

XXPLS.com
QUINA CANYA!
**SOBRE
CANYES
I PETES!**

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DEL CONSUM D'ALCOHOL I CÀNNABIS

Amb la col·laboració de:

CAIXA CATALUNYA
OBRA SOCIAL



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública



SOBRE CANYES I PETES!

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DEL CONSUM D'ALCOHOL I CÀNNABIS

GUIA DIDÀCTICA PER A L'EDUCADOR/A

Autors:

Carles Ariza¹, Anna Pérez¹, Francesca Sánchez¹,
Marta Diéguez¹, Olga Juárez²

L'Obra Social de Caixa Catalunya ha col·laborat
amb la cessió dels continguts del programa
“xkpts.com”

Coordinació:

Carles Ariza i Francesca Sánchez

(1) Servei d'Avaluació i Mètodes d'Intervenció

(2) Servei de Salut Comunitària

D.L.: B-34.347-2011

1a edició, octubre 2009

Reimpressió: 50 exemplars, octubre 2016

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona

© Agència de Salut Pública de Barcelona

Disseny gràfic i producció:
Primer Segona serveis de comunicació

Paper Offset ecològic certificat pel



PRESENTACIÓ	5
ESQUEMA DEL PROGRAMA	7
MODELS D'IMPLEMENTACIÓ DEL PROGRAMA I CALENDARI DE LES SESSIONS	11
GUIÓ DE LES SESSIONS	19
Sessió 1: "Saber per triar"	21
Sessió 2: "Quina canya!"	29
Sessió 3: "Xkpts.com"	33
Full de recordatori de l'alumnat per connectar-se a http://www.sortimbcn.cat/xkpts/	37
Guia adreçada a les famílies: "Cànnabis: parlem-ne a casa"	38
Butlleta de control de la recepció i resposta a la guia per les famílies	39
Sessió 4: "Posa't a la pell de..."	41
Sessió 5: "I tu, què faries?"	57
MATERIAL PER A L'ALUMNAT	65
Sessió 1: "Saber per triar"	67
Fitxa 1: Què en saps de les drogues?	67
Fitxa 2: Algunes dades sobre les drogues més consumides	69
Fitxa 3: Coneixes els límits de risc del consum d'alcohol?	71
Fitxa 4: Què en penses sobre aquestes creences de l'alcohol?	72
Fitxa 5: Decideix la teva història!	73
Sessió 2: "Quina canya"	79
Fitxa 6: Quina canya!	79
Sessió 3: "Xkpts.com"	83
Fitxa 7: Xkpts.com	83
Sessió 4: "Posat a la pell de..."	87
Fitxa 8: Roleplaying	87
Sessió 5: "I tu, què faries?"	91
Fitxa 9: Conseqüències del consum sobre un mateix i sobre els altres	91

PRESENTACIÓ

Teniu a les mans la guia didàctica del programa de prevenció del consum d'alcohol i de cànnabis en joves, conegut genèricament com "Sobre canyes i petes", en al·lusió als títols de les dues activitats audiovisuals que centren el programa i expliciten i contextualitzen el problema que volem prevenir. En les properes pàgines es pretén donar les indicacions bàsiques de com conduir la intervenció. Per fer-ho s'adjunten com instruments un esquema gràfic del programa, la descripció dels 2 models d'implementació proposats, la proposta de que els/les tutors/es responsables d'un grup facin un calendari d'aplicació, els guions de les cinc sessions proposades i una còpia dels materials elaborats per a l'alumnat.

El programa s'estructura en cinc sessions, a desenvolupar en un mínim de 6 classes d'una hora i un màxim d'11, distribuïdes així: 1-2h la primera sessió, 2h la segona, 2h la tercera, 2-3h la quarta i 1-2h la cinquena. El calendari hauria d'ajudar als/les tutors/res responsables d'un grup a fer una previsió del moment del curs escolar en el que podran desenvolupar-lo i explicitar el que pretenen de partida.

De cada sessió s'ofereix un petit guió de totes les activitats proposades que els/les tutors/res poden ampliar posteriorment amb els altres materials del programa com les videoguies específiques que acompanyen les dues sessions audiovisuals i la guia per l'educador/a del "xkpts.com". Les sessions 1 i 5 conviden a l'educador/a a emmarcar la intervenció de prevenció sobre el consum d'alcohol i cànnabis en una perspectiva més àmplia de prevenció de les drogodependències. Del que es tracta és que l'escolar incorpori els principals conceptes del que significa el risc d'una dependència, així com el procés de la presa de decisions per respondre críticament a les possibles ofertes d'alcohol i de cànnabis del seu entorn.

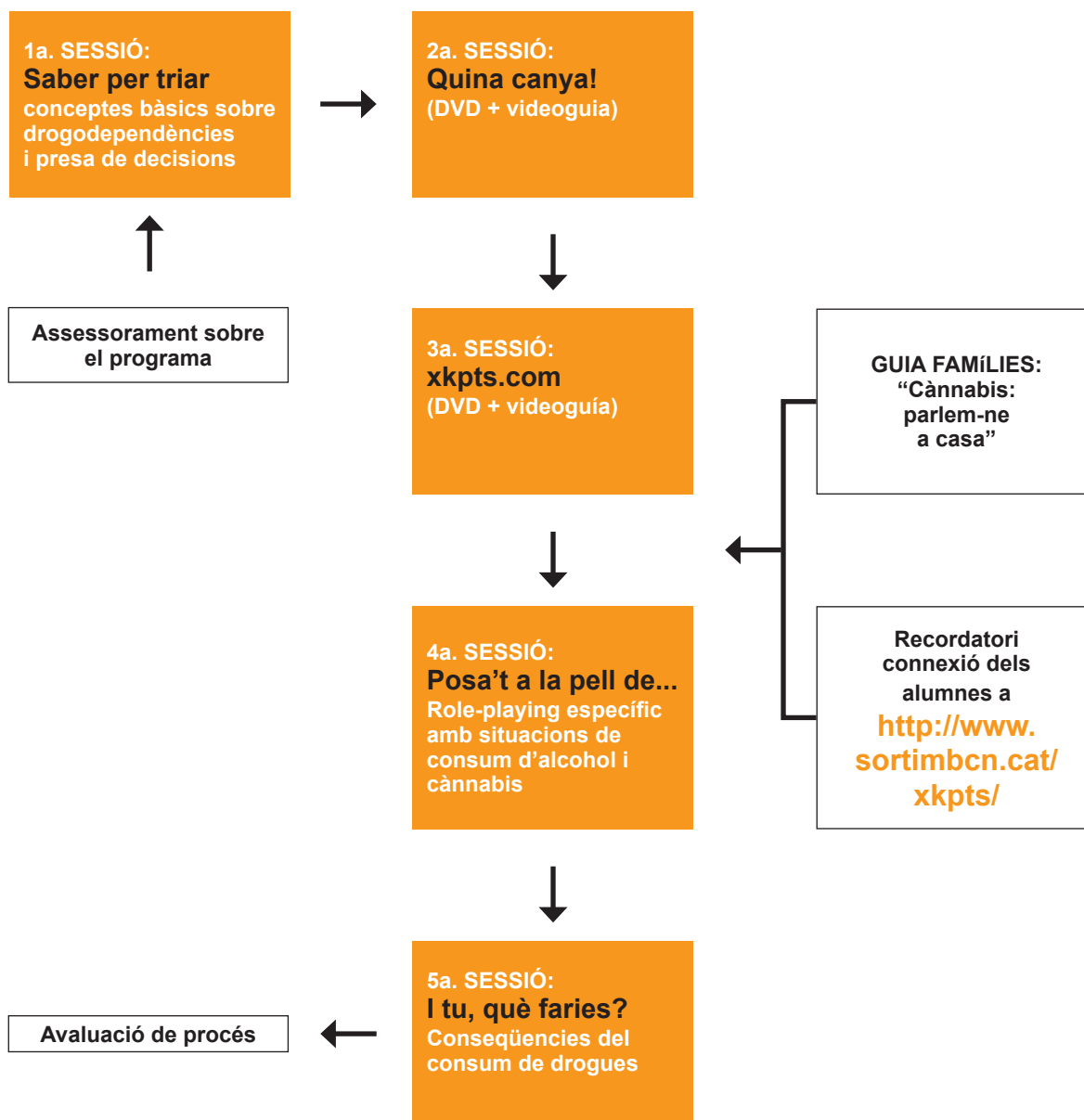
Després de la tercera sessió, sobre el DVD "xkpts.com", l'alumnat pot ser convidat a connectar-se a la web del programa per trobar el final d'alguna de les històries plantejades en aquest audiovisual, així com més informació i recursos relacionats amb el consum de cànnabis i la seva prevenció. Igualment, en aquest moment de la intervenció s'aconsella lliurar la guia de les famílies al domicili de l'alumnat, per fer possible que durant tota la segona part de la intervenció, mentre es va tractant el tema a classe, pugui haver paral·lelament un diàleg sobre el mateix a casa.

La sessió 4 versa sobre el treball d'habilitats a l'aula per posar en evidència com és habitualment pressionat el jovent per a consumir alcohol i cànnabis, així com quins poden ser els recursos personals per refusar-ne el consum. Avui dia sabem que l'entrenament d'habilitats per respondre a situacions de consum anticipades a classe és el component dels programes que té una major repercussió sobre l'evidència d'efectivitat en la prevenció d'aquestes conductes.

La sessió 5 tanca el programa fent valorar al jovent les conseqüències i repercussions del consum de drogues, que sovint porta a dilemes que cal resoldre. La unitat tracta d'ajudar a l'alumnat a fer-se competent en la resolució d'aquests dilemes.

■ ESQUEMA DEL PROGRAMA

“SOBRE CANYES I PETES!”



■ MODELS D'IMPLEMENTACIÓ DEL PROGRAMA I CALENDARI DE LES SESSIONS

S'ofereixen a continuació dues possibilitats d'aplicació del programa, segons el nombre d'hores que li pugui dedicar cada tutor/a.

S'ha d'entendre que el millor rendiment del programa s'aconseguirà sempre amb la **intervenció recomanada**, d'un total de *11 hores de tutoria*, el que ve a correspondre aproximadament amb un dels tres trimestres del curs lectiu. Aquesta pauta d'intervenció inclou un treball intens tant de les influències socials sobre el consum d'alcohol i cànnabis (sessions 2 i 3), com de l'entrenament d'habilitats de refús i de resistència a la pressió social per consumir (sessió 4). A la vegada, aquesta pauta permet introduir el tema de les drogues amb un treball més pausat de dues hores a l'inici del programa (sessió 1) i tancar-lo amb un tractament adient de les conseqüències que el consum de drogues té sobre d'altres comportaments o estils de vida del jovent (sessió 5).

La pauta d'**intervenció mínima** (6 hores) es presenta davant la possibilitat que, per imprevistos o necessitats de modificar la programació inicial, el/la tutor/a es trobi amb menys hores de les inicialment previstes. Es limita l'aplicació del programa a 1 mes i mig, en el supòsit que es realitzi al ritme d'una hora setmanal.

Aquesta guia, en presentar aquestes pautes, vol destacar dos fets importants:

- L'entrenament d'habilitats és la part que compta amb una millor evidència d'efectivitat de tots els components del programa. És a dir, els programes que inclouen aquestes activitats són els que obtenen millors resultats. Per aquest motiu, àdhuc la intervenció mínima demana dedicar un parell d'hores a la sessió de l'entrenament d'habilitats (sessió 4).
- El tractament de les influències socials, que es fa a través dels dos DVDs que ofereix el programa ("Quina Canya!", sessió 2 i "xkpts.com", sessió 3) és el segon component en importància i el que es troba potenciat en la intervenció recomanada, respecte de la mínima.

A continuació es detallen en dos taules cadascuna de les dues pautes d'intervenció esmentades.

Posteriorment, s'ofereix una graella amb les dues possibilitats i espais per a posar dia i hora de cada sessió. Es pretén que l'equip de tutors/es d'un curs pugui decidir primer la pauta que hi cap en la programació (que preferiblement hauria de ser la intervenció recomanada) i posteriorment planificar en el calendari una proposta de dia i hora per a cadascuna de les sessions. Tot i que després, per diversos motius al llarg del curs, s'hagin de modificar les dates i hores, s'ha demostrat que la planificació inicial del programa prediu clarament el fet de completar-lo posteriorment.

Models d'Implementació del Programa “Sobre canyes i petes”

(Prevençió del Consum d'Alcohol i de Cànnabis)

INTERVENCIÓ RECOMANADA

SESSIÓ	ACTIVITAT	TOTAL HORES
1. “Saber per triar” (Conceptes sobre les drogues i presa de decisions)	• Què en saps de les drogues? • Algunes dades sobre les drogues més consumides • Coneixes els límits de risc del consum d'alcohol? • Què en penses sobre aquestes creences de l'alcohol? • Decideix la teva història! • Idees clau	2 hores
2. “Quina canya!” (Sessió didàctica audiovisual sobre alcohol)	• Visió del DVD “Quina Canya!” • Treball dels temes de la videoguia i discussió • Idees clau	2 hores
3. “Xkpts.com” (Sessió didàctica audiovisual sobre cànnabis)	• Visió del DVD “xkpts.com” • Treball dels temes de la videoguia i discussió • Idees clau	2 hores

Reforçar des de l'aula la connexió de l'alumnat a <http://www.sortimbcn.cat/xkpts/> per conèixer el desenllaç de les històries i navegar pels altres recursos de la web

Lliurament de la guia de les famílies (acompanyada d'una carta de la institució i una butlleta de control)
Control de la recepció del material (devolució de la butlleta a través del tutor)

4. “Posa't a la pell de...” (Entrenament d'habilitats)	• Escenificació d'una situació de prevençió del consum d'alcohol	1 hora
	• Escenificació d'una situació de prevençió del consum de cànnabis	1 hora
	• Escenificació d'una situació de prevençió del consum d'alcohol o cànnabis • Idees clau	1 hora
5. “I tu, què faries?” (Resolució de dilemes)	• Exemplificació i exercitació en la resolució d'un dilema sobre conseqüències del consum de drogues	1 hora
	• Exercitació en la resolució d'altres 2-3 dilemes • Idees clau	1 hora
		11 hores

Avaluació del procés de la intervenció (es facilitarà fitxa adreçada al professorat)

INTERVENCIÓ MÍNIMA

SESSIÓ	ACTIVITAT	TOTAL HORES
1. “Saber per triar” (Conceptes sobre les drogues i presa de decisions)	• Què en saps de les drogues? • Algunes dades sobre les drogues més consumides • Coneixes els límits de risc del consum d'alcohol? / Què en penses sobre aquestes creences de l'alcohol? • Decideix la teva història! • Idees clau	1 hora
2. “Quina canya!” (Sessió didàctica audiovisual sobre alcohol)	• Visió del DVD “Quina Canya!” • Fitxa 6 (alumnat) • Discussió grupal • Idees clau	1 hora
3. “Xkpts.com” (Sessió didàctica audiovisual sobre cànnabis)	• Visió del DVD “xkpts.com” • Fitxa 7 (alumnat) • Discussió grupal • Idees clau	1 hora

Reforçar des de l'aula la connexió de l'alumnat a <http://www.sortimbcn.cat/xkpts/> per conèixer el desenllaç de les històries i navegar pels altres recursos de la web

Lliurament de la guia de les famílies (acompanyada d'una carta de la institució i una butlleta de control)
Control de la recepció del material (devolució de la butlleta a través del tutor)

4. “Posa’t a la pell de...” (Entrenament d'habilitats)	• Escenificació d'una situació de prevenció del consum d'alcohol	1 hora
	• Escenificació d'una situació de prevenció del consum de cànnabis • Idees clau	1 hora
5. “I tu, què faries?” (Resolució de dilemes)	• Exemplificació i exercitació en la resolució d'un dilema sobre conseqüències del consum de drogues • Idees clau	1 hora
		6 hores

Avaluació del procés de la intervenció (es facilitarà fitxa adreçada al professorat)

Escola			
Tutor/a		Grup	

Calendari del Programa “Sobre canyes i petes”

(Prevençió del Consum d’Alcohol i de Cànnabis)

SESSIÓ	PAUTA D'INTERVENCIÓ	ACTIVITAT	DIA	HORA
1. “Saber per triar” (Conceptes sobre les drogues i presa de decisions)	Recomanada (2 h.)	• Què en saps de les drogues? • Algunes dades sobre les drogues més consumides • Els límits de risc del consum d'alcohol? • Què en penses sobre aquestes creences de l'alcohol? • Decideix la teva història!		
	Mínima (1 h.)	• Què en saps de les drogues? • Algunes dades sobre les drogues més consumides • Els límits de risc del consum d'alcohol? / Què en penses sobre aquestes creences de l'alcohol? • Decideix la teva història!		
2. “Quina canya!” (Sessió didàctica audiovisual)	Recomanada (2 h.)	• Visió del DVD “Quina Canya!” • Treball dels temes de la videoguia i discussió • Idees clau		
	Mínima (1 h.)	• Visió del DVD “Quina Canya!” • Fitxa 6 (alumnat) • Idees clau		
3. “Xkpts.com” (Sessió didàctica audiovisual)	Recomanada (2 h.)	• Visió del DVD “xkpts.com” • Treball dels temes de la videoguia i discussió • Idees clau		
	Mínima (1 h.)	• Visió del DVD “xkpts.com” • Fitxa 7 (alumnat) • Idees clau		

Reforçar des de l'aula la connexió de l'alumnat a <http://www.sortimbcn.cat/xkpts/> per conèixer el desenllaç de les històries i navegar pels altres recursos de la web

Lliurament de la guia de les famílies (acompanyada d'una carta de la institució i una butlleta de control)
Control de la recepció del material (devolució de la butlleta a través del tutor)



SESSIÓ	PAUTA D'INTERVENCIÓ	ACTIVITAT	DIA	HORA
4. “Posa’t a la pell de...” (Situacions específiques sobre consum d'alcohol i de cànnabis. Entrenament d'habilitats)	Recomanada (3 h.)	• Escenificació d'una situació de prevenció del consum d'alcohol • Escenificació d'una situació de prevenció del consum de cànnabis • Escenificació d'una situació de prevenció del consum d'alcohol o cànnabis • Idees clau		
	Mínima (2 h.)	• Escenificació d'una situació de prevenció del consum d'alcohol • Escenificació d'una situació de prevenció del consum de cànnabis • Idees clau		
5. “I tu, què faries?” (Conseqüències del consum de drogues. Resolució de dilemes)	Recomanada (2 h.)	• Exemplificació i exercitació en la resolució d'un dilema sobre conseqüències del consum de drogues • Exercitació en la resolució d'altres 2-3 dilemes • Idees clau		
	Mínima (1 h.)	• Exemplificació i exercitació en la resolució d'un dilema sobre conseqüències del consum de drogues • Idees clau		

Avaluació del procés de la intervenció (es facilitarà fitxa adreçada al professorat)

■ GUIÓ DE LES SESSIONS

SESSIÓ 1: “Saber per triar”

OBJECTIUS

1. Definir els principals conceptes relacionats amb les drogues i el seu consum.
2. Definir la dependència i la tolerància.
3. Distingir entre fets i suposicions.
4. Separar els efectes d'una droga de la seva legalitat o il·legalitat.
5. Conèixer els efectes de les drogues sobre l'organisme i sobre el comportament.
6. Distingir entre “efectes cercats” i “efectes indesitjables”.
7. Potenciar la presa de decisions autònomes i responsables.
8. Assenyalar els diversos passos que conformen un hàbit com a suma de diverses decisions.

CONTINGUTS

1. Drogues i efectes (especial èmfasi en els del cànnabis i de l'alcohol).
2. Dependència / tolerància / síndrome d'abstinència.
3. Legalitat / il·legalitat.
4. Drogues més consumides.
5. Ús i abús (límits de risc).
6. Ús “normatiu”, prudent o responsable.
7. La presa de decisions.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Procediment i fases del procés:

FASES DEL PROCÉS	INTERVENCIÓ RECOMANADA (2 h)		INTERVENCIÓ MÍNIMA (1 h)	
	Material de suport	Temps aproximat	Material de suport	Temps aproximat
Activitat 1. Què en saps de les drogues? 1. Resolució de la sopa de lletres individualment. 2. Posada en comú dels conceptes trobats. 3. Extracció de conclusions en grup classe.	Sessió 1. Fitxa 1 (material de l'alumnat) (Pàg. 67)	15 min.	Sessió 1. Fitxa 1 (material de l'alumnat) (Pàg. 67)	10 min.
Activitat 2. Algunes dades sobre les drogues més consumides 1. Aparellar cada afirmació amb les drogues per les que sigui certa. 2. Posada en comú de les solucions. 3. Extracció de conclusions en grup classe.	Sessió 1. Fitxa 2 (material de l'alumnat) (Pàg. 69)	15 min.	Sessió 1. Fitxa 2 (material de l'alumnat) (Pàg. 69)	10 min.



FASES DEL PROCÉS	INTERVENCIÓ RECOMANADA (2 h)		INTERVENCIÓ MÍNIMA (1 h)	
	Material de suport	Temps aproximat	Material de suport	Temps aproximat
Activitat 3. Els límits de risc del consum d'alcohol 1. Omplir el quadre individualment. 2. Posada en comú de les possibles combinacions. 3. Extracció de conclusions en grup classe.	Sessió 1. Fitxa 3 (material de l'alumnat) (Pàg. 71)	15 min.	• Si la fitxa escollida és la 3: Sessió 1. Fitxa 3 (material de l'alumnat) (Pàg. 71)	10 min.
Activitat 4. Què en penses sobre aquestes creences de l'alcohol? 1. Comentar en grups què hi ha de cert en cadascuna de les afirmacions. 2. Posada en comú de les respostes de cada grup. 3. Extracció de conclusions en grup classe.	Sessió 1. Fitxa 4 (material de l'alumnat) (Pàg. 72)	15 min.	• Si la fitxa escollida és la 4: Sessió 1. Fitxa 4 (material de l'alumnat) (Pàg. 72)	
Activitat 5. Decideix la teva història! 1. Fer el joc de rol i respondre a les preguntes individualment. 2. Debat obert a classe.	Sessió 1. Fitxa 5 (material de l'alumnat) (Pàg. 73)	50 min.	Sessió 1. Fitxa 5 (material de l'alumnat) (Pàg. 73)	20 min.
Revisió de les Idees clau	Idees clau Sessió 1 (Pàg. 27)	10 min.	Idees clau Sessió 1 (Pàg. 27)	10 min.

Descripció de les fases de les activitats:

A continuació es descriuen les 5 activitats de què es compona aquesta primera sessió de la intervenció. En el cas d'haver escollit la intervenció recomanada es treballaran a classe les 5 activitats mentre que en el cas de la intervenció mínima es treballaran les activitats 1, 2 i 5 i s'haurà d'escollir entre treballar l'activitat 3 o 4.

ACTIVITAT 1: QUÈ EN SAPS DE LES DROGUES?

En aquesta activitat es treballen els principals conceptes relacionats amb les drogues, el seu consum i els seus efectes.

Fases de l'activitat:

1. Resoldre la sopa de lletres individualment.
2. Posar en comú els conceptes trobats i relacionar-los amb la seva definició.
3. Fer en grup classe un resum de les principals idees treballades.

Solucions a la sopa de lletres:

D	E	P	R	E	S	S	O	R	E	R	I	D	H	I	O	B	C	U	T	V
F	R	O	V	D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A	H	E	L	S	A	C
A	E	L	I	R	O	S	G	I	N	C	E	R	S	B	B	V	C	E	F	D
D	C	I	D	O	V	I	R	E	G	A	L	U	Q	U	M	A	Y	I	I	S
D	T	C	P	G	P	Q	T	A	H	I	P	B	N	S	B	S	T	M	S	R
I	A	O	E	A	K	U	B	V	F	G	O	C	Q	A	E	P	V	O	I	M
C	O	N	E	P	C	I	A	P	R	U	U	R	T	C	R	Q	E	O	C	O
C	L	S	R	I	S	C	U	M	E	D	N	M	O	P	A	C	L	H	A	C
I	B	U	R	E	C	A	P	I	Q	A	B	S	T	I	N	E	N	C	I	A
O	A	M	N	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	D	C	H	O	T	U	B
Y	O	M	P	L	A	C	J	E	O	E	S	T	I	M	U	L	A	N	T	I

1. Droga
2. Dependència
 - Psíquica
 - Física
3. Tolerància
4. Abstinència
5. Abús
6. Risc
7. Addicció
8. Estimulant
9. Depressor
10. Policonsum
11. Recaiguda

ACTIVITAT 2: ALGUNES DADES SOBRE LES DROGUES MÉS CONSUMIDES

L'objectiu d'aquesta activitat és aprofundir en el coneixement dels efectes i la situació social de les drogues més consumides en el nostre context.

Fases de l'activitat:

1. Fer grups de 4-6 persones.
2. Col·locar al costat de cada afirmació les enganxines corresponents als noms de les drogues per les que sigui certa cadascuna de les afirmacions.
3. Posar en comú les solucions de cada grup.
4. Extreure conclusions en comú de les idees principals.

Solucions a l'activitat:

CONEIXES ELS EFECTES D'AQUESTES DROGUES SOBRE L'ORGANISME?	
Crea dependència física molt intensa.	alcohol, tabac
Produeix una dependència psíquica molt important, que fa que el/la consumidora busqui els seus efectes compulsivament.	cànnabis, cocaïna
El seu consum pot provocar tolerància a la substància.	alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna
Els/Les consumidors/es crònics/ques de la droga pateixen Síndrome d'abstinència quan deixen de consumir-la.	alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna
Qualsevol consum d'aquesta droga és un abús.	tabac, cànnabis, cocaïna
Els adults, a dosis moderades, en poden fer ús d'aquesta substància.	alcohol
El consum continuat de la droga pot generar l'aparició d'una addicció a la substància.	alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna
És un depressor del sistema nerviós central.	alcohol
És un excitant del sistema nerviós central.	tabac, cocaïna
És una droga al·lucinògena, ja que altera l'activitat del sistema nerviós central, modificant la forma de percebre el món exterior.	cànnabis
Pot provocar irritació de la mucosa de l'estómac, trastorns de la visió, reflexos, equilibri i llenguatge.	alcohol
Pot provocar tos, faringitis, bronquitis i, amb el temps, càncer de pulmó. Disminueix la resistència física en la pràctica d'esport.	tabac
Pot provocar envermelliment dels ulls, sequedat de boca i, a dosis elevades, al·lucinacions, despersonalització i confusió.	cànnabis
Pot produir disminució del cansament i de la gana i, a dosis elevades, pèrdua de pes, dilatació de les pupil·les, sequedat de boca, tremolor i convulsions.	cocaïna

I ELS SEUS EFECTES SOBRE EL COMPORTAMENT?	
Produeix desinhibició en les relacions socials, sensació d'eufòria, i disminució de l'habilitat per conduir. Pot produir irritabilitat i agressivitat.	alcohol
Provoca sensació de distensió i tranquil·litat mentre es consumeix perquè distreu tots els sentits (tacte, gust, olfacte i vista).	tabac



A dosis baixes provoca sensació d'eufòria seguida d'una fase depressora que produeix somnolència. A dosis altes provoca confusió mental, angoixa, al·lucinacions i, amb un consum habitual, pot desencadenar un quadre psicòtic.	cànnabis
Genera eufòria, agressivitat, irritabilitat, al·lucinacions i comportament antisocial.	cocaïna

QUÈ EN SAPS SOBRE LA SITUACIÓ SOCIAL D'AQUESTES DROGUES?	
El seu consum a l'edat adulta està normalitzat a la nostra societat. La venda a menors de 18 anys està prohibida.	alcohol, tabac
Al nostre país és il·legal.	cànnabis, cocaïna

ACTIVITAT 3: ELS LÍMITS DE RISC DEL CONSUM D'ALCOHOL

En aquesta activitat es treballa l'ús "normatiu" de l'alcohol. Es tracta d'una droga de la que les persones adultes poden fer un ús però que el seu consum en excés pot portar a l'abús.

És important, com a conclusions de l'activitat, remarcar que:

- El més saludable és l'abstinència de drogues socials (especialment de tabac), si bé les persones adultes poden mantenir un consum ocasional d'alcohol.
- Molta gent és abstèmia, s'ha de respectar.
- Hi ha una progressió ús – abús – dependència.

Fases de l'activitat:

1. Omplir el quadre individualment.
2. Posar en comú les possibles combinacions.
3. Fer en grup classe un resum de les principals idees treballades.

ACTIVITAT 4: QUÈ EN PENSES SOBRE AQUESTES CREENCES DE L'ALCOHOL?

Es pretén trencar alguns dels mites més estesos sobre l'alcohol, el seu consum i els seus efectes.

Fases de l'activitat:

1. Fer grups de 4-6 persones.
2. Comentar en grups què hi ha de cert en cadascuna de les afirmacions.
3. Posar en comú les respostes de cada grup.
4. Extreure conclusions en comú de les idees principals.

Fins a aquest moment les quatre activitats prèvies ens han ajudat a treballar amb l'alumnat els principals conceptes relacionats amb les drogodependències. Amb la propera activitat i al llarg de la resta de la sessió treballarem l'entrenament dels nois i noies en la presa de decisions responsables, que és la clau de la prevenció de les drogodependències en l'adolescència.

ACTIVITAT 5: DECIDEIX LA TEVA HISTÒRIA!

Aquesta activitat intenta estimular la valoració crítica de les conductes i/o actituds enfront el consum de substàncies a l'hora de prendre decisions al respecte. Amb aquesta finalitat proposem a l'alumnat un mètode per ajudar-los a prendre la millor decisió possible per a ells/es mateixos/es valorant les possibles conseqüències que les seves decisions poden tenir. L'esquema que els plantegem és el següent:

Passos en la presa de decisions:

1. Pensa en la **situació** que se't planteja.
2. Pensa en totes les **possibles alternatives** tenint en compte els **pros i contres** que comporta cadascuna de les decisions (si pot ser, recull informació rigorosa al respecte).
3. Procura prendre la **millor decisió** per a tu, en el moment concret, dintre del possible.
4. **Valora les conseqüències** reals de la teva decisió.
5. Assumeix les responsabilitats.

Funcions de l'educador/a durant el joc:

- Explicar el mecanisme del joc i del mètode de presa de decisions.
- Potenciar la participació de tots/es els/les membres de cada grup amb una actitud activa però neutra (evitant els judicis de valor).
- Aclarir dubtes (es recomana haver llegit abans la informació sobre el cànnabis que trobareu a la web <http://www.aspb.cat/canyes-i-petes/>).
- Afavorir la discussió de temes relacionats amb les temàtiques plantejades, sobretot en relació a les possibles conseqüències de les decisions personals i la necessitat d'assumir amb responsabilitat les pròpies conductes, sense atribuir-les a la mala sort o la fatalitat.

Fases de l'activitat:

1. Formar grups d'entre 4-6 persones.
2. Comprovar que tot l'alumnat tingui el material necessari: **Fitxa 5** (Pàg. 73), llapis o bolígraf.
3. Explicar les instruccions del joc i el mètode de presa de decisions (5 minuts).
4. Joc de rol i resposta a les preguntes (individual) (10-15 minuts).
5. Debat obert a classe. Cada grup pot respondre a les preguntes d'una de les situacions i a partir de les respostes potenciar que apareguin altres qüestions a considerar (10 minuts).

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 1

Tant si es fa la intervenció recomanada com la mínima, és important que sempre es reservin uns 10 minuts al final de la sessió per tancar-la amb les idees clau treballades a l'aula.

- Totes les drogues tenen efectes indesitjables, independentment de la seva situació d'integració social.
- L'efecte de la droga depèn no només de les seves característiques, sinó de les característiques de la persona que la consumeix, de la quantitat i qualitat de la droga consumida i de la freqüència de consum entre altres factors.
- El consum continuat d'una droga pot generar l'aparició d'una addicció a la substància.
- Iniciar el consum d'una substància addictiva és una conducta de risc.
- Hi ha una progressió ús – abús – dependència.
- El més saludable i recomanable és l'abstinència de substàncies addictives.
- Davant de l'oferiment de consum d'una droga s'han de valorar les diferents alternatives, tenint en compte pros i contres, i escollir la millor decisió assumint les pròpies responsabilitats.

SESSIÓ 2: “Quina canya!”

OBJECTIUS

1. Facilitar la discussió crítica de les expectatives associades al consum de begudes alcohòliques.
2. Facilitar la pràctica d'habilitats per identificar i resistir les pressions externes que condueixen al consum de risc.
3. Descriure els riscos que comporta per a la pròpia salut el consum d'alcohol i l'accés a la dependència alcohòlica.

CONTINGUTS

1. Reconeixement de la pressió social per consumir alcohol.
2. Principals riscos en el període de 14 a 15 anys.
3. Conseqüències del consum.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Procediment i fases del procés:

ACTIVITAT: VISIONAT, TREBALL GRUPAL I DISCUSSIÓ FINAL DEL DVD ‘QUINA CANYA’

FASES DEL PROCÉS	INTERVENCIÓ RECOMANADA (2 h)		INTERVENCIÓ MÍNIMA (1 h)	
	Material de suport	Temps aproximat	Material de suport	Temps aproximat
1. Visionat del DVD	DVD ‘Quina canya!’	15 min.	DVD ‘Quina canya!’	15 min.
2. Treball en grup	Videoguia (visual i escrita al DVD)	1h i 35 min.	Sessió 2 Fitxa 6 (material de l'alumnat) (Pàg. 79)	15 min.
3. Discussió en gran grup				20 min.
4. Revisió de les Idees clau	Idees clau Sessió 2 (Pàg. 32)	10 min.	Idees clau Sessió 2 (Pàg. 32)	10 min.

Descripció de les fases de l'activitat:

VISIONAT DEL DVD 'QUINA CANYA!'

La síntesi del DVD 'Quina canya!' és la següent: a partir d'escenes escolars, a les escales, als lavabos o al davant de la pròpia escola, dos grups de joves concerten activitats diferenciades en el seu temps lliure. Mentre uns centren la seva diversió en un bar musical amb presència de begudes alcohòliques, d'altres comencen fent activitat física, abans d'acabar reunint-se per prendre quelcom junts.

La ficció dura uns 15 minuts i es recomana veure-la completa a l'inici de la sessió. Desenvolupa un fil argumental concebut per incitar als joves a participar en la posterior discussió.

TREBALL EN GRUP I DISCUSSIÓ

Segons el tipus d'intervenció seleccionada (recomanada o mínima), el professorat treballa grupalment de forma diferent:

Per a la **intervenció recomanada** proporcionem una videoguia (al mateix DVD). Després de veure la part de ficció del DVD es proposa treballar-la. La mecànica per treballar els temes de la videoguia, tal com s'explica a la guia per educadors/es és la següent:

1. Plantejament d'una pregunta que inicia el debat.
2. Recordatori d'una escena del DVD relacionada amb la idea clau que volem treballar.
3. Amb el DVD aturat: discussió en gran grup de la pregunta plantejada.
4. Un cop engegat novament el vídeo: visionat del DVD i conclusions finals.

Per a la **intervenció mínima** proporcionem una fitxa (fitxa 6). Amb aquesta es pot treballar en petits grups durant uns 15 minuts. Quan finalitzi aquest treball, es desenvoluparà una discussió en gran grup dels diferents continguts. La discussió en gran grup pot durar uns 20 minuts. Reservem els darrers 10 minuts per fer un resum de les idees clau tractades durant la sessió.

Contestant primer a la fitxa 6 i comentant després les respostes entre els/les membres del petit grup, els/les escolars podran aportar després les seves opinions al debat en el gran grup. A la fitxa els escolars veuran reproduïdes algunes de les afirmacions que han sortit al DVD i hauran d'opinar sobre el que entenen (arguments a favor o en contra de cada afirmació). Això és una bona oportunitat per a que en el debat es puguin refermar algunes de les idees més complicades.

La tolerància social i l'alta integració que té el consum de begudes alcohòliques en el nostre entorn fa que sigui convenient:

- Que es sensibilitzin dels riscos del consum d'alcohol, especialment del consum precoç, excessiu i "normalitzat".
- Que augmenti la seva capacitat de reconèixer i resistir críticament les pressions externes al consum (norma social, publicitat, pressió directa i indirecta dels/de les companys/es), el que començarà en part en aquesta sessió pel que fa al reconeixement de la pressió social, i acabarà amb l'entrenament de les habilitats de resistència i refús a la quarta sessió del programa.

Els temes tractats es poden treballar al llarg de les dues hores de la sessió de la manera següent:

- Primera part de la discussió: treballar els quatre primers temes, des de l'inicial "L'alcohol és una droga?" fins als que plantegen preguntes com "És necessari beure per divertir-se?", "Qui i què fa que es comenci a beure?" i el que sempre volen saber "a quina edat es pot començar a beure?".
- Convé aprofitar l'ocasió que donen les situacions que surten al DVD per desqualificar amb arguments algunes de les falses creences que ells tenen al voltant de les respostes per aquestes preguntes. Sense interferir en el seu debat podeu provocar que surtin alguns arguments dels que teniu a la vostra guia.
- Segona part de la discussió: treballar els efectes de l'alcohol per a la salut més immediats, els riscos de l'abús i com i de quina manera cal reconèixer el risc de la dependència alcohòlica, però sobre tot com afecta en l'edat escolar en que estan ells. Important aquí que en el diàleg o discussió puguin sortir històries properes a ells, semblants a algunes de les que surten en el DVD.

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 2

Tant si es fa la intervenció recomanada com la mínima, és important que sempre es reservin uns 10 minuts al final de la sessió per tancar-la amb les idees clau treballades a l'aula.

- L'alcohol és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de fer canviar la conducta.
- L'Organització Mundial de la Salut desaconsella el consum d'alcohol abans del 18 anys. Hi ha legislació que limita la venda i el consum d'alcohol.
- El consum d'alcohol no és necessari per relacionar-se socialment ni per divertir-se. Fins i tot pot provocar l'efecte contrari.
- La publicitat, els models del cinema i la televisió i la pressió social poden apropar-nos a conductes saludables o a conductes de risc. Per aquest motiu hem d'estar alerta de les seves intencions reals.
- Entre el jovent els principals perills associats al consum d'alcohol són la intoxicació aguda (coma etílic) i els accidents. Dos perills evitables.
- El risc de desenvolupar una dependència a l'alcohol depèn de factors personals (metabolisme, personalitat, etc.), però també de la quantitat i la manera en que es consumeix.

SESSIÓ 3: “Xkpts.com”

OBJECTIUS

1. Identificar les expectatives pròpies davant els efectes del consum de cànnabis.
2. Discriminar el context de pressió social al voltant del consum de cànnabis i de la contradicció entre la facilitat d'accés i els missatges que en desaconsellen el consum.
4. Descriure els riscos que comporta per a la pròpia salut el consum de cànnabis.

CONTINGUTS

1. Reconeixement de la pressió social per consumir cànnabis.
2. Principals riscos en el període de 14 a 15 anys.
3. Conseqüències del consum.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Procediment i fases del procés:

ACTIVITAT: VISIONAT, TREBALL GRUPAL I DISCUSSIÓ FINAL DEL DVD ‘XKPTS.COM’

FASES DEL PROCÉS	INTERVENCIÓ RECOMANADA (2 h)		INTERVENCIÓ MÍNIMA (1 h)	
	Material de suport	Temps aproximat	Material de suport	Temps aproximat
1. Visionat del DVD	DVD ‘Xkpts.com’	15 minuts	DVD ‘Xkpts.com’	15 minuts
2. Treball en grup	Videoguia (visual i escrita al DVD)	1h i 30 min.	Sessió 3 Fitxa 7 (material de l'alumnat) (Pàg. 83)	10 minuts
3. Discussió en gran grup				20 minuts
4. Distribució guia famílies: “Cànnabis, parlem-ne a casa”	Guia adreçada a les famílies (Pàg. 38)	5 min.	Guia adreçada a les famílies (Pàg.38)	5 min.
5. Revisió de les idees clau	Idees clau Sessió 3 (Pàg. 36)	10 minuts	Idees clau Sessió 3 (Pàg. 36)	10 minuts

Descripció de les fases de l'activitat:

VISIONAT DEL DVD 'XKPTS.COM'

La síntesi del DVD "xkpts.com" és la següent: En el context d'un ciberprograma presentat per dos joves, els/les internautes que estan connectats són convidats a explicar experiències o donar la seva opinió sobre el cànnabis i els seus efectes i conseqüències sobre la salut.

La ficció dura uns 15 minuts i es recomana veure-la completa a l'inici de la sessió. Desenvolupa un fil argumental concebut per incitar als joves a participar en la posterior discussió.

TREBALL EN GRUP I DISCUSSIÓ

Segons el tipus d'intervenció seleccionada (recomanada o mínima), el professorat treballa grupalment de forma diferent:

Per a la **intervenció recomanada** proporcionem una videoguia (al mateix DVD). Després de veure la part de ficció del DVD d'uns 15 minuts de durada, es proposa treballar-la seguint les instruccions de la videoguia, que té la següent mecànica:

1. Proposta d'una pregunta que inicia el debat.
2. Recordatori d'una escena del vídeo relacionada amb la idea clau que volem treballar.
3. Amb el vídeo aturat: discussió en grup de la pregunta plantejada.
4. Un cop engegat novament el DVD: visió i comentaris a la conclusió que es troba al final de cada tema.

Per a la **intervenció mínima** proporcionem una fitxa (fitxa 7). Amb aquesta es pot treballar en petits grups (durant uns 15 minuts). Quan finalitzi aquest treball, es desenvoluparà una discussió en gran grup dels diferents continguts. La discussió en gran grup pot durar uns 20 minuts.

Contestant primer a la fitxa i comentant després les respostes entre els membres del petit grup, l'alumnat podrà aportar després les seves opinions al debat en el gran grup amb el que es tancarà la primera hora de treball.

A la fitxa els/les escolars veuran reproduïdes algunes de les afirmacions que els ha llençat el DVD i hauran d'opinar sobre el que entenen (arguments a favor o en contra de cada afirmació). Això és una bona oportunitat per a que en el debat es puguin refermar algunes de les idees més complicades.

Els diferents continguts es poden treballar al llarg de les dues hores de la sessió repartint els temes a tractar de la manera següent:

- En la primera part de la discussió: S'aconsella treballar el primer tema: "El cànnabis és una droga" i els temes 2 i 3, que contesten les preguntes de "Per què la gent consumeix cànnabis (per què es lliga més?, perquè col·loca i ajuda a divertir-se?).

Convé aprofitar l'ocasió que donen les situacions que surten al DVD per desqualificar amb arguments algunes d'aquestes creences. Sense interferir en el seu debat podeu provocar que surtin alguns arguments dels que trobareu a l'apartat "Què respondre quan ens diuen..." del document INFORMACIÓ SOBRE EL CÀNNABIS que trobareu a la web <http://www.aspb.cat/canyes-i-petes/>.

- En la segona part de la discussió: s'aconsella treballar els efectes del cànnabis per a la salut més immediats, els riscos a mig i llarg termini, però sobre tot com afecta en l'edat escolar en que estan ells. És important que en el diàleg o discussió puguin sortir històries properes a ells, semblants a algunes de les que surten en el DVD.

Si cal, i sense polaritzar vosaltres el temps per debatre (és molt millor que alguns efectes surtin per experiències concretes que ells hagin viscut), podeu ajudar-vos de la informació al respecte que trobareu al document INFORMACIÓ SOBRE EL CÀNNABIS de la web <http://www.aspb.cat/canyes-i-petes/>.

Recordeu que hi ha dues històries al DVD xkpts.com que no acaben en el propi DVD, sinó que el seu desenllaç es posposa com un dels continguts de la pàgina web "<http://www.sortimbcn.cat/xkpts/>". Aquesta web ha estat ideada específicament per al jovent i opera en un registre més directe que el que pot permetre una aula. És per això que els/les educadors/es poden estimular activament a que l'alumnat es connecti, repartint al final de la sessió 3 el full de recordatori de connexió a la web que es mostra en les pàgines següents.

DISTRIBUCIÓ DE LA GUIA "CÀNNABIS, PARLEM-NE A CASA"

S'han de reservar uns minuts de la sessió per comentar amb els/les alumnes que la intervenció disposa d'un recurs adreçat a les seves famílies. En el cas que el vostre centre escolar hagi decidit enviar la guia directament a les adreces familiars, s'informarà a l'alumnat sobre l'arribada d'aquesta a casa. D'altra banda, si s'ha optat per repartir-la a cada alumne/a personalment i que siguin ells qui les portin a casa, aquest és el moment de fer-ho. A la pàgina 38 d'aquesta guia trobareu informació ampliada sobre el contingut de la guia.

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 3

Tant si es fa la intervenció recomanada com la mínima, és important que sempre es reservin uns 10 minuts al final de la sessió per tancar-la amb les idees clau treballades a l'aula.

- El cànnabis és una droga perquè és una substància capaç de crear dependència i de fer canviar la conducta (altera la percepció, i les facultats mentals).
- El fet que avui dia sigui més fàcil aconseguir cànnabis no significa que el seu consum no sigui perillós i desaconsellable.
- El consum de cànnabis no és necessari per relacionar-se socialment ni per divertir-se. Fins i tot pot provocar l'efecte contrari.
- El consum de cànnabis augmenta el risc de patir accidents de trànsit i d'altres tipus.

Full de recordatori de l'alumnat
per connectar-se a <http://www.sortimbcn.cat/xkpts/>

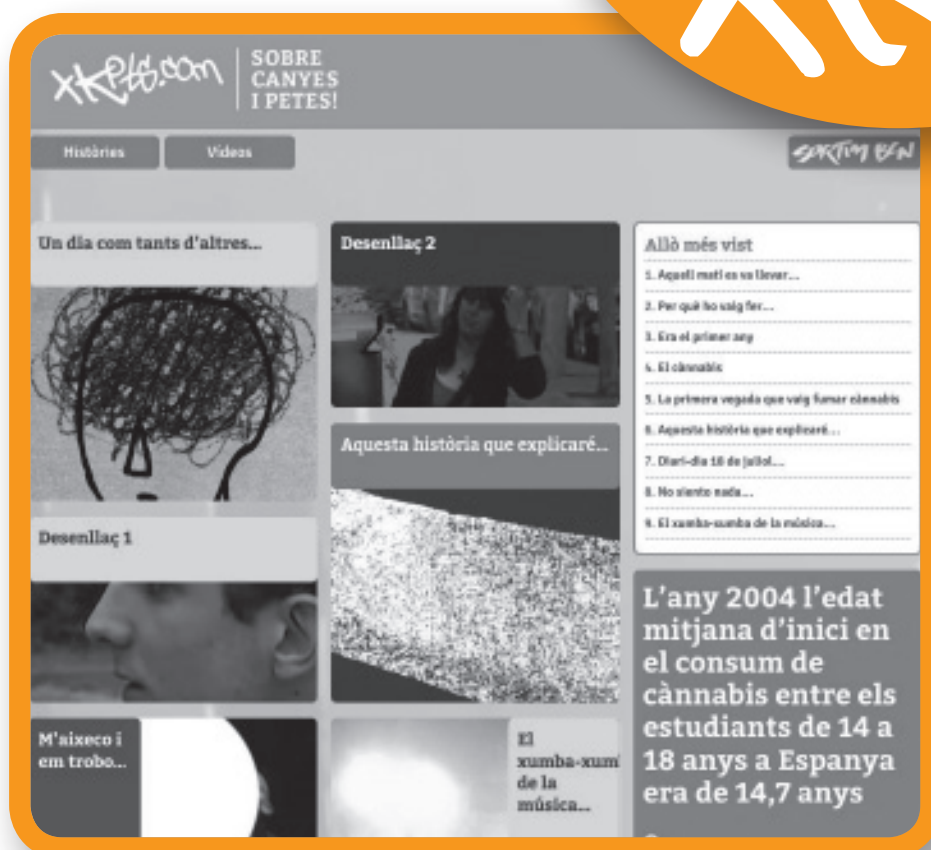
**Ja saps
com s'acaba?**

→ Què creus
que passarà?

→ Què li dirà el Martí
a la Carla?

**AMB EL CÀNNABIS
DECIDEIX PER TU MATEIX**
PROGRAMA DE PREVENCIÓ DEL CONSUM DE CÀNNABIS

XKPTS



Connecta't a
<http://www.sortimbcn.cat/xkpts/>

Guia adreçada a les famílies: “Cànnabis, parlem-ne a casa”

Tenint en compte la poca participació general de les mares i pares en les diverses propostes dels centres educatius, el programa “Sobre canyes i petes” promou una activitat senzilla i voluntària, provinent del programa “xkpts.com” per incloure a les famílies dins de l'estratègia preventiva. Aquesta tasca es du a terme mitjançant l'enviament de les guies informatives “Cànnabis: parlem-ne a casa” als domicilis familiars, en aquest moment de la intervenció, és a dir quan els escolars han completat la tercera sessió.

Els objectius principals de la guia són donar informació real als pares i mares sobre el cànnabis i les circumstàncies del seu consum entre el jovent; promoure la comunicació entre progenitors i descendència donant eines per poder parlar lliurement sobre el cànnabis i tenir resposta a les possibles preguntes dels joves; informar sobre com detectar el consum de cànnabis en els fills i filles i on acudir o què fer quan realment existeix un consum.

Un altre objectiu del material és sensibilitzar a les mares i pares sobre la rellevància del tema i aconseguir que s'impliquin d'alguna manera dins del marc de la prevenció de les drogodependències.

La guia s'estructura en els següents apartats:

- **Què és el cànnabis?**
- **El cànnabis a la nostra societat**
- **Per què els joves consumiesen cànnabis?**
- **L'entorn que propicia el consum**
- **Persistència del consum i dependència**
- **Conseqüències del consum de cànnabis**
- **Els pares podem fer-hi molt**
- **Què respondre quan ens diu...**
- **Què fer quan ens assabentem que el nostre fill pren cànnabis**
- **On demanar ajuda**
- **Per saber-ne més**

La guia es pot distribuir a través dels/de les propis/es alumnes, essent aquesta la via més utilitzada per les escoles, o a través d'una tramesa de correu. En alguns casos, l'escola aprofita per convocar una xerrada informativa per a les famílies amb algun/a especialista i en el decurs d'aquesta xerrada, reparteix la guia. En tots els casos, es recomana acompanyar la guia de la butlleta que hi ha a la pàgina següent, que serveix per a controlar si la guia ha estat rebuda a casa i donar la possibilitat als pares i a les mares de fer-nos algun comentari sobre ella. Els/Les tutors/es responsables d'un grup són els/les encarregats/des d'estimular la recollida d'aquestes butlletes i fer-les arribar a l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Butlleta de control de la recepció i resposta a la guia de les famílies “Cànnabis: parlem-ne a casa”

Barcelona, ____ de _____ de 201__

Benvolguts/des,

En els darrers dies haureu rebut una guia elaborada per l'Agència de Salut Pública de Barcelona del projecte de la Fundació Privada Caixa Catalunya “**xkpts.com**” que pretén donar-vos informació sobre les característiques del cànnabis, els efectes d'aquesta droga sobre la salut i l'organisme humà, així com algunes orientacions davant el consum en joves de l'edat dels/de les vostres fills/es.

Com possiblement ja sabreu a través de l'escola o d'ells mateixos, en aquest moment s'està desenvolupant a l'aula un programa de prevenció del consum de cànnabis, conduït pel tutor/a dels/de les vostres fills/es, amb l'assessorament de l'Agència de Salut Pública de Barcelona. Creiem que aquesta guia que heu rebut us pot ajudar a parlar del tema a casa amb els vostres fills i filles.

Us preguem que ens confirmeu, mitjançant aquesta butlleta, la recepció correcta del material. Desitjant que compleixi les expectatives previstes, us saludem cordialment.

Hem rebut la guia i l'hem pogut llegir

☐

Hem rebut la guia, però encara no l'hem pogut llegir

☐

No hem rebut la guia

☐

En relació amb els continguts i característiques de la guia,
voleu fer-nos algun comentari?

Signatura del pare o mare:

SESSIÓ 4: “Posa’t a la pell de...”

(Situacions específiques sobre consum d'alcohol i de cànnabis)

OBJECTIUS

1. Reflexionar i discutir sobre possibles situacions de consum d'alcohol i de cànnabis en les quals es pot haver d'enfrontar amb el grup a la vida real.
2. Entrenar habilitats socials i de comunicació (d'acceptació, de negociació i de rebuig).
3. Representar casos reals de consum d'alcohol i de cànnabis que permetin una anàlisi a l'aula.
4. Comprendre diferents perspectives de la situació plantejada.
5. Aprendre a afrontar una situació semblant a la representada.
6. Aprendre a tolerar i acceptar l'altre.

CONTINGUTS

1. Situacions on el personatge no consumidor es troba per primer cop en la situació d'haver de dir que no vol consumir alcohol o cànnabis.
2. Situacions amb joves als/a les quals, tot i només havent tastat l'alcohol o el cànnabis o bé no havent-ne consumit mai, el consum no els provoca estranyesa.
3. Situacions en què els/les protagonistes són consumidors/es d'alcohol i de cànnabis i presenten problemes com a conseqüència del consum.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Procediment i fases del procés:

ACTIVITAT: ROLEPLAYING

FASES DEL PROCÉS	Material de suport	Temps aproximat
1. Tria de la situació per part de l'educador/a	Pàg. 42-45	10 min.
2. Lectura de la situació a tot el grup, preparació del rol dels actors i observadors	Sessió 4 Fitxa 8 (material de l'alumnat) (Pàg. 87)	15 min.
3. Escenificació de la situació	Pàg. 45-55	10 min.
4. Discussió i conclusions	—	15 min.
5. Revisió de les Idees clau	Idees clau Sessió 4 (Pàg. 56)	10 min.

Tal i com s'indica en l'apartat d'aquesta guia "Models d'implementació i calendari de les sessions" (Pàg. 14), en el cas d'escollir la intervenció recomanada es duran a terme 3 activitats de "role-playing" i en el cas d'escollir la intervenció mínima, se'n representaran 2.

És molt important que en qualsevol de les intervencions realitzades es tracti una situació sobre l'alcohol i una altra sobre el cànnabis o de les que engloben les dues substàncies.

Descripció de les fases de l'activitat:

Les instruccions sobre com desenvolupar un Role playing a l'aula les trobareu al document TREBALL AMB ELS JOVES a la web <http://www.aspb.cat/canyes-i-petes/>.

Seguidament hi ha proposades 14 situacions diferents on hi ha algun tipus de conflicte relacionat amb el consum d'alcohol o de cànnabis. A les pàgines 43-45 hi ha els enunciats de les 14 situacions i més endavant, de la pàgina 45 a la 55, hi ha totes les situacions amb la descripció detallada dels personatges i el paper dels observadors. Les diverses situacions han estat agrupades en tres categories segons els/les protagonistes tinguin o hagin tingut més o menys contacte amb l'alcohol o el cànnabis. No cal tractar les 14 propostes diferents. Cada educador/a seleccionarà aquelles situacions que més s'adaptin a les característiques dels/de les joves amb qui treballarà.

A la **primera categoria**, trobaríem situacions on el personatge no consumidor es troba per primer cop en la situació d'haver de dir que no vol consumir alcohol o cànnabis. Es recomana treballar aquestes situacions en grups on hi hagi **molts/es no consumidors/es i alguns/es experimentadors/es**.

A la **segona categoria**, les situacions engloben a joves que, tot i que no n'han consumit alcohol o cànnabis, el seu consum no els provoca estranyesa. Aquesta categoria és adequada per treballar amb grups de joves on hi ha **alguns/es no consumidors/es i alguns/es experimentadors/es**.

I per últim, la **tercera categoria** inclouria aquelles situacions en que **els/les protagonistes són consumidors/es d'alcohol i de cànnabis i presenten problemes com a conseqüència del consum**. Es recomana treballar aquestes situacions en grups on la majoria hagi experimentat amb el consum d'alcohol i de cànnabis.

En les diferents propostes els personatges descrits no tenen nom propi. Això és perquè els alumnes puguin partir de personatges neutres sense que el nom tingui connotacions. De totes maneres, dins la mateixa aula, es poden posar els noms que es vulgui als protagonistes.

TRIA DE LA SITUACIÓ QUE S'ADAPTA MILLOR AL GRUP

Aquest primer pas a realitzar pels tutors responsables d'un grup és molt important, degut a que, com s'ha abans, cal ajustar allò que escenificarem i analitzarem a la situació majoritària sobre el consum que es produeixi en el grup. Si una majoria de joves són no-consumidors seria una errada triar les situacions de la categoria 3 i, alhora, si una majoria són experimentadors seria insuficient i poc motivador triar les situacions de la categoria 1.

Finalment, cal tenir en compte també que les situacions reflexen escenes de nois i noies més grans de l'edat dels qui les representaran. Això es deu a dos motius:

- D'una banda, tractem d'anticipar-nos a situacions que es presentaran i que estan en un futur que pot ser més proper o més llunyà, però que comporten més pressió quan els joves tenen més llibertat per sortir i per moure's;
- D'altra, que tractem de situar la tasca preventiva sobre allò que més atreu als/a les joves relacionat amb aquests temes, i el que atreu més s'emplaça sempre en aquelles persones immediatament més grans que serveixen com a mirall del que caldria fer per arribar a ser com ells.

Treballant sobre aquestes situacions immediatament futures, els/les tutors/es dels grups poden anticipar respostes més versemblants i realistes per als seus alumnes. A continuació es presenten les diverses situacions que es poden escollir per a la representació:

Categoria 1

Situacions on el personatge no consumidor es troba per primer cop en la situació d'haver de dir que no vol consumir alcohol o cànnabis. Es recomana treballar aquestes situacions en grups on hi hagi **molts/es no consumidors/es i alguns/es experimentadors/es**.

Situació 1: Com es pot refusar un porro? (Cànnabis)

Sou un grup d'amics i amigues que acostumeu a quedar els caps de setmana per anar al cine, a la piscina, al parc, etc. i aprofiteu l'ocasió per fumar tabac. Últimament però, alguns dels teus amics estan consumint porros. Avui és el primer dia de vacances d'estiu i heu quedat per anar a la platja.

Situació 2: Escapar-se de la mà... (Alcohol i Cànnabis)

Fa una setmana que la noia 1 ha quedat amb la seva millor amiga per anar al cine a veure l'última pel·lícula del seu actor preferit. El dia abans, però, una repetidora molt popular li proposa d'anar a una festa a un local. Pensava dir que no, perquè ja havia quedat per anar al cine amb la seva amiga, però quan s'assabenta que el noi que li agrada hi anirà, accepta la invitació sense dubtar. Li diu a la seva amiga que no podrà anar al cinema i que li cobreixi les espatlles de cara als pares fent veure que queden elles dues.

Situació 3: Com t'hi pots apropar? (Alcohol i Cànnabis)

T'agrada molt el noi 1. Va a la teva classe des de l'any passat, però no teniu molta relació i, a més a més, et poses nerviosa cada cop que has de parlar-hi. Avui hi ha una festa d'aniversari d'un amic en comú i estàs súperemocionada. Aquesta nit l'has d'aconseguir sigui com sigui.

Situació 4: Un estiu al poble (Cànnabis)

Com cada estiu, us heu trobat el grup de cada any al poble. Sempre que us reuniu us ho passeu perfecte, és com màgic. No pareu!. Us lleveu, aneu al riu, després de dinar jugueu a futbol o aneu a la piscina i a les nits també us trobeu sempre i aneu a les festes dels pobles del voltant. Però aquest estiu sembla diferent. El noi 1 diu que s'avorreix amb vosaltres i que preferiria fer altres coses. Una nit porta una cosa que no havíeu vist mai. És marró i semblant a la xocolata. És "costo" i comença a "liar" un porro. Alguns del grup ho voleu provar, d'altres no.

Situació 5: Hem acabat exàmens!!! (Alcohol)

Oeeeeeee! Heu acabat exàmens! Per fi! Semblava que mai arribaria aquest dia! Ara ja no us preocupa si us han anat bé o malament. Ja està! El que sigui, serà, ja no s'hi pot fer res. Els pares de la noia 1 se'n van de cap de setmana i ella us ha convidat a tota la classe a fer una festa a casa seva. Cadascú portarà alguna cosa de menjar i la noia 1 ja s'ocupa de la beguda i després ho pagueu entre tots. Qui vulgui es pot quedar a dormir i demà fareu dia de platja. És genial!!!!

Categoria 2

Situacions que engloben a joves que, tot i que no n'han consumit alcohol o cànnabis, el seu consum no els provoca estranyesa. Aquesta categoria és adequada per treballar amb grups de joves on hi ha **alguns/es no consumidors/es i alguns/es experimentadors/es**.

Situació 6: Deixar-se portar... (Cànnabis)

Era l'estiu abans de començar el batxillerat, la nostra manera de divertir-nos havia canviat. La música sonava a tota pastilla, la gent del meu voltant i jo saltàvem i cridàvem eufòrics. Aquell grup era una canya!!! La nit va ser genial, sentia la música per tot el meu cos. Un cop fora del pavelló vam reunir-nos tota la colla i vam treure les "birres" que ens havien sobrat. Realment anàvem tots molt contents, potser massa. Alguns van treure el "costo" i van començar a fumar. El "peta" va anar "rulant", tothom comentava l'èxit d'aquell concert memorable. El porro va anar a parar a les meves mans (noia 1); tothom em mirava. No hi havia sortida. Me'l vaig acostar als llavis i a poc a poc vaig xuclar aquell fum per primera vegada, unes quantes calades només. Em va agradar el que vaig sentir... però jo, ja llavors, notava que no era jo mateixa.

Situació 7: Deixa'm, que jo controlo! (Alcohol i Cànnabis)

Heu quedat els de sempre per anar a la festa de dos companys de classe que fan anys. A un d'ells els seus pares li deixen el pis perquè convidi els seus amics. És el primer cop que a tots us deixen sortir fins tard, perquè aneu a casa d'algú. Heu decidit passar-vos-ho genial i "desfasar-vos" el màxim. Primer heu estat fumant porros al terrat i bevent unes "birres" que ha portat algú. Després poseu música i continueu fumant i bevent. Quasi tots aneu molt malament, però rieu molt i no pareu de ballar.

Situació 8: Ens han pillat! (Cànnabis)

Sou al parc del costat de l'institut tota la colla. Sempre us hi quedeu una estona quan s'acaben les classes. Un noi ha portat costo i està "liant" un porro. Quasi tots fumen i insisteixen als que no fumen perquè també ho facin. Els que no fumen tenen molt clar que no volen fumar i no se n'avergonyeixen gens. Al final de la tarda la gent ja ha anat marxant i es queden només uns quants. De sobte, mentre esteu amb els porros, ve la guàrdia urbana, us enxampa i us demana la identificació. Avisaran els vostres pares i us posaran una multa.

Situació 9: Com tornem? (Alcohol)

Per fi aquest estiu els vostres pares us deixen anar a les festes del poble del costat. Ja fa temps que teniu ganes d'anar-hi, però sempre us deien que encara éreu massa petites. La germana gran de la noia 1 ja té el carnet de conduir i, tot i que ella ha quedat allà amb uns amics, s'ha ofert per portar-vos-hi a les 4. Esteu súper emocionades, perquè allà sabeu que us trobareu amb el noi 1 i tots els seus amics. Quedeu totes a casa la noia 1 i us proveu mil combinacions diferents de roba. Finalment, la germana gran us pica a la porta i us diu que ja podeu marxar.

Categoria 3

Situacions en que **els/les protagonistes són consumidors/es d'alcohol i de cànnabis i tenen presenten problemes com a conseqüència del consum**. Es recomana treballar aquestes situacions en grups on la majoria hagin experimentat amb el consum d'alcohol i de cànnabis.

Situació 10: Pèrdua de complicitat (Cànnabis)

La noia 1 i el noi 1 ja fa temps que surten junts. S'estimen i s'entenen molt bé. Els encanta estar l'un amb l'altre, sobretot, perquè s'ho passen molt bé, es fan riure mútuament i s'ho expliquen tot. De tant en tant es fumen algun porro però amb el temps tot està canviant. Ell ha començat a consumir-ne més i cada cop els seus móns estan més separats l'un de l'altre.

Situació 11: Ja n'hi ha prou! (Cànnabis)

Et despertes un dissabte envoltat d'un fons gris que no et deixa veure més enllà i la teva mirada topa amb les parets de les quals ja no recordes el color. Et venen "flaixos" de la festa d'ahir, però pràcticament no recordes res. Vau començar a fumar porros el divendres a la tarda i quan ja era de nit encara continuàveu fumant al mateix lloc. Després vau anar a casa d'un col·lega per fer una mica de "festeta". Primer reies molt, però després ja no ho recordes.

Avui dissabte, després de dinar amb els teus pares, et truca el col·lega de la festa per dir-te que han quedat amb els altres per fer uns "porros" al parc aquesta tarda.

Situació 12: Quin rotllo! (Cànnabis)

No fa gaire, un dissabte per la tarda, vau sortir tota la colla, sense cap pla en concret. Últimament sempre acabeu al parc fumant porros. Aquell dia vau fumar molts porros. Alguns vau acabar anant a una discoteca. Allà us vau trobar els d'un curs més que vosaltres i us vau ajuntar amb ells. Per integrar-vos i semblar més grans, vau continuar fumant porros i més porros. De sobte, un de vosaltres es va començar a posar pàl·lid i a marejar. Estava fatal.

Situació 13: Va passar perquè havia begut... (Alcohol)

És final de curs i aquest any us toca fer un viatge a tota la classe. Heu estat tot l'any fent activitats per guanyar diners i finalment us n'aneu una setmana a Mallorca. Platgeta, relax i diversió. Seria genial estar sempre de viatge de final de curs! Només arribar ja heu anat al súper mercat i heu comprat begudes per la festa d'aquesta nit. Heu decidit quedar tots a l'habitació del noi 1. El noi 1 i la noia 1 s'agraden des de fa molt temps, tots ho sabeu. Segur que aquesta nit passa alguna cosa.

Situació 14: No em recordo de res (Alcohol)

La noia 1 truca a la noia 2 per quedar perquè li ha d'explicar una cosa. Ahir va anar a una festa a casa d'uns amics i es va embolicar amb un noi que no coneixia. El problema és que no se'n recorda de res.

En cada cas:

- Assignar els rols a cada protagonista.
- Designar els diferents grups d'observadors de cada situació.
- Representar la situació.
- Procedir a la discussió, revisant com s'han sentit els/les protagonistes i què han recollit els/les observadors/es, mirant de desemascarar la pressió de grup i les habilitats per enfrontar-s'hi.

SITUACIONS DETALLADES**Categoria 1**

Per a grups on hi hagi molts no-consumidors i alguns experimentadors

Situació 1: Com es pot refusar un porro. (Informació per a TOT el grup)

Sou un grup d'amics i amigues que acostumeu a quedar els caps de setmana per anar al cine, a la piscina, al parc, etc. i aprofiteu l'ocasió per fumar tabac. Últimament però, alguns dels teus amics estan consumint porros. Avui és el primer dia de vacances d'estiu i heu quedat per anar a la platja.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: Grup 1: Arguments per fumar i per no fumar porros
- Grup 2: Estil de comunicació dels protagonistes
- Grup 3: Llenguatge assertiu (verbal i no verbal) dels protagonistes.

- No normalitzar el consum de tabac.
- No potenciar el consum de cànnabis per integrar-se en un grup, lligar o deixar de ser marginat, com es pensen la **noia 1** i el **noi 2**.
- Els porros no són ni bons per a la salut ni menys nocius que el tabac, com diu el **noi 1**.
- Potenciar la **noia 2**, que no té problemes d'integració i tampoc no consumeix.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noia 1: Ets molt amiga de la **noia 2**, us coneixeu des de petites. Fa uns mesos que t'has fet molt amb aquesta colla, perquè t'agrada molt el **noi 1**. D'una banda, tens ganes de provar els porros perquè penses que així seràs més divertida i interessant. Creus que així podràs lligar-te el **noi 1**, però també tens una mica de por perquè sempre deies que no ho faries i va contra els teus principis. Et deixes influenciar bastant, però, per la **noia 3**.

Noia 2: Ets una persona molt activa i dinàmica. Caus molt bé a tothom i t'agrada passar-ho bé, però també ets molt responsable i treus molt bones notes. Ets molt amiga de la **noia 1** des de petita. Tens la temptació de fumar perquè veus que els altres s'ho passen bé, però aconsegueixes refusar la invitació. A tu no et va aquest rotllo dels porros.

Noia 3: Ets la millor amiga del **noi 1**. Ets molt oberta i simpàtica i amb una gran capacitat de lideratge. Tot-hom acaba fent el que tu dius. Fa temps que fumes tabac i últimament també fumes porros. Sempre dius que s'ha de viure la vida al màxim quan ets jove, que quan vulguis ja deixaràs de fumar. Contínuament pressiones les **noies 1 i 2** perquè provin els porros.

Noi 1: Vas a la teva bola, tot i que ets molt amic de la **noia 3**. No et fiques amb ningú però tothom et respecta. Fumes molts porros i sempre estàs a la lluna. "Lies" el porro, en fumes una mica i el passes a la **noia 3**. Dius que és la teva manera de viure i que no fa mal a ningú. Estàs en contra del tabac i sempre critiques els fumadors. En canvi, dius que els porros són bons, que no enganxen i que no fan mal.

Noi 2: Ets molt tímid i estudiós. Per treure't la fama "d'empollón" vas començar a anar amb els "fumetes" de la classe, la **noia 3** i el **noi 1**. Ara et sents molt més respectat, però d'ençà que fumes porros treus més males notes. Et costa més llevar-te i arribes tard a classe, et costa més enganxar el que explica el professor i moltes tardes les acabes passant fumant sense ganes de fer res més. T'adones que tens un problema, però no saps què fer i ho intentes explicar als altres.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Arguments per fumar i per no fumar porros.

Grup 2: Estil de comunicació dels protagonistes.

Grup 3: Llenguatge assertiu (verbal i no verbal) dels protagonistes.

Situació 2: Escapar-se de les mans. (Informació per a TOT el grup)

Fa una setmana que la **noia 1** ha quedat amb la seva millor amiga per anar al cine a veure l'última pel·lícula del seu actor preferit. El dia abans, però, una repetidora molt popular li proposa d'anar a una festa a un local. Pensava dir que no, perquè ja havia quedat per anar al cine amb la seva amiga, però quan s'assabenta que el noi que li agrada hi anirà, accepta la invitació sense dubtar.

Li diu a la seva amiga que no podrà anar al cinema i que li cobreixi les espatlles de cara als pares fent veure que queden elles dues.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Efectes dels porros **Grup 2:** Obstacles que han presentat els interlocutors **Grup 3:** Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).
- No normalitzar el consum de tabac.
- Reflexionar sobre interessos i amistats.
- Pensar alternatives d'aproximació que no siguin el consum de cànnabis.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noia 1: Un cop a la festa et sents molt estranya. Sembla que tothom sigui superamic i s'ho passi molt bé. En canvi, tu et sents molt fora de lloc. La **noia 3** t'ofereix un porro. Tu mai has provat els porros, però en comen-

ces a fumar per intentar sentir-te millar. Aconsegueixes ballar amb el noi que t'agrada, el **noi 1**, però al cap d'una estona et comences a trobar fatal, et desmaies, i quan et despertes, veus que els altres continuen passant-s'ho bé i no es preocupen de tu.

Noia 2: T'ha sabut molt greu l'actuació de la **noia 1**. T'ha deixat de banda per anar amb gent que ni tan sols són amics seus. A més a més, a tu no t'agrada aquest ambient perquè creus que només van junts per fumar porros i sortir de festa, que en el fons no són amics. Els pares de la **noia 1** et truquen a casa i descobreixen que els heu enganyats, que ella no és amb tu. De seguida surts a buscar-la. La trobes i veus que està fatal. Intentes ajudar-la.

Noia 3: Vas una mica a la teva bola. Últimament t'has aficionat a fumar porros. Ets la "porreta" de l'institut i t'agrada ser-ho perquè sents que així et respecten més. Passes bastant dels estudis i sempre penses a anar de festa i t'has convertit en una repetidora molt popular. Convides la **noia 1** a la festa i li insisteixes perquè fumi porros, però quan després va malament, passes d'ella. No vols que ningú t'amargui la festa.

Noi 1: Ets d'un curs més gran que la **noia 1** i la **noia 2**. Fa un temps que vas a força festes i també que has començat a fumar porros. Vas molt amb la **noia 3**, que abans de repetir anava a la teva classe. No coneixes gaire la **noia 1** però com que va una mica "taja" i fumada, se t'ha enganxat una mica. No t'importa ballar amb ella, però quan veus que va malament, passes perquè no vols que t'espallí la nit.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Efectes dels porros.

Grup 2: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3: Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Situació 3: Com t'hi pots apropar? (Informació per a TOT el grup)

T'agrada molt el **noi 1**. Va a la teva classe des de l'any passat, però no teniu gaire relació i, a més a més, et poses nerviosa cada cop que has de parlar-hi. Avui hi ha una festa d'aniversari d'un amic en comú i estàs superemocionada. Aquesta nit l'has d'aconseguir sigui com sigui.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Per què hi ha la necessitat de fumar porros
- Grup 2:** Conseqüències derivades **Grup 3:** Estil de comunicació i llenguatge verbal i no verbal.
- Pensar alternatives d'aproximació que no siguin el consum de cànnabis.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge es EXCLUSIVA per a cada representant)

Noia 1: Decideixes apropar-te al **noi 1** amb l'excusa de voler fumar porros. Els has provat alguna vegada però no hi estàs acostumada. T'apropes a ell i comenceu a fumar. Fumes massa i, sumant-hi els efectes de l'alcohol, ja no controles gaire. Us comenceu a enrotllar. Després no recordes el que vas fer, ni què va passar, ni de què va parlar, ni com va acabar.

Noi 1: Últimament sempre portes alguna "xina" d'haixix a sobre. Mai no et pot faltar un porro quan et ve de gust. La **noia 1** se t'acosta. T'agrada però no t'has atrevit a parlar amb ella perquè et fa vergonya. Sota els efectes del porro t'hi atreviràs, segur! N'hi ofereixes i comenceu a xerrar. Comenceu a enrotllar-vos i t'ho passes perfecte fins que t'adones que ella no és gaire conscient del que fa.

Noi 2: Ets amic dels dos i veus com estan interessats l'un en l'altre però no s'atreveixen a dir-se res si no han fumat una mica primer. Estàs "flipant" una mica perquè has vist que primer no s'atrevien a parlar l'un amb l'altre i, de cop i volta, es comencen a enrotllar. D'una banda estàs content per ells però, de l'altra, veus que la **noia 1** va fatal i no s'adona de res del que fa.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Per què hi ha la necessitat de fumar porros.

Grup 2: Conseqüències derivades.

Grup 3: Estil de comunicació i llenguatge verbal i no verbal.

Situació 4: Un estiu al poble. (Informació per a TOT el grup)

Com cada estiu, us heu trobat el grup d'amics de cada any al poble. Sempre que us reuniu us ho passeu perfecte, és com màgic. No pareu! Us lleveu, aneu al riu, després de dinar jugueu a futbol o aneu a la piscina i als vespres també us trobeu sempre i aneu a les festes dels pobles del voltant. Però aquest estiu sembla diferent. El **noi 1** diu que s'avorreix amb vosaltres i que preferiria fer altres coses. Una nit porta una cosa que no havieu vist mai. És marró i semblant a la xocolata. És "costo" i comença a "liar" un porro. Alguns del grup ho voleu provar, d'altres, no.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Comportament agressiu i comportament passiu
Grup 2: Comportament assertiu **Grup 3:** Diferents motius per no voler fumar porros.

Tot i que tres dels protagonistes fumin porros, no se n'ha de normalitzar el consum; es tracta de posar èmfasi que el que mostra la situació és una gran pressió per al no-consumidor.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noi 1: Aquest any passat, a l'institut, has conegut nous companys d'un curs més que tu. T'has fet molt amb la seva colla i has començat a sortir-hi, a beure i fins i tot a fumar porros com ells fan. T'ho has passat molt bé. Et sembla infantil continuar fent el que feies abans. Intentes mantenir una postura de dur davant dels altres; així et sents més respectat. Et rius dels qui no volen fumar...

Noi 2: Mai no havies provat els porros i sempre has dit que no ho faries. Però hi has caigut i et sents malament, tot i que ho intentes dissimular. Tens molta por que els teus amics no se'n vagin de la boca i els teus pares no se n'assabentin; saps que s'enfadarien molt. Però, d'altra banda, continues fumant perquè no vols que et critiquin per cagat.

Noia 1: Tenies moltes ganes de provar els porros. N'havies sentit molt a parlar, però mai no havies tingut l'oportunitat de fer-ho. Per fi ho has aconseguit i t'ha agradat molt. Tens moltes ganes de tornar a l'institut i explicar-ho als amics d'allà i proposar-los fumar porros amb ells. Per fer-te el gran, dónes suport al **noi 1** i et rius dels qui no volen fumar.

Noi 3: No et ve de gust provar els porros. No en tens cap necessitat. Però et fa sentir malament la pressió contínua perquè els provis. Continuament has d'anar dient que no i has de tenir molta força de voluntat perquè no paren de fer "conyes" sobre tu. Intentes mantenir ferma la teva posició.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Comportament agressiu i comportament passiu.

Grup 2: Comportament assertiu.

Grup 3: Diferents motius per no voler fumar porros.

Situació 5: Hem acabat exàmens!!!

Oeeeeeee! Heu acabat exàmens! Per fi! Semblava que mai arribaria aquest dia! Ara ja no us preocupa si us han anat bé o malament. Ja està! El que sigui, serà, ja no s'hi pot fer res. Els pares de la **noia 1** se'n van de cap de setmana i ella us ha convidat a tota la classe a fer una festa a casa seva. Cadascú portarà alguna cosa de menjar i la **noia 1** ja s'ocupa de la beguda i després ho pagueu entre tots. Qui vulgui es pot quedar a dormir i demà fareu dia de platja. És genial!!!!

Noia 1: Ja estàs acostumada a que els pares marxin el cap de setmana. Normalment et quedes amb el teu germà gran, però aquest cap de setmana ell tampoc hi és. Així doncs, és perfecte per fer una d'aquelles festes que ja has fet alguna vegada. Ets una amfitriona genial. Has preparat unes quantes combinacions que has après del teu germà. Segur que tothom flipa! Quan la **noia 2** està fatal et ratlles, perquè tens por que els teus pares se n'assabentin.

Noi 1: Els exàmens t'han anat fatal, però ja t'ho esperaves. Aquest any no has estudiat gaire (per no dir gens). Però t'ho has passat de conya! A més, estàs fart que els profes et tinguin mania i has decidit que almenys, si te'n tenen, sigui per algun motiu i t'has dedicat a fer campanes. Visca la festa! Música, birres, noies i cubates! Veus que la **noia 2** va molt borratxa però tampoc li dones massa importància.

Noia 2: Has passat molt d'estrès perquè has estudiat molt i has estat molt angoixada. Els exàmens t'han anat molt bé, però ara estàs rebentada! Almenys ara podràs gaudir de l'estiu ja que segur que no has d'anar

a fer exàmens al setembre. Tens tantes ganes de passar-t'ho bé i d'estar súper divertida a la festa que no pares de beure! Beus de totes les combinacions possibles i de cop i volta comences a anar fatal i cada vegada a més. Fins i tot arribes a perdre la consciència.

Noi 2: Ets molt amic de la **noia 2**, de fet n'estàs enamorat però mai t'has atrevit a dir-li-ho. Tens por que et rebutgi i també la perdis com amiga. Quan la veus que està completament fora de si et preocupes molt i no saps què fer. Insisteixes a la **noia 1** per trucar a una ambulància. Si ella no accepta, trucaràs tu igualment.

Noi 3: Ets el que recull a la **noia 2** amb l'ambulància. La portes a l'ambulatori més proper (també ets el metge de l'ambulatori) acompanyada pel **noi 2** i com que és menor demaneu el telèfon dels pares a la resta d'amics. Els truqueu i els dieu que la seva filla ha patit una intoxicació etílica però que ja està bé i que poden venir a recollir-la.

Pare i Mare: Aneu corrent a l'ambulatori a recollir la vostra filla. A part de preocupats, esteu molt i molt sorpresos i decepcionats perquè no us esperàveu això d'ella. Més que renyar-la el que decidiu és simplement, tallar-li la llibertat que tenia fins ara perquè a trencat la confiança que fins ara havíeu dipositat en ella.

OBSERVADORS:

Grup 1: Efectes de l'alcohol sobre la conducta i l'estat físic.

Grup 2: Observar si hi ha hagut algun tipus de pressió sobre uns o altres per consumir.

Grup 3: Conseqüències a curt i a llarg termini de la intoxicació etílica.

Grup 4: Rol dels pares i mares i la seva reacció.

Categoria 2

Per a grups de joves on hi ha alguns no-consumidors i alguns experimentadors

Situació 6: Deixar-se portar (Informació per a TOT el grup)

Era l'estiu abans de començar el batxillerat, la nostra manera de divertir-nos havia canviat. La música sonava a tota pastilla; la gent del meu voltant i jo saltàvem i cridàvem eufòrics. Aquell grup era una canya!!! La nit va ser genial; sentia la música per tot el meu cos. Un cop fora del pavelló, vam reunir-nos tota la colla i vam treure les "birres" que ens havien sobrat. Realment anàvem tots molt contents, potser massa. Alguns van treure el "costo" i van començar a fumar. El "peta" va anar "rulant"; tothom comentava l'èxit d'aquell concert memorable. El porro va anar a parar a les meves mans (**noia 1**); tothom em mirava. No hi havia sortida. Me'l vaig acostar als llavis i a poc a poc vaig xuclar aquell fum per primera vegada, unes quantes calades només. Em va agradar el que vaig sentir ... però jo, ja llavors, notava que no era jo mateixa.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Arguments per fumar i per no fumar porros **Grup 2:** Estil de comunicació dels protagonistes **Grup 3:** Obstacles que han presentat els interlocutors **Grup 4:** Llenguatge assertiu (verbal i no verbal).
- Tenir en compte que els protagonistes tenen més edat que els participants.
- No potenciar la part atractiva de la descripció de fumar.
- No normalitzar el consum d'alcohol.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noia 1: Tu no havies provat mai els porros però allò, barrejat amb l'eufòria del concert, va ser la glòria. Et deixaves portar a la nit, per la resta dels amics i amigues, per tot aquell conjunt de sensacions noves que tenies ganes d'experimentar. La **noia 2** no et parava de passar porros i més porros i tu no sabies dir que no, no volies quedar malament. De mica en mica anaves perdent el control i no eres conscient dels teus actes, cada cop et trobaves pitjor, se't va escapar de les mans, etc. Sort que el **noi 2** t'ajudava i et defensava de les burles de la **noia 2**.

Noi 1: Ets el subministrador de "costo". Tu ja fa força temps que fumes porros i hi estàs enganxat. T'agrada molt i hi estas acostumat. Però t'és absolutament igual el que facin els altres. Tu no pressiones ningú mentre et deixin fer el que vulguis.

Noia 2: Ets més gran que la resta i sempre vas una mica de “guais”. Beus, fumes i et rius dels qui no ho fan. Has estat tota l'estona fent beure i fumar a la **noia 1**, i la ridiculitzes constantment per passerella, perquè és la primera vegada que ho prova i a sobre li prova fatal.

Noi 2: Tu, com la **noia 1**, tampoc no has provat mai els porros, però t'és igual. No en tens cap necessitat, et diverteixes igual. Ets molt amic de la **noia 1** i ja l'havies advertida que no ho provés. A més a més, et fa molta ràbia que es riguin d'ella i fas tot el possible per defensar-la.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Arguments per fumar i per no fumar porros.

Grup 2: Estil de comunicació dels protagonistes.

Grup 3: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 4: Llenguatge assertiu (verbal i no verbal).

Situació 7: Deixa'm, que jo controlo! (Informació per a TOT el grup)

Heu quedat els de sempre per anar a la festa de dos companys de classe que fan anys. A un d'ells els seus pares li deixen el pis perquè convidi els seus amics. És el primer cop que a tots us deixen sortir fins tard perquè aneu a casa d'algú. Heu decidit passar-vos-ho genial i “desfesar-vos” al màxim. Primer heu estat fumant porros al terrat i bevent unes “birres” que ha portat algú. Després poseu música i continueu fumant i bevent. Quasi tots aneu molt malament, però rieu molt i no pareu de ballar.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Capacitat d'actuació després de fumar porros **Grup 2:** Obstacles que han presentat els interlocutors **Grup 3:** Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).
- Reflexionar sobre la pressió del no-consumidor.
- Consumir cànnabis pot tenir efectes sobre la conducció de vehicles. Es reacciona més lentament davant dels obstacles.
- No normalitzar el consum d'alcohol.

La situació següent és un possible final per a la situació plantejada al “role playing” anterior. Un cop escenificada la situació 6 i comentat tot el que han observat els diferents grups, l'educador pot llegir aquest possible final i dinamitzar un altre cop la discussió per veure què en pensen els joves.

Part 2: Finalment, el **noi 1** agafa la moto i porta el **noi 2** a casa. Diu que anira molt lentament i que així no li passara res. La **noia 1** se'n va preocupada caminant cap a casa. A més a més, està trista perquè l'han tractada de repel·lent i ja en comença a estar una mica farta. Quin problema hi ha perquè no fumi porros ni begui alcohol? El **noi 1** condueix lentament per controlar, però el cotxe del davant frena molt de cop i el **noi 1** triga a reaccionar. Xoca contra el cotxe del davant, i surten els dos disparats. El **noi 1** només té contusions i una cama trencada. El **noi 2** s'ha trencat la clavícula, un braç i una cama.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noi 1: No és el primer cop que fumes porros. Hi estàs bastant acostumat. No pares de riure. T'ho estàs passant perfecte i estàs content perquè per fi quasi tots heu fumat o begut plegats. Quan arriba l'hora de marxar, li dius a la **noia 2** si vol que la portis a casa amb moto. Tu no has begut res perquè havies de conduir. Només has fumat uns quants porros i saps que controles, perquè fumar és molt diferent de beure.

Noia 1: Ets l'única que no ha begut ni fumat. T'ho has passat molt bé ballant i rient de les ximpleries que feien els teus amics. Estàs contenta perquè no t'han pressionat ni per beure ni per fumar. Li dius al **noi 1** que no vals que et porti a casa amb moto perquè no va bé. A més a més, li dius que no hauria d'agafar la moto. Que és millor que la deixi aparcada i que demà ja l'anirà a buscar. Li expliques que encara que ell es pensi que està en plenes facultats en el fons no ho està. Els porros afecten, i segur que el seu cap no està tan despert com si no hagués fumat gens.

Noi 2: Tu has begut força birres i has fumat d'un parell o tres de porros. Et rius de la **noia 1**. Li dius que és una cagada, una reprimida i una desconfiada. Li dius que si ella no va amb moto, ja hi vas tu, que estàs cansat i així arribes rapid a casa.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Capacitat d'actuació després de fumar porros.

Grup 2: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3: Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Situació 8: Ens han *pillat*! (Informació per a TOT el grup)

Sou al parc del costat de l'institut tota la colla. Sempre us hi quedeu una estona quan s'acaben les classes. Un noi ha portat "costo" i està "liant" un porro. Quasi tots fumen i insisteixen als que no fumen perquè també ho facin. Els que no fumen tenen molt clar que no volen fumar i no se n'avergonyeixen gens. Al final de la tarda la gent ja ha anat marxant i es queden només uns quants. De sobte, mentre esteu amb els porros, ve la guàrdia urbana, us enxampa i us demana la identificació. Avisaran els vostres pares i us posaran una multa.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Llenguatge assertiu **Grup 2:** Com es pot veure des de fora la responsabilitat **Grup 3:** Llenguatge corporal.
- El fet que el consum de cànnabis sigui il·legal no ha de ser la raó per no fumar-ne. S'ha de tenir en compte, però, que encara que fos legal hi hauria motius per no consumir-ne.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noi 1: No has provat mai els porros i n'estàs ben orgullós. No et fa gens de vergonya reconèixer que no els has provat mai. Estàs content de la teva manera de ser i no et fa falta cap droga per ser millor o per passar-t'ho bé. Quan ve la guàrdia urbana, els dius que tu no estaves fumant, però sembla que no et fan cas.

Noi 2: Ja fa un temps que has començat a fumar porros. Els has provat de bastant petit perquè sempre has anat amb el teu germà gran i els seus amics. Quan la "urbana" us enxampa i us demana la identificació, de manera agressiva (vas de "gall") respons que és per a consum propi i que la pedra és de tots, que repartida acaba sent un porro per a cadascú i que no et poden dir res. No t'importen gens els altres.

Noi 3: Quan arriba la guàrdia urbana, et poses molt nerviós. Comences a discutir amb el **noi 2**. Li dius que tu no hi tens res a veure i que no et faci "pringar" per culpa seva. Tens un estil de comunicació assertiu.

Noi 4: Fa temps que fumes porros, però no gaire sovint. Només de vegades. Et fa molta ràbia que t'hagin enxampat per una de les poques vegades que fumes. Ho trobes injust. T'agradaria dir que tu no estaves fent res, però saps que no ho pots fer. A més a més, et sap greu que el **noi 1** i el **noi 3** "pringuin" si no han fet res. Però, d'altra banda, et fa cosa enfrontar-te al **noi 2**. Tens un estil de comunicació passiu.

Guàrdies urbans: Arribeu al parc i sospiteu que el grup està consumint porros. Us acosteu als nois i els demaneu la documentació.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Llenguatge assertiu

Grup 2: Com es pot veure des de fora la responsabilitat

Grup 3: Llenguatge corporal

Situació 9: Com tornem?

Per fi aquest estiu els vostres pares us deixen anar a les festes del poble del costat. Ja fa temps que teniu ganes d'anar-hi, però sempre us deien que encara éreu massa petits. La germana gran de la **noia 1** ja té el carnet de conduir i, tot i que ella ha quedat allà amb uns amics, s'ha ofert per portar-vos-hi a les 4. Esteu súper emocionades, perquè allà sabeu que us trobareu amb el **noi 1** i tots els seus amics. Quedeu totes a casa la **noia 1** i us proveu mil combinacions diferents de roba. Finalment, la germana gran us pica a la porta i us diu que ja podeu marxar.

Noia 1: T'agrada molt el **noi 1** i et mors de ganes d'anar a la festa i trobar-te'l. Ell no t'espera, segur que al·lucinarà! Finalment us trobeu i us ho passeu de conya. El **noi 1** et convida a dormir a casa seva i tu acceptes encantada. Els dius a les teves amigues que tornin amb la teva germana.

Noi 1: Són les festes del teu poble i com cada any saps que t'ho passaràs genial. T'agradaria més que vingués la noia que t'agrada del poble del costat (**noia 1**) però no creus que ella pugui venir. Finalment te la trobes i et quedes tota l'estona amb ella i les seves amigues. Us passeu tota la nit ballant. Quan arriba l'hora que marxin, la convides a dormir a casa teva.

Germana: Saps que fas molt feliç a la teva germana i a les seves amigues acompanyant-les a la festa. Quan tu tenies la seva edat també t'hagués agradat tenir una germana gran. Te'n vas amb els teus amics de festa i quedes amb elles que ja les recolliràs a una hora i lloc en concret. Quan tornes a recollir-les vas bastant beguda perquè has estat bevent tota la nit amb els teus amics. Els dius que estàs bé i que ja podeu marxar cap a casa. No pot ser que les amigues de la teva germana petita et diguin el que has de fer i et poses bastant agressiva.

Noia 2: Ets molt amiga de la **noia 1** i saps que li fa moltíssima il·lusió trobar-se amb el **noi 1**. A tu també et ve de gust anar a les festes i passar-ho bé. La nit ha estat fantàstica. Heu ballat i us heu divertit molt. Quan arriba l'hora de tornar veus que la germana de la **noia 1** ha begut massa per poder agafar el cotxe. No saps com dir-li-ho, però tu no vols pujar-hi i et fa por que a ella li sàpiga greu. No saps què dir ni què fer. Només saps que no hi vols pujar. Quan la **noia 3** i la germana de la **noia 1** comencen a discutir tu intentes posar pau.

Noia 3: Les **noies 1, 2 i 3** sou molt amigues. Esteu súper contentes d'haver pogut anar a les festes i a sobre us ho esteu passant molt i molt bé. Quan arriba el final de la nit i us ve a buscar la germana de la **noia 1**, veieu que va molt beguda i tu no vols que et porti a casa en aquest estat. No sabeu exactament què fer però tu tens clar que amb ella no puges al cotxe. Li ho dius clarament i li dius que ella tampoc ho hauria de fer i que ja trobareu una altra sol·lució.

OBSERVADORS:

Grup 1: Estil de comunicació de la germana de la **noia 1**. Quines justificacions utilitza per dir que pot conduir.

Grup 2: Dificultats que es troben les **noies 2 i 3** per dir que no volen pujar a un cotxe on la conductora va sota els efectes de l'alcohol. Diferències entre els 2 estils de comunicació.

Grup 3: Quines solucions s'han plantejat o quines es podrien haver plantejat.

Categoria 3

Per a grups on la majoria hagi experimentat amb el consum de cànnabis

Situació 10: Pèrdua de complicitat (Informació per a TOT el grup)

La **noia 1** i el **noi 1** ja fa temps que surten junts. S'estimen i s'entenen molt bé. Els encanta estar l'un amb l'altre, sobretot perquè s'ho passen molt bé, es fan riure mútuament i s'ho expliquen tot. De tant en tant es fumen algun porro, però amb el temps tot esta canviant. Ell ha començat a consumir-ne més, i cada cop els seus mons estan més separats l'un de l'altre.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Motius del distanciament **Grup 2:** Dificultats per deixar de consumir cànnabis per part del noi 1 **Grup 3:** Obstacles que han presentat els interlocutors **Grup 4:** Estil de comunicació dels protagonistes (Llenguatge verbal i no verbal).
- Recalcar que no és necessari fumar per passar-ho bé.
- Remarcar que hi ha gent que acaba sent dependent dels porros sense adonar-se'n.
- No normalitzar el consum esporàdic de porros. En aquest cas, la noia prefereix no fumar porros, tot i haver-ho fet de tant en tant, perquè els beneficis de passar-ho bé algun cap no li compensen els riscos que té de dependre'n i passar-ho malament.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noia 1: El **noi 2** fa un temps que no et parla, que no et mira. Creus que tot el que s'ha ficat al cos no el deixa recordar el que havíeu passat plegats. Fa temps, quan quedàveu, us fèieu algun porro per riure i sentir-vos bé una estona. Però la cosa se li ha escapat de les mans. Ha començat a fumar cada dia, no va a classe, se'n va al parc a fumar... Ja no saps què dir-li, ja no entén les coses com abans, la seva manera de parlar

s'ha tornat més cansada i no s'adona de res. Si vol, seguiràs al seu costat, però ha de canviar... Mai no havies pensat que els porros podien canviar tant algú i fer tant de mal. Molta gent diu que no passa res per fumar porros de tant en tant, però ara has comprovat que és molt fàcil perdre el control i dependre de fumar per poder estar bé. Se t'han tret les ganes de fumar porros. En el fons no t'aporten res positiu.

Noi 1: Fa un temps que et preguntes què és el que et passa, què és el que fas. És el cinquè porro que t'has fumats aquest matí. Creus que estàs enganxat, i això que t'havien dit: "Tranquil, que això és molt suau i no-més enganxa els més dèbils". Et sents beneït: tu t'ho vas creure i ara en depens constantment. Si no tens porros, estàs de mal humor i ja només estàs bé quan vas fumar i estàs "empanat". Aquesta droga s'ha convertit en la teva millor i única amiga. Des que fumes porros t'has tancat en el teu món i tots els teus amics se n'han anat; diuen que has canviat, que ets molt diferent. Tot el que els porros et van donar al seu moment, ara t'ho estan prenent... Però t'agrada massa fumar-ne per deixar-ho. No pots; els necessites.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Motius del distanciament.

Grup 2: Dificultats per deixar de consumir cànnabis per part del noi 1.

Grup 3: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 4: Estil de comunicació dels protagonistes (llenguatge verbal i no verbal).

Et despertes un dissabte envoltat d'un fons gris que no et deixa veure més enllà i la teva mirada topa amb les parets de les quals ja no recordes el color. Et vénen "flaixos" de la festa d'ahir, però pràcticament no recordes res. Vau començar a fumar porros el divendres a la tarda i quan ja era de nit encara continuàveu fumant al mateix lloc. Després vau anar a casa d'un col·lega per fer una mica de "festeta". Primer reies molt, però després ja no ho recordes.

Situació 11: Ja n'hi ha prou! (Informació per a tot el grup)

Avui dissabte, després de dinar amb els teus pares, et truca el col·lega de la festa per dir-te que han quedat amb els altres per fer uns "porros" al parc aquesta tarda.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Comportament assertiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats) **Grup 2:** Comportament passiu i comportament agressiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats) **Grup 3:** Motius per deixar de consumir cànnabis.
- Recalcar que no és necessari fumar per passar-ho bé.
- Tenir en compte que es tracta de joves de més edat que els participants.
- No normalitzar el consum de cànnabis pel fet que tots hagin fumats. És un exemple per veure com se'n pot sortir algú que ho vol deixar.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noi 1: Decideixes que s'ha acabat, que no pots continuar així. Des que has començat primer de batxillerat i vas amb aquest nou grup d'amics t'ho estàs passant de conya, però tens la sensació que no tens el control de la teva vida. Abans també t'ho passaves bé amb els amics de sempre. A vegades semblava rutina el que fèieu, però ara la rutina és fumar porros, i ha perdut la gràcia. A més a més, estàs a punt de fer impossible el teu somni. Sempre havies volgut estudiar veterinària i tenies una bona mitjana. Però des que vas començar amb els porros ja no és el mateix. Et costa llevar-te al matí, tens molta son i sempre fas campana a primera hora. A classe estàs "empanat" i no et pots concentrar per estudiar. Decideixes quedar amb els teus companys de diversió i dir-los que deixes de fumar.

Noi 2: Sempre has estat líder del grup. Tens molt carisma, tothom et respecta i et fa cas. La festa a casa teva té molt d'èxit. Sempre ets el primer a provar-ho tot: a fumar, a beure, a sortir fins tard... Tens força èxit amb les noies. Ridiculitzes el qui no fuma o no beu i dius que és un cagat i un infantil. Tens un estil de comunicació agressiu.

Noi 3: Sempre dones suport a allò que diu el noi 2. Ets el seu gosset falder. Fumes porros i fas i dius tot el que ell vulgui. Per caure millor al noi 2, et rius del noi 1. Així et sents protegit de possibles burles cap a tu. Tens un estil de comunicació agressiu.

Noi 4: El noi 1 et fa obrir els ulls, i creus que té raó. Tu tampoc no et sents gaire bé últimament i creus que els porros en tenen la culpa. Si no tens "costo", no t'ho passes bé i estàs de mal humor. Sempre estàs fumant

i “empanat” i sense ganes de fer res; només escarxofar-te i fumar. També ho has notat molt en el teu rendiment acadèmic. Així doncs, tot i que el **noi 2** i el **noi 3** no ho facin, tu dónes suport al **noi 1**.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Comportament assertiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats).

Grup 2: Comportament passiu i comportament agressiu (llenguatge verbal i no verbal, arguments utilitzats).

Grup 3: Motius per deixar de consumir cànnabis.

Situació 12: Quin rotllo! (Informació per a TOT el grup)

No fa gaire, un dissabte a la tarda, vas sortir tota la colla, sense cap pla en concret. Últimament sempre acabeu al parc fumant porros. Aquell dia vas fumar molts porros. Alguns vas acabar anant a una discoteca. Allà us vas trobar els d'un curs més que vosaltres i us vas ajuntar amb ells. Per integrar-vos i semblar més grans, vas continuar fumant porros i més porros. De sobte, un de vosaltres va començar a posar-se pàl·lid i a marejar-se. Estava fatal.

COMENTARIS PER A L'EDUCADOR: (Informació EXCLUSIVA per a l'educador)

- Determinar diferents grups encarregats d'observar: **Grup 1:** Influències dels més grans **Grup 2:** Obstacles que han presentat els interlocutors **Grup 3:** Llenguatge corporal.
- El paper de la **noia 2** no s'ha de prendre al peu de la lletra. S'ha d'anar amb compte; aconsellar la moderació sovint porta a entendre que si fumes poc, no passa res. I no és aquesta la realitat.

PROTAGONISTES: (La informació de cada personatge és EXCLUSIVA per a cada representant)

Noi 1: Tu ets un dels que acabeu a la discoteca. No estàs gaire acostumat a fumar porros. Ho havies provat alguna vegada, però mai no havies fumat tant. No saps què fer per trobar-te bé. Tens ganes de vomitar i no se't passa el mareig. Et ve com una suor freda i notes que el cor et va molt ràpid. Creus que mai no t'ho has passat tan malament. Al final se't passa i li expliques al **noi 2** que t'ho has passat fatal.

Noi 2: Després d'estar al parc, te'n vas a la discoteca amb el **noi 1**. Després de veure com s'ho ha passat de malament, se t'han tret les ganes de festa. T'has espantat molt. Et pensaves que es desmaiaria i no sabies què fer. Creus que no tornaràs a fumar porros mai més, o almenys durant una bona temporada.

Noia 1: Ets d'un curs més gran que el **noi 1** i el **noi 2**. No fumes porros i els dius que són uns passerells i uns inconscients. Els dius que fumar porros no és necessari per passar-ho bé. De fet, ells han pogut comprovar que és molt fàcil passar-ho malament.

Noia 2: Ets d'un curs més gran que el **noi 1** i el **noi 2**. Has provat alguna vegada els porros i algun cap també t'havien produït efectes desagradables, però no fins arribar al punt del **noi 1**. Els dius que si fumes porros ho has de fer amb moderació i coneixent els teus límits per no passar-ho malament.

OBSERVADORS: (La informació és EXCLUSIVA per a cada grup d'observadors)

Grup 1: Influències dels més grans.

Grup 2: Obstacles que han presentat els interlocutors.

Grup 3: Llenguatge corporal.

Situació 13: Va passar perquè havia begut...

És final de curs i aquest any us toca fer un viatge a tota la classe. Heu estat tot l'any fent activitats per guanyar diners i finalment us n'aneu una setmana a Mallorca. Platgeta, relax i diversió. Seria genial estar sempre de viatge de final de curs! Només arribar ja heu anat al súper mercat i heu comprat begudes per la festa d'aquesta nit. Heu decidit quedar tots a l'habitació del **noi 1**. El **noi 1** i la **noia 1** s'agraden des de fa molt temps, tots ho sabeu. Segur que aquesta nit passa alguna cosa.

Noia 1: T'agrada molt el **noi 1**. No us heu embolicat mai perquè et fa una mica de vergonya, ets una mica tímida, però potser en aquest viatge passa alguna cosa. T'encantaria perquè t'agrada molt. A la festa de la nit, tu no veus alcohol perquè no t'agrada. Al principi t'ho passes bé però poc a poc te n'adones que el **noi 1** està fent moltes tonteries amb la **noia 2**. Els dos han begut molt i no paren de riure per xorrades. Al final s'aparten i s'emboliquen. Tu te'n vas corrent a la teva habitació molt trista i decepcionada. Després ell ve i et comença a posar excuses dient que anava molt begut.

Noi 1: T'agrada molt la **noia 1**, tot i que encara no ha passat res entre vosaltres. Tens ganes que en aquest viatge passi alguna cosa. És la vostra oportunitat. T'agradaria molt sortir amb ella. A la festa de la nit comences a beure i a beure i comences a fer tonteries amb la **noia 2**. Ella no t'agrada però com que has begut molt estàs molt desinhibit i cada cop esteu coquetejant més. Finalment us aparteu de la festa i us emboliqueu. Quan ve la **noia 3** i te n'adones del que estàs fent et sents fatal, deixes a la **noia 2** i te'n vas corrent a buscar a la **noia 1** per demanar-li perdó i dir-li que en el fons estàs enamorat d'ella.

Noia 2: Ets amiga de la **noia 2** i saps que li agrada el **noi 1**. De cop i volta t'has trobat tontejant amb el **noi 1** i has acabat embolicant-hi. Els dos anàveu força beguts i de cop i volta ell ha marxat corrent. Tu t'has sentit fatal i saps que ell ha anat a parlar amb ella. Vols intentar parlar amb ella quan acabin, però no saps com explicar-li el que ha passat.

Noia 3: Estàs a la festa xerrant sobretot amb la **noia 1**. Quan te n'adones de la situació intentes calmar a la **noia 1** però ella se'n va corrents cap a la seva habitació. Aleshores te'n vas cap a on s'estan embolicant la **noia 2** i el **noi 1** i els hi dius que són uns egoïstes insensibles.

OBSERVADORS:

Grup 1: Diferències entre els comportaments dels que beuen i dels que no.

Grup 2: L'alcohol com a excusa dels actes, tant per part del **noi 1** com de la **noia 2**.

Grup 3: Dificultats per desinhibir-se sense beure alcohol.

Situació 14: No em recordo de res...

La **noia 1** truca a la **noia 2** per quedar perquè li ha d'explicar una cosa. Ahir va anar a una festa a casa d'uns amics i es va embolicar amb un noi que no coneixia. El problema és que no se'n recorda de res.

Noia 1: Estàs fatal. No saps què fer. No et recordes de res de la festa d'ahir. Però tens la sensació que te'n vas anar al llit amb un noi i no recordes haver fet servir el preservatiu. T'has despertat a la matinada despullada al costat d'un noi del qual no recordaves ni el nom. Tens molta por de tot i no saps què fer. Per això truques a la teva millor amiga, la **noia 2**, i li demanes de quedar perquè necessites explicar-ho a algú. A tu et fa por que ho sàpiguen els teus pares.

Noia 2: Ets la millor amiga de la **noia 1**. Estàs molt preocupada pel que t'acaba de dir la **noia 1** per telèfon i heu quedat perquè t'ho expliqui millor. Quan t'ho explica al·lucines i la intentes esbronar, però està tan feta pols que et fa pena. Li comences a preguntar sobre el noi i la seva procedència per tenir més informació. I també li preguntes quan va tenir la última menstruació. Li dius que ha d'anar al metge i explicar-ho per veure que poden fer per si hi ha alguna manera d'evitar un embaràs o alguna malaltia de transmissió sexual. T'ofereixes a acompanyar-la i en principi no dir-li res als pares. Si el metge diu alguna cosa, ja veureu que fareu.

OBSERVADORS:

Grup 1: Observar si les dues noies relacionen l'abús d'alcohol com a causant de la situació o se n'obliden ràpidament.

Grup 2: Conseqüències de la relació sexual desprotegida que esmenta la **noia 2** i opcions que plantegen per evitar-les.

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 4

Tant si es fa la intervenció mínima com la recomanada, és important que sempre es reservin uns 10 minuts al final de la sessió per tancar-la amb les idees clau treballades a l'aula.

- Una persona no hauria de consumir alcohol o cànnabis, si realment no vol, només perquè se sent pressionada a fer-ho per les persones que l'envolten.
- El fet de no consumir cànnabis o de prendre begudes no-alcohòliques és perfectament compatible amb poder romandre en el grup i seguir divertint-se amb els altres.
- En els processos de decisió, la llibertat personal és important perquè, davant del consum de drogues, no tothom té el mateix risc de tenir problemes amb aquest consum.
- Pressionar a d'altres per a que consumeixin, significa treure'ls-hi la capacitat de decisió personal i no respectar la seva llibertat de voler fer-ho.
- Per ser capaços de mantenir la nostra capacitat de decisió existeixen moltes tècniques assertives, per no haver-nos d'enfrontar i discutir davant de cada invitació.

SESSIÓ 5: “I tu, què faries?”

(Conseqüències del consum sobre un/a mateix/a i sobre els/les altres)

OBJECTIUS

1. Distingir entre ús i abús.
2. Assumir una posició activa davant els problemes d'abús.
3. Saber a on anar en cas de problemes d'abús, propi o d'altres persones.
4. Renunciar a conduir un vehicle sota l'efecte de l'alcohol o d'altres drogues que afectin a la conducció, entre elles el cànnabis.
5. Evitar, en la mesura de les seves possibilitats, que d'altres que han consumit drogues, condueixin vehicles sota els seus efectes.
6. Adonar-se de que el consumidor, amb el pas del temps, aprèn a justificar el seu consum.

CONTINGUTS

1. Ús i abús: límits del risc.
2. Llibertat individual per consumir.
3. Actuacions davant els problemes d'abús.
4. Actituds respecte els que consumeixen drogues.
5. Consum d'alcohol o de cànnabis i conducció de vehicles.
6. Acceptació de l'ajuda dels/de les altres.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Procediment i fases del procés:

ACTIVITAT: APRENDRE A RESOLDRE DILEMES CAUSATS PEL CONSUM DE DROGUES

FASES DEL PROCÉS	INTERVENCIÓ RECOMANADA (2 h)		INTERVENCIÓ MÍNIMA (1 h)	
	Material de suport	Temps aproximat	Material de suport	Temps aproximat
1. Explicació del què és un dilema i com es resol	Sessió 5 Fitxa 9 (material de l'alumnat) (Pàg. 91)	15 min.	Sessió 5 Fitxa 9 (material de l'alumnat) (Pàg. 91)	10 min.
2. Exemplificació de la resolució d'un dilema	Sessió 5 Fitxa 9 (material de l'alumnat) (Pàg. 91)	15 min.	Sessió 5 Fitxa 9 (material de l'alumnat) (Pàg. 91)	10 min.
3. Exercitació en la resolució d'un dilema	Sessió 5 Fitxa 9 (material de l'alumnat) (Pàg. 91)	45 min.	Sessió 5 Fitxa 9 (material de l'alumnat) (Pàg. 91)	15 min.



FASES DEL PROCÉS	INTERVENCIÓ RECOMANADA (2 h)		INTERVENCIÓ MÍNIMA (1 h)	
	Material de suport	Temps aproximat	Material de suport	Temps aproximat
4. Posada en comú	—	35 min.	—	15 min.
5. Revisió de les idees clau	Idees clau Sessió 5 (Pàg. 63)	10 min.	Idees clau Sessió 5 (Pàg. 63)	10 min.

Descripció de les fases de l'activitat:

EXPLICACIÓ DE QUÈ ÉS UN DILEMA I COM ES RESOL

Sovint s'argumenta que el consum de drogues és una opció personal de qui consumeix i es presenta com una qüestió de llibertat personal. Es diu que és un mal sobre un mateix, sense que tingui efectes sobre els altres. Però la realitat ens diu que fins amb les substàncies més comunes en el nostre context, com l'alcohol i el tabac, les conductes personals acaben tenint efectes sobre els altres. Són prou conegudes les conseqüències de l'alcohol sobre el tràfic i les lesions o defuncions d'innocents implicats en accidents amb persones en estat d'embriaguesa. D'altra banda, avui en dia s'està desenvolupant de forma general legislació de protecció del no-fumador, en haver-se demostrat els riscos per a la salut de la població general de les cigarretes que consumeix el fumador.

En aquest programa, com ja s'ha anat veient en sessions anteriors, es pretén que els escolars s'adonin de com queda anul·lada la voluntat d'un mateix quan es pateix una addicció. Això impedeix que el consum de drogues sigui una opció lliure en la gran majoria de casos.

Aquesta sessió dona l'oportunitat d'insistir sobre el què passa quan una persona consumeix drogues o ha entrat en el procés de l'addicció i com tot això afecta aviat el món de les relacions personals i, en especial, a les persones més properes amb les que ens relacionem.

Les situacions que es presenten com a conseqüència del consum de drogues produeixen sovint circumstàncies que creen dubtes sobre el què cal fer, autèntics dilemes de com reaccionar per a ser conseqüents amb nosaltres mateixos i amb els altres. Per això oferim la possibilitat d'aprofundir en les característiques d'aquests dilemes.

Definició de dilema

Un DILEMA és una argumentació que es forma amb dues afirmacions possibles, que són contràries i excloents l'una de l'altra, però amb la particularitat de que negada o acceptada qualsevol de les dues, queda assumida la que triem.

A partir de diverses situacions relacionades amb el consum de drogues ens plantejarem dues possibles respostes d'acció, per a les que trobarem suficients raons a favor i en contra.

Resolució dels dilemes

Com deia la definició, un dilema dóna lloc a dues posicions inicials davant qualsevol de les quals podem tenir bones raons. D'aquí que el primer pas sigui considerar les **avantatges i inconvenients** de cadascuna de les dues opcions:

Dilema:

Davant la situació provocada pel consum de drogues,

Faig **A** o faig **B**

La proposta és que l'alumnat sigui capaç de fer una senzilla, però precisa anàlisi:

De la resposta **A** a la situació:

Avantatges: Què és el millor per a mí?

Què és el millor per als/a les altres?

Inconvenients: Què és el pitjor per a mí?

Què és el pitjor per als/a les altres?

I el mateix plantejament per a la situació B.

A continuació es proposa fer un exemple amb tot el grup classe, per ajudar-los a entrenar-se en la resolució de dilemes.

EXEMPLIFICACIÓ DE LA RESOLUCIÓ D'UN DILEMA

Plantegem la següent situació:

Quatre amics i amigues, dos nois i dos noies, heu anat junts convidats a una festa a casa d'un amic d'un de vosaltres. No sabíeu que a la festa hi hauria begudes alcohòliques, però en un moment donat alguns dels convidats han tret cerveses i "cubates" (de ginebre amb coca-cola). Alguns nois i noies han begut, mentre d'altres no. Dels quatre que anàveu junts, el noi 1 i la noia 1 ho han fet, mentre que els altres dos, el noi 2 i la noia 2 no heu volgut fer-ho. Aviat us heu adonat que els vostres amics estaven bevent massa i molt ràpidament i els heu advertit que tinguessin cura, però no us han fet cas. A partir d'aparèixer l'alcohol, la festa ha canviat i com que l'ambient no us acabava d'agradar, el noi 2 i la noia 2 heu decidit marxar abans i donar un tomb abans de tornar a casa. Els altres dos amics s'han quedat a la festa. Després de donar el tomb i mentre tornàveu a casa, de camí heu vist de lluny al noi 1 i la noia 1 asseguts en un banc del carrer i amb molt mal aspecte. Us heu aturat un moment i us heu preguntat què fer:

Continuar fins a casa vostra sense aturar-vos (opció A) o
Aturar-vos i ajudar als vostres amics per poder arribar a casa (opció B).

OPCIÓ A CONTINUAR FINS A CASA VOSTRA SENSE ATURAR-VOS	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
No és just que ara hàgim de "pringar", quan els hem advertit que paressin.	Ens fa pena veure el seu estat i simular que no els veiem.
Hem d'arribar a casa a l'hora que ens havien dit els pares.	Tindríem el dubte de si ens necessitaven.
Potser es prenen malament que els veiem tal com estan.	Potser la situació és més complicada i han d'anar a l'hospital: no els podem deixar "tirats".
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?
S'estalviaran que els veiem en l'estat en que es troben.	Si ens arriben a veure que no ens aturem, dubtaran de la nostra amistat.
S'hauran d'espavilar sols i solucionar el problema on s'han ficat.	Poden necessitar-nos per a que truquem a algú o els acompanyem.
Després de descansar una estona, s'aniran a casa i no haurà passat res.	Es creuran que no ens hem assabentat i no podrem parlar del fet.

OPCIÓ B ATURAR-VOS I AJUDAR ALS VOSTRES AMICS PER PODER ARRIBAR A CASA	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Per sobre de tot està l'amistat i ells ens necessiten.	Precisament hem marxat de la festa, perquè preveïem que això acabaria així.
Si els ajudem, potser després, demà o en un altre moment, podrem ajudar-los a que s'adonin del que ha passat.	Arribarem tard a casa i haurèm d'explicar per què.
Tindríem mala consciència de no haver-los ofert ajut.	Els pares no saben que a la festa hi hauria alcohol i els ho haurèm de dir.



OPCIÓ B ATURAR-VOS I AJUDAR ALS VOSTRES AMICS PER PODER ARRIBAR A CASA	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?
Ho estan passant malament i estaran contents de tenir el vostre ajut.	Igual us diuen que no us preocupeu per ells i que ja s'espavilaran sols.
Segurament, valoraran que els ajudeu, malgrat que ja els havíeu dit que paressin.	Seguiran pensant que si els hi passa quelcom, sempre hi ha algú que els ajudarà.
És possible que us necessitin per arribar a casa.	

Exposats els avantatges i els inconvenients de les dues opcions, tractem de fer el balanç i veure què és el que pesa més i quina sembla la millor decisió.

De vegades la millor decisió és allò que és pitjor per nosaltres i millor per als altres i, en canvi, d'altres pot ser tot al contrari.

Davant la vostra anàlisi, en una conversa ràpida, perquè en aquest cas, la decisió l'havíeu de prendre ràpid, **heu decidit aturar-vos i ajudar-los (opció B)**. Moltes vegades alguns d'aquests arguments us vindran al cap després d'haver actuat, perquè hi ha raons, com l'amistat o a l'ajut a algú que ens necessita que són valors que avantposem a d'altres problemes com arribar tard o haver d'explicar la veritat dels fets als pares.

EXERCITACIÓ EN LA RESOLUCIÓ D'UN DILEMA

A partir de l'exemple, proposem a l'alumnat que, en grups petits, i seguint el mateix procés, resolguin una o dues de les situacions següents.

1. Acompanyar al cotxe a un conductor que ha begut: Pujar, passar-ho malament i no parlar-ne sobre el tema vs Dir que no vols pujar i aconsellar-li que ell tampoc condueixi.
2. Tenir relacions amb una persona que consumeix (i t'ha demanat per sortir): Dir que sí, si t'agrada la persona, i parlar-ne sobre el consum, que no t'agrada vs Refusar la sortida i evitar donar explicacions.
3. Comences a tenir evidències que una altra persona (amic/ga) s'està enganxant i ell/a ho nega: Parlar i fer-li veure el que nosaltres ja hem observat vs No dir res, perquè ha de ser ell/a qui se n'adoni.
4. Sortint amb un amic/ga o la meua parella, noto que beu massa: Parlo i li dic el que jo noto respecte de com beu vs Callo i espero a que ll se n'adoni que són quantitats molts grans les que beu.
5. Davant d'un company que circula habitualment en bicicleta després d'haver-se fumat 2-3 porros: Parlar dels efectes que tenen els porros sobre la coordinació motora i els reflexes vs Callar, perquè puc semblar repelent i és la seva decisió personal.

Els podem demanar que pensin alguna situació conflictiva com a conseqüència del consum de drogues que es pugui presentar en forma de dilema:

Sempre que sigui possible, podem acabar la sessió posant en comú tot el grup-classe els diversos dilemes treballats, de forma que els diferents grups puguin expressar com han solucionat els dilemes i confrontar les solucions diferents, mirant de treure el màxim d'aspectes positius, així com treballar i remarcar al màxim les idees-clau de la sessió.

Proposem que el temps per explicar com resoldre un dilema es distribueixi tal com s'ha mostrat en l'esquema de les pàgines 57 i 58, segons si es treballa la intervenció recomanada o la mínima. Com es pot veure en l'esquema, les fases seran les mateixes i que s'acaben d'explicar en la descripció de l'activitat: Explicació del què és un dilema i com es resol; Exemplificació de la resolució d'un dilema; Exercitació en la resolució d'un dilema; Posada en comú; Idees clau. Entre les diferències fonamentals entre ambdòs intervencions hi ha el temps dedicat a l'exercitació en la resolució de dilemes, que en el cas de la intervenció recomanada es proposa que sigui de 2-3 (50 minuts) enfront 1 (15 minuts) en la intervenció mínima. I també la durada de la posada en comú, que en la intervenció recomanada es proposa que sigui de 35 minuts enfront els 15 de la mínima.

IDEES CLAU DE LA SESSIÓ 5

Tant si es fa la intervenció mínima com la recomanada, és important que sempre es reservin uns 10 minuts al final de la sessió per tancar-la amb les idees clau treballades a l'aula.

- La decisió de consumir drogues és una decisió personal que acaba tenint conseqüències sobre terceres persones.
- La llibertat individual per consumir aviat queda enfosquida per la pèrdua de control que suposa la dependència.
- Davant una situació d'abús, pròpia o aliena, hem d'evitar qualsevol altra activitat que requereixi les capacitats mentals conservades (conduir vehicles, tenir relacions sexuals i personals) per no agreujar les conseqüències pròpies de l'abús.
- Quan una persona s'enganxa a una droga, poc a poc va perdent la capacitat de desenganxar-se amb els seus propis esforços i pot requerir ajuda externa.
- Les persones haurien de saber demanar ajuda davant les dificultats i, en el cas de les drogues, aquestes s'incrementen.
- Una persona drogodependent o enganxada a una substància addictiva és una persona malalta que necessita ajuda.

■ MATERIAL PER A L'ALUMNAT

Sessió 1: “Saber per triar”	67
Sessió 2: “Quina Canya!”	79
Sessió 3: “Xkpts.com”	83
Sessió 4: “Posa’t a la pell de...”	87
Sessió 5: “I tu, què faries?”	91

sessió1

SABER PER TRIAR



FITXA 1

QUÈ EN SAPS DE LES DROGUES?

Anem a fer un joc de paraules per recordar tot allò que ja saps i resoldre els dubtes que puguis tenir. A veure si pots trobar les paraules ocultes a la sopa de lletres i escriure-les al costat de la seva definició.

D	E	P	R	E	S	S	O	R	E	R	I	D	H	I	O	B	C	U	T	V
F	R	O	V	D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A	H	E	L	S	A	C
A	E	L	I	R	O	S	G	I	N	C	E	R	S	B	B	V	C	E	F	D
D	C	I	D	O	V	I	R	E	G	A	L	U	Q	U	M	A	Y	I	I	S
D	T	C	P	G	P	Q	T	A	H	I	P	B	N	S	B	S	T	M	S	R
I	A	O	E	A	K	U	B	V	F	G	O	C	Q	A	E	P	V	O	I	M
C	O	N	E	P	C	I	A	P	R	U	U	R	T	C	R	Q	E	O	C	O
C	L	S	R	I	S	C	U	M	E	D	N	M	O	P	A	C	L	H	A	C
I	B	U	R	E	C	A	P	I	Q	A	B	S	T	I	N	E	N	C	I	A
O	A	M	N	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	D	C	H	O	T	U	B
Y	O	M	P	L	A	C	J	E	O	E	S	T	I	M	U	L	A	N	T	I



1. _____: Substància que, introduïda a l'organisme, produeix modificacions de l'estat psíquic i a vegades físic de l'individu i que és susceptible de causar dependència si es consumeix repetidament.
2. _____: Sensació de necessitat de continuar consumint una substància amb la intenció de gaudir dels seus efectes o d'evitar els efectes desagradables que produeix no consumir-la.
 - 2a. _____: Necessitat creada amb el contacte amb la droga que porta a cercar compulsivament els efectes que produeix.
 - 2b. _____: Canvis que provoquen algunes drogues dins de l'organisme, després d'un període de consum continuat i que fan que el cos s'acostumi a la droga fent necessari augmentar la quantitat per obtenir l'efecte desitjat, o bé que la persona acabi consumint per no sentir les molèsties derivades del no consum.
3. _____: Necessitat de recórrer a quantitats creixents de la substància per assolir els mateixos efectes, a causa de l'habitució del cos a les dosis utilitzades. Augmenta el risc d'arribar a la sobredosi.
4. Síndrome d' _____: Síndrome que inclou un conjunt de reaccions físiques o corporals que s'originen quan una persona dependent d'una substància psicoactiva deixa de consumir-la. Es coneix a nivell col·loquial com a *mono*.
5. _____: Qualsevol forma de consum en la que el risc per a la salut física, psíquica o social és major que el "benefici" que la persona pretén aconseguir amb la droga. En el cas d'algunes drogues, qualsevol ús que es faci és excessiu.
6. Consum de _____: Patró de consum de substàncies psicoactives que augmenta la probabilitat de patir conseqüències físiques, mentals i socials nocives per al consumidor.
7. _____: Ús repetit d'una substància psicoactiva fins al punt que l'usuari està periòdicament o crònicament intoxicat i té una gran dificultat per abandonar el consum o disminuir l'ús d'aquestes substàncies, i intenta obtenir-les gairebé per qualsevol mitjà.
8. _____: Substància que activa, potencia o augmenta l'activitat neuronal a nivell del sistema nerviós central.
9. _____: Substància que suprimeix, inhibeix o redueix alguns aspectes de l'activitat del sistema nerviós central.
10. _____: Consum de més d'una droga o de més d'un tipus de droga per una persona, normalment a la vegada i, generalment, amb la intenció d'augmentar, potenciar o contrarestar els efectes d'altre droga.
11. _____: Acció de tornar a consumir la droga després d'un període d'abstinència, acompanyat freqüentment de la reinstauració dels símptomes de dependència.

Quins efectes provoquen al cos? I sobre el comportament? Per què unes drogues són legals i altres il·legals? T'ho passaràs millor si prens drogues?

Anem a resoldre junts tots aquests dubtes que ens estan sorgint. Per això, et proposem completar el següent quadre sobre les drogues més consumides (tabac, alcohol, cànnabis i cocaïna). Col·loca a cada quadre les enganxines corresponents als noms de les drogues per les que sigui certa cadascuna de les afirmacions. Recorda, hi ha tantes enganxines per cada substància com afirmacions certes, per tant, no te n'ha de sobrar ni faltar cap!

CONEIXES ELS EFECTES D'AQUESTES DROGUES SOBRE L'ORGANISME?	
Crea dependència física molt intensa.	
Produeix una dependència psíquica molt important, que fa que el consumidor busqui els seus efectes compulsivament.	
El seu consum pot provocar tolerància a la substància.	
Els consumidors crònics de la droga pateixen Síndrome d'abstinència quan deixen de consumir-la.	
Qualsevol consum d'aquesta droga és un abús.	
Els adults, a dosis moderades, en poden fer ús d'aquesta substància.	
El consum continuat de la droga pot generar l'aparició d'una addicció a la substància.	
És un depressor del sistema nerviós central.	
És un excitant del sistema nerviós central.	
És una droga al·lucinògena, ja que altera l'activitat del sistema nerviós central, modificant la forma de percebre el món exterior.	
Pot provocar irritació de la mucosa de l'estómac, trastorns de la visió, reflexos, equilibri i llenguatge.	
Pot provocar tos, faringitis, bronquitis i, amb el temps, càncer de pulmó. Disminueix la resistència física en la pràctica d'esport.	
Pot provocar envermelliment dels ulls, sequedat de boca i, a dosis elevades, al·lucinacions, despersonalització i confusió.	
Pot produir disminució del cansament i de la gana i, a dosis elevades, pèrdua de pes, dilatació de les pupil·les, sequedat de boca, tremolor i convulsions.	

I ELS SEUS EFECTES SOBRE EL COMPORTAMENT?	
Produeix desinhibició en les relacions socials, sensació d'eufòria, i disminució de l'habilitat per conduir. Pot produir irritabilitat i agressivitat.	
Provoca sensació de distensió i tranquil·litza mentre es consumeix perquè distreu tots els sentits (tacte, gust, olfacte i vista).	
A dosis baixes provoca sensació d'eufòria seguida d'una fase depressora que produeix somnolència. A dosis altes provoca confusió mental, angoixa, al·lucinacions i, amb un consum habitual, pot desencadenar un quadre psicòtic.	
Genera eufòria, agressivitat, irritabilitat, al·lucinacions i comportament antisocial.	

QUÈ EN SAPS SOBRE LA SITUACIÓ SOCIAL D'AQUESTES DROGUES?	
El seu consum a l'edat adulta està normalitzat a la nostra societat. La venda a menors de 16 anys està prohibida.	
Al nostre país és il·legal.	

alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna	alcohol
alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna	alcohol
alcohol, tabac, cànnabis, cocaïna	alcohol
tabac, cànnabis, cocaïna	tabac
alcohol, tabac	tabac
alcohol, tabac	cànnabis
cànnabis, cocaïna	cànnabis
cànnabis, cocaïna	cànnabis
tabac, cocaïna	cocaïna
alcohol	cocaïna

Tots sabem que el consum d'alcohol entre les persones adultes està socialment acceptat. Però, saps quines són les quantitats a partir de les quals el consum d'alcohol pot suposar un risc per als adults?

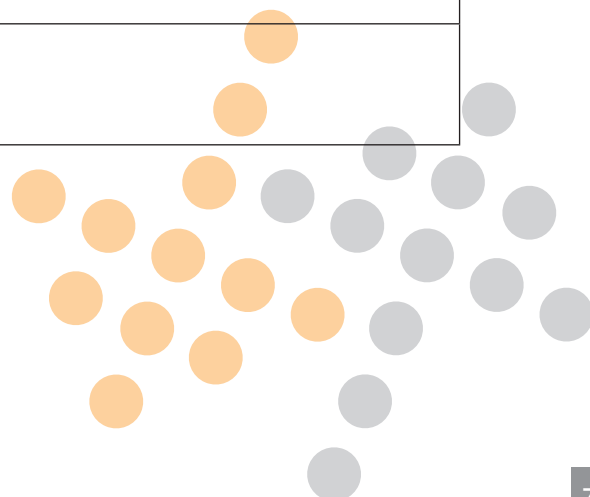
El consum d'alcohol es quantifica en UBE (Unitat de Beguda Estàndard):

- una canya = 1 UBE
- un got de vi petit = 1 UBE
- un cubata de whisky, ginebra o rom = 2 UBEs

Tenint en compte els límits de consum establerts per a les persones adultes, pensa les possibles combinacions que no superarien aquests límits:

HOME ADULT		
	Límit de risc	Possibles combinacions
Consum diari	< 2-3 UBEs	
Consum setmanal	< 14-21 UBEs	
Consum en una sola ocasió	< 5 UBEs	

DONA ADULTA		
	Límit de risc	Possibles combinacions
Consum diari	< 1-2 UBEs	
Consum setmanal	< 7-14 UBEs	
Consum en una sola ocasió	< 3 UBEs	



Què hi ha de veritat i què no en aquestes frases? Us proposem comentar-les amb els vostres companys i companyes i, entre tots, decidir què hi ha de cert en aquestes creences.

L'ALCOHOL...

CREENÇA	ÉS CERTA?	PER QUÈ?
És un aliment perquè té calories.	SI ☐ NO ☐	
Obre la gana.	SI ☐ NO ☐	
Dóna força i energia.	SI ☐ NO ☐	
Dóna calor i és bo per combatre el fred.	SI ☐ NO ☐	
És una beguda saludable, perquè és natural.	SI ☐ NO ☐	
Treu la set.	SI ☐ NO ☐	
És virilitzador i afrodisíac.	SI ☐ NO ☐	
És preventiu dels problemes circulatoris com l'arteriosclerosi (vasodilatador).	SI ☐ NO ☐	
Ajuda a guarir el fred i la grip.	SI ☐ NO ☐	
És un bon ansiolític (treu l'ansietat) i serveix per relaxar-se davant l'estrès i per afrontar les dificultats socials (timidesa, etc...).	SI ☐ NO ☐	

L'**objectiu** d'aquesta activitat és que siguis conscient de que tota decisió té les seves conseqüències i, per tant, que hem d'estar preparats/des per prendre decisions autònomes i responsables enfront de situacions que poden ocasionar un risc per a la nostra salut o la dels altres.

A la vida ens trobem constantment en situacions en les que és necessari que prenguem una decisió. Per tal de que et sigui més fàcil prendre-la et plantegem un possible **mètode** per estar més segur/a de que la teva decisió és la més apropiada.

1. Pensa en la **situació** que se't planteja.
2. Pensa en totes les **possibles alternatives** tenint en compte els **pros i contres** que comporta cadascuna de les decisions (si pot ser, recull informació rigorosa al respecte).
3. Procura prendre la **millor decisió** per a tu, en el moment concret, dintre del possible.
4. **Valora les conseqüències** reals de la teva decisió.
5. **Assumeix** les responsabilitats.

Per tal d'entrenar-te una mica en aquesta tècnica et proposem que siguis el/la protagonista d'una aventura en la que hauràs de prendre decisions tenint en compte les seves possibles conseqüències.

HI JUGUES?

Inici: Divendres

És un divendres qualsevol d'una setmana corrent. Has acabat les classes i tens ganes de passar-t'ho genial. El vespre se't presenta amb diferents opcions de diversió. Tu ets el/la protagonista d'aquesta història i hauràs de triar què vols fer en les diferents situacions que se't proposen.

Decideix què faràs divendres entre les següents opcions tenint en compte les teves preferències o el que acostumes a fer habitualment:

- A. Quedar-te a casa xatejant, jugant a l'ordinador, veient una pel·li, etc.**
- B. Sortir amb els amics i amigues a fer alguna activitat que us agrada (cinema, casa d'un amic/ga, assaig grup de música, centre comercial o recreatiu, esport, activitat al centre cívica, etc.).**
- C. Estar al parc amb els teus amics i amigues.**
- D. Anar amb la teva colla a la granja-cafeteria de sempre.**

Marca l'opció que triïs i segueix les instruccions segons la decisió que prenguis:.

- ☐ Si has triat l'**opció A** vés a la SITUACIÓ 1.
- ☐ Si has triat l'**opció B** vés a la SITUACIÓ 2.
- ☐ Si has triat l'**opció C** vés a la SITUACIÓ 3.
- ☐ Si has triat l'**opció D** vés a la SITUACIÓ 4.

SITUACIÓ 1: A casa

Has decidit quedar-te a casa. Està bé que t'agradi la tranquil·litat però no penses que de tant en tant pots quedar amb els teus amics i amigues i moure't una mica?

- ☐ Si vols tornar a provar, escull una altra opció de l'apartat INICI i segueix les instruccions.
- ☐ Si decideixes quedar-te on estàs, ves a l'apartat FINAL i acaba la teva història de divendres.

SITUACIÓ 2: Multiactivitats

Has decidit quedar amb el teu grup per fer alguna activitat de les que més us agraden. Com que teniu al vostre abast diverses possibilitats hauràs de triar-ne una de les que et proposem o pensar-ne una de nova.

- ☐ Anar al cinema a veure l'última pel·lícula del teu actor o actriu preferit/da.
- ☐ Quedar a casa d'un amic o amiga i jugar a algun joc de taula o videojoc.
- ☐ Assajar amb el grup de música.
- ☐ Passejar pel centre comercial o recreatiu.
- ☐ Fer una mica d'esport.
- ☐ Practicar alguna activitat al centre cívic, cau o esplai del teu barri.
- ☐ Anar en bici, patins o skate.
- ☐ Altres (anota quina): _____

Ha sigut una activitat molt entretinguda i t'ho has passat molt bé amb el teu grup. Sempre que feu alguna cosa junts és un no parar de riure i el temps passa volant... Ja són les 20h i has de decidir si te'n vas a casa o si vols continuar l'aventura.

Marca la teva decisió i segueix les instruccions:

- ☐ Si ja has tingut prou diversió i vols marxar a casa teva, vés a l'apartat FINAL.
- ☐ Si vols continuar i decideixes anar al parc a veure quin ambient hi ha vés a la SITUACIÓ 3.
- ☐ Si tens més ganes de marxar i prefereixes anar a la granja-cafeteria vés a la SITUACIÓ 4.

SITUACIÓ 3: Al parc

Has decidit anar amb la teva penya a passar l'estona al parc del costat de casa. Esteu asseguts/des a un banc xerrant i rient quan arriba un grup de joves més grans. S'instal·len al vostre costat i comencen a beure birres i fumar tabac. Vosaltres continueu al vostre rotllo però, de sobte, un noi de l'altre grup comença a liar-se un porro...

Imagina que comenceu a parlar amb aquest grup i us ofereixen birres i porros.

Què faries? Per què? (enrecorda't de valorar els pros i contres!)

I si algun dels teus amics/gues dubtés entre consumir o no, què li diries?

- ☐ Si ja has tingut prou diversió i vols marxar a casa teva, vés a l'apartat FINAL.
- ☐ Si vols continuar vés a la SITUACIÓ 4.

SITUACIÓ 4: A la granja-cafeteria

Heu decidit anar a la granja-cafeteria del barri a la que sempre aneu. Esteu fent un berenar-sopar amb entrepans, patates fregides i refrescos. S'està fent tard i heu acordat que marxareu en 20 minuts. En aquell moment entra el grup més popular de la vostra classe acompanyats de nois i noies més grans. Vosaltres continueu a la vostra taula però veieu que una de les noies (la Laura) li demana una cervesa al cambrer i li ensenya el carnet d'identitat. Alguns/es del grup comencen a beure de la cervesa mentre canten la cançó d'aniversari. Vosaltres heu de marxar i us aixequen de la taula, al passar pel costat de l'altre grup un noi de la vostra classe us ofereix cervesa. Rebutjeu l'ofertament però ell insisteix dient que heu de celebrar que la Laura avui ha fet els 18 anys...

Què li diries al noi per tornar a rebutjar el seu ofertament?



Com penses que et sentiries en dir-li?

Com creus que reaccionaria el noi al dir-li?

Abans de marxar l'altre grup us comenta que ara aniran a la festa que fa un company de classe (en Pere) a casa seva aprofitant que no hi és la seva família. Us conviden a anar-hi. Alguns/es del teu grup marxen i altres decideixen anar-hi. Tu què faries?

- ☐ Prefereixo tornar a casa → Vés a l'apartat FINAL.
- ☐ Tens ganes de seguir de festa i conèixer gent → Vés a la SITUACIÓ 5.

SITUACIÓ 5: Una festa

Arribeu a la festa quan ja està començada. Veus que algunes persones estan mig begudes o col·locades de porros. Tu no sàbies que a la festa hi hauria aquesta mena de substàncies i penses que potser és millor anar-te'n a casa... Una amiga et convenç per quedar-vos una estoneta més perquè a la festa hi ha la persona que li agrada. Acceptes quedar-te mitja hora però després marxareu. De sobte, un noi molt simpàtic s'apropa a la teva amiga i li ofereix un cubata. Ella accepta i se'l pren ràpidament. Com no està acostumada a beure li puja molt de pressa. L'altre noi també va content i li proposa prendre'n un altre a mitges, ella riu i accepta. Mentres beuen plegats es fan quatre petons malgrat a ella li agrada una altra persona de la festa.

En veure que la teva amiga passa de tu decideixes marxar però just quan arribes a la porta una persona et crida per dir-te que la teva amiga està molt malament... Vas on és la teva amiga i la trobes asseguda a terra pàl·lida, marejada i amb ganes de vomitar. Una noia més gran s'apropa a vosaltres i s'ofereix per portar-vos a casa en cotxe. Tu sospites que aquesta noia ha begut massa.

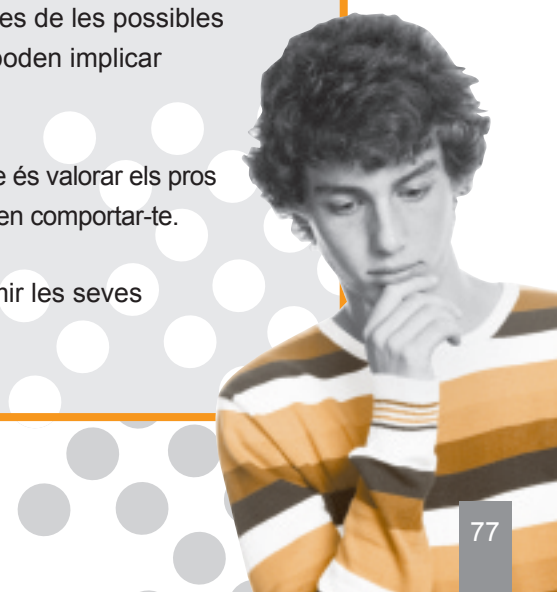
Què decidiries? Per què? (per ajudar-te a decidir pots utilitzar el mètode proposat a l'inici)

Què li diries a la noia que s'ha ofert per portar-vos en el seu cotxe?
Com li diries? Què penses que et respondria?

Per acabar la història vés a l'apartat FINAL.

FINAL: RECORDA

- Arribats aquí esperem que hagi viscut una història interessant amb un final feliç fruit d'haver pres bones decisions.
- Com has pogut comprovar al llarg de la història hi ha situacions en les que és necessari que prenguis decisions de manera ràpida. Algunes de les possibles alternatives poden suposar un risc per a la teva salut i altres poden implicar a altres persones.
- Una bona manera de prendre una decisió autònoma i responsable és valorar els pros i contres de les diferents alternatives i les conseqüències que poden comportar-te.
- Per últim, recorda que un cop presa la decisió hauràs d'assumir les seves conseqüències.



sessió2

QUINA CANYA!



FITXA 6

Acabeu de veure el DVD 'Quina canya!'. A continuació, contesteu en grups què penseu dels següents comentaris (penseu en arguments). Teniu 20 minuts, després farem una discussió en grup gran així que necessitareu un/a portaveu.

'L'alcohol és una **droga** perquè és una substància capaç de crear **dependència** i **canviar la conducta**.'

'... **utilitzar l'alcohol** com a mitjà **per enfrontar algunes dificultats socials** o **per evadir-se dels problemes** dificulta l'**aprenentatge d'estratègies d'enfrontament** més saludables als problemes quotidians.'

‘L’alcohol **no dóna més alegria** ni és un estimulant. **L’alcohol és una droga depressora**, és a dir, deprimeix les funcions del nostre sistema nerviós.’

‘La depressió del sistema nerviós afecta a l’estimulació i la capacitat de resposta sexual, pel **que l’alcohol dificulta les relacions sexuals**.’

‘La **publicitat**, els **models del cinema** i la **televisió**, i la **pressió social** ens apropen al **consum d’alcohol**, que mentalment **s’associa a coses desitjables**.’

‘Normalment, un dels problemes de l’alcohol és la **dificultat de rebutjar el seu consum quan hi ha molta pressió de l’entorn** per fer-ho d’una manera continuada.’



‘Amb l’alcohol al volant no existeix el risc zero.’

‘Si una persona **abusa de l’alcohol els caps de setmana** pot fer una **prova per esbrinar** si està **en vies de desenvolupar una addicció** que consisteix en **sortir “de marxa”** uns quants **caps de setmana sense beure alcohol.**’

Teniu algun dubte que encara no s’hagi aclarit? Quin/s?



sessió3

XKPTS.COM



FITXA 7

Acabeu de veure el DVD 'Xkpts.com'. A continuació, contesteu en grups què penseu dels següents comentaris. Teniu 20 minuts, després farem una discussió en gran grup així que necessitareu un portaveu.

'Els porros no enganxen'

ARGUMENTS A FAVOR	ARGUMENTS EN CONTRA

'Sota els efectes dels porros es lliga més'

ARGUMENTS A FAVOR	ARGUMENTS EN CONTRA

‘Tothom fuma cànnabis’

ARGUMENTS A FAVOR	ARGUMENTS EN CONTRA

‘Fumar cànnabis té efectes adversos a curt, mig i llarg termini’

ARGUMENTS A FAVOR	ARGUMENTS EN CONTRA

Feu un llistat dels efectes adversos de fumar cànnabis.

EFFECTES A CURT TERMINI

EFFECTES A MIG TERMINI

EFFECTES A LLARG TERMINI

Teniu algun dubte que encara no s'hagi aclarit? Quin/s?



sessió4

POSA'T A LA PELL DE...



FITXA 8

ROLEPLAYING

A) Situació triada _____

El ROL que m'ha tocat preparar...

Els aspectes que m'ha tocat OBSERVAR...

B) Situació triada _____

El ROL que m'ha tocat preparar...

Els aspectes que m'ha tocat OBSERVAR...



C) Situació triada _____

El ROL que m'ha tocat preparar...

Els aspectes que m'ha tocat OBSERVAR...



I les **conclusions** després de la discussió a classe són...

SITUACIÓ A

Principals conclusions

SITUACIÓ B

Principals conclusions

SITUACIÓ C

Principals conclusions

sessió 5

I TU, QUÈ FARIES?



FITXA 9

CONSEQÜÈNCIES DEL CONSUM SOBRE UN MATEIX I SOBRE ELS ALTRES

Sovint s'argumenta que el consum de drogues és una opció personal de qui consumeix. Es diu que és una qüestió de llibertat personal. És un mal sobre un mateix...

Però en anteriors sessions ja hem vist que l'addicció anul·la la voluntat i impedeix que consumir drogues sigui una opció lliure.

En aquesta sessió es vol insistir sobretot en el fet que el consum de drogues aviat afecta el món de relacions personals i esdevé quelcom que afecta a les persones més properes amb les que ens relacionem.

En aquesta sessió mostrarem que, com a conseqüència del consum de drogues apareixen situacions que ens creen dubtes sobre el que hem de fer, els dilemes.

Un DILEMA és una argumentació que es forma amb dues afirmacions possibles, que són contràries i excloents l'una de l'altra, però amb la particularitat de que negada o acceptada qualsevol de les dues, queda demostrada la que triem.

La sessió vol presentar-te una sèrie de situacions conflictives que massa sovint es plantegen al voltant del consum de substàncies addictives com l'alcohol o el cànnabis i que tu, com a subjecte que pot veure's potencialment afectat per elles, les viuria com autèntics dilemes.

Per resoldre aquests dilemes podem practicar amb una metodologia que ens ajudi. Com deia la definició, un dilema dona lloc a dues posicions inicials davant qualsevol de les quals podem tenir bones raons. D'aquí que el primer pas sigui considerar els **avantatges i inconvenients** de cadascuna de les dues opcions.

Dilema:

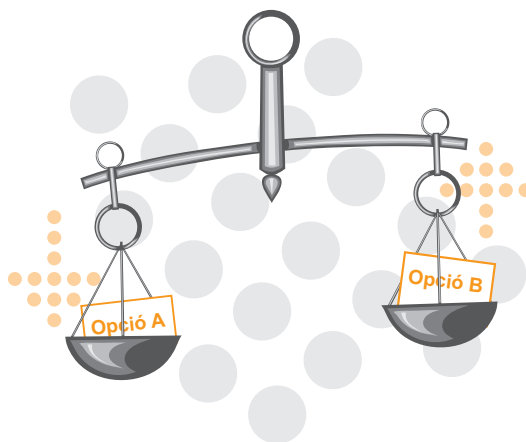
Davant la situació provocada pel consum de drogues,

Faig **A** o faig **B**

OPCIÓ A	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

OPCIÓ B	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

Exposats els avantatges i inconvenients de les dues situacions, tractem de fer el balanç i veure què és el que pesa més i sembla la millor decisió.



De vegades la millor decisió és allò que és pitjor per nosaltres i millor per als altres i, en canvi, d'altres pot ser tot al contrari, el que és millor per nosaltres i pitjor per als altres.

Aplicarem aquesta senzilla metodologia en un exemple concret i després us proposem uns quants exemples més reals sobre el consum d'aquestes substàncies perquè els resolgueu individualment o en grups.

Exemple:

Quatre amics i amigues, dos nois i dues noies, heu anat junts convidats a una festa a casa d'un amic d'un de vosaltres. En un moment donat alguns dels convidats han tret cerveses i "cubates" i alguns nois i noies han begut, mentre d'altres no. Aviat us heu adonat que els vostres amics estaven bevent massa i la festa ha canviat, pel que el noi 1 i la noia 1 heu decidit marxar abans i donar un tomb abans de tornar a casa. Quan ja tornàveu a casa, de camí heu vist de lluny el noi 2 i la noia 2 asseguts en un banc del carrer i amb molt mal aspecte.

Dilema que se us planteja:

Continuar fins a casa vostra sense aturar-vos (opció A) o

Aturar-vos i ajudar als vostres amics per poder arribar a casa (opció B).

OPCIÓ A CONTINUAR FINS A CASA VOSTRA SENSE ATURAR-VOS	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
No és just que ara tinguem que pringar, quan els hi hem advertit que paressin.	Ens fa pena veure el seu estat i simular que no els veiem.
Hem d'arribar a casa a l'hora que ens havien dit els pares.	Tindríem el dubte de si ens necessitaven.
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?
S'estalviaran que els veiem en l'estat en que es troben.	Si ens arriben a veure que no ens aturem, dubtaran de la nostra amistat.
S'hauran d'espavilar sols i solucionar el problema on s'han ficat.	Poden necessitar-nos per a que truquem a algú o els acompanyem.

OPCIÓ B ATURAR-VOS I AJUDAR ALS VOSTRES AMICS PER PODER ARRIBAR A CASA	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Per sobre de tot està l'amistat i ells ens necessiten.	Precisament hem marxat de la festa perquè preveiem que això acabaria així.
Si els ajudem, demà o en un altre moment, podrem ajudar-los a que s'adonin del que ha passat.	Arribarem tard a casa i haurèm d'explicar per què.
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?
Ho estan passant malament i estaran contents de tenir el vostre ajut.	Igual us diuen que no us preocupeu per ells i que ja s'espavilaran sols.
Segurament valoraran que els ajudeu, malgrat que ja els havíeu dit que paressin.	Seguiran pensant que si els hi passa quelcom, sempre hi ha algú que els ajudarà.

I la vostra decisió és:

Davant de la vostra anàlisi, en una conversa ràpida, perquè en aquest cas, la decisió l'havíeu de prendre ràpid, heu decidit aturar-vos i ajudar-los (opció B). Moltes vegades alguns d'aquests arguments us vindran al cap després d'haver actuat, perquè hi ha raons, com l'amistat o l'ajut a algú que ens necessita, que són valors que avantposeu a d'altres problemes com arribar tard o haver d'explicar la veritat dels fets als vostres pares.

Altres situacions com a conseqüència del consum de drogues que ens creen dilemes

1. Acompanyar a un conductor que ha begut:

Pujar, passar-ho malament i no parlar-ne sobre el tema vs
Dir que no vols pujar i aconsellar-li que ell tampoc condueixi.

2. Tenir relacions amb una persona que consumeix (i t'ha demanat per sortir):

Dir que sí, si t'agrada la persona, i parlar-ne sobre el consum, que no t'agrada vs
Refusar la sortida i evitar donar explicacions.

3. Comences a tenir evidències que una altra persona s'està enganxant i ella ho nega:

Parlar i fer-li veure el que nosaltres ja hem observat vs
No dir res, perquè ha de ser ell qui se n'adoni.

4. Sortint amb un/a amic/ga o la meua parella, noto que beu massa:

Parlo i li dic el que jo noto respecte de com beu vs
Callo i espero a que ell/a se n'adoni que són quantitats molts grans les que beu

5. Davant d'un/a company/a que circula habitualment en bicicleta després d'haver-se fumat 2-3 porros.

Parlar dels efectes que tenen els porros sobre la coordinació motora i els reflexes vs
Callar, perquè puc semblar repelent i és la seva decisió personal.

Completeu amb d'altres possibles exemples:

Exerceu-vos ara en la resolució d'alguns d'aquests dilemes.

Poseu-vos en grups de 3-4 persones i ompliu abans el quadre amb les diferents alternatives de cada situació.

Després, a la vista de totes les raons aportades, feu la balança i decidíu la vostra acció.

Dilema que se us planteja:

_____ (opció **A**)

o

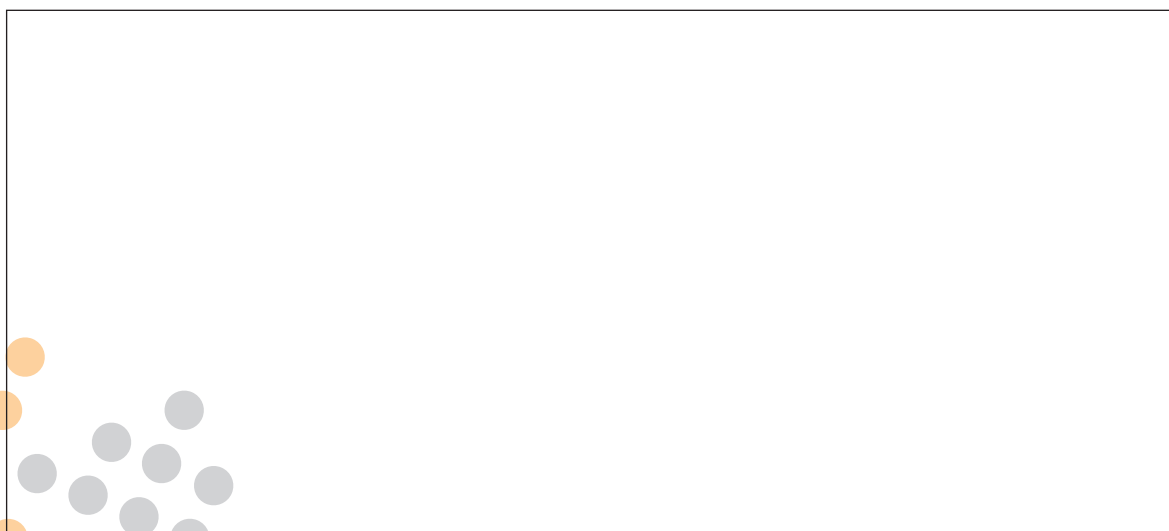
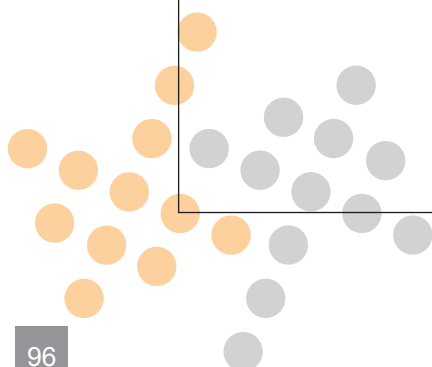
_____ (opció **B**)

OPCIÓ A	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?



OPCIÓ B	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

I la vostra decisió és:

Dilema que se us planteja:

_____ (opció **A**)
o
_____ (opció **B**)

OPCIÓ A	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?



OPCIÓ B	
Avantatges	Inconvenients
Què és el millor per a mi?	Què és el pitjor per a mi?
Què és el millor per als altres?	Què és el pitjor per als altres?

I la vostra decisió és:

