

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



Egun arraroa izan da gaur. Beno, egia esan historia-azterketarekin hasi zen dena. Egunak neramatzan oso txarto lo egiten, berandu arte errepatzen, burua denak emanda. Atzo, heziketa fisikoko klasea baino lehen, ezagun batek edari energetiko bat eskaini zidan. Esnatzen lagunduko zidala esan zidan, nekatuta dagoenean edo ikasi behar duenean hartzen dituela berak. Ez zen probatzen nituen lehen aldia, baina bai hain gaizki egin zidaten lehen aldia...

Hasieran gorakada nabaritu nuen, baina laster sentitu nuen gorputza azeleratuta, bihotza oso azkar joaten zitzaidan eta buruko mina nuen. Izutu nintzen. Ansietate-atake bat nuela uste nuen. Ez litzateke lehen aldia izango.

Eta momentu horretan pentsatzen geratu nintzen. Zergatik ohitu beharra dugu hainbeste gauzatarra, gustatzen ez bazaizkigu ere? Zergatik dirudi mundu guztiak argi duela zer egin behar den, zer dagoen ondo, zer den gustukoa? Azkenaldian dena azkarregi doala sentitzen dut. Badago forman egoteko beharra, unean bertan erantzuteko, gauzak igotzeko, erreakzionatzeko, komentatzeko. Ez bazaude, badirudi ez zarela existitzen. Batzuetan mugikorra itzali eta desagertu nahi dut, baina beldurra ematen dit zerbait galtzeak edo besteek gaizki nagoela pentsatzeak.

Gainera, bua! gaur ama jabetu da denbora daramadala edari energetikoak hartzen eta gelan lata-bilduma bat daukadala. Abisatu gabe sartu da eta denak ikusi ditu apalategian. Sekulako sermoia bota dit zeinen txarrak diren... Esan du "serioago" hitz egingo dugula. Ea zer gertatzen den...

Eta horren guztiaren erdian, konturatu naiz askotan gauzak egiten ditudala kanpoan ez geratzeko, ondo moldatzeko. Baina gero eta gehiago kostatzen zait jakitea ea egiten dudana nahi dudalako edo tokatzen delako den.

Bapeagailuak eta edari energetikoak nerabezaroan: begirada bat familiaratik

Azken urteotan, bapeagailuen erabilera eta edari energetikoen kontsumoa gero eta ohikoagoa bihurtu da nerabeen artean. Bi produktuak oso modu erakargarrian aurkezten dira zaporeari eta sare sozialetako diseinuari, publizitateari eta sustapenari esker.

Hala ere, itxura horren atzean, gazteen osasun fisiko eta mentalerako benetako arriskuak daude. Euskadin, 14 eta 24 urte bitarteko hamar gaztetik lauk bapeagailuak kontsumitu ditu azken hilabeteen, eta hasteko adina 13 eta 14 urte ingurukoa da.

Edari energetikoei dagokienez, antzeko eredu dago: kontsumoa 12 eta 14 urte bitartekoen artean hasten da, prebalentzia handiagoarekin 16 eta 18 urte bitartekoen artean, eta alkoholarekin nahasten dute sarri nerabezaroan.

Joera horrek alarmak piztu ditu osasuneko, hezkuntzako eta gizarte-eragileetako profesionalen artean, bai eta familien artean ere. Baina, benetan, zer dira bapeagailuak? Zein osagai dituzte? Nola kontsumitzen dira? Non erosten dira?

Bapeagailua, zigarreta elektronikoen antzekoa, likido espezifikoa bat berotzeko diseinatutako gailua da. Bapeagailuetan erabiltzen den likidoa baporea sortzea eta zaporea ematea ahalbidetzen duten substantzien nahasketa batek osatzen du.



Oro har, baporea sortzen laguntzen duen oinarri likidoa izaten du, hainbat zapore (frutak, gozokiak, menda-belarra) ematen dituzten konposatuak dituzte eta, kasu askotan, nikotina edo antzeko substantziak ere bai.

Ikerketa batzuek berresten dute baporeak berak metalak eta osasunerako kaltegarriak diren beste substantzia batzuk izan ditzakeela, adikzio- eta mendekotasun-prozesuak sortzeaz gain.

Zigarro tradizionalaren alternatiba gisa aurkezten badira ere, ebidentzia zientifikoak eta txosten ofizialek haien arriskuez ohartarazten dute, bereziki nerabeen kasuan. Gailu horiek ondorio esanguratsuak izan ditzakete pertsonen osasun fisiko eta mentalean. Adingabeei gailu horiek saltzea araututa eta debekatuta egon arren, nerabeek gailu horiek lortzeko moduak aurkitzen jarraitzen dute, dela Internet bidez, dela araudia betetzen ez duten denden bidez.

"Ikerketa batzuek berresten dute baporeak berak metalak eta osasunerako kaltegarriak diren beste substantzia batzuk izan ditzakeela, adikzio- eta mendekotasun-prozesuak sortzeaz gain".

Alderdi kezkarrietako bat da tabakismoaren historiari gabeko nerabe eta gazteen artean gero eta gehiago erabiltzen dela, eta horrek nikotina eta beste substantzia adiktibo batzuk kontsumitzen hastera bultzatu dezake. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundeak) ohartarazi du bapeoa tabakoaren kontsumorako sarbide bihurtu dela, eta nerabezeroan nikotinarekiko esposizioak garunaren garapena alda dezakeela, eta horrek, arreta, memoria eta autokontrola antzeko funtzioak kaltetzen ditu.

Gainera, nerabeek produktu horien arriskuak gutxiagotzeko joera dute, eta horrek produktu horiek normalizatzen laguntzen du. Haientzat bapeateak dakartzan arriskuak tabakoaren arriskuak baino askoz txikiagoak dira. Ia modan

"OMEk (Osasunaren Mundu Erakundeak) ohartarazi du bapeoa tabakoaren kontsumorako sarbide bihurtu dela".

dagoen joko bat bezalako da. Eta mezu horiek kontsumoari buruzko ideia okerra transmititzen laguntzen dute.

Bapeagailuek diseinu erakargarria dute, zapore ugari eta tabakoaren usain bereizgarririk ez, eta nikotinarekin ez baina antzeko substantziekin kontsumitzen dira. Horrek kaltegarria ez delako uste faltsua indartzen du.

Bapeagailuekin batera, edari energetikoak ere ari dira goraka nerabeen artean. Egunerokoan presente egon ohi dira, eta askotan kontsumo hori aisialdiaren parte izaten da. Baina, zer dago haien atzean? Ba al dakigu zer arrisku eta ondorio dituzten?

Edari energetikoak: energia artifiziala benetako ondorioekin

Izen ezaguna izan arren, "edari energetikoak" deiturikoek ez dute benetan energia sortzen. Orduan, zergatik izen hori?

Termino bera erabiltzen da, produktu horiek energia-iturri bat ematen dutela iradokitzen baitu, baina egiaz nerbio-sistemaren aldi baterako estimulazioa eskaintzen dute, kafeina eta azukrea bezalako substantziei esker.

Baina orduan, edari energetikoa eta edari isotonikoa gauza bera dira? Nola desberdin daitezke? Batzuetan horrelako zalantzak sortzen dira familien artean, eta garrantzitsua da desberdintasun hori argitzea.

Edari energetikoak eta edari isotonikoak produktu desberdinak dira, bai konposizioari dagokionez, bai haien helburuari dagokionez. Edari energetikoak nerbio-sistema zentrala estimulatzeko diseinatuta daude, kafeina, azukre eta, sarritan, taurina edo teina bezalako konposatuak dosi altuak baitituzte. Neke mentala arintzeko eta arreta-egoera areagotzeko edaten dira nagusiki.

Kontsumoak hauek eragin ditzake: loezina, antsietatea, palpitzioak, hipertentsioa, suminkor-

"Edari energetikoak nerbio-sistema zentrala estimulatzeko diseinatuta daude, kafeina, azukre eta, sarritan, taurina edo teina bezalako konposatuak dosi altuak baitituzte".

tasuna eta, kasu batzuetan, mendekotasun eta adikzio-prozesuak. Gainera, alkoholarekin konbinatzeak, 14 eta 18 arteko gazteen artean arrunt den praktika, bi substantzien ondorio negatiboak indartzen ditu eta intoxikazioak eta jokabide arriskutsuak izateko arriskua handitzen du.

Bestalde, edari isotonikoen helburua da gorputzari laguntzea ariketa fisiko gogorra egin ondoren, hala nola korrika egin, bizikletan ibili edo partidu bat jolastu eta gero. Ariketa fisikoa egin dugunean, ez dugu soilik ura galtzen, baizik eta gure gorputzak ondo funtzionatzeko behar dituen zenbait "gatz" natural ere bai.

Kontsumo horiek oso lotuta daude bai publizitate-estrategiei, bai gazteen esperientzia berriak esploratzeko eta gizatalde jakin baten parte izateko desioari. Azken hori nerabezeroan bereziki garrantzitsua izaten da.

Gazteei zuzendutako publizitatea emozio- eta aspirazio-estrategiak erabiltzen ditu produktu horiek askatasuna, bihurrikeria, dibertsioa, arriskua edo arrakasta antzeko balioekin lotzeko. Hainbat kasutan, nerabeek ez dituzte beharrezko erremintak mezu horiek kritikoki aztertzeko, eta horrek kontsumoaren aurrean duten zaugarritasuna areagotzen du.

Garrantzitsua da azpimarratzea bapeoa eta edari energetikoen ospea gazteengan ez dela



kasualitatea, produktu horiek zerbait moderno, sozialki onartua eta kaltegabe bezala aurkeztea lortu duten marketin-estrategia oso efikazen emaitza baita. Irudi horrek inpaktua izan du gazteengan, eta kontsumoaren normalizazio arriskutsua eta arriskuaren pertzepzio oso baxua sortu du.

Baina zer punturaino daude adingabeak edari energetiko eta bapeagailuak bezalako produktuak kontsumitzek babestuta? Zer dio legeak horren inguruan?

Gaur egun, Adikzioen eta Droga Mendekotasunen gaineko arreta integralari buruzko Legeak debekatzen du 18 urte baino gutxiago dituztenei edari alkoholduak, tabakoa eta bapeagailuen eta zigarro elektronikoen antzeko produktuak saltzea eta ematea.

"Berriki onetsi dela tabakoaren aurkako legearen aurreproiektua, zigarro elektronikokoak eta bapeagailuak ohiko tabakoarekin parekatzen dituena".

Edari energetikoei dagokienez, adingabeei zuzendutako horien publizitatea ere arautzen da, batez ere haurrentzako hedabideetan, sare sozialetan eta kirol-ekitaldietan. Oraindik ez da onetsi adingabeei saltzea erabat debekatea, baina neurri murriztaileagoak aztertzen ari dira.

Gainera, garrantzitsua da aipatzea berriki onetsi dela tabakoaren aurkako legearen aurreproiektua, zigarro elektronikokoak eta bapeagailuak ohiko tabakoarekin parekatzen dituena. Halaber, erretzea eta bapeatzea debekatzen du gune berrietan, hala nola ostalaritzako terrazetan, kultur guneetan, haurrentzako parkeetan edo markesinetan, besteak beste.

Lege-aurreproiektu horrek mugarri bat ezartzen du tabakoaren aurkako legerian, berariaz debekatzen baitu adingabeek tabakoa eta horrekin lotutako produktuak (bapeagailuak, zigarro elektronikokoak) kontsumitzea. Orain arte, kontsumoa ez da arautu, debeku hori soilik adingabeen erosketara eta salmentara mugatzen baitzen. Gainera, publizitate-, sustapen- eta babesletza-modu guztiak debekatzen ditu, zuzenekoak zein zeharkakoak, ikus-entzunezko baliabideen, bitarteko digitalen, sare sozialen edo deskontuen sustapenaren bidez.

Galiziak, adibidez, lege aitzindari bat onetsi berri du, edari energetikoak alkoholarekin parekatzeko eta adingabeei saltzea eta kontsumitzea debekatzeko, bai eta gazteen ekitaldietan publizitatea eta babesa mugatzeko ere.

Familien papera



Prebentzioa etxean hasten da, konfiantzan eta laguntzan oinarritutako komunikazio irekiarekin. Epaitu gabe entzuteak, kontsumitzen dutenaren eta sare sozialetan ikusten dutenaren inguruan interesa izateak eta nola sentitzen diren entzuteak, seinale kezagarriak detektatzeko eta garaiz jarduteko aukera ematen du.

Prebenitzeko lehen urratsa informatuta egotea da. Bapeoaren eta edari energetikoen benetako arriskuak ezagutzeak, mitoak desmuntatzeak eta horien kontsumoa errazten duen testuinguru soziala ulertzeak aukera ematen die familiei erabaki kontzienteagoak hartzeko eta seme-alabei hobeto laguntzeko.

Helburu horrekin, Getxoko Udaleko mendekotasunen prebentzio-zerbitzuak familiei zuzendutako prestakuntza-programa diseinatu du eta hiruhileko honetan garatuko da, 2025eko urritik abendura, hain zuzen ere. Ekimen hori osatzeko, sentsibilizazio-kanpaina bat egingo da, edari energetikoen kontsumoan zentratuta, eta horren arriskuei eta ondorioei buruzko informazioa emango du, bereziki nerabezaroan.

Autozainketarako eta erabaki kontzienteak hartzeko hezteak ez da egun batetik bestera lortzen den zerbait, baina loturatik eta harreman pertsonalak landuz egiten badugu, gure seme-alabei euren bidea garatzen lagundu diezaiekegu.

ONDOAN
ADIKZIOEI BURUZKO INFORMAZIO, ORIENTAZIO ETA AHOALKULARITZAKO UDAL-ZERBITZUA

SERVICIO MUNICIPAL DE INFORMACIÓN, ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO SOBRE ADICCIÓN

mendekotasuna eragiten duten jokabideen ondorioak edozein egoeraz (banakako edo familiarako) jabetzeko hausnarketa, kontraste- eta laguntza-espazioa

espacio de reflexión, contraste y acompañamiento en la toma de conciencia de cualquier situación - individual o familiar- derivada de conductas adictivas

NORENTZAT? ¿PARA QUIEN?

Helduak / Adultos
Familiak / Familias
14-18 urteko gazteak
Jóvenes de 14 a 18 años

Asteartena / Miércoles
14:00 - 17:00

Calle Urgull kalea
Planta 2. solairua
Algorta

Telefonikamente o via Whatsapp
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00

688.72.73.46

Getxo
UDALA - AYUNTAMIENTO

Gainera, aurreko ikasturtetik, udalerriko familiek ONDOAN Zerbitzua dute, doako udal-baliabide bat, zeinak eskaintzen dituen zenbait substantzien, hala nola bapeagailuen eta edarien eta beste jokabide-adikzio batzuen kontsumoarekin lotutako egoeren aurrean orientazioa eta aholkularitza. Zerbitzu hau nerabeei eta haien familiei zuzenduta dago, baita pertsona helduei ere, eta zalantzak edo kezkak argitzeko eta entzuteko eta laguntzeko espazioa eskaintzen du. Informazio gehiago lortzeko edo hitzordua hartzeko, telefonoz edo WhatsApp bidez 688 72 73 46 zenbakira deitu daiteke, astelehenetik ostiralera, goizez.

Ekintza horien guztien helburua familiek prebentzioan funtsezko eragile gisa duten zeregina indartzea da; horretarako, seme-alabei ikuspegi informatu eta hurbiletik laguntzeko tresnak, ezagutzak eta hausnarketarako espazioak ematen zaizkie.

ZER EGIN DEZAKEGU FAMILIOK GAI HAU LANTZEKO?

1. Substantzien berri izatea eta haiei buruzko informazio objektiboa ematea.
2. Gure seme-alabei aktiboki entzutea eta haiekin elkarrizketak izatea.
3. Haien gustu, interes eta motibazioetara hurbiltzea, ezagutzeko, hausnartzeko eta erabaki kontzienteagoak hartzeko.
4. Balizko seinale kezagarriak behatzea (lo aldaketak, aldarrea, eskola-errendimendua, gastuen igoera, etab.)
5. Bizi-ohitura osasungarriak barneratzea (kirola, elikadura, aisia eta denbora libre, etab.)
6. Mugak, arauak eta ondorioak ezartzea.
7. Laguntza bilatu beharrezkoa denean (Getxoko Udalaren ONDOAN udal-zerbitzua, ikastetxeak, osasun-zentroak, etab.)

[Podcastak]



Código de barras_*SER irrátia*

Atala: “Bebidas energéticas: una moda adolescente con riesgo”

Ikuspegia: Hauek aztertzen ditu: edari horien kontsumoak gazteen artean izan duen gorakada, osasunean izan dituen ondorioak eta elikagaien industriaren zeregina.

Tonua: Informatiboa, adituen testigantzekin eta egungo datuekin.

Iraupena: 30 minutu inguru.

Non entzun: Hemen eskuragarri: Podium Podcast.



Con bata blanca_*RNE irrátia*

Atala: “No, no son bebidas energéticas, son estimulantes”

Ikuspegia: Edari horiei buruzko mitoak desmuntatzen ditu eta nerabeen garapenean duten eraginari buruz ohartarazten du.

Tonua: Dibulgaziozkoa, ikuspegi zientifiko irisgarriarekin.

Iraupena: 25-30 minutu.

Non entzun: Hemen eskuragarri: RTVE Play.



Engánchate a la vida_*Márgenes y Vínculos Fundazioa*

Gomendatutako atala: “La moda del vapor”

Ikuspegia: Adikzioak nerabeengan, emozioak, familia-harremanak, osasun mentala eta teknologia berriak.

Tonua: Hurbila, hezitzailea eta prebentziora bideratua.

Iraupena: 25-35 minutu.

Non entzun: Hemen eskuragarri: Podimo, Spotify eta Apple Podcasts.

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2025 Urria - Abendua

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Sexuari buruz taburik gabe hitz egitea: nola lagundu etxetik. Haurtzaroko lehenengo etapatik nerabezarora arte [gaztelania]	Urriaren 20a	16:00 - 18:15	J. B. Zabala Eskola
Janariak hitz egiten duenean: seinaleak eta laguntza haurtzaroko eta nerabezaroko elikadura-nahasmenduen aurrean [gaztelania]	Azaroaren 10a	16:00 - 18:15	Romo Eskola
Lehen irteerak eta lehen kontsumoak: edari energetikoak eta bapeagailuak [euskara]	Azaroaren 24a	16:00 - 18:15	Aixerrota
Linean egun osoan: nola lagundu pantailak eta sare sozialak erabiltzen. [euskara]	Abenduaren 9a	16:00 - 18:15	Zubileta Eskola

* Getxoko udalerriko herritarren familia-kontziliazioa errazte aldera, DOAKO HAURTZAINDEGI ZERBITZU bat jarriko da bertaratzen direnen eskura, saioek irauten duten bitartean eta egiten ari diren ikastetxe berean.

Honez gain, beste zerbitzu osagarri batzuk ere eskatu ahal izango dira. Zerbitzu hauen eskaera izena emateko formularioaren bidez egingo da, prestakuntza-egutegian agertzen den QR kodearen bidez edo jarraian zabalduko den estekan sartuta, honako helbide elektronikoko honetatik: gurasoeskolakgetxo@gmail.com.

info+

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

