

preveni dro

Número 61

Butlletí d'informació sobre prevenció de drogodependències i altres addiccions a Catalunya



En aquest número...



Editorial

2

Comentari sobre les cigarretes electròniques, a propòsit de la publicació d'un informe del Ministeri de Sanitat sobre la situació actual, l'evidència disponible i la seva regulació.



Cop d'ull a la recerca

2

Comentari sobre la importància de l'adherència en les intervencions de prevenció familiar i com millorar-la, sobre la base d'una revisió sistemàtica de la seva avaluació en diferents programes que són considerats eficaços.



Materials

3

Drogues. La guia que agrairàs al dia següent – per respondre dubtes de la població adolescent sobre les drogues (guia breu).

Exposició Sota Pressió, online i interactiva – per treballar amb adolescents la pressió de grup, l'assertivitat i la presa de decisions (exposició interactiva).

Guia d'actuació davant les violències sexuals per a locals i altres espais d'oci nocturn en el context del consum d'alcohol i altres drogues – per orientar l'actuació en l'oci nocturn (guia).



En pràctica

4

Presentació d'una experiència col·laborativa entre diferents administracions de l'Alt Empordà per empoderar i ampliar la xarxa de docents que s'impliquen en la prevenció de les conductes addictives en aquella comarca.



Finestra oberta

5

Finestra que s'obre de bat a bat per presentar i comentar, d'una banda, la manera com al municipi de Begues s'ha adaptat un programa extraescolar de prevenció per mantenir el seu enfocament comunitari malgrat les limitacions imposades per la pandèmia i, d'altra banda, els resultats per a Catalunya de l'última Enquesta domiciliària sobre alcohol i drogues a Espanya, que es fa cada dos entre la població de 15 a 64 anys.



Amb poques paraules

6

Comentaris i notícies breus, d'aquí i d'arreu, sobre temes d'interès diversos relacionats amb les drogues, les drogodependències i altres addiccions.



El calaix

6

Comentari breu sobre la prevenció ambiental, a propòsit de la publicació recent d'una monografia sobre aquest "nou" enfocament orientat a canviar les normes i els contextos en que les persones prenen decisions sobre el consum de drogues i altres conductes relacionades amb la salut.

preveni

dro

 és un programa de l'associació:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials

i la col·laboració de:

Sub-direcció General de Drogodependències



Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya



Cigarretes electròniques: evidències i prevenció. Les cigarrets electròniques no són segures; contenen substàncies tòxiques i carcinogèniques. El seu consum augmenta entre els joves; a l'Estat, la meitat n'ha consumit almenys una vegada. No hi ha cap evidència sòlida que indiqui que ajudin a deixar de fumar, ni s'observa que els seus consumidors redueixin el seu consum de tabac tradicional. Cal equiparar la seva fiscalitat i prohibicions (sobre el consum, publicitat, promoció i patrocini) amb la dels productes del tabac. També cal promoure la integració i coordinació dels programes de prevenció del tabaquisme en l'àmbit educatiu, completant-los amb campanyes informatives dirigides a pares i mares. Aquestes són les conclusions d'un informe del Ministeri de Sanitat sobre la situació actual, l'evidència disponible i la regulació de les cigarretes electròniques. A propòsit de la prevenció, a casa nostra disposem de la unitat didàctica "Llops amb pell de xai" per treballar al primer cicle de l'ESO la prevenció del consum de cigarretes electròniques i altres formes de consum de tabac i nicotina.

Accés a l'infome del Ministeri de Sanitat a: <https://cutt.ly/nAw7dsu> - Accés a la unitat didàctica: "Llops amb pell de xai" a: <https://cutt.ly/bhIErmtH>

Cop d'ull a la recerca



Importància de l'adherència en la prevenció familiar

L'adherència als programes de prevenció és un factor de gran importància per garantir que puguin assolir un bon nivell d'eficàcia. Això resulta especialment rellevant en els programes de prevenció familiar, on qüestions com ara la captació de les famílies, aconseguir que ambdós cuidadors vagin a les sessions o assolir uns nivells alts de retenció, esdevenen factors clau i una preocupació constant de les persones que promouen i apliquen programes de prevenció familiar.

(...) una adherència baixa propicia la desmotivació dels participants, limita la credibilitat dels programes i empitjora els seus resultats.

L'adherència, però, no sempre es defineix i s'entén correctament. Sovint es confon amb la retenció. Aquesta última fa referència a les mesures que informen sobre el grau d'assistència al programa. L'adherència inclou, certament, l'assistència a les sessions però va més enllà d'això, contemplant també la participació activa i el compliment de les indicacions del programa. Fa referència, doncs, a la capacitat del programa per vincular els participants en la intervenció.

La manera com s'aplica un programa (el grau de fidelitat als seus continguts i procediments) també influeix sobre l'adherència dels participants, atès que té relació amb la seva satisfacció, amb el compliment que fan de les consignes i amb la qualitat de la implementació. Això enllaça amb la importància de que els programes tinguin uns continguts estructurats recollits en una guia o un manual i que els professionals que els apliquen hagin rebut formació específica per fer-ho.

Relacionat amb el punt anterior, s'ha vist que els programes amb bons resultats en les avaluacions de procés presenten unes taxes d'adherència més altes, la qual cosa millora el seu potencial preventiu, així com la motivació, tant dels participants com dels professionals. Per contra, una adherència baixa propicia la desmotivació, limita la credibilitat dels programes i empitjora els seus resultats, a més de suposar un malbaratament dels recursos destinats a la prevenció.

Estudiar l'adherència ajuda a comprendre i millorar la capacitat dels programes per provocar canvis de conducta. Però, no n'hi ha prou amb mesurar l'adherència mitjançant l'assistència o la retenció. Cal afegir també altres mesures relatives a aspectes com ara la captació, el grau de compliment de la intervenció, la participació activa en les sessions o la realització de tasques a casa entre sessions. En relació a això, un equip d'investigadors de les universitats de Porto i de les Illes Balears (Negreiros de Carvalho J. *et al.*, 2021) han fet un estudi de revisió sistemàtica per explorar com s'avalua l'adherència i la retenció en diferents programes de prevenció familiar universal considerats eficaços.

Els seus resultats mostren que en tots els estudis analitzats (21 en total) s'aporta alguna informació relativa a la retenció en el programa o a la pèrdua de participants. En canvi, hi ha una gran falta d'informació sobre aspectes com la captació, el grau d'implicació o participació activa a les sessions o la posada en pràctica de les pautes o indicacions dels programes. Mirant amb més detall les seves dades veiem que, pel que fa als factors relacionats amb la millora de l'adherència i la retenció, només el 19% dels estudis revisats

indiquen que s'oferís algun ajut per facilitar assistir al programa, com ara servei de guarderia o de transport. El 33,3% reportaven l'ús d'incentius, econòmics o d'altra mena. I el 38% senyalava haver fet seguiments individualitzats, recordatoris o trucades de telèfon per incentivar la participació. Millors són les dades referides a l'ús de programes estructurats i basats en un manual (71,4%) i encara més les que fan referència a haver rebut formació específica les persones aplicadores (90,5%).

Finalment, es fan una sèrie de recomanacions per millorar l'adherència en els programes de prevenció familiar de les quals en presentem aquí tres exemples referits a:

- 1) La **captació** de participants (ex.: implicar a institucions reconegudes per les famílies i fer difusió del programa a través d'elles; implicar a professionals i mediadors que ja treballen amb les famílies; procurar que passi el mínim temps possible entre la reunió informativa i l'inici del programa).
- 2) La **retenció** en el programa (ex.: garantir la confidencialitat en les sessions; fer seguiment dels participants entre les sessions per garantir l'assistència; oferir suport per tenir cura dels fills petits que no participen en el programa).
- 3) La **implementació** del programa (ex.: formar els aplicadors en els continguts i mètodes del programa i en treball amb grups; promoure el suport mutu entre les famílies, tot destacant les fortaleces del grup; supervisar que els participants apliquin a casa les coses apreses o practicades a les sessions).

Per continuar llegint: Negreiros de Carvalho J.N. *et al.* Revisión sistemática de programas de prevención familiar universal: Análisis en términos de eficacia, retención y adherencia. *Adicciones* 33(4), 359-368. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1381>



Drogues

La guia que agrairàs al dia següent

Guia breu (9 pàgines) del Consell de la Joventut de Barcelona, adreçada a la població adolescent per donar resposta a diferents dubtes relacionats amb les drogues, com ara: com afecten l'alcohol, el tabac i altres drogues, les addiccions que se'n poden derivar, quins senyals poden ajudar a detectar problemes amb les drogues, com reaccionar-hi, com prevenir-los i on pot recórrer a Barcelona una persona jove amb problemes de drogues. Elaborada comptant amb l'assessorament del programa Energy Control de l'Associació Benestar i Desenvolupament, la guia està disponible en forma de document electrònic. Els seus continguts inclouen quatre històries que conviden a analitzar i reflexionar sobre el propi consum de tabac, alcohol, cànnabis i cafè –les drogues més consumides–, informació sobre la interacció entre l'individu, el context i la substància, recomanacions per reduir riscos si es prenen drogues, un apartat de preguntes freqüents i un altre d'informació sobre recursos d'atenció i informatius.



Accessible a:
<https://cutt.ly/hApyLOC>
Més informació:
 Consell de la Joventut de Barcelona.
 ✉ cjb@cjb.cat

Exposició Sota Pressió, ara online i interactiva, en 3D i a 360°



La pressió dels amics i companys és un factor sovint implicat en el consum de drogues i en altres conductes problemàtiques o de risc durant l'adolescència. SOTA PRESSIÓ és un programa per facilitar el treball educatiu amb grups d'adolescents al voltant de la pressió de grup, l'assertivitat i la presa de decisions. Es basa en l'ús d'una exposició que, en la seva versió original, consta de 12 plafons tipus *roll-up*, una guia d'orientacions i altres materials de suport per fer tallers en espais diversos, com ara centres educatius o equipaments juvenils. Recentment s'ha editat una nova versió en línia de l'exposició, que permet veure-la en 3D a 360° i fer tallers a distància a través d'una plataforma de videoconferències. Aquesta nova versió incorpora elements interactius (arxius de veu, enllaços a vídeos, qüestionaris en línia i exercicis de pregunta-resposta). Comptant amb el suport del Departament de Drets Socials, ambdues versions –física i *online*– s'ofereixen gratuïtament (en préstec), junt amb la resta de materials del programa, als ens locals, entitats i equipaments interessats en el seu ús.

Més informació: PDS, Promoció i Desenvolupament Social
 ☎ 934 307 170 ✉ pds@pdsweb

Guia d'actuació davant les violències sexuals per a locals i altres espais d'oci nocturn en el context del consum d'alcohol i altres drogues



Guia elaborada des de la Subdirecció General de Drogodependències de la Generalitat de Catalunya, amb la col·laboració de l'Observatori Noctàmbul@s de la Fundació Salut i Comunitat, per respondre a la necessitat d'oferir estratègies i recomanacions per prevenir i abordar les violències sexuals en els espais d'oci nocturn (locals, festes majors, festes universitàries, festivals, etc.), especialment en contextos de consum d'alcohol i altres drogues. Els seus continguts, desplecats al llarg de 34 pàgines, inclouen cinc grans apartats: un de presentació de la guia i dels seus objectius, un d'informació sobre les violències sexuals en els entorns de festa i la seva relació amb el consum de drogues, un tercer apartat aborda el marc legal en que es basa la guia, un altre ofereix orientacions per a l'abordatge de les violències sexuals en els espais d'oci. Per últim, inclou un recull de recursos amb informació sobre campanyes, vídeos, documentació i portals web relacionats amb la temàtica de la guia.

Accessible a: <https://cutt.ly/rAdgtfR>



Generant sinèrgies a l'Alt Empordà per prevenir conductes addictives des de l'àmbit educatiu

Les conductes addictives constitueixen un dels principals problemes de la salut pública. A les relacionades amb l'ús de drogues, cal afegir ara les ludopaties i el mal ús de les pantalles. A l'Alt Empordà fa prop de 20 anys que es duen a terme

activitats de prevenció de conductes addictives adreçades a la població escolar i a les famílies, dinamitzant als centres educatius tallers sobre drogues, pantalles, pressió de grup, conductes de risc a l'oci nocturn, etc. D'un temps ençà, però, hem fet un pas endavant per arribar també al professorat i millorar així l'impacte de les accions, cercant sinèrgies entre diferents administracions de la comarca per dur a terme una proposta preventiva unificada adreçada als infants i joves, a les famílies i al professorat que els acompanya des de la seva tasca diària docent i educativa. Així va néixer l'acord de col·laboració entre l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal i el Servei Educatiu de l'Alt Empordà.

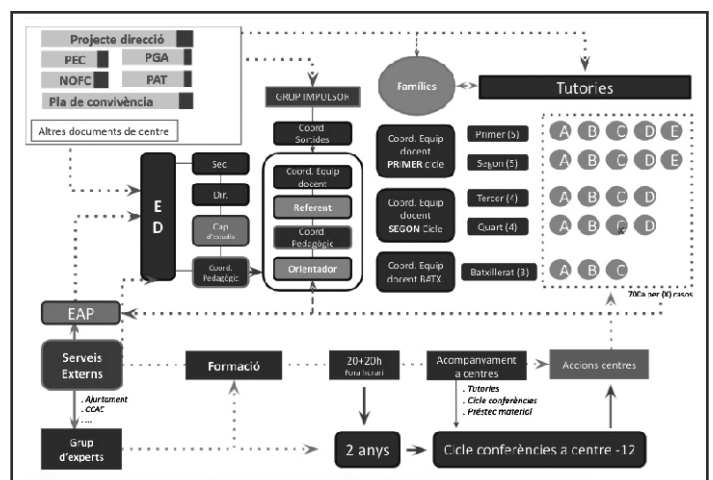
El curs 2018-2019 ens vam centrar en la formació del professorat i la creació del **Programa de Referents de Conductes Addictives** als centres d'educació secundària de la comarca. A tal fi, es va demanar a cada centre escollir una persona per formar-se i especialitzar-se en la prevenció de conductes addictives i orientar en la planificació d'accions preventives al centre, tant a nivell de tutoria/aula, com de les accions destinades a les famílies i al propi equip docent.

El curs 2019-2020, des del Programa de Referents de Conductes Addictives vam fer més èmfasi en l'ús problemàtic de pantalles i altres conductes problemàtiques relacionades, com ara el joc *on line*, el *sexting* i el *sexpreading*, amb la idea de poder dur a terme assessoraments individualitzats a cada centre per adaptar les accions preventives a les necessitats específiques de cada un d'ells.

Els cursos 2020-2021 es va dotar el professorat d'estratègies per la promoció de la salut i la prevenció de conductes addictives, aprofitant les possibilitats de les TIC per a la formació en línia. Es planifiquen píndoles formatives (sobre consum de substàncies, conductes sexe-afectives de risc, manca d'habilitats socials, ús problemàtic de pantalles, etc.) i es presenta la versió en línia de programes per treballar a l'aula amb els grups classe per prevenir aquestes conductes. Alhora, durant el confinament, s'inicia una acció adreçada a les famílies dels infants escolaritzats, on a través d'infografies difoses per WhatsApp es treballen temes com ara la comunicació amb els fills, l'ús i l'abús de les pantalles o la supervisió parental en l'ús de les TIC, entre altres.

Amb el temps, algunes de les accions han evolucionat, traspasant la franja d'edat dels 12-18 anys per incidir també en la de 6-12, com ha estat el cas en les xerrades a claustre "Ús i abús de les pantalles" i en la creació d'un apartat web i de la maleta pedagògica "Connectats versus Desconnectats", amb activitats i orientacions per treballar a l'escola i en família.

Per al període 2018-2021, la incidència del programa Enganxa't sobre una població de 8120 alumnes de 12 a 16 anys a la comarca es veu reflectida en les següents dades: 15 referents de centre d'un total de 17 instituts; 3 cursos de formació de 25 hores (30 docents participants); 6 infografies lliurades a les famílies d'alumnes per part dels centres; 1680 visites a la web del programa; facilitació de suport a 20 famílies; participació de 55 centres d'educació primària (711 mestres) i 15 centres d'educació secundària (244 docents) en activitats sobre abús de pantalles; 6 escoles (400 infants fent ús de la maleta pedagògica "Connectats versus Desconnectats").



El gràfic anterior mostra l'estructura organitzativa relativa a la persona referent de centre en la prevenció de les conductes addictives. Aquest rol hauria d'encaixar amb el perfil de l'orientador/a de centre, si bé som conscients que les urgències del dia a dia dificulten poder fer front a nous continguts. Aquesta proposta organitzativa busca empoderar i ampliar la xarxa de docents que s'impliquin en la prevenció de les conductes addictives. Les accions dissenyades per la persona referent de centre (equip impulsor) s'adrecen als grups classe, els docents i les famílies. Els objectius d'aquest enfocament són:

- 1) Crear una xarxa de referents amb el professorat representant dels centres d'educació secundària de la comarca, sobre addiccions comportamentals, ciberassetjament i conductes de risc associades, per ajudar a millorar les respostes de l'àmbit educatiu a aquesta problemàtica.
- 2) Augmentar les competències de les persones referents en conductes addictives per desenvolupar accions de prevenció de consum de drogues i de promoció del bon ús de les pantalles.

Josep Maria Mora i Verdeny
Director del Servei Educatiu Alt Empordà

Meritxell Pomés Juncosa
Coordinadora de Serveis d'Intervenció Socioeducativa
de l'Àrea Benestar del Consell Comarcal Alt Empordà



Programa “Fem Pinya!” a Begues: mantenint l'enfocament comunitari

“Fem pinya!” és un programa extraescolar i comunitari adreçat a nens i nenes d'11 i 12 anys, que cerca prevenir l'ús de tabac i alcohol i alhora acostar els infants als equipaments comunitaris del territori. S'aplica, per tant, just abans del moment més crític per iniciar el consum de substàncies.

El programa incideix sobre les actituds dels infants (afavorint actituds contràries al consum), sobre les habilitats personals (ensenyant a identificar i a fer front a les pressions socials per consumir drogues) i sobre la percepció de consens social contrària a l'ús de drogues (norma social).

Les seves activitats (vídeo debats, jocs de rol, etc.) les apliquen d'una manera coordinada professionals de diferents serveis comunitaris, estimulant així la corresponsabilitat, afavorint el contacte dels infants amb instàncies pro-socials i potenciant l'efecte dels missatges preventius, en ser tramesos d'una manera concordant des de diferents serveis.

A Begues, en el marc del seu Pla municipal de drogues i addiccions, s'aplica “Fem Pinya!”. Això es feia fora d'horari escolar amb

l'alumnat de 6è de primària interessat a participar-hi, i les activitats s'aplicaven al Centre Cívic, el CAP, la Biblioteca, la Policia Local i els Serveis Socials, per part de professionals vinculats a aquests equipaments.

Tanmateix, les mesures per evitar la propagació del coronavirus van impedir poder desenvolupar l'edició prevista per al març de 2020 i van portar a haver d'adaptar-la a la nova realitat, ja en el curs següent. Això va comportar aplicar el programa des de les escoles, presencialment o en línia en funció de la normativa de cada una. Alhora,



per tal de no renunciar a la seva dimensió comunitària, es van crear unes infografies amb missatges preventius fets per l'alumnat que es van difondre a les pròpies escoles, però també a través de plafons municipals, de la revista municipal (que arriba a totes les llars) i de la radio local (el *podcast* del programa ha tingut un abast de publicacions a xarxes socials d'uns 1000 usuaris). D'aquesta manera, l'impacte del programa l'any 2021 s'ha vist amplificat per les actuacions en els mitjans de comunicació municipal arribant, no sols als infants, sinó també a les famílies i al conjunt de la població.

Podcast de ràdio a:

<http://www.radiobegues.cat/begues-viu/>
PGM 139 (03/05/2021)

Més informació:

Ajuntament de Begues. Serveis Socials.
✉ martinec@begues.cat

Ús de drogues i altres addiccions en la població catalana

La Sub-direcció General de Drogodependències ha publicat l'Informe de resultats per a Catalunya de l'última Enquesta domiciliària sobre alcohol i drogues a Espanya (EDADES 2019). Aquesta enquesta es fa cada dos anys per conèixer l'evolució de les prevalències del consum de drogues i també d'altres conductes addictives, entre la població de 15 a 64 anys.

En conjunt, els resultats apunten cap a una estabilització del consum de tabac i alcohol, essent les drogues més consumides, seguides del cànnabis, els hipnosedants, els analgèsics opioides i la cocaïna. El consum diari de tabac, alcohol i cànnabis mostra, però, un lleuger augment respecte a l'any 2017, si bé baixa una mica el d'hipnosedants.

La prevalença de borratxeres i de *binge drinking* va més alta el 2019 que el 2017. Alhora, un 3,5% de la població (5,3% homes i 1,8% dones) va presentar un consum de risc d'alcohol i un 0,5% (0,7% homes i 0,3% dones) una possible dependència.

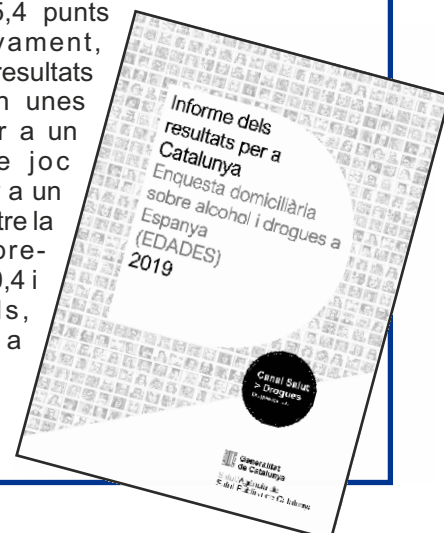
El consum diari de cànnabis creix lleugerament des de 2011, mentre el seu consum experimental va pujar clarament l'any 2019. Pel que fa al seu consum problemàtic, va ser del 2,0% (3,1% homes i 0,9% dones), però arribant a un 16,5% (18,2% homes i 12,1% dones)

entre la població que en va consumir els últims dotze mesos, essent més freqüent en la franja de 15 a 29 anys.

Pel que fa a les addiccions comportamentals pugen tots els seus indicadors. Així, un 3,4% de la població (0,5 punts més que l'any 2017) presentaria un possible ús compulsiu d'Internet.

Alhora, el 5,9% de la població va jugar amb diners a Internet alguna vegada en els últims dotze mesos i un 63,1% de manera presencial. Aquestes dades suposen augments de 3,2 i de 5,4 punts percentuals, respectivament, respecte a l'any 2017. Els resultats de 2019 també indiquen unes prevalències del 0,8% per a un possible problema de joc problemàtic i del 0,3% per a un possible trastorn del joc entre la població catalana, representant uns augments de 0,4 i 0,2 punts percentuals, respectivament, en relació a l'any 2017.

Informe accessible a:
<https://bit.ly/3sgZB0I>





Escola de famílies virtual a Pineda de Mar. L'Ajuntament de Pineda de Mar, en coordinació amb la Cooperativa de Salut Mental del Maresme i la Selva, ha creat un blog adreçat a les famílies amb continguts diversos (articles, xerrades, vídeos), que s'actualitzen periòdicament aportant informació i eines per a la reflexió —en bona part sobre l'ús i abús de les pantalles, però també sobre altres temes.

Accés al blog a: www.pinedademar.cat/tincunadolescentacasa

Càpsula informativa sobre les apostes en línia. Tercera càpsula informativa de la col·lecció «Connecta-hi!», del Centre SPOTT de la Diputació de Barcelona, adreçada a les famílies. Inclou un vídeo breu i un díptic informatiu amb continguts relatius a les apostes en línia, complementant així les dues anteriors de la col·lecció, centrades en les xarxes socials i els videojocs. **Accés al vídeo a:** <https://youtu.be/T7KJvGr7bFM> – **Accés al díptic a:** <https://cutt.ly/8AKZhw>



Pla local per a l'abordatge del consum de drogues i pantalles de Vacarisses 2021-2025.

Elaborat amb el suport de la Diputació de Barcelona, s'orienta a la població de 10 a 25 anys, per donar resposta a les seves necessitats mitjançant una intervenció transversal que incorpora els diferents eixos relacionats amb les temàtiques que aborda.

Més informació a: <https://cutt.ly/VAL6W8K>

Guia per a famílies: Educar en l'ús saludable de les pantalles. Elaborada pel Centre SPOTT de la Diputació de Barcelona, informa sobre els avantatges i els riscos de les pantalles, els senyals d'alerta i la seguretat a la xarxa. També inclou recomanacions educatives segons l'edat dels fills, així com un decàleg de bones pràctiques. Disponible en línia i en paper, serveix també com a eina de suport en accions amb famílies a nivell local. **Accessible a:** <https://cutt.ly/cALw76X>



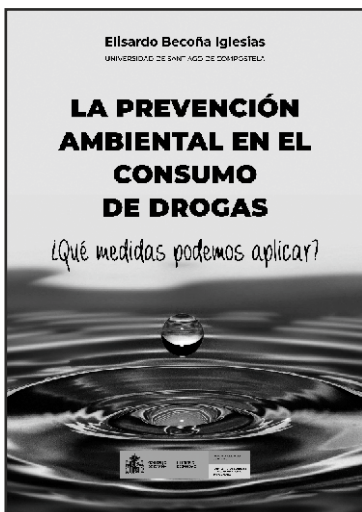
Drogues i altres addiccions en la gent gran. La Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues ha fet per primer cop una Enquesta sobre Addiccions en la població més gran de 64 anys a l'Estat i n'ha publicat l'informe de resultats. **Accessible a:** <https://cutt.ly/iAL6Cdu>

10è Pla de Drogues de Barcelona. Fruit d'un treball transversal liderat per l'Agència de Salut Pública de Barcelona s'ha aprovat el nou Pla d'Acció sobre Drogues i Addiccions de Barcelona per al període 2021-2024. Entre els seus objectius, destaquem la posada en marxa d'un programa escolar específic dirigit a l'alumnat de 4t d'ESO per a la prevenció de l'addicció al joc d'apostes.

Més informació a: <https://cutt.ly/PAZe6Xg>



El calaix



La prevenció ambiental en el consum de drogues. La prevenció ambiental es basa en la idea que la millor manera de canviar la conducta de les persones és canviant el context on aquesta té lloc. Així, el seu objectiu consisteix a canviar les normes i els ambients immediats culturals, socials, físics i econòmics en que les persones prenen decisions sobre el consum de drogues; sense basar-se, però, en la persuasió. Aquest enfocament preventiu atorga una gran importància a reduir la disponibilitat de les substàncies i fa ús, entre altres estratègies, de la legislació, dels impostos, de les restriccions a la publicitat i de la prohibició de la venda a menors d'edat. Es pot aplicar tant a nivell universal, com selectiu i indicat, així com secundar-se en l'ús d'accions diverses, com ara campanyes educatives i de sensibilització, ensenyant normes i valors de civisme, etc. La prevenció ambiental es pot implementar a escala regional i nacional, però també local, comunitària o organitzacional, havent mostrat ser un enfocament adequat per aconseguir canvis efectius en poc temps. No obstant això, la seva implantació no és fàcil i sovint requereix superar diversos obstacles i resistències. Una publicació recent: *La prevenció ambiental en el consum de drogues. ¿Qué medidas podemos aplicar?*, del professor Elisardo Becoña, de la Universitat de Santiago de Compostela, editada per la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues, ofereix una bona introducció a aquest "nou" enfocament i presenta un bon nombre de mesures de prevenció ambiental específiques per al consum d'alcohol, de tabac, de cànnabis i d'altres drogues, per al botellot i per al joc problemàtic.

Més informació i accés a la publicació a: <https://cutt.ly/YAFxdQs>

prevenimpuntdro

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Direcció: Jaume Larriba

Disseny i muntatge: E. Bosch

Fotomecànica i impressió: Serveis Gràfics by Artur Baró

Dipòsit legal: B.44.871-2000

Voleu donar a conèixer un programa, un material o una notícia?

Voleu que el butlletí tracti algun tema en concret?

Voleu estar en el mailing de distribució?

FEU-NOS-HO SABER!

Prevenim.dro

Tel: 934 307 170

E-Mail: prevenim.dro@pdsweb.org



MONOGRÀFIC PREVENIÓ A L'ÀMBIT EDUCATIU

En aquest número:

Editorial 2

Comentari sobre un estudi recent que ha analitzat l'efecte de la proximitat de les cases d'apostes als instituts.

Cop d'ull a la recerca 2

Resum d'un estudi fet a nou zones urbanes d'Alemanya, Àustria, Bèlgica, Espanya, Grècia, Itàlia i Suècia i que explora la relació entre el context socioeconòmic del barri i l'eficàcia d'un programa de prevenció escolar sobre el consum d'alcohol.

Materials 3

Mou-te i esquiva el tabac – per prevenir el tabaquisme al primer cicle d'ESO través de l'activitat física (unitat didàctica).

Febre del divendres nit, online i interactiva – per sensibilitzar sobre els riscos (alcohol, drogues, conducció i sexualitat) de les nits de festa (exposició interactiva).

Programa Reptes – per prevenir el consum d'alcohol i cànnabis en l'alumnat de PFI i en joves vulnerables en l'àmbit comunitari (varis materials).

Marxa més segura – per prevenir la conducció sota els efectes de l'alcohol a partir de 4t d'ESO (guia didàctica).

Document de suport per treballar les begudes energètiques en l'educació física – per treballar a partir 2n d'ESO i en contextos d'educació esportiva (proposta didàctica).

En pràctica 4

Comentari sobre el sentit de la prevenció escolar i recomanacions sobre els determinants que convé treballar i el moment i les metodologies més adequades per fer-ho, des de l'òptica de l'evidència disponible.

Finestra oberta 5

Finestra que s'obre de bat a bat per presentar i comentar breument, d'una banda, el Protocol de prevenció, detecció i intervenció sobre drogues als centres d'educació secundària, elaborat pels departaments de Salut i Ensenyament, i d'altra banda, la Plataforma Efecte UNI de suport a les universitats que volen incorporar una línia de treball sobre la prevenció de les addiccions.

Amb poques paraules 6

Comentaris i notícies breus sobre temes d'interès diversos relacionats amb la prevenció de les addiccions a l'àmbit educatiu.

El calaix 6

Cop d'ull informatiu a un projecte consistent en un panell d'enquestes bianuals al llarg de deu anys per fer un seguiment sobre temes de salut (inclòs l'ús de pantalles i el consum d'alcohol, tabac, cànnabis i altres drogues) a tot l'alumnat d'educació secundària de la Catalunya Central.

prevenimpuntdro

és un programa de l'associació:



amb el suport de:

Sub-direcció General de Drogodependències



i la col·laboració de:





Obrir cases d'apostes a prop dels col·legis redueix el rendiment escolar? Aprofitant una onada d'obertures d'aquests locals a Madrid entre 2015 i 2017 que va donar lloc a un augment sobtat de l'oferta de jocs d'atzar in situ, un estudi publicat recentment va analitzar els resultats en la selectivitat abans d'obrir un local d'apostes a prop de les escoles, just després d'obrir-lo i l'any següent. A més, es van separar els efectes segons el nivell socioeconòmic del barri i el tipus de centre. I els resultats són clars: amb caràcter general els estudiants redueixen el seu rendiment en la selectivitat 0,25 punts de mitjana (sobre 10) quan obre una casa d'apostes a menys de 500 metres del seu institut. En els barris més humils van ser 0,5 punts menys; mentre que els barris per sobre de la mitjana d'ingressos no es van veure afectats. Una relació semblant es va observar entre centres públics i privats-concertats. Així doncs, la resposta és que sí, i que també augmenta la desigualtat d'oportunitats educatives.

Més informació: Espadafor M, Martínez S. (2021). The negative consequences of sports betting opportunities on human capital formation: Evidence from Spain. *PLoS ONE* 16(10): e0258857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258857>

Cop d'ull a la recerca



Impacte de la prevenció escolar en funció de l'entorn socioeconòmic

Que l'entorn social pot influir en els comportaments relacionats amb l'alcohol en els joves és quelcom conegut. Tanmateix, s'ha estudiat poc la relació entre el context socioeconòmic del barri i l'eficàcia de la prevenció escolar del consum d'alcohol. Tot i que hi ha poques proves que donin suport a un gradient socioeconòmic del consum d'alcohol en l'adolescència, alguns estudis han informat d'una relació directa entre els ingressos familiars i la freqüència del seu consum, però inversa entre el nivell ocupacional del pare i la quantitat d'alcohol consumit en una ocasió típica de consum per part dels fills. Alhora, hi ha estudis que mostren que el nivell socioeconòmic del veïnat influeix en els comportaments relacionats amb la salut.

(...) el "guany preventiu" dels programes escolars pot ser més gran en contextos socials desfavorits.

L'assenyalat més amunt indueix a considerar que el context en el qual s'apliqui un programa preventiu a l'escola pugui influir en la seva eficàcia. No obstant això, pocs estudis han examinat com influeixen les característiques socioeconòmiques en l'eficàcia de la prevenció escolar. I, just això, és el que va fer un equip d'investigadors italians (Caria *et al.*, 2011) en el marc d'un estudi d'avaluació del programa europeu de prevenció escolar *Unplugged*.

L'estudi va ser un assaig controlat aleatori per grups entre els alumnes de 170 centres educatius de 9 zones urbanes d'Alemanya, Àustria, Bèlgica, Espanya, Grècia, Itàlia i Suècia. Abans de l'aleatorització, els centres de cada zona es van classificar com de nivell socioeconòmic baix, mitjà o alt, sobre la base dels indicadors més fiables i recents disponibles en cada territori. Després, cada centre es va assignar de manera aleatòria al grup d'intervenció o al grup de control dins del seu estrat socioeconòmic. En els grups d'intervenció, seguint un protocol estandarditzat i després de rebre el seu professorat formació sobre mètodes d'ensenyament interactiu, l'alumnat va rebre l'aplicació del programa *Unplugged* (12 sessions sobre habilitats interpersonals i intrapersonals, educació normativa i informació sobre drogues). Els grups de control van rebre el programa utilitzat normalment al seu centre educatiu (si n'aplicaven algun).

7.079 alumnes de 12 a 14 anys (3.532 del grup de control i 3.547 del grup d'intervenció) van participar en la recollida de dades inicial (línia base) mitjançant una enquesta; i al cap d'un mínim de 18 mesos es van recollir les dades posteriors a la prova, en tots dos casos amb garanties de confidencialitat per a l'alumnat. Les enquestes inicial i posterior es van aparellar emprant un codi anònim autogenerat, amb la qual cosa va quedar una mostra analítica final de l'estudi de 5.541 alumnes (49,1% dones) amb una edat mitjana de 13,2 anys.

Les dades d'interès per a l'estudi van ser: 1) la freqüència mitjana del consum actual d'alcohol, 2) la prevalença d'embraguesa en els últims 30 dies, 3) la intenció de beure i emborratxar-se en l'any vinent i 4) l'aparició de conductes problemàtiques relacionades amb el consum d'alcohol.

Els resultats indiquen que, en la línia base, els alumnes de centres educatius de nivell socioeconòmic baix van reportar més problemes de consum d'alcohol que la resta. L'aplicació del programa *Unplugged* (grup d'intervenció) es va associar en aquest grup amb una disminució de la probabilitat de declarar episodis d'embraguesa, d'intenció d'emborratxar-se i de conductes problemàtiques relacionades amb el consum d'alcohol. L'aplicació del programa, en canvi, no va mostrar efectes significatius per als alumnes de centres educatius de nivell socioeconòmic mitjà o alt. Els efectes positius sobre la freqüència de consum d'alcohol també van ser majors entre els alumnes de centres educatius desfavorits, encara que sense assolir significació estadística.

Els resultats d'aquest estudi, doncs, apunten al fet que l'eficàcia del programa de prevenció analitzat sobre el consum problemàtic d'alcohol podria diferir segons l'entorn socioeconòmic del centre educatiu, indicant un major impacte preventiu entre els alumnes que assistien a escoles en un context social desfavorit, en comparació amb els alumnes d'un context social mitjà o alt. Aquests resultats estan en línia amb els d'alguns altres treballs previs d'avaluació de programes de prevenció escolar, i suggereixen que el "guany preventiu" dels programes escolars pot ser més gran en contextos socials desfavorits.

Tot i admetent les febleses de l'estudi (algunes d'elles importants) i la necessitat de més treballs en aquesta línia, els autors conclouen que és plausible que els programes integrals d'influència social (com ara l'avaluat) tinguin un efecte més favorable sobre el consum problemàtic d'alcohol entre els estudiants d'entorns socials desfavorits que entre els d'entorns més favorables.

Per continuar llegint:

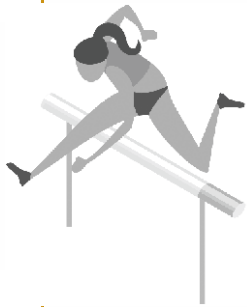
Caria, M.P., Faggiano, F., Bellocco, R. *et al.* (2011). The influence of socioeconomic environment on the effectiveness of alcohol prevention among European students: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health* 11, 312. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-312>



Mou-te i esquiva el tabac

Unitat didàctica sobre la prevenció del tabaquisme a través de l'activitat física

Proposta didàctica adreçada als centres educatius que participen en el programa Classe sense Fum, que s'aplica a l'alumnat del primer cicle d'ESO, tot i que també es pot emprar en altres actuacions. Elaborada per l'associació PDS amb la col·laboració de la Comissió tècnica del programa i de professorat d'educació secundària, inclou materials per a l'alumnat i orientacions per al professorat per treballar, amb metodologies actives i participatives, quatre activitats que giren al voltant de l'activitat física i l'esport com a eines de prevenció de l'inici del tabaquisme.



Accessible a: <https://bit.ly/34RLILz>

Més informació: Coordinació del programa Classe sense fum ☎ 935513615

Febre del divendres nit, ara online i interactiva



Exposició adreçada al jovent de 15 anys i més gran, que proposa participar en una sortida nocturna simulada on hi seran presents l'alcohol i altres drogues, la conducció i les relacions sexuals. La versió original (en format físic) consta de 12 plafons enrotllables de 200 x 85 cm. Ara, ha estat editada una nova versió en línia i interactiva que permet veure-la en 3D i també fer tallers grupals a través d'una plataforma de videoconferències. Comptant amb el suport del Departament de Salut, ambdues versions –física i online– s'ofereixen en préstec (gratuitament), junt amb una guia d'orientacions, als ens locals, entitats i equipaments interessats en el seu ús.

Més informació: PDS, Promoció i Desenvolupament Social ☎ 934 307 170 ✉ pds@pdsweb.org

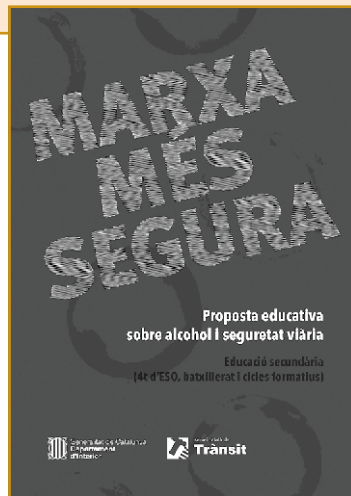
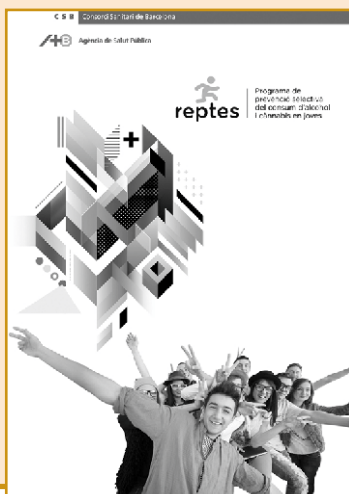
Reptes

Programa de prevenció selectiva del consum d'alcohol i cànnabis en joves

Programa de prevenció per treballar amb joves de 16 a 21 anys en situació de vulnerabilitat, tant dins de l'àmbit escolar, en Programes de Formació i Inserció (PFI), com en l'àmbit comunitari a través d'entitats i centres de serveis socials de Barcelona que treballen amb adolescents i joves que fan del carrer el seu espai prioritari de relació. Inclou diferents materials i recursos de suport (guies, fitxes i vídeos i altres materials didàctics) i l'apliquen (7 sessions i una festa de cloenda) el professorat o les persones educadores de les entitats o dels serveis socials, després d'haver rebut una formació específica que oferta l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB).

Més informació:

ASPB, Servei de Salut Comunitària ✉ prevencio.escola@aspb.cat



Més informació i accés al material a: <https://bit.ly/3lgoNcS>

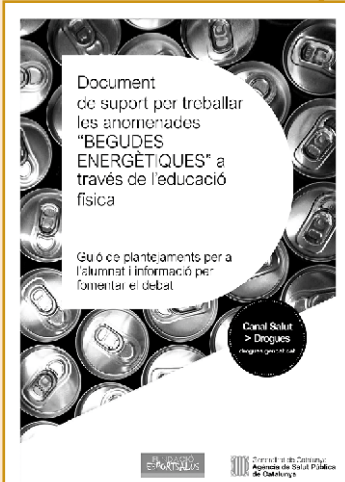
Marxa més segura

Versió posada al dia recentment i adaptada a format digital, d'una guia didàctica editada pel Servei Català de Trànsit orientada al treball educatiu amb joves per prevenir la conducció sota els efectes de l'alcohol. Planteja una proposta educativa estructurada en 3 sessions per utilitzar-la en l'àmbit escolar (4t d'ESO, batxillerat i cicles formatius), sense descartar-ne altres contextos. En totes tres activitats es parteix del visionat d'un vídeo breu (d'una durada de 2 a 4 minuts, aproximadament) per donar pas a un procés de reflexió grupal i de conscienciació sobre el risc de beure alcohol quan s'ha de conduir, i potenciar així l'adopció de comportaments més segurs.

Document de suport per treballar les begudes energètiques en l'educació física

Proposta didàctica sobre les begudes energètiques per treballar a l'educació secundària (sobretot a partir 2n d'ESO) i en contextos d'educació esportiva, per despertar el pensament crític sobre el consum de begudes energètiques. El document (de 32 pàgines), editat per la Sub-direcció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i elaborat en col·laboració amb la Fundació Esportsalus, conté una presentació d'onze diapositives amb informació bàsica i preguntes per fomentar el debat entre l'alumnat, així com algunes recomanacions i informació addicional per enriquir-lo i donar informació realista.

Més informació i accés al material a: <https://bit.ly/3FOxBVL>





Cap a una prevenció escolar basada en l'evidència

Aquesta secció s'orienta principalment al treball en prevenció escolar a l'educació secundària. Tanmateix, bona part del que es diu aquí té validesa també per al treball en altres etapes educatives. Alhora, les referències bibliogràfiques i informatives que s'indiquen al final inclouen orientacions més específiques per a les etapes educatives prèvies i posterior.

La prevenció escolar s'orienta a evitar o endarrerir l'inici del consum de drogues i a desenvolupar en l'alumnat habilitats per ajudar a prendre decisions saludables. A tal fi, els centres educatius constitueixen un entorn privilegiat per arribar a la població infantil, adolescent i jove, tot i que cal no oblidar que determinats grups vulnerables poden no ser-hi ben representats. Alhora, els alumnes que fan absentisme o que presenten problemes de conducta, com ara un mal control dels impulsos, presenten més risc de tenir problemes relacionats amb l'ús de drogues i, per aquest motiu, els centres educatius són també un bon entorn per identificar menors en risc i propiciar intervencions precoces en col·laboració amb altres serveis comunitaris.

Els centres educatius poden ser un entorn adequat per afavorir un estil de vida saludable i per reforçar una imatge positiva envers el no-consum de drogues. En aquest sentit, les intervencions preventives eficaces en l'àmbit educatiu milloren la salut i el benestar de les persones. Aquesta mena d'intervencions, de caire universal, són efectives per a l'alumnat que no ha iniciat el consum, però també s'han mostrat beneficioses per a l'alumnat més vulnerable i amb condicions desfavorides (l'apartat "Cop d'ull a la recerca" d'aquest mateix butlletí aprofundeix en aquest tema). Alhora, les intervencions preventives eficaces en l'àmbit educatiu estalvien futures despeses econòmiques i socials i tenen una relació cost-efectiva positiva.

Què cal treballar?

El consum de drogues entre la població escolar sovint forma part d'un patró més ampli de problemes de comportament i d'assumpció de riscos. Per tant, en la prevenció escolar cal abordar més els determinants amplis del comportament impulsiu i de risc, que no pas el consum de drogues en si mateix.

En l'educació secundària la prevenció s'hauria de centrar a treballar determinants conductuals i psicosocials, com ara la percepció de risc associada a les conseqüències immediates del consum de drogues, les normes socials i les creences normatives sobre el consum i, de manera molt especial, les habilitats personals i socials generals i específiques, especialment adreçades a saber reconèixer la pressió social per consumir drogues i com fer-hi front, així com a saber prendre decisions.

Alhora, pel que fa als determinants d'entorn és important desenvolupar polítiques adequades sobre drogues als centres educatius, que tinguin com a objectiu no sols reduir el consum de substàncies, sinó també reduir la violència, millorar l'aprenentatge, assolir millors resultats acadèmics, afavorir la implicació de l'alumnat amb el centre i crear un millor clima escolar.

També és molt recomanable que els centres educatius disposin de protocols d'actuació per abordar situacions relacionades amb el consum de drogues dins i fora del centre en relació amb la seva tasca educativa. En relació a això, en una altra secció d'aquest butlletí es comenta el "Protocol de prevenció, detecció i intervenció sobre drogues als centres d'educació secundària" impulsat pels departaments de Salut i d'Ensenyament de la Generalitat. Alhora, és important també procurar involucrar les famílies en l'educació dels fills i en la col·laboració amb l'escola.

Per saber-ne més:

ASPC. Guia de recomanacions metodològiques i de continguts de les intervencions en prevenció sobre drogues. <https://bit.ly/3foqBUI>

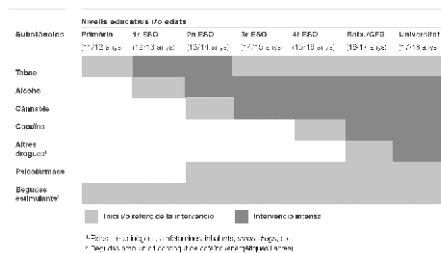
OEDT. Best practice. Policy and practice briefings: Schools and colleges.

🔗 <https://bit.ly/341EbQt>

UNODC. International Standards on Drug Use Prevention. Second updated Edition.

🔗 <https://bit.ly/3FoJD7R>

Quadre orientatiu del treball per substàncies a nivells educatius i/o basats



Com cal treballar?

El nombre de programes de prevenció escolar amb evidències d'efectivitat, avui en dia, és encara petit. Això és una realitat. Tanmateix, no és menys cert que el nombre de programes que han demostrat que funcionen i que tenim a l'abast va creixent. Alhora, però, els centres educatius que actualment treballen en prevenció, molt sovint ho fan encara aplicant intervencions i programes ineficaços. Per tant, animar els col·legis i instituts a emprar programes basats en l'evidència en lloc d'intervencions ineficaços, i proporcionar-los el suport necessari per fer-ho, és una necessitat i a més contribuiria a ús més eficient dels recursos.

Un aspecte important que convé tenir en compte és que l'efectivitat de les intervencions millora si s'apliquen des dels primers nivells de l'educació secundària. També és molt important treballar els determinants conductuals i psicosocials fent ús de metodologies actives i estructurades, com ara l'anàlisi de situacions en grup, les discussions i debats estructurats, el *role-playing*, el compromís conductual públic, etc.

Seguint amb el treball dels determinants conductuals i psicosocials, cal evitar les intervencions centrades exclusivament a treballar l'autoestima o la informació sobre els riscos de l'ús de drogues. En relació a això últim, cal no exagerar els riscos associats a l'ús de drogues, i facilitar una informació objectiva i ajustada a les característiques de l'alumnat al qual s'adreça.

Alhora, els mètodes i les estratègies d'aprenentatge passiu (classes magistrals, xerrades, etc.) no aconsegueixen canvis i, per tant, no s'han de fer servir en les intervencions preventives en l'àmbit educatiu i cal aplicar, per contra, estratègies que permetin interaccionar i establir un diàleg obert amb l'alumnat.

Sobre l'ús d'iguals (companys) en l'aplicació de programes escolars de prevenció de drogues cal dir que és una estratègia potencialment eficaç, tenint cura de no emprar-la amb grups d'alt risc, ja que aleshores hi ha un risc d'efectes adversos, inclòs un augment del consum de substàncies.

A les pàgines 91 i 92 de la guia de la 1a referència hi ha 2 taules orientatives sobre les substàncies i els determinants conductuals i psicosocials que és més rellevant treballar en cada etapa.



Protocol de prevenció, detecció i intervenció sobre drogues als centres d'educació secundària

Document que posa a l'abast dels centres d'educació secundària orientacions i recursos per fer una prevenció efectiva, així com per a la detecció i l'actuació davant situacions relacionades amb el consum de drogues, com ara intoxicacions, consums dins o fora del centre o tinença de drogues, entre d'altres.

Tot i que algunes d'aquestes situacions i comportaments es vinculen a un incompliment del marc normatiu, aquest protocol vol anar més enllà de la sanció i convertir el conflicte en una oportunitat educativa, tant per a l'alumnat com per a les famílies, tot proposant una intervenció que facilita la reflexió i l'anàlisi dels fets ocorreguts, així com de les repercussions que tenen.

S'adreça als equips docents (i als tècnics municipals i supramunicipals amb els que hi tenen relació), per posar-lo en pràctica als centres educatius d'ESO, batxillerat, programes de formació i inserció, cicles formatius de grau mitjà i recursos especials com ara les unitats d'escolarització compartida, conformant un conjunt d'orientacions per establir un marc comú d'actuació—sense menyscar de la necessitat de contextualitzar les accions a la realitat de cada centre.

Fomenta la implementació de mesures preventives que inclouen pautes d'actuació per al professorat, així com programes, materials i webs per treballar a l'aula i també amb les famílies. Alhora facilita la detecció de comportaments de risc i estableix uns circuits d'intervenció coordinats entre els diferents membres de la comunitat escolar i agents implicats en el protocol com ara els cossos de seguretat, els centres de salut mental infantil i juvenil, els centres d'atenció i seguiment de les drogodependències i els serveis socials i de joventut, entre d'altres.

Va ser elaborat per la Sub-direcció General de Drogodependències i el Departament d'Educació, nodrint-se de diverses experiències existents prèviament, amb la voluntat de ser una eina integradora i complementària. La seva elaboració també va comptar amb la col·laboració dels departaments d'Interior i de Treball, Afers Socials i Famílies (actualment Drets Social), això com de l'Associació Catalana de Municipis i Comarques de Catalunya, la Federació Catalana de Municipis i l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Accessible a: <https://bit.ly/3fmbOcD> **Més informació:** Sub-direcció General de Drogodependències. ✉ drogues.salut@gencat.cat



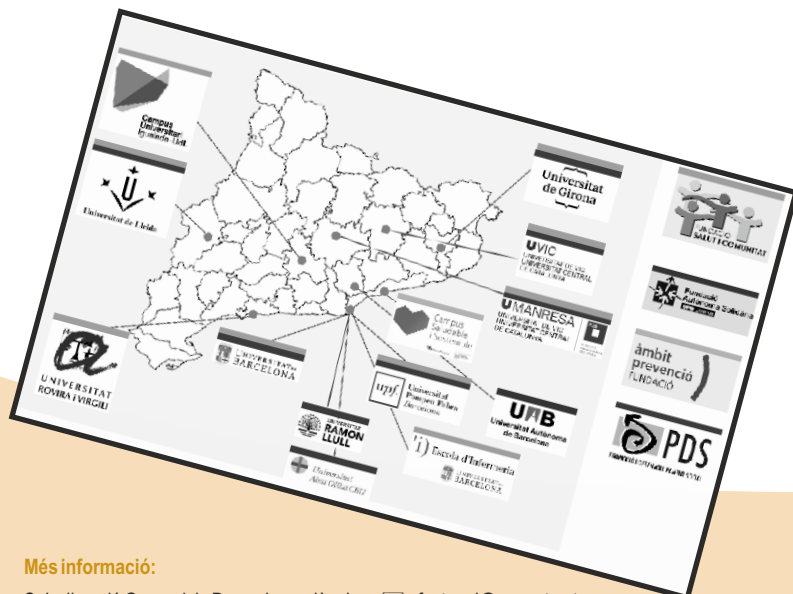
Plataforma EFECTE UNI

L'any 1.999 es van endegar les primeres accions en prevenció sobre drogues a les universitats; en concret, aleshores, per a l'alumnat de la Universitat de Barcelona. Avui, amb els programes "El teu punt", "En plenes facultats", "Agents de salut al Tecnocampus" i el "Programa de Salut de la Fas-UAB", alumnes de diferents universitats es formen en prevenció sobre drogues, entorns digitals i sexualitat per esdevenir agents de salut entre els seus iguals. Actualment participen d'aquests programes la Universitat de Barcelona, la Universitat Autònoma de Barcelona, la Universitat de Lleida, la Universitat de Girona, la Universitat de Vic, la Universitat Pompeu Fabra, la Universitat Rovira i Virgili, el Tecnocampus, l'Escola d'Infermeria de la UB, la Universitat Ramon Llull, la Universitat Abat Oliva i la Fundació Universitària del Bages.

EFECTE UNI és una plataforma de suport a les universitats que volen incorporar una línia de treball sobre la prevenció de les addiccions. Impulsada per la Sub-direcció General de Drogodependències de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, és resultat del treball que es duu a terme des de fa una vintena d'anys amb entitats i universitats. Alhora, la seva creació respon a una de les accions del Pla de Drogues i Addiccions Comportamentals 2019-2023: "Facilitar la incorporació de bones pràctiques en prevenció a les universitats".

La plataforma té tres objectius: a) oferir un marc comú de treball en prevenció sobre drogues i entorns digitals a l'àmbit universitari; b) donar suport i oferir recomanacions a les universitats que volen impulsar accions en aquest àmbit; i c) promoure espais d'intercanvi professional per establir sinèrgies entre els diferents actors implicats.

Els seus eixos de treball contempnen els campus, l'oci universitari, els espais de coneixement professional, l'entorn laboral, la incidència curricular i les xarxes socials i de comunicació. A tal fi compta amb grups de treball dels quals en formen part professionals d'universitats i entitats. A més, disposa d'un espai al Canal Drogues, on es podrà consultar tota la informació relativa a aquesta iniciativa així com les noves accions i propostes que es vagin desenvolupant.



Més informació:

Sub-direcció General de Drogodependències. ✉ efecteuni@gencat.cat

Accés a l'espai actiu al Canal Drogues: <https://bit.ly/3GtDAjS>

Amb poques paraules



El programa Salut i Escola. Impulsat pels departaments de Salut i d'Educació, busca millorar la salut de l'alumnat del 2n cicle d'ESO, inclosos els problemes relacionats amb l'ús de drogues, mitjançant la cooperació i la intervenció coordinades dels centres educatius i els serveis de salut comunitària del territori, com ara amb el servei Consulta Oberta, que implica el desplaçament periòdic de professionals d'infermeria als centres. **Més informació a:** <https://bit.ly/3A0bFW4>



Classe sense fum. Programa de prevenció del tabaquisme per a l'alumnat de 1r cicle d'ESO, coordinat per l'ASPC i el Departament d'Educació en col·laboració amb altres institucions. Parteix del compromís d'un grup classe de no fumar durant 6 mesos. Durant aquest període, el professor/a supervisa el compromís i promou l'elaboració d'un cartell i un eslògan o d'un vídeo, que optaran a premis en un sorteig i un concurs. **Més informació a:** <https://bit.ly/3GwpwWQ>

Concurs obert a tot l'alumnat d'educació secundària post obligatòria. L'associació PDS, en el marc del seu programa El Teu Punt, ha convocat una nova edició del concurs "Addiccions: el teu punt de mira" finançat pel PNSD i dotat amb 7.500 € en premis, amb 3 modalitats de participació: a) Vídeos de YouTube o Vimeo; b) Videoclips de TikTok; i c) Cartells d'Instagram. Participació oberta fins el 25/05/2022 de maig de 2022. **Més informació a:** <https://bit.ly/3leyG11>



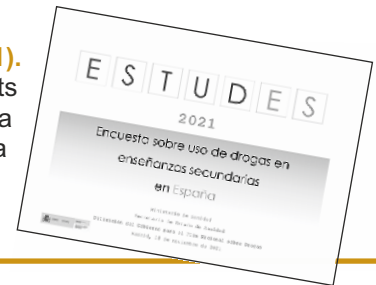
Per a les Associacions de Famílies d'Alumnes. Connecta amb els teus fills i filles és un programa de la Sub-direcció General de Drogodependències, adreçat a pares i mares amb fills i filles de 6 a 16 anys, per corregir creences errònies, potenciar la criança positiva i prevenir les conductes de risc relacionades amb l'ús de drogues. Inclou materials educatius per a mares i pares i ofereix tallers a les AFA dels centres educatius. **Més informació a:** <https://bit.ly/3l6ZhgB>



Enquesta sobre ús de drogues en ensenyaments secundaris (ESTUDES 2021).

La Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues ha fet públics els resultats de la darrera edició (2021) d'aquesta enquesta que es fa cada dos anys, amb la col·laboració de les Comunitats i Ciutats Autònomes, a una mostra representativa a nivell estatal de la població d'estudiants de 14 a 18 anys.

Accés a un resum dels resultats a: <https://bit.ly/3l9mU1n>



El calaix



El projecte DESKcohort. DESKcohort és un projecte liderat per la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya amb el suport de la Sub-direcció General de Drogodependències i del Departament d'Educació. També hi col·laboren l'ASPC, la UOC, el CCEISCAT i l'Ajuntament de Manresa. Consisteix en un panell d'enquestes bianuals al llarg de deu anys per fer un seguiment a tot l'alumnat escolaritzat en centres educatius de la Catalunya Central (comarques de l'Anoia, el Bages, el Berguedà, el Moianès, el Solsonès i Osona), que cursa 2n d'ESO, 4t d'ESO i 2n de batxillerat o CFGM, per analitzar-ne el seu comportament (inclòs l'ús de pantalles i el consum d'alcohol, tabac, cànnabis i altres drogues) i diferents aspectes que poden afectar la seva vida a nivell social, educatiu o de salut. Formar-hi part implica respondre un qüestionari confidencial que s'administra als centres educatius. La primera onada de l'estudi va tenir lloc el curs acadèmic 2019-2020. Aquesta informació pot ser de gran utilitat per planificar, implementar i avaluar accions relacionades amb la salut pública. També permetrà als centres educatius detectar necessitats de salut i poder posar en marxa els programes que millor s'adaptin als requeriments de seu l'alumnat, ja que se'ls facilitarà un informe bianual amb els resultats genèrics del seu centre. La seva web, a més d'informar sobre el projecte i donar accés a publicacions científiques i notícies relacionades amb les temàtiques que estudia, també permet accedir al qüestionari utilitzat i als resultats de les diferents onades de l'estudi, per cursos i per comarques. Actualment estan disponibles els de la 1a onada (curs 2019-2020).



DESKcohort

Enquesta panell sobre aspectes socials, d'educació i de salut en estudiants de secundària, cicles formatius i batxillerat a la Catalunya Central.

Més informació a: <http://deskcohort.cat/>

prevenimpuntdro

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Direcció: Jaume Larriba

Disseny i muntatge: E. Bosch

Fotomecànica i impressió: Serveis Gràfics by Artur Baró

Dipòsit legal: B.44.871-2000

Voleu donar a conèixer un programa, un material o una notícia?
Voleu que el butlletí tracti algun tema en concret?
Voleu estar en el mailing de distribució?

FEU-NOS-HO SABER!

Tel: 934 307 170

E-Mail: prevenim.dro@pdsweb.org



prevenimpuntdro

Número 63

Butlletí d'informació sobre prevenció de drogodependències i altres addiccions a Catalunya

MONOGRÀFIC ADDICCIONS I ENTORNS DIGITALS



En aquest número:

Editorial 2

Comentari sobre l'impacte de les pantalles en la vida de l'adolescència i les famílies en situació de vulnerabilitat social, a propòsit de la publicació d'un estudi de Càritas sobre aquest tema.

Cop d'ull a la recerca 2

Cop d'ull, aquesta vegada a dos articles: un que planteja un model de treball per a la prevenció escolar del mal ús de les tecnologies de la relació, la informació i la comunicació; i un altre que revisa la literatura científica sobre prevenció de l'addicció a Internet entre 1995 i 2016.

Materials 3

Educació familiar en l'ús de pantalles – per prevenir des de la família els mals usos de les pantalles (tríptic).

Escapem del fum! – Escape room virtual sobre tabac i medi ambient (eina digital interactiva).

Guia preventiva sobre entorns digitals adreçada a professionals que treballen amb adolescents – per treballar a l'educació formal i no formal (guia).

Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut – per orientar a educadors i famílies en el bon ús de les TIC (guia).

Exposició ON-OFF en versió digital – per promoure un ús saludable de les TIC en adolescents (exposició interactiva en línia).

Finestra oberta 4

Finestra que s'obre de bat a bat per comentar breument tres projectes tant diferents com interessants: 1. Una activitat teatral per sensibilitzar i prevenir riscos en l'ús de les xarxes socials; 2. Una iniciativa de l'Ajuntament de Granollers de prevenció i suport en matèria d'addiccions a drogues i pantalles; i 3. Un programa d'acompanyament basat en l'abordatge digital en relació a l'ús de les TRIC, les drogues i altres conductes amb potencial addictiu.

Navegant 4

Presentació de la secció sobre pantalles: xats i xarxes socials, videojocs, jocs d'atzar i apostes, *streams* i compres en línia, de LaClara.info (web per a joves de 17 anys i més grans).

Opinió 5

Anna Ramis Assens, pedagoga, escriptora, comunicadora i membre de l'equip impulsor del Manifest Infància i Pantalles, ens assenjala la importància de la prevenció precoç de l'addicció infantil a les pantalles.

Amb poques paraules 6

Comentaris i notícies breus sobre eines i recursos d'interès per prevenir problemes amb les TIC.

El calaix 6

Pinzellada informativa sobre el darrer Informe sobre Addiccions Comportamentals a Catalunya, corresponent a l'any 2021, publicat recentment per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

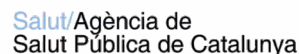
prevenimpuntdro

és un programa de l'associació:



amb el suport de:

Subdirecció General d'Addiccions, VIH, ITS i Hepatitis Víriques



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL



ESTUDIOS E INVESTIGACIONES
23
Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad



L'addicció als videojocs afecta més la població vulnerable i en el cas dels nois és quatre vegades major que entre les noies. Així ho indica l'informe "Impacte de les pantalles en la vida de l'adolescència i les seves famílies en situació de vulnerabilitat social: realitat i virtualitat" que presenta els resultats d'una enquesta feta per Càritas a 930 joves, pares i tutors sobre l'ús de les pantalles en la població de 12 a 17 anys en situació de vulnerabilitat i exclusió social. L'informe revela que gairebé la totalitat dels adolescents tenen contacte diari amb les pantalles i el 96% té mòbil propi. Els joves enquestats van tenir el seu primer mòbil, de mitjana, als 11,4 anys; però entre els més joves va ser encara abans, als 10,5 anys. També evidència diferències de gènere en l'ús de les pantalles. La proporció de nois que juguen diàriament triplica la de les noies. Elles, però, mostren més preferència per les xarxes socials, on tendeixen a ser més actives i publicar molt més, la qual cosa les fa tenir un perfil molt més exposat. L'informe, amb recomanacions per a famílies, adolescents i joves i la societat en general, és accessible a: <https://bit.ly/3X71CZJ>

Cop d'ull a la recerca



Proposta per la prevenció escolar del mal ús de les TRIC

"Cal posar el punt de mira en la promoció d'estils de vida saludables i el desenvolupament positiu de l'adolescent"

L'alta accessibilitat de les tecnologies de la relació, la informació i la comunicació (TRIC) i la generalització del seu ús propicien l'aparició d'usos problemàtics que poden ser equiparables als d'una addicció comportamental. En aquest context, un grup de professionals de les addiccions de Màlaga ha formulat una proposta per a l'abordatge d'aquesta problemàtica, de la qual ens fem ressò d'allò relacionat amb la seva prevenció a l'àmbit escolar.

El seu model es basa en un seguit de consideracions: 1. Deixant de banda la informació sobre l'ús de drogues, en la prevenció de les addiccions comportamentals són aplicables els mateixos objectius de la prevenció escolar i familiar de drogodependències; 2. Cal posar el punt de mira en la promoció d'estils de vida saludables i el desenvolupament positiu de l'adolescent; i 3. Cal incidir sobre el conjunt d'agents implicats: professorat, alumnat i famílies. Partint d'aquests punts, els autors plategen les estratègies següents per a la prevenció universal i selectiva:

Prevenció universal: Centrar-la en l'educació primària. Adreçar-se a les famílies i el professorat; responsables de marcar pautes i d'acompanyar els infants. Objectius: 1) Sensibilitzar les famílies sobre la importància d'acompanyar els fills en l'ús de les TIC. 2) Promoure l'establiment de normes i límits clars en relació a l'ús de les TIC i de la resta d'aspectes de la vida quotidiana. 3) Proveir habilitats de comunicació i de gestió emocional per respondre davant conflictes relacionats amb l'ús de les TIC. 4) Formar el professorat per abordar els límits del bon ús de les TIC.

Prevenció selectiva: Centrar-la en l'educació secundària, quan l'alumnat ja fa un ús continuat i massiu de les TRIC i ja hi ha casos de mal ús i d'abús. Adreçar-se a l'alumnat, el professorat i les famílies. Objectius: 1) Fomentar la reflexió sobre l'ús que fa de les TRIC cada grup diana. 2) Desenvolupar en l'alumnat l'autocontrol i les habilitats de comunicació per fer front a problemes en l'ús de les TRIC. 3) Afavorir un clima familiar i escolar que permeti abordar amb naturalitat els riscos i conflictes relacionats amb les TRIC. 4) Aportar a les famílies i al professorat eines per detectar el mal ús de les TRIC i donar-hi respostes adequades.

Per continuar llegint: Soto A., de Miguel N. & Pérez-Díaz V. (2018). Abordaje de adicciones a nuevas tecnologías; una propuesta de prevención en contexto escolar y tratamiento de rehabilitación. *Papeles del Psicólogo* 39(2):120-130.

La prevenció de l'ús problemàtic de pantalles a revisió

"La recerca sobre l'addicció a les pantalles s'ha centrat molt més en el tractament que en la prevenció"

Quins grups són prioritaris en la prevenció de l'addicció a les pantalles? En quines habilitats cal centrar-se? Hi ha factors de risc associats als patrons d'ús problemàtic? Funciona la informació en la prevenció de l'ús problemàtic de les pantalles? I la prevenció ambiental... hi té cabuda?

Per respondre a aquestes preguntes dos investigadors txecs han fet una revisió sistemàtica de la literatura científica sobre prevenció de l'addicció a Internet publicada en anglès o castellà entre 1995 i 2016. Aquí presentem unes pinzellades d'algunes de les respostes que van trobar.

La primera troballa va ser que la recerca sobre l'addicció a les pantalles s'ha centrat molt més en el tractament que en la prevenció. De fet, només van poder identificar 179 treballs; en 21 anys!

Pel que fa a la prevenció universal van trobar que majoritàriament es considera que s'ha d'aplicar en l'àmbit escolar, en especial a l'educació primària. Els universitaris són el segon grup d'atenció, sense oblidar a famílies i educadors. I, en relació a la prevenció selectiva, van identificar factors de risc psicopatològics (ex.: TDAH), de personalitat (ex.: introversió), conductuals (ex.: hores d'ús), sociodemogràfics (ex.: gènere) i d'altres menes (ex.: amics amb baixa acceptació social).

D'habilitats específiques per millorar en van identificar d'associades amb l'ús de les pantalles (ex.: autocontrol), amb l'afrontament de l'estrès i les emocions (ex.: estratègies d'afrontament individuals), amb situacions interpersonals (ex.: habilitats de comunicació), amb l'ús del temps lliure (ex.: horaris de descans). També van identificar factors familiars relacionats amb la cria positiva (ex.: millorar la comunicació entre pares i fills; normes per regular l'ús de les pantalles de manera compatible amb les necessitats dels adolescents; etc.).

Una troballa significativa va ser que, en aquest àmbit, les estratègies informatives (front les interactives) semblen tenir una utilitat potencial valorable. Per últim van trobar també algunes iniciatives d'ús d'estratègies de prevenció ambiental.

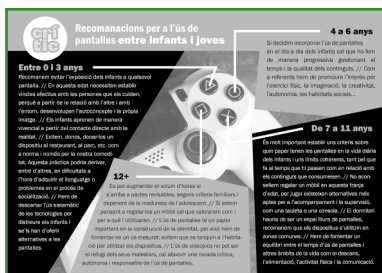
Per continuar llegint: Vondráčková P & Gabrhelík R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *J Behav Addict.* 5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085



Materials

Educació familiar en l'ús de pantalles

Tríptic del Pla de Prevenció en el consum de drogues, pantalles i riscos associats "CRÍTIC", de la Mancomunitat del Galzeran, que compta amb l'adhesió dels ajuntaments de Martorelles, Montornès del Vallès, Sant Fost de Campsentelles, Santa Maria de Martorelles, Vallromanes i Vilanova del Vallès. Elaborat amb la col·laboració del seminari de docents de Vilanova del Vallès i Vallromanes, ofereix una sèrie d'orientacions per prevenir des de la família els mals usos de les pantalles en quatre grups d'edat: entre 0 i 3 anys, de 4 a 6 anys, de 7 a 11 anys i per a 12 anys i més grans, a més d'un telèfon i un correu per adreçar consultes i rebre suport sobre el tema.

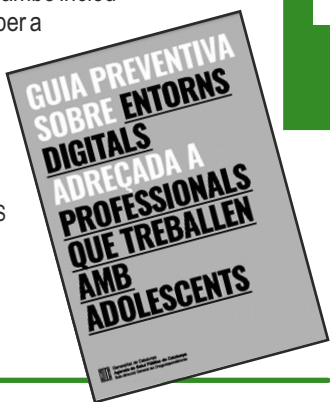


Accessible a: <https://cutt.ly/Rhlp7Vu> Més informació: Servei CRÍTIC ✉ critic@eines.coop

Guia preventiva sobre entorns digitals adreçada a professionals que treballen amb adolescents

Guia adreçada als professionals que treballen amb adolescents des dels àmbits de l'educació formal i no formal, interessats per incorporar la prevenció en els entorns digitals a la seva tasca. Fruit de la col·laboració de la Subdirecció General de Drogodependències amb el Departament d'Educació i l'Agència Catalana de la Joventut i del treball conjunt amb entitats i experts en la matèria, inclou dos blocs temàtics que aborden l'impacte dels entorns digitals a l'adolescència, en clau de potencialitats i de riscos, i les claus per fer prevenció en relació amb el mitjà digital als diferents espais. També inclou recursos d'utilitat per a algunes de les activitats proposades.

Més informació i accés a la guia a: <https://bit.ly/3YYfQ0S>



Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut



Accés a la guia a: <https://bit.ly/3C8ManJ>



Escape room virtual sobre tabac i medi ambient

Proposta educativa de suport a la prevenció del tabaquisme adreçada principalment a l'alumnat de 1r cycle de l'ESO receptor del programa Classe sense fum. Elaborada per l'associació PDS per a la Subdirecció General de Promoció de la Salut, consisteix en una eina digital interactiva que, en forma de joc, permet treballar hàbits saludables i generar actituds contràries al tabac. El joc planteja una mena d'investigació policíaca, amb enigmes, reptes, etc., que l'alumnat ha d'anar descobrint per resoldre el cas. Les seves activitats proporcionen informació sobre el tabac, posant l'èmfasi en l'impacte mediambiental del seu consum i de la seva producció.

Més informació: Agència de Salut Pública de Catalunya. Subdirecció General de Promoció de la Salut ✉ classesensefum.educacio@gencat.cat

Guia per orientar a professionals de l'educació i a les famílies en el bon ús de les tecnologies digitals. Elaborada amb la participació dels departaments de Salut, Drets Socials i Educació, sota la coordinació del Pacte Nacional de Salut Mental del Departament de Presidència, inclou cinc blocs sobre: a) la infància i l'adolescència a les xarxes; b) l'acompanyament digital (per la família, els centres educatius, en l'educació no formal i en l'educació informal); c) els riscos vinculats amb l'ús de les tecnologies digitals; d) privacitat, seguretat i drets; i e) recomanacions. També inclou uns apartats de recursos (guies, activitats, pàgines web), de glossari i de bibliografia.

Exposició ON-OFF en versió digital

Exposició adreçada a adolescents de 12 a 14 anys per promoure un ús saludable de les pantalles i prevenir problemes associats amb el seu mal ús. En la seva versió física original consta de 10 plafons de 200x85 cm. Aquesta versió en línia permet veure-la en 3D a 360º i incorpora arxius de veu, vídeos, qüestionaris i exercicis interactius. Es pot emprar, tant per treballar presencialment, com per fer tallers grupals a distància a través d'una plataforma de videoconferències. Comptant amb el suport del Departament de Salut, s'ofereix en préstec (igual que la versió física), junt amb una guia d'orientacions, als ens locals, entitats i equipaments interessats en el seu ús.

Accés a la versió de mostra a: <https://bit.ly/3Gux4LZ>
Més informació a: ✉ pds@pdsweb





Enxarxats Activitat teatral per sensibilitzar i prevenir riscos en l'ús de les xarxes socials



Teatracció és una entitat formada per professionals del teatre, l'educació i la cultura, que disposa d'una companyia dedicada a crear i representar obres teatrals sobre temes importants per a la salut del jovent, com ara les drogues, la sexualitat, la igualtat i, també, les xarxes socials i les pantalles, com passa a "Enxarxats": una activitat de teatre interactiu, els continguts de la qual s'actualitzen periòdicament per adaptar-se a una realitat canviant, i que es va crear comptant amb la col·laboració de professionals vinculats a la Subdirecció General de Drogodependències. "Enxarxats" s'adreça a grups organitzats de joves, com ara centres educatius, però també a grups de professionals (professorat, tècnics de prevenció, etc.) i a grups de mares i pares, per

tal de complementar altres accions de prevenció i sensibilització en l'ús de les pantalles. Consta de dues parts: en la primera es representen tres històries; mentre que a la segona part s'obre el debat teatral convidant el públic a reflexionar sobre els interrogants i conflictes sorgits en la primera.

Més informació: <https://bit.ly/3GdJSVI>

La Teranyina

"La Teranyina" és una iniciativa de l'Ajuntament de Granollers adreçada a adolescents, joves, famílies, professionals i població general, per informar i oferir prevenció i acompanyament en matèria d'addiccions, tant pel que fa a l'ús de drogues com en relació a l'ús de les pantalles. El seu nom juga amb la dualitat de la paraula teranyina com a element que enganxa i atrapa, però que també com a xarxa de suport. L'objectiu de "La Teranyina" és produir continguts per afavorir la reflexió crítica sobre els consums de drogues i els usos de les tecnologies, així com acompanyar i donar suport en les situacions complexes derivades de les addiccions. Per fer-ho, disposa d'una web amb accés a informacions i recursos, així com de perfils a les xarxes socials. Alhora, compta amb un servei d'informació i



orientació sobre drogues i pantalles (SIADP), un programa de mesures alternatives (PASA), organitza accions de sensibilització social i de gestió de riscos i ofereix activitats d'informació i prevenció als centres educatius, per a famílies i professionals, etc.

Més informació: <https://wp.granollers.cat/lateranyina>

Let's Chat

"Let's Chat" és un programa del Grup ATRA d'atenció psicològica i socioeducativa basada en l'abordatge comunitari i digital i centrat en la prevenció, l'acompanyament i la gestió dels riscos i plaers associats amb l'ús de les eines digitals, les drogues i altres conductes amb potencial addictiu. Compta amb un servei d'atenció i assessorament adreçat a adolescents i joves de 12 a 30 anys i un altre per a famílies, que s'ofereixen a través de WhatsApp o per videoconferència. També disposa d'una oferta d'activitats preventives, en format digital o presencial, que inclou tallers per a adolescents i joves, tallers per a famílies, activitats formatives per a professionals i per a joves i grups de debat sobre entorns digitals i ús de drogues. Alhora, compta amb un observatori que recull, amb itineraris a peu de carrer per Barcelona, les pràctiques més habituals sobre entorns digitals i ús de drogues en la població jove. "Let's Chat" compta amb el suport del Departament de Salut i del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.



Let's Chat

Més informació: <https://letschatjoves.org>

Navegant



LaClara.info "pantalles"



LaClara.info és un projecte de Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques, en col·laboració amb l'Associació EDPAC, per difondre entre el jovent de 17 anys i més gran, a través d'una web i de xarxes socials, missatges preventius i de reducció de riscos sobre l'ús de drogues i les addiccions comportamentals. Els seus continguts es basen en l'evidència científica, incorporen la perspectiva de gènere i es presenten en un llenguatge proper al seu públic diana. Recentment, ha incorporat continguts sobre els usos de pantalles: xats i xarxes socials, videojocs, jocs d'atzar i apostes, *streams* i compres en línia. Per cada una d'aquestes "pantalles" inclou una introducció al tema; un apartat de potencialitats i inconvenients; i una secció amb recomanacions preventives, de reducció de riscos i de senyals d'alerta.

Accés al web: <https://laclara.info/pantalles>



L'acompanyament professional a les famílies per la prevenció precoç de l'addició infantil a les pantalles

Avui en dia, quan un infant arriba al món descobreix que els seus adults de referència ja tenen a les mans un dispositiu digital que capta la seva atenció durant moltes hores: el mòbil! Les fotos del nadó, pocs dies després de néixer, ja estan en moltes xarxes socials, i se n'haurà perdut el control. I ben aviat, aquest nadó s'adonarà de l'enorme poder d'atracció que tenen els ginys digitals i, si els seus adults de referència no estan prou atents, hi quedarà atrapat.

De fet, els nadons actuals tenen un cervell tan meravellós i plàstic com ho era fa cent anys, ni més ni menys: els infants no són nadius digitals, sinó que hem de considerar que neixen en un entorn altament digitalitzat, on aquests dispositius estan pensats per capturar al màxim l'atenció de les persones.

El cervell d'un nadó triplica el seu pes en els tres primers anys de vida i fa un nombre exponencial de connexions neuronals noves en aquest període del desenvolupament. Però és summament vulnerable perquè depèn del medi on es desenvolupa, tant per bé com per mal. Els infants necessiten l'acompanyament, la cura i la satisfacció de les seves necessitats psíquiques, físiques i relacionals. Necessiten un entorn segur i amorós, uns adults responsables i responsius (que reconeixin i donin resposta a les seves necessitats bàsiques).

Una necessitat bàsica és la de ser reconegut, ser vist, ser tingut en compte. El cervell necessita tenir *feedbacks* continuats per anar fixant aprenentatges. Per això els infants són fascinants i pertinaços!!! Però si la mare o el pare estan amb la mirada fixada en les pantalles que fan servir per treballar, comunicar-se, gestionar el dia a dia, distreure's... els infants ho tenen molt complicat! Per això han de dur a terme tàctiques per cridar l'atenció dels adults de referència, perquè la seva mirada i l'aprovació són vitals per al seu desenvolupament.

El Manifest Infància i Pantalles és una crida d'atenció a la societat en general perquè l'ús de pantalles i estris digitals cada vegada comença abans i està més hores present en la vida dels infants menors de sis anys. I ja tenim evidències científiques de les conseqüències negatives de l'abús i el mal ús de pantalles i de com incideixen en el seu desenvolupament cerebral, físic i relacional.

Proposem una aturada per reflexionar com volem que sigui el desenvolupament dels infants en l'era digital. Sobretot en els primers anys de vida que és quan més perillós és viure rodejat d'aparells i estris que els abstraen de la realitat, i quan el més important és estar present en tot moment, perquè cal aprendre-ho tot, i que els exciten el cervell en lloc de permetre'ls viure en calma.

El Manifest Infància i Pantalles és una crida d'atenció al context social, polític i institucional, perquè la responsabilitat de criança i educació no és exclusiva de les famílies. Per això fem 7 propostes, com ara: ampliar la reflexió i la recerca científica al nostre país; o la regulació dels canals, plataformes i productes digitals infantils.

El Manifest Infància i Pantalles demana a totes i tots els professionals que ens dediquem a acompanyar i donar servei a les famílies i a la petita infància, que prenguem consciència dels efectes que l'abús i el mal ús de pantalles té en el seu desenvolupament. I, en funció d'aquesta consciència, anem compartint la informació amb les famílies, els anem proporcionant o recordant alternatives a les pantalles i empoderant a mares i pares

El consum abusiu o el mal ús de pantalles abans dels sis anys incideix en pitjors resultats en psicomotricitat, llenguatge i relació social dels infants.

per a poder assumir amb seguretat les seves funcions parentals adultes en un context gens fàcil.

Els i les professionals que treballem amb i per a les famílies ens haurem de formar per incorporar els coneixements de les investigacions neuropediàtriques que ens informen de com el consum abusiu o el mal ús de pantalles abans dels sis anys incideix en pitjors resultats en psicomotricitat, llenguatge i relació social dels infants. Alhora, cal que ens dotem d'eines per identificar comportaments infantils que denoten alts consums de pantalles; i de recursos comunicatius per encertar la manera de comunicar-nos amb les famílies. Així mateix, caldrà esdevenir referents en els nostres serveis. És a dir, treure les pantalles de les sales d'espera i dels espais dels serveis dedicats a la infància (escoles bressol, espais familiars, espais de criança...), i poder explicar amb serenitat i arguments els motius de les nostres decisions. I per acabar, ens caldrà recuperar i activar moltes alternatives a les pantalles (de cost zero) com són els jocs de falda, les cançons, els contes de paper, les capsas de cartó, els estris quotidians... i, sobretot, la dedicació de temps per part dels adults a acompanyar la vida dels infants.

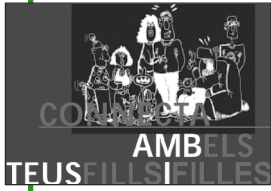
No es tracta, doncs, de condemnar els dispositius digitals, ni de prescindir per complet de les pantalles, sinó de responsabilitzar-nos professionalment de promoure la divulgació de criteris, pautes, alternatives i formes de criar, educar i ajudar a créixer sanament els infants d'una societat absolutament digitalitzada, creant entorns segurs on els nens i les nenes puguin ser infants mirats i tinguts en compte, i on puguin jugar, moure's i descobrir tot el món que els rodeja de forma experiencial, almenys durant els primers tres anys!

Anna Ramis Assens

Pedagoga, escriptora i comunicadora

Membre de l'equip impulsor del MANIFEST INFÀNCIA I PANTALLES
infanciaipantalles@gmail.com





Parlem de pantalles! Proposta de l'associació Connecta i Actua que, en el marc del programa "Connecta amb els teus fills i filles", s'adreça a les famílies amb fills i filles de 6 a 16 anys per oferir-los un espai de treball i reflexió compartida (2 sessions de 2 hores) per a la prevenció de l'ús abusiu de les TIC. **Més informació a:** <https://connectaiactua.cat/parlem-de-pantalles>

Internet Segura. La ciberseguretat al nostre abast. L'Agència de Ciberseguretat de Catalunya —organisme que vetlla per augmentar la seguretat de les xarxes d'informació i la confiança digital de la ciutadania— posa a l'abast de les famílies, els infants i joves, els educadors i la població en general un lloc web amb una gran nombre d'informacions i recursos d'utilitat per gaudir d'una major seguretat a Internet. **Adreça del web:** <https://internetsegura.cat>



edu
CAC

Per fomentar l'educació mediàtica. El Consell de l'Audiovisual de Catalunya, en col·laboració amb el Departament d'Ensenyament, posa a disposició de les escoles (i també de les famílies) un programa per promoure l'educació mediàtica en àmbits educatius formals i informals, així com accés a recursos educatius per promoure un ús crític i responsable dels mitjans de comunicació. **Accés al programa a:** <https://www.educac.cat>

Reiniciem-nos. Per una visió crítica i unes pautes saludables d'ús de les TRIC. Programa impulsat per la Diputació de Girona i Dipsalut, elaborat per EdPAC, PDS i ACEDA, per facilitar la realització de tallers de reflexió al voltant dels usos de les TRIC amb grups d'adolescents i dotar les famílies d'eines per educar en el seu ús saludable. Inclou presentacions didàctiques, cartells digitals i una guia per a les famílies. **Web del programa:** <https://reiniciemnos.wordpress.com>



Connecta-hi! Càpsules informatives sobre pantalles.

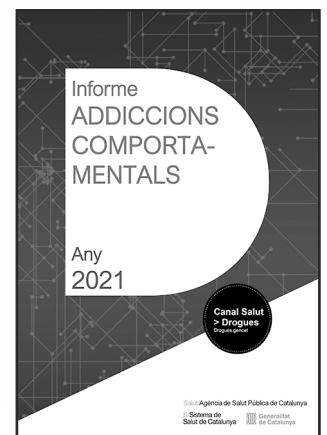
Amb l'objectiu de promoure unes bones pràctiques en l'ús de pantalles, el Centre SPOTT de la Diputació de Barcelona ha dissenyat una sèrie de càpsules informatives per a les famílies i el personal tècnic dels ajuntaments que treballa amb joves. Consten d'un vídeo breu i d'uns materials annexos per ampliar la informació i tracten sobre: les xarxes socials; els videojocs; les apostes en línia; i l'educació digital en l'àmbit familiar. **Més informació a:** <https://www.diba.cat/en/web/spott/connecta-hi>



El calaix



Informe Addiccions Comportamentals. Any 2021. Aquest Informe de l'Agència de Salut Pública de Catalunya aporta dades sobre la prevalença de les conductes que poden generar un problema o una addicció comportamental en la població de Catalunya. Per fer-ho, parteix dels resultats de dues enquestes estatals biennals que es duen a terme conjuntament amb el *Plan Nacional sobre Drogas*, en anys alterns: una adreçada a la població general —Enquesta domiciliària sobre alcohol i drogues a Espanya (EDADES)— i una altra a la població escolar —Enquesta estatal sobre l'ús de drogues en ensenyaments secundaris (ESTUDES). En la seva primera part, l'informe aporta dades sobre l'ús compulsiu d'Internet, el joc amb diners i els videojocs. Algunes de les seves dades en relació a aquestes temes indiquen que: 1) S'observa una tendència creixent en la prevalença d'ús compulsiu d'Internet en els estudiants de secundària, en especial entre les noies; amb valors del 32% respecte del 22% en nois; 2) La prevalença de joc patològic entre els estudiants de secundària l'any 2021 ha disminuït respecte de l'any 2018, essent del 3,4% (5% en nois i 1,8% en noies); 3) La prevalença de trastorn per ús de videojocs entre els estudiants és del 9% (15% en nois i 3% en noies). La segona part informa sobre els tractaments de les persones diagnosticades de trastorn per addiccions o problemes comportamentals o sense substància que s'han atès a les unitats d'addiccions comportamentals i als centres d'atenció i seguiment de les drogodependències. Finalment, inclou informació de la Direcció General de Tributs i Joc i Loteries de Catalunya sobre l'oferta i les quantitats gastades en els diferents tipus de joc amb diners.



Informe disponible a: <https://bit.ly/3ZcMU5I>

prevenimpuntdro

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Direcció: Jaume Larriba

Disseny i muntatge: E. Bosch

Fotomecànica i impressió: Serveis Gràfics Boira S.L.

Dipòsit legal: B.44.871-2000

Voleu donar a conèixer un programa, un material o una notícia?
Voleu que el butlletí tracti algun tema en concret?
Voleu estar en el mailing de distribució?

FEU-NOS-HO SABER!

Tel: 934 307 170

E-Mail: prevenim.dro@pdsweb.org

prevenimpuntdro

Número 64

Butlletí d'informació sobre prevenció de drogodependències i altres addiccions a Catalunya



prevenimpuntdro és un programa de l'associació:



PDS
PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

En aquest número...



Editorial

2

Comentari sobre l'última enquesta sobre Factors de Risc en Estudiants de Secundària (FRESC) que fa periòdicament, des de 1987, l'Agència de Salut Pública de Barcelona.



Cop d'ull a la recerca

2

Resum d'un estudi fet per un grup d'investigadors de la Universitat Internacional de València per determinar els efectes del cànnabis sobre l'atenció i la memòria en la població adolescent.



Materials

3

Drogues... i què? revisada, actualitzada i en línia – per treballar la prevenció amb joves de 16 anys i més gran (exposició interactiva).

Guia pràctica per a la incorporació de la perspectiva de gènere en la prevenció i l'abordatge de les addiccions – per incorporar la perspectiva de gènere de manera sistemàtica (guia).

Vídeo càpsules educatives sobre el consum de tabac i alcohol – per fer prevenció amb grups d'adolescents de 12 a 16 anys (vídeos i fitxes de treball).



En pràctica

4

Comentaris sobre la situació de la prevenció familiar i recomanacions per a la seva millora, partint d'un informe recent sobre el tema fet per l'associació IREFREA, amb seu a Mallorca, comptant amb la col·laboració de professionals referents a nivell de l'Estat i en el context internacional



Navegant

4

Presentació de la secció sobre Plans Locals sobre Drogues i altres Addiccions del portal web sobre drogodependències de la Federació Espanyola de Municipis i Províncies.



Finestra oberta

5

Finestra que s'obre de bat a bat per presentar, d'una banda, una experiència del Centre Jove de Salut de l'Ajuntament de Girona d'aprenentatge basat en el joc per treballar la promoció de la salut en la població adolescent i, d'altra banda, un projecte d'oci nocturn saludable i responsable de l'Ajuntament de Pineda de Mar.



Amb poques paraules

6

Comentaris i notícies breus, d'aquí i d'arreu, sobre temes d'interès diversos relacionats amb les drogues, les drogodependències i altres addiccions.



El calaix

6

Presentació i comentari breu de l'informe dels resultats per a la mostra d'estudiants de Catalunya que van participar en l'última enquesta sobre l'ús de drogues a l'ensenyament secundari a Espanya (ESTUDES 2021)



La salut i les conductes addictives entre l'alumnat adolescent de la ciutat de Barcelona. L'Agència de Salut Pública de Barcelona realitza periòdicament en l'alumnat de 13 a 19 anys l'enquesta FRESC, per conèixer els determinants, comportaments i actituds relacionats amb la salut i la seva relació amb les desigualtats socials. L'edició de 2021 es va fer a 3.290 alumnes de 2n i 4t d'ESO i de 2n de Batxillerat i CFGM. Pel que fa a conductes addictives, alguns resultats són: El percentatge d'adolescents que s'han emborratxat algun cop els últims 6 mesos és major en l'alumnat de barris de més nivell socioeconòmic; i també en les noies que en els nois (8,8%, 40,7% i 54,5% de les noies de 2n i 4t d'ESO i 2n de Batxillerat i CFGM, respectivament, front 6,4%, 25,4% i 51,2% dels nois). L'ús de pantalles és major en l'alumnat de barris desfavorits. La mitjana més alta d'ús de pantalles en dies de classe, fora d'horari lectiu, és per al mòbil en les noies (4,04 h/dia). El joc amb diners és més freqüent en els nois: un 12,6% va jugar amb diners l'últim any i un 5,9% fa un possible joc problemàtic. No hi ha diferències per nivell socioeconòmic. **Més informació i accés a l'enquesta i les dades a:** <https://bit.ly/aspb-fresc>

Cop d'ull a la recerca



Com afecta el consum de cànnabis l'atenció i la memòria en la població adolescent?

L'adolescència és una etapa crítica per a la maduració cerebral, la qual avui sabem que no es completa fins més enllà dels vint anys. En bona part per això, el consum de cànnabis durant aquesta etapa —com a factor exogen que pot afectar negativament aquest procés maduratiu a nivell del desenvolupament de la substància blanca cerebral i de les connexions sinàptiques— resulta més perjudicial que en altres etapes i pot tenir efectes neurotòxics més greus a llarg termini que si es consumeix en altres períodes vitals posteriors.

Així, per exemple, el consum habitual i intens de cànnabis s'ha identificat com a causa d'alteracions diverses en l'atenció, el qual si es produeix a l'adolescència primerenca pot donar lloc a déficits d'atenció de caràcter irreversible, fins i tot després d'un període llarg d'abstinència, quelcom que no passa amb el consum ocasional, on aquests déficits sí que són recuperables després d'un període ampli d'abstinència.

Malgrat tot això, el consum de cànnabis és especialment prevalent entre la població adolescent. Així ho indica la sèrie històrica de l'Enquesta sobre Ús de Drogues en Ensenyaments Secundaris a Espanya (ESTUDES), l'última edició de la qual (de l'any 2021) indica que l'edat mitjana en la qual es comença a consumir aquesta substància se situa en 14,8 anys entre els homes i en 14,9 anys entre les dones; mantenint-se aquesta edat pràcticament sense variació des de l'inici de la sèrie l'any 1994. També indica que el consum diari (o gairebé diari) de cànnabis, tot i ser menor que anys enrere, continua sent elevat i se situa en el 1,6% (2,1% en nois i 1,1% en noies). D'altra banda, el 28,6% dels joves estudiants espanyols de 14 a 18 anys ha consumit cànnabis alguna vegada en la seva vida, el 22,2% ho ha fet en l'últim any i el

14,9% dins dels últims 30 dies. Alhora, la prevalença de consum de cànnabis és major en els nois de 16 a 18 anys i en les noies de 14 i 15 anys en tots els trams temporals.

Per tot això, un grup d'investigadors de la Universitat Internacional de València (Venero, L. *et al.*, 2022) ha fet un estudi per determinar els efectes del consum de cànnabis sobre les funcions cognitives de l'atenció i de la memòria en la població adolescent, mitjançant una revisió sistemàtica de les publicacions de recerca recents sobre aquesta matèria.

Entre els criteris d'inclusió dels treballs es va requerir que fossin estudis fets amb éssers humans, que estiguessin publicats dins dels últims deu anys, en espanyol o anglès, i que fossin estudis experimentals o quasi-experimentals. Es van excloure els estudis realitzats amb animals o amb participants amb TDAH, amb consum de cànnabis amb finalitats terapèutiques o que fessin un consum concomitant d'altres substàncies a banda del cànnabis. Després del procés de cerca en bases de dades i de depuració dels resultats obtinguts, els autors van seleccionar articles per a la seva revisió sistemàtica.

(...) el consum de cànnabis en adolescents es relaciona amb déficits de memòria i amb unes menors capacitats cognitives relacionades amb l'aprenentatge, en comparació amb els no consumidors.

Els resultats de la revisió mostren que el consum de cànnabis en adolescents es relaciona amb déficits de memòria (aquesta seria la funció cognitiva més afectada) i amb unes menors capacitats cognitives relacionades amb l'aprenentatge (atenció, jerarquització, concentració, memòria visual i retenció immediata), en comparació amb els no consumidors.



Pel que fa al paper de l'abstinència després de consumir cànnabis, els resultats dels estudis revisats assenyalen la recuperació de la memòria amb l'abstinència. Això, però, no passaria amb l'atenció, la qual no semblaria millorar amb l'abstinència, si bé els resultats no són conclouents al respecte.

Una altra troballa de l'estudi és que els adolescents, a diferència de les persones adultes, no senten sacietat en consumir cànnabis i presenten una menor simptomatologia negativa, la qual cosa explicaria que facin consums més freqüents, augmentant així el risc d'afectació de les funcions cognitives de l'atenció i la memòria.

Els autors, però, assenyalen una sèrie de limitacions a les troballes d'aquesta revisió sistemàtica atès que els estudis revisats van comptar amb mostres petites i taxes d'abandó altes, a que la recerca desenvolupada sobre el tema és escassa i a que, a més, està molt localitzada geogràficament, concretament als EUA, la qual cosa dificulta la generalització dels seus resultats a altres països.

Per continuar llegint:

Venero Hidalgo L, Vázquez-Martínez A, Aliño M, Cano-López I, Villanueva-Blasco VJ. Efectos del consumo de cannabis en la atención y la memoria en población adolescente: una revisión sistemática. *Rev Esp Salud Pública*. 2022; 96: 27/10/2022. <https://bit.ly/3H8j9dy>



Drogues... i què?

Ara, revisada, actualitzada i també en línia i interactiva

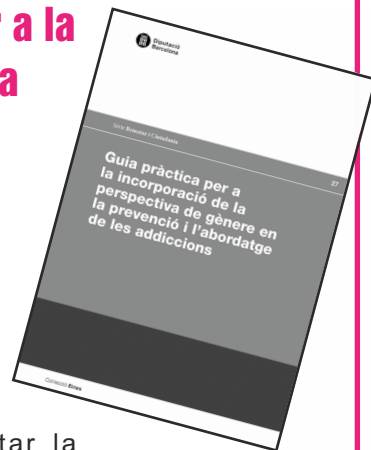
Proposta preventiva del consum de drogues adreçada al jovent de 16 anys i més gran, que es pot emprar en contextos educatius formals (batxillerat, cicles formatius, l'àmbit universitari) i informals (entitats i equipaments juvenils). Es basa en l'ús d'una exposició de 10 plafons i d'una guia d'orientacions per fer tallers. L'exposició planteja paral·lelismes entre diferents aspectes relacionats amb el consum de drogues i situacions quotidianes que no tenen a veure amb el seu ús, de manera que l'anàlisi crítica de qüestions relacionades amb les drogues es pot aplicar a altres temes, i també a l'inrevés. Recentment, l'exposició s'ha revisat i actualitzat pel que fa a perspectiva de gènere, llenguatge i altres aspectes, incorporant suggeriments de diversos equips que l'han utilitzat. Alhora, se n'ha editat una versió en línia que incorpora elements interactius (qüestionaris, exercicis de pregunta-resposta, etc.) i permet fer tallers a distància. Comptant amb el suport de la Subdirecció general d'Addiccions del Departament de Salut, ambdues versions –física i *online*– s'ofereixen en préstec als ens locals, entitats i equipaments interessats.



Accés a la versió de mostra a: <http://bit.ly/3HzF9y>

Més informació: PDS, Promoció i Desenvolupament Social ✉ pds@pdsweb.

Guia pràctica per a la incorporació de la perspectiva de gènere en la prevenció i l'abordatge de les addiccions



Guia de la Diputació de Barcelona per facilitar la incorporació de la perspectiva de gènere d'una manera transversal i sistemàtica en el disseny, la planificació, l'execució i l'avaluació de les actuacions i espais de prevenció i d'atenció de les addiccions. La seva elaboració ha tingut en compte les necessitats i dificultats expressades per tècnics i tècniques municipals en l'aplicació de l'enfoc de gènere per tal de facilitar-los eines, aplicables a la realitat dels municipis, que donin resposta a aquestes necessitats. Elaborada per G360 Cartografies Humanes i Socials, comença abordant per què cal introduir la perspectiva de gènere en el treball en drogues, per passar a tractar altres continguts d'interès, com ara les principals diferències i desigualtats de gènere en el consum. També aporta eines per avaluar la incorporació de la perspectiva de gènere en els programes i serveis; així com un apartat que respon a preguntes freqüents, com ara si cal fer campanyes diferenciades per nois i noies; acabant amb un recull de recursos i bones pràctiques.

Accessible a: <http://bit.ly/3XAxaX>

Vídeo càpsules educatives sobre el consum de tabac i alcohol

Material de l'Ajuntament de Terrassa per treballar la prevenció del consum de tabac i d'alcohol amb grups d'adolescents en centres educatius d'ESO, equipaments i entitats juvenils, etc., en el marc de les activitats del seu Pla Local de Drogues. Elaborat per l'associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social, consta de dos vídeos breus (d'una durada aproximada de 2 minuts), un sobre tabac i un altre sobre alcohol, que plantegen cadascun d'ells una situació típica en la vida d'un grup d'adolescents relacionada amb el consum d'aquestes substàncies, tot convidant a la reflexió i la discussió. Cada vídeo s'acompanya d'una fitxa de treball que planteja quatre activitats orientades a informar sobre els riscos del consum; desmentir mites i falses creences; augmentar la percepció de risc; i reforçar l'opció del no consum tot treballant també estratègies per fer front a la pressió de grup. La vídeo càpsula sobre tabac s'adreça preferentment al treball amb adolescents de 12 a 14 anys i la d'alcohol al treball amb joves de 14 a 16 anys.

Accessibles a: <https://bit.ly/3XUk1x> (tabac) i <https://bit.ly/3j42dx4> (alcohol)

Més informació: Ajuntament de Terrassa. Drets Socials ✉ salut.comunitaria@terrassa.cat





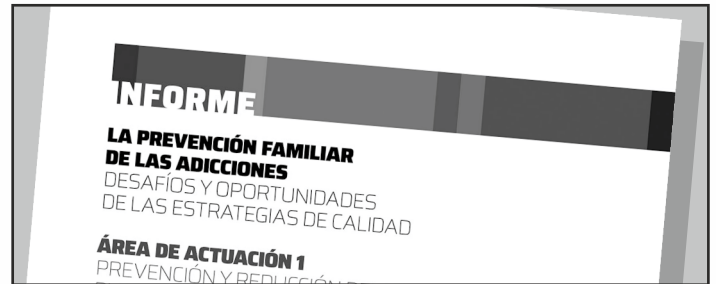
Desafiaments i oportunitats per millorar la qualitat de la prevenció familiar

És quelcom demostrat i àmpliament acceptat que la prevenció familiar té una gran potencialitat i és (o hauria de ser) una prioritat social i un focus d'atenció per als i les professionals de la prevenció dels addiccions. Però, entre conèixer la necessitat d'un camí i crear les condicions per a transitar-lo hi ha passos intermedis. I, a Catalunya (com a la resta de l'Estat), aquest camí encara s'està construint. Cal anar més enllà de les socorregudes xerrades per a famílies (de vegades anomenades "tallers") i dels escoles de pares (aquestes últimes, molt habituals en altres contrades), per a centrar l'agenda en les associacions de famílies de manera que participin més en la comunitat i contribueixin en els escenaris on es prenen decisions que les afecten.

La clau radica en la manera en que les famílies prenen part en els programes i decideixen continuar fent-los. Al cap i a la fi, el desenvolupament dels programes de prevenció familiar està condicionat per la seva participació. Cal que les famílies participin, s'identifiquin i desenvolupin «adherència» al programa, prenent part en les sessions d'una manera estable; en la infància i en l'adolescència dels seus fills i filles, però també en la seva joventut primerenca, una etapa clau en la que sovint les famílies es desvinculen malgrat seguir sent necessàries.

La prevenció familiar es concep des d'una dinàmica lineal en la qual es pretén transmetre a mares i pares idees, pautes i hàbits des d'una lògica mecànica i directiva. **Una de les raons per les quals la prevenció familiar no funciona prou bé és perquè es fa des d'un paradigma que no facilita la participació de les famílies com a agents proactius.** No es pot fer prevenció familiar sense les famílies. Alhora, cal que els i les professionals estiguin capacitats per conèixer l'evidència existent i per desenvolupar les connexions necessàries per crear vincles entre els diferents contextos (educatiu, de salut, comunitari). Això, encara és lluny de ser habitual.

Referència de l'informe: Juan, M., Nobre-Sandoval, L. A., Duch, M. (2022). *La prevenció familiar de las adicciones. Desafíos y oportunidades de las estrategias de calidad*. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2022. 102 p. **Accessible a:** <https://bit.ly/3Y3t5Mi>



L'associació IREFREA, amb seu a Mallorca, comptant amb la col·laboració i aportacions de professionals referents a l'Estat i en el context internacional, ha elaborat per a la Federació Espanyola de Municipis i Províncies un informe sobre l'estat de la prevenció familiar a Espanya, amb recomanacions per a la seva millora i consolidació. La metodologia emprada ha consistit en una revisió de bibliografia científica i documents estratègics, entrevistes amb experts, una anàlisi crítica del material recollit i una validació de resultats amb un grup de professionals de referència.

Les seves recomanacions són resultat tant de la valoració feta per experts en la matèria com per responsables d'organitzacions de l'àmbit de les famílies. L'informe formula 20 recomanacions per impulsar millores en la pràctica preventiva, tres dels quals tenen relació amb el món local:

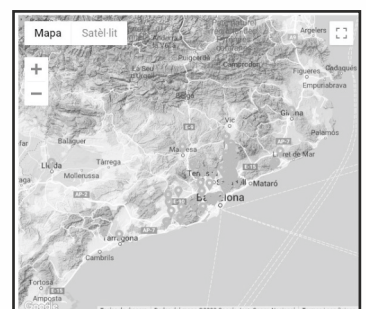
- La prevenció familiar hauria d'estar secundada per una legislació clara i efectiva, basada en que l'accés i consum de substàncies no ha d'estar permès a les persones menors d'edat.
- Els governs locals tenen un paper clau per promoure enfocaments ambientals de prevenció.
- Els programes basats en l'evidència que han mostrat qualitat s'han d'implementar a través de sistemes preventius coordinats des dels municipis.

Navegant



Plans Locals de Drogues del portal web de la FEMP

Els ens locals —principalment els municipis— dissenyen i executen una part molt important del treball en prevenció de les addiccions. Un nombre creixent d'aquests ens creen plans municipals o comarcals de drogues i altres addiccions, els quals defineixen el treball que es farà en els anys següents, els objectius que volen assolir, les accions que duren a terme per aconseguir-ho, el seu pressupost i com s'avaluaran els seus resultats. El portal web de drogodependències de la Federació Espanyola de Municipis i Províncies (FEMP) permet accedir, en aquest moments, a més de 200 plans locals de tot l'Estat, gairebé una cinquantena dels quals corresponen a plans municipals o mancomunats de Catalunya. Tenir-los recollits en un mateix portal i amb un mètode de cerca i d'accés intuïtiu (per municipi, per nombre d'habitats, per província i per Comunitat Autònoma) facilita l'accés al coneixement compartit i fa que sigui una eina d'utilitat per al naixement i l'elaboració de nous plans locals sobre drogues i altres addiccions.



Accés als Plans Locals del portal web a:

<https://drogodependencias.femp.es/planes2>



Endinsa't a la teva salut

Una activitat d'Escape Room per treballar la promoció de la salut en població adolescent

El Centre Jove de Salut de l'Ajuntament de Girona és un recurs per a informar i assessorar adolescents i joves en tot allò que afecta la seva salut. Aquest equipament ha dut a terme una experiència d'aprenentatge basat en el joc a través d'una activitat d'Escape Room ("Endinsa't a la teva salut"), amb un doble objectiu: treballar la promoció de la salut en la població adolescent i promoure alhora el coneixement del Centre entre la població diana.

"Endinsa't a la teva salut" va néixer l'any 2021 com una activitat d'aprenentatge basat en el joc, comptant amb la participació de més de 200 adolescents, repartits en 15 grups (de mig grup classe cadascun) de 4 centres educatius. L'any 2022 la participació ha estat de més de 400 adolescents repartits també en 15 grups (de classes senceres) de 4 centres.

L'aprenentatge basat en el joc té avantatges respecte l'ensenyança tradicional, atès que potencia el compromís, la motivació i la capacitat d'involucrar-se de l'alumnat¹. Alhora, la *gamificació* consisteix en l'aplicació de recursos dels jocs (disseny, dinàmiques, elements, etc.) en contextos no lúdics per modificar comportaments dels individus mitjançant accions sobre la seva motivació². Aquest és un aspecte clau, ja que per assolir un aprenentatge significatiu hi ha d'haver emoció. Això es pot aconseguir treballant amb dinàmiques vivencials.

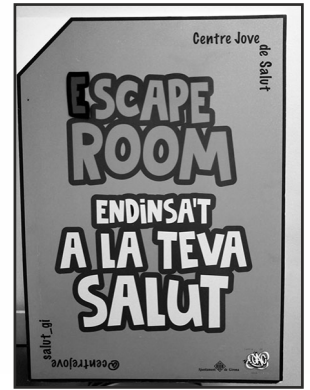
"Endinsa't a la teva salut" és una activitat d'aprenentatge basada en un joc del tipus *Escape Room*, d'una hora i mitja de durada, en que cal superar una sèrie de proves i enigmes vinculats amb la salut jove (drogues, sexualitat, emocions...) fent un recorregut pels diferents espais del Centre Jove de Salut, dinamitzada per una persona amb el rol de *Game Master*.

El joc comença dividint els grups classe en quatre equips als quals se'ls passen unes situacions en vídeo sobre les que han de decidir quina és la millor resposta. Cada resposta obté un resultat diferent. Després de cada vídeo cal resoldre un enigma sobre violència masclista, identitat de gènere, infeccions de transmissió sexual i consum de drogues. En funció de les respostes de cada grup, se'ls donen pistes i temps per resoldre l'enigma final. El primer grup que el resol guanya el joc i obre una caixa misteriosa on s'amaga una persona que, en obrir-la, espanta el grup. L'activitat acaba amb un debat reflexiu final. Alhora, tot l'alumnat, independentment del resultat del joc, rep una bossa amb diferents objectes: entrades per a espectacles, una piruleta, preservatius, material divulgatiu, etc. El personal docent també rep un material didàctic per seguir treballant els continguts de l'Escape Room a l'aula.

L'aprenentatge basat en el joc potencia el compromís, la motivació i la capacitat d'involucrar-se¹. "Endinsa't a la teva salut" fa que el jovent participant es mostri motivat, compromès i involucrat.

Fornells Ortiga, Carme; Garcia Casas, Sergi;
Guerra Codina, Marc; Hernández Sánchez, Marta;
Perich Capdeferro, Meritxell; Pons Sayols, M^a Teresa.
Centre Jove de Salut. Ajuntament de Girona.

¹ Serra, L. (29 d'agost de 2014). L'aprenentatge Basat en Jocs. Ara.cat. <https://bit.ly/400bero>
² Teixes, F. (2015). Gamificación: motivar jugando. Gamificación, 1-128.



#Junts Però Kontrolem (#JPK!)

Una alternativa d'oci saludable i responsable per al jovent de Pineda de Mar

"Junts Però Kontrolem" (#JPK!) és una iniciativa de l'Ajuntament de Pineda de Mar que va néixer l'estiu del 2021 per oferir al jovent de més de 16 anys d'aquest municipi una alternativa d'oci saludable i responsable per a les nits del cap de setmana. L'estiu de 2022 ha continuat aquesta iniciativa, tot incorporant millores per fer-la més participada, comptant amb la implicació de la població destinatària i donar resposta als seus interessos i necessitats.

El projecte #JPK! es fonamenta en les teories de la desviació social que diuen que, només sota certes circumstàncies

ambientals i socials, les conductes negatives esdevenen en patrons de comportament entre els grups d'adolescents, i que una de les seves causes rau en la manca d'oportunitats de participació en activitats pro-socials. Els models del desenvolupament social i dels determinants de la salut també donen recolzament teòric a aquest projecte. Alhora, el Pla Local de Prevenció de Drogues contempla potenciar la vinculació dels joves a les activitats d'oci i lleure del municipi, diversificar-les i fomentar alternatives d'oci saludable en caps de setmana.

En base als principis anteriors "#JPK!" cerca construir un model d'oci saludable autogestionat pels joves per generar espais de relació que permetin identificar inquietuds compartides, oferir alternatives d'oci saludable i de socialització i fer el jovent responsable de la gestió del seu oci.

Les actuacions del projecte inclouen: a) la creació d'una comissió de joves (d'entitats del municipi i a títol individual) per dissenyar un programa d'activitats que respongui als seus interessos; b) una programació estiuenca d'activitats gratuïtes (esportives, artístiques, etc.) en diferents espais del municipi, els divendres de 22 a 01 hores; c) un procediment d'inscripció prèvia a les activitats a través d'una aplicació; d) la instal·lació d'un estand de salut en algunes activitats, amb material divulgatiu i repartiment d'aigua, entrepans i fruita, per promoure l'alimentació saludable; i e) un pla de comunicació per arribar al jovent a través de diferents canals: web municipal, ràdio local, cartells, la pròpia comissió de joves i, especialment, les xarxes socials.

Més informació:
Ajuntament de Pineda de Mar. Promoció de la Salut
☎ 937 671 560 Ext. 6101

Amb poques paraules



Per saber-ho (quasi) tot sobre la situació actual del consum de cànnabis. *Cannabis 2022. Consumo y consecuencias* és una monografia de 126 pàgines de la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues, que aporta una visió global de la situació del consum d'aquesta substància i de les seves conseqüències, així com de la seva oferta i evolució. **Accessible a:** <https://bit.ly/3HJm4ez>

Diagnosi de la situació del consum de drogues i l'ús de pantalles al Vallès Occidental. En el marc del procés per disposar d'un Pla comarcal de prevenció i atenció a les conductes addictives, el Consell Comarcal del Vallès Occidental ha elaborat, amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona, una diagnosi de la situació actual del consum de drogues i l'ús de pantalles a la comarca per tal d'ajudar a definir l'estratègia del Pla i la seva articulació en objectius, línies d'actuació i projectes. **Accessible a:** <https://bit.ly/407J8e5>

Diagnosi de la situació actual respecte al consum de drogues i l'ús de pantalles al Vallès Occidental



7.500 euros en premis per a la Nova edició del concurs "Addiccions: el teu punt de mira". La 12a edició d'aquest concurs de vídeos de YouTube i Vimeo i 3a de vídeos de Tiktok i de cartells d'Instagram, és oberta fins el 15 de maig de 2023 a la participació d'estudiants d'ensenyaments secundaris post-obligatoris (batxillerat, CFGM/CFGS, etc.) i d'universitats. Tant els vídeos —d'un màxim de 2 minuts o 30 segons si són de Tiktok— com els cartells es poden fer individualment o en grup, però cal que facin referència a la prevenció o a la reducció de riscos en drogues o altres conductes addictives. **Més informació a:** <http://bit.ly/3j98e1Y>

Persones sense llar i drogues: respostes sanitàries i socials. Publicació de l'Observatori Europeu de les Drogues (OEDT) en forma de guia breu en línia, que ofereix una visió general dels aspectes més importants que cal tenir en compte a l'hora de planificar i donar respostes sanitàries i socials a les persones sense llar consumidores de drogues, alhora que revisa la seva disponibilitat i eficàcia. **Accés (en anglès) a:** <http://bit.ly/3Rk1TXN>



Desenreda: nou canal d'Instagram de Projecte Home Catalunya. Espai gestionat per un equip de professionals de la prevenció, dirigit a la població jove amb la finalitat de compartir informació útil per ajudar a desenredar situacions de la vida i a prendre decisions que ajudin al benestar i a la salut física i mental. **Enllaç al canal a:** www.instagram.com/desenreda_cat



Informe sobre addiccions comportamentals 2021. Per ajudar a conèixer la situació actual sobre les addiccions comportamentals, l'Observatori Espanyol de les Drogues i les Addiccions i la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues presenten en aquest informe els resultats dels mòduls sobre joc amb diners, ús de videojocs i ús compulsiu d'internet que no s'inclouen en els respectius informes de les enquestes EDADES i ESTUDES. **Accessible a:** <https://bit.ly/3XMSB96>



El calaix



La Subdirecció General de Drogodependències del Departament de Salut ha publicat un informe amb les dades dels 55 centres educatius de Catalunya que van participar en l'última enquesta sobre l'ús de drogues a l'ensenyament secundari a Espanya (ESTUDES 2021). Els seus resultats indiquen que les drogues més consumides pels estudiants catalans de 14 a 18 anys van ser l'alcohol, el tabac, el cànnabis i els hipnosedants i —a molta més distància— la cocaïna i l'èxtasi; essent encara més baix l'ús d'altres drogues. Les noies van consumir més freqüentment tabac i alcohol, excepte en el cas del consum diari d'alcohol; i els nois, totes les drogues il·legals, els analgèsics opioides i els esteroides anabolitzants. Tanmateix, la prevalença del consum de cànnabis va ser una mica més alta en les noies, excepte per al consum diari en els darrers 30 dies. Les noies també van fer un major consum d'hipnosedants. Les prevalències del consum d'alcohol (74,0% a la vida, 70,6% l'últim any i 51,5% l'últim mes) van ser de les més baixes des de 1994. La prevalença de borratxeres en el darrer any (40,3%) i en l'últim mes (21,5%) va ser la més baixa des de 2006, igual que la del *binge drinking* l'últim mes (25,2%). El cànnabis va ser de llarg la droga il·legal més consumida, amb prevalències del 32,3% a la vida i del 17,4% en l'últim any; i amb un 2,5% de consumidors problemàtics. El consum de cocaïna alguna vegada a la vida (3,8%), l'any 2021 va augmentar 1,2 punts percentuals respecte de l'any 2018. Les prevalències del seu consum l'últim any (2,6%) i els últims 30 dies (0,9%) també van ser una mica més altes que l'any 2018. L'ús de cigarretes electròniques algun cop a la vida (45,7%) va disminuir 4,4 punts percentuals respecte de l'any 2018. El seu consum va ser més alt en els nois que en les noies.



Accés a l'Informe a: <https://bit.ly/3JqTgss>

prevenimpuntdro

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Direcció: Jaume Larriba

Disseny i muntatge: E. Bosch

Fotomecànica i impressió: Serveis Gràfics by Artur Baró

Dipòsit legal: B.44.871-2000

Voleu donar a conèixer un programa, un material o una notícia?
Voleu que el butlletí tracti algun tema en concret?
Voleu estar en el mailing de distribució?

FEU-NOS-HO SABER!
Prevenim.dro

Tel: 934 307 170

E-Mail: prevenim.dro@pdsweb.org