



**LEA-ARTIBAI**  
**AMANKOMUNAZGOA**

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

# **Nerabezaroa, familia eta drogak**

# Aurkibidea

1. Ezaugarri orokorrak
2. Nerabegaroko erronkak
3. Zer dakigu drogen kontsumoari buruz?
4. Zergatik kontsumitzen dute nerabeek?
5. Kontsumoarekin lotzen diren portaerak
6. Nolako da kontsumoa nerabegaroan?
7. Zer jakin behar dute familiek kontsumoaz?
8. Zer egin dezakete familiek kontsumoa prebenitzeko?
9. Nola lortzen dute familiek oreka nerabeekin?
10. Zein neurritan jartzen dituzu praktikan zure seme-alabarekin ondorengo baieztapenak?

1. Características generales
2. Desafíos de la adolescencia
3. ¿Qué se sabe sobre el consumo de drogas?
4. ¿Por qué consumen los adolescentes?
5. Comportamientos que se asocian al consumo
6. ¿Cómo es el consumo en la adolescencia?
7. ¿Qué deben saber las familias sobre el consumo?
8. ¿Qué pueden hacer las familias para prevenir el consumo?
9. ¿Cómo encuentra la familia el equilibrio con los adolescentes?
10. ¿En qué medida pone en práctica con su hijo o hija las siguientes afirmaciones?

# 1. Ezaugarri orokorrak

- Sentimendu sakoak izaten dira, lagunekin, familiarekin, etorkizuna baldintzatzen duten erabaki hartzeekin... Gainera, segurtasun eza, zailtasunak, bilatzeak... bizitzen dituzte.
- Heldu eta umearen arteko distantzia murrizten da. Bizitza eta familia kritikotasun gehiagoz ebaluatzen da. Gurasoentzako erronka bat da: elkarreragiteko modu berriak ikasi behar izaten dira, muga eta erantzukizun berriak, etab
- Autonomia gehiago behar dute. Beraien erabaki propioak hartzeko duten gaitasunarengan duten konfiantza erakustera jotzen dute. Era berean, babes, hurbiltasun afektiboa, gainbegiratzea eta kontrola behar dute
- Se experimentan sentimientos profundos en relación con los amigos, con la familia, decisiones que comprometen el futuro, y también inseguridades, dificultades, búsquedas...
- Se reduce la distancia entre el adulto y el niño, se evalúa la vida y la familia de una manera más crítica. Es un desafío para los padres y madres y requiere aprender nuevas formas de interacción, nuevos límites y responsabilidades, etc.
- Requieren grados crecientes de autonomía y demostración de confianza en su capacidad para tomar sus propias decisiones. Paralelamente, necesitan apoyo, cercanía afectiva, supervisión y control

## 2. Nerabezaroko erronkak

Ezaugarriak/Características	Beharrianak/Necesidades
<ul style="list-style-type: none"><li>• Logro de identidad: saber quién soy, cómo soy, qué quiero, etc.</li><li>• Nortasunaren lorpena: nor naizen, nolakoa naizen, zer nahi dudan...jakitea, etab.</li><li>• Desarrollo del pensamiento lógico-abstracto. Pensamiento crítico: todo lo cuestiona</li><li>• Pentsamendu logiko-abstraktuaren garapena. Pentsamendu kritikoa: dena zalantzan jartzen du</li><li>• Independencia: libertad para tomar decisiones de acuerdo a lo que soy y quiero</li><li>• Independentzia: nahi dudanetik eta naizen horretatik erabakiak hartzeko askatasuna</li><li>• Sentimiento de omnipotencia: "a mí no me va a pasar nada", "todo lo puedo"</li><li>• Guztiahaltasun sentimendua: "niri ez zait ezer ere ez gertatuko", "dena egin dezaket"</li><li>• Logro de la madurez moral: define su propio marco de valores, lo que cree y piensa frente a diversas situaciones</li><li>• Heldutasun moralaren lorpena: egoera anitz eta ezberdinen aurrean bere balore marko propioa definitzen du, uste eta pentsatzen duena</li><li>• Madurez sexual</li><li>• Heldutasun sexuala</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentar seguridad</li><li>• Segurtasuna handitu</li><li>• Aliviar tensiones, probarse a sí mismo</li><li>• Tentsioak askatu, norbera proban jartzea</li><li>• Diferenciarse de los padres y madres</li><li>• Gurasoengandik bereiztea</li><li>• Síntesis y revisión de las etapas anteriores</li><li>• Aurreko epealdietako sintesia eta berrikuspena</li><li>• Mayor independencia y libertad</li><li>• Independentzia eta askatasun handiagoa</li><li>• Abrirse al mundo social, a los amigos</li><li>• Mundu sozialera zabaltzea, lagunei</li><li>• Encontrar un "sentido" de ser y un proyecto de vida</li><li>• Izateko "zentzua" eta bizitza-proiektu bat aurkitzea</li></ul>

### 3. Zer dakigu drogen kontsumoari buruz?

- Drogak presente daudela gure gizartean
- Funtsezkoa dela, familiak, haurtzarotik modu prebentibo batean esku hartzea etorkizuneko egoera arriskutsuei aurre egiteko
- Familia ez dela errudun sentitu behar. Erantzukizun guztia ez dago beraiengan
- "Irakastea" eta "debekatzea" ez direla taktika onak konbentzimendurako (atzera egiteko)
- Que las drogas están presentes en nuestra sociedad
- Que es fundamental que la familia actúe de modo preventivo desde la infancia para hacer frente a las futuras situaciones de riesgo
- Que la familia no tiene que sentirse culpable ya que toda la responsabilidad no está en ella
- Que ni "adoctrinar" ni "prohibir" son buenas tácticas de disuasión

### 3. Zer dakigu drogen kontsumoari buruz?

- Prebentzioa, eremu ezberdinetatik burutu behar dela. Aldi berean, kontziente izan behar da, ez dagoela arrazoi ezta konponbide bakarra. Ez direla "formula miragarriak" existitzen"
- Droga legal (tabakoa, alkohola, medikamentuak) edo ilegalen kontsumoa (marihuana, kokaína...) arrisku legala eta pertsonala suposatzen duela (afektiboa, soziala, fisikoa...)
- Aisialdiaren erabilerari aldizkatzeak (alternatibak) eskaintzea, osasungarria den bizi-estiloa sustatzen duela
- Kontsumoarekiko jarrera ezkorra izateak, kontsumotik babesten zaituela
- Que la prevención tiene que hacerse desde diversos ámbitos y ser conscientes de que no hay una sola causa ni una única solución. No existen "fórmulas magistrales"
- Que el consumo de drogas legales (tabaco alcohol, medicamentos) o ilegales (marihuana, cocaína...) supone un riesgo tanto legal como personal (afectivo, social, físico...)
- Que ofrecer alternativas del uso del tiempo libre supone promover estilos de vida saludables
- Tener una actitud clara de rechazo al consumo protege contra el mismo

## 4. Zergatik kontsumitzen dute nerabeek?

1. Jakin-minagatik, probatu nahi dutelako, imitazioagatik, denek egiten duten zerbait delako

2. Taldearen presioa sentitzen dutelako eta onartuak izan nahi dutelako

3. Beraien adinean ezer gertatuko ez zaienaren ustea dutelako eta egoeraren kontrola dutela pentsatzen dutelako

4. Nagusi sentitzeko

1. Por curiosidad, quieren probar, por imitación, es algo que todos y todas hacen

2. Porque se sienten presionados por su grupo y quieren ganar aceptación

3. Porque a su edad tienden a pensar que no les va a pasar nada y que tienen un control sobre la situación

4. Para sentirse mayores

## 4. Zergatik kontsumitzen dute nerabeek?

5. Ez direlako kontziente eragin diezaioketen kalteaz

6. Baztertuak edota ulertzen ez dituztela sentitze dutenean egoeratik ihes egiteko

7. Familia autoritarioetan, soilik, gurasoei kontra egiteko

8. Familia permisibo edo babesleegietan, gai honekiko araudirik ez dutelako

5. Porque no son conscientes del perjuicio que les puede causar

6. Para evadirse si se sienten rechazados e incomprendidos

7. En las familias autoritarias para, simplemente, llevar la contraria a sus padres y madres

8. En las familias permisivas por falta de normativa al respecto

## 5. Kontsumoarekin lotzen diren portaerak

1. **Muturreko/bat-bateko jarrera aldaketak**
2. **Ikasgelaren asistentziaren jaitsiera**
3. **Familia edo lagunekiko duten harremanaren okertzea**
4. **Etxeko edo eskolako diziplinarekiko erresistentzia**
5. **Etxera heltzeko ordutegiaren haustea**
6. **Ezohiko umore txarraren agertzea**
7. **Diru eskaera gehiago eta /edo lapurretak etxean**
8. **Drogak edo kontsumoarekin harremandutako objektuak aurkitzea**

1. **Cambio brusco de actitud**
2. **Descenso en la asistencia a clase**
3. **Empeoramiento de la relación con la familia o los amigos**
4. **Resistencia repentina a la disciplina en casa o en la escuela**
5. **Incumplimiento del horario de llegada a casa**
6. **Brotos de mal humor inusual**
7. **Aumento de la petición de dinero y/o robos en casa**
8. **Encontrar drogas u objetos relacionados con el consumo**

## 6. Nolako da kontsumoa nerabezaroan?

Alkohol, tabako, cannabis edo pastillen Kontsumoak, 3 fase izan ditzake:

- Erabilera. Ondorio negatiborik ez duen kontsumoa egunerokotasunean ematen ez delako edota hau kantitate minimoetan kontsumitzen delako
- Ohitura. Adizioa sortu dezakeen ohiko kontsumoa
- Gehiegikeria. Gehiegizko erabilpena edo desegokia

Normalean, nerabeak, **erabilera** eta **ohitura**ren arteko kontsumoan kokatzen dira

El consumo de alcohol, tabaco, cannabis, pastillas puede tener 3 fases:

- Uso. Consumo que no produce consecuencias negativas porque no se utiliza habitualmente o las cantidades son mínimas
- Hábito. Consumo repetido que puede conducir a la dependencia
- Abuso. Uso excesivo o inapropiado

Generalmente, los adolescentes que consumen se mueven entre el **uso** y el **hábito**

## 7. Zer jakin behar dute familiek kontsumoaz?

- Zure seme-alabak izan behar duela, ***nor bere buruari kontsumitzea debekatu behar*** diona, eta ez dela erraza izango gizarte-presioagatik (lagunak, publizitatea, telebista, etab.)
- Gurasoek kontsumoaren inguruan eta honek dituen ondorioen inguruan ***informatu*** eta ***hitz egin*** behar dutela
- Argi gelditu behar da, ***probatzea*** ez dela “drogadiktoa” izatea. Nahiz eta kontziente izan behar den, probatu eta gero kontsumitzen jarraitzen badu ohitu egingo dela eta orduan menpeko bilakatu daitekeela
- Kontsumoa saihesteko esfortzu hori, ***norbere borondatez*** egin behar dela
- Que su hijo es el único que debe ***prohibirse a sí mismo*** consumir y que no será fácil por la presión social (amistades, publicidad, TV., etc.)
- Que los padres y madres deben ***informar y dialogar*** con sus hijos sobre el consumo y consecuencias del mismo
- Debe quedar claro que ***probar*** no es ser “drogadicto”, aunque debe saber que si lo sigue probando se habituará y entonces sí podrá ser dependiente
- Que el esfuerzo para intentar evitar el consumo es preferible que sea por ***voluntad propia***

## 8. Zer egin dezakete familiek kontsumoa prebenitzeko?

- Seme-alabengan ***autoestimua*** altua indartu, hau da, bere lorpenak neurrian baloratu eta beraien akatsen inguruan ere aipamenak egin
- ***Komunikazioa*** indartu, esandakoa entzunaz eta ez epaituz. Bere erabakiak errespetatu
- ***Arau eta muga*** argi eta finko batzuk jarri. Autonomoak izaten laguntzea, ez du zertan adierazten nahi dutena egin dezaketenik. Hala ere, arazoak, eurenak balira bezala hauteman behar dituzte
- Favorecer en los hijos una ***autoestima*** equilibrada, es decir, valorar sus logros en su justa medida hablando también sobre sus errores
- Potenciar la ***comunicación*** escuchándoles y no juzgándoles. Respetar sus decisiones
- Establecer unos ***límites y normas*** claros y estables. Ayudarles a ser autónomos no implica permitir que hagan lo que quieran pero deben percibir los problemas como propios

## 8. Zer egin dezakete familiek kontsumoa prebenitzeko?

- Gogoratu nerabezaroa muturreko epealdi bat dela. Hori dela eta, **koherentzia** sustatu behar duzue heziketa egonkor bat mantenduz
- **Exijentzia** maila orekatu. Ez da “ezinezkoa” dena eskatzea, baina ezin diegu onartu ezta ere beraien gaitasun eta ilusioei onurarik ez ateratzea
- Kontsumo arduratsua eskaini, seme-alaben aurrean gure alkohol, tabako... kontsumoa gehiegizkoa izango ez delarik
- Recordar que la adolescencia es una etapa de extremos. Por ello, favorecer la **coherencia** manteniendo una línea educativa estable
- Equilibrar el nivel de **exigencia**. No se trata de pedirles “lo imposible” sino lo que pueden llegar hacer
- Ofrecer un modelo de consumo responsable, donde los consumos de alcohol, tabaco,... no sean abusivos en presencia de los hijos e hijas



## 9. Nola lortzen dute familiek oreka nerabeekin?

- Gurasoak eman beharrekoa:
  - **BABESA**: Ongizate fisikoan (elikadura, janzkera...), afektiboan, ulerkuntzan eta onarpenean
  - **KONTROLA**: Eguneroko funtzionamenduari dagozkion arauak azalduz
- Los padres y las madres deben dar:
  - **APOYO**: En el bienestar físico (alimentación, vestido...), en lo afectivo, en la comprensión y la aprobación
  - **CONTROL**: Comunicando reglas de funcionamiento de la vida diaria

## 9. Nola lortzen dute familiek oreka nerabeekin?

- Finean, **OREKA** lortzea. Izan ere:

- babesa soilik emango lukeen familiak, gehiegi babestuko luke nerabea, eta ez lioke erakutsiko drogen kontsumoari "ez" esaten beraien presente ez daudenean

- kontrola soilik ezarriko lukeen familiak, metodo errepresiboa eta autoritarioa erabiliko luke eta bere seme edo alabak kontra egiteagatik kontsumituko luke

Beraz, babesa eta kontrola modu orekatuan eskaintzean, familiek, seme-alaben autonomia sustatzen dute eta beraien ekintzen erantzule izatea ahalbidetzen dute

- Es decir, conseguir el **EQUILIBRIO**, ya que:

- una familia que sólo diera apoyo, estaría sobreprotegiendo y no enseñaría a decidir sobre el "no" al consumo cuando ellos no están

- una familia que sólo ejerciera control estaría actuando de forma represiva y autoritaria y su hijo o hija consumiría por llevar la contraria

Por tanto, ofrecer apoyo y control de manera equilibrada hace que la familia ayude a que los hijos e hijas sean autónomos y responsables de sus actos

## 10. Ze neurritan jartzen dituzu praktikan ondorengo baieztapenak zure seme-alabarekin?

1. Drogen inguruan, ez ditut bakarriketa moralistak egiten (ez dut sermoirik botatzen)
2. Arauak jartzen ditut eta bete ditzaten lortzen dut (etxera iristeko ordua, etxean burutu beharreko lanak, etab.). Ez ditut portaera txar bategatik ezartzen, aurretik ezartzen ditut eremu guztietan, auto-erregulatzeko helburuarekin
3. Arropa, denboraren antolaketa, aisialdia eta abarren inguruko erabakiak hartzeko aukera ematen diot
4. Bere lagunak ezagutzen ahalegintzen naiz. Noizean behin, hauek etxera ekartzen ere usten diot
5. Bere lagunek, gustuko ez dudak "itxura" duten arren, ez ditut sistematikoki epaitzen. Pertsona bat bere kanpoko itxuraregatik soilik ez epaitzen ahalegintzen naiz

1. No hago monólogos moralizantes sobre las drogas (no sermoneo)
2. Pongo normas claras y hago que las cumpla (la hora de llegada, las tareas a realizar en casa, etc.). No como consecuencia de un mal comportamiento sino antes para que consiga autorregularse en todos los ámbitos
3. Dejo que empiece a tomar decisiones sobre la ropa, distribución del tiempo, del ocio, etc.
4. Intento conocer a sus amistades. De vez en cuando, le permito traerles a casa
5. Aunque sus amistades tienen "pintas" que no me gustan, no los critico sistemáticamente, prefiero no quedarme sólo con el aspecto exterior



## 10. Ze neurritan jartzen dituzu praktikan ondorengo baieztapenak zure seme-alabarekin?

6. Alkohol, tabako eta abarrerik dagokionez, eredu ona izaten ahalegintzen naiz

7. Gure artean umore onez eta errespetuz hitz egiten dugu, auzoan, eskolan, lanean edota gure artean gertatzen ari denaz

8. Independentzia daukagu baina maitasunaz eta errespetuz

9. Gauzak ondo egiten ditugunean edota zerbaitengatik esfortzu asko egiten dugunean gure artean zoriontzen gara

10. Aisialdiaz gozaten dakigu

6. Intento ser buen modelo respecto al uso de alcohol, tabaco, etc.

7. Conversamos entre nosotros sobre las cosas que pasan en el barrio, la escuela, el trabajo o entre nosotros todo ello con buen humor y respeto

8. Tenemos independencia pero con cariño y respeto

9. Nos felicitamos cuando hacemos las cosas bien o nos esforzamos por algo

10. Sabemos disfrutar del tiempo libre

# NOLA JAR NAITEKE HARREMANETAN ZERBITZU HONEKIN?

- TELEFONOZ: 94.405.15.49  
Asteazkenak: 11:30-13:00  
16:00-17:30



- WEB GUNEAN: [www.lea-artibai.org](http://www.lea-artibai.org)  
[www.etxadi.org](http://www.etxadi.org)



- POSTA ARRUNTAZ:  
Maximo Agirre, 18 bis, 5.solairua,  
dptua.10. 48011 BILBO