



Un 15% de los españoles consume drogas de manera habitual

Alrededor de un 15% de jóvenes españoles son consumidores habituales de drogas, y la decisión de hacerlo dependerá de sus valores y proyecto vital. Así se desprende de un estudio elaborado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), en colaboración con el Ministerio de Sanidad y la Obra Social de Caja Madrid, que el pasado año sondeó a 750 consumidores habituales de 18 a 25 años para conocer sus pautas de consumo y su percepción de riesgo y de la vida en torno a estos hábitos.

Los jóvenes, captados en zonas de "marcha" en Madrid, Valencia y Bilbao, fueron seleccionados a través de un filtro en el que se les preguntaba si se habían emborrachado al menos dos veces durante el último mes, si habían consumido cannabis en la última semana y si habían usado drogas como el éxtasis, la cocaína o las anfetaminas durante los últimos 30 días.

Uno de los resultados más curiosos es que tres de cada cuatro jóvenes continúan recurriendo a estas sustancias "pese a creer que de su consumo no se derivan grandes ventajas".

Entre los problemas derivados del consumo, los asuntos materiales priman sobre la salud o las relaciones: los problemas económicos (28%) se perciben como el mayor impedimento seguidos por el absentismo escolar (24,9%) y los conflictos familiares (19,7%).

Los consumidores habituales mostraron una actitud más proclive al riesgo y dieron una importancia por encima de la media a afirmaciones como "En la vida hay que arriesgarse" o "Lo importante es el presente y disfrutarlo". En este sentido, los investigadores detectaron que los mayores riesgos estuvieron determinados por "la fantasía continua de que la vida es una fiesta".

Partiendo de estos resultados, los investigadores concluyen que las estrategias de prevención deben ser mucho más concretas y personalizadas, porque "no todos los jóvenes consumen drogas ni lo hacen de la misma manera" y el consumo depende de "una manera de estar en el mundo".

FUENTE: Artículo publicado en Elmundo.es sobre el Informe de la FAD

Editorial

Volvemos con una nueva edición del boletín Info-Familia. A partir de ahora nuestro boletín saldrá solo en formato electrónico. Os lo enviaremos por e-mail y podréis descargarlo también desde el apartado familia en el blog del grupo Mapes (<http://grupomapesprevencion.blogspot.com.es/>). En tiempos en los que la economía se resiente tenemos que agudizar el ingenio.

Como podréis comprobar seguimos manteniendo nuestras habituales secciones, intentando traer a debate algunos temas que nos preocupan especialmente y ofreciendo información que esperamos que os resulte de utilidad para desarrollar la difícil tarea de educar.

Desde aquí queremos reconocer el trabajo de las Asociaciones de Padres y Madres de todos los centros educativos, pues son un claro ejemplo de ciudadanía comprometida con la educación. Nosotros seguiremos ofreciendo nuestro apoyo a las AMPAS de nuestro municipio, intentando dar respuesta a las preocupaciones que presenten. Todos los años realizamos charlas dirigidas a familias que se desarrollan en sus centros educativos de referencia o en locales municipales. Si formas parte de un AMPA solo tienes que exponer tu preocupación e intentaremos ofrecerte una solución.

Para finalizar me gustaría destacar que en Mayo tuvimos la suerte de poder contar con Javier Urrea para impartir en nuestro municipio la charla coloquio "Educar y educarnos en una sociedad líquida". La masiva asistencia a esta actividad demostró el enorme interés que presenta la población municipal en abordar aspectos referentes a la educación.



El libro

"Recetas prácticas para padres agobiados"

Autor: Javier Urrea
Editorial: Espasa



Una guía pensada para los padres actuales que compaginan el cuidado y la educación de sus hijos con su labor profesional y que han de actuar ante los retos que surgen como son la educación sentimental, los valores o las relaciones sociales en las nuevas tecnologías.



La web

<http://maximopotencial.com/>

Máximo Potencial

Web enfocada al desarrollo y el bienestar de las personas. Publica regularmente artículos de interés con ideas para inspirarte, motivarte y revolucionar tu vida en positivo.

Video / DVD

"En busca de la felicidad"

Esta película protagonizada por Will Smith nos narra la historia de Chris Gardner, un padre de familia con un empleo que no le permite cubrir sus necesidades básicas. Chris tendrá que hacer frente a todo tipo de adversidades mostrando un claro ejemplo de superación personal.





Entrevista y opiniones:

Entrevista a: **Maria Aparisi (Coordinadora de Quart de Nit)**

¿Podrías explicar a nuestros lectores en qué consiste el programa Quart de Nit?

Es un proyecto de Ocio Alternativo Nocturno y Saludable enfocado a jóvenes y adolescentes del municipio, que se desarrolla en instalaciones municipales (Quart Jove y C.P Ramón Laporta) en horarios de 22:30 a 01:00h durante los Viernes y Sábados.

¿Quién desarrolla este programa?

Lo llevan a cabo 5 monitores voluntarios de "l'Associació Sense Soles" a partir de un convenio firmado con el Ayuntamiento de Quart de Poblet. Queremos resaltar que el programa se desarrolla en muchas ocasiones gracias a la colaboración de voluntarios de diferentes ámbitos que desarrollan talleres específicos también de forma voluntaria.

¿A qué población va dirigido?

A chicos y chicas de entre 13 y 30 años del municipio de Quart de Poblet, aunque la actividad está abierta a gente de otros municipios de los que hemos recibido bastantes asistentes.

¿Qué tipo de actividades soléis realizar?

Habitualmente el programa cuenta con una parte de talleres manuales, juegos de mesa, videojuegos, cocina práctica y actividades deportivas. A parte de eso solemos realizar ediciones especiales con una temática concreta como por ejemplo las recientes ediciones de "Cultura Urbana" y "Vida Saludable".

¿Cuánto tiempo lleva en marcha este programa? ¿Cómo se financia?

Nace en el año 2006 como un proyecto para fomentar el empleo juvenil y crear un ocio nocturno saludable, a partir de un grupo de jóvenes pertenecientes a Casas de Juventud de Quart de Poblet. Ellos crearon "l'Associació Imagina't Altre Mon" y dieron vida al proyecto hasta el año 2011 en el que se disolvió la asociación. A partir de ese momento, otro grupo de jóvenes también pertenecientes a Casas de Juventud, decidimos proseguir con el proyecto hasta el día de hoy.

En cuanto a financiación, "l'Associació Sense Soles" tiene un convenio con el Ayuntamiento de Quart de Poblet del que recibe una ayuda económica para poder desarrollar el programa Quart de Nit. Aparte de esto siempre intentamos buscar financiación de otras entidades que subvencionan proyectos sociales. Por ejemplo, este año hemos recibido una subvención de la Fundación "Horta Sud" para la realización de unas ediciones especiales de Quart de Nit en colaboración con ARTIC y el Club de Balonmano de Quart de Poblet.

¿Qué le dirías a esos chicos/as que están pensándose si asistir a una de las sesiones de Quart de Nit?

Que se animaran un día a probar nuestras actividades y a conocer gente nueva. En Quart de Nit intentamos realizar las actividades que los jóvenes planteáis, así que si tienes alguna idea puedes trasladárnosla a través de nuestro blog <http://quartdenit.wordpress.com>

Para finalizar, ¿hay algo que quieras añadir?

Queremos destacar que en nuestras últimas ediciones hemos tenido una asistencia de más de 100 jóvenes por fin de semana que han participado en las actividades de Quart de Nit, y agradecerles que hayan hecho de este proyecto una realidad.

Muchas gracias por tu colaboración María.



Actividades:

Programa "Practica Salut"

La "xarxa Joves.Net", ha creado el programa "Practica Salut" para trabajar la educación en salud en colegios e institutos, no sólo con el alumnado sino también con las familias. Esta actividad es coordinada por el área de Juventud del Ayuntamiento de Quart de Poblet y ha sido incluida en la oferta municipal a centros educativos "Quart a l'escola".

Fireta de Nadal

Los días 27 y 28 de diciembre se organizará en el Pabellón Cubierto del Polideportivo municipal la Fireta de Nadal, donde la UPCCA llevará a cabo el Taller de Bebidas Saludables. Además habrá una exposición de los cómics ganadores del II Concurso de Cómic para alumnos de ESO - Día Nacional sin Alcohol-, junto con una selección de 20 cómics más seleccionados entre los finalistas.

Pregúntame

¿Cuántas horas debería ver mi hijo/a pequeño/a la televisión?

Según el Estudio de Estilo de Vida de la Juventud, una alta exposición a la televisión está relacionada con que los adolescentes presenten mayores dificultades a la hora de relacionarse con otras personas. Concluyen que sus recomendaciones son que los niños pequeños (hasta los 8 años) no sobrepasen las dos horas diarias de visionado de la televisión.



Como padres y madres hay que trabajar en este aspecto, actuando como ejemplo. Si pasamos muchas horas viendo la televisión, obviamente nuestro hijo o hija va a tender a imitarnos, así que seamos consecuentes y dediquemos mayor tiempo a realizar otras actividades más provechosas en compañía de nuestros

EDUCANDO EN EL PENSAMIENTO CREATIVO



Padres y Madres en "APUROS"?

Tradicionalmente siempre se ha pensado que la creatividad era un don que sólo unos pocos poseían, reservado a grandes artistas o visionarios. Sin embargo, lejos de esa idea, la creatividad es un don que todos los seres humanos poseemos gracias a nuestra maravillosa habilidad innata para imaginar.

Entonces, por qué tantas veces cuando nos enfrentamos a un problema nos vemos impotentes ante la posibilidad de encontrar la solución del mismo de una forma diferente o creativa, o por qué cuando las cosas no nos funcionan bien nos es tan difícil encontrar esa chispa de creatividad que nos permita hacer las cosas de manera diferente e innovadora. Esto se debe, sobretodo, a una razón innata y evolutiva, ya que la principal función de nuestro cerebro es garantizar la supervivencia del organismo, por lo que a través de la evolución nuestro cerebro se vio en la necesidad de crear bloques de información de fácil acceso para su uso posterior.

La creatividad consiste en producir cambios en las estructuras lógicas de pensamiento, mediante la imaginación. Solo una vez rotas esas estructuras, la información nueva podrá dar lugar a un nuevo modelo nunca antes pensado.

Cuando nacemos, lo hacemos sin modelos mentales ni paradigmas, es el aprendizaje basado en nuestras experiencias, nuestra familia y nuestro entorno cultural el que, junto con nuestra predisposición genética, va dando forma a nuestro cerebro mediante la creación de modelos mentales que van formando nuestro yo. Y es justamente la falta de modelos preestablecidos lo que hace a los niños tan creativos. Si hacemos la prueba de preguntarle a un niño su opinión sobre un problema complejo, seguro que nos dará una respuesta no convencional que nos proporcionará un punto de partida totalmente diferente para la resolución del mismo.

A medida que el niño va creciendo, la presencia de modelos y la educación van haciendo que su pensamiento creativo vaya menguando. Un estudio realizado, en el que se fueron grabando las frases que llegaban a los niños desde su entorno, demostró que en sus casas recibían 18 frases negativas por cada una positiva y en el colegio la proporción era de 12 a 1. Estas frases son necesarias para su educación y supervivencia, como por ejemplo "no hagas eso", "eso no se puede", "no toques", "ten cuidado", etc, pero si no se complementan con una adecuada estimulación de la imaginación, esos modelos se harán más fuertes y la capacidad del niño para romper sus estructuras se irá atrofiando hasta casi desaparecer, porque en el cerebro lo que no se usa se atrofia o desaparece.

Para evitar esto, a partir de los 7 y 8 años, que es la edad en que los modelos aprendidos empiezan a atrofiar el pensamiento creativo, tanto en el aula como en casa se deberían realizar ejercicios de estimulación de la imaginación para que la creatividad se mantenga de manera natural a lo largo de toda la vida del individuo. Ejercicios tan sencillos como realizar las tareas cotidianas de forma diferente hacen que rompamos las estructuras lógicas de nuestros modelos mentales.

Todo esto no quiere decir que el pensamiento lógico no sea útil, ni que debemos menospreciarlo, ya que es complementario del pensamiento creativo. Una vez generada una idea es necesario dotarla de una estructura lógica para poder ser desarrollada.

Fuente: Asociación Educar





La cita...

"Solo hay un rincón del universo que usted puede estar seguro de poder mejorar...y ese es su propio yo"

Respuestas:

Aldous Huxley

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional en niños?

La inteligencia emocional es la capacidad que posee toda persona para percibir sentimientos y modificar el estado de ánimo propio y el de los demás.

Algunas de las acciones que puedo realizar para estimular la inteligencia emocional de los niños son:

- Enseñarle a darle nombre y a reconocer los sentimientos y/o emociones. Esto se puede desarrollar mediante juegos, cuentos, tarjetas con dibujos, etc.
- Relacionar gestos con sentimientos (p. ej: te ríes y le dices al niño que este sentimiento es de alegría, de emoción, etc).
- Contarle cuentos en los que se puedan ver las diferentes emociones para que el niño las aprenda.
- Enseñarle al niño a cómo afrontar las emociones negativas como ira, enojo, rabia, etc. Evitar que se autoagredan con nada.
- Explique a sus hijos lo que sí pueden hacer para canalizar esta ira, rabia, etc. Por ejemplo: dar puñetazos a una almohada, arrugar un periódico, etc. Expresar lo enojado que uno está es saludable siempre que se exprese de una forma aceptable.
- Enseñar al/la niño/a a relajarse cuando esté nervioso o disgustado, anímelo a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire.
- Enseñarle empatía. Debe aprender a ponerse en el lugar de la otra persona.
- Felicitar al/ a la niño/a cada vez que enfrente de manera adecuada sus emociones, ya que esto hará que el/la niño/a se sienta bien consigo mismo/a y con ello se vuelva a repetir el comportamiento.



Para finalizar remarcar que la mejor manera de enseñar, educar y optimizar su inteligencia emocional, es mediante el ejemplo, que permitirá que sus hijos comprendan cual es la forma adecuada de expresar sus emociones.

Hecho:



PROYECTO INTERASOCIATIVO QUART DE NIT

La Fundación Horta Sud subvenciona varias ediciones especiales del programa de ocio nocturno saludable Quart de Nit en las que, junto a la Asociación Sense Soles (que coordina el programa), también participan la Asociación ARTIC y el Club de Balonmano de Quart de Poblet. Estas ediciones especiales sobre vida saludable incorporan a su oferta de actividades habitual, talleres de bebidas saludables y otros de iniciación al balonmano, con el objetivo de que los/las jóvenes de la localidad aprendan opciones para gestionar su salud y su tiempo de ocio.

Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas

C/ Joanot Martorell, nº 40

¡Preguntas / sugerencias!

- 96 154 80 08 -

socials.upc@quartdepoblet.org
<http://www.quartdepoblet.org>

Subvenciona:

