

## Drogues, com educar des de la família

### L'ADOLESCÈNCIA I LES DROGUES

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

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

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

### QUÈ ES POT FER DES DE LA FAMÍLIA?

#### Ser un bon model

##### Afavorir la convivència familiar

- Parleu, el diàleg és necessari per establir una bona convivència.
- No fugiu dels problemes, afronteu-los.
- Realitzeu activitats conjuntament.
- Respecteu les seves opinions i el seu espai "vital". Sigueu tolerants.
- Afavoriu la reflexió conjunta vers temes quotidians.

##### Establir unes normes adequades

##### Afavorir l'autoestima dels fills

- Mostreu que els estimeu
- Critiqueu, davant d'un fracàs, el fet, no els vostres fills.
- Valoreu que l'esforç personal és més important que l'èxit final.
- Ensenyeu-lo a decidir per si mateix.
- Estimuleu la seva autonomia i adeqüeu les responsabilitats a la seva edat.

##### Ajudar a superar la frustració

##### Ajudar a superar la pressió del grup

- Potencieu la capacitat de crítica i autocrítica
- Doneu-los suport per quan calgui dir "no"
- Ensenyeu-los a defensar les seves posicions i a ser conseqüents amb les seves decisions
- Afavoriu que connectin amb altres joves perquè coneguin altres punts de vista.

##### Afavorir la utilització del temps lliure

### TAMBÉ PODEM PARLAR DE DROGUES A CASA

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

#### **També cal:**

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

#### SI VOLEU MÉS INFORMACIÓ

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

Regidoria de Sanitat i Benestar Social - Passeig Tolrà, 1 tel. 93 714 40 40

Sant Llorenç Savall

Centre d'atenció i Seguiment de Drogodependències de Sabadell

Tel. 93 726 47 00

Línia Verda d'Informació sobre les Drogodependències

Tel. 93 412 04 12

Ajuntament de Castellar del Vallès

Ajuntament de Sant Llorenç Savall

Diputació de Barcelona