



## Consells sobre la prevenció de l'abús de substàncies tòxiques

### Quan heu de començar a parlar sobre el consum i l'abús de substàncies tòxiques

- En qualsevol moment en què un infant demana informació sobre qualsevol tema relacionat amb les drogues, abans de contestar heu d'esbrinar de quina informació disposa a fi de complementar-la o modificar-la.
- Heu de començar des de les primeres edats. La informació que doneu dependrà de l'edat i del grau de maduresa de l'infant, i heu de fer-ho de manera contínua.
- Als infants molt petits basta donar-los respostes senzilles. Per exemple: "L'alcohol i les drogues són perjudicials per a la teva salut". Dels 6 anys als 11 comença la curiositat per les substàncies tòxiques. Per tant, heu de donar informació clara i senzilla. A partir dels 11 anys ja hi ha risc de consum; per això heu d'abordar el tema amb més profunditat.
- Si mostra disposició a parlar del tema i a escoltar el que hagueu de dir, és possible que en el futur acudeixi per demanar-vos ajuda.

### Com pot actuar el pare i/o la mare en la prevenció

- Aprofitau les circumstàncies quotidianes per parlar sobre alcohol o drogues: notícies de la televisió o consum d'alcohol, tabac o drogues d'algú conegut.
- Oferiu una resposta a les preguntes del vostre fill / de la vostra filla i també ensenyau-li a cercar fonts contrastades (amb evidència científica) i a comparar la informació. Sobretot ha d'estar ben informat/informada coneixent cada substància tòxica i les conseqüències de consumir-ne.
- Donau informació positiva: parlau dels avantatges de no consumir substàncies tòxiques i oferiu alternatives.
- Establiu límits de conducta clars i raonables, però fermes, en tots els aspectes de la convivència, però sobretot en els horaris per sortir i en la quantitat de diners de què disposarà quan comenci a sortir amb les amistats.
- Promoveu la consciència sobre el consum i l'ús dels diners.
- Transmeteu valors: heu de ser un model adequat i coherent per al vostre fill / per a la vostra filla.
- Fomentau activitats d'oci saludables i, si és possible, compartiu amb el vostre fill / la vostra filla (jugar al futbol, als escacs, escoltar música...).
- Reforçau les conductes positives i corregiu les negatives, però sense fer desqualificacions personals.
- Guiau i acompanyau el vostre fill / la vostra filla en el seu procés d'autonomia.

- Promoveu la filosofia de resistir la pressió de les amistats, de manera que el vostre fill / la vostra filla sàpiga dir “no” quan algú li ofereixi consumir alguna substància tòxica, no es deixi dur pel que els altres facin i faci sempre allò que li convengui més.

### **Conductes en la família que poden afavorir el consum de substàncies tòxiques**

- Adoptar una actitud sobreprotectora.
- Eludir parlar d'alcohol o de drogues o fer-ho dramatitzant, interrogant.
- Ser incoherent amb els límits modificant-los contínuament.
- Amenaçar amb càstigs que no es poden complir i/o prometre recompenses difícils de donar.
- Protegir en excés el vostre fill / la vostra filla o justificar tot el que fa.
- Tenir una actitud excessivament permissiva o, al contrari, angoixar, coaccionar...
- Angoixar-se massa i culpabilitzar-se per tot el que passa.
- Discutir amb la vostra parella sobre aquesta matèria davant del vostre fill / de la vostra filla: és important tenir un criteri comú.

### **Indicadors del consum de substàncies tòxiques**

- Disminució del rendiment escolar.
- Absències de classe.
- Canvi radical de grup d'amistats.
- Absències freqüents de casa i a hores poc usuals.
- Canvi de caràcter (més agressiu/agressiva i/o més aïllat/aïllada).
- Canvis en l'alimentació (menja molt més o molt menys) i/o en el son (dorm molt més o molt menys).
- Canvis d'humor bruscos.
- Certesa d'amistats que consumeixen substàncies tòxiques.
- Desaparició d'objectes de valor o diners de casa.
- Síntomes físics: pupil·les dilatades o contraïdes, ulls envermellits i petits, congestió nasal, reacció lenta de moviments, parla pastosa... o, al contrari, que està accelerat/acelerada.

### **Com actuar davant del consum de substàncies tòxiques**

- Parlau del tema.
- No actueu d'amagat.
- És millor que deixeu passar el primer moment de més alteració, angoixa, ràbia o enuig i que cerqueu un moment tranquil i relaxat.

- El primer és conèixer les raons que l'han duit a consumir alguna substància tòxica i esbrinar de quina es tracta. Si ha estat només un fet puntual:
  - Intentau no dramatitzar: tastar drogues és un fet habitual entre els adolescents i això no significa ser addicte; però no oblideu que pot ser el començament d'un consum problemàtic.
  - Reforçau les seves conductes positives i la vinculació amb persones que no consumeixen i amb el centre escolar.
  - Implicau les famílies en la resolució de la problemàtica.
  - Establiu normes morals i de convivència, que el vostre fill / la vostra filla haurà de mantenir i complir.
  - Restabliu la confiança.

### Recursos en línia



PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències  
de les Illes Balears

<http://infodrogues.caib.es>  
<http://padib.caib.es>

- Pla d'addiccions i drogodependències de les Illes Balears (PADIB): informació i assessorament sobre tabac, alcohol, altres drogues i addiccions: 971 177 848 / [www.infodrogues.caib.es](http://www.infodrogues.caib.es) / [pladrogues@dgsanita.caib.es](mailto:pladrogues@dgsanita.caib.es) / [families-info.com](http://families-info.com)
- En Família. *Alcohol: cómo prevenir el consumo en adolescentes*. [enfamilia.aeped.es/prevencion/como-prevenir-consumo-alcohol-en-adolescentes](http://enfamilia.aeped.es/prevencion/como-prevenir-consumo-alcohol-en-adolescentes).