan té problemes: li demanau per què abans de jutjar?		
Sabeu què vol ser de gran, quines són les seves il·lusions, si té projectes?		
Sabeu a què tem?		
Sabeu si té la forma d'enfrontar-se a aquests problemes?		
Sabeu si té bona informació sobre les drogues?		
Sabeu si consumeix alguna droga? (Contestau si ho sabeu o no, no si consumeix o no drogues)		
Creis que us demanaria ajuda si en necessitàs?		

Si heu contestat que **SÍ** a la majoria de preguntes coneixeu bastant bé el vostre fill o la vostra filla. Segur que contestar aquestes preguntes us ha servit per adonar-vos que hi ha aspectes seus dels quals segurament podríeu saber més.

“És que no es deixa! Arriba a casa, es tanca a la seva habitació i no hi ha qui la tregui d’allà! Només treu el cap per sopar i demanar doblers!”. Podria pensar una mare o un pare: *“Com la coneixeré si no em conta res?!!!”*

Durant l’adolescència, període que va aproximadament des dels 13 als 18 anys, els al·lots estan en un canvi continu, no saben ben bé encara qui són, ni què volen, ni si tenen la capacitat de manejar el món i la vida amb totes les seves dificultats... Tenen moltes dubtes i alhora necessiten reafirmar-se com a persones (*Jo som aquí!*). De vegades, la millor manera que tenen per protegir-se davant tots els canvis nous que li vénen a sobre, totes les noves exigències, els nous reptes, etc. és girar l’esquena a la realitat, tornar a la comoditat de la infantesa i esperar que *“tot se solucioni sol”*.

Per això és important treballar conjuntament amb els vostres fills perquè aprenguin a identificar problemes, a enfrontar-s’hi i a saber demanar ajuda sempre que la necessitin; una manera per tenir-hi una bona comunicació és cercar espais de lleure comú i coses que us agradi fer en conjunt.



SABEU QUINES DROGUES CONEIXEN?

De vegades teniu la sensació que els vostres fills viuen en un món "a part del vostre". "*Són marcians*", ens comenta una mare sobre el seu fill adolescent i l'al·lota d'aquest.

Existeixen diferències, perquè els vostres interessos i preocupacions també són diferents, però en el fons la diferència de generacions és més un mite que una realitat. S'ha demostrat que la majoria de persones, passada l'adolescència, mantenen els mateixos valors i fins i tot gusts que els seus pares. Ara bé, si en el moment de l'adolescència les vostres realitats són diferents, hem de tractar d'acostar-les, per poder dialogar en un mateix "llenguatge". Amb les drogues passa això mateix: difícilment podeu donar-los lliçons sobre drogues, si vosaltres l'únic que sabeu és que són "dolentes i enganxen"; en aquest cas, els vostres consells no tindran l'autoritat necessària perquè us prenguin seriosament. Per això necessiteu saber una mica més sobre cada droga, com actua, quins efectes i riscos té, etc. Aquí us presentem unes idees bàsiques, encara que al final del manual podeu trobar adreces web i recursos per informar-vos-en més, si us quedeu amb dubtes o voleu ampliar informació.

Totes les drogues TENEN EN COMÚ que actuen sobre el centre cerebral del plaer o reforç. Això significa que en prendre-les activen una part del nostre cervell que proporciona plaer, ens fa sentir bé, i per tant, tendim a repetir aquesta conducta. Aquest és el principal motiu pel qual les persones rares vegades consumin una sola vegada i mai més, perquè com que és agradable el cos ho demana més vegades. És com anar a una gelateria i descobrir un gelat nou que t'encanta: cada vegada que hi passis a prop et vindrà de gust tornar a menjar-ne, perquè el nostre cervell ens envia el senyal de "record agradable" d'aquest gust. Però si les drogues fan sentir bé, per què són danyoses? Per què evitar consumir-ne, i per què fins i tot no provar-ne? És important entendre dues idees bàsiques:

TOLERÀNCIA I DEPENDÈNCIA

Posem-ne un **exemple**: la primera vegada que es fuma un porro segurament amb un parell de calades ja hi ha prou per "col·locar-se" o, almenys, per sentir diversos efectes. Això no obstant, si se segueix fumant, i es fa cada dia, probablement al cap d'un temps, un any per exemple, la mateixa quantitat (un parell de calades) ja no li farà ni "pessigolles"; és a dir, que per sentir el mateix que al principi, la "col·locada", se n'ha de fumar més quantitat, potser un porro o dos. Això significa que el cos s'acostuma a la droga i ja no és tan "sensible"; necessita una dosi major per sentir el mateix que al principi. A això li deim **TOLERÀNCIA**.

Seguim amb el mateix exemple. Després d'uns quants mesos fumant diàriament diversos porros, si aquesta persona per algun motiu (perquè a casa seva li ho prohibeixen i la controlen, perquè la parella li ha dit que si no deixa els porros, romprà la relació, etc.) deixa de consumir de cop, pot aparèixer una **SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA**. És la protesta del cos perquè s'ha eliminat una cosa a la qual estava acostumat. El cas més conegut és el "mono" provocat per la falta d'heroïna o el **delirium tremens** per la falta d'alcohol. En el cas del cànnabis la simptomatologia sol ser menor perquè encara que la persona no torni a consumir, el cànnabis tarda bastant a eliminar-se del cos. Però no és infreqüent en les persones fumadores habituals de cànnabis sentir, durant els primers dies d'abandonament de la substància, irritabilitat, problemes de son i de concentració...

La síndrome d'abstinència apareix, com hem dit, quan cessa el consum en una persona el cos de la qual s'ha acostumat a estar en contacte amb la substància. A això li deim **DEPENDÈNCIA FÍSICA**. Les persones que experimenten un quadre d'abstinència –com per exemple en el cas de l'heroïna, que pot provocar rampes musculars, nàusees i vòmits, entumiment i profund malestar– deixen d'experimentar-lo quan tornen a prendre la substància que els falta. Els símptomes més desagradables solen desaparèixer en uns quants dies o una setmana. La presència d'aquesta síndrome d'abstinència sol fer moltes vegades que la persona recaigui.

Però, a més, existeix el que es denomina **DEPENDÈNCIA PSICOLÒGICA**. Amb algunes drogues la síndrome d'abstinència i la dependència física no són gaire notables (tabac, porros o cocaïna), la qual cosa no significa que sigui inexistent. És el que fa que la persona al cap d'uns dies o mesos o fins i tot anys tingui ganes de tornar a consumir, pel record agradable que li queda de la droga.

TOLERÀNCIA I DEPENDÈNCIA són la cara i creu de la moneda que duen, a qui consumeix drogues, a continuar consumint una vegada i una altra, i cada vegada en quantitats majors. És important transmetre aquestes idees als vostres fills perquè comprenguin que, a més del risc puntual de consumir una vegada, hi ha el risc d'acabar "enganxant-se" i com més joves siguin major serà el risc que això passi.




Però no totes les drogues actuen igual sobre el cos; a algunes els diem ESTIMULANTS, perquè activen el nostre sistema nerviós central. Per exemple, el cor ens batega més de pressa, augmenta la calor del cos i produeixen un major estat d'activació i eufòria. A aquest grup de drogues pertanyen, per exemple:

DROGA	EFFECTES QUE PRODUUEIX	RISCS QUE PRESENTA	IMPORTANT SABER QUE:
<p>COCAÏNA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · Eufòria. · Activitat. · Sensació de seguretat personal 	<ul style="list-style-type: none"> · Depressió. · Agressivitat. · Paranoia. · Perforació de l'envà nasal. · Problemes de son. · Dependència. 	<ul style="list-style-type: none"> · Substància altament additiva. · S'usa majoritàriament per rebaixar la gatera, per deixondir-se,, però això és només una sensació subjectiva, i és perillós especialment si condueixen.
<p>ÈXTASI O MDMA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · Eufòria. · Sociabilitat. · Ganes de ballar. 	<ul style="list-style-type: none"> · Augment de la temperatura corporal: cop de calor, deshidratació · Deteriorament de la memòria · Depressió · Dany neuronal 	<ul style="list-style-type: none"> · El major risc és el cop de calor a llocs tancats tipus discoteca. · Per prevenir-lo: llocs ventilats, beure molta d'aigua, descansar a estones.
<p>TABAC</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · Sentir-se de gust, en calma i relax (només uns minuts després del consum). · Sensació de no tenir gana. 	<ul style="list-style-type: none"> · Càncer de pulmó, laringe, boca, etc. · Síntomes d'abstinència com irritabilitat, ansietat, insomni, depressió o poca concentració. 	<ul style="list-style-type: none"> · Substància altament additiva. · Alerta amb els cigarrets light perquè causen el mateix dany que els altres.
<p>ANFETAMINES I DERIVATS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · Eufòria. · Hiperactivitat. 	<ul style="list-style-type: none"> · Alta pressió sanguínia. · Grinyolar de dents. · Al·lucinacions-Depressió. · Ansietat. · Augment de la temperatura. · Tensió muscular. ansietat 	<ul style="list-style-type: none"> · En produir-se en laboratoris il·legals, tant èxtasi (MDMA) com amfetamines i derivats (speed) no tenen cap control de qualitat ni seguretat, i solen estar barrejats amb altres substàncies molt diverses.




* Font consultada: <http://www.fad.es/>

D'altra banda, hi ha les drogues que anomenam **DEPRESSORES**. Aquest grup de drogues té efectes sedants sobre el cos, relaxa els músculs, proporciona sensació de relaxació i altera l'estat de consciència (atordiment). Les principals drogues dins aquest grup són:

DROGA	EFFECTES QUE PRODUUEIX	RISCS QUE PRESENTA	ÉS IMPORTANT SABER QUE:
<p>Alcohol</p> 	<p>En dosis baixes:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sensació de calma i relaxació. · Eufòria · Desinhibició <p>En dosis majors:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Problemes de memòria · Reflexos més lents · Falta de coordinació motriu · Veure-hi doble. 	<ul style="list-style-type: none"> · Coma etílic. · Deteriorament de la memòria permanent. · Risc d'accidents per la descoordinació motriu i la desinhibició. · Depressió. · Irritabilitat. · Síntomes d'abstinència. 	<ul style="list-style-type: none"> · En mesclar alcohol amb altres drogues, es pot donar el cas que se'n potencii molt l'efecte. · Una pràctica habitual entre la joventut, com la mescla d'alcohol amb begudes energètiques, (begudes tipus red-bull, burn, etc.) pot generar taquicàrdies, disminució de reflexos i descoordinació de moviments, però qui ho consumeix té la sensació de sobrietat (la qual cosa suposa un risc especial d'accidents).
	<ul style="list-style-type: none"> · Profunda sensació de relaxació. · Tranquil·litat · Benestar. · Efectes sedants. 	<ul style="list-style-type: none"> · Genera tolerància ràpidament; això pot dur a casos de: <ul style="list-style-type: none"> · Sobredosi. · Sobredosi. · Aturada cardíaca. · Coma o fins i tot mort. 	<ul style="list-style-type: none"> · Entre la joventut és molt popular el tranki, un medicament ansiolític compost per alprazolam. Circula pel carrer: 1 pastilla a 1 euro, aproximadament.
<p>Heroïna</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · Intens plaer i relaxació. · Alleujament del dolor. 	<p>La sobredosi pot portar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aturada respiratòria. · Accidents per no percebre sensacions doloroses. · Restrenyiment crònic. · Disfuncions intestinals. · Aprimament extrem. 	<ul style="list-style-type: none"> · Cada vegada hi ha més joves que en consumeixen de fumada en lloc d'injectada. · Produeix efectes respiratoris adversos: broncospasme.
<p>Cànnabis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · Relaxació. · Estar "col·locat" (com una mica ebrí). · Riure fàcil. · Sensació de benestar. · Efectes al·lucinògens (en ocasions). 	<ul style="list-style-type: none"> · Deteriorament de la memòria a curt termini (el que acaba de passar) i de l'atenció. · Irritabilitat. · Agressivitat. · Problemes de son. · Desmotivació. · Depressió, canvis d'humor bruscs, fins i tot paranoies. · Distorsions en la percepció del temps. 	<ul style="list-style-type: none"> · El haixix ("chocolate") i la maria o marihuana (maria) són productes que provenen de la mateixa planta (Cannabis sativa) i produeixen efectes similars. · Només canvia la concentració de principi actiu (THC) i l'aspecte (terròs marró fosc, com xocolata, o fulles verdes seques i capolades).
<p>GHB (dit també èxtasi líquid, encara que no ho és)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · Sedació. · Relaxació muscular. · Eufòria. · Augment de la sociabilitat. · Felicitat. · Inductor del son. · Anestèsia general. 	<ul style="list-style-type: none"> · Al·lucinacions i deliris. · Somnolència. · Confusió i maldecap. · Desequilibri. · Alteracions respiratòries. · Efectes anestèsics. · Convulsions i vòmits. · Incontinència urinària. · Disminució del ritme cardiorespiratori. · Coma temporal i fins i tot la mort. 	<ul style="list-style-type: none"> · Es presenta en líquid transparent (de vegades pols cristal·lina). · S'ha informat de casos en els quals aquesta droga s'ha mesclat a la beguda de dones, ja que els efectes que produeix deixen indefenses les víctimes de delictes sexuals.

* Font consultada: <http://www.fad.es/>

Finalment tenim el grup de drogues que anomenem **AL-LUCINÒGENES**. Es diuen així perquè qui les pren pot percebre coses que en realitat no succeeixen, veure imatges irrealment o sentir veus que no existeixen, però amb el perill afegit que qui ho percep creu que és real i ho viu com si ho fosí. A aquest grup de drogues pertanyen per exemple:

DROGA	EFFECTES QUE PRODUUEIX	RISCS QUE PRESENTA	IMPORTANT SABER QUE:
LSD 	<ul style="list-style-type: none"> · Sensació de major agudeses sensorial i d'intercanvi de percepcions. · Experiències místiques o emocionals. · Alteració de la imatge corporal i de les distàncies. · Dificultat de concentració, de control del pensament i de la memòria. · Es redueix la coordinació muscular i la percepció del dolor. · Fluctuacions de l'humor. · Augment de la temperatura corporal, la tensió arterial i el ritme cardíac. 	<ul style="list-style-type: none"> · En funció de la quantitat ingerida, la personalitat prèvia, l'estat d'ànim o les expectatives de qui consumeix la presa pot tenir conseqüències imprevisibles: · Trastorns de depressió i ansietat. · Flash-back o retorn de la vivència tinguda amb la droga temps després que implica riscos considerables per a la integritat de la persona. · Quadres psicòtics de tipus esquizofrènic. · Conductes de caràcter paranoide. · Deficiències en la memòria i en el pensament abstracte. 	<ul style="list-style-type: none"> · Es pot consumir per via oral o tòpica. · Alerta amb el risc de cometre imprudències arran d'un "mal viatge", una al·lucinació o paranoia que provoqui desitjos de fugir, agredir a altres persones o a sí mateix/xa.
Bolets al·lucinògens Monguis 	<ul style="list-style-type: none"> · Riure, plor. · Malestar de l'estómac, tremolors, formigueig als dits. · Eufòria. · Dificultat per al raonament, percepció del temps i espai alterada. · Despersonalització. · Deliris, sensació d'ànima alliberada, sensació de benestar i de control, confusió. <p>En dosis elevades:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Al·lucinacions. · Possible psicosi tòxica. 	<ul style="list-style-type: none"> · El consum abusiu pot provocar importants alteracions psicològiques (crisi d'ansietat i pànic) i inestabilitat emocional de durada imprevisible. · És possible que algunes de les paranoies o al·lucinacions percebudes durant el consum de la droga apareguin o es mantinguin en absència de la droga (flash-back). 	<ul style="list-style-type: none"> · Aquests bolets reben el nom de monguis. · Es comercialitzen com a xocolatines als comerços anomenats growshops. Són els buds o mussols: xocolates farcides de bolets al·lucinògens. · Són barates i tenen bon gust, però la seva ingesta pot provocar potents visions, col·locades de fins a sis hores, inquietud i psicosi. · El "mal viatge" es caracteritza per: pànic, ansietat, angoixa, deliris de persecució, confusió, depressió, etc.
Ketamina 	<ul style="list-style-type: none"> · Sensacions properes a la mort. · Dissociació del cos i la ment. 	<ul style="list-style-type: none"> · Tots els riscos abans descrits. · El risc de mort per sobredosi (aturada cardiorespiratòria). 	<ul style="list-style-type: none"> · Se li diu també K, special k, equip-kat, vitamina k. · Sol presentar de forma líquida.

* Font consultada: <http://www.fad.es/>

És important que recordem que una droga pot ser alhora depressora i tenir efectes al·lucinògens, o estimulants i al·lucinògens; el que no pot ser alhora és depressora i estimulants, perquè són efectes contraris.

Cal destacar que el **POLICONSUM**, és a dir, consumir diverses substàncies alhora, o al llarg d'un mateix vespre. És una pràctica **freqüent i molt perillosa**, que té per objectiu que unes substàncies compensin els efectes d'altres, o simplement per variar. Però aquest còctel de substàncies en un organisme produeix efectes inesperats i és d'alt risc.

No hem d'oblidar una nova pràctica de diversió que s'ha posat de moda: el **BOTELLÓN**. En la lògica del **botellón** la majoria de la joventut que hi participa consumeix alcohol en majors quantitats, de forma accelerada, molt en poc temps. A la nostra ciutat se sol fer al passeig Marítim, encara que també a altres llocs i sobretot els caps de setmana.

Els pares han de tenir en compte que en el context del **botellón** hi ha menys controls d'edat i quantitats de consum i per això els efectes de la intoxicació són majors. Fins i tot poden arribar a situacions límit com la pèrdua de consciència i el coma etílic. Com que, a més, a la nostra ciutat es habitual utilitzar el cotxe (propri o d'amistats) hi ha el risc d'accidents de trànsit. Com que la majoria de joves no consumeixen entre setmana (de dilluns a dijous) creuen que no tenen cap problema amb l'alcohol: "Si puc estar perfectament 5 dies sense beure, llavors és que no tinc problemes, no som una alcohòlica". Per tot això, és convenient treballar aquesta percepció amb els vostres fills, parlar del tema i comentar aquests aspectes. Una bona estratègia pot ser, per exemple, planificar abans de sortir de marxa on anirà, amb qui, com es beurà, si és que tenen edat per fer-ho, amb quin mitjà de transport tornaran, etc. Particularment important és mostrar al jovent el mal que pot fer l'alcohol en un cervell que encara no s'ha acabat de desenvolupar, i avui en dia sabem que això no succeeix... ni més ni menys que devers els 21 anys!!



Finalment, és important que sapigueu que **TAN EL MERCAT COM LA MODA EN LES DROGUES SÓN CANVIANTS**: canvien les substàncies, les formes de consumir-les, els noms, els rituals de consum, etc. Els pares i mares, malgrat que no teniu perquè ser "experts" en química de les drogues per parlar amb els vostres fills, sí que és convenient que estigueu atents a aquests canvis i us mantingueu informats (en aquest manual s'aporten fonts variades d'informació com llibres, pàgines web, institucions que informen, fullets, etc.)

EL JOC DE LA BALANÇA: PERILLS I PLAERS

Per què consumeix la joventut? Als apartats anteriors ja n'hem apuntat algunes causes: perquè les drogues afecten el centre del plaer del cervell, i perquè poden crear tolerància i dependència. Però sens dubte, aquests no són els únics motius pels quals es un jove decideix consumir; el que hem explicat fins ara els anomenem "motius químics", però què hi ha dels motius personals? i dels socials?

FACTORS QUE APROPEN A LA DROGA:

- > Que tinguin amistats que consumeixen;
- > Que no tinguin la capacitat de fer front a la pressió del grup (*vingui prova-ho, gallina...*), i ho facin per sentir-se més a prop del seu grup, que és "com la resta";
- > Que creguin que els perills que comporta la droga són:
 - 1) o bé molt improbables (com jove pot saber que una **sobredosi de cocaïna** pot produir un infart, però pot creure que això no passa gairebé mai a ningú, o sens dubte que no li passarà)
 - 2) o bé poc importants (pot creure que prendre coca de tant en tant no comporta cap risc greu). Això farà que si no percep la droga, o la relació que hi pot establir, com a perillosa no creurà que està posant la seva salut en perill i, per tant, estarà més disposat a consumir.
- > El que esperen obtenir en positiu de la droga. Moltes d'aquestes idees es basen en mites, o en "veritats a mitges", però circulen entre al·lots i es contenen tant les persones que consumeixen com les que no consumeixen; per exemple, l'expectativa de consumir èxtasi la primera vegada, probablement estigui lligada a la idea de tenir una relació sexual meravellosa i uns orgasmes fenomenals; la cocaïna s'associa a valors positius, com sentir-se amb més seguretat, ser més sociable, extravertit, atrevit, etc. El cànnabis (els porros) s'associen a bon rotlle, pau i amor, riures fàcils entre les amistats, etc. Davant d'una perspectiva tan atractiva (del que se suposa que succeirà en drogar-se), és normal que els joves, sentin atracció i curiositat. Per tant, de quina manera podeu intervenir sobre aquest aspecte?

Per exemple, podeu analitzar els "mites" que tenen sobre les drogues:

L'**èxtasi** pot potenciar les experiències sensorials i, per tant, sexuals, però si es consumeix a llarg termini pot provocar impotència i falta de desig sexual (tant en ells com en elles). Impedint poder mantenir relacions sexuals agradables sense la droga.

La **cocaïna** certament desinhibeix (fa tenir menys vergonya) i pot facilitar les relacions socials; però també és cert que pot provocar paranoies (pensaments del tipus "Tot el món em persegueix" o "Em vol fer mal", etc.) i agressivitat, la qual cosa és contrària amb el mite d'"és una droga que ajuda a comunicar-se".

El **cànnabis** (els porros) es considera la droga del bon "rollo", l'ecologia, de la solidaritat, la pau, etc. Existeix tot un moviment cultural a favor del cànnabis que precisament cala en la joventut perquè s'ha sabut "vendre" molt bé, associant-se a valors positius com la solidaritat, la pau, etc. El que hauríeu de qüestionar als vostres fills és si aquesta l'única manera de viure aquests

valors tan bonics?, o poden fer altres coses més constructives, com emprendre voluntariats, accions al seu barri, una ONG, etc. A més, avui sabem que el consum continuat de porros pot provocar conductes agressives i també pensaments paranoides.

En definitiva, si:

1. **Aconseguiu comprendre què atreu de les drogues i aconsegiu oferir formes alternatives i saludables d'experimentar les sensacions que cerquen.**
2. **Aconseguiu que tinguin una percepció realista dels riscos de les drogues (és a dir, transmetre la informació sense exagerar-la, però essent objectius).**
3. **Ensenyau a detectar la "pressió de grup", a saber dir que no, i a valorar-se pel que són (això és, a estimar-se).**

amb seguretat estareu establint unes bones bases per prevenir que consumeixin drogues.



COM SABER SI CONSUMEIXEN DROGUES I QUÈ FER DAVANT D'AIXÒ?

No existeix una regla matemàtica infal·lible per saber, a simple vista, si un jove consumeix o no. Quan du fent-ho un temps sol resultar més bo de detectar, però al principi no sempre ho és. La qüestió de detectar si consumeixen no s'ha de convertir de cap manera en una obsessió. Però tampoc exactament el contrari no sembla desitjable. Insistim que el primer problema que poden tenir a l'adolescència és d'ús i abús d'alcohol i tabac. I després cànnabis.

Aquí parlarem d'una sèrie d'INDICADORS; són circumstàncies que us poden servir com "pistes" per a prestar-los especial atenció. PERÒ SI ES DÓNA ALGUNA DE LES CIRCUMSTÀNCIES QUE DESCRIM A CONTINUACIÓ NO VOL DIR QUE NECESSÀRIAMENT EL VOSTRE FILL CONSUMEIXI AMB TOTAL SEGURETAT. De vegades, alguns d'aquests canvis són típics a l'adolescència. És cert que **si alguns d'aquests indicadors es donen alhora això hauria de ser una llum en ambre al vostre "semàfor d'alerta". Potser hauríeu de seguir de prop el que els vostres fills fan a partir d'aquell moment i veure com evolucionen.**

Aquests són els INDICADORS:

- Si baixa el rendiment escolar.
- Si comença a faltar a classe.
- Si canvia radicalment de grup d'amistats.
- Si comença a absentar-se molt sovint de casa, i a hores poc usuals.
- Si notau que li canvia el caràcter, que mostra més agressivitat o més aïllament.
- Si quan intentau parlar del tema de drogues s'enfada molt.
- Si notau canvis en la seva alimentació (menja molt més o molt menys) o en el son (dorm molt més o molt menys).
- Si li notau canvis d'humor bruscs.
- Si sabeu que té amistats que consumeixen.
- Si comencen a desaparèixer objectes de valor o doblers de casa.
- Si notau símptomes físics, com pupil·les dilatades o contraïdes, ulls envermellits i petits; congestió nasal, reacció lenta de moviments, parla pastosa o, al contrari, que està molt irritable, molt accelerat.

NOTA: Existeix una manera fiable de detectar si el vostre fill consumeix o no, i és a través d'una prova física. Aquests tests es poden encarregar a la farmàcia o comprar-los per Internet. Hi ha diversos sistemes de detecció: per orina, sang o suor (orina i suor són les més còmodes). El problema d'utilitzar aquests mètodes és que realment suposa trencar la confiança entre la família. Per això, aquesta pot ser la darrera opció a utilitzar si mitjançant el diàleg, l'afecte i la confiança no hem aconseguit parlar amb el nostre fill sobre el tema i tenim fermes sospites que està consumint. En aquest cas, és possible que ens tiri per la cara "que no hi confiam". Si realment està consumint una manera constructiva d'afrontar aquest tema és plantejar-li que ha d'anar guanyant-se la nostra confiança i demostrar, a poc a poc, que s'hi pot tornar realment a confiar.

He sabut que el meu fill consumeix. I ara, què?

El primer i fonamental és que reconegui amb vosaltres que això és així, que el seu consum és una realitat. A partir d'aquí se li pot oferir ajuda tant interna (suport de la pròpia família per afrontar i resoldre el problema) com també externa (a qualsevol servei especialitzat de la nostra comunitat, *vegeu l'apartat recursos*).

Heu de mirar de parlar-ne, però això no sempre serà possible, ja que de vegades la seva reacció pot ser “tancar-se”. Al marge d’això, en aquest cas és fonamental indicar que EL SEU COMPORTAMENT TÉ CONSEQÜÈNCIES. A continuació us presentem alguns exemples de casos pràctics, perquè vegeu com podeu actuar davant una situació així.

Exemple

Joan, 16 anys. Arriba gat a casa un dissabte a les 3.30 h

El pare i la mare l’esperen desperts, ja que havia de tornar a la una (hora límit que li havien donat). De fet, li han telefonat al mòbil i no ha respost. Què han de fer? OPCIONS:

> Renyar-lo al moment i “cantar-li les quaranta”:

Avantatges: es trauran la ràbia de sobre i “aplicaran una reprimenda immediata”.

Inconvenients: ell va gat (col·locat), possiblement reaccionarà rient o agressivament i l’endemà recordarà poc o gens aquesta conversa.

• Dient-li, amb actitud seriosa (no amenaçadora) que demà parlaran del que ha passat. L’endemà, passades 8 hores (aproximadament) o quan es desperti s’ha de parlar amb ell (vulgui o no) i se li ha de dir que:

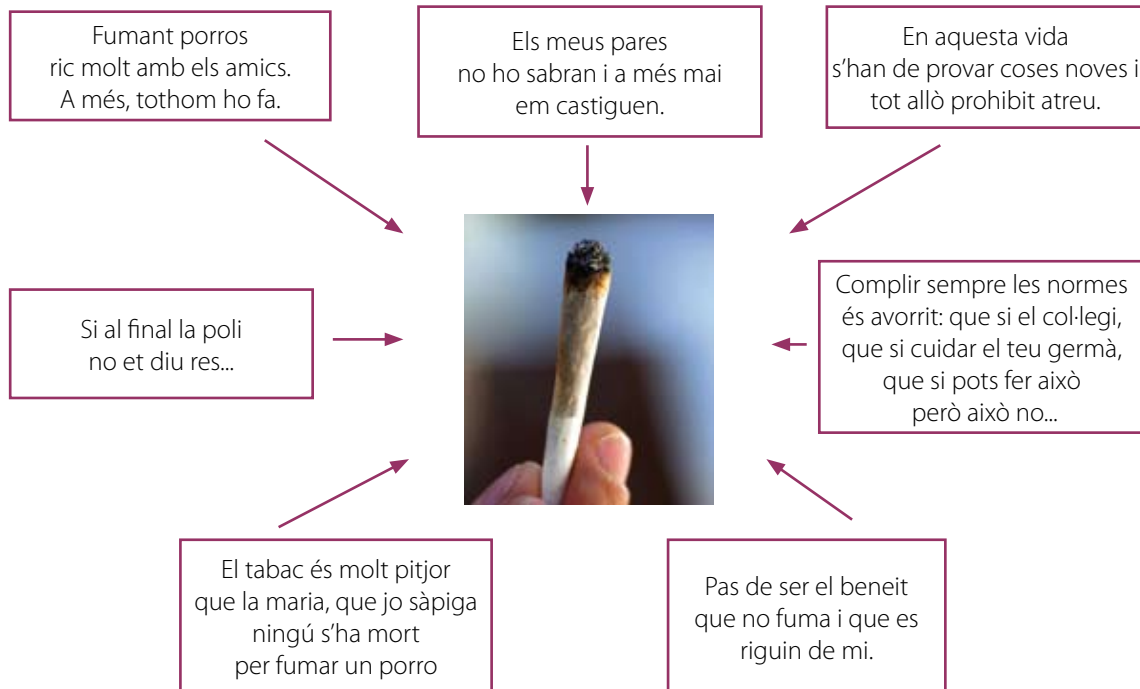
- Ja que ha arribat dues hores i mitja més tard de l’acordat, el següent dissabte haurà de tornar dues hores i abans del permès normalment (en cas que es decideixi que pot sortir).
- Per no haver contestat al mòbil quan li telefonaven (i era una urgència), aquella setmana no se li recarregarà el mòbil o se li retirarà.
- Per haver arribat gat a casa (i aquest comportament no s’accepta a la família i a més com a menor d’edat té prohibit beure alcohol) l’ideal seria aplicar una conseqüència que tingui a veure amb el problema per si mateix i realment es pugui aplicar, complir, com per exemple anar a fer un volt per la zona del botellón del passeig Marítim (de matinada, amb els fems), o tenir una xerrada amb algun servei mèdic d’urgències de cap de setmana i que ens expliqui què succeeix. En cas de no disposar de temps es pot aplicar una altra conseqüència a aquesta conducta: no sortir els capvespres o el dissabte següent, quedar-se sense paga aquesta setmana, etc.

Avantatges: en haver posposat la xerrada l’endemà el vostre fill està sobri, entén que s’apliquen conseqüències a la SEVA conducta i que Sí que passa alguna cosa quan no es compleixen les normes. Si no passa res, si no se li diu res “per no provocar més discussions i evitar més mals *rollos*”, el missatge que el vostre fill entendreà és ***puc arribar tard o saltar-me les normes, no passa res***. Això permet al pare i la mare donar-se un temps per calmar-se, ja que “en calent” es diuen moltes coses poc convenientes i es prenen decisions precipitades.

En aquesta ocasió mare i pare treballen en equip i decideixen per endavant quina “sanció” o conseqüència hi haurà per a cada conducta no desitjada, en funció de la gravetat. És important que no les poseu totes al mateix sac, sinó que es pensin una per una i, sobretot, que el vostre fill entengui que LES VOSTRES DECISIONS són FRUIT DE LA SEVA CONDUCTA, una conseqüència del seu comportament, i no de decisions de vosaltres com a “jutges”.

Inconvenients: evidentment, les conseqüències dels seus actes no agradaran i s’intentaran rebaixar o negociar. Serà típic el xantatge emocional o la minimització la seva actuació demanant ***“O tu no et vares engatar mai quan tenies la meva edat?”*** És una pregunta trampa!. Si dius que sí, la rèplica serà: ***“Ja que no és tan dolent... treu-me el càstig perquè tu també ho vas fer”***; si dius que no, serà: ***“Ara és diferent. És clar, tu no ho entens però els temps han canviat*** (i vos sents vell). L’ideal seria contestar que “aquesta no és la qüestió” i continuar parlant del seu cas, o bé dir: “Sí, i a mi també em varen castigar.” Possiblement traurà el tema que les seves amistats també beuen alcohol i les seves famílies ho permeten. Resposta: Que cadascú se’n cuidi de ca seva, que vosaltres us ocupau dels vostres fills i el que faci l’altra gent és assumpte seu i de la seva família.

ÉS IMPORTANT RECORDAR QUE...
QUÈ FA QUE DECIDEIXIN CONSUMIR O NO?
FACTORS QUE HI INFLUEIXEN



Són diversos els factors que poden fer que augmenti la probabilitat que es produeixi la conducta de fumar porros. Els comentarem:

La percepció que aquest comportament és normatiu, és habitual o usual dins del grup d'iguals; això du al jovent a pensar que és una cosa ben vista pel grup, és a dir, no és dolent i, a més, si no ho fan poden sentir que no pertanyen plenament al grup. En aquestes edats en què s'acaba de consolidar l'autoestima, l'opinió del grup és molt important.

D'altra banda, hi ha la percepció normativa de la resta de la societat, no només del grup. Si el jove fuma i pares, veïnatge, policia, etc. no li diuen res la impressió que se'n du és, igualment, que "no passa res, puc fumar, que aquí ningú no em diu res". Associada a la permissivitat hi ha la percepció de d'expectatives negatives i positives.

Les expectatives negatives són les que tenen a veure amb els riscos que creuen que implica consumir; d'una banda hi hauria els riscos físics, el que creuen que pot passar si fumen, i les conseqüències externes (la possibilitat que li posin una multa o de rebre un càstig, per exemple).

Finalment, hi hauria les expectatives positives, és a dir, les coses bones que es poden esperar obtenir amb el consum: pot ser relaxar-se, riure, integrar-se en el grup d'amistats, evadir-se dels problemes, etc.

En la mesura que percebin que:

- el que obtindran fumant és molt positiu
- que només es pot obtenir així
- que el seu grup ho fa també i li donen suport
- que la família i altres persones amb qui tenen tracte ignoren o no sancionen la conducta
- que no és perillós per a la seva salut o per a la seva butxaca

AUGMENTARÀ la probabilitat que fumin porros.

Per tant, tot aquests són factors sobre els quals heu de treballar per disminuir aquesta probabilitat; per exemple coneixent el tipus d'amistats amb qui va i el tipus d'hàbits que té el grup, augmentant la seva percepció de risc sobre els efectes del cànnabis proporcionant informació objectiva; oferint alternatives per poder satisfer els aspectes positius que mira de trobar consumint; deixant clar que no aprobeu ni accepteu el seu consum; creant estratègies de consens social al barri, parlant amb altres pares, professionals del treball social, de l'educació, policies de barri, etc. i ajudant així que es generi un control social informal.



LA DIVERSIÓ

A tothom ens agrada divertir-nos. Pares i fills (infants o adolescents) necessiteu gaudir d'un temps lliure, d'un temps de lleure que us ajudi a sentir-vos bé. El lleure, al costat dels períodes de feina, us ajuda a estructurar, i a donar-li una regularitat a la vostra vida alternant períodes d'obligació amb períodes de diversió.

Durant la joventut, adquireix una rellevància especial, ja que comencen a crear les seves xarxes socials i també, perquè significa conèixer i explorar coses noves i excitants contínuament (probablement en una capvespre de cinema senten la mateixa quantitat d'emocions noves que vosaltres podeu tenir en un any!); cada dia és únic, especial i irrepetible, i tot sembla ser SUPERIMPORTANT en cada moment; una telefonada, un SMS, quedar per recollir una peça de roba, quedar per a dissabte, etc.

Tenint en compte que això és així, que el temps de lleure és fonamental per als vostres fills adolescents, què podem fer per potenciar un lleure saludable i creatiu, que els ofereixi alternatives al consum de drogues?

Feis vosaltres activitats diferents a per exemple, veure la tele; mostra que hi ha moltes manera de passar-s'ho bé, **de forma creativa i constructiva**: fer excursions, acampades, torrades, carreres, esports a l'aire lliure com (passejar, nedar, anar en bicicleta); esports d'equip (futbol, bàsquet, vòlei, handbol); fer coses artístiques o culturals (manualitats, dansa, anar al teatre o espectacles musicals, a una fira artesanal); o d'altres com cuinar, anar a circuits de motos, etc. Si promoueu aquest tipus d'activitats feis de models perquè els vostres fills aprenguin a "construir" el seu espai de lleure, d'una forma lliure i crítica. Alhora, ja els estau oferint un munt de coses per fer. Potser no les compartiran totes, però com més ampli sigui el ventall més possibilitats teniu de trobar activitats que pugueu fer de manera conjunta.

Trobar activitats per compartir en el temps lliure és molt important. Per què? Perquè és un espai ideal per comunicar-vos-hi; perquè en aquell moment no hi ha obligacions ni "mals *rollos*": estareu divertint-vos i podeu parlar amb relaxació i distensió.

És important **ensenyar als vostres fills a avorrir-se de tant en tant**. Avorrir-se de vegades és saníssim si aprenen que no es pot estar sempre passant-s'ho "a tota", que hi ha dies en què els plans no surten bé i no s'aconsegueix sempre el que es vol. Aprenderan a tolerar la frustració, a acceptar de vegades un *no* de bona gana, i això pot protegir davant del consum de drogues. Per què? Perquè consumir drogues és aconseguir un plaer immediat i fàcil, i si no tenen el costum de sentir frustració poden arribar a pensar amb més facilitat que les drogues són una escapada eficaç a un avorriment que no hagin après a tolerar.

LES AMISTATS, EL GRUP, LA COLLA

Hem dit ja que l'adolescència és una època de canvis, és un temps en què les persones han de trobar la seva IDENTITAT (es fa preguntes com *Qui som jo? Quins són els meus objectius? Què vull i que no vull?*) i per a això l'han de cercar, explorar, equivocar-se, aprendre dels seus errors... Dins aquest procés de recerca s'acosten a les amistats, als iguals, i "se separen una mica més de mares i pares". És el moment en què sembla que *"tot importa, menys el que diuen els pares"*, però això és més una aparença que una realitat. Continuen necessitant, ara més que mai en aquesta època de canvis, uns referents clars, uns models a imitar en positiu, un pare i una mare.

És important que compregueu aquest procés perquè no us frustreu. *"Ja no vol saber res de mi..., no em necessita..."* són pensaments que us poden assaltar. Heu d'entendre que encara que no sigui sempre aquesta aparença us necessiten de manera molt activa.

Malgrat que una major dependència del grup d'amistats és normal, i desitjable en aquesta etapa, heu de parar esment a com el vostre fill es mou dins "la colla", quin paper adquireix, com es relaciona, etc. Si, per exemple, té un pobre autconcepte, creu que *no val per a res*, cercarà amb més força l'aprovació del grup, cercarà tant sí com no "que l'acceptin" i això de vegades passa per adoptar comportaments del grup per poder-hi pertànyer, i identificar-se. I si resulta que un dels comportaments grupals és beure alcohol o fumar porros és possible que els adopti per integrar-se.

La manera de prevenir-ho és comunicar-li com pot detectar la pressió del grup, donar-li estratègies per dir que no sense quedar malament (un bon joc, per exemple, podria ser fer un poc de "teatre": els pares de col·legues i el fill dient que no, i pensar estratègies comuns per sortir airoso de la situació).

Un altre punt important és fomentar-li l'autoestima, recalcar les coses que faci bé, però, sobretot, dir-li com pot arribar a superar-se en altres coses si s'esforça, de manera que no necessiti tant l'aprovació del grup, tingui més autonomia i independència i confii en les seves capacitats.

D'ON APRENEN ELS VOSTRES FILLS I FILLES?

Televisió, Internet, *play*, mòbils, SMS, cinema, revistes, tanques publicitàries, ràdio, periòdics (aquests una mica menys...). La nostra societat està immersa en una flux de missatges publicitaris. Se'ns diu com cal vestir, què convé menjar, on anar-nos-en de vacances i, sobretot, com ocupar el nostre temps lliure. La joventut és un grup especialment *volgut* pel mercat i els publicistes. Són un grup fàcilment impressionable, que va a la recerca de models i referents (sobretot si no en té de propis) i que ràpidament assimila conductes i hàbits nous en la indumentària, la forma de parlar, els horaris i sobretot, els consums. Una gran part d'anuncis de tabac i begudes alcohòliques van dirigits, encara que sigui de manera encoberta, a la població jove. Creen moda a través del consum; el consum avui en dia es converteix en marca d'identitat.

Davant tot això, què podeu fer?: prohibir la tele?; convertir els vostres fills en un grup aïllat i al marge de la societat? Això és impossible i probablement, en cas d'aconseguir-ho seria contraproductiu (crearíeu el desig i la reacció contrària). Ara bé, sí que hi ha una cosa que podeu ensenyar-los a fer: **tenir una actitud crítica**. Això implica analitzar d'on vénen els missatges, quant de veritat hi ha, si hi ha una altra alternativa o un altre punt de vista amb el qual comparar-los. I això no sempre és fàcil, perquè la majoria vivim de manera *acrítica* la major part del dia. Per tant, si voleu fomentar el seu sentit crític potser podeu començar traient el rovell al vostre propi. Creïu tot el que us diuen?, Cercau un altre punt de vista?, Us conformau amb el que us deixa tranquils a primera vista?

Aquí us proposam dos exercicis que podeu conjuntament per desenvolupar aquest *sentit crític*.

- 1) Comprau diversos diaris de diferent signe polític (*El Mundo, El País, ABC, Diario de Mallorca*, etc). Cercau una notícia important que aparegui a la majoria de diaris i compareu-la. S'assemblen els titulars? Diuen el mateix tots els diaris? N'hi ha cap que destaquï alguna informació? I algun que amagui informació important? Totes aquestes preguntes les podeu tractar de contestar amb els vostres fills.
- 2) Tria un anunci de la tele (per exemple, un sobre detergents). Comprau el producte i feis exactament el que "es ven" a l'anunci: tacar una peça de roba amb xocolata, melmelada, etc. Rentau-lo. Rentau-la. Feis reflexionar el vostre fill sobre el missatge "ideal" de la publicitat i el missatge "real" del que heu experimentat. Aquesta evidència es pot estendre a tots els missatges publicitaris i en particular als mites sobre drogues.

ÉS IMPORTANT QUE RECORDEU QUE...

- Heu de cercar alternatives de temps lliure per a tota la família i oferir diferents opcions per a un lleure saludable.
- Heu d'intentar trobar i compartir activitats de lleure conjuntes; cal explorar...
- Ensenyau els vostres fills a tolerar l'avorriment. És molt sa!
- Enteneu que en l'adolescència necessiten separar-se una mica de mares i pares, i cercar nous referents en el grup d'iguals.
- Encara així, us necessiten com a model i referent essencial.
- Observau com es relacionen. Si creis que tenen problemes per dir que "no" a les amistats, o cerquen massa l'acceptació del grup, treballau-ho fomentant la seva autoestima i independència.
- Fomentau l'esperit crític. Feis reflexionar sobre si tots els missatges que reben de la tele, Internet, etc. són autèntics. Ensenyau a contrastar informació de diferents llocs: per exemple, la vostra i la d'amistats, professorat, etc.
- Ensenyau a detectar el que cerca la publicitat: fer desitjar productes, models, marques, estils que després pretendran vendre'ls. Ensenyau a no conformar-se amb tot, sense pensar abans. Les drogues són un mercat més.

LA FAMÍLIA POT PREVENIR EL CONSUM DE DROGUES DELS FILLS?

Avui en dia ja no existeix un únic model de família vàlid. Les separacions, segones parelles, fills de diferents matrimonis, famílies monoparentals, la incorporació de la dona al mercat laboral, són tots factors que han canviat l'estructura i el funcionament de la família.

Però que hi hagi diversitat de models familiars és riquesa, el que heu de trobar és la millor manera de comunicar-vos i educar els vostres fills. Cada família té el seu propi estil educatiu, però dins d'aquesta diversitat, podeu trobar una sèrie de comportaments a evitar, i altres que podeu potenciar en la vostra manera d'educar. Aquí us presentem un resum:

COMPORTAMENTS A EVITAR:

- **Sobreprotegir els fills evitant qualsevol conseqüència desagradable dels seus errors.**
- **Excés d'autoritarisme: imposar normes massa estrictes i sense raó de ser. És el "fes això perquè ho dic jo".**
- **Ser incoherent. Crea una sensació d'indefensió als fills el que un dia una cosa sigui per "riure la gràcia" i a l'endemà aquesta mateixa cosa sigui motiu d'esbrincada, sense un perquè.**
- **Amençar amb càstigs que després, encara que infringeixin una norma, no podem d'aplicar.**
- **Prometre recompenses si tenen un bon comportament i després no proporcionar-les.**
- **Discutir entre pare i mare sobre el que es permet fer o no, o el que es prohibeix davant el fill. Ha de percebre unitat de criteri, que feu un front comú. Si hi ha desacord, se n'ha de parlar quan no sigui davant i s'ha de restablir un criteri comú.**
- **Despreocupar-se de les seves coses; encara que es queixin necessiten que estiguem pendents dels seus estudis, exàmens, menjar, amistats, etc.**
- **Etiquetar els fills: "Ets un desastre", "No canviaràs mai" . D'aquesta forma només es fomenta que siguin d'aquesta manera.**

COMPORTAMENTS QUE PODEU FOMENTAR:

- **Tenir una actitud positiva i comprensiva cap als vostres fills. Reforçar la seva autoestima fent veure que poden aconseguir les seves metes, amb esforç i constància.**
- **Fomentar el diàleg: parlar dels seus problemes, errors i dificultats ensenyant a cercar solucions per resoldre'ls.**
- **Crear unes normes que regulin la convivència i els deures i drets dels vostres fills. Han de ser lògiques i raonades, i s'han d'explicar.**
- **Aquestes normes han de ser consensuades entre mare i pare (o figures educadores). Si alguna cosa està prohibida s'ha de castigar sempre, i si alguna cosa és considerada positiva s'ha de reconèixer el mèrit. S'han d'aplicar SEMPRE de manera conseqüent.**



LA NECESSITAT URGENT DE NORMES

Professorat, famílies i societat en general coincideixen a assenyalar que cada vegada respecten menys qualsevol tipus d'autoritat. Llegim aquesta frase:

“Els joves avui en dia són uns tirans. Contradiuen els seus pares, devoren el seu menjar, i falten al respecte als seus mestres.” Aquesta frase la va dir Sòcrates fa uns 2.400 anys, per la qual cosa sembla que el problema no és nou. Precisament perquè l'adolescència és una etapa d'una certa rebel·lia és molt important que el jovent percebi que hi ha unes normes. Cerquen contínuament els límits, repton els pares a veure fins on poden arribar; per això si no troben aquests límits (encara que s'hi rebel·lin) es desestructuren.

Tots els pares tenim més o menys clar que convé posar unes normes i fer-les complir; el problema és que de vegades no sabem com fer que es compleixin o que es mantinguin en el temps, o fem i no sabem ben bé on o per què. Per això us donarem unes recomanacions bàsiques a l'hora d'establir normes i fer-les complir.

ÉS IMPORTANT SABER QUE:

- Si voleu que facin alguna cosa heu de “premiar” aquesta conducta. Un premi no només és un regal, pot ser una besada, una carícia, un “Que ho has fet de bé, estic orgullós de tu”, etc. Només mitjançant el reforç, és a dir, el reconeixement aconseguireu la motivació perquè presentin conductes positives, mai a través del càstig.
- El càstig només serveix per eliminar conductes negatives que voleu que deixin de fer. A més, aplicar-lo suposa reaccions emocionals negatives per part de qui el rep. Si és necessari castigar recordeu sempre que:
 1. El càstig ha d'haver estat advertit (avisat abans).
 2. Mai ha de ser imposar una cosa desagradable, sinó retirar alguna cosa agradable (p.ex., retirar l'accés a Internet uns dies és un exemple de càstig).
 3. Si s'aplica, ha de ser immediat a la conducta problema (sempre que es pugui).
 4. MAI heu d'amenaçar amb càstigs que no aneu a complir, perquè es perd l'autoritat i credibilitat.
- Si es decideix premiar o castigar alguna cosa, ha de ser de manera comuna entre els pares, i ha d'aplicar-se d'una manera similar cada dia; si no els fills no saben a què atènyer-se.

A continuació us presentem una sèrie d'exemples d'errors típics i comentarem també com es podrien evitar:

1. Falta d'acord i coherència entre mare i pare

En Lluís rep una telefonada del tutor de la seva filla Marta, de 13 anys. Després de tres amonestacions, se l'ha expulsada una setmana. En Lluís la castiga a no sortir els capvespres i quedar-se a casa aquella setmana sencera, cuidant a més el seu germà petit de 5 anys.

Aquest mateix capvespre en Lluís va a una reunió de l'AMIPA i en arribar a casa la seva filla no hi és. La dona li retreu que l'hagi castigada, li diu que la nina va obligada al col·legi perquè no li agrada gens i a sobre cuida el germà petit. Com que estava cansada que la filla li demanàs si podia sortir, li ha donat permís. Quan na Marta torna en Lluís, fet una fúria, li diu davant sa mare que "qui mana és ell, que no escolti la mare i li faci cas a ell".

Aquí s'han produït una sèrie **d'errors**:

- 1) En Lluís no li ha comentat a la seva dona el problema i la decisió del càstig (no hi ha hagut acord).
- 2) Ha imposat un càstig sense tenir mitjans per controlar si es compleix (si surt de casa, qui es queda per comprovar que na Marta hi és).
- 3) La dona li ha perdonat un càstig, amb la qual cosa ha invalidat les conseqüències de la decisió de'n Lluís.
- 4) Na Lluïsa ha desautoritzat el seu marit davant el seu fill i li ha dit que l'únic referent d'"autoritat" és ella.

Conseqüències d'aquests errors

A na Marta:

- "Mon pare em posa càstigs però si insistesc ma mare me'ls treu".
- "Com que no es posen d'acord, al final puc fer el que vull".
- "Ma mare va a favor meu quan mon pare em dóna canya".

Com es podria haver fet correctament?

- Posant-se d'acord pare i mare sobre com actuar davant un fet important com és l'expulsió una setmana del col·legi.
- Triant un càstig el compliment del qual puguin controlar.
- Mantenint el càstig fins al final (anticipant que ens demanaran constantment si poden sortir o s'enfadaran per no poder fer-ho).
- Transmetent una imatge d'"equip unit" davant la fill.

2. Estigmatització de l'adolescent en comptes de castigar la conducta

N'Enric i el seu fill discuteixen molt pels estudis. A n'Enric li agradaria que el seu fill de 15 anys tragués bones notes i pogués optar a una llicenciatura. El seu fill ha començat a sortir els vespres, a estar molt de temps al parc amb els amics, i treu notes més baixes.

N'Enric enmig d'una discussió li crida que no vol veure com ho envia tot a rodar i és un inútil que acabarà de caixer en un súper podent aspirar a alguna cosa més en la vida. El fill li respon que l'inútil és ell i que amb la seva vida fa el que li dóna la gana.

Aquí s'han produït una sèrie **d'errors**:

- 1) En una discussió hem d'intentar NO CRIDAR i NO INSULTAR. *Inútil* és un insult.
- 2) Acabar de caixer en un súper pot ser laboralment una opció vàlida en un moment determinat i no una opció amenaçadora o deshonrosa. Transmet decepció i que "no està a l'altura" de les expectatives del pare.
- 3) Anticipar el futur basant-se en que ha començat a canviar certes conductes.
- 4) El fill crida i insulta (reprodueix el model del pare) i es posa a la defensiva.

Conseqüències d'aquests errors

En el fill:

- És impossible parlar amb ell.
- Està permès cridar-nos i insultar-nos quan discutim.
- Transmissió de valors: la gent que no té feines que no requereixen estudis és gent "fracassada".
- No estic a l'altura del que mon pare espera de mi.

En el pare:

- Cada vegada que discutim es posa fet una fera i em parla fatal.
- Podria ser qualsevol cosa, però és un gandul i no arribarà a ser ningú.
- No m'escolta, no vol parlar amb mi, és impossible parlar amb ell, no em fa cas.

Com es podria haver fet correctament? * Exemple orientatiu:

- El pare, estant tranquil, hauria de parlar amb el seu fill de la mateixa manera com li agradaria que ho fessin amb ell: en un to clar però suau, ferm però no tens ni cridant, mirant als ulls, a poc a poc, escoltant l'altre, sense interrompre i demanant que no s'interrompi (vegeu l'apartat "comunicació" del manual).
- Explicant-li que les seves notes han baixat i que a causa d'això algunes coses canviaran. Per exemple: per començar no podrà sortir al parc amb els amics entre setmana i dedicarà dues hores d'estudi diàries els capvespres d'"x" a "x" hores (temps que algú de la família podrà ser a casa per comprovar-ho) i posteriorment son pare comprovarà la tasca (o li demanarà la lliçó).
- En el pitjor dels casos, si el fill li diu que no vol estudiar se li ha de recordar que és obligatori estudiar fins als 16 anys. En cas contrari, pot optar a alguna formació professional o algun circuit escolar equivalent, però MAI "estar sense fer res". Si aquest és el cas, cal cercar junts l'alternativa educativa.

Altres errors comuns en els pares:

3. No tenir consistència, un dia castigar per arribar tard i tres no.

4. No reforçar una conducta que voleu que el comenci a fer, quan la comença a fer.

A tall de **resum**, direm que per aplicar una **norma** convé seguir aquests passos:

1r. Consensuar entre família i personal educatiu: ajustar-se a la magnitud del problema, proposar-se seriosament aplicar les conseqüències.

2n. Explicar-li detalladament al fill (si és possible en positiu i per anticipat) les conseqüències de si compleix o no la norma.

3r. Dur un registre o control de la norma a aplicar (exemple: un full amb pals).

Ex.: volem que cada dia (dissabtes i diumenges inclosos) facis el teu llit i recullis la roba de la teva habitació. Si ho fas cada dia seran "x" euros de la paga que et donarem per al cap de setmana. Si la teva actitud és respectuosa i arribes abans de les 21 h a casa entre setmana podràs sortir divendres a la nit fins a les "x hores". Si no compleixes les teves tasques no se't sumaran els doblers. Arribar més tard de les 21 h a casa entre setmana o faltar-nos el respecte és motiu de no sortir el cap de setmana.

	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	DS.	DG.
Llit							
Roba							
Hora							
Respecte							

Segons aquest registre setmanal (fins a divendres) no ha faltat el respecte i ha arribat abans de les 21 h, així que podrà sortir divendres, però la paga de dos dies se li descompta.

Per prevenir que arribi tard sistemàticament entre setmana s'ha d'advertir que si arriba tard més de dos dies consecutius no podrà sortir dos caps de setmana seguits.

4t. Aplicar la norma al llarg del temps i reforçar-la en positiu (dir-li la satisfacció que sentiu amb la seva puntualitat, com s'ha tornat d'ordenat i el bon ambient que hi ha a casa) perquè es mantingui en el temps, o bé en cas que no es compleixi correctament modificar-la:

Hi ha vegades en les quals desgraciadament la comunicació i la relació de respecte a dins la família està molt deteriorada. "Imposar normes" sembla una missió impossible; malgrat això, s'ha de fer un esforç perquè el clima familiar sigui pacífic. És llavors quan es recomana el **CONTRACTE CONDUCTUAL**. I què és això?

Són unes normes com les anteriors (acordades entre tota la família ajustades al problema, amb unes conseqüències explícites) però escrites sobre un paper. Se li explicaran al fill i tothom les firmara. És un contracte per posar-se d'acord en el qual ambdues parts es comprometen a alguna cosa.



EXEMPLE DE CONTRACTE CONDUCTUAL

Aquest és l'exemple d'un cas real d'un noi que consumia diverses drogues, era agressiu a casa? amb els seus pares, no treballava ni estudiava i no participava en les tasques domèstiques. Aquestes són les normes i les conseqüències del seu incompliment, que la seva família? va decidir establir:

NORMES QUE HAS DE COMPLIR A CASA:

- Queda **TOTALMENT** prohibit tenir (i consumir) qualsevol tipus de droga a casa, ni cap classe de material relacionat.
- Entre setmana (de dilluns a dijous) cal ser com a màxim a les onze del vespre a casa.
- Els caps de setmana cal ser a les 1.30 h com a màxim a casa
- Queda **TERMINANTMENT PROHIBIT VENIR GAT O DROGAT** a casa.
- Les tasques domèstiques que has de fer cada dia són: posar i treure el rentavaixelles, desparar la taula i treure els fems.
- A partir d'ara cal cercar feina de la següent manera:
 - Comprar cada dia els diaris.
 - Indicar les feines, apuntar el telèfon, persona de contacte i feina a realitzar a la revista/periòdic.
 - Telefonar i demanar cita per a una entrevista.
 - Apuntar el dia que has telefonat i el dia de la cita.
 - Dur un comprovant d'haver assistit a l'entrevista.

BENEFICIS QUE OBTINDRÀS SI COMPLEIXES LES NORMES:

- Si compleixes totes les normes **CORRECTAMENT** durant la setmana divendres obtindràs una paga de 20 euros.
- Si acceptes fer-te controls (*vegeu l'apartat "Com sé si consumeix drogues") cada setmana i donen negatiu, al cap de tres setmanes podràs anar a dormir a casa d'un amic.
- Si prefereixes que algú t'ajudi a manejar el tema de les drogues, pots acudir a algun centre especialitzat en drogues (vegeu l'apartat "On informar-se més i on cercar ajuda").
- Si compleixes les normes núm. 5 i 6 (tasques de casa i cercar feina) **CORRECTAMENT** tots els dies podràs tenir accés a la play (2 hores al dia) i a Internet (2 hores al dia).

PRIVILEGIS QUE PERDRÀS SI NO COMPLEIXES LES NORMES ESTABLERTES:

- Si no compleixen **TOTES** les normes **CADA DIA**, no hi haurà paga els divendres.
- Si arribes a casa després de les onze del vespre entre setmana, o després de la 1.30 h el cap de setmana, s'hi posarà una balda i no podràs entrar fins al pròxim dia.
- Si surts de casa sense permís, se't llevarà el privilegi de tenir les claus.
- Si no compleixes amb les tasques de la casa, i no cerques feina i ho demostres amb la llibreta, no hi haurà Internet ni play-station. Hauràs d'estar una setmana complint per recuperar aquest privilegi.

Llegit i conforme:

Raül (fill)

Antoni (pare)

Alícia (mare)

Evidentment, és important tenir en compte l'edat del fill així com el tipus de situació i problema que es dona. No es pot aplicar un "contracte conductual estàndard"; aquest només és un exemple perquè vegeu com es pot fer.

PARLAU-HI...

No existeix una "regla d'or" infal·lible per saber quan i com parlar de drogues; però una bona clau pot ser parlar-ne sempre que demanin o mostrin curiositat per això; si aquesta curiositat no se satisfà, poden cercar una altra via d'informació o experimentació, menys segura.

Però el primer pas per parlar de drogues és saber / comprovar si ens comunicam bé dins de la família, en general. Per a això, us donam una sèrie de "consells":

"RENOUS" O ELEMENTS QUE INTERFEREIXEN EN LA COMUNICACIÓ

- lloc o moment elegit
- acusacions, amenaces i/o exigències
- preguntes de retret
- declaracions del tipus "Si ja t'havia dit jo que això passaria"
- inconsistència en els missatges
- talls en la conversa/ignorar els missatges importants
- generalització excessiva
- donar excessiva informació gratuïta
- prejudicis
- consells no demanats i prematurs
- **errors d'interpretació**



PUNTS IMPORTANTS QUE S'HAN DE CONSIDERAR PER ESTABLIR UNA BONA COMUNICACIÓ EN LA FAMÍLIA

- Tota la família ha d'aprendre a expressar els seus sentiments i ser congruents amb el seu pensar, sentir i actuar.
- Utilitzau el pronom **jo (a mi, em)** en començar les oracions, per evidenciar com assumiu la responsabilitat de les vostres paraules. Canviau la forma imperativa "Vull que...!" per "M'agradaria que..." D'aquesta forma se suavitza i facilita la comunicació.
- Cediu la paraula. Parlar alhora impedeix escoltar.
- Escoltau atentament (que no és el mateix que "sentir").
- Sigueu tolerants i pacients; manteniu la calma.
- Evitau discussions estèrils.
- Posau-vos a la pell de l'altre (= empatia).
- Demanau als vostres fills. És ideal per conèixer-los millor.
- És important que mantingueu contacte visual quan hi parleu, fins i tot els podeu mostrar afecte tocant el braç o posant la mà a la seva esquena.
- Parlau no només de les coses que us molesten, també de les coses que us agraden.
- No jutgeu ni critiqueu quan comenten una cosa que no us agradi; aquesta actitud podria allunyar-los.
- Parlau dels valors humans i posau-los en pràctica.



ON INFORMAR-SE MÉS I ON CERCAR AJUDA

- Pots trobar més informació sobre drogues en aquestes adreces d'Internet:

www.drogasycerebro.com

www.fad.es

<http://www.pnsd.msc.es/>

- Si creus que el vostre fill/filla necessita ajuda o tens dubtes sobre algun tema relacionat amb el seu consum o amb com t'has de comportar si ell està consumint, etc.: Pots telefonar o visitar-nos al centre **EPAD (Equip de Prevenció del consum i abús de l'Alcohol i altres Drogues - Benestar Social, Ajuntament de Palma)** que està format per un equip multidisciplinar.

Alguns programes amb què compta són: taller permanent per a joves que consumeixen (14-22 anys), tallers per a pares amb fills que consumeixen, escoles de pares, assessoraments individuals pares i mares i/o joves. Suport a famílies i derivació a altres serveis.

És un servei municipal gratuït.

Tel. 971 256 215 a/e: epad@as.a-palma.es

- O telefonar al servei **CRIDA!** (971 473 038 o bé 902 075 727) de 9 h a 15 h, Conselleria de Salut i Consum del Govern de les Illes Balears.
- També pots contactar amb els següents serveis de tractament:

CAD JOVE

Centre d'Atenció Juvenil a les Drogodependències i Addiccions (Govern Balear - Conselleria de Salut i Consum -). Equip multidisciplinari: psicòloga, metge, treballadora social. Ofereix: assessorament a joves de 14 a 20 anys (i a les seves famílies).

Proves d'orina. Tractament ambulatori.

Derivació a altres serveis i col·laboració amb altres entitats.

També treballen addiccions no químiques. Servei gratuït.

Adreça: camí de Jesús s/n, (recinte Hosp. Psiquiàtric). Horari: de dilluns a divendres, de 16 a 20h. Tel. 971 212 376

ABEX (Associació Balear d'Exalcohòlics)

Grups d'ajuda mútua. Orientació per al tractament, prevenció i reinserció de persones amb problemes d'alcoholisme. Desenvolupament d'escoles de pares, mares i fills en col·laboració amb l'EPAD de l'Ajuntament de Palma. Informació i orientació a les persones amb problemes d'alcohol i als seus familiars. Atenció telefònica. Promoció d'activitats lúdiques.

Adreça: c. General Riera, 132 (Palma). Telèfon-fax: (+34) 971 751 144 (dilluns i dijous de 17 a 20h). Horari d'atenció: dimarts i dijous de 18 a 21.30 h.

PROJECTE HOME /PROJECTE JOVE

Projecte Jove

Programes de prevenció i tractament de les drogodependències, de tipus ambulatori i residencial, dirigit a famílies i a adolescents i joves que consumeixen. Objectiu: abandonament del consum. Servei subvencionat.

Adreça: c. Oblates, 23 (Palma). Telèfon: 971 793 750

ASSOCIACIÓ JUGUESCA

Per a l'estudi, la prevenció i el tractament del joc patològic. Tractament de les addiccions no químiques: ludopatia, Internet, sexe, mòbil, etc.

Equip professional format per psicòlogues. Tractament ambulatori.

Treball individual i grupal.

Tractament semisubvencionat.

Adreça: c. Francesc Manuel de los Herreros, 16, 1r B. Tel. 971 274 328

Web: www.jguesca.org, a/e: jguesca97@hotmail.com

FINALMENT RECORDAU QUE...

- **Encara que no ho sembli, els i les adolescents demanen que marqueu unes normes, i en aquest cas mai és tard.**
- **Manteniu la fermesa quant als límits que marqueu: necessiten referents clars.**
- **Dedica temps als fills i als seus interessos i necessitats.**
- **Cercau com compartir-hi temps de lleure.**
- **Parlau, dialogau, demanau, debateu sobre tot allò que us interessi.**
- **No confongueu portar-vos bé amb "anar de col·lega"; les funcions com a pares només les podeu exercir vosaltres, els col·legues ja se'ls cerquen.**
- **Coneixeu les seves amistats, sapigueu on van i en quin ambient estan.**
- **Expressau els sentiments: perdeu la por a l'afectivitat i no la confongueu amb perdre autoritat: l'autoritat i l'afecte són compatibles.**

Bibliografía consultada:

- Calafat, A. (2006). *Que me dices de... la vida sin drogas*. Nova Galicia Edicions, S.L. Vigo.
- Calafat, A; Becoña, E. (2006). *Los jóvenes y el alcohol*. Pirámide, Madrid.
- Calafat, A; Fernández, C; Juan, M.; Becoña, E. (2004). *La diversión sin drogas: utopía y realidad*; cap. 5: 107-134. IREFREA, Palma.
- CEAPA (2006). *Monográfico 2006: drogas y familia*. CEAPA, Madrid *Rev. CEAPA*, vol. 90.
- Centre Coordinador de Drogodependències (2006). *Guia informativa per a famílies*. Conselleria de Salut i Consum, Palma.
- Durán, A; Tébar, M.D.; Ochando, B; Martí, M.A.; Bueno, F.J.; Pin, G; Cubil, M.M.; Genís, M.R (1994). *Manual didáctico para la escuela de padres*. FEPAD, Alacant.
- Del Pozo, J; Nuez, C (2003). *Habla con ellos del alcohol. Guía para padres*. Comisionado Regional para la Droga, Gobierno de La Rioja, Logronyo.
- Del Pozo, J; González, A; Nuez, C (2007). *Habla con ellos del cannabis. Guía para padres*. Gobierno de la Rioja, La Rioja.
- Elzo, J. (2006). *Jóvenes y valores. La clave para la sociedad del futuro*. Obra social La Caixa, Barcelona.
- FAD (2005) *Jornada: Los hijos "raros". Claves para que los padres entiendan. Libro de ponencias*. Consejería de Familia y Asuntos Sociales, Comunidad de Madrid, Madrid.
- León, JL. (1996). *Los efectos de la publicidad*. Ariel Comunicación, Barcelona.
- Moreno, G; Gamonal, A; Del Pozo, J (2008). *Habla con ellos de la cocaína. Guía para padres*. Plan Riojano de Drogodependencias y otras adicciones, Gobierno de La Rioja.
- Pinto, E (2007). *La educación de los hijos como los pimientos de padrón*. GESIDA, S.A, Barcelona.
- Urra, J (2004). *Escuela práctica para padres: 999 preguntas sobre la educación de tus hijos*. La Esfera de los Libros, Madrid.

Pàgines web consultades:

- Barrón, E; Cortés, R; Martínez, I. *Programa Hirusta: Material de apoyo para una Escuela de padres/madres de adolescentes con comportamientos de riesgo*. Gobierno Vasco. Recuperat el 23/04/08 de <http://www.gizarte.net/hirusta/frame1.htm>
- IEANET (2002). ¿Como detectar a un joven que consume drogas? <http://www.ieanet.com/index.php?op=InfoDocumento&idDocumento=95>
- Información sobre sustancias: <http://www.fad.es/Home>
- Orientació familiar: http://w3.cnice.mec.es/recursos2/e_padres/html/orientaci_edu.htm
- Ruiz, PJ (2004) *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid. Recuperat el 10/06/08 de: http://www.infodisclm.com/documentos/salud/adolescentes_smental.pdf

