

**PER CARNIVAL  
tot s'hi val ?  
passa-t'ho bé  
sense passar-te !**

Pares i mares,

Arriba el tan esperat Carnaval, i amb aquesta festa tornem a engegar la campanya de prevenció del consum d'alcohol i drogues en menors d'edat: "Per Carnaval tot s'hi val? Passa-t'ho bé sense passar-te!". Després de dos anys d'experiència, no podem fer altra cosa que felicitar-vos per l'èxit de la campanya, i animar-vos a continuar treballant conjuntament amb la mateixa empenta.

Cal estar preparats per veure com els fills i filles creixen i donar-los la confiança suficient per demostrar-nos que hem fet una bona feina en la seva educació. Factors com l'autoestima, l'autonomia, la comunicació i el poder de decisió dins de la família són primordials.

Festes com el Carnaval són bones ocasions per asseure'ns amb els nostres fills i filles i parlar sobre com divertir-se i sortir de festa, i planificar conjuntament el Carnaval. És important establir un límit horari adequat a la seva edat, pactar la quantitat de diners i saber en què els destinaran; (no deixar-nos influir ni manipular pels amics/pares dels amics). També podem quedar amb ells un moment, ja sigui al mig de la rua o fent que passin per casa a recollir l'entrepà per sopar; d'aquesta manera, veurem com està anant la festa i com està conduint la situació. També podem aprofitar per parlar, de manera clara, tranquil·la i amb respecte del consum desmesurat d'alcohol (i altres drogues) i les seves conseqüències.

No hem de deixar aquí la nostra tasca. El dia després o al llarg de la setmana, és aconsellable parlar de com ha anat, en quines situacions s'ha trobat i com les ha afrontat. De festes, n'hi ha moltes, igual que de temptacions, i per tant, s'ha de seguir treballant des de casa i dels altres entorns dels menors la prevenció del consum d'alcohol i altres drogues al llarg de tot l'any.

Durant aquests dies, la Policia Municipal i els Mossos d'Esquadra han impartit a totes les escoles de Torelló unes xerrades dirigides a alumnes a partir de 14 anys, amb l'objectiu de conscienciar-los sobre el consum d'alcohol i drogues, i les conseqüències que pot comportar. Alhora, els hem fet arribar un seguit de recomanacions a tenir en compte per gaudir d'una festa més divertida, cívica i responsable. També us les fem extensives a vosaltres per tal que n'estigueu informats i que les pugueu compartir amb els vostres fills i filles.

Cordialment,

 Escola  
Sagrats Cors Torelló

 ESCOLA  
ROCAPREVERA

  
Institut Cirviànum de Torelló

AMPA ESCOLA  
SAGRATS CORS  
Torelló

AMPA  
 ESCOLA  
ROCAPREVERA

 A.M.P.A.  
Institut Cirviànum de Torelló

**PER CARNIVAL  
tot s'hi val ?  
passa-t'ho bé  
sense passar-te !**

## RECOMANACIONS PER GAUDIR D'UNA BONA FESTA!

- Heu de beure molt al llarg de la nit! El vostre cos necessita que l'hidrateu amb aigua, sucres i refrescs. Si preneu alguna beguda amb una mica d'alcohol, recordeu que no és aconsellable fer barreges perquè us podeu trobar malament (rodament de cap, ganes de vomitar, nàusees, etc.).
- NO repartiu begudes alcohòliques als menors d'edat!
- La combinació d'alcohol i altres drogues NO és una bona idea. No us espatlleu la nit ni els l'espatlleu als vostres amics i familiars.
- Si us trobeu malament, demaneu que algú us acompanyi al lavabo, i si no milloreu, localitzeu els serveis sanitaris.
- No us oblideu de menjar! Cal que sempre tingueu alguna cosa a l'estómac per aguantar el desgast físic de la festa!
- Penseu que és una nit on tothom està alegre i obert a conèixer gent nova, per tant, no necessiteu cap tipus d'estimulant per facilitar les relacions socials!
- Sigueu conscients en tot moment d'allò que esteu fent, i no us oblideu de respectar-vos a vosaltres mateixos i el vostre cos.
- No us deixeu convèncer per trencar aquests principis; la vostra voluntat i convicció són més importants!
- Recordeu que vosaltres també sou un exemple, un model a seguir pels vostres germans, amics i veïns del poble.
- Respecteu els altres, el mobiliari urbà i la festa en general!
- NO conduïu si heu begut i no pugeu amb ningú que sospiteu que ha consumit de manera irresponsable. Feu-ho per vosaltres i pels altres!
- Aneu en tot moment documentats amb el DNI, encara que sigui una fotocòpia.

## DEMOSTREM QUE ÉS UNA FESTA DE TOTS I TOTES, UNA FESTA PRÒPIA, AMB PROU IDENTITAT COM PER NO ABUSAR DE RES I GAUDIR-LA COM CAL!

### BON CARNAVAL DE TERRA ENDINS!

Les entitats organitzadores del Carnaval de Terra Endins:



Amb la col·laboració de:

