



Ajuntament de Roses
Joventut



ÉS A LES TEVES MANS
GUÍA PER AL PROFESSORAT

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUIA: ÉS A LES TEVES MANS



INTRODUCCIÓ

El Departament de Joventut de l'Ajuntament de Roses organitza, des del 2013, la campanya de salut juvenil per l'època de Carnaval, amb títol "Per Carnaval, no tot s'hi val".

Teniu a les vostres mans un document en el qual hem aglutinat material de les campanyes dels diferents anys, que us pot servir de guia per a treballar temes de salut, seguretat i benestar amb els vostres joves.

PRESENTACIÓ DE LA REGIDORA

Des de l'Àrea de Joventut de l'Ajuntament de Roses volem posar al vostre abast aquesta guia com a eina de suport en matèria de salut juvenil.

L'èxit de la campanya "Per Carnaval, no tot s'hi val" ens deixa un recull exhaustiu de material rellevant per a poder continuar treballant el benestar de les persones joves des dels centres educatius i al llarg de tot l'any.

Cal remarcar que l'objectiu principal d'aquesta campanya ha estat basat en el foment d'hàbits saludables dins de l'àmbit festiu, però la bona acceptació per part del nostre municipi ha fet traspasar aquesta fita i l'ha feta extensiva a tots els àmbits de la població juvenil i del seu entorn.

Per això mateix, us animem a utilitzar-la com a instrument de canvi cap a una societat transformadora, segura i responsable.

Continuar educant per uns bons hàbits a l'hora de sortir de festa també és a les vostres mans.

Vero Medina

Regidora d'Esports i Joventut

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



UNA MICA D'HISTÒRIC

En la primera edició de la campanya, el **2013**, es va realitzar una xerrada, dinamitzada a través d'un vídeo editat pel mateix Departament, on intervenien diferents agents de salut i cossos de seguretat que habitualment actuen a les festes de Carnaval. A més a més, també hi havia intervencions de joves amb males experiències per Carnaval, per tal de sensibilitzar el jovent dels perills que comporta l'abús d'alcohol i drogues, el sexe descontrolat al carrer, a més a més de tot allò que comporta, com les baralles, furts...

En la segona edició, el **2014**, es va presentar un espectacle en format performance on s'escenificaven diferents escenes relacionades amb l'abús de l'alcohol i drogues i les seves conseqüències, a més de conductes sota els efectes de les drogues en relació amb el sexe. Llavors, la campanya acabava amb una reflexió a les aules dels instituts per tal d'aclarir el missatge de l'espectacle i prendre consciència de les males pràctiques en la salut juvenil.

En la tercera edició, el **2015**, ens vàrem plantejar sorprendre els joves i la població en general, destinataris directes de la campanya, a través d'un museu de la història del Carnaval de Roses, on no hi va faltar la part fosca o amagada de la festa (borratxeres, comes etílics, accidents, baralles...). Era un museu del Carnaval de Roses, on es podia observar, a través de diferents espais, les dues cares del Carnaval: la positiva, amb les disfresses, carrosses i ambient alegre i festiu, i la negativa, on quedaven reflectides les conseqüències de l'abús de l'alcohol i les drogues.

Després de tres anys, el missatge "Per carnaval no tot s'hi val" ja havia calat en la població. I les campanyes basades en viure experiències d'impacte havien fet el seu efecte.

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



A partir d'aquí, amb **la campanya consolidada**, es posa l'èmfasi en el fet que el missatge es doni a través de veïns del municipi que se l'havien fet propi, a través de persones externes i també des dels mateixos joves.

Tot i així, en la quarta edició del **2016**, a banda d'un reportatge amb l'opinió de la gent del poble, la campanya es reforça amb una sèrie d'espots publicitaris que busquen altre cop l'impacte en els joves, fent de mirall d'actituds i conductes habituals del Carnaval.

Ja el **2017**, es va presentar una campanya que girava al voltant de l'opinió del poble i, en especial, de la gent jove. Es presentà tres setmanes abans del Carnaval, a través d'uns vídeos per les xarxes socials, i s'acabà una setmana abans amb una xerrada al Teatre Municipal.

A la sisena edició, el **2018**, i a través d'un conegut cantant de Rap, El Chojin, es va donar un missatge en positiu de les possibilitats de sortir de festa amb èxit. Es va complementar aquest concert amb missatge, amb una xerrada, amb una fira de còctels sense alcohol i amb uns vídeos amb les opinions dels mateixos joves sobre els temes dels límits, l'abús de l'alcohol, el respecte per lligar i els porros.

A la setena edició, la del **2019**, i ja amb la intenció que el missatge del Carnaval fos permanent tot l'any i fos un missatge propi dels joves, iniciarem al desembre un seguit d'accions per a convocar joves. Vam engegar el procés d'elaboració del missatge amb la participació de diferents joves que van elaborar una lletra i música. Seguidament, vam fer la gravació professional d'un videoclip que es presentà a través de diferents xerrades als joves de Roses i als instituts de la comarca i a d'altres centres i projectes educatius. L'impacte de la campanya i el motiu del missatge ja traspassà les fronteres de Roses. A Roses, es complementà la presentació amb una exposició sobre el fet de sortir de festa i la presa de decisions, un repàs de les campanyes dels anys anteriors amb el material fotogràfic elaborat i, sobretot, molta reflexió

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



a l'entorn de la llibertat de decisió i actuació. La campanya, amb el missatge des dels mateixos joves, arribà molt a tot el jovent.

Finalment, el 2020, des del Departament de Joventut ens plantejem que la campanya del Carnaval va més enllà de les nostres responsabilitats com a administració i que ha de fer un pas més i recaure sobre els mateixos joves, les famílies, el professorat i la societat en general. Encarem la campanya per a l'any 2020 amb la idea que la vuitena edició d'aquesta campanya ha de ser la darrera feta des de Joventut, ja que el missatge «Per Carnaval no tot s'hi val» ja és de la població i, per tant, la responsabilitat ja és a les seves mans.

I ens fem nostre aquest lema per tal de traspasar-lo a la població.

“A partir d'ara, sortir de festa amb èxit i la salut juvenil són en mans de cadascú de nosaltres”.



PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUIA: ÉS A LES TEVES MANS



LA GUIA

Aquest document us pot servir com a guia per a treballar la salut juvenil a les tutories, amb l'objectiu de fomentar els hàbits saludables, la responsabilitat, l'autocura i la companyonia, les decisions pròpies informades i la diversió sense risc.

Ho podeu fer a partir de la campanya "Per Carnaval no tot s'hi val". Aquesta VIII edició serà la darrera de les campanyes vinculades directament amb el Carnaval, ja que volem que aquesta campanya traspassi el Carnaval i serveixi per a conscienciar durant tot l'any i tot tipus de festes i esdeveniments festius.

Per tant, teniu a les vostres mans una guia que us servirà, a través del material de la campanya editat i recollit a la web <https://percarnaval-nototshival.roses.cat/>, per a treballar la salut juvenil del vostre alumnat i dels vostres joves.

En aquesta guia es presenten, per a cadascun dels apartats a treballar, un seguit de preguntes i reflexions al voltant del material que podeu trobar a l'històric de la web Per Carnaval NO tot s'hi val de Roses, que emfatitza en el concepte saber sortir de festa. El professorat haurà d'adaptar les reflexions al grup-classe: característiques, edat, risc, etc. Moltes gràcies per voler-hi ser i aportar-hi el vostre granet de sorra. Que la festa sigui un èxit és a les nostres mans.

"Per carnaval NO tot s'hi val també és a les mans de cadascú de nosaltres".

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



A LA WEB

Dins la web <https://percarnavalnototshival.roses.cat/>, a mà dreta, hi trobareu la pestanya «Històric» amb material de totes les campanyes.



La primera campanya, el 2013, va ser una campanya de denúncia del que passava al Carnaval de Roses.

Per a les següents campanyes, 2014, 2015 i part del 2016, campanyes d'impacte, es va editar material específic amb el qual us fem unes propostes per acompanyar a la reflexió des de diferents preguntes i comentaris que fan referència a aquest material i que porten a la reflexió i presa de consciència dels joves.

Per a les campanyes del 2017 al 2019, es pot treballar la presa de consciència des de missatges des de la ciutadania i des dels mateixos joves, encarats a aconseguir que la festa sigui un èxit.

L'edició del 2020 tanca el cercle utilitzant material d'altres campanyes amb el missatge vigent i porta a redescobrir la web i els continguts informatius en relació amb les drogues. Us animem a utilitzar aquesta informació per a transmetre-la al vostre alumnat perquè pugui prendre decisions informades pel que fa al consum de drogues.

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



CAMPANYA 2013: TOT S'HI VAL?

Hi ha gent que espera aquesta festa tot l'any, que hi treballa tot l'any, amb molta il·lusió i ganes de passar-ho bé. Perquè la festa, en principi, és passar-ho bé. Amb aquesta premissa, per què tenim conductes que acaben fent que la festa no sigui una festa?

Plantegem-nos, a través de la tira còmica i del vídeo de la campanya del 2013, **quines coses passen a causa de l'abús de l'alcohol i les drogues:**

- Baralles - Ferits – Accidents – Robatoris- Abusos
- Abús de l'alcohol i les drogues
- Posar-se en perill: hipotèrmia, ferides, coma etílic...
- Mal ús dels serveis públics: ambulància, atenció sanitària, rentat d'estómac, medicació...
- Relacions sexuals no consentides
- Relacions sexuals desagradables, en males condicions (fred, borratxos, sense intimitat...)
- Perdre el control i perdre el sentit
- Fotre la festa enlaire als amics, preocupar-se, patir o fer patir.
- Ensurt i preocupació pels pares i amics.

Conseqüències: assetjament escolar (*bullying*), pèrdua d'amistats, degradació de la imatge personal, no recordar-se de res, conductes incíviques, posar-se en perill, seqüeles, no poder gaudir la resta de dies de festa, experiències negatives.

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÍA: ÉS A LES TEVES MANS



CAMPANYA 2014: PERFORMANCE DEL CARNAVAL

Vídeo de la performance que es va dur a terme amb tots els alumnes a partir de 4t d'ESO de Roses el 2014, on veien en directe diferents escenes que els posaven en situació sobre conductes que poden passar durant una festa. Us aconsellem veure primer el vídeo abans de passar-lo a classe i valorar si és adequat a les característiques de l'alumnat i si us veieu capacitats de parlar de tots els temes que s'hi representen.

Escena 1: Comença la festa

A l'inici de la festa s'interpel·lava els joves sobre els efectes del consum de drogues, alcohol..., a través de repartir-los porros, coca, alcohol... Us deixem escrit, per si voleu treballar-ho, el material que se'ls va donar en aquella edició per a crear debat i reflexió al voltant de les drogues:

CÀNNABIS

- T'agrada la genètica? La marihuana està tractada genèticament (cada cop és més potent).
- Vols oblidar? Ho tens malament fins que no pillis amnèsia.
- Ni estar tres setmanes pixant et fa treure tota la maria del cos.
- Vols col·locar-te? Primer has d'estar descol·locat!
- Estàs fent quimioteràpia? Tens alguna malaltia neurodegenerativa? Pateixes dolor crònic? No? El metge mai no et recomanaria prendre cànnabis.
- Vols relaxar-te? Ves al bosc! Ves a la platja! Respira fondo!

PASTILLES

- Ni idea del que porten! De què estan fetes? Vols fer de rata de laboratori? Prova-les per 5 €!
- Te'n refies només pel nom? Potser pel color?
- Qui te les ha receptat?
- Per lligar? Per ballar? Això s'aprèn!
- No se les fotrien ni ells!
- Semblant a l'amfetamina. Taquicàrdia; vigila amb el cor: això no s'atura en unes hores!
- La sang corre a tota pastilla pel cor i el cervell. No sap frenar.
- Molta calor, com al desert; suor, suor, suor...

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



COCAÏNA

- Pel nas? Pel cul!
- Cocaïna: tuneladora del septe nasal.
- Va escocatejat! (El cos s'accelera amb la cocaïna. Sembles hiperactiu!)

ALCOHOL

- Veus el que beus?
- Creus que hi seràs a temps? Podries preguntar?
 - On es pot vomitar?
 - Em pots trucar a l'ambulància, si us plau?
 - Et puc fotre mà?
 - Perdó, et puc insultar?
 - Vols ballar amb la meva parella?
 - Em puc desmaiar aquí mateix?
 - Doctor, això que tinc és un coma etílic? Ara que estic inconscient...
 - Nena, per què no se m'aixeca?
 - Demà recordaré amb qui he follat?
 - Demà recordaré si he fet servir condó?
- Dades:
 - Aguantar molt l'alcohol no vol dir ser més fort: vol dir estar-hi més acostumat (tolerància).
 - Sí, les noies tarden més a eliminar l'alcohol; la mateixa quantitat que un noi els afecta més.
 - Un cubata equival a dues cerveses.
 - Tres cubates equivalen a sis cerveses.
 - Un xupito amb gel equival a dues cerveses.
 - Prendre alcohol si t'estàs medicant és una inconsciència. Els efectes es multipliquen.
 - Tens 18 anys? Doncs, planteja-t'ho.
 - Beure alcohol no et fa falta.
 - Set? Des de quan tres cerveses treuen la set?

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUIA: ÉS A LES TEVES MANS



ALCOHOL

- Pressió de grup:

- Els altres també beuen cubates... Tu també, és clar. Com que tots som iguals!
- Quina tia més poc enrotllada! Ni un xupito!
- Què? Ni un vodka amb llima? Si ens conviden! Aquests tios ens conviden! Ho hem d'aprofitar! Saps el que ens estalviem? Saps el que val, tio?

ÈXTASI LÍQUID (GHB)

- Incolor (transparent), inodor (no fa olor) i saladet. Què és? Èxtasi líquid.
- Dins una beguda ni es nota.
- Al cap de pocs minuts, t'adorms.

Atenció:

- Què volen de tu un cop adormit/da? Sexe sense coneixement? Robar-te els diners o el mòbil?
- Ni te n'adones. Per adormir vaques i cavalls.
- Pots una possible víctima del Carnaval si t'acaben de tirar èxtasi líquid. **Vigila el teu got.**

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÏA: ÉS A LES TEVES MANS



Escena 2: Alcohol

Entren carrossa A (Troglodites) que es mouen per tot l'espai escènic repartint cervesa entre el públic al ritme de la música (rock/heavy) i carrossa B (Submarinistes) que es mouen per tot l'espai escènic oferint la beguda que porten a les bombones al ritme de la música (tecno).

Diferents membres d'ambdues carrosses començaran a barallar-se.

Diferents membres d'ambdues carrosses començaran a barallar-se.

- Quina imatge heu tingut de la carrossa dels troglodites? I de la dels submarinistes?

Troglodites: Reparteixen cervesa gratuïta pel Carnaval de Roses? Ja sabeu què us donen? Sou conscients de les barreges (cubates) fetes en garrafes?

Submarinistes: Algú s'ha atrevit a tastar el que portaven a les suposades ampolles d'oxigen? Si ho heu tastat, heu tingut sort que estàveu en un espectacle sense alcohol. Per Carnaval no ho tasteu: no teniu ni idea del que pot portar i, segurament, acabareu vomitant.

- Per què creieu que s'han barallat, si les dues carrosses estan de festa?

Pels efectes de l'alcohol.

Escena 3: Cossos de seguretat

El cotxe de la Policia Local es desplaça fins a la zona acordonada escortat per 2 mossos d'esquadra a peu. Els 4 agents es dirigiran als diferents membres de les carrosses per veure què ha passat. Situació caòtica entre agents i participants. N'hi ha un que es discuteix amb els agents i és detingut.

- Quin ha de ser el paper dels cossos de seguretat (policia)?
- Per què, finalment, han detingut el noi que no tenia res a veure amb la baralla inicial?
- En quin estat l'han detingut?
- On vegis merder, ni t'hi acostis: continua amb la festa!

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÍA: ÉS A LES TEVES MANS



Escena 4: Drogues

Entra una carrossa amb 4 ballarins de hip-hop al damunt que representen, a través d'una coreografia, l'èxtasi provocat per les drogues.

Un dels ballarins convulsa i entra una ambulància: Es veu a través d'una projecció una intervenció mèdica, un rentat d'estómac.

S'emporten amb l'ambulància el ballarí/na intervingut.

La resta de membres de la bastida romanen amb actitud de decepció.

- Sabeu què és el *subidón*? Sabeu què ve després d'una pujada? Una baixada!
- La barreja d'alcohol i drogues és una combinació explosiva!
- La noia que entra en convulsions ha tingut sort de l'atenció de la Creu Roja. Però, com creus que acabarà, tot i així? I la resta de la colla? Se'ls ha acabat la festa? Hauran d'esperar un altre Carnaval per gaudir-la. Això, si tenen ganes de tornar-se a disfressar.

Escena 5: Sexe al carrer

A través d'ombres i una coreografia s'escenifica una escena de sexe sota els efectes de les drogues i l'alcohol. A la projecció es veu el rostre inexpressiu de la ballarina.

Pel centre de l'escenari surt la ballarina de la projecció; baixa de l'escenari vestint-se; es dirigeix fins a la dutxa i es netejar amb un fregall tot el cos, vestida, sota l'aigua.

- Has pensat *estrenar-te*, en el sexe, aquest Carnaval? Ja saps com, amb qui i on? Torna a pensar-hi.
- Per Carnaval, heu vist mai una parella *cardant* als voltants de la Rahola o a la discomòbil del pavelló? I en un contenidor? O darrere un cotxe? Què en penseu? Serà el millor Carnaval per haver tingut una relació sexual de qualsevol manera? Sense carícies, sense paraules, amb fred al cos... Tot comença malament. Si se't presenta l'ocasió i les teves hormones no poden suportar la pressió, busca't un bon amic/ga, un ambient agradable i íntim i tingues el preservatiu preparat i en bon estat. Al CAR hi ha condons, i si voleu, en parlem.

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



Escena 6: Final

Projecció del missatge dels caps de colla.

- Què en penseu del missatge final de la campanya?

Per Carnaval no tot s'hi val. Disfressa't, gaudeix de la carrossa, surt al carrer, riu amb la colla, coneix gent nova, engresca el públic, canta fins a quedar-te afònic, balla fins a reben-tar-te els peus, salta, brinca, passa-t'ho el màxim de bé durant cinc dies... El Carnaval és només un cop a l'any i s'ha d'aprofitar, però posa-hi seny, responsabilitat i control. Al final, tot depèn de tu. Ja estàs informat, ja saps de què va, o sigui que bon rotllo i ens trobem de festa! Salut i bon Carnaval!

CAMPANYA 2015: CURTMETRATGE OVELLES

A través d'aquest curtmetratge i de moltes imatges, es poden treballar els temes de sempre: el grup d'amics, la pressió social, l'alcohol, les drogues, l'esforç de preparar la disfressa, la preocupació familiar... Podeu reflexionar sobre aquests temes a partir de fer preguntes a l'alumnat. Us suggerim:

1- Visionat del curtmetratge

Descripció: Curtmetratge de la campanya: *Ovelles*.

Objectiu: Reflexionar al voltant de tot plegat.

Elements per a la reflexió a l'aula: Per què el curtmetratge es diu *Ovelles*? Us imagineu que el vostre pare o la vostra mare caigués en un coma etílic per Carnaval? I un amic o una amiga? I vosaltres mateixos?

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



2- El grup

Elements per a la reflexió a l'aula:

- La pressió de grup. Què fem per sentir-nos part del grup?
- Les drogues al Carnaval: un ritus d'iniciació?
- Com es decideix la disfressa de la teva colla? Participes en la presa de decisions relacionades amb la disfressa, la carrossa, etc.? Qui té més poder dintre el grup? Els nois, les noies, els grans, les persones que parlen més fort...? S'imposa un criteri o es consensua?
- Reflexionar al voltant de com una disfressa de Carnaval és la nostra carta de presentació de cara al públic que ve a veure'ns. Com ens mostrem? Autoconcepte i imatge.
- Quina és la vostra prioritat a l'hora d'invertir econòmicament en el Carnaval: la disfressa, la carrossa, el menjar, el beure...?

2- L'endemà

Objectiu: Reflexionar sobre les decisions que prenem durant la festa, i com ens afecten, sobre les nostres conductes i sobre les conductes dels altres, sobretot si ens afecten a nosaltres.

Elements per a la reflexió a l'aula:

- Com estem el dilluns de Carnaval?
- Com em trobo físicament? Reflexionar al voltant de la ressaca.
- I emocionalment? La festa ha estat un èxit? M'ho he passat bé? Recordo que m'ho he passat bé? Em penedeixo d'haver fet alguna cosa?
- He vist coses que no m'han agradat? He fet alguna cosa sobre això?
- He viscut coses que no m'han agradat? En sabem els motius? Necessitem suport o ajuda?

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÍA: ÉS A LES TEVES MANS



CAMPANYA 2016-2020: DROGUES, ALCOHOL, RELACIONS ABUSIVES

Complementem aquesta guia amb informació i propostes que podeu utilitzar amb el material de les campanyes següents.

A la **web**, hi podeu trobar, a partir d'imatges fotogràfiques, un curtmetratge¹, vídeos², videoclip³, una tira còmica⁴ i el vídeo de la performance⁵, diferents maneres de mostrar, d'una manera directa i molt visual, els efectes i les conseqüències del consum de drogues i alcohol.

1- <https://percarnavalnototshival.roses.cat/ca/campanya/2015>

2- <https://percarnavalnototshival.roses.cat/ca/campanya/2016>

<https://percarnavalnototshival.roses.cat/ca/campanya/2017>

<https://percarnavalnototshival.roses.cat/ca/campanya/2018>

3- <https://percarnavalnototshival.roses.cat/ca/campanya/2019>

4- <https://percarnavalnototshival.roses.cat/ca/campanya/2013>

5- <https://percarnavalnototshival.roses.cat/ca/campanya/2014>

També hi trobareu un llistat del efectes de cadascuna d'aquestes drogues (alcohol, porros, begudes energètiques, èxtasi i amfetamines, cocaïna, bolets i al·lucinògens, LSD) i consells per a la salut i la seguretat en cas de decidir consumir-ne. Que la festa sigui un èxit passa per l'autocura i la companyonia.

A l'inici de cada apartat, després d'una contextualització, es dona un consell si aquesta serà la primera experiència amb alguna de les substàncies.

L'objectiu és disminuir els consums i els riscos de consumir a partir de generar debat, reflexió i consciència entre els mateixos joves.

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



ALCOHOL

Calimotxo, birra, vodka, whisky, cubata, copa, priva..., aquestes són diferents maneres d'anomenar les begudes alcohòliques.

El consum d'alcohol és un fet molt arrelat a les nostres festes de Carnaval, gaudeix d'una permissivitat que xoca amb els nombrosos efectes negatius que provoca any rere any. Malgrat el perjudici que el seu consum pot provocar, no hi ha pràcticament cap celebració on no aparegui l'alcohol.

Alguna vegada t'has aturat a pensar quant d'alcohol beus? I quins efectes pot tenir en la salut?

PRIMER COP

Si aquest Carnaval serà el primer cop que tastes l'alcohol, tingues present que pot ser que no acabi bé la festa. Et recomano que et llegeixis tota la informació que et presentem a continuació. Llavors, no donis l'excusa que no ho sabies. Tu tries!

Tot seguit podeu trobar continguts sobre els efectes de les drogues i consells per a reduir riscos. Exemple del contingut:

LES BARREGES

- *Evita fumar en el context festiu (pot suposar l'inici al tabaquisme).*
- *Alcohol i porros augmenten el risc de lipotímia.*
- *Estigues atent a la quantitat d'alcohol que es beu quan es barreja amb estimulants.*

EL COMA ETÍLIC

- Sigues conscient d'allò que està passant.
- Sàpigues identificar senyals d'alarma (vòmit, mareig...).
- Sàpigues parar a temps.
- No deixis sola una persona que està patint una crisi.
- Avisa els serveis mèdics o demana ajuda.
- Responsabilitza't del propi consum per evitar preocupar la resta del grup.

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÏA: ÉS A LES TEVES MANS



SI BEUS

- Posa't un límit en la quantitat d'alcohol i en la freqüència que es beu.
- Evita les barreges entre tipus de beguda i/o diferents graus d'alcohol.
- Consumeix per voluntat pròpia, no per imposicions.
- No barregis l'alcohol amb altres drogues.
- Si es té set, beu aigua o begudes sense alcohol abans de començar a beure alcohol. Beu sucus, refrescos o aigua durant la nit.
- Menja abans, durant i després d'anar de festa.
- Evita aliments salats (provoquen més set).
- Mantén una actitud positiva i estigues en moviment.
- Respecta els altres i les seves decisions i fes respectar la pròpia.
- Evita mals rotllos per a un mateix i per a la resta.
- Preveu com es va i, sobretot, com es torna de la festa.
- Gaudeix de les relacions sexuals amb plaer i responsabilitat.

Podeu treballar cadascuna de les drogues en funció de les característiques del grup classe.

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



CAMPANYA 2020: ÉS A LES TEVES MANS

Objectiu: Motivar que el jove opini sobre la campanya “Per Carnaval NO tot s’hi val” i el lema “És a les teves mans”.

Elements per a la reflexió a l'aula:

- Reflexionar al voltant de l'evolució de les passades de Carnaval.
- Què en pensa de la campanya? Ha motivat que canviï la seva manera de fer durant el Carnaval?
- Què en penseu del comportament dels adults durant el Carnaval?
- Cal que l'Ajuntament o els adults vinguin a dir el que és saludable i segur i el que no? O ja hem pres consciència i, si volem consumir, podrem prendre precaucions?
- Els missatges que hi ha darrere cada cromó QR⁶ es poden treballar des de l'apartat de DROGUES de la mateixa web. Hi trobareu informació sobre alcohol i altres drogues, així com consells si es decideix consumir.
- Podeu ampliar els temes a tractar, com la pressió de grup, les violències masclistes, els estereotips de gènere, el lideratge, l'autodefensa, les addiccions, el bullying... a través de la web Sigues tu de la Diputació de Girona.

6- S'incorporen missatges sobre la violència sexual i masclista que proposem que es treballin des de altres recursos com La campanya *Jo soc Punt Lila* de l'Àrea de Joventut del Consell Comarcal de l'Alt Empordà a qui s'ha adherit el municipi de Roses.

GRÀCIES PER FORMAR PART DE LA CAMPANYA “PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL” I FER-TE-LA TEVA.

**RECURSOS PER A CONTINUAR
TREBALLANT A L'AULA:**

Coneixes la web?

<http://percarnavalnototshival.roses.cat/ca>

**ALCOHOL
BEGUDES ENERGÈTIQUES
PORROS
ÈXTASI I AMFETAMINES
COCAÏNA
TRUFES, BOLETS I AL·LUCINÒGENS
LSD**

Què fan? Què hauries de saber? Consells

**MATERIAL AUDIOVISUAL:
VÍDEOS DE LES DIFERENTS EDICIONS,
REPORTATGES, ESPOTS, CURTMETRATGE,
PERFORMANCE, FOTOGRAFIES.**

UTILITZA'L



#PerCarnavalNoTotShiVal

PER CARNAVAL NO TOT S'HI VAL

GUÌA: ÉS A LES TEVES MANS



Agraïments

No volem tancar aquesta guia ni la campanya “Per Carnaval no tot s’hi val” sense fer un reconeixement a totes aquelles persones que hi han participat sense posar en dubte, en cap moment, ni l’objectiu ni la metodologia. Gràcies per confiar en nosaltres.

Un agraïment enorme, també, a tots els i les professionals que han participat desinteressadament en l’elaboració dels continguts, en els vídeos i en l’execució de les diferents edicions de la campanya.

També a totes les persones, joves, professionals i polítics que heu confiat en la campanya.

I gràcies infinites a les persones joves que s’han fet seu el missatge, s’hi han compromès i han format part, d’una manera o altra, d’aquesta campanya.