

Guía de prevención de la drogodependencia

Mancomunidad de Tentudía

2011



Este programa tiene el objetivo de Prevenir, concienciar y reducir el consumo de sustancias adictivas a toda la población de los municipios que constituyen nuestra Mancomunidad.

**Programa de Prevención
Conductas Adictivas 2010
Mancomunidad de Tentudía
Paseo de Extremadura 196, 1º
06260 Monesterio**





INTRODUCCIÓN.

Desde la Mancomunidad de Tentudía, se está llevando a cabo el Programa de Prevención de Conductas Adictivas, desde hace tres años.

Este programa tiene el objetivo de Prevenir, concienciar y reducir el consumo de sustancias adictivas a toda la población de los municipios que constituyen dicha Mancomunidad.

Este año nos hemos propuesto realizar esta guía para padres y madres, con el objetivo de facilitar información acerca de cómo deben tratar el tema del consumo de drogas con sus hijos/as.





Esta guía se configura como una publicación cercana a los padres y madres, con un lenguaje sencillo y conciso para poder ser entendida por todos y todas.



La adolescencia es una etapa crítica para iniciarse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y, por tanto, también para su prevención. A los cambios biológicos y psicológicos propios de la adolescencia se unen en la actualidad una serie de factores sociales y económicos que favorecen el consumo de drogas en unas edades cada vez más precoces. Nunca como ahora los jóvenes han tenido tanta autonomía, libertad y poder adquisitivo, lo que es aprovechado por la industria del ocio y por otros sectores económicos (música, ropa, telefonía móvil, etc.) para estimular el consumo juvenil de todo tipo de productos, entre los que las drogas no son una excepción.



Los ámbitos de socialización tradicionales (escuela y familia), aún siendo muy importantes, están perdiendo fuerza en las sociedades modernas. Su capacidad de control compite cada vez en mayor medida con otras fuentes de influencia social como son los medios de comunicación y las nuevas tecnologías, a las que hay que añadir, en el caso de los adolescentes, al grupo de amigos y compañeros.



Como pone de manifiesto la encuesta escolar sobre drogas (DGPNsD, 2002), un 76% de los estudiantes españoles de 14 a 18 años ha consumido bebidas alcohólicas alguna vez en la vida y un 60% ha fumado en alguna ocasión. Los porcentajes de consumo habitual también son elevados, llegando al 27% en los estudiantes para el consumo de alcohol todos los fines de semana y al 22% para el consumo diario de tabaco.





Los adolescentes tienen los primeros contactos con el alcohol y con el tabaco a una edad promedio que ronda los 13 años, iniciándose en el consumo habitual de estas sustancias entre los 14 y 15 años. Dentro del grupo de estudiantes que han consumido bebidas alcohólicas en el último año, más del 43% ha fumado en alguna ocasión y más del 35% ha probado el cánnabis. Cuando el grupo elegido son los estudiantes que han fumado alguna vez, el 95% reconoce que también ha consumido alcohol y el 58% cánnabis.

Son datos que ponen de manifiesto que las primeras experiencias con el alcohol y con el tabaco se producen a edades muy tempranas y que el consumo habitual de estas sustancias es importante, lo que incrementa la probabilidad de tener problemas con estas drogas en el futuro y de pasar a consumir cánnabis y otras drogas ilegales (Kandel, 1980).



La etiología del uso y abuso de drogas comprende una compleja trama de interacciones entre factores biológicos, genéticos y psicosociales que tienen un diferente grado de importancia a lo largo del desarrollo evolutivo de las personas. Los factores de riesgo para el consumo de drogas generalmente proceden de tres campos: el individuo, la familia y el ambiente social más o menos cercano. Dentro de este último campo se incluyen el grupo de amigos y compañeros, la escuela, el vecindario y la cultura en sentido amplio.

Dentro de los factores cognitivos, la teoría de la acción razonada (Fishbein y Azjen, 1975) propone que el determinante más inmediato del consumo de drogas son las intenciones de consumo. Éstas, a su vez, están influidas por otras dos variables: las actitudes hacia las drogas y las creencias normativas sobre la extensión y aceptación del consumo. Según esta teoría, la formación de las actitudes está condicionada por las



expectativas que las personas tienen acerca del efecto de las drogas y por el valor afectivo que conceden a esos efectos. Por otra parte, las creencias normativas también están determinadas por dos elementos, por la aprobación percibida del consumo de drogas en personas importantes para el sujeto y por la motivación que éste tiene para acomodarse a los deseos de los demás.

La teoría del aprendizaje social (Simons, Conger y Whitebeck, 1988) sugiere que el malestar emocional del individuo y la falta de habilidades de afrontamiento son determinantes de la escalada hacia el consumo habitual de drogas. Esta escalada puede estar condicionada porque la persona busque en el consumo de drogas un alivio a su malestar emocional o, porque ante la falta de habilidades, recurra a las drogas como un medio para hacer frente a sus problemas vitales.



La teoría predice que aquellos individuos que desarrollan lazos fuertes y tempranos con la familia, la escuela y con compañeros que no están implicados en el consumo de drogas o en comportamientos delictivos, mantendrán un sistema de creencias convencionales y un compromiso de respeto a las normas sociales. Por el contrario, la conducta desviada se produce cuando la socialización prosocial se rompe, bien porque a la persona se le niega la posibilidad de participar en los grupos que ejercen influencias positivas, bien porque sus habilidades son inadecuadas para que las conductas adaptadas reciban refuerzo, o bien porque el ambiente no recompensa la conducta prosocial del sujeto.



Un aspecto relevante a tener en cuenta, es que para que se formen los vínculos prosociales con cualquier entorno es necesario, entre otras condiciones, que el sujeto tenga habilidades y recursos personales para interactuar y hacer contribuciones significativas en los grupos sociales en los que participa. Según el modelo, ciertas habilidades cognitivas, emocionales y conductuales incrementan la probabilidad de implicarse, interactuar y desenvolverse con éxito (obteniendo refuerzo) en los distintos grupos sociales; de hecho, los individuos con mayores competencias perciben más beneficios en la interacción prosocial.

Entre las habilidades que hay que tener para afrontar el desafío de las drogas están : a) habilidades sociales y de resistencia a la influencia social, b) habilidad para identificar, expresar y manejar emociones, c) control de impulsos y d) afrontamiento



del estrés. Según la teoría, las habilidades sociales y de resistencia a la influencia social desempeñan un papel de protección en la medida en que permiten al individuo tener un pensamiento crítico frente a las fuentes de influencia social, al tiempo que le permiten eludir las situaciones de consumo de drogas, rechazando asertivamente las ofertas y afrontando con firmeza la presión del grupo para transgredir las normas de comportamiento establecidas.





CONCEPTOS BÁSICOS DE DROGODEPENDENCIAS

DROGA: sustancia que introducida en el organismo es capaz de producir una alteración (física, psíquica o intelectual) y crea adicción.

TOLERANCIA: aumentar la cantidad de sustancia consumida para conseguir los mismos efectos.

- **Tolerancia cruzada**: consumo de una droga que origina tolerancia no sólo en esa droga, sino también en otras del mismo o diferente grupo farmacológico.



DEPENDENCIA: adaptación fisiológica, psicológica y bioquímica a una sustancia, haciendo necesaria su utilización.

- **D. FÍSICA:** es cuando se toma la droga para evitar la sensación desagradable que nos causa el no consumir droga.
- **D. PSICOLÓGICA:** tomar alguna sustancia por placer o para evitar un malestar anímico.

SÍNDROME DE ABSTINENCIA: reacciones físicas o corporales que ocurren cuando una persona con adicción a una sustancia deja de consumirla

ABUSO: uso habitual de una sustancia con deseo de repetir su consumo, sin aparición de tolerancia.

ADICCIÓN: aparición de tolerancia, dependencia física y psicológica, necesidad de consumir droga.





INFORMACIÓN ACERCA DE LAS DROGAS

ALCOHOL

- ✚ OTROS NOMBRES: Priva, litrona, katxis, maceta...
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: líquido de ingestión oral.
- ✚ ESTATUS LEGAL: su venta a menores de edad está prohibida.
- ✚ EFECTOS: como depresor del sistema nervioso central, adormece progresivamente su funcionamiento por lo que, si inicialmente el consumidor se siente desinhibido, al continuar el consumo puede sentir somnolencia e incluso pérdida de conocimiento.



✚ RIESGOS PARA LA SALUD:

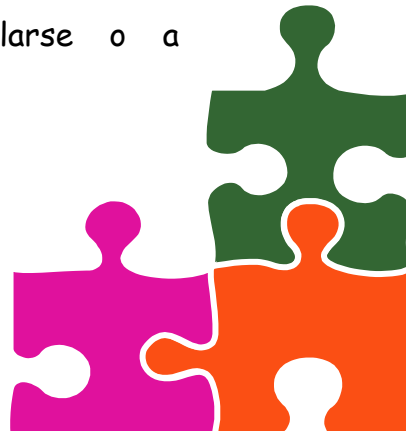
El Abuso de alcohol genera diversos problemas sociales y sanitarios:

- Trastornos de diversos órganos como el estómago, el hígado y el cerebro.
- Accidentes de tráfico y laborales.
- En personas jóvenes, pérdidas de oportunidades de desarrollar un ocio creativo.
- La dependencia psicológica y social puede transformarse en dependencia física.



TABACO

- ✚ OTROS NOMBRES: Cigarrillo, pito, pitillo...
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: Generalmente en forma de cigarrillos, pueden consumirse también como puros o pipas. Se consume encendiendo el cigarrillo e inhalando el humo producido por la combustión del tabaco.
- ✚ ESTATUS LEGAL: su venta a menores de edad está prohibida.
- ✚ EFECTOS: la nicotina es una droga estimulante, aunque, paradójicamente, los fumadores señalan indistintamente que les ayuda a estimularse o a relajarse.



✚ RIESGOS PARA LA SALUD:

- El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedades y muerte prevenible en los países desarrollados.
- Es responsable del 90% de las muertes por cáncer de pulmón.
- Causa el 75% de las bronquitis crónicas y enfermedades pulmonares, así como el 25% de los infartos coronarios y cerebrales.
- Cansancio prematuro, halitosis, problemas gástricos, tos persistente...





CANNABIS

- ✚ OTROS NOMBRES: Costo, Chocolate, María, Hierba, Mierda, Tate, Marihuana, Porro...
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: una pasta consistente sólida de color marrón oscuro conocida como "chocolate". Mezcla de hojas, tallo y semillas conocida como "hierba". Aceite oscuro y pegajoso. La pauta de consumo más habitual es liando un trozo de hachís o unas hojas de marihuana en un cigarrillo (normalmente mezclado con tabaco rubio)
- ✚ ESTATUS LEGAL: incluido entre las sustancias que no causan grave daño a la salud.
- ✚ EFECTOS: los usuarios se sienten relajados y comunicativos. A menudo genera una risa incontrolable y sin motivo. Puede aumentar las ganas de comer.



✚ RIESGOS PARA LA SALUD:

- Fumarlo mezclado con tabaco, incrementa los riesgos asociados al consumo de cigarrillo.
- En personas que se inician en el consumo de tabaco para poder fumar hachís, se favorece la dependencia al tabaco.
- Dificulta la capacidad de concentración y aprendizaje.
- Los usuarios crónicos pueden perder la motivación u sentirse apático.
- Puede favorecer la aparición de trastornos psiquiátricos en personas predisuestas.



ANFETAMINAS

- ✚ OTROS NOMBRES: Anfetas, Pastillas, Ice...
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: Polvo gris o blanco que generalmente, se esnifa. Pastilla o cápsula ingerida por vía oral.
- ✚ STATUS LEGAL: incluido entre las sustancias que causan grave daño a la salud.
- ✚ EFECTOS: Excitación, pérdida de apetito, fatiga, falta de sueño, aceleración del funcionamiento mental, sensación de energía e incremento de confianza en sí mismo.



✚ RIESGOS PARA LA SALUD:

- Bajo sus efectos, algunos usuarios se sienten tensos, ansiosos e hiperactivos.
- Como efecto residual tras el consumo, los usuarios pueden sentirse cansados y deprimidos durante algunos días.
- Dosis elevadas repetidas durante varios días, pueden causar reacciones de pánico y alucinaciones.
- A largo plazo puede causar dificultades coronarias.
- Un uso fuerte y prolongado puede desencadenar alteraciones psiquiátricas graves.





COCAÍNA

- ✚ OTROS NOMBRES: Coca, Perico, Farlopa, Nieve, Blanca...
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: polvo blanco que generalmente se esnifa, aunque en ocasiones
- ✚ STATUS LEGAL: Incluida entre las sustancias que causan grave daño a la salud.
- ✚ EFECTOS: sensación de energía, seguridad y confianza en sí mismo. Hiperactividad, insomnio y pérdida de apetito. El efecto dura alrededor de 30 minutos, los consumidores regulares, habitualmente encuentran dificultades para frenar su consumo.



✚ RIESGOS PARA LA SALUD:

- La cocaína provoca dependencia.
- El consumidor habitual puede sentirse cansado y deprimido durante algún tiempo.
- Puede causar problemas coronarios e incluso la muerte por accidentes cerebro-vasculares.





DROGAS DE SÍNTESIS

- ✚ OTROS NOMBRES: Pastillas, pilulas, o por el nombre de la maca de las pastilla (pájaro, fidodidos...)
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: Pastillas de diferentes formas, tamaños y colores (a menudo blanca), con logotipos impresos sobre su superficie, que se ingieren por vía oral.
- ✚ STATUS LEGAL: Incluidas entre las sustancias que causan grave daño a la salud.
- ✚ EFECTOS: Efectos estimulantes junto con alteración de las percepciones, por lo que los usuarios se sienten alerta y con mayor cercanía emocional hacia su entorno. Las emociones, los sonidos y el color se perciben usuarios pueden bailar durante horas sin descanso. Los efectos duran de 3 a 6 horas.



✚ RIESGOS PARA LA SALUD:

- Los usuarios pueden sentirse cansados y deprimidos durante días.
- Riesgo de hipertermia y deshidratación si los usuarios bailan energicamente sin descanso o sin beber suficiente líquido (deberían tomar cada hora una bebida no alcohólica, un zumo, una bebida isotónica o agua)
- Su uso se ha asociado a problemas de hígado y riñón.
- Experimentos con animales muestran un deterioro cerebral que podría producirse en humanos.



HEROÍNA

- ✚ OTROS NOMBRES: Caballo, potro, Jaco...
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: Polvo de color blanco o marrón que generalmente se esnifa, se fuma, o se inyecta.
- ✚ STATUS LEGAL: Incluidas entre las sustancias que causan grave daño a la salud.
- ✚ EFECTOS: Dosis pequeñas proporcionan al usuario placer y bienestar. Dosis mayores pueden hacerles sentir somnoliento, y aturdido.





RIESGOS PARA LA SALUD:

- La heroína es una droga con una elevada capacidad adictiva (aún consumiéndose fumada)
- Las personas dependientes necesitan administrársela varias veces al día, para no sentirse mal.
- Cantidades excesivas pueden provocar sobredosis, coma, y en algunos casos, la muerte.
- La inyección regular puede acabar dañando las venas.
- Compartir los equipos de inyección pone a los usuarios en riesgo de contraer enfermedades infecciones tales como la hepatitis B o C y el VIH





LSD

- ✚ OTROS NOMBRES: *Ácido, Tripi, Bicho, Secantes*. Las dosis impregnadas en papel son conocidas por su nombre de diseño: *Batman, Smiley, Conan,...*
- ✚ APARIENCIA Y FORMA DE CONSUMO: pequeños cuadrados de papel, en general con un dibujo sobre una de sus caras, que se consumen tragándolos.
- ✚ STATUS LEGAL: Incluidas entre las sustancias que causan grave daño a la salud.
- ✚ EFECTOS: los efectos, conocidos por los usuarios como "viajes" pueden durar de 8 a 12 horas. Los usuarios experimentan su entorno de manera diferente a la real, viviendo auténtica alucinaciones. La vivencia de tiempo puede acelerarse o ralentizarse.



✚ RIESGOS PARA LA SALUD:

- Una vez que el "viaje" ha comenzado, no puede detenerse.
- Los usuarios pueden experimentar un "mal viaje", con reacciones de pánico difíciles de controlar.
- Pueden revivirse episodios del "viaje" días después de que éste haya terminado.
- Puede agravar trastornos psiquiátricos preexistentes.
- Puede precipitar trastornos psiquiátricos en personas predispuestas.





¿POR QUÉ SE CONSUME DROGAS?

Hay diferentes razones y situaciones diversas por las que una persona consume drogas:

- Por sentir **curiosidad** por conocer sus efectos. En muchas ocasiones se trata de un uso experimental.
- Por **consumo recreativo**, en los que se busca diversión y bienestar.
- Cuando el consumo se convierte en **uso problemático**, de forma que este consumo conlleva efectos negativos para la persona que la consume y/o su entorno, es decir, este consumo se convierte en formar parte de su vida, no puede pasar sin consumir.



¿QUÉ TIENEN QUE HACER LOS PADRES Y MADRES EN LA PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS ADICTIVAS?

1. INCULCAR VALORES.

Los valores fundamentales que deben transmitir los padres y madres en la educación de los hijos/as son:

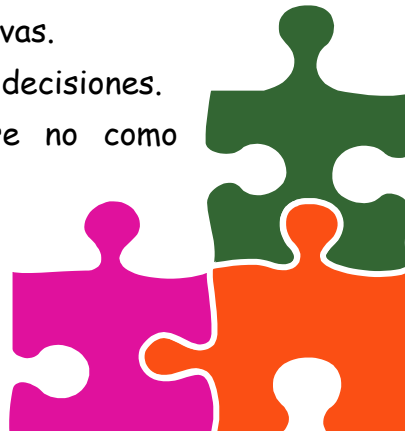
- La competencia personal.
- La racionalidad.
- El dinero como valor y el valor del dinero.
- Tolerancia y permisividad familiar.
- Más allá de la tolerancia y la permisividad, la necesaria intolerancia y la autoridad responsable.
- De los valores finalistas a los instrumentales (de los buenos deseos al comportamiento comprometido)
- La utopía por una sociedad mejor.



2. AFRONTAR EL DESAFÍO DE LAS DROGAS

Para hacer frente al consumo de alcohol, tabaco y demás drogas se deben de seguir los siguientes pasos:

1. Aprenda a escuchar realmente a sus hijos/as
2. Hable con sus hijos/as acerca del alcohol, el tabaco y las demás drogas.
3. Ayude a sus hijos/as a sentirse bien consigo mismo.
4. Ofrezca un buen ejemplo.
5. Ayude a sus hijos/as a desarrollar valores firmes y adecuados.
6. Ayude a sus hijos/as a afrontar la presión de los compañeros/as y amigos/as.
7. Establezca normas familiares claras y estables.
8. Fomente actividades recreativas.
9. Ayude a sus hijos/as a tomar decisiones.
10. Actúe como padre y madre no como ciudadano.



HAY QUE APRENDER A
ESCUCHAR, PROVOCAR LA
CONVERSACIÓN, ESTABLECER
UNA RELACIÓN DE

EN LA INFANCIA PREVENIR ES
SINÓNIMO DE PROTEGER, EVITAR
QUE NUESTROS HIJOS/AS SUFRAN
NINGÚN RIESGO.

EN LA ADOLESCENCIA, PROTEGER
QUIERE DECIR PROPORCIONAR
RECURSOS, CONOCIMIENTOS,
HABILIDADES PERSONALES,
TESTIMONIO Y VALORES, PARA



3. HABLE CON SUS HIJOS/AS ACERCA DE LAS DROGAS

Muchos padres y madres creen erróneamente que hablar con sus hijos/as sobre las drogas es prematuro, e incluso podría hacer que se interesen por ellas. Sin embargo, los beneficios de esta comunicación son:

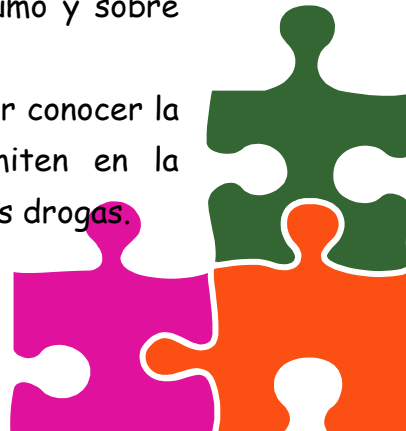
- Es la única manera de asegurarse de que la información que les llega es la correcta.
- Conocerán sus puntos de vista.
- Será para los/as menores un interlocutor válido si en alguna ocasión se encuentran en situaciones de riesgo.





ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Muéstreles que lo importante es su salud, su seguridad y su bienestar.
- Escuche con atención sus puntos de vistas y atienda a sus sentimientos.
- Exprese sus sentimientos para ayudarles a comprender su punto de vista.
- Hable con sus hijos/as en vez de para ellos/as o a ellos/as.
- Cuando en los medios de comunicación aparezca el tema de las drogas, aprovechar para abrir el dialogo sobre el tema.
- Si su hijo/a siente curiosidad por el alcohol y el tabaco, ya que son las drogas legales y las mejor vistas en la sociedad, hable con ellos/as sobre el asunto, comentarle los efectos sobre la salud, los riesgos que conlleva el consumo y sobre todo el abuso.
- También muestren interés por conocer la información que les transmiten en la escuela a sus hijo/as sobre las drogas.



Si su hijo/a cree que consume drogas ilegales ayúdale del siguiente modo:

- No acuse a su hijo/a de una conducta cuya veracidad ignora.
- Busque un momento en el que puedan hablar sin interrupciones.
- Decida cuál será tu reacción si se confirma que consume droga.
- Pregúntele su opinión sobre el consumo de drogas y escuche con respeto cuanto diga.
- Si cree que su hijo/a miente respecto a su relación con las drogas, intente no enfadarse; procure pensar en términos de eficacia.
- Deje bien claro que lo que le preocupa es su salud y su bienestar.
- Asegúrese de que sabe que está ahí para ayudarle a superar cualquier dificultad que se le presente.
- Aclare qué conducta considera aceptable y cuáles no está dispuesto a tolerar.
- No recurra a las amenazas.





- Asegúrese de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que puedan derivarse de ellos.

EN CASO DE URGENCIA:

- Las drogas de síntesis, las anfetaminas (speed) y el LSD, pueden provocar reacciones de pánico. Si esto sucede:
 - Ayúdale a relajarse, no se asuste, hable con un tono de voz normal y no deje que se note tu preocupación.
 - Explícale que la sensación que está experimentando se pasará.
 - Invítale a sentarse en una habitación tranquila.
 - Si comienza a respirar agitadamente, cálmate y ayúdale a hacerlo de manera sosegada y lenta.



- Las drogas tranquilizantes pueden hacer que se encuentren adormilados. Puede ayudarlo a afrontarlo del siguiente modo:
- Cálmele, hablando en voz suave y sin dar muestras de angustias.
 - No le asuste, ni le confunda, ni deje que se preocupe.
 - Si los síntomas persisten, ayúdale a ponerse en posición de recuperación (tumbado sobre un costado del cuerpo)
 - No dude en llamar a una ambulancia si no se recupera.

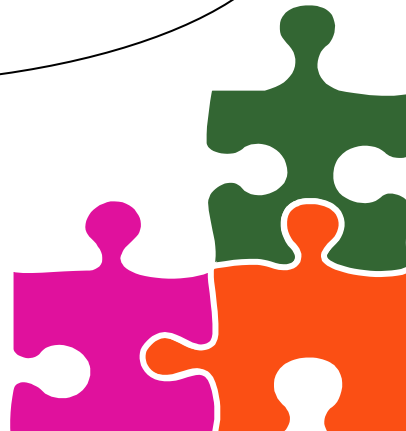


- Una sobredosis de la mayoría de las drogas, causa también pérdida de conciencia. Ante esto hay que hacer:
 - Llame al 112 y pida una ambulancia.
 - Sitúa a su hijo/a en la postura de recuperación, de manera que en caso de vómito no se ahogue.
 - Controle su respiración.
 - No deje que se enfríe, pero tampoco se excedas con calor; si se ha consumido "éxtasis" y cree que puede tener hipertermia, trasládele a un lugar en el que reciba aire fresco, y quítale parte de la ropa.
 - Quédese con el todo el/ella todo el tiempo.
 - Si sabe que sustancia ha consumido, comuníquese al personal de la ambulancia.



- Si su hijo está bajo los efectos de una intoxicación alcohólica severa no le deje dormir solo/a.
- Si está inconsciente deber ser movido/a suavemente hacia la postura de recuperación, para evitar asfixia, si su lengua se desplaza hacia atrás.

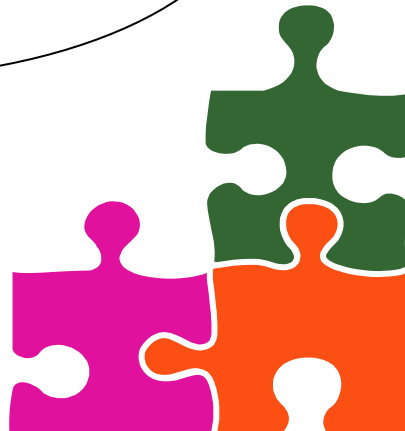
EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL CANNABIS (PORROS), SON LAS DROGAS MÁS CERCANAS Y LAS QUE MÁS FÁCILMENTE LLEGAN A LOS ADOLESCENTES.



4. ¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA?

- Evitar las actitudes autoritarias.
- Ser exigentes con nuestros hijos/as.
- Transmitir normas y límites.
- Reconocer su capacidad para tomar decisiones.
- Respetar su intimidad.
- Ser coherente.

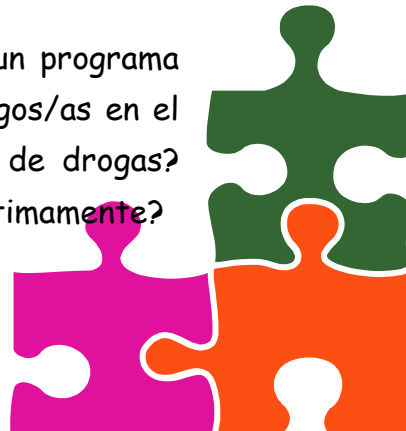
HAY QUE VALORAR CÚAL ES LA CONDUCTA GENERAL DE NUESTROS HIJOS/AS, QUÉ COSAS LE INTERESAN Y CÓMO SE RELACIONA CON SUS AMIGOS.





DIEZ PREGUNTAS PARA EMPEZAR LA CONVERSACIÓN CON TUS HIJOS/AS:

1. Cuando sales, ¿te ofrecen drogas?
¿Quién te la ofrece?
2. Por televisión han dicho que cada vez hay más chicos y chicas que fuman al salir de clase. ¿En tu escuela o el instituto también? ¿Qué te parece?
3. ...otra vez anuncios de accidentes de coche a causa del alcohol. A mi me preocupa cuando sales de noche... ¿Lo tenéis en cuenta?
4. Muchas veces las noticias que tratan de los jóvenes se relacionan con las drogas, el botellón... ¡Pero la juventud son muchas más cosas! ¿Tú qué dices?
5. ¿Crees que hay personas a las que no les afectan las drogas?
6. (a raíz de una noticia o de un programa de la televisión) Con tus amigos/as en el instituto o colegio, ¿habláis de drogas? ¿os han dado alguna charla últimamente?



7. ¿Tienes amigos/as que ya fuman?
Empiezan a probar porque queda bien y después qué...
8. Realmente la ley del tabaco está bien, las personas que no fuman no tiene porque tragarse ese humo ¿Qué opinas?
9. El otro día salimos a dar una vuelta y vimos a mucha gente joven pasada de "rosca" ¿Cuando sales también ves ese ambiente?
10. Cuando todos tus amigos/as hacen algo y tú no estás de acuerdo ¿qué haces?

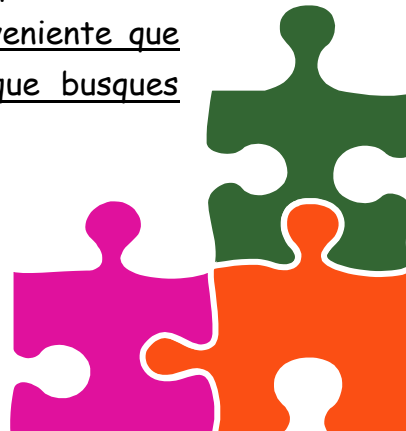




¿CÓMO SABER SI UN HIJO/A TOMA DROGAS?

Si sospechas que un hijo o hija adolescente está consumiendo drogas, hay algunos cambios de comportamiento o hábitos que nos pueden servir como pista. No obstante, es importante subrayar que ver en tu adolescente una o más de estas señales no significa que su hijo/a sea consumidor/a de drogas. A veces la propia adolescencia u otro tipo de problema que nada tiene que ver con el de las drogas pueden ser la causa de un cambio de comportamiento o actitud específico.

Por otra parte, si crees que tienes motivos para preocuparte, y si durante un tiempo notas algunos de los cambios de personalidad, apariencia o comportamiento listados a continuación, es conveniente que hables con tu adolescente y que busques ayuda profesional.





CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO EN EL HOGAR RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE DROGA

Pérdida de interés en actividades familiares.

Falta de respeto hacia las reglas familiares.

Aumento o pérdida notable en su apetito.

Falta de cumplimiento reiterado con la hora acordada para llegar a casa.

Tendencia a ser abusivo verbal o físicamente con terceros.

Desaparecen cosas de valor o dinero en la casa.

No quiere decirte dónde va.

Empieza a mentir sobre qué hace, con quién y dónde.

Ofrece excusas constantemente por mal comportamiento.





Pasa mucho más tiempo en su habitación.

Objetos raros en su habitación como: papel de fumar, pipas, discos de cristal, bolsitas de plástico...





CAMBIOS DE PERSONALIDAD RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE DROGA

Signos de depresión. No quiere salir.

Empieza a insultar a los demás miembros de la familia.

Parece huir del ámbito familiar y de la gente a la que quiere.

Parece muy enfadado o confundido.

Sufre de paranoia o cambios muy bruscos y extremos en su estado de ánimo.

Parece preocupado, argumentativo y negativo.

Parece demasiado cansado o hiperactivo.

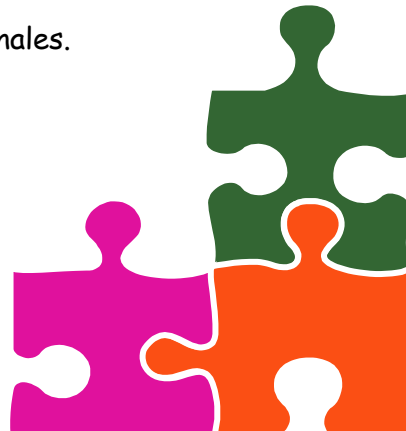
Excesiva rebeldía.

No parece tan feliz como antes.

Ya no habla de sus problemas personales.

Engaña, roba, miente.

Cambia de amigos.





CAMBIOS EN SU ASPECTO FÍSICO

Huele a alcohol o marihuana.

Pierde o gana mucho peso de repente.

No se lava, no se peina, parece descuidado.

No se preocupa por su aspecto físico.

No duerme ni come mucho, por lo que tiene aspecto de cansado.

Le falta energía.





ACTIVIDADES SOCIALES

Empieza a fugarse del colegio.

Abandona sus viejas amistades y hace amigos que no conoces.

Pierde interés en las actividades escolares y empieza a sacar peores notas.

Se duerme en clase.

Pierde concentración y le cuesta acordarse de las cosas.

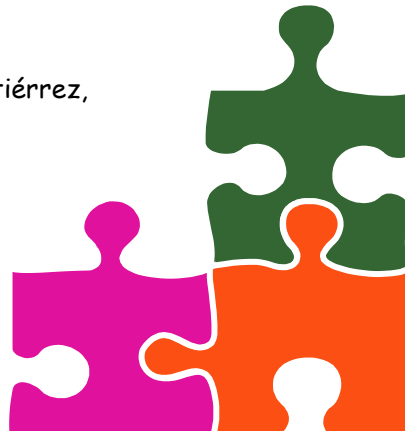
No hace sus deberes.

Cuestiona la autoridad de sus profesores y de sus padres.

Pierde interés en actividades deportivas u otros hobbies.

Le cuesta concentrarse.

Pautas elaboradas por el Dr. Gutiérrez,
Psiquiatra Infantil.





PÁGINAS WEB: HABLAMOS DE DROGAS.

Prevención
de Conductas
Adictivas

www.fad.es

www.obrasocial.lacaixa.es

www.neurosalus.com

www.pnsd.msc.es

www.accionfamiliar.org

www.adafad.org

www.lasdrogas.info

www.ARAG.es

www.centro12pasos.com

www.alternativajoven.es





**DISPOSITIVOS AMBULATORIOS
DE ATENCIÓN A CONDUCTAS
ADICTIVAS (CEDEX)**

FREGENAL DE LA SIERRA: 924700427

ZAFRA: 924550187

BADAJOS I: 924010212

BADAJOS II: 924218006

LLERENA: 924870256-924870251

VILLAFRANCA DE LOS BARROS: 924520401

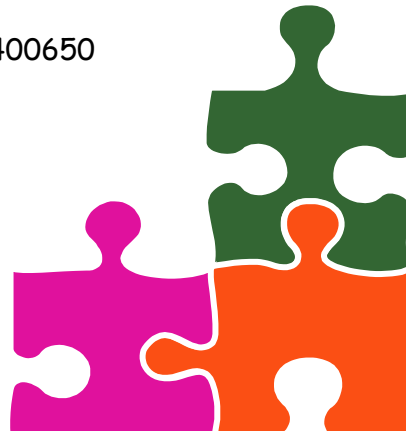
MÉRIDA: 924300862

DON BENITO-VILLANUEVA: 924812284

AZUAGA: 924892525

ALBURQUERQUE: 924400650

HERRERA DEL DUQUE: 924400650





ASOCIACIÓN DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS (ALREX)

ALMENDRALEJO: 924660550

DON BENITO: 924803702

LLERENA: 924872038

MÉRIDA: 924303010

ZAFRA: 924552855



UNIDADES MÓVILES DE REDUCCIÓN E DAÑOS (UMRD)

ONG: CRUZ ROJA DE BADAJOZ: 607504280

ONG: CRUZ ROJA ZAFRA- NORTE:
607504267

ONG: CRUZ ROJA ZAFRA-SUR: 607505743



COMUNIDADES TERAPÉUTICAS

"CASA ROJA" DE LLERENA: 924870314

"LA GARROVILLA" DE MÉRIDA: 924335100

"PROYECTO VIDA" DE BADAJOZ:
924222150/924241231

"VALDOCO" CENTRO DE MENORES DE
MÉRIDA: 675085004/605964049

"VEGAS ALTAS" DE DON BENITO: 924811489

CENTROS DE DÍA

MÉRIDA: 924319503

VILLAFRANCA DE LOS BARROS: 924520376

DON BENITO: 924811281





OTROS TELEFONOS DE INTERES

ORIENTACIÓN A LA FAMILIA OBRA
SOCIAL LA CAIXA: 900222229

TELÉFONO GRATUITO DE INFORMACIÓN DE
LA FAD

(Fundación de Ayuda contra la Drogadicción):
900161515

SERVICIO DE EDUCACIÓN Y
REHABILITACIÓN DE DROGAS (NARCONON):
90210150

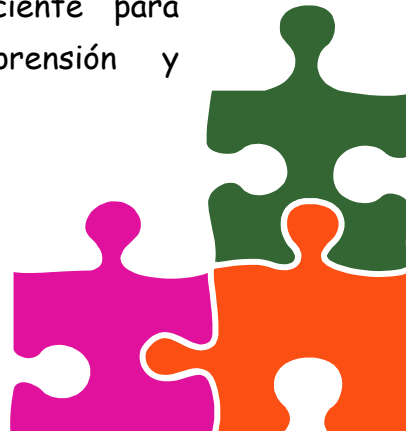
CENTRO DE TRATAMIENTO BREVE
VILLANUEVA DE LA SERENA: 924845440





CONCLUSIÓN

- El cariño es perfectamente compatible con la disciplina.
- Las normas claras "aclaran" al niño respecto a los márgenes de su autonomía.
- El hogar puede y debe aspirar a ser un escenario de felicidad.
- No existen ni "padres/madres perfectos" ni "hijos/as exquisitos". Sólo seres humanos que conviven aceptando tanto sus fallos como sus capacidades.
- Sentirse culpable es inútil, es infinitamente más constructivo saber que se puede actuar mejor que la forma en que se obró.
- El diálogo incluye la aceptación de los sentimientos y opiniones de los seres que más queremos. Bajo esta premisa, cualquier tema es un aliciente para afianzar lazos de comprensión y aprendizaje.



- Nadie actúa por regla general **mal**, “**aposta**”. Existen errores y enmiendas, consecuencias y sobre todo aprendizaje.
- El equilibrio es la base sobre la que se asienta una educación eficaz.
- En palabras de Holding Carter: “Sólo dos legados podemos aspirar a dejar a nuestros hijos/as: **uno**, raíces; **dos**, alas”





QUEDA PROHIBIDO

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber qué hacer,
tener miedo a tus recuerdos...

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños...

Queda prohibido no intentar comprender a las
personas,
pensar que sus vidas valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su
dicha...

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te
necesita,
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita...

Queda prohibido no buscar tu felicidad,
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sería igual...



55

Pablo
Neruda

