



# ITACA projecte

## Dossier inicial famílies

Octubre 2011

### **Coordinador ITACA a l'IES Joan Ramis i Ramis:**

LLORENÇ PONS

Adreça electrònica [llpons@iesjoanramis.org](mailto:llpons@iesjoanramis.org)

### **Responsable del programa:**

Andreu Estela, metge de família del centre de salut Dalt Sant Joan

Adreça electrònica [andreu.estela@ssib.es](mailto:andreu.estela@ssib.es)

**Pàgina web del projecte:** [www.projecteitaca.org](http://www.projecteitaca.org)

**Adreça electrònica del projecte:** [itaca@projecteitaca.org](mailto:itaca@projecteitaca.org)

**Telèfon de contacte projecte ITACA:** 699055718

### **Clau d'accés de les famílies d'aquest centre:**

usuari: RAMISFAM

contrasenya: RAMISF12

Benvolgudes famílies,

El curs 2011-2012 és el tercer en el que aquest institut realitza activitats de prevenció de tabaquisme, amb la finalitat que hi hagi menys persones fumadores o retardar el començament d'aquest hàbit entre l'alumnat. El programa és una adaptació local de les versions més efectives que es coneixen. Treballa de manera planificada amb l'alumnat (activitats docents a l'aula durant els quatre anys de l'ESO) i en el seu entorn més proper (centre escolar i famílies), mantenint el respecte per tothom i cercant una màxima coherència en totes les intervencions. L'èxit d'aquestes intervencions es fonamenta a treballar conjuntament des de tots els àmbits possibles (família, escola, entorn municipal) potenciant l'efecte de cada intervenció per separat. Tot i que es proposi el programa des del centre escolar, no es tracta d'envair competències a la família: **educam entre tots**. El que sí que vol fer aquest programa és comptar amb la col·laboració de les famílies per coordinar les intervencions i ser coherents amb els missatges, normes, valors... que s'ofereixen.

La feina feta en els anys anteriors ha servit per tenir experiència en aquests tipus d'intervencions i ha permès dissenyar millor el programa de prevenció. Aquest programa nom ITACA. Durant aquest curs 2011 - 2012 onze instituts més (dos a Menorca i nou a Mallorca) iniciaran activitats en primer d'ESO, per avaluar millor la seva efectivitat.

L'IES Joan Ramis i Ramis ja treballa amb primer, segon i tercer d'ESO i utilitzarà la mateixa estructura i recursos que tots els instituts participants en el projecte ITACA. Podeu consultar la pàgina web.

En els fulls següents trobareu un petit resum de la informació més important del programa.

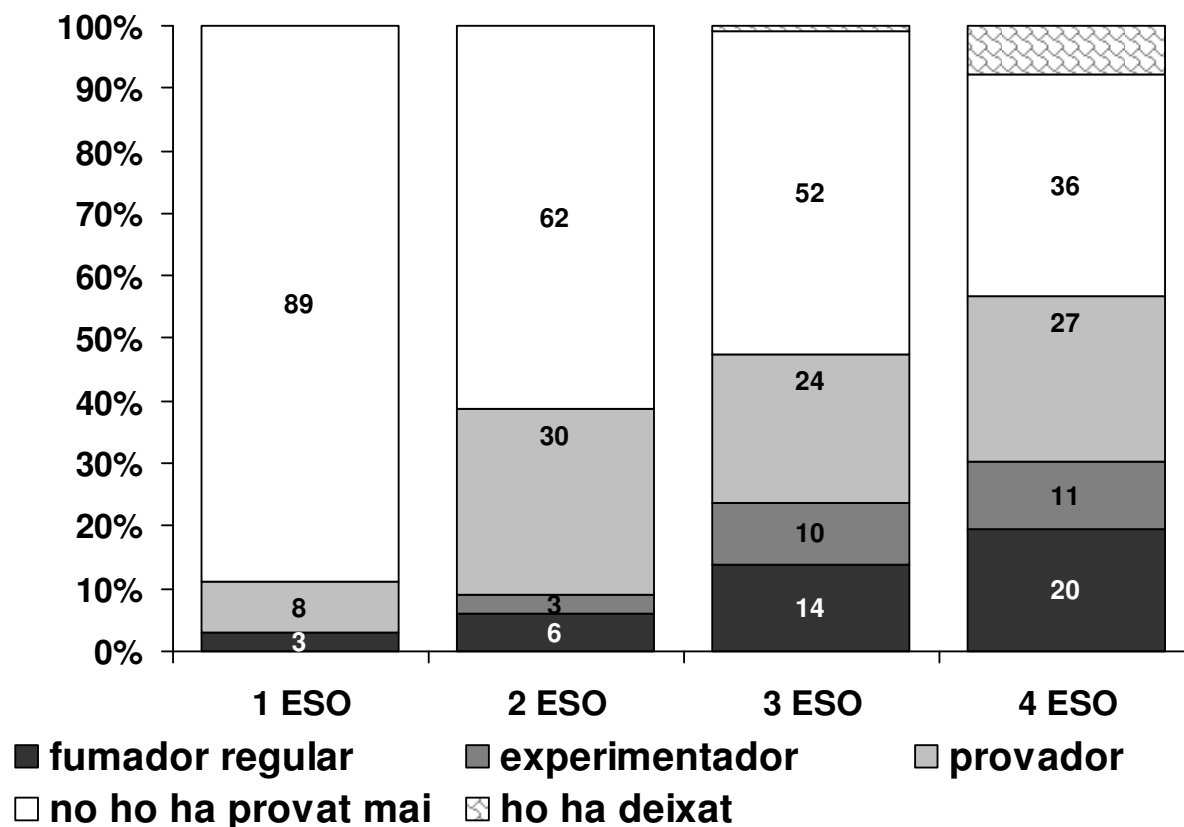
Aquest programa és viu i contínuament l'adaptam a les prioritats que van sorgint. És per això que agrairíem qualsevol aportació, idea, comentari o col·laboració.

## Consum actual de tabac per l'alumnat

(dades enquesta 2009 - 2010)

Definicions:

- No fumador: mai ha fumat ni ho ha provat.
- Ho ha provat: no fuma però sí que ho ha provat alguna vegada.
- Experimentador: ho ha provat i fuma alguna vegada, però no cada setmana.
- Fumador regular:
  - setmanal: fuma cada setmana però no cada dia.
  - Diari: fuma cada dia almenys una cigarreta.
- Exfumador: ha fumat de manera regular, decideix no fumar més i ja fa sis mesos que no fuma.



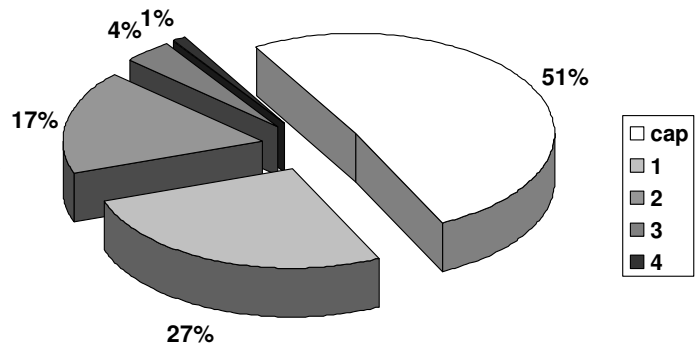
### Progressió en el consum de tabac

A segon una gran part de l'alumnat ja ha provat el tabac, i a quart d'ESO ja tenim un 20% de l'alumnat fumador regular. **Això és el que volem evitar, i coneixem maneres per intentar-ho.**

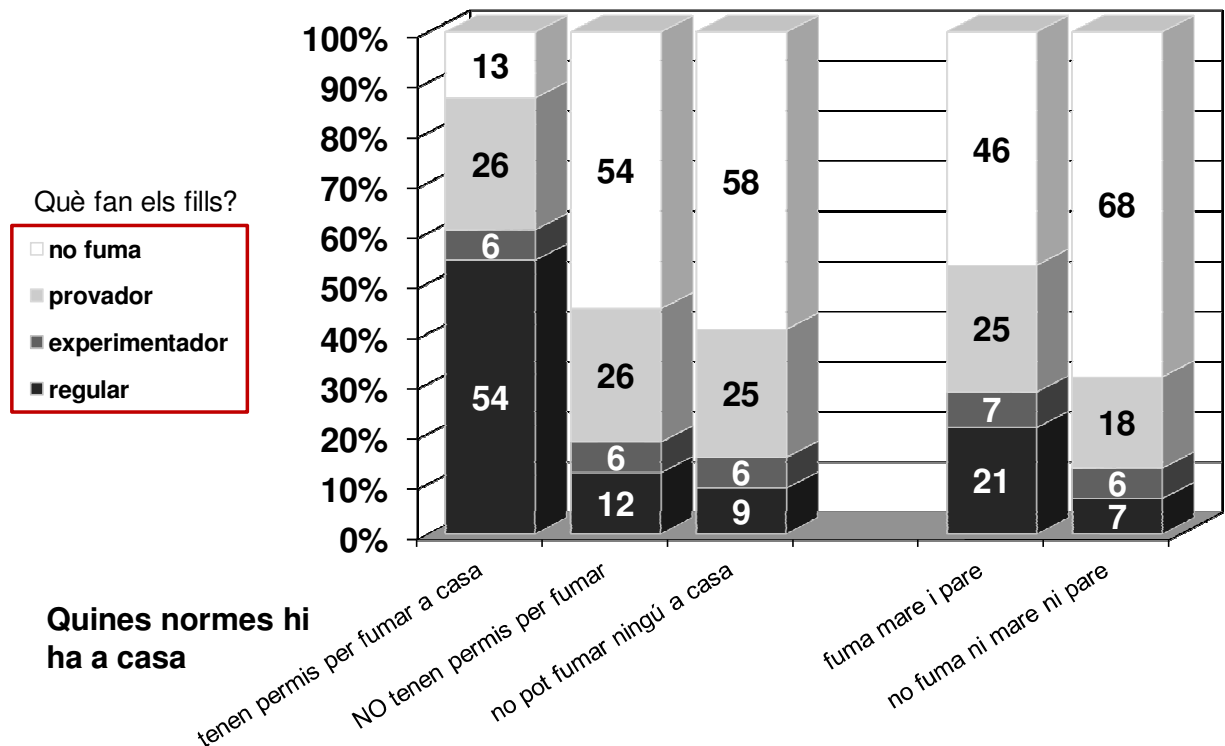
## Relació entre actituds de les famílies i adolescents amb el tabac

A l'enquesta es demanava quantes persones fumaven a casa de l'alumne.

Al 49% de llars hi havia alguna persona fumadora. També es demanava si es podia fumar a casa, i mirarem la relació entre la permissivitat a casa i el que feien els adolescents.



### relació entre actituds de pares i fills amb el tabac



**Quines normes hi ha a casa**

Font: AEM© enquestes a alumnes ESO 2010 (846 alumnes) de 2 IES Menorca. Estudi pilot itaca.

És més important l'actitud de la família amb la permissivitat de fumar o no a casa que el fet que els pares fumin o no. Per això insistim molt que una persona fumadora pot emetre un missatge coherent i eficaç per prevenir que els fills fumin.

## Per què s'acaba fumant?

Actualment es coneixen alguns dels factors relacionats amb el fet que els adolescents no fumin i altres que es donen més entre els que acaben fumant:

### Factors de protecció:

#### Personals (dels adolescents)

- ✓ Habilitats de comunicació.
- ✓ Estratègies de resolució de problemes.
- ✓ Sentit d'autonomia/independència.
- ✓ Interiorització normativa.
- ✓ Metes futures pròpies.
- ✓ Pràctica regular d'esport.

#### Familiars:

- Pare/mare no fumen, o amb aproximació sincera en relació amb el consum de tabac.
- Consistència normativa.
- Supervisió parental.
- Control dels doblers setmanal.
- ✓ Vincles emocionals potents.

### Factors de risc:

**Personals:** manca d'informació crítica, actituds positives cap al consum, pobre percepció de risc, manca d'habilitats per prendre decisions autònomes, sobreestimació de la prevalença real de consum.

**Biològics:** la preadolescència és una època en què les persones són molt vulnerables.

**Entorn:** consum en l'entorn familiar (pares, germans), consum en el grup d'iguals, consum per part dels referents (funció modèlica: professorat, famosos, cantants, actors...). Manca de gestió normativa a casa, actituds tolerants dels pares cap al consum, manca de comunicació i suport entre els membres de la família, alta disponibilitat de doblers setmanals.

- La preadolescència és una època en què les persones són molt vulnerables.
- Amb el temps van apareixent factors de risc de manera repetitiva.
- El desenvolupament d'habilitats socials i la interiorització de les normes, juntament amb informació crítica i un entorn proper favorable, fan que el jovent ho tengui més fàcil per fer front a les pressions externes, sobretot les pressions indirectes cap al consum de tabac.
- La indústria tabaquera necessita captar persones vulnerables cada dia i convertir-les en dependents del tabac per mantenir el seu negoci. I per això utilitza tàctiques de persuasió molt sofisticades i estratègies publicitàries molt diferents al típic cartell.

## Activitats dirigides a l'alumnat

### 1. Activitats a l'aula

Durant els quatre anys de l'ESO es treballaran cinc àrees temàtiques en un total de vint-i-dues sessions d'una hora, realitzades en horari lectiu i incloses dins les activitats curriculars de cada curs. Aquestes sessions seran impartides pels diferents departaments de l'IES o en hores de tutoria.

Es desenvoluparan valors personals, competències socials i informació crítica de tot el que envolta el tabac per tal de **promoure els factors de protecció i minvar els factors de risc modificables**.

Algunes d'aquestes activitats estan dissenyades per treballar-les parcialment a casa, amb la família, per posteriorment incorporar aquests treballs realitzats en família a les aules. Els motius de planificar aquests tipus d'activitats són:

- ✓ Crear oportunitats de parlar amb la família d'aquests temes.
- ✓ Ajudar a la supervisió dels pares de la feina que es fa a l'escola.
- ✓ Ajudar a potenciar vincles emocionals potents.
- ✓ Ajudar que els adolescents mantenguin la família com a font de recursos i informació de referència.
- ✓ Ajudar que els adolescents es convertesquin en una font de recursos per a la família.
- ✓ Ajudar a crear un entorn coherent.

### 2. Concurs de classe sense fum

El propòsit és aconseguir que tot l'alumnat de la classe es comprometi a no fumar durant sis mesos, com a exercici de grup i compromís que han de mantenir entre tots. És una dinàmica de treball de col·laboració, respecte i d'adquirir responsabilitats, mantenint un estil de vida saludable.

## Activitats del programa dirigides al centre escolar

Estan encaminades a defensar i garantir el dret de respirar aire lliure de contaminants del fum de tabac. El treball se centra a:

- Potenciar el valor afegit o positiu que té mantenir el centre sense fum: tothom hi surt guanyant, les persones fumadores també perquè estan menys hores respirant aire contaminat i es minven els estímuls que desencadenen les ganes de fumar (veure altres persones fumant, llosques a terra, olor de tabac...).
- Millorar la senyalització del centre per recordar el dret a respirar aire net.
- Es treballa perquè no es fumi en el recinte escolar (inclou pati). Es faran canvis en la normativa del centre per incloure l'ofertament d'ajut a les persones que no poden estar sense fumar durant les hores lectives (tenen dependència a la nicotina).
- S'ofereixen de manera periòdica tallers per deixar de fumar en el mateix centre escolar per al personal del centre que ho desitgi.
- També oferim tallers per deixar de fumar a adolescents, en el centre, per als qui vulguin fer un intent seriós per deixar de fumar.
- L'objectiu és crear un ambient en què es valori tant el fet de no fumar com l'esforç que es fa per mantenir el centre sense fum, l'esforç que fan les persones que intenten deixar de fumar i sempre oferir ajut a les que ho necessitin.

## Activitats del programa dirigides a les famílies

Si el centre escolar constitueix un entorn influent, on l'alumnat passa de trenta a trenta-quatre hores setmanals, cada casa, cada llar, cada família, també funciona com un entorn influent. Alguns dels factors de protecció o de risc per adquirir l'hàbit de fumar també es poden desenvolupar a l'entorn familiar.

**Què ofereix aquest programa a les famílies?** Ajuda a reduir o eliminar la influència que tenen els factors de risc instaurant o augmentant la presència dels factors protectors.

- ✓ **Informació**: periòdicament us farem arribar informació de com va el programa, de com podeu ajudar els fills en alguna activitat d'aula, informació per resoldre els dubtes que ens plantegeu. També informació sobre quins valors, habilitats o comportaments poden ajudar a mantenir els adolescents sense fumar
- ✓ Potenciar la formació de **llars sense fum**. Tot el que es pugui millorar a casa multiplica l'efecte de la prevenció que es fa al centre escolar. Feim feina per ajudar-vos a mantenir ca vostra sense fum. Una llar sense fum ofereix un ambient més sa, predisposa a interioritzar millor les normes de comportament i a entendre com a més habitual el fet de no fumar, en contraposició a les pressions que la indústria tabaquera vol imposar
- ✓ **Ajuda per deixar de fumar**. Una cosa és mantenir la casa sense fum i una altra decidir fer un intent seriós per deixar de fumar. Nosaltres apostam per potenciar aquest tipus de decisions i s'organitzaran petits grups perquè disposeu de totes les oportunitats que facin falta. Si us decidiu a fer un intent és una molt bona oportunitat per compartir l'esforç amb els fills. Molt segurament els ajudarà a entendre que deixar el tabac no és tan fàcil com pensen.
- ✓ Crear oportunitats per treballar les activitats d'aula amb els fills.
- ✓ Possibilitar la participació activa en el disseny del projecte fent-lo a mesura que les necessitats vagin apareixent.
- ✓ Accés a la pàgina web del programa per participar-hi activament (vegeu l'usuari i contrasenya a la portada d'aquest dossier).