

# CONNECTA AMBELS TEUSFILLS



QUAN ALS PARES ENS PREOCUPEN **ELS PORROS**







**Nota:** cada vegada que s'esmenta pares, professors, fills, etc, s'entén que es fa referència a ambdós sexes indistintament.

---

**Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:**

Conecta con tus hijos : cuando a los padres nos preocupan los porros

I. Colom, Joan (Colom Farran) II. Catalunya. Departament de Salut

1. Drogoaddicció Obres de divulgació 2. Adolescents Consum de drogues Obres de divulgació

613.83-053.6

---

**Òrgan Tècnic de Drogodependències.**

Direcció General de Salut Pública. Departament de Salut

Joan Colom i Farran

Maria Estrada i Ocón

Lourdes Bassa i Requena

**Asaupam**

Xavier Sánchez i Pretel

**Ajuntament de Parets del Vallès. Programa de Prevenció.**

Esther Bartlett i Giménez

**Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet. Equip de Prevenció de Drogodependències.**

Carles Sedó i Luzuriaga

**Ajuntament de Portugalete. Biscaia.**

Rai Parreño i Martínez

---

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

Edita: Òrgan Tècnic de Drogodependències

Direcció General de Salut Pública

Primera edició: Barcelona, setembre de 2004

Tiratge: 6.000 exemplars

Dipòsit legal: B-46.591-2004





Revisió lingüística: Secció de Normalització Lingüística  
del Departament de Salut

Disseny gràfic: Joana López Corduente

Il·lustracions: Josep Bel i Ventura

Impressió: Gràfiques Cuscó S.A.

# Índex

	<b>Introducció</b>	<b>7</b>
	<b>Els pares també podem fer prevenció</b>	<b>8</b>
	<b>Una mica d'informació sobre els porros</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	 <b>Enganxen?</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	 <b>Per aquí es comença?</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	 <b>Perjudiquen molt la salut?</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	 <b>És normal fumar porros?</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	 <b>Quins efectes tenen?</b>	<b>18</b>
<b>6</b>	 <b>Què diu la llei?</b>	<b>20</b>
	<b>Què podem fer els pares davant del tema</b>	<b>22</b>
	<b>Eines pràctiques per al dia a dia amb els fills</b>	<b>24</b>



## Introducció



Disposar d'informació ens ajuda a desmitificar tòpics i ens aporta eines per prendre les nostres decisions. De vegades, però, la informació, més que ajudar-nos, ens embolica o ens bloqueja.

Dels porros podem escoltar que és una droga que fa molt mal, que la receptaran per a alguns càncers, que per aquí es comença en el tema de les drogues, que fumar-ne és menys perillós que beure alcohol o fumar tabac... i al final no sabem què pensar.

**Fumar porros, o no, és una decisió més amb la qual es poden trobar els nostres fills. Els porros són una droga i com a tal no és inofensiva.** Així que a qui

no els fuma, hem de poder ajudar-lo a tenir arguments per continuar així. I a aquells que sí que ho fan, els hem d'ajudar a saber com reduir i abandonar-ne el consum, o en tot cas a tenir criteri per saber consumir-ne amb els menors riscos possibles.

Tenint en compte que no hi ha receptes màgiques que infal·liblement ens ajudin a saber què hem de fer o què no hem de fer, aquí tractarem d'aplicar i concretar alguns aspectes sobre la droga il·legal més consumida entre els joves: els porros.

## Els pares també podem fer prevenció



Es coneix què és el que facilita o predisposa l'inici o el manteniment de conductes que tenen un risc per a la salut dels nostres fills; en aquest cas, fumar porros.

Aquests **factores de risc** poden ser **individuals, socials i familiars**. Alguns d'aquests són: un baix sentit crític, la permissivitat social al voltant de l'ús dels porros, considerar el seu consum poc perillós, o els vincles familiars i socials febles.

D'altra banda, també es coneixen els **factores de prevenció**, que disminueixen la possibilitat d'iniciar o mantenir un consum de porros amb risc i ajuden a prendre les decisions més saludables per a un mateix i per als altres. Alguns d'aquests són: la capacitat de pensar de forma crítica i creativa, les habilitats per comunicar-se i relacio-

nar-se de forma positiva, considerar els riscos de fumar porros i establir vincles familiars estrets.

**Prevenir**, per tant, consisteix a **debilitar els factors de risc** i, sobretot, **potenciar els factors protectors** per tal de fer als joves menys vulnerables a totes les situacions de risc amb què es poden trobar al llarg de la seva vida, com per exemple: ser convidat a fumar porros o a alguna altra droga, primeres relacions sexuals, decidir tornar a casa de "paquet" d'algú que ha begut...

