

COSAS QUE **NO** SE APRENDEN EN LA ESCUELA



GUÍA PARA FAMILIAS SOBRE ADICCIONES Y ADOLESCENTES

Autoras: Dolores Naranjo Fernández
María del Mar Rosado Moreno
Coordinación: Cleopatra R'Kaina Liesfi

Edita:



Área de Prevención de Adicciones
856 205 009
prevencion@ceuta.es
adicciones.ceuta.es

Producción Editorial:

 Tel.: 902 271 902
Editorial MIC www.editorialmic.com

ÍNDICE

1.	Presentación de la Guía	6
2.	La familia y la adolescencia como etapa de cambio	10
3.	Los factores de riesgo y protección asociados a las adicciones	14
4.	Pilares Básicos de Actuación:.....	18
	4.1. Hablar de drogas con nuestros hijos.....	20
	4.2. Los modelos. Cómo ser un ejemplo a seguir.	39
	4.3. Establecer límites y normas	40
	4.4. Comunicarse de manera adecuada. Estilos educativos.....	44
	4.5. Educar para el Ocio y Tiempo Libre.....	47
5.	Adicciones comportamentales.....	50
6.	Adicción a las apuestas ON – LINE	56
7.	Bibliografía	

PRÓL

La Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Ciudad Autónoma de Ceuta, a través del Área de Prevención del Plan Sobre Drogas y Otras Conductas Adictivas (PSDO-CA), presenta una Guía para familias sobre Adicciones y Adolescentes, como parte de la colección “cosas que no se Aprenden en la Escuela”. Esta publicación pretende ser una guía práctica para padres y/o madres, una herramienta que los ayude en la labor de prevenir las adicciones desde la familia con adolescentes.

El Área de Prevención de Adicciones del PSDO-CA, fue creada en 1998 con el objetivo de retrasar o disminuir la prevalencia en el consumo de drogas de la población ceutí, para lo cual fomenta los factores de protección y disminuye los factores de riesgo. Para ello, el colectivo de menores y familia se convierte en su población diana de intervención.

Es verdad que la educación de los hijos no es únicamente responsabilidad de los padres. Sin lugar a dudas, es necesaria una mayor coordi-

LOGO

nación e implicación de todos los referentes en dicha educación (familia, escuela, administración, medios de comunicación, lugares de ocio...). Pero no podemos esperar mientras señalamos en una u otra dirección de quién es responsabilidad, como padres debemos empezar ya.

Esta Guía es un punto de partida, y surge para tratar de dar respuesta a las demandas que día a día recibimos de familias ceutíes, que habiendo o no detectado consumo de droga en

sus hijos, quieren saber cómo actuar en cada caso.

No encontrareis aquí “formulas magistrales o recetas mágicas” que hagan desaparecer los problemas, pero si un instrumento que facilite vuestra tarea diaria y os oriente sobre las estrategias que funcionan y las que no en materia de prevención de adicciones con o sin sustancias.

Nabila Benziná Pavón.

Consejera de Sanidad y Servicios Sociales.

A person is skateboarding in a tunnel. The tunnel walls are covered in graffiti. The person is wearing a white t-shirt and blue jeans. The skateboard is black with white wheels. The lighting is dim, with some light coming from the top of the tunnel.

1. PRESE



INTACCIÓN

“LOS HIJOS Y LAS HIJAS LLEGAN AL MUNDO SIN MANUAL DE INSTRUCCIONES”

Los padres y madres intentan, la mayor parte de las veces, desesperadamente, hacerlo lo mejor posible. Pero, las buenas intenciones no son suficientes y los buenos sentimientos tienen que traducirse en buenas obras para ser eficaces. Además, la angustia de los padres y madres la mayor parte de las veces no ayuda a los hijos, porque las emociones se contagian y los comportamientos también.

Desde hace 17 años y de manera continua, técnicos especialistas en prevención de

adicciones, intervenimos de manera prioritaria con menores y adolescentes de Ceuta todos aquellos enclaves de uso frecuente: (centros educativos, asociaciones juveniles, zonas de marcha, eventos deportivos), fomentando hábitos saludables y reforzando habilidades personales y sociales incompatibles con el consumo de drogas.

Los menores reciben información sobre mitos y falsas creencias sobre sustancias psicoactivas, con ello intentamos aumentar la



percepción del riesgo acerca de las drogas legales (tabaco y alcohol), mostrándoles los efectos nocivos sobre el organismo, fortaleciéndoles la resistencia frente a la presión de grupo, o enseñándoles a decir “no”... Este es el momento idóneo para que habléis con vuestros hijos sobre drogas y sin embargo, nos comentáis que en muchas ocasiones no sabéis cómo hacerlo (por desconocimiento, por miedo al pensar que podemos incitarles a

consumir al hablarles de drogas, por falta de habilidades, porque creéis que cuanto menos les habléis del tema más lejos estarán las drogas de vuestro hogar, etc.) y no es así, más bien todo lo contrario y tenemos que sentirnos responsables y protagonistas como padres y madres en la tarea de educar a nuestros hijos, en la labor de prepararlos no para la vida que nos gustaría que tuvieran, sino para el mundo que les rodea”.





2. ADICCC

2 LA FAMILIA Y LA ADOLESCENCIA COMO ETAPA DE CAMBIO

Es probable que para algunos padres o madres, la etapa adolescente de nuestros hijos aún quede lejos, pero es bueno estar preparados para que no nos pille por sorpresa, ¿no crees?

Si consideramos que la adolescencia es un periodo de intenso desarrollo, no sólo físico, sino también moral e intelectual, es comprensible que sea una etapa tumultuosa y confusa para muchas familias.

Muchos niños dan muestra de que ya han entrado en la adolescencia al hacer un cambio drástico en la forma de relacionarse con sus padres. Empiezan a separarse de “papá” y “mamá” y a ser más independientes.

Al mismo tiempo, los chicos de esta edad cada vez dan mayor importancia al modo en el que lo ven los demás, especialmente los demás chicos y chicas de su edad, e intentan desesperadamente “encajar” en el grupo y ser aceptados. Y es que sus amigos se han vuelto su centro de referencia.

La adolescencia es una etapa de “cambio” y esto no significa que tenga que ser una etapa difícil o tormentosa. Es un periodo que empieza con la aparición de los primeros síntomas prepuberales (11-12 años) y se prolonga hasta los 18-20 años.

En este gran momento de cambio (¿ya habréis notado algo, verdad?), surgen ahora muchas dudas: ¿quién soy? ¿Qué voy a ser de mayor? ¿Por qué me pasan todos estos cambios físicos? ¿Por qué mis padres a veces no me entienden?, me van a rechazar porque soy gordito o bajito, porque llevo gafas o aparato de dientes... ¿por qué no soy tan molón como mi amigo Carlos? Y encima, mis padres no tienen tiempo para ocuparse de mí...

Acompañar a nuestros hijos en su desarrollo es una experiencia única y apasionante. Es un proceso lleno de cambios, ver sus progresos, qué se les da bien y que les ofrece alguna dificultad, guiarlos en sus avances y acompañarlos en su crecimiento y madurez, no tiene precio.

Es una época en la que los puntos de referencia cambian, es muy normal que se empiece a producir distanciamiento y falta de comunicación con los padres... “ya no voy a pedir ayuda a mamá, mejor se la pido a mi amiga que sabe más y me va a entender mejor”, así que cuando tenga una duda, posiblemente no esté eligiendo a la mejor fuente de información para resolverla.

Si algo tenemos que tener claro es que es un proceso lleno de cambios y altibajos para los que a veces no nos sentimos preparados. En este sentido es muy importante y valioso que sepamos anticiparnos a cada nueva etapa, para estar pendiente de sus necesidades y para prestarles la ayuda que en cada momento necesitan.

Es una tarea complicada y bastante larga, ya que habrá ocasiones en las que no nos sintamos correspondidos, y en la que nuestros hijos no nos agradezcan la ayuda prestada, pero a la larga dará sus frutos.

Muchos padres nos manifiestan que ser padre de un hijo en la infancia es más fácil: se le dice “ven y viene”, “sube y él sube” y en mayor o menor medida, obedecen. Pero ser padre o madre de un adolescente, es distinto y al decirle “ven” nos encontramos de repente con un “espera”, “no tengo ganas”, etc... y aparece un sentimiento en nosotros de que algo va mal.

Si recordáramos de que años atrás, en nuestra adolescencia, ocurrieron prácticamente las mismas cosas, nos serviría para saber que es una etapa pasajera, para no agravar la situación y para saber cómo se siente nuestro hijo en cada momento. Debemos trabajar conjuntamente con nuestro hijo para que no se pierda lo que hemos trabajado desde la infancia y



se interioricen nuestros valores por convencimiento, porque los siente y los comparte, y no porque se lo hayamos impuesto.

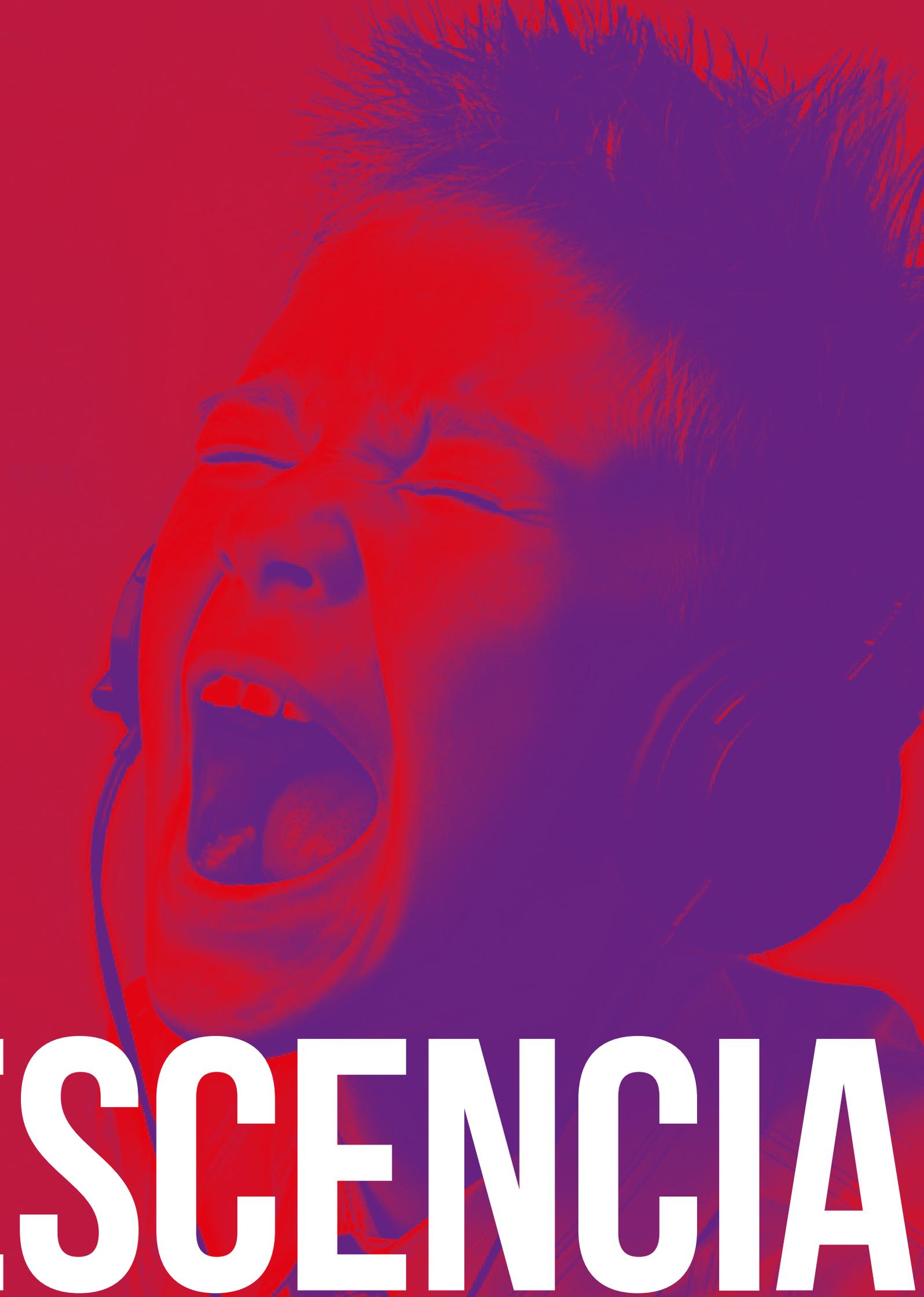
En este cruce de caminos, y con la confusión que esto conlleva, los adolescentes son el objetivo de las grandes empresas de publicidad para intentar convencerlos de todos sus mensajes. Algunos son buenos, pero otros muchos sólo responderán a sus propios intereses económicos, y ya sabemos que ni siquiera para los adultos nos es fácil diferenciarlos.

Esta guía pretende ser un instrumento de apoyo a padres y madres en la tarea de educar a sus hijos adolescentes. Ayudarles a utilizar la información que ya tienen, con sus hijos e hijas, y ser un lugar donde el joven acuda a buscar y encuentre la respuesta en cuestiones referidas tanto a la adicción con o sin sustancia.

Algunas familias piensan que sus argumentos están desfasados para estos tiempos que corren... no quieren ser autoritarios, pero tampoco excesivamente permisivos... y en definitiva se sienten desorientados en cómo deben abordar la educación de sus hijos en torno al fenómeno de las adicciones.

Algunos padres piensan que el consumo de cachimba, de tabaco y alcohol, no conlleva riesgos y forma parte del proceso natural de la maduración del adolescente. Esta actitud conlleva muchos riesgos, ya que hablamos de las primeras causas de mortalidad prevenibles en el mundo; por lo que hay que tomar conciencia, y no sólo de lo que les transmitimos, sino del modelo a seguir que le estamos dando.

3. ADOLE

A high-contrast, red-tinted close-up photograph of a man shouting or singing into a microphone. His mouth is wide open, and his eyes are closed. The image is dominated by the color red, with the man's face and hair appearing in various shades of red and orange. The microphone is visible on the left side of the frame.

SCENCIA

LOS FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN ASOCIADOS A LAS ADICCIONES

A menudo recibimos consultas y llamadas por parte de padres y madres que han descubierto que su hijo o hija adolescente ha consumido alguna droga, y muchos de ellos nos preguntan: *¿Por qué ha consumido?, ¿la culpa es de los amigos?, ¿hemos hecho nosotros algo mal?...* Lo cierto es que no suele haber una única causa, sino una serie de factores que facilitan o en el caso contrario, protegen al adolescente a la hora de decidir consumir alguna droga.

Para centrarnos en este fenómeno vamos a hablar de "factores de Riesgo", esto significa que no vamos a hablar de "causas", ya que hablar de una causa nos lleva a simplificar el origen del consumo y nos hace pensar que vamos a encontrar una solución unilateral para resolverlo.

El consumo de drogas es un fenómeno multicausal y como tal, debemos tener en cuenta todos los factores que estén tomando partido cuando nuestro hijo consume drogas.

Los FACTORES DE RIESGO son aquellas condiciones que aumentan la probabilidad de que una persona consuma drogas, y por el contrario, los factores de protección, todos aquellos



que debemos trabajar e instaurar para que disminuya la probabilidad de que consuma.

Cuando hablamos de FACTORES DE PROTECCIÓN, nos referimos a las características o capacidades personales y sociales que fortalecen a las personas para poder afrontar con éxito las situaciones de riesgo, concretamente, las de consumo de drogas. Es decir, aquellas que hacen a los individuos más fuertes frente a estas situaciones, menos vulnerables.

Con el trabajo de la familia en el fomento de factores de protección a través de la educación y el ejemplo, hemos dado con la clave para una buena prevención.

No se necesita ser un experto en prevención, solamente se precisa asumir las riendas de nuestra función educativa. Ya que la mayoría de los factores de protección son educables, es decir, se pueden enseñar fácilmente a niños y adolescentes.

A continuación, os presentamos un resumen de los principales factores de protección:

FACTORES DE PROTECCIÓN: Diferentes áreas de intervención

En nuestros hijos e hijas:

- Valores positivos hacia cuidar su salud
- Valores prosociales (conductas en beneficio de otras personas)
- Valores ético-morales (justicia, libertad, responsabilidad, integridad, respeto,...)
- Capacidad de interacción social
- Capacidad para tomar decisiones

En el entorno próximo:

- Apego familiar
- Clima afectivo
- Sistema de límites y normas coherente
- Familia que ofrezca modelos adecuados de consumo (no consumidora)
- Grupo de iguales no consumidor (amigos no consumidores)
- Centro escolar con clima positivo
- Barrio que ofrezca la posibilidad de ocupar el tiempo libre de forma saludable



En la sociedad:

- Campañas de promoción de la salud
- Limitación de accesibilidad a la droga (prohibiciones de venta, sanciones...)
- Tener alternativas de ocio y tiempo libre

Así pues, queda claro que la prevención no puede traducirse en recetas mágicas o vacunas válidas para todas las familias o para todos los menores por igual. Prevenir supone analizar los **FACTORES DE RIESGO** reales en cada uno de nuestros hijos e hijas y detectar y considerar los **FACTORES DE PROTECCIÓN** que ya existen, y aquellos en los que se puede intervenir.

A través de los años de experiencia, sabemos que existen **señales que deben alertarnos** en aras de evitar la aparición de consumos esporádicos en nuestro hijo o hija.

No debemos pensar que las señales aparecen necesariamente en la adolescencia, algunas de ellas se presentan ya en la infancia o en la niñez temprana, como pueden ser la conducta desafiante, agresiva, la falta de autocontrol, etc.

Un comportamiento negativo en la escuela o una conducta social deficiente, el fracaso escolar, la asociación de amigos que consumen alguna droga, son señales claras de que hay factores de riesgo y debemos pues, trabajar para crear factores de protección.

¿Cuáles son los períodos de mayor riesgo?

Las investigaciones han demostrado que los períodos clave de riesgo se dan en los cambios evolutivos. El paso de Educación Primaria a Secundaria, en el que nuestro hijo sale del "círculo protector de la familia" por primera vez, en el que empieza a experimentar vivencias completamente nuevas, con un grupo de pertenencia social... sin duda es el momento en el que hay una mayor exposición por primera vez a las drogas.

Otro momento decisivo es cuando nuestros hijos dejan sus hogares con el paso a la Universidad, aquí el riesgo para el abuso de drogas vuelve a ser alto y por lo tanto, debemos intensificar nuestras intervenciones en ambas etapas.



4. ACTUA



ACCIÓN

PILARES BÁSICOS DE ACTUACIÓN:

4.1 HABLAR DE DROGAS CON NUESTROS HIJOS

Uno de los pilares claves de la prevención es transmitir a los hijos una información clara y objetiva respecto a los efectos que producen y qué ocurre con el abuso de una sustancia, así como trabajar con ellos algunos mitos o ideas erróneas que confunden a los jóvenes y los predisponen a comportarse de una forma inadecuada, a veces incluso peligrosa, asumiendo riesgos innecesarios.

Se ha demostrado que la mayoría de los jóvenes, pasada la adolescencia, mantienen los mismos valores e incluso gustos que sus padres. Ahora bien, si en el momento de la adolescencia vuestras realidades (entre padres e hijos) son diferentes, debemos tratar de acercarlas para poder dialogar en el mismo lenguaje. Con las drogas ocurre lo mismo: difícilmente vais a poder darle lecciones si lo único que sabