



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

INTERVENCIÓ DE PREVENCIÓ SOBRE DROGUES EN L'ESTAT D'ALERTA PER LA COVID-19

Proposta audiovisual Descarrega-t'ho (vídeo + fitxa didàctica)

Assessorament i resolució de dubtes en l'aplicació de les diferents dinàmiques

93 462 40 55
pladrogues@gramenet.cat

Els vídeos del programa **Descarrega-t'ho** són el resultat d'uns tallers fets amb joves de centres educatius d'educació formal i no formal.

Aquests nois i nois han escollit els temes a tractar, han elaborat els guions i els han protagonitzat.

2n ESO

Titol "Se tú"
Tema Pressió de grup
Enllaç <https://youtu.be/8tpTZWqyRcM>



Titol El gol a les drogues
Tema Pressió de grup
Enllaç <https://youtu.be/o17YGqW-HYA>



3r ESO

Titol Alerta: societat en addició
Tema Consumisme
Enllaç <https://youtu.be/9zx8tdTV1sc>



Titol Cerca el teu ambient
Tema Presa de decisions
Enllaç <https://youtu.be/ZcBOz9EV4Gg>



4t ESO

Titol Coneixes la llei?
Tema Tractament legal del cànnabis
Enllaç <https://youtu.be/72ilombUdo4>



Postobligatòria

Titol El pastís sorpresa
Tema Sobredosi per cànnabis menjat
Enllaç <https://youtu.be/7rDmjRkGcew>



Titol Amb l'alcohol, menys és més
Tema Problemes associats a l'alcohol
Enllaç <https://youtu.be/jq7WAZmvBIU>



Si es vol recomenar un web sobre drogues a nois i nois per ampliar informació, suggerim tenir com a referència ElPep (de l'Agència de Salut pública de Catalunya): <http://elpep.info>

“SÉ TÚ”

Posa en valor conèixer el concepte “pressió de grup” exercida pel grup d’iguals i diferenciar quan pot ser negativa i quan positiva.

En la positiva els nostres amics o amigues poden motivar-nos a fer coses que ens ajudin a desenvolupar-nos de forma sana, com ara: quan ens motiven a estudiar, a no fer “campana”, a fer exercici, a realitzar activitats culturals com anar al cinema o a un concert de música. I en la negativa: quan ens pressionen a fer coses que no tenim clares i ens poden suposar un problema, com ara consumir drogues.

Objectius

- Aprendre a reconèixer la pressió de grup.
- Adquirir estratègies per gestionar-la.

Activitat per a l’alumnat

1. Veure el vídeo i llegir l’apartat: Continguts del vídeo.
2. Reflexionar i proposar respostes davant les següents situacions:

Al Randy li ofereixen fumar un porro i, després de dubtar, decideix no consumir-ne. Què se li pot haver passat pel cap aquell moment?

L’endemà passa el mateix però aquesta vegada té el porro a la mà. Torna a dubtar. No sabem si n’ha fumats o no. Què creus?

Ser la persona que hom vol ser, implica no cedir davant les amigues o els amics? En quin tipus de situacions en què ens pressionen estaria bé cedir?

3. Es proposa que s’imaginin la situació inversa. Només en Randy en fuma. Quan ofereix cànnabis a la seva gent li diuen que no. Podria influir en el seu consum?
4. Davant una de les dues situacions reflexionar sobre quina decisió podria prendre en Randy, pensant en els beneficis que pot obtenir, com se sentirà l’endemà i quins problemes pot tenir, etc.:

Situació 1: Són les 10 de la nit. És festa major. El grup ha comprat alcohol. Tothom ha posat 5 € al pot llevat d’en Randy perquè els diners que li han donat els seus pares se’ls ha gastat sopant. Per ser un dia especial li deixen arribar a casa a les 12. Els seus amics li diuen que begui alcohol, que encara que no hagi pagat pot beure’n igual.

Situació 2: És dimecres al matí. Fa un dia boníssim per fer un volt. O això han pensat els amics d’en Randy que li proposen de fer campana. Toca mates i anglès, i en Randy va bastant sobrat en anglès, però molt just en mates. Li ve de gust no anar a classe però li pot caure una bona esbroncada. Li diuen: “Vinga, va, no passa res, ens faltes tu!”.

Continguts del vídeo

Què és la pressió de grup

És la influència que exerceixen els nostres amics o amigues sobre nosaltres. Però cal no oblidar que nosaltres també podem exercir-la. Se li diu pressió de grup perquè és difícil d’esquivar i ens posa a prova. De vegades pensem que si diem que no a una proposta que se’ns ofereix la relació d’amistat que tenim es ressentirà.

Podem dir que hi ha dos tipus d’influència o pressió, la que ens pot repercutir positivament i la que ho pot fer d’alguna manera negativa. Per exemple, els nostres amics poden ensenyar-nos maneres millors de fer alguna cosa, o donar-nos la vara perquè escoltem cert grup de música que està molt bé. D’altra banda, també poden pressionar-nos per fer coses que poden acabar malament, com fer salts perillosos, consumir drogues quan no volem, etc.

Com detectar-la

Pots sentir com una petició d'una amiga et fa dubtar. Valores les conseqüències de fer el que diuen, i també de no fer-ho. Et trobes sota un dilema. Pot ser que sigui per alguna proposta constructiva, com superar la por a parlar en públic, o per a alguna cosa amb conseqüències que no tens clares, com beure alcohol.

Com fer-li front

Una manera senzilla de saber què fer és preguntar-te a tu mateix com et sentiràs l'endemà. Si el sentiment és agradable, ànim i endavant. En canvi, si no ho és, arriba el moment més difícil, dir que no. La teva decisió de no participar-hi també pot animar a altres companyes o companys que també dubtaven, i el resultat de tot plegat pot acabar en una altra activitat en la qual tothom ens sentim còmodes.

EL GOL A LES DROGUES

Objectius

- Saber reconèixer la pressió de grup.
- Practicar diferents formes d'actuar davant d'ella.

Activitat per a l'alumnat

1. Veure el vídeo i llegir l'apartat: Continguts del vídeo.
2. Identificar els moments en que hi ha pressió de grup, i argumentar si és positiva o no.
3. Escollir una de les dues situacions següents i respondre a la pregunta final.

SITUACIÓ 1

Estàs amb el teu grup d'amics i amigues fent cua per entrar a una discoteca del teu municipi. És divendres nit, i esteu més que preparats per passar una bona festa. Un dels teus amics treu un porro, l'encén, fuma i comença a passar-lo, fins que arriba a una persona que no en vol fumar. Alguns del grup comencen a pressionar-li perquè ho faci.

- Què pot fer per mantenir-se en la seva decisió de no fumar-ne?

SITUACIÓ 2

Ha acabat el confinament, i has quedat amb la teva colla al parc del costat de l'insti. La idea és passar una bona estona, parlant amb el grup de què heu fet aquests dies. Un dels amics baixa amb una litrona i explica que és per celebrar que ja esteu tots junts. L'ampolla va rodolant, fins que arriba a una persona que no vol beure'n. La resta se'n fot d'ell/a.

- Què pot fer per mantenir-se en la seva decisió de no beure?

Continguts del vídeo

La pressió de grup

En alguns moments podem penedir-nos de les decisions que prenem davant d'algunes situacions. El grup d'iguals, les creences, el context en el qual ens movem, els comentaris... són diferents esferes que ens poden influir o fins i tot arrossegar a fer coses que poden suposar un risc per nosaltres.

Les creences personals

Les creences personals són les regles amb les quals les persones guien la seva vida. Són un conjunt de judicis i avaluacions apreses sobre tu mateix i les altres persones i sobre el món en general. Les creences es formen pels aprenentatges del vivint dia a dia, i es conformen depenent de les interaccions amb la família, amics/amigues, context ambiental i altres.

L'acceptació personal

És la determinació d'acceptar-nos, permetre'ns ser el que volem ser i fer amb independència de la pressió social que ens envolta. En el moment en el qual ens acceptem ens estem obrint a considerar què ens pot ajudar a millorar, a decidir a què volem renunciar a actuar en coherència amb els nostres valors.

Les habilitats socials

Les habilitats socials són totes aquelles maneres de fer o de comportar-se, verbals i no verbals, que serveixen per afavorir les relacions interpersonals. Es poden expressar per la paraula oral o escrita, mitjançant el llenguatge corporal (els gestos, la mirada...). Són útils per posar-se d'acord amb qui s'està en desacord, per saber expressar els sentiments, per rebre constructivament una crítica, poder dir que no sense crear conflicte, o resoldre problemes.

ALERTA: SOCIETAT EN ADDICCIÓ

El consumisme i la seva promoció són actualment els garants del sistema econòmic i social vigent. És inevitable formar part d'ell i, així i tot, les persones poden prendre diferents postures al respecte i actuar de manera responsable i conscient. Tanmateix la mateixa lògica del consumisme és consumir sense pensar. El consum està estretament lligat amb el plaer.

Objectius

- Conscienciar sobre el tipus de societat consumista en la qual vivim.
- Fomentar el consum responsable.

Activitat per a l'alumnat

1. Veure el vídeo i llegir l'apartat: Continguts del vídeo.
2. Posar exemples sobre el plaer, les necessitats i els desitjos.

Plaer: Sentiment agradable, positiu que se sent.

Necessitats bàsiques: aquelles necessitats que tenen a veure amb l'indispensable per viure.

Necessitat creades: les que no són bàsiques però se senten per la influència de l'entorn (publicitat, etc.).

Desig: la recerca del plaer que pot ser insaciable (per molt que es tingui se'n vol més).

3. Respondre a les següents preguntes:

Quin tipus de plaer produeix fer apostes online? Pot generar dependència?

Quin tipus de plaer produeix fumar porros amb amics o amigues? Pot generar dependència?

Quin tipus de plaer produeix comprar roba? Pot generar dependència?

Quina part es necessita realment de tot el que es compra?

Continguts del vídeo

Per què algunes persones s'enganxen a les apostes, als porros, a comprar i unes altres no? És degut principalment al fet que té relació amb el plaer.

A vegades sentim com necessàries coses que no són gens necessàries com els "m'agrada" d'Instagram, els porros, els jocs online, la roba de marca, etc. Dia rere dia i des d'infininitat de llocs la publicitat, els vídeos de YouTube i les sèries, per exemple, ens recorden com de feliços que seríem si tinguéssim tants seguidors, si vestíssim segons quina roba, si anéssim a segons quins llocs, etc.

Quan et sentis desgraciada o desgraciat per no tenir aquells like, o lletja per no tenir els "m'agrada" que voldries en aquesta foto que acabes de pujar, pensa que les coses per si mateixes no et faran sentir millor. Cal preocupar-se de fer que el moment valgui la pena: gaudeix amb els amics o les amigues, amb la família, i sigues realista encara que en la televisió sembli el contrari. Gaudeix el que fas a cada moment.

Moltes persones poden enganxar-se a coses perquè pensen, o s'han cregut, que el plaer ve de fora i no d'un mateix.

CERCA EL TEU AMBIENT

Una nova visió sobre la presa de decisions. Generar vivències controlades que puguin servir com a aprenentatge perquè en situacions puguin calibrar millor el balanç risc/benefici, a l'hora de decidir.

Objectius

- Millorar el procés de presa de decisions sobre l'alcohol i altres drogues.
- Motivar als i a les joves a buscar nous cercles socials si els que tenen no els satisfan.

Activitat per a l'alumnat

1. Veure el vídeo i llegir l'apartat: Continguts del vídeo.
2. Iniciar una reflexió a partir d'alguna de les següents preguntes:
 - Què pot ser una decisió emocional? I una de lògica?
 - Penseu en una decisió que va acabar malament; en la mateixa situació, ho tornaríeu a fer? Què hauries d'haver fet aleshores per evitar les conseqüències que va tenir?
3. Acabar la següent història:
 - La Laura mai ha begut ni sortit de festa. Els seus pares no li deixen encara però marxen aquest cap de setmana a la platja i es queda sol a casa. Les seves coll·legues han quedat per anar a fer festa etílica dissabte a la nit i ella s'hi apunta...
4. Fer propostes de reducció de riscos si hi ha consum d'alcohol com ara: prendre poca quantitat, no seguir el ritme de les amigues més acostumades a beure'n, haver sopat abans, alternar amb altres que no en tenen, evitar barrejar diferents tipus d'alcohols, com gestionar una possible disminució de la consciència...

Continguts del vídeo

A la pregunta de per què els i les adolescents prenen decisions arriscades i ofereixen pocs beneficis, apareixen noves respostes. El model de desequilibri del desenvolupament cerebral planteja que la presa de decisions està regida per dos sistemes: el lògic i l'afectiu/emocional.

Així que en el procés de prendre una decisió, l'adolescent –sobretot si està amb la seva gent i la situació implica emoció– tendeix a no poder controlar la seva part emocional mitjançant el sistema lògic. En conseqüència és possible que actuï de manera més arriscada. I no és a les nostres mans accelerar com voldríem el desenvolupament del sistema afectiu.

Imagina que dins de la teva ment, cada vegada que cal prendre una decisió, hi ha un debat entre els teus dos follets: l'emocional i el racional. I han d'intentar posar-se d'acord; de vegades ho aconsegueixen i unes altres no.

Aquests follets neixen amb nosaltres i van creixent al mateix ritme, fins que entrem en l'adolescència. En aquest moment l'emocional creix més i ho té més fàcil per fer-se escoltar. En passar l'adolescència el racional pega l'estirada i poden passar tres coses: que es faci tan gran com ell, que es quedi més petit o que el sobrepassi.

Què fan aquests follets? L'emocional mira per si mateix i cerca emocions intenses, sense pensar en les conseqüències de les seves decisions. El racional, per la seva banda, mira de reduir al mínim les conseqüències negatives. Moltes vegades això implica esperar per aconseguir alguna cosa: com estalviar diners abans de fer una compra, fer els deures abans d'anar a fer un volt, etc.

En l'adolescència el follet emocional és més fort i gairebé sempre guanya. Així que és fàcil que es prenguin les decisions que ens aporten més emocions fortes però que poden tenir

conseqüències fumudes. Ambdós aprenen dels seus errors; si vas fer quelcom que et va suposar alguna conseqüència negativa és molt possible que en una situació semblant el follet emocional escolti més al racional.

L'única cosa que podem dir-te és que intentis pensar en què passarà en prendre una decisió i sobretot que et responsabilitzis de les seves conseqüències. Si no ho veus clar, pots sempre fer-te una llista mental sobre els pros i els contres de la decisió i quin final pot tenir.

CONEIXES LA LLEI?

La legislació espanyola sanciona administrativament el consum i la tinença de drogues il·legals a la via pública.

Objectius

- Reduir el risc de sancions per consum o tinença de drogues il·legals a la via pública.
- Buscar conscienciar sobre la importància de conèixer els aspectes legals associats al consum de drogues.

Activitat per a l'alumnat

1. Veure el vídeo i llegir l'apartat: Continguts del vídeo.
2. Cercar i llegir l'article de la Llei de Seguretat ciutadana que té a veure amb el consum i tinença de drogues il·legals a la via pública, els objectius de la Llei i com pot ser utilitzada.
3. Un parlament imaginari té dues comissions de treball. Una investigarà i argumentarà a favor i l'altra en contra de poder consumir lliurement cànnabis a la via pública.
4. Finalment, extreure conclusions sobre el resultat dels diferents arguments a favor i en contra i fer una proposta de regulació als espais comunitaris.

Continguts del vídeo

Una multa per consum de porros a la via pública pot comportar, a més del diners, altres problemes. Les conseqüències van més enllà de la sanció i fumar-ne pot perjudicar el dia a dia en l'institut, o que hi hagi problemes amb els pares.

Igual que qui juga a futbol s'ajunta amb altres que també hi juguen, les persones que fumen porros acaben anat amb altres que també ho fan, i això pot fer pensar que consumir-ne és normal. Això els hi pot fer abaixar la guàrdia i que la policia els enxampi o poden estar tan vigilants que no gaudeixin el que estan fent.

Una part de la Llei de Seguretat Ciutadana està pensada per dissuadir del consum de drogues il·legals en certs llocs, com a parcs i certs espais on poden haver-hi famílies amb canalla o persones que es puguin molestar per tenir a prop a persones que estan consumint drogues.

Hi ha un intens debat sobre la legislació del cànnabis a escala mundial. A l'Estat espanyol també. Ho afavoreix la progressiva normalització del seu consum, les noves vies d'investigació del cànnabis terapèutic, l'evidència de com la prohibició del cànnabis afavoreix les màfies així com la criminalització i estigmatització de les persones que l'usen o altres factors com els clubs de persones consumidores de cànnem.

Tot i això, mentre no canviï la situació, el seu consum o tinença a la via pública suposa una falta greu i una multa d'un mínim de 601 €. Alguns ajuntaments amb la participació de la policia local i Mossos d'Esquadra han establert programes alternatius a la sanció per a menors d'edat que suposen una oportunitat de treball, no només per conèixer la seva situació sinó per aportar informació útil sobre el cànnabis per reduir riscos.

EL PASTÍS SORPRESA

Conèixer i aprendre la paraula consentiment per a identificar situacions de vulnerabilitat en relació amb el consum que passen més desapercebudes.

Objectius

- Proporcionar informació i eines de reducció de riscos vers el consum.
- Assimilar el concepte consentiment.

Activitat per a l'alumnat

1. Veure el vídeo i llegir l'apartat: Continguts del vídeo.
2. Enumerar els moments en què s'ha vulnerat el consentiment d'algú durant el vídeo.
3. Redactar de nou una història amb aquestes tres parts:

Introducció: On passa?, Quan passa?, Qui està present?

Nus: Com passa? Qui ho fa? Per què?

Desenllaç: Com acaba la història?, Quines conseqüències té?

Pot ser sobre un dels següents temes:

- Demanes una copa poc carregada i te la carreguin més a la teva esquena.
- Vols una cigarreta i et donen un porro.
- Publiquen fotos teves sota els efectes o consumint, sense consultar-t'ho.
- Introdueixen alguna substància a la beguda que estàs prenent.
- Aprofiten aprofitin que n'has begut massa per tocar-te.
- Informen dels teus consums a terceres persones.

Continguts del vídeo

El consentiment

Al vídeo veiem com uns joves conviden a un amic a consumir un pastís fet amb cànnabis sense que ell ho sàpiga. És una bona oportunitat per parlar del consentiment i de com pot afectar que els nostres companys/es decideixin per nosaltres. El fet que molts joves en l'actualitat tinguin una percepció de risc molt baixa en el consum de drogues com el cànnabis, l'alcohol o el tabac provoca que puguin, en certes ocasions, vulnerar la nostra llibertat d'elecció a l'hora de consumir o no.

Efectes al menjar preparats amb cànnabis

Si desconeixem que absorbim més quantitat de THC ingerint que fumant, podem tenir efectes més forts dels esperats.

Com els efectes apareixen entre 45 min i 1 h 30 minuts és més difícil controlar-los.

Consells per reduir-ne riscos

- Conèixer bé quina quantitat de marihuana hi ha a cada ració.
- Esperar 1 hora i 30 minuts després del primer consum per decidir si volem prendre més.
- Saber com afrontar una blanca: Al vídeo observem com el jove acaba patint el que es diu una *pàllida*, *blanca*, *blancazo* o *amarillo*. Això és una baixada de tensió provocada pel consum de cànnabis i pot succeir ingerint-lo o fumant-lo.

Les situacions més freqüents on pot aparèixer una pàllida:

- Primers consums.
- Combinació de consum d'alcohol i cànnabis.
- Fumar marihuana amb l'estómac buit.

- Prendre més quantitat de l'acostumat o dosis de THC més altes (per això menjar cànnabis té un risc més alt).

Davant aquesta situació:

- Donem missatges tranquil·litzadors.
- Busquem un lloc apartat i lluny de l'enrenou.
- Ens fem càrrec de la situació que està patint la persona, i no li fem fotos ni vídeos per després penjar a les xarxes.
- Si podem gestionar la situació, no cal avisar als serveis sanitaris.
- Podem oferir menjar salat o una beguda estimulants com un refresc amb cafeïna per accelerar el pols, ja que les baixades de tensió són provocades per un alentiment de les pulsacions per falta de pressió a la sang.

AMB L'ALCOHOL, MENYS ÉS MÉS

La nostra societat culturalment ha estat molt permissiva amb el consum d'alcohol. Aquest tarannà ha dificultat admetre possibles problemes que es poden derivar del seu ús i identificar les diferències d'un consum social a un de risc.

L'alcohol és la droga més consumida en la nostra societat i tot i ser legal i socialment acceptat, hem de saber que modifica la conducta, l'enteniment, la percepció i l'estat anímic, i té impactes indesitjables en la salut. És sens dubte una droga que produeix dependència i addicció i comporta riscos per a la nostra salut però, a més, s'hi poden sumar problemes socials.

Objectiu

- Proporcionar informació sobre l'alcohol i missatges de reducció de riscos

Activitat per a l'alumnat

1. Veure el vídeo i llegir l'apartat: Continguts del vídeo
2. Entre tots i totes identificar aquelles situacions considerades de risc per a qui en beu i aquelles on es donen actituds poc respectuoses amb altres persones. Els moments que es poden analitzar són:
 - Una colla fa una “festa etílica” al carrer”. Després entren a una discoteca.
 - A la barra de la discoteca, el noi en beu sense censura.
 - El noi amb un estat important d'embriaguesa comença a molestar a noies en un bar.
 - A la sortida de la discoteca el noi puja a un cotxe conduït per una noia que va borratxa per tornar a casa.
3. Fer un llistat a cadascun dels següents propòsits:
 - A. Causes que fan que el noi decideixi beure'n sense censura.
 - B. Conseqüències del que podria passar a les situacions del vídeo (es pot utilitzar el material Consells festius).
4. Creus que hi ha alguna relació entre les causes i les conseqüències?

Continguts del vídeo

És l'alcohol una droga?

L'alcohol pertany al grup de les drogues sedants per ser un depressor del sistema nerviós central. És una substància que influeix en el comportament o l'ànim de la persona, i pot produir dependència. Aquest tema és important, sobretot quan parlem d'edats compreses entre els 13 a 21 anys, ja que el cervell encara no ha completat el seu desenvolupament. El consum s'associa molt amb estar de festa, amb diversió i amb la desinhibició.

Que passa si en bevem habitualment

A l'adolescència i joventut, el desenvolupament neurològic no s'ha completat, és per aquest motiu que són més vulnerables davant del consum de qualsevol substància psicoactiva.

Beure qualsevol quantitat d'alcohol a edats primerenques impacta molt negativament en el creixement del cervell en formació i el costum de beure bastament fa que el dany sigui més greu.

L'alcohol afecta a tothom igual?

Els efectes de l'alcohol depenen de la quantitat consumida, però existeixen altres circumstàncies: Edat, Pes i sexe, la quantitat i rapidesa de la ingesta, la combinació de substàncies, el menjar.

Hauríem de diferenciar entre:

Ús: relació amb l'alcohol, en el que bé per la seva quantitat o per la seva freqüència i per la situació pròpia de la persona (física, psíquica i social) no es produeixen conseqüències negatives en la persona i en el seu entorn.

Abús: relació amb les drogues en la que, bé per la seva quantitat, freqüència i per la situació de la persona (física, psíquica i social) es poden produir conseqüències negatives per a la persona i el seu entorn. Ara si cada cas és particular.

Dependència: És aquella pauta de comportament en la que es prioritza l'ús de la substància davant d'altres conductes considerades abans com més importants.

Síntomes de l'embriaguesa

Quan es consumeix alcohol, en el nostre organisme es produeixen una sèrie d'efectes. L'alcohol és una substància que circula per la sang i arriba tots els òrgans i sistemes del cos, pel que pot produir múltiples problemes. L'alcohol ingerit en una beguda és absorbit a través de l'aparell digestiu, des d'on passa a la circulació sanguínia on pot estar fins a 18 hores. Per ordre d'aparició en el temps i depenent de la concentració a l'organisme, poden aparèixer els següents efectes: desinhibició, eufòria, relaxació, augment de la sociabilitat, dificultat en la parla, dificultat per associar idees, descoordinació motora, intoxicació aguda, nàusees, visió nuvolada i pèrdua de consciència.

Material Coma etílic: <https://bit.ly/comaetilic>

Les conseqüències que se'n poden derivar són:

- Físiques: anèmia, augment de possibilitats de tenir una parada cardíaca, conseqüències negatives per al fetge, alta pressió arterial, empitjorament del funcionament del sistema respiratori, problemes de pell, disfuncions sexuals, empitjorament del funcionament del pàncrees...
- Psicològiques: el consum d'alcohol afecta el funcionament del cervell i per tant influirà en el nostre comportament.
- Socials: el consum d'alcohol pot augmentar les probabilitats de patir una agressió, accidents de tràfic o inclús a casa, problemes amb la feina, disminuir el rendiment acadèmic.

Material Consells festius (propostes de reducció de riscos): <https://bit.ly/consells-festius>