Hem d'ajudar els nostres fills per tal que disposin d'uns recursos que els ajudin a afrontar amb autonomia, i més o menys èxit, el seu dia a dia. Aquests recursos són els que s'activen davant la decisió de consumir qualsevol tipus de substància, en aquest cas els porros.



## Una mica d'informació sobre els porros



Els porros es poden preparar amb dues substàncies:

- **Haixix o pol·len**, una pasta sòlida de color marró.
- **Marihuana**, són els cabdells de la planta.

Normalment barregen un d'aquests dos compostos amb tabac i el cargolen amb paper en forma de cigarreta. Alguns noms que potser us sonen són: *costo*, xocolata, haixix, herba, maria, porro, *petardo*, *peta*, *mai*...

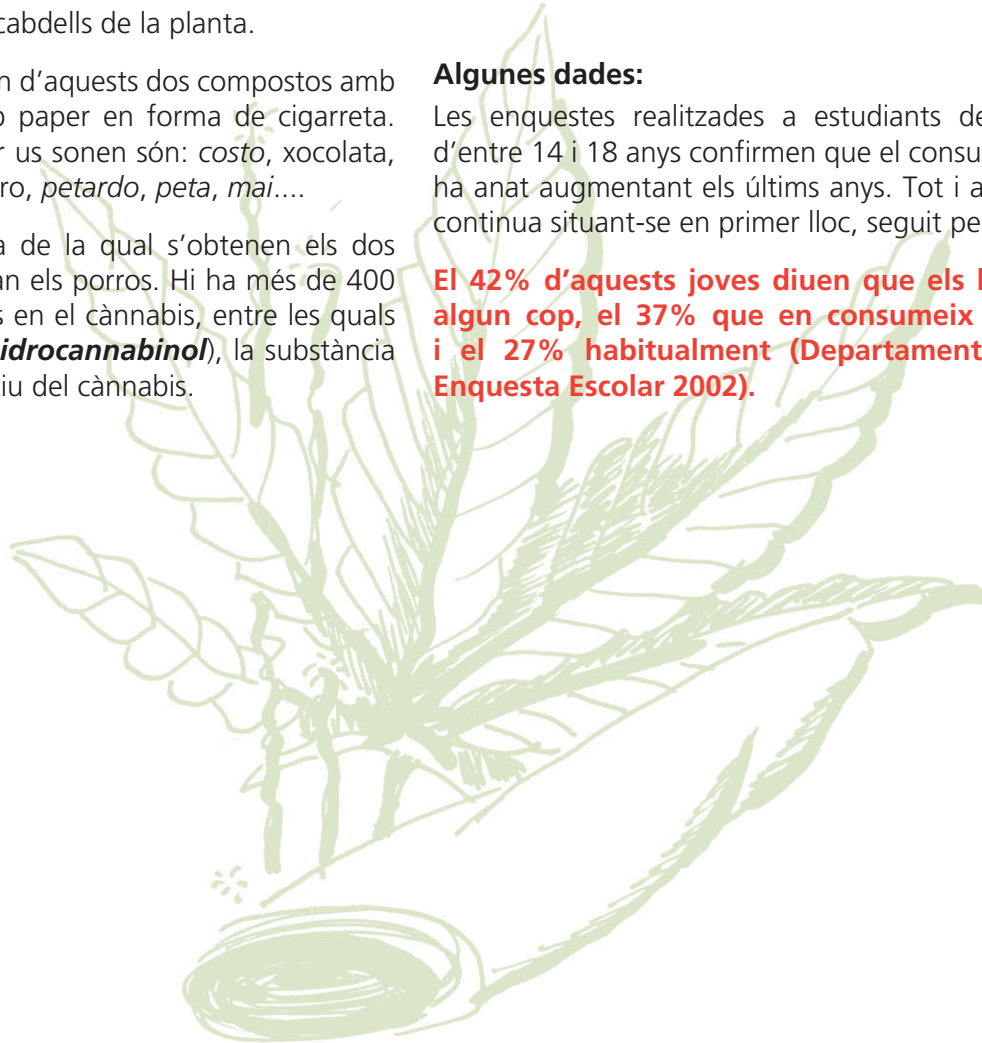
El cànnabis és la planta de la qual s'obtenen els dos preparats amb què es fan els porros. Hi ha més de 400 substàncies identificades en el cànnabis, entre les quals es troba el **THC (tetrahidrocannabinol)**, la substància amb més poder psicoactiu del cànnabis.

Els efectes quan es fumen porros es manifesten de forma immediata, arriben al seu màxim als 20-30 minuts i tenen una durada d'entre 2-3 hores.

### Algunes dades:

Les enquestes realitzades a estudiants de Catalunya d'entre 14 i 18 anys confirmen que el consum de porros ha anat augmentant els últims anys. Tot i així, l'alcohol continua situant-se en primer lloc, seguit pel tabac.

**El 42% d'aquests joves diuen que els han provat algun cop, el 37% que en consumeix a vegades i el 27% habitualment (Departament de Salut. Enquesta Escolar 2002).**



# 1

## ENGANXEN?

“Els porros no enganxen.  
Això només ho fan les  
drogues dures”





## Més que enganxar, poden provocar problemes diversos

Es diu molt que els porros no enganxen i, de fet, la majoria dels joves que en fumen no hi estan enganxats. Però què explica que alguns sí que en fumin cada dia o tinguin una certa dependència psicològica? És una pregunta difícil de contestar, perquè, d'una banda, cada jove és un món, té un cos particular (amb un sistema nerviós més o menys vulnerable), una família, uns amics o uns altres, un barri, etc. I, d'altra banda, dependrà de la freqüència i les quantitats del seu consum.

Sí que podem dir que, **entre els joves que introdueixen el consum en el seu dia a dia, aquest els pot comportar problemes**. Ells mateixos, quan se'ls pregunta, manifesten patir pèrdues de memòria, estat d'ànim baix o dificultats per concentrar-se i estudiar, o manca de ganes d'afrontar les seves obligacions i de fer coses. A més, amb el seu ús continuat el cos s'acostuma i en necessita més quantitat per obtenir efectes semblants. Això últim facilita que les probabilitats de ser afectat negativament pel seu consum augmentin.



Sovint però, no són els porros sinó altres coses les que fan que els joves en fumin o en fumin massa, perquè no només els atreuen els seus efectes, sinó:

- **Les dificultats** personals per afrontar les situacions del dia a dia [els porros com a sedants].
- **Que poden ser una forma fàcil de relacionar-se amb els altres**, ja que ajuden a afrontar sentiments com la vergonya i la timidesa [els porros com a sortida fàcil].
- **Que faciliten pertànyer a un grup**. És fàcil que facin dels porros un hàbit quan el seu consum és bàsic perquè el grup es mantingui unit. O de vegades perquè no se'ls acudeixen altres alternatives d'oci [els porros com a carnet de soci del grup].
- **La necessitat de donar una imatge als altres**. Com que és una droga il·legal, pot estar lligada a una imatge provocadora i trencadora [els porros com a forma de rebel·lia].
- **Els mites i creences**. Se n'han creat molts al voltant del cànnabis, alguns no són veritat i altres ometen part de la veritat. En aquests moments, s'ha constatat el seu ús terapèutic en algunes malalties, això pot confondre molt l'opinió pública i amb aquesta la dels joves [els porros com si fossin un medicament].

# 2

## PER AQUÍ ES COMENÇA?





## La majoria de vegades no, però de tant en tant sí

La majoria de vegades no, però a vegades sí. **Els qui tenen problemes amb les drogues van conèixer en el seu moment els porros i l'alcohol, però qui fuma porros no té perquè tenir problemes amb les drogues més endavant.**

És veritat que, com que són il·legals, on hi ha cànnabis hi poden haver altres substàncies. Per això és important que els joves tinguin una posició clara respecte a les altres drogues i els seus riscos. De fet, en els països on el consum de porros es permet a majors de 18 anys (com a Holanda), sol ser per separar el seu mercat del de les altres drogues il·legals, molt més perilloses.

Per això és molt important que els nostres fills tinguin clara quina actitud prendre davant cadascuna de les dro-

gues, i que hagin reflexionat prèviament sobre els riscos que poden haver-hi. Perquè una cosa és fumar un porro un dia i una altra prendre, per exemple, una pastilla d'èxtasi o una ratlla de cocaïna.

Consumir drogues és una **decisió personal** que sovint s'ha de prendre en un moment determinat, i és important haver-hi pensat abans.

És segur que, si els nostres fills no proven les drogues no hi tindran problemes. Tanmateix, sovint això no és a les nostres mans. El que sí que podem fer és ajudar-los a potenciar totes aquelles habilitats protectores de les quals hem parlat: la capacitat de pensar de forma crítica, de relacionar-se amb els altres, de resistir la pressió dels amics i de considerar els riscos del consum de drogues.

# 3

## PERJUDIQUEN MOLT LA SALUT?





## Sans?, segur que no ho són

És arriscat parlar de la perillositat de les drogues o comparar-les entre elles sense tenir en compte qui les pren, en quin context, cada quant temps i en quina quantitat. Però evidentment, sans, no ho són ni l'alcohol, ni el tabac ni els porros.

L'alcohol és relaciona amb el 30-50% dels accidents mortals de trànsit, les baralles i les relacions sexuals sense protecció. "I el consum de tabac constitueix la primera causa **previsible** de pèrdua de salut i de morts evitables i prematures."

A més, quan parlem amb els joves sobre el tema dels porros, la salut és un argument que posa en evidència el munt de costums que nosaltres podem tenir i que tampoc no són sans: passar moltes hores mirant la tele, medicar-se sense consultar professionals, fumar tabac... I per tant és important haver-hi reflexionat.

Del cànnabis es coneix que:

- Se sol barrejar **amb el tabac**, i per això trobem en el fum del porro les mateixes substàncies tòxiques que es troben en les cigarretes (que afecten més per no tenir el filtre d'aquestes). També es corre el risc de enganxar-se al tabac.
- A diferència del consum d'alcohol entre els joves, és fàcil que els porros no es reservin per al cap de setmana. Sovint es tendeix **a fumar-ne cada dia** i, per tant, és més fàcil que es converteixi en un hàbit nociu o una dependència.
- Els porros són il·legals i això sovint provoca més problemes: com que estiguin molt adulterats (es barre-

gen amb substàncies molt nocives), mesures judicials, multa per tinença o que hi hagi accés més fàcil a altres drogues il·legals que també estan al mercat negre.

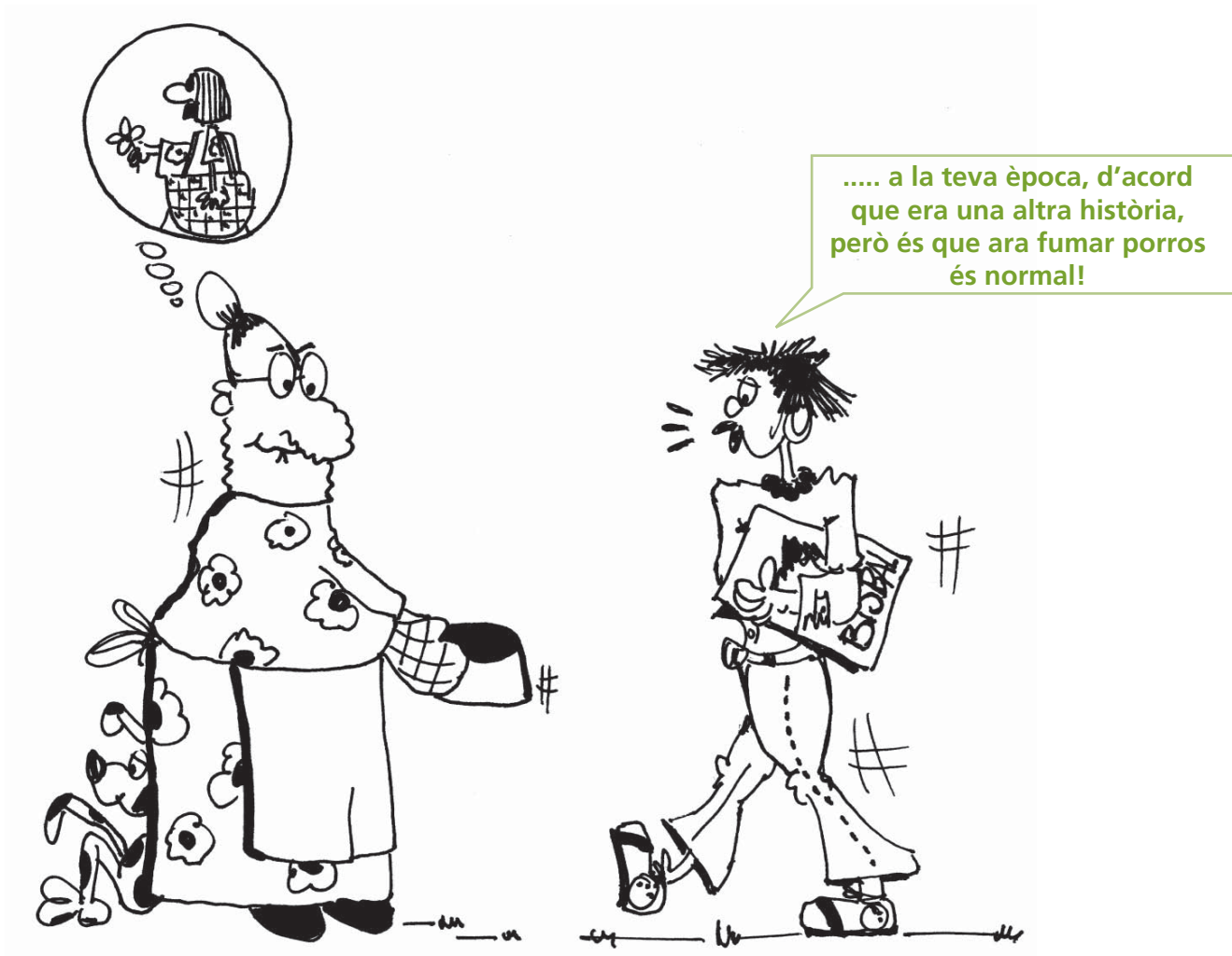
- **A més, en l'adolescència** és més difícil entendre i fer front als efectes i les situacions que provoca el consum de porros. Una dona de trenta anys que es fumi un porro a casa després de sopar, no té res a veure amb una noia de catorze anys que està en període de canvi i creixement (físic, social, afectiu...) i que ho fa perquè els seus amics en fumen o per experimentar què passa.
- **Com qualsevol droga, altera el funcionament del sistema nerviós, i això comporta conseqüències tant físiques com psicològiques.** Normalment el seu consum provoca els efectes desitjats. Però en algunes persones pot provocar sensacions i pensaments angoixants que desapareixen al passar els efectes del consum. En d'altres, especialment en cas de tenir antecedents familiars i amb un consum intens i continuat, s'observa un augment del risc de desencadenar trastorns relacionats amb l'ansietat, estats d'ànim desagradables i estats paranoics.

**I també que:**

- No és la droga més addictiva farmacològicament parlant, que pot tenir efectes beneficiosos en persones amb certes malalties, que d'altres poden fer-ne un ús que no els porti problemes significatius, o que després de temporades de consum ho poden deixar sense necessitar ajuda professional.

# 4

## ÉS NORMAL FUMAR PORROS?







## Freqüent potser sí, normal no.

L'última enquesta escolar feta a Catalunya de l'any 2002 entre els alumnes de 14 a 18 anys ens diu que és la tercera substància consumida després de l'alcohol i el tabac (42% de tant en tant, 27% consum habitual). A més, l'edat més habitual d'inici per experimentar aquesta droga se situa entorn dels 13-14 anys.

Encara que no ens agradi, molts adolescents no veuen estrany que es fumin porros. L'inici amb els porros d'alguns joves és semblant al que vam poder tenir nosaltres amb l'alcohol, quan teníem la seva edat. Les drogues i la sexualitat a vegades funcionen com una pràctica per mostrar que ja s'és *gran*. Fins i tot alguns han vist els seus pares fumant porros a casa.

Com més informació objectiva i veraç tinguin, més fàcil els resultarà prendre una decisió responsable i evitar riscos innecessaris. Expressar sense vergonya la nostra opinió és important; està bé que coneguïn què pensem sobre les coses i també sobre el tema dels porros.

Fumar porros pot formar part de la necessitat d'experimentar d'alguns dels nostres fills. Però això no hauria

d'acabar sent un **consum habitual**. Quan l'ús de la substància s'incorpora als hàbits de vida, pot afectar les relacions socials, el rendiment escolar i la família.

No tothom pot o sap fer un ús responsable de les drogues, i no totes ho permeten. Per exemple, la majoria de persones que fumen tabac s'hi tornen addictes. És més fàcil trobar adults amb un consum de porros controlat (poques vegades i/o poca quantitat) que no pas joves (generalment els és més difícil fer-ne un ús moderat).

És molt difícil parlar d'**indicadors** clars que ens ajudin a detectar un possible consum de porros. Però el seu ús pot tenir una certa relació amb tenir els ulls vermells, el riure fàcil, estar més lent de l'habitual, anar-se'n directament a l'habitació a l'entrar a casa, tenir una majoria d'amics que ho fan, etc. De vegades també pot haver-hi males notes, baix rendiment escolar, horaris irregulars, fracàs escolar, etc.



# 5

## QUINS EFECTES TENEN?

Els ulls vermells són de la moto, mama... és que tu sempre penses malament!....





## En general, són sedants

Els porros poden afectar de forma molt diferent a diferents persones. Fins i tot també una mateixa persona, en funció del seu estat d'ànim o les expectatives que tingui dels efectes. També hi influeixen les característiques de l'haixix o la marihuana.

El cànnabis, però, és un depressor del sistema nerviós i, en general i a diferència d'altres drogues, **seda i apatana**: és habitual que les persones que hagin fumats estiguin assegudes, xerrant i amb poca activitat.

Els joves que en fumen ho fan per relaxar-se i per desconnectar una mica, quan estan de festa (molts altres no volen fer-ho perquè prefereixen tenir el cap ben clar i no volen estar atordits).

Però no sempre cauen bé: hi ha joves a qui els provoquen efectes que no desitgen, com ara ansietat, crisis

d'angoixa, pèrdua del control del pensament –idees desagradables o percepcions molt distorsionades–, baixada de tensió forta, quedar-se *fregit*...

**El seu consum continu afecta la memòria, la concentració (i per tant l'aprenentatge), i té efectes negatius en el sistema respiratori i cardiovascular (als quals cal afegir els del tabac). I, encara que facilita agafar el son, dificulta dormir bé (s'aixequen més cansats)**

**Si es barreja amb l'alcohol, s'hi sumen els seus efectes depressors** i es més fàcil que hi hagi baixades de tensió, nàusees i malestar. Per això es desaconsella el seu consum abans d'haver de realitzar tasques que requereixen una concentració i un control de la coordinació motriu (estudiar, conduir, fer activitats laborals de risc...).



# 6

## QUÈ DIU LA LLEI?



“ A Amsterdam hi ha bars especials on venen marihuana!”



## Multa per poca quantitat i problemes judicials per venda

Alguns joves es fan o fumen porros simplement per manifestar-se, distingir-se o unir-se al grup. I ho poden fer al carrer o en una plaça sense ser conscients de les conseqüències legals. Per això **cal informar-los**.

Tot jove que decideixi fumar porros, ha de conèixer les normes legals. Encara que en alguns països el consum de cànnabis estigui permès –per a majors d’edat– o no perseguit, en el nostre país no és així.

**Per fumar porros o tenir haixix o marihuana en un lloc públic** (parc, carrer, bars, als transports públics...), es pot imposar una sanció administrativa: una multa d’un mínim de **300 €**.

Si es porta a sobre una **quantitat considerable** (per exemple 50 g), o també si és poca quantitat però s’interpreta que estava destinada a vendre o regalar, és un delictes contra la salut pública establert en el **Codi penal**. Es poden imposar a majors d’edat penes de presó. I a menors, tasques educatives o serveis en benefici de la comunitat o, fins i tot, un internament en un centre.

**A més, fumar porros els pot comportar altres problemes com** ser etiquetats, o crear una certa alarma (sobretot dins el centre educatiu o de treball).

En el cas que ens trobem que, tot i conèixer els riscos legals, el nostre fill/a ha tingut un problema amb la llei, és important que **es responsabilitzi** de les conseqüències de la seva decisió. I això passa, per exemple, per fer que siguin ells els que paguin la multa, per sol·licitar que li canviïn per un treball alternatiu, o per fer un tractament de deshabitació (si s’informa de l’èxit del tractament es retira la sanció).

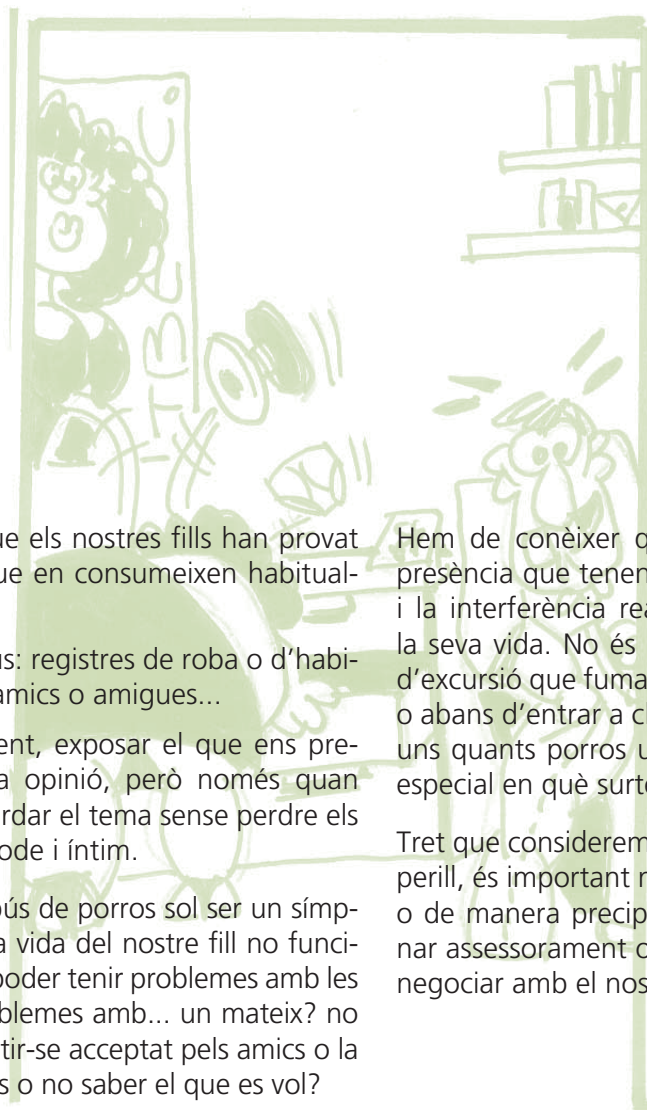
**Si els pares acaben resolent el problema dels fills, pot ser que no els ajudin; és a dir, que només visquin la part lúdica de consumir i no n’assumeixin els riscos.**

## Què podem fer els pares davant del tema



No hi ha receptes màgiques que infal·liblement ens ajudin a saber què hem de fer o què no hem de fer. Tot i així, en general, ens poden anar bé certes coses:

- Intentar mantenir un clima de bona **comunicació** que ens permeti parlar de temes "delicats" quan calgui. I si, pel motiu que sigui, amb nosaltres no pot ser, s'han de buscar altres referents adults que ho facin.
- Aprofitar les preguntes i comentaris que poden sorgir de manera espontània al voltant del consum de cànnabis (llegint una revista, mirant una pel·lícula o les notícies, els anuncis...). Però tampoc cal parlar-ho tot només en un dia!
- Preguntar-los què en pensen i què en saben dels porros. Ens podem informar del que saben i detectar els seus errors. Els nostres fills poden arribar a conèixer molt millor que nosaltres els efectes, els preus o els tipus, però poden equivocar-se sobre els seus riscos, conseqüències i altres aspectes importants que no tenen en compte.
- Han de tenir clar que fumar porros té riscos. Però el que és important no és que els ho expliquem nosaltres i ja està: hem d'ajudar-los perquè ho pensin –i ho diguin– ells. Ens pot ser útil recórrer a les preguntes que no es contestin amb un *sí* o un *no*; per exemple, què han sentit sobre el que passa o pot passar si es fumen porros, què creuen ells o què hauria de fer algú que tinguis problemes amb els porros.
- També podem crear dubtes que els facin reflexionar i ser més crítics. I dir què en pensem, què en sabem, i les nostres raons per no fumar o fer-ho amb moderació. Recordem que hem d'estar preparats perquè ens qüestionin i plantegin reptes (per créixer i madurar necessiten oposar-se al món dels adults). Si ens trobem la frase famosa *No em ratllis!!!* no ens ha de sorprendre.
- Estimular-los des de petits per fer activitats d'oci que els vinculin amb inquietuds i persones interessants (teatre, excursions, activitats esportives...)



**En el cas que** sospitem que els nostres fills han provat els porros, o bé pensem que en consumeixen habitualment:

- a) Cal evitar fer de detectius: registres de roba o d'habitació, interrogatoris als amics o amigues...
- b) Parlar amb ell directament, exposar el que ens preocupa i escoltar la seva opinió, però només quan pensem que podem abordar el tema sense perdre els nervis i en un espai còmode i íntim.

En la majoria dels casos l'abús de porros sol ser un símptoma que alguna cosa en la vida del nostre fill no funciona. És a dir, que a més de poder tenir problemes amb les drogues es poden tenir problemes amb... un mateix? no saber comunicar-se? no sentir-se acceptat pels amics o la família? falta de motivacions o no saber el que es vol?

Hem de conèixer quina relació té amb els porros, la presència que tenen en la vida quotidiana del nostre fill i la interferència real o potencial d'aquest consum en la seva vida. No és el mateix una pipada un dia estant d'excursió que fumar-se un porro sencer cada dia al parc o abans d'entrar a classe. Tampoc no és el mateix fumar uns quants porros un dimarts, que un cap de setmana especial en què surten de marxa.

Tret que considerem que la salut del nostre fill estigui en perill, és important no prendre decisions molt dràstiques o de manera precipitada. Si ens fa falta podem demanar assessorament o ajuda professional, i posteriorment negociar amb el nostre fill les possibles solucions.

## Eines pràctiques per al dia a dia amb els fills



En general, és important deixar-los un marge d'acció, sense abandonar-los ni consentir-los. A vegades ens han controlat tant a nosaltres quan érem joves que tendim a deixar-los fer amb massa facilitat. Podem buscar un equilibri entre els dos extrems.

Les situacions que tenim a continuació són graduals. Comencen amb l'actitud més prudent –joves que no han fumat mai– fins a arribar a un consum problemàtic que poden tenir els nostres fills.

A l'esquerra tenim la situació, a la columna central les pautes o el rerefons educatiu que podem transmetre, i a la columna de la dreta alguns exemples d'expressions o gestos que ens poden anar bé. Aquest quadre és molt pràctic i ens pot donar idees per fer front al tema dels porros en una conversa amb el nostre fill o filla.



SITUACIÓ DEL FILL O FILLA DAVANT ELS PORROS	PAUTES D'ACTUACIÓ	EXEMPLES DE COMENTARIS PATERNS
No els ha provat	Reforçar la seva decisió, entenent que de vegades li costarà, perquè es tracta d'un fenomen molt estès i que en certs grups se'n pot afavorir el consum	<i>Tu a la teva. Et diguin el que et diguin, ja saps que en certes coses no s'ha de cedir.</i>
No n'ha fumat però té curiositat pels porros	Retardar-ne al màxim l'inici, sobretot si està en ple creixement.	<i>El teu pare de jove també en va fumar, però es va prendre el seu temps abans de fer-ho. A la teva edat ni se li va passar pel cap.</i>
N'ha fumat alguna vegada	Provar un porro no significa passar a fer-ho habitualment o que s'enganxi. És normal que els joves vulguin experimentar amb certes coses.	<i>La nostra filla els ha provat. D'acord, i què? Mentre veiem que està bé i porta bé els estudis no ens preocuparem més del compte.</i>
En consumeix puntualment	Fumar de manera esporàdica no ens ha de preocupar massa. Pot fer-se de forma esporàdica i molt poc nociva per a la salut.	<i>No bec, però això no impedeix que prengui una copa de cava en un casament o per Nadal.</i>
En fuma els caps de setmana o en ocasions especials	Podem entendre que passar-ho bé en moments especials és una part més de la vida. Ser jove és divertir-se i gaudir quan no s'està estudiant o treballant.	<i>Tu vés amb compte, alguns dels que fumen porros cada dia també van començar només els caps de setmana.</i>
Té la rutina de fumar-ne cada dia amb la mateixa gent	Ajudar-lo a buscar altres aficions, basant-se en les seves preferències i gustos.	<i>T'has plantejat que podries apuntar-te a l'escola de música moderna? Si n'estalvies una part, nosaltres te'n paguem la resta.</i>
Sembla que, almenys de moment, en continuarà fumant	Arribar a pactes viables en aquest tema, tant a dins de casa com a fora.	<i>Per tu, en fumaries cada dia. Si per nosaltres fos, mai. A veure, com ho arreglem? Només els caps de setmana? I ja saps que, a casa, ni parlar-ne.</i>
Està sota els efectes dels porros	Esperar que no estigui fumant per parlar del tema.	<i>No fa falta que diguis res. Ja en parlarem demà amb calma, quan no estiguis així.</i>
Ha tingut problemes per fumar porros (amb la policia, a l'institut, etc.)	Aprofitar-ho per fer-li veure que el tema és més seriós del que li semblava, i ser fermes.	<i>Suposo que, després del que t'ha passat, ja no tornaràs a dir que "no passa res". Com ho veus ara?</i>
Està enganxat als porros	Abans de portar-lo a un metge o centre de tractament, convindria saber si té algun professional de confiança amb qui parlar-ne (com un educador de serveis socials, un psicopedagog o un tècnic municipal de drogodependències) Si aquests veuen necessari que vagi a algun servei, ja faran la derivació.	<i>Anirem als serveis socials. Es veu que hi ha una educadora que pot donar-te idees... Ella sabrà què pots fer. No et preocupis, mentre parlis amb ella, jo em quedaré fora.</i>

## Referències interessants per a nosaltres

Si volem consultar els nostres dubtes o saber-ne més sobre algun tema que ens preocupi, o cerquem pistes per entendre i apropar-nos als nostres fills, hi ha professionals i serveis que ens poden ajudar:

- LA LÍNIA VERDA D' INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT EN ALCOHOLISME I ALTRES DROGODEPENDÈNCIES DE LA GENERALITAT 93 412 04 12.
- Els professors dels nostres fills, els **tècnics de prevenció municipals** o els **educadors de serveis socials** del nostre barri o municipi, coneixen el tema i ens orientaran sobre què s'ha de fer en cada cas. Poden ser de molta ajuda perquè són propers, i poden tenir bona relació amb els joves.
- **Algunes adreces d'Internet també ens poden donar informació:**

### Per a nosaltres:

[www.emccda.org](http://www.emccda.org), [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov)  
[www.gencat.net](http://www.gencat.net), [www.drugsabuse.gov](http://www.drugsabuse.gov)  
[www.sindrogas.es](http://www.sindrogas.es), [www.fad.es](http://www.fad.es)  
[www.ieanet.com](http://www.ieanet.com)

### Per als nostres fills:

[www.kolokon.com](http://www.kolokon.com)  
[www.fad.es](http://www.fad.es)  
[www.gencat.net](http://www.gencat.net)  
[gass.pangea.org](http://gass.pangea.org)

### Òrgan Tècnic de Drogodependències

Departament de Salut  
Telèfon: 93 227 29 00  
[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)  
[drogues.salut@gencat.net](mailto:drogues.salut@gencat.net)

### Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola

Departament d'Educació  
Telèfon: 93 400 69 00  
[www.gencat.net/ense](http://www.gencat.net/ense)













 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)