Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

octubre

L' ADOLESCÈNCIA

Període que comença, aproximadament, a l'edat dels 13 i 14 anys –i que arriba a la seva fase plena cap als 16-, caracteritzat pels evidents canvis físics, psíquics i de relacions amb un mateix i amb els altres.

És una etapa de canvi, en què s'està molt centrat en un mateix. A diferència de la infància -on un és totalment dependent- l'adolescència és l'etapa clau perquè s'adquireixin els hàbits i les actituds que el portaran cap a la vida adulta. Es guanya en llibertat i autonomia i, per tant, en responsabilitat. Malgrat tot, un és força permeable al que diuen els altres, a les modes, a les pressions comercials…

És un etapa que ...

- No acaba aviat.
  A més, després vindrà la postadolescència…
- Malgrat que un es distancïï de la vida familiar per fer més vida d'amics, de carrer… seguim sent els principals referents. En el fons, és una etapa estretament lligada amb l'entorn familiar i immediat de la persona.
- Desperta preocupacions: ens descol·loquen perquè, entre altres coses, sovint ens porten la contrària, es transgredeixen normes, s'inicien en pràctiques pròpies dels adults (la sexualitat, les drogues, etc)

Pel que ...

- Caldrà tenir paciència
- Serà bàsic fomentar un clima familiar que ens presenti com a persones de confiança i referència (sense esperar que ens ho expliquin tot)
- Hem de fer front a la intranquil.litat que això ens suposa i apostar per la confiança. A més, els ajudarà a guanyar en autonomia i responsabilitat

Com els podem ajudar

Pactant conjuntament -per la nostra banda i la seva- les normes i els límits. Quins horaris s'han de seguir, quines tasques s'han de complir a casa, quines normes han de respectar-se…

Fomentant que prenguin decisions sobre els temes que els/les afecten. Que sospesin els pros i els contres sobre determinats aspectes de la seva vida: el futur, els estudis, els càstigs…

Opinant -que no es voler imposar el que un pensa- per fomentar el pensament crític sobre temes que els/les afecten (tot i que, normalment, ells/elles opinaran diferent). Podem aprofitar un programa de la tele, una moda comercial, un tema d'actualitat perquè… així coneixeran la nostra opinió.

Sent models coherents amb nosaltres mateixos. Entre el que diem que fem i el que fem realment. Els adults també bevem, fumem, etc.

Com no els ajudem

Sobreprotegint-los/les, excedint-nos en autoritat i disciplina.
Cedint sempre i de forma immediata als seus desitjos (sobretot si es fa per no arribar al conflicte).
Quan li donem tot el que vol.

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

novembre

SEXUALITAT I ADOLESCÈNCIA

Què en sabem de les pràctiques sexuals dels/les adolescents?

En l'adolescència, la vivència i l'expressió de la sexualitat són unes de les qüestions més transcendentals d'aquesta etapa.

Els indicadors recollits de programes per a adolescents de diferents països assenyalen:

- Als 15 anys d'un 25 al 30% ja ha tingut una relació sexual i un 55% als 18 anys
- L'edat mitjana de la primera relació coital és als 16 anys per als nois i 17 per a les noies.
- Els intercanvis sexuals són esporàdics i poc freqüents.
- El 30 % de les primeres relacions coitals són practicades sense cap protecció.
- El 50% dels embarassos en adolescents es presenten en els primers 6 mesos de relacions sexuals.
- La pràctica anticonceptiva augmenta amb l'edat, el nombre d'experiències coitals i l'estabilitat de la parella.

També es considera que l'adolescència, a part de ser una època de transició i inestabilitat emocional, és una etapa propícia per fer conductes de risc, determinada per quatre factors:

Necessitat d'experimentar:
Fins a conseqüències imprevistes, buscant els límits

Apetència pel risc:
És propi un sentiment d'invulnerabilitat. Fins i tot, poden sortir reforçats quan la situació de risc no ha tingut conseqüències.

Absència de formació adequada
Creuen que la informació de què es disposa és l'adequada. Per això, les decisions no es poden prendre correctament.

Actituds dels adults davant la sexualitat dels joves
La manca de reconeixement, la manifesta oposició i la manca de diàleg, són actituds que xoquen frontalment amb els desigs dels adolescents. Per tant, l'adolescent busca informació en el seu grup d'iguals. Això fa preveure que gran nombre de mites i tabús, de falses creences i conviccions errònies són transmeses com a correctes

Com parlar de sexe amb els/les fills/filles?

L'educació sexual és un **procés** que comença els primers anys d'existència i que continua al llarg de tota la vida. En aquest procés s'hi veuran implicats la família, l'escola i la societat en general.

Consell per als/les pares/mares:

- **Cuida la relació amb la teva parella:** El model de relació de parella amb les seves virtuts i defectes té més influència que les explicacions teòriques sobre l'educació afectivosexual.
- **Parla amb els/les fills/filles:** S'ha de crear un ambient de confiança per poder parlar de qualsevol tema.
- **Saber escoltar:** Intentar entendre el món del/la jove i ajudar-lo/la a construir-lo.
- Ajuda'ls a desenvolupar la seva **autoestima**, és a dir, que es valorin i s'acceptin tal com són.
- Cal que **sàpiguen que tu confies** en ells/elles i viceversa.
- S'ha de promoure la **responsabilitat**: preparar-los/les per a la presa de decisions per mitjà de l'anàlisi de les alternatives possibles i les seves conseqüències.
- Parlar de sexualitat en lloc que de sexe:
  - L' educació afectiva i sexual està relacionada amb valors i actituds.
  - La **informació** que els/les trameteu hauria de ser:

    Adequada ja que hauria de correspondre a les característiques del moment evolutiu

    Variada en la mesura que desperti interès i que aporti diferents punts de vista: social, psicològic, antropològic…

    Correcta: actualitzada i sense prejudicis
- Per parlar de qüestions més específiques, potser els/les fills prefereixin fer-ho a l'escola /filles
- Recordeu que l'educació sexual que es fa a les escoles intenta donar informació i **desmitificar, desculpabilitzar** la sexualitat i afavorir l'espontaneïtat i la comprensió de la varietat i la riquesa de la conducta sexual humana.
- No us preocupeu si no coneixeu la resposta: El que importa és l'actitud que es transmet.

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

desembre

LA SIDA I INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

La SIDA és la fase més avançada de la infecció per virus de la immunodeficiència humana (VIH), que ataca el sistema de defensa del cos humà, i el deixa exposat a infeccions i altres malalties.

Com es contagia?

Cal que els fluids corporals capaços de contagiar d'una persona infectada entrin a l'organisme de l'altra persona. Això només és possible si hi ha una porta d'entrada (ferida o microlesió).

Els fluids capaços de contagiar són: sang, semen, fluix vaginal i llet materna.

Quines són les vies de transmissió?

Sexual: Relacions sexuals amb penetració sense preservatiu.

Per la sang:
Ús compartit de instruments com: fulla i/o màquina d'afaitar, estris pel pírcing…
En les persones drogodependents compartint les xeringues

De mare a fill/filla (se l'anomena vertical)**:** durant l'embaràs, part i lactància.

Les infeccions de transmissió sexual (ITS)

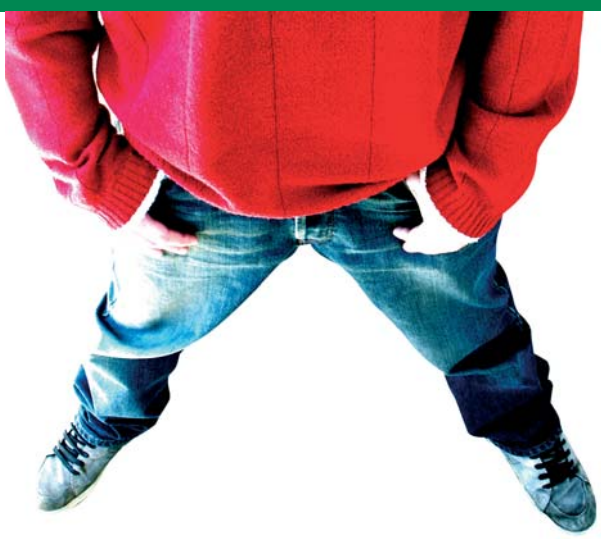
Són infeccions produïdes per microbis que es poden transmetre en les relacions sexuals.

Es contagien per via sexual i per contacte amb la lesió produïda pel virus. Les més conegudes són les clamídies, la sífilis, les berrugues genitals, la sarna, lladelles i candidiasis o infecció per fongs. El millor es tractar-ho com més aviat millor per evitar complicacions.

No hi ha persones de risc sinó conductes de risc, com ara, tenir relacions sexuals sense preservatiu.
L'aspecte físic no determina si una persona està infectada o no.
S'ha d'utilitzar el preservatiu en totes les relacions amb parelles esporàdiques.

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

gener



TRACTAR EL TEMA DE LES DROGUES A CASA

Parlar de drogues no és només parlar de substàncies. Òbviament, com a més informació tinguem, més informació podrem donar. Ara bé, la informació, ha d'anar acompanyada d'opinions, valoracions i altres pensaments (per exemple, no cal ser un expert en els efectes del cànnabis per poder opinar dels porros).

L'important és aplicar el sentit comú, oferint una imatge de prudència i moderació.

És veritat que els porros van bé per al càncer?
Si van bé per al càncer, s'han d'aplicar a la gent que té càncer, no?

Quatre idees que cal tenir clares

1. El consum de drogues no només afecta a qui les consumeix, sinó que pot implicar gent propera. Persones properes que pateixen, amics que han de carregar amb les borratxeres dels altres… són exemples que ens ajudaran a treballar la responsabilitat.

2. L'alcohol i el tabac, malgrat que siguin legals, són drogues (i a efectes pràctics, de les que més problemes creen). Són temes propers, i que tots coneixem, per la qual cosa ens servirà per treballar el pensament crític.

3. Encara que es parli molt de les drogues il·legals –principalment èxtasi i cocaïna-, el consum d'aquestes drogues és força minoritari. El seu consum és més reduït i en edats més avançades. El cànnabis –els porros- és, ara per ara, la droga il·legal més consumida i assequible. Els riscos del consum de cànnabis són força diferents –menys problemàtics- als de la cocaïna o les pastilles. No es pot posar tot al mateix sac. Cal tenir-ho present. Servirà perquè ens vegin més propers.

4. Si bé és cert que tothom que les prova no acaba tenint un problema (cal reconèixer-ho), qui acaba tenint problemes amb les drogues és perquè algun dia les va provar. Així doncs, serà un bon exemple per fomentar la prudència.

És obvi que si es manté –per norma- un clima de bona comunicació familiar ens serà més fàcil tractar el tema quan vulguem. No podem ocupar-nos de les drogues si abans no ens hem ocupat d'altres temes més prioritaris ("com estàs?", "com va tot?", "el dia a dia...", com va l'escola?"...).

Si el que es vol es parlar del tema, es poden aprofitar notícies i programes de la TV, pensaments en veu alta ("ostres! Avui he vist en un parc uns nois que estaven...") o altres situacions informals per donar a conèixer la nostra opinió i plantejar les nostres qüestions.

Si volem més informació d'algun tema, existeixen serveis especialitzats d'informació i assessorament que tenen com a finalitat, oferir eines i respondre dubtes.

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

febrer

CANNABIS I PORROS

La planta de la Cannabis Sativa (coneguda popularment amb el nom de marihuana) ha crescut a diferents parts del món des de fa milers d'anys. Aquesta planta conté més de setanta principis actius, que es coneixen amb el nom de cannabinoides. De tots aquests components, la substància química més present i activa s'anomena THC, que es troba a la resina un cop assecada la planta. És el que fa que la planta col·loqui, a part dels possibles efectes terapèutics en el tractament d'algunes malalties.

De la planta es pot extreure, principalment, per al consum:

Haixix: pasta sòlida de color marró (resultat d'haver-se assecat i haver-ne extret la resina).
Marihuana: la flor o cabdells de la mateixa planta.

Els porros són preparats, en forma de cigarreta, d'un d'aquests dos compostos (haixix o marihuana) barrejats amb tabac.

Enganxen?

Encara que sigui una droga que no presenta addicció física consumir-ne amb regularitat pot convertir-se en un hàbit (la persona s'habitua a estar sota els efectes del cànnabis). En aquests casos, consumir-ne per inèrcia pot facilitar l'aparició d'efectes negatius.

Es fuma tant com es diu?

A diferència d'abans el seu consum s'ha estès i popularitzat, però cal diferenciar entre provar-ho i fer-ho de manera habitual. Ho proven més joves que abans, però també l'experimentació –procés típic que determina el ritus de pas cap a l'adolescència- no sempre implica seguir-ne consumint.

Dels porros es passa a les altres drogues?

Malgrat que és una droga il·legal força estesa, en la majoria de vegades, qui ha fumat porros no ha passat a altres drogues més perilloses. Existeix consciència que altres drogues més fortes (com per exemple, drogues de síntesi) són més perilloses.

Efectes que tenen sobre l'organisme

Els efectes dels porros quan es fumen són immediats. Generalment aplatanen i relaxen l'organisme. En termes propis de la matèria, poden empanar a qui els consumeix (terme utilitzat per descriure l'efecto d'embotament o aplatanament més comú). Sovint provoquen somriure fàcil. Paralel·lament, qui els consumeix pot tenir els ulls de color vermellós.

Dos efectes que poden ser força perjudicials per a la salut:

- **El seu consum pot afectar la concentració i la memòria. Fumar cànnabis de manera habitual en l'adolescència incrementa la possibilitat que apareguin problemes de concentració, lentitud de pensament o dificultat per estudiar.**
- **Qualsevol cosa que es fuma (i més quan la barregem amb tabac comercial) afecta el sistema respiratori.**

Idees o consells per parlar del tema a casa

- Estaria bé recordar de tant en tant que si la marihuana s'ha posat de moda en els últims anys deu ser per algun motiu, que segurament aquest motiu va lligat als interessos econòmics creats al voltant de la fulla de la planta. La imatge de la marihuana ven (camisetes, moneders, arracades, llavors, etc), i quan una cosa ven, sovint tendeix a magnificar la vida i miracles del producte i n'amaga els riscos i problemes.

  "Tu creus que totes aquestes empreses que fabriquen camisetes, arracades o venen llavors es preocupen molt per la teva salut?"

- Que la marihuana s'utilitzi en contextos mèdics no justifica el consum de carrer. Quan s'utilitzi per tractar els efectes negatius del càncer i d'altres malalties pot ser de gran ajuda per a qui pateix, però no per a qui en consumeix de manera lúdica. De fet, cada cosa al seu lloc.

  "Fill/a: Són bons perquè està demostrat que va bé per als qui tenen alguna malaltia com un càncer! Pare: Sí, no dubto que pugui anar bé per algú, però com que tu no pateixes cap malaltia d'aquestes dóna'm un altre motiu"

- Ja que el tema del cànnabis és un tema força present en els mitjans de comunicació i en entorns col·loquials, podem aprofitar una conversa, una notícia de la tele, etc. per obrir un diàleg, una xerrada o un comentari sobre el tema. És recomanable demanar l'opinió.

  "I tu què en penses d'aquest comentari que han fet per la tele?"
  "I tu com ho veus?" "I tu què opines?"

- Un dels efectes del cànnabis és que pot provocar empanament (lentitud de pensament o dificultat per concentrar-se). Cal recordar que si un està empanat, segurament afectarà les seves obligacions (els estudis, el dia a dia, etc.)

  "Doncs una cosa és empanar-se un instant i l'altra anar tot el dia empanat, no?"

- No podem posar totes les drogues al mateix sac. Si el que volem es parlar dels porros caldrà fer un exercici per separar els porros d'altres drogues més fortes i perilloses. No volem dir que no sigui perillosa, però és cert que els efectes i riscos associats al consum d' haixix i marihuana són força diferents al d'altres drogues, com per exemple, la cocaïna o les pastilles. Un consumidor de cànnabis no és, per se, un drogoaddicte o una persona que tingui problemes amb les drogues.

  "Ja sé que els porros no provoquen els mateixos problemes que les drogues de síntesi, però no oblidis que també poden portar problemes".

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

març

DETECTAR UN CONSUM

En general, el consum de drogues a l'adolescència té més a veure amb l'actitud de transgredir certes normes que no pas amb l'actitud de fer-ho de manera voluntària (més pròpia dels adults). Per exemple, no associen el vi amb els menjars, sinó amb les borratxeres sortint de festa. Per aquest motiu, un consum de drogues a l'adolescència no ha de significar sempre que aquella persona tingui un problema amb les drogues. Ara bé, caldrà estar atents...

Senyals que poden ser un avís

És difícil assenyalar quins aspectes pressuposen que aquella persona consumeix. Determinades maneres de fer poden alertar-nos (que no és el mateix que alarmar-nos!) que alguna cosa no funciona.

- Canvis sobtats de l'estat d'ànim
- Disminució del rendiment escolar
- Despeses econòmiques sense justificació
- Mala relació familiar (incomunicació, irritabilitat, crits…)
- Valoracions i opinions positives respecte les drogues

Què fer davant un possible consum?

Si, pels motius que siguin, detectem que el nostre fill o filla consumeix algun tipus de droga,

- Esperar a intervenir. No perdre la calma. Els interrogatoris forçats i d'urgència no acostumen a donar bons resultats. Si és necessari, deixar passar els primers moments (de més alteració) per afrontar-ho amb la màxima serenitat possible.

- Conèixer quina relació té amb el consum: ens ajudarà a afrontar el problema amb més coneixement. No tots els consums tenen la mateixa gravetat. No podem posar al mateix sac porros, alcohol, pastilles, cocaïna…

- Demanar informació a algun professional o persona de referència. Un servei de l'Ajuntament, un professor de confiança, un metge, un telèfon d'informació… Segur que ens ajudarà a determinar quines pautes hem de seguir.

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

abril

XATS, MÒBILS, TELEVISIÓ, INTERNET...

L'arribada de les denominades noves tecnologies va suposar, en el seu moment, una revolució pel que feia a la comunicació entre les persones. A dia d'avui, navegar per Internet, jugar als videojocs, conversar en xats, etc. són activitats força utilitzades per la població en general, però sobretot, per als/les adolescents. De fet, molts dels/les adolescents han nascut amb aquestes activitats, pel que la familiarització cap aquestes tecnologies és molt més important que no pas la nostra (fem entendre a un/a adolescent que fa deu anys no existien gairebé els telèfons mòbils actuals…).

De totes aquestes tecnologies es pot aprendre molt. Ara bé, **caldrà estar atents a l'ús que es faci de tots aquests elements de consum**, encara que sovint no compartim els mateixos coneixements respecte d'Internet, els videojocs, els mòbils, etc.

Consells

Establiu regles clares a casa sobre l'ús d'Internet, jocs, mòbils o xats. I mantinguem-nos ferms en el seguiments d'aquestes regles.

- Quins horaris s'han de seguir a casa per connectar-se?
- No utilitzar diners per Internet
- Revisar els continguts dels jocs
- Pactar el cost del mòbil
- Quant temps es dedica als xats, la televisió o converses per Internet…
- Quins càstigs s'imposaran si no es compleixen les normes

Utilitzeu aquestes tecnologies, de tant en tant, amb els/les vostres fill/filles.

- Compartiu moments de joc, de connexió i de comunicació.
- Possiblement aprendrem molt del que fan, com ho fan…

Procureu que utilitzin jocs i comunicacions que afavoreixin la cooperació, la solidaritat i que no proposin continguts ofensius.

- Seria recomanable evitar els jocs que proposin violència desmesurada o arguments èticament discutibles.

Fomenteu un consum responsable i crític.

- Veure la televisió s'ha convertit, per mitjana, en la tercera activitat que més fem després de dormir i treballar.
- No oblidem que les relacions cara a cara tenen més sentit que les cara a la pantalla.
- Recordem que, d'entre altres coses, tots aquests elements s'han convertit en important font d'ingressos per a algunes empreses.
- Cal oferir una visió crítica de la publicitat que els presenta.

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

maig

L'ALIMENTACIÓ

L'alimentació **equilibrada** és aquella que manté una persona en un estat òptim de salut i li permet realitzar amb normalitat les activitats quotidianes.

L'alimentació ha de ser:

- **Variada:** Cal presentar i preparar els àpats de diverses formes.
- **Equilibrada:** No ens poden faltar els nutrients bàsics: aigua, proteïnes, lípids, hidrats de carboni, minerals, vitamines i fibra.

Cal fer algun tipus d'esport adaptat a les preferències individuals, i pensar que hi ha esports que es poden practicar amb família.

La piràmide següent ens permet identificar la proporció que cal consumir dels diferents grups d'aliments.

Bases de l'alimentació saludable

La piràmide és una eina educativa que permet identificar la proporció que cal consumir dels diferents grups d'aliments i així assolir una alimentació saludable, variada i equilibrada.

Basada en la Piràmide del' Alimentació Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitária -SENC, 2001

Consells

- Cal repartir els àpats al llarg del dia per evitar llargues estones sense menjar i fer el primer esmorzar a casa, el segon a l'escola, el dinar, el berenar i el sopar. No és recomanable picar entre hores.
- No hi ha aliments bons o dolents. Si es fa una alimentació prou variada, ens assegurem l'aportació necessària dels nutrients.
- El primer esmorzar és el que ens posa en marxa: és convenient que hi hagi làctics, cereals i fruita. La millor opció per al segon esmorzar és l'entrepà.
- És recomanable fer almenys un àpat en família, ja que els àpats són un bon espai de comunicació familiar. També s'hauria d'evitar menjar veient la televisió.

Cal potenciar

- La fruita fresca com a postres i com a complement d'esmorzar i berenar
- La fruita seca, els llegums, les verdures i hortalisses
- Els làctics: llet, iogurt i formatges
- El pa en els diferents àpats
- Consum d'oli d'oliva verge
- L'aigua com a beguda bàsica

Cal reduir

- Les llaminadures
- Les cremes i la mousse
- El consum freqüent de menjar ràpid
- El sedentarisme

Necessitats de l'alimentació en els adolescents

Les racions d'aliments energètics, sobretot hidrats de carboni, i els aliments plàstics (ous, carn i peix) han de ser superior als de l'adult, i amb més motiu si són joves que fan esport.

Recomanacions sobre els hàbits alimentaris

- Consumir amanides fresques i sucs de fruita naturals
- Cuinar al forn o a la planxa millor que fer arrebossats
- Evitar salses com maionesa, quetxup
- Fer entrepans de pernil, formatge, tonyina.. i evitar els excessivament greixosos com els de bacó, frankfurts.

La imatge corporal per als/les joves

- Els/les joves es valoren a si mateixos per la imatge del seu cos. És bo saber quina percepció tenen del seu cos, i veure si s'aproximen a la realitat.
- Aquesta valoració va lligada a l'autoestima. Això significa acceptar-se un mateix i no menysprear-se. És recomanable fer notar als/les joves els aspectes positius i no sotmetre'ls a una crítica negativa constant.
- És habitual la insatisfacció per una part del cos. Cal valorar si això els/les crea complexos.
- La no acceptació de la imatge crea sensació d'inferioritat, depressió i aïllament de l'entorn.
- La influència de la publicitat ha promocionat els cossos prims. Això fa que molts/es joves disminueixin les racions o es saltin algun àpat. Sovint es fan dietes d'aprimament sense consell professional perquè tenen por de passar-se d'un cert pes.

L'educació alimentària ha de començar a la família i s'ha de completar a l'escola.
És aconsellable que els/les adolescents intervinguin a la cuina per potenciar el seu interès envers l'alimentació.

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

.Juny

AJUDAR-LOS A SENTIR-SE BÉ AMB ELLS/ELLES MATEIXOS/ES

Treballar **l'autoestima**: és la percepció avaluativa d'un mateix, basada en la imatge que és té d'un mateix. i el grau en que un s'accepta –i s'agrada- com és.

Que cal tenir en compte?

- Cal que experimenti, per conèixer els seus recursos i confiar amb si mateix.
- Que s'utilitzi el llenguatge corporal (mirades, carícies)
- Coherència entre les paraules i els gestos (llenguatge no verbal)

Fomentar el **diàleg** amb els/les fills/filles:
Ens hem d'interessar per la forma de pensar, sentir i compartir els seus interessos. Hem de tenir una actitud d'escolta activa.

Posar **límits**: consensuant-los i negociant-los amb els/les fills/filles.
Ensenyar a tolerar la frustració: Acceptar un NO, i que puguin renunciar a les seves satisfaccions immediates.

Ensenyar a ser **assertiu** per saber defensar els nostres interessos sense ferir els sentiments dels d'altres i sense deixar-se manipular pels altres.

Pautes a seguir

- S'ha de dir als fills/filles que se'ls estima.
- Si s'equivoquen, se'ls diu sense desqualificar.
- Fer crítica però constructiva:
  - Delimitant el comportament que vols que es canviï
  - Parlant en primera persona
  - Evitant amenaces i acusacions.
- Proposa'ls hi fites elevades i que aquestes siguin accessibles a les seves possibilitats reals: que s'esforcin i descobreixin la seva capacitat de rendiment, respectant el ritme de maduració perquè no es desanimin.
- Acceptar el/la nostre/a fill/filla amb les seves idees i actituds. Evitem projectar els nostres temors i experiències negatives.
- Esforcem-nos a crear un ambient caracteritzat per:
  - La **llibertat** d'equivocar-se, per poder prendre decisions.
  - **Disciplina**: Crear un entorn estructurat, exigent i alhora cordial.
  - **Respecte** cap a la persona del nostre fill/filla.
  - **Acceptació** dels aspectes positius i negatius propis i dels altres.

ENQUESTA D'AVALUACIÓ DEL

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

IES:

ESPAI DE REFLEXIÓ PER A LES FAMÍLIES:

1. Quantes fitxes heu rebut del programa?

2. Quines fitxes us han agradat més? Per què?

3. Quines fitxes no us han agradat? Com creieu que es podrien millorar?

4. Us han servit les fitxes per parlar i aprofundir sobre alguns "temes difícils "amb els/les vostres fills/es?

5. Quins temes relacionats amb la salut us interessarien que fossin tractats en properes edicions?

6. Puntueu els ítems següents de l'1 al 10, entenent que 10 és la valoració més positiva:
   ☐ Temes tractats
   ☐ L'escola a través de l'alumnat ha de ser el mitjà per enviar aquest programa a les famílies.
   ☐ Valoració global de les fitxes

7. Suggeriments:

   _____

   _____

   _____

   _____

PREGUNTES PER A L'ALUMNAT:

8. Quins temes heu comentat amb el tutor a la classe?

9. Quins temes us agradaria que fossin tractats?

10. Quins han estat els temes que heu tractat a casa després d'haver entregat les fitxes?

Programa de prevenció i salut a l'escola per a famílies

INICIEM EL CURS... I EL PROGRAMA!

Què és aquest programa?

És un programa de prevenció per a famílies que forma part d'un programa més ampli de promoció de la salut a les escoles de Granollers.

Quin objectiu té?

- Oferir alguns instruments bàsics per a la comunicació entre pares/mares i fills/filles.
- Crear unes fitxes on es donarà informació i recursos als pares sobre els quatre eixos fonamentals en la joventut: sexualitat, alimentació, drogues i salut mental.

En què consisteix el programa?

En uns fulls mensuals que us donaran els/les vostres fills/filles.

Com cal utilitzar aquests fulls?

- Llegiu atentament, sense presses i sense fer-ne una lectura rígida.
- Utilitzeu el sentit comú a l'hora de fer servir el material.
- A la contraportada, hi ha tots els recursos municipals i telèfons i webs d'interès que us permetran aprofundir en la informació.
- Al final del programa us demanarem la vostra opinió mitjançant un qüestionari.

Per què és necessari aquest programa?

Creiem que la joventut han de tenir a l'escola una educació afectivosexual, així com també informació sobre tot tipus de drogues i els seus riscos, i formació en altres temes, com ara l'alimentació.

Però tan important és això com que els seus/seves pares/mares coneguin com dirigir-se als/les seus/seves fills/filles a l'adolescència. Amb aquestes fitxes pretenem donar pautes i conceptes bàsics per ajudar els/les pares/mares a plantejar aquests temes amb els/les fills/filles.

Cal tenir en compte que els pares i les mares són els adults amb més influència normativa sobre la joventut i alhora serveixen com a model de conducta (imitació).

A qui va dirigit?

Als pares i les mares dels alumnes de 1r d'ES0 dels IES de Granollers.

Qui ha fet aquest programa?

El servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers juntament amb la col·laboració del Programa d'atenció a la salut sexual i reproductiva (PASSIR).