Càpsules formatives per a famílies

Converses que transformen: com prevenim el consum de drogues?

Ariadna Busqué - Griselda Pozo - Sergi Garcia

FUNDACIÓ SALUT I COMUNITAT

Famílies Dipsalut

Dipsalut Diputació de Girona

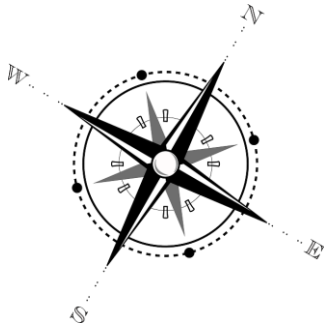
Índex

1. Continguts i objectius del document 3
2. Drogues del segle XXI, substàncies que s'han de tenir en compte i efectes 4
2.1. Drogues: conceptes clau 4
2.2. Tipus de drogues 5
2.2.1. Drogues legals 5
2.2.2. Drogues il·legals 6
2.3. Efectes de les drogues 6
2.4. Tipus de dependència 7
2.5. Prevalença i gènere 7
2.6. Mites de les drogues 8
3. Hi ha un problema? La importància de la detecció precoç 11
3.1. Senyals d'alarma 11
3.2. Què podem fer si es detecta un problema 11
4. Què hi podem fer? Factors de risc i factors de protecció 13
4.1. Factors de risc 13
4.2. Factors de protecció 13
4.3. Importància de la família 13
5. Habilitats familiars 14
5.1. La família com a model 14
5.2. La comunicació 15
5.3. L'autoestima 16
5.4. El vincle afectiu 18
5.5. Els límits i les normes 19
5.6. El grup d'iguals 20
6. Recursos per a famílies i fills 22
6.1. Serveis d'orientació 22
6.2. Webs d'informació 22
6.3. Llibres recomanats 23

1. Continguts i objectius del document

L'objectiu d'aquest material és oferir a les famílies informació i eines pràctiques per entendre, prevenir i abordar el consum de drogues en adolescents. El material i la sessió que l'acompanya tenen com a finalitats específiques:

- **Informar sobre les drogues actuals:** conèixer les substàncies més comunes, els efectes i les dades de prevalença segons estudis recents.
- **Identificar els senyals d'alarma:** detectar possibles indicadors de consum o risc en els adolescents i saber com actuar.
- **Proporcionar eines de prevenció:** promoure estratègies familiars per reduir els factors de risc i potenciar els factors de protecció.
- **Desmentir mites i creences errònies:** aclarir conceptes equivocats sobre el consum de drogues, tant legals com il·legals.
- **Enfortir el paper de la família:** subratllar la importància de la comunicació, el modelatge i el suport emocional dins la llar.
- **Oferir recursos útils:** proporcionar guies, serveis d'orientació i materials addicionals perquè les famílies puguin continuar treballant aquest tema a casa.



2. Drogues del segle XXI, substàncies que s'han de tenir en compte i efectes

2.1. Drogues: conceptes clau

> Una **droga** és qualsevol substància que, quan es consumeix, pot alterar el funcionament normal del cos o de la ment, i pot generar dependència (física i/o psicològica).

Algunes drogues són legals i d'altres no, però totes poden tenir efectes importants sobre la salut física, mental i emocional. Algunes drogues poden crear dependència, la qual cosa significa que, amb el temps, la persona pot sentir la necessitat de consumir-les cada vegada més per sentir-se bé o per evitar el malestar.

> La **dependència** cap a una droga és la necessitat física, psicològica o emocional d'una substància per poder funcionar o sentir-se bé.

És important que les famílies entenguin que les drogues no afecten a tothom de la mateixa manera. Durant l'adolescència, el cervell de l'individu encara es desenvolupa i el consum de drogues pot interferir en aquest procés, amb possibles efectes a llarg termini.

A continuació es presenten alguns conceptes clau per identificar millor com pot afectar el consum de drogues als fills i com es poden manifestar les dificultats associades:

- Abstinència
  - Es refereix a l'acte de no consumir drogues. En el context de la prevenció o el tractament, l'abstinència implica evitar el consum d'aquelles substàncies que poden ser perjudicials per a la salut física i mental.
- Interferència

- Quan el consum de drogues comença a interferir en les activitats diàries, com ara la feina, l'escola, les relacions socials o les responsabilitats familiars, es considera que les drogues tenen un efecte negatiu sobre la vida de la persona.

- Pèrdua d'interès
  - Es produeix quan, a causa del consum de drogues, la persona deixa de tenir interès o de gaudir d'activitats que abans eren importants per a ella, com el temps amb la família, les amistats, els esports o les aficions.
- Tolerància
  - Es dona quan una persona necessita consumir més quantitat d'una droga per obtenir els mateixos efectes que abans. Amb el temps, el cos s'adapta a la substància i, per tant, en necessita una dosi més alta.
- Dificultat per deixar-ho
  - Aquest concepte, vinculat a la dependència, es fa servir per expressar que una persona troba difícil deixar de consumir una droga, tot i que sap que li està fent mal.
- Problemes associats al consum
  - Els problemes poden ser de diferents tipus: físics, emocionals, socials o familiars. Són conseqüències negatives del consum de drogues, que poden afectar la salut, les relacions amb els altres o el rendiment en activitats diàries com l'escola o la feina.

2.2. Tipus de drogues

2.2.1. Drogues legals

- **Alcohol:** líquid obtingut per fermentació o destil·lació de fruits o vegetals.
- **Tabac:** planta que es processa per crear cigarrets i altres productes fumables.
- **Ansiolítics, antidepressius i altres psicofàrmacs mal utilitzats:** medicaments dissenyats per tractar l'ansietat, la depressió o els trastorns mentals, però que poden ser utilitzats de manera incorrecta sense recepta mèdica.

- **Begudes energètiques:** begudes que contenen estimulants com la cafeïna, destinades a augmentar l'energia o la vigilància, però que poden ser objecte d'abús, especialment en combinació amb altres substàncies.

2.2.2. Drogues il·legals

- **Cànnabis:** planta que es pot consumir de diverses maneres i que conté substàncies psicoactives.
- **Cocaïna:** substància estimulant derivada de la fulla de la coca.
- **Amfetamines i metamfetamines:** substàncies sintètiques que afecten el sistema nerviós central, habitualment utilitzades com a estimulants.
- **Èxtasi (MDMA):** droga sintètica que es consumeix generalment en forma de pastilles i que té efectes sobre l'emoció i la percepció.
- **Popper:** substància inhalada en forma de líquid que es ven generalment en petits contenidors i s'utilitza com a producte recreatiu.
- **LSD i altres al·lucinògens:** substàncies que alteren la percepció i poden generar al·lucinacions.
- **Heroïna:** droga opiàcia que es deriva de la morfina i que es consumeix principalment per injecció, fumada o inhalació.

2.3. Efectes de les drogues

- **Alcohol:** desinhibició, dificultats motrius, pèrdua de consciència en dosis altes.
- **Cànnabis:** relaxació, alteració de la percepció, dificultats en la memòria i l'aprenentatge.
- **Cocaïna:** eufòria, hiperactivitat, ansietat, risc cardiovascular.
- **Amfetamines i èxtasi:** estimulació, millora de l'estat d'ànim, però també ansietat i deshidratació.

- **Popper:** sensació immediata de relaxació muscular i eufòria.
- **LSD i al·lucinògens:** alteració de la percepció, possibles crisis d'angoixa.
- **Heroïna:** eufòria intensa, depressió respiratòria, alt risc de dependència.

2.4. Tipus de dependència

- **Dependència física**
  - És una adaptació del cos a la substància, de manera que quan la substància no hi és present, es produeixen símptomes d'abstinència.
  - Exemple: tremolors, nàusees, ansietat o altres reaccions físiques quan no es consumeix la droga.
- **Dependència psicològica**
  - Fa referència al desig o la necessitat mental de consumir la droga per experimentar plaer o evitar el malestar emocional.
  - Es pot manifestar com una obsessió pel consum i una dificultat per controlar-lo.
- **Dependència emocional**
  - Es dona quan la persona associa el consum amb la gestió de les seves emocions, com per exemple consumir per calmar-se, evadir-se o enfrontar situacions estressants.

2.5. Prevalença i gènere

Segons els últims estudis d'ESTUDES i EDADES, el consum de drogues en adolescents varia segons el sexe i l'edat:

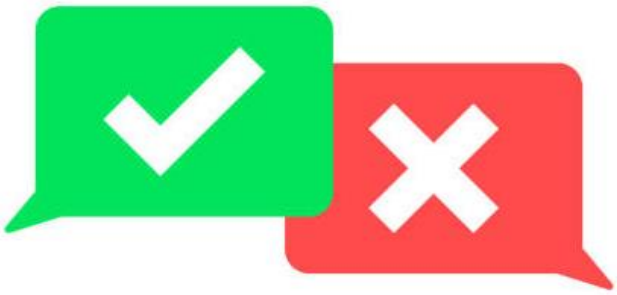
- Els nois tendeixen a consumir més substàncies estimulants que les noies.
- Les noies mostren més prevalença en l'ús d'ansiolítics sense prescripció.

- El consum d'alcohol, tabac i cànnabis s'observa cada vegada de manera més equilibrada entre sexes.
- Begudes energètiques: han augmentat en consum entre adolescents, especialment combinades amb alcohol, fet que incrementa els riscos cardiovasculars i d'addicció.

2.6. Mites de les drogues

L'adolescent sovint està exposat a mites i concepcions errònies sobre les drogues, que poden influir en la seva percepció del risc i en les seves decisions. Com a pares, és important desmentir aquests mites per oferir-li una comprensió clara i realista d'aquest problema.

A continuació, compartim alguns dels mites més comuns associats al consum de drogues, juntament amb la realitat que cal conèixer.



- «Totes les drogues són iguals»
    - Mite: es pensa que totes les substàncies tenen els mateixos efectes i riscos.
    - Realitat: cada droga té efectes diferents en el cos i la ment, i els riscos associats també varien segons la substància.
- «Provar-les una vegada no fa cap mal»
    - Mite: hi ha la creença que un consum esporàdic o una única experiència en drogues no suposa cap perill.

- Realitat: el consum, encara que sigui una sola vegada, pot tenir conseqüències inesperades, incloent-hi problemes de salut o addicció.

- «Si es consumeixen drogues en grup, és més segur»
  - Mite: se sol pensar que consumir drogues en companyia d'amics fa que sigui menys perillós.
  - Realitat: el consum en grup pot augmentar els riscos, ja que pot generar una falsa sensació de seguretat i portar a decisions impulsives.
- «Les drogues només afecten la salut a llarg termini»
  - Mite: es té la idea que els efectes negatius de les drogues només es noten després de molts anys.
  - Realitat: les drogues poden tenir efectes immediats, com problemes de salut mental, accidents o comportaments de risc, que es poden manifestar ràpidament.
- «El consum de drogues és només un problema de persones marginals»
  - Mite: s'acostuma a creure que només les persones en situacions socials desfavorides consumeixen drogues.
  - Realitat: el consum de drogues pot afectar joves de totes les condicions socials, independentment de la classe social o l'entorn familiar.
- «Els adolescents ho fan per rebel·lia, no perquè estiguin influïts»
  - Mite: se sol pensar que el consum de drogues és simplement una forma de rebel·lia contra les normes.
  - Realitat: molts adolescents consumeixen drogues per influències externes, com ara els grups d'amics o per pressió social, no només per una actitud rebel.
- «L'alcohol i el tabac no són drogues»
  - Mite: es tendeix a creure que l'alcohol i el tabac no són substàncies perilloses perquè són legals.

- Realitat: tant l'alcohol com el tabac són drogues que tenen efectes perjudicials per a la salut, especialment quan es consumeixen de manera excessiva.

- «El consum de drogues només afecta els que les consumeixen, no les persones del seu entorn»
  - Mite: hi ha qui pensa que el consum de drogues no té cap efecte sobre la família o les amistats.
  - Realitat: el consum de drogues pot afectar tots els que envolten la persona, ja que pot provocar conflictes familiars, problemes de convivència i afectar les relacions emocionals.
- «Els joves no es poden quedar enganxats a les drogues»
  - Mite: hi ha la creença que els adolescents no es poden convertir en addictes a les drogues si comencen a consumir-ne.
  - Realitat: els adolescents són més vulnerables a la dependència perquè el cervell està en procés de desenvolupament i pot quedar alterat més fàcilment.
- «El consum de drogues augmenta la confiança i fa que els adolescents se sentin millor»
  - Mite: es pot pensar que les drogues ajuden a millorar l'autoestima o a superar l'ansietat.
  - Realitat: tot i que les drogues poden produir una sensació temporal de benestar, a llarg termini solen provocar ansietat, depressió i més problemes de salut mental.
- «Si el meu fill no té problemes visibles, no cal preocupar-se pel seu consum de drogues»
  - Mite: hi ha qui creu que el consum de drogues només afecta els joves que tenen problemes visibles o difícils de gestionar.
  - Realitat: els adolescents poden consumir drogues sense que es notin signes evidents, i poden amagar-ho per evitar problemes amb els pares.
- «Si no es consumeixen drogues dures, com la cocaïna o l'heroïna, no hi ha perill»
  - Mite: se sol pensar que només les drogues més potents són perilloses.

- Realitat: les drogues com l'alcohol, el tabac, el cànnabis o fins i tot les substàncies legals com els ansiolítics poden tenir efectes nocius en la salut física i mental.

- «Les drogues només afecten el cervell, no el cos»
  - Mite: hi ha qui creu que les drogues només alteren la ment o la percepció, sense tenir un efecte directe sobre el cos.
  - Realitat: les drogues tenen efectes directes sobre el cos, com ara danys al sistema cardiovascular, respiratori i a altres òrgans, a més dels efectes psicològics.
- «Si els meus fills veuen que jo no consumeixo drogues, no ho faran tampoc»
  - Mite: se sol pensar que n'hi ha prou simplement amb predicar amb l'exemple per evitar que els fills consumeixin drogues.
  - Realitat: encara que l'exemple familiar és important, els adolescents poden estar influenciats per molts altres factors, com els amics, la societat i les xarxes socials.

Desmentir aquests mites és fonamental per ajudar els nostres fills a comprendre millor els perills associats al consum de drogues i a prendre decisions informades i responsables.

3. Hi ha un problema? La importància de la detecció precoç

3.1. Senyals d'alarma

Detectar els senyals d'alarma associats al consum de drogues en fills adolescents és fonamental per poder intervenir a temps i prevenir conseqüències més greus. Aquests senyals poden ser físics, emocionals o relacionals, i poden indicar canvis en el comportament o l'estat d'ànim. Identificar-los de manera precoç permet a les famílies oferir el suport necessari i buscar ajuda professional si és necessari.

A continuació, es presenten alguns dels senyals més comuns a què cal prestar atenció:

- Canvis sobtats en el comportament o l'humor.
- Descens en el rendiment escolar o desinterès per les activitats habituals.
- Problemes de son o canvis en els patrons alimentaris.

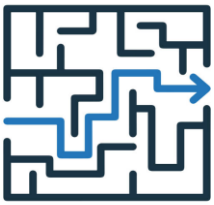
- Aïllament social o amistats noves i desconegudes.
- Presència d'objectes sospitosos com paperets, pipes o ampolles estranyes.
- Olors inusuals o restes de substàncies.
- Mentides freqüents o actituds defensives.

3.2. Què podem fer si es detecta un problema

Quan es detecta un problema relacionat amb les drogues en un adolescent, és fonamental actuar de manera tranquil·la i reflexiva. Aquest tipus de situacions poden ser estressants i difícils per a tota la família, però afrontar-les amb una actitud de suport i comprensió és clau per ajudar l'adolescent a superar la situació.

A continuació, us oferim una sèrie de passos que poden ajudar-vos a gestionar la situació de manera constructiva i evitar que el problema esdevingui més greu. L'objectiu és establir un diàleg sincer i respectuós, establir límits clars i buscar l'ajuda necessària per garantir el benestar de l'adolescent.

- **Mantenir la calma:** evitar reaccions impulsives o punitives.
- **Parlar obertament:** crear un espai segur per a la comunicació sense judicis.
- **Escoltar activament:** donar espai perquè l'adolescent expressi els seus sentiments i preocupacions.
- **Establir límits clars:** explicar les normes familiars i les conseqüències d'incomplir-les.
- **Buscar ajuda professional:** contactar amb serveis d'orientació i suport.



4. Què hi podem fer? Factors de risc i factors de protecció

4.1. Factors de risc

- **Problemes familiars:** conflictes constants, manca de comunicació o desatenció.
- **Influència social:** pressió del grup d'iguals o amistats problemàtiques.
- **Problemes emocionals:** ansietat, depressió o baixa autoestima.
- **Facilitat d'accés:** disponibilitat de drogues a l'entorn.
- **Desinformació:** manca de coneixement sobre els riscos reals.

4.2. Factors de protecció

- **Comunicació familiar:** diàleg obert i sincer entre pares i fills.
- **Supervisió parental:** establir normes clares i fer-ne un seguiment.
- **Vincles afectius forts:** suport emocional i creació d'un entorn segur.
- **Promoció d'habilitats socials:** fomentar l'autoestima i la resolució de conflictes.
- **Participació en activitats positives:** afavorir la implicació en activitats esportives, artístiques o de voluntariat.

4.3. Importància de la família

Segons els estudis ESTUDES i EDADES, els adolescents amb bones relacions familiars tenen menys probabilitats de consumir drogues. La família actua com a pilar en:

- **Prevenció**: oferint exemples positius i límits adequats.
- **Detecció precoç**: identificant canvis de comportament a temps.
- **Intervenció**: donant suport emocional i buscant ajuda quan sigui necessari.

Així, el paper de la família és fonamental per protegir els adolescents i promoure'n un desenvolupament saludable.

5. Habilitats familiars

5.1. La família com a model

Les famílies tenen un paper fonamental en la prevenció de riscos, incloent-hi els relacionats amb el consum de drogues. Els pares són els primers models a seguir per als fills. La manera com ens relacionem amb ells, com gestionem les nostres emocions i com cuidem la nostra salut física i mental té un impacte directe en la seva manera de veure el món i d'afrontar situacions difícils.

Ens coneixem a nosaltres mateixos?

És important reflexionar sobre el nostre propi comportament i les nostres actituds. Sabem gestionar el nostre cos i les nostres emocions de manera saludable? Tenim clars els nostres valors i som capaços de transmetre'ls als nostres fills amb l'exemple? La manera com actuem cada dia influeix directament en la manera com els nostres fills aprendran a comportar-se i a prendre decisions, incloent-hi les relacionades amb el consum de substàncies.

Els hàbits de consum familiars i les creences errònies sobre les drogues

Un factor de risc molt important són els hàbits de consum dins de la família. Les actituds envers l'alcohol, el tabac o altres substàncies poden influir en com els fills perceben aquests comportaments. A més, els tòpics i les creences falses sobre les drogues, com per exemple pensar que només algunes substàncies són perilloses o que per provar-ne una vegada no passa res, poden contribuir a una visió distorsionada que augmenta el risc de consum. Per tant, és essencial que les famílies siguin conscients de com es comuniquen amb els fills sobre aquests temes i que els ofereixin una informació clara i realista.

El referent familiar com a font de protecció

Encara que moltes vegades sembli que els fills es rebel·len o actuen de manera contrària als nostres consells, és important recordar que la família segueix sent un referent molt potent. Els adolescents, tot i la seva necessitat d'independència, continuen observant i aprenent de nosaltres, les seves

figures adultes. El modelatge positiu, la consistència i el suport emocional són claus per mantenir una influència protectora.

Ser congruents: dir = fer

Finalment, és essencial ser congruents amb el que diem i el que fem. Les paraules per si soles no són suficients; les nostres accions han de reflectir els valors i els consells que transmetem als nostres fills. Si volem que els nostres fills prenguin decisions saludables, hem de ser els primers a donar exemple. Ser coherents en els nostres hàbits i actituds és la millor manera de construir una base sòlida de confiança i respecte, i de prevenir els riscos associats amb el consum de drogues.

5.2. La comunicació

Gaudir d'una bona comunicació amb els fills és la millor eina que tenim per promoure estils de vida saludables i, per tant, fer prevenció de l'ús i l'abús de drogues i d'altres comportaments de risc. Apreneu a escoltar realment els vostres fills: compartiran les seves experiències amb vosaltres si demostreu que els escolteu atentament i activament ens cada moment.

Fomentar el diàleg és molt important per a la formació dels nostres fills. Ens ajudarà a transmetre valors, a conèixer com pensa l'adolescent, a estar en contacte amb les seves inquietuds.

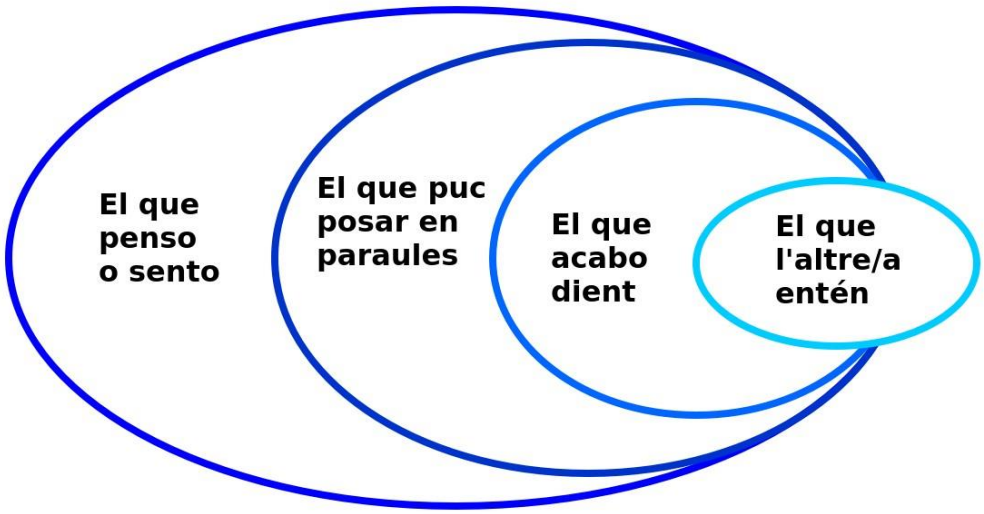
Actituds per parlar

- Adaptar la informació a l'edat, l'experiència i la informació prèvia dels fills.
- Adoptar informació objectiva i sense exageracions.
- Escoltar les seves opinions de manera atenta i respectuosa.
- Estar disposats a escoltar coses que potser no ens agraden.
- Evitar convertir la conversa en un interrogatori.
- No saturar-los.

Nivells de comunicació

La comunicació entre famílies i fills no sempre és tan clara com ens agradaria. Sovint, el que les famílies volen transmetre pot no ser el que acaben entenent els fills, ja que els missatges que enviem poden ser interpretats de manera diferent per cada part, depenent de l'estat d'ànim, les experiències prèvies i la percepció de la situació. A més de les paraules, els gestos, el to de veu i l'entonació tenen un gran pes en la forma com es percep la comunicació.

En els fills, especialment durant l'adolescència, les emocions i les inseguretats poden influir molt en la seva comprensió del que els estem dient, fins i tot quan les nostres intencions són positives i clares. Per això, és important ser conscients que la comunicació familiar no només es basa en el que expressem amb les nostres paraules, sinó també en com són percebudes i interpretades pels fills. La comunicació efectiva entre famílies i fills requereix escoltar activament, validar els sentiments de l'altre i assegurar-nos que el missatge que volem transmetre arriba de la manera correcta:



5.3. L'autoestima

L'autoestima és el **conjunt de pensaments, judicis, percepcions i afectes** que tenim sobre nosaltres mateixos. No és una característica innata, sinó que està influïda pel context en què vivim, les

nostres experiències i les relacions amb els altres. A mesura que avancem en la vida, l'autoestima evoluciona i s'adapta als canvis personals i les diferents circumstàncies vitals. Afortunadament, podem transformar-la, millorant-la mitjançant l'autoconeixement, el suport emocional i la reflexió constant.

L'autoestima és un dels factors de protecció més importants:

- Determina la nostra pròpia valoració personal.
- Millor qualitat de vida. Millors relacions i benestar: ens fa sentir valuosos.
- Determina quines decisions prenem, amb les conseqüències que comporten.
- La baixa autoestima fa que deixem de fer coses per por, mentre que l'autoestima alta ens allibera de les nostres pròpies limitacions.

L'autoestima té un impacte profund en diversos aspectes del nostre fill. Afecta com se sent respecte a si mateix, la seva manera de pensar i d'aprendre, així com en la forma en què es valora. A més, influeix en les seves relacions, tant amb ell mateix com amb els altres, i en com es comporta en diferents situacions. Una autoestima saludable pot ajudar-lo a afrontar reptes amb confiança i a establir vincles més positius amb els altres.

Com millorem l'autoestima dels fills?

- Reviseu el vostre estil parental de criança.
- Fomenteu l'autonomia personal.
- Reconeixeu les coses que fan bé.
- Respecteu-los: escolteu-los, compartiu, accepteu-los com són…
- Eviteu etiquetes sobre allò que no fan bé.
- Fomenteu activitats extraescolars.

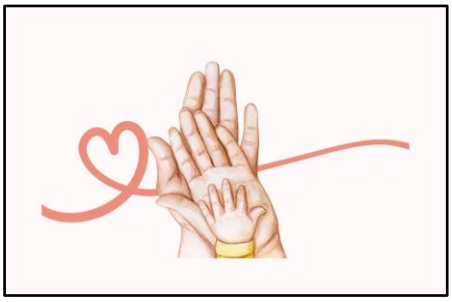
- No els solucioneu els problemes: els transmeteu que no són capaços de fer-ho.
- Passeu temps junts.

Conductes que cal evitar

- Falta de reforç positiu.
- Excés de crítica.
- Objectius massa ambiciosos.
- No deixar espai a l'equivocació.
- Fer-los-ho tot (sobreprotecció).

5.4. El vincle afectiu

El vincle proporciona la seguretat emocional de l'infant: és a dir, ser acceptat i estimat incondicionalment. Construir un vincle afectiu adequat és **fonamental per al desenvolupament del sentit de seguretat i confiança** amb els nostres fills. Això implica expressar obertament l'afecte que sentim, fer sentir a l'altre que és estimat, i acceptar-lo amb les seves qualitats i limitacions. Els vincles afectius que generem durant els primers anys de vida són essencials en la construcció de la nostra identitat i el nostre equilibri emocional.



Les persones que no tenen un vincle segur amb les figures de referència, o hi tenen vincles no saludables, són més vulnerables. Una persona amb vincle segur, en canvi, tendeix a desenvolupar la resiliència davant una situació adversa. Més tard, a l'adolescència, es produeix un trencament

del vincle amb els pares, alhora que s'estableix un nou vincle amb altres figures: amistats, mestres…

Crear uns lligams afectius saludables amb els fills no és només dedicar-hi temps, sinó **buscar la qualitat en la comunicació i l'expressió dels sentiments**:

- Saber escoltar-los és la clau.
- Tenir empatia parental.
- Aprendre a parlar dels nostres sentiments i emocions.
- Ser coherents i predictibles.
- Incrementar els temps d'oci junts.

5.5. Els límits i les normes

Els límits i les normes són **elements essencials en l'educació i el benestar** dels fills, ja que ajuden a establir un entorn segur, previsible i respectuós. Aquestes pautes guien el comportament i ajuden els adolescents a entendre què se n'espera, a desenvolupar la responsabilitat i a aprendre a prendre decisions dins d'un marc de respecte i responsabilitat.

Els límits i les normes no només es basen a establir regles clares, sinó també a ensenyar els motius darrere d'aquestes regles per tal que els fills comprenguin el seu propòsit. Quan s'estableixen de manera coherent i amorosa, **contribueixen a la confiança mútua i al desenvolupament de l'autoestima**. Per tant:

- Cal establir uns límits clars, justificats per uns criteris lògics, comprensibles i negociables.
- Cal ser coherents amb els límits i ajudar a mesurar les conseqüències dels actes propis.
- Cal relacionar la responsabilitat i la llibertat a l'hora de pactar normes.
- Les habilitats familiars en el control, la supervisió i la solució de problemes constitueixen un factor protector molt important en la prevenció de l'ús de drogues.

Els conflictes

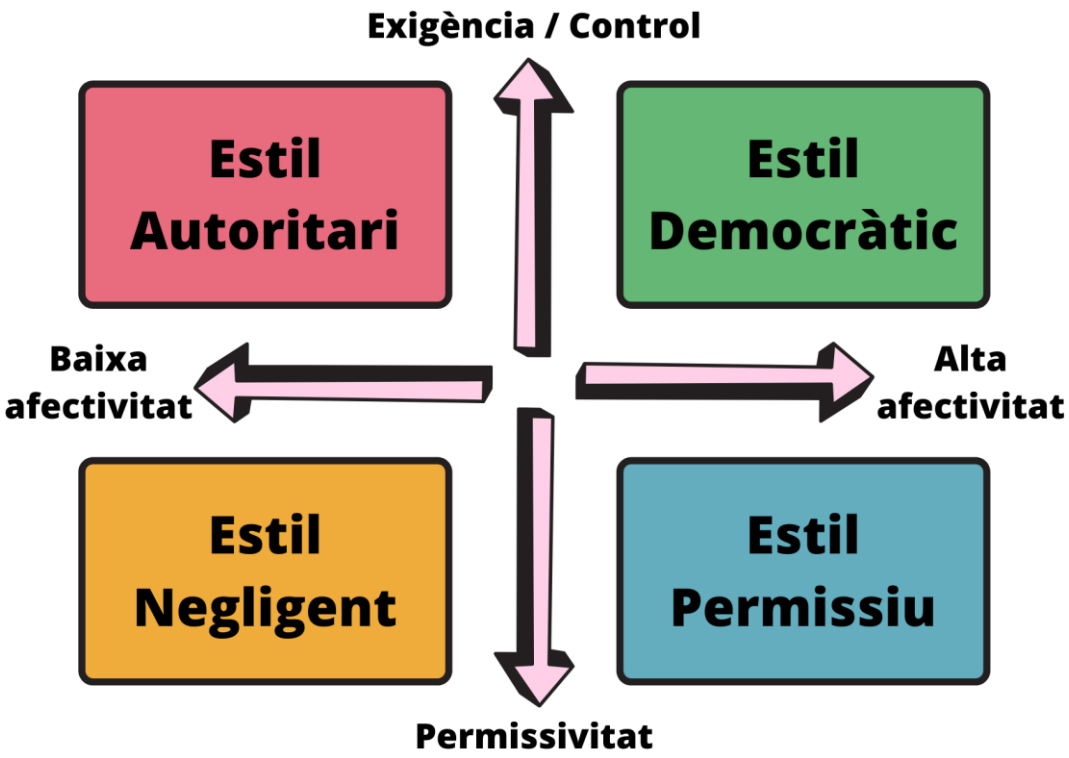
- Conviure amb els fills i tenir-hi conflictes és inevitable.
- Els conflictes no són unilaterals, sempre hi ha dues parts, fills en relació amb els pares: visions diferents d'uns i altres.
- Els conflictes no es poden mantenir permanentment: el desgast afectiu és massa gran. Per això hi ha d'haver un final.
- Un conflicte es pot finalitzar mitjançant tres vies: resoldre'l, negociar-hi o deixar-lo latent.

Funcions de la família

- **Funció de suport:** dona resposta a les necessitats bàsiques dels fills, tant garantint-ne el benestar físic com mostrant-los afecte, comprensió i aprovació.
- **Funció de control:** els pares intenten exercir certa disciplina sobre els fills i així aprenen regles de funcionament.
- Cal trobar el punt d'equilibri entre les dues funcions.

Les necessitats s'han de satisfer, però els desitjos es poden frustrar per un bé més gran. Per exemple, desitjar un mòbil *versus* comunicar-se amb les amistats. En aquest cas, la necessitat real és la comunicació. Treballar això també ens ajuda a treballar la culpa.

Estils de criança



5.6. El grup d'iguals

Durant l'adolescència, els grups d'iguals i l'oci es converteixen en el centre dels valors i en l'element clau en el desenvolupament relacional de l'adolescent. Aquesta etapa és fonamental per a la creació de la seva identitat pròpia, ja que les relacions amb els iguals ajuden a desenvolupar el seu autoconcepte. Tot i això, també és en aquest context on poden aparèixer conductes de risc, especialment durant els moments d'oci i les interaccions socials amb els companys.

El consum de drogues en l'adolescència sovint té un paper recreatiu i social, i és percebut pels mateixos joves com a normal i no problemàtic. Forma part d'un procés d'experimentació i transgressió d'aquesta etapa. Per això, és clau que les famílies fomentin la comunicació oberta per prevenir riscos associats.

Què dona el grup d'amistats a l'adolescent?

- Sentir-se acceptat i valorat.
- Sentit de pertinença.
- Compartir dubtes i inquietuds.
- Aprendre a relacionar-se.
- Adaptar-se als altres, normes grupals.
- Risc de caure en la pressió del grup.

Com ho eduquem des de casa?

- Fomentant el pensament crític i creatiu.
- Potenciant la capacitat de prendre decisions.
- Facilitant habilitats comunicatives (assertivitat, empatia...).
- Donant-los autoconfiança i autoestima.
- Promovent unes relacions familiars agradables.
- Animant a diversificar ambients i amistats.
- Fent una bona gestió emocional i de les adversitats.

6. Recursos per a famílies i fills

6.1. Serveis d'orientació

- Centres d'atenció primària (CAP)
- Centres d'atenció i seguiment a les drogodependències (CAS):
    - Mapa amb centres de referència https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar/
    - Informació relativa a l'atenció sociosanitària i comunitària https://drogues.gencat.cat/ca/professionals/tractament/xarxa_de_recursos_assistencials/index.html
- Punts de salut jove de cada població o comarca
- Línia verda, servei d'orientació sobre les drogodependències (tel. 900 900 540): https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/linia-verda/
- «Let's Chat» - Programa de gestió de riscos i plaers per joves: https://letschatjoves.org/
- Programa «Connecta i actua» (prevenció inespecífica, projecte adreçat a associacions de famílies d'alumnes i centres educatius): https://connectaiactua.cat/

6.2. Webs d'informació

- Canal Salut - Drogues: https://drogues.gencat.cat/ca/inici/
- Energy Control: https://energycontrol.org/
- El Pep Info: https://www.elpep.info/
- La Clara Info: https://laclara.info/
- Portal Jovecat: https://jovecat.gencat.cat/ca/temes/salut/drogues-i-addiccions/index.html

- Kolokon: https://kolokon.com/
- Recursos sobre gestió dels riscos de les drogues i consums responsables: https://ejoventut.gencat.cat/ca/detalls/Article/5ca4b153-6246-11e8-b6f8-005056924a59
- Pautes sobre l'alcohol per a famílies: https://drogues.gencat.cat/ca/professionals/prevencio/programes_i_recursos/ambit_serveis_de_salut/primaria/beveu_menys/guia-menors-d-edat/materials-per-a-les-families/index.html
- Observatori Espanyol de les Drogues i les Addiccions: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/home.htm

6.3. Llibres recomanats

- PINO, Íngrid; SUÁREZ, Rosa. *Treu-li les drogues del cap*: *Idees pràctiques per a pares preocupats*. Editorial: Columna.
- SIERRA I FABRA, Jordi. *Sis històries al voltant d'en Màrius*. Editorial: Planeta & Oxford.
- SIERRA I FABRA, Jordi. *Camps de maduixes*. Editorial: Cruïlla.