

ÍNDEX

Motivem els nostres fills	1
BONS HÀBIT I BONS ALIMENTS: I què fem per a motivar-los?	2
LES DROGUES I LA LLEI: Quina condemna pot haver per traficar amb drogues?	2
BONS HÀBIT I BONS ALIMENTS: I què fem per a motivar-los?	3
QUÈ LLEGIR Los secretos de la motivación	3
PÍNDOLES: L'impacte del mòbil entre els més joves	4
ON ACUDIR?	4

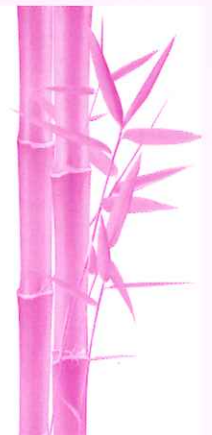
MOTIVEM ELS NOSTRES FILLS

En l'era de les noves tecnologies, de la sobreestimulació, quan sense moure't de la cadira pareix que tens el món a l'abast, que tot ho pots tindre a només un clic, els pares i els educadors ho tenim complicat per estimular la motivació dels nostres fills i joves. Aprendre sense esforç és una quimera. Ara més que mai la societat demanda exigència, autoritat, valors, però precisament els models que se'ls ofereixen en els mitjans de comunicació són els contraris. El model que es proposa és no renunciar a res, fer el que vinga més de gust, buscar el plaer immediat.

Com ho hem de fer per tal de tenir els nostres fills motivats perquè llegeixin, estudien, es relacionen, aprenguen idiomes, natació, cuina, autodefensa, els principis de la física i un llarg etcètera? És evident que com a pares, juntament amb l'escola, tenim la responsabilitat de fer créixer i potenciar la llavor de la curiositat que tots els xiquets tenen donant-los suport, sent-ne referents i, perquè no, sent imaginatius i creatius. Així doncs podem ajudar-lo a fer els deures o podem donar exemple llegint el diari al seu costat mentre ell llig un conte. Però també podem fer servir la imaginació per motivar-los. Hi ha infinites maneres de motivar els nostres fills, sols cal estar present, intentar-ho i, al final, ells mateixos seran els millors automotivadors ja que a aquestes edats, com diem, la seua llavor de conèixer i créixer és sens dubte el nostre millor aliat.

ABANS DE RES: PACIÈNCIA I CONSTÀNCIA

Hi ha una cosa molt curiosa que ocorre amb el bambú japonés i que el converteix en no apte per a impacients: sembres la llavor, l'adobes i et preocupes de regar-la constantment. Durant els primers mesos no succeeix res apreciable. En realitat, pareix que no passa res amb la llavor durant els primers **set anys**, temps suficient perquè un agricultor inexpert estigués convençut que la llavor no era fèrtil o no ha pogut arrelar. Però durant el seté any, en un període de només 6 setmanes, la planta de bambú creix més de 30 metres! Va tardar només 6 setmanes en créixer? No, la veritat és que va necessitar 7 anys i 6 setmanes per a desenrotllar-se. En els primers set anys d'aparent inactivitat, el bambú estava generant un complex sistema d'arrels que li anaven a permetre el creixement posterior.



Mancomunitat
de Municipis
de la Vall
d'Albaida

UPC

Drogodependències



Tel.: 96 291 29 50

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

AGRUPACIÓ
COMARCAL
AMPAs
VALL D'ALBAIDA

Dipòsit Legal: V - 522 - 2004

A més a més des de la UPC

Després de l'èxit aconseguit en el primer concurs de cartells de prevenció del tabac entre els alumnes de sisé de la comarca, aquest nou curs tornem a convocar el concurs perquè els alumnes de 10-11 anys participen de nou com agents preventius ja que els seus missatges als cartells, visuals i originals, i allò que se'ls explica i aprenen a classe serveix per a que ells després tracten seus familiars dels efectes perjudicials de fumar. A més, el cartell guanyador del curs passat, de Maria Torres del CEIP Sanchis Guarner de l'Olleria, està sent presentat als col·legis i distribuït pels centres educatius, centres de salut i diferents administracions públiques de la comarca. Animem des d'ací els mestres a participar de nou en aquesta iniciativa preventiva que va creant consciència entre els nostres preadolescents sobre els perills del tabac.



BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

I què fem per a motivar-los?

“Quasi sempre es troben a les nostres mans els recursos que demanem al cel” (W. Shakespeare)

La motivació és la que ens impulsa cap a l'acció, és la que activa el comportament, la que empeny per a aconseguir un objectiu. Hi ha diverses teories sobre com funciona la motivació. En principi, hem d'assenyalar que hi ha dos factors a tenir en compte:

- el **motiu**, la variable interna que ens empeny cap a l'objectiu, i
- l'**incentiu**, el factor extern que pot provocar el comportament.

Les diferents teories es diferencien a l'hora de posar l'èmfasi en l'explicació de la motivació sobre si recau en factors interns o en externs.

Com en altres ocasions, pensem que devem situar-nos en un equilibri just, ja que els incentius (reforçaments externs, premis, ànims..) poden ajudar a iniciar un comportament que abans no existia; però, sense la motivació interna difícilment es mantindrà en el temps.



Un factor també determinant per a la motivació són les **expectatives**. En la mesura que el xiquet se senta capaç de realitzar qualsevol cosa és més probable que pose empeny en fer-la, amb la qual cosa és possible que ho aconseguisca i, per tant, es reforçarà el seu sentiment de capacitat per a propers reptes. És a dir, davant un repte, una tasca o una oportunitat, el nostre jove valorarà les conseqüències, les expectatives i la seua capacitat per a aconseguir-ho i, si finalment ho fa, valorarà la recompensa i la seua pròpia capacitat. Els pares i educadors podem col·laborar en tot el procés delegant tasques i responsabilitats adequades, animant a la realització i mostrant confiança, així com reconeixent els èxits i ajudant en les dificultats.

QUÈ CAL FER PER NO DESMOTIVAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES? (Pep Marf)

A més de plantejar-nos què hem de fer per motivar els nostres fills i filles, convindria tindre clar què hem de fer perquè conserven la motivació que ja tenen, siga molta o poca:

- No hem de confondre les nostres necessitats amb les seues.
- No hem d'exigir-los per damunt de les seues possibilitats.
- Convé que anem variant l'estil de direcció (directiu, democràtic i permissiu, segons siga la situació a què ens enfrontem).
- Hem de tractar los de forma individual. Tractar a tothom per igual no motiva. Cadascú té les seues necessitats i motivar significa bàsicament cobrir necessitats. Les necessitats, a més, aniran canviant al llarg del temps.



LES DROGUES I LA LLEI

QUINA CONDEMNA POT HAVER PER TRAFICAR AMB DROGUES?

És complex explicar un tema tan extens i amb tantes particularitats en un espai tan reduït, però en línies molt generals podem dir que els actes d'elaboració, cultiu o tràfic il·legal de drogues tòxiques, estupefaents o substàncies psicotròpiques que causen greu dany a la salut estan castigats amb penes de presó de tres a sis anys i multa que pot arribar al triple del valor de la droga o substància. Estes penes es poden agreujar encara més en determinats casos com per exemple dur-ho a terme en centres docents, o facilitar les substàncies a menors de diu anys, on la pena de presó pot arribar als nou anys i la multa al quàdruple del valor de la substància, o fins i tot a tretze anys i mig quan per exemple s'utilitze a menors de diu anys per a cometre el delictes. A l'hora de concretar la pena poden influir molts factors i agreujants, de manera que en determinats casos es poden superar amplament les penes descrites anteriorment.

En tot cas el que ens ha de quedar clar és que cometre un delictes relacionat amb el tràfic de drogues pot comportar una pena molt important, tant de presó com econòmica.

(Codi Penal. Art. 368 i seg.)

JOSÉ REQUENA MARTÍ
Advocat



AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA:

Aquest 16 de gener se celebra a l'IES Josep Segrelles d'Albaida la reunió comarcal d'on eixiran elegits els nous consellers de govern que ens representaran a FAPA València, d'ací la importància de l'assistència, participació i, com no, representació del màxim nombre de membres. És molt important que la nostra comarca tinga representants a FAPA, per tant aquesta assemblea és important per a decidir els representants d'aquesta comarca que sempre hi ha estat i estarà en tots els òrgans de govern que forma la comunitat educativa. Al proper butlletí, i aprofitarem l'espai que ens cedeixen en aquesta edició familiar, per informar-vos dels resultats obtinguts en aquesta assemblea.

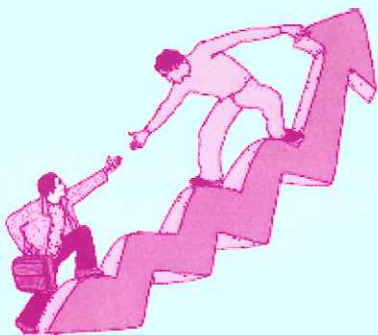
Rebeu una salutació de la vostra presidenta comarcal:
MARIA JESÚS DURÁ SOLER.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

L'AMBIENT FAMILIAR I ESCOLAR HA DE POTENCIAR L'AUTOESTIMA PERQUÈ SENSE ELLA NO EXISTEIXEN LES EXPECTATIVES POSITIVES NI, PER TANT, LA MOTIVACIÓ

Què podem fer pares, mares i professors per ajudar els nostres fills i alumnes:

- Podem desaprovar un mal comportament, els suspensos o les males notes, però mai els nostres fills o alumnes. Mai s'hauria de dir: "Eres un desastre" perquè aleshores ho acabarà sent.
- Inspirar confiança, esperança i superació. Confiar en les seues possibilitats realistes.
- Animar a esforçar-se i rendir per tal que, amb l'èxit, es torne significatiu eixe esforç.
- Reconèixer els seus valors, capacitats i habilitats. Totes les persones tenim un predomini o una habilitat en fer alguna cosa.
- Delegar responsabilitats domèstiques. Organitzar i ritualitzar les tasques domèstiques posant ordre, esforç i col·laboració.
- Conversar amb els nostres fills més enllà de qüestions educatives.
- Parlar dels sentiments i les emocions amb ells, sobretot quan suspenen: "Com et sents?". Quan tenen conflictes amb els companys/es: "Com et sents? Com creus que se sent l'altre?".
 - Elogiar allò que fan bé de forma natural i sense exageració per crear consciència.
 - Estimular la responsabilitat dels nostres fills/es. "Com puc inspirar/motivar al meu fill/alumne que desitgen fer... aprovar", en aquest cas.
 - Impulsar el pensament positiu per a la solució dels problemes. Perquè els joves se senten competents i capaços, la nostra comunicació amb ells ha de ser positiva. Plantejar els problemes amb visió i creença de solució possible. Veure els problemes com a reptes. "Com ho podem fer?" "Com solucionarem el problema?"



Educar els fills no és tasca fàcil i ningú ens ha ensenyat abans. Hem d'anar provant, observant, reflexionant i, sobretot, decidint en cada moment com actuar. Ens podem equivocar, però no ens podem desanimar ni tirar la tovalla, no creieu? Com podrien sinó, avançar i confiar els fills/es en els pares i els alumnes en els professors?

Potser ens cal pensar més en el sentit de l'educació i no només en la finalitat perquè de vegades els resultats estan lluny. Recordem la metàfora del bambú que tarda 7 anys en deixar veure les primeres fulles. Anem regant i acompanyant els nostres fills/alumnes i els resultats donaran fruit, segur. El coratge que hi posem com a pares, mares i professors serà un model d'actuació que els nostres fills i alumnes imitaran.

(M^a Teresa Abellán Pérez)



BIBLIOGRAFIA:

- Educació emocional, una filosofia de vida (article de M^a Teresa Abellán Pérez)
- Estratègies de motivació (xerrada de Pep Marí, psicòleg)
- Saber motivar (article de José Luis Trechera Herreros)
- Atreverse a motivar (article de Fernando de la Puente, revista Padres y Maestros núm. 259)



QUÈ LLEGIR: Los secretos de la motivación. José Antonio Marina. Ed. Ariel 2011

En aquest nou volum de la Biblioteca UP, José Antonio Marina reflexiona sobre els secrets de la motivació per a fer possible la nostra grandesa com a individus. Perquè qui posseïska la clau de la motivació, posseïx la clau del comportament humà.

La motivació desperta un interès universal. Els pares volen motivar els seus fills, els docents els seus alumnes, els directius els subordinats, les empreses els seus clients, els polítics els seus votants, els venedors els compradors, els sacerdots els fidels, els amants els seus estimats. I també volem motivar-nos nosaltres mateixos cada vegada que hem de fer alguna cosa, i no tenim ganes de fer-ho. Estem doncs, en el domini més universal i ambicionat. Front als que utilitzen els mecanismes de la motivació per a aprofitar-se de les nostres limitacions, en educació hem que emprar-los per a construir el nostre benestar.

José Antonio Marina
Los secretos de la motivación

UP



PINDOLES

L'impacte del mòbil entre els més joves

En l'actualitat a Espanya, l'índex de penetració del mòbil (el percentatge de línees de telèfon en funció del nombre d'habitants) és imparable, i supera la xifra de 115%, és a dir, **hi ha més línees de telèfon que ciutadans**. A més a més, el primer mòbil s'adquireix a edats cada vegada més primerenques: més del **80% dels xiquets/es de 12 anys en disposen d'un** i als 17 anys la xifra és pràcticament del 100%.

La utilització de mòbils a escala mundial creix de manera exponencial i part d'aquest fenomen es deu a la irrupció dels dispositius intel·ligents o smartphones, que tenen, a més de la possibilitat de comunicació amb altres per veu, infinitat d'aplicacions on a més de comunicar-te a través de les xarxes socials, pots consultar pàgines web, veure vídeos, descarregar i escoltar música, fer fotos i vídeos d'alta qualitat, utilitzar-lo com navegador, etc.

I què és el que fa que aquestes tecnologies siguin més cridaneres per als adolescents i joves?

Aquest tipus de dispositius tenen una sèrie de funcions i característiques que els fan especialment atractius per a ells:

1. Possibiliten definir el seu propi espai personal, una espècie d'**autonomia** respecte als seus pares.
2. Les innovacions tecnològiques i les **noves aplicacions** exerceixen una fascinació especial sobre ells, en gran part perquè estan pensades per a d'ells.
3. Les aplicacions tenen un ampli ventall de **possibilitats d'oci** i no sols de comunicació, de manera que li dediquen molt de temps a aquestes possibilitats.
4. Finalment, cal destacar que ells entenen que el mòbil fomenta les **relacions interpersonals** que és una de les aspiracions dels adolescents.



I per què hem de tindre major precaució amb l'ús del mòbil entre els adolescents?

Hi ha diverses raons científiques que ens ho corroboren. L'adolescència és un període crític en el desenvolupament del cos humà. Durant aquesta fase del desenvolupament es produeix una **clara vulnerabilitat per a l'adquisició d'addiccions** tant de tipus comportamental (internet, joc patològic, mòbils) com a substàncies psicoactives (alcohol, tabac i altres drogues). Açò és degut a que el cervell encara no ha finalitzat el seu procés de maduració en àrees responsables de funcions cognitives importants, especialment les que tenen a veure amb la presa de decisions, control de la impulsivitat o absència de riscos, de manera que és més fàcil que "s'enganxen" a les conductes addictives que no els adults.

El cervell no finalitza el seu desenvolupament fins passats els 24 anys. El desenvolupament del cervell comença des de la zona occipital (és a dir, des de la part posterior) fins la zona frontal. Per això que els adolescents controlen millor les funcions d'aquelles zones més madures del cervell, com per exemple el moviment i la coordinació. Per la seua banda els lòbuls frontals (immadurs durant l'adolescència) són els encarregats del control del comportament, del judici, de la planificació i de l'organització, açò explica el **comportament impulsiu**, la **presa de decisions arriscades** i la **planificació distinta** dels adults que caracteritza els adolescents.

Els adolescents, en comparació amb els adults, es caracteritzen pels següents comportaments i capacitats:



- Ràpid aprenentatge.
- Sensació més extrema de plaer, excitació o recompensa.
- Major sensació de frustració quan les coses no ixen com esperen.
- Major capacitat de motivació per les coses que els atrauen però, pel contrari, apatia o avorriment (passotisme) per allò que menys els agrada.
- Menor capacitat de judici.
- Menor capacitat de consideració de les conseqüències dels seus actes.
- Menor capacitat de planificació i organització.

Tot açò explica no sols perquè els adolescents tenen interessos diferents als adults, sinó que el plaer o l'aversion que experimenten siguin més intensos. Aquest és un dels elements substancials que cal tindre en compte a l'hora d'entendre l'origen de les addiccions i que explica el fet de que els adolescents siguin, per tant, més vulnerables a elles.

Al proper butlletí parlarem sobre l'ús i/o abús del mòbil, les repercussions negatives del mateix i donarem alguns consells per detectar i previndre la dependència al mòbil.

Font: *Movilizate. Prevención del uso de móviles en niños y adolescentes. Guías de actuación FEPAD*

ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, o uns altres aspectes relacionats amb les addiccions o les escoles de pares, pots fer-ho adreçant-te a:

Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida
UPC Conductes Addictives

C/ Sant Francesc, núm. 8, 3er, 5a. 46870. Ontinyent. València.
Tel. 96 291 29 50. Adreça electrònica: upc@mancovall.com

Coordinadors: Loreto Belda Pérez, Alfons Soler Molina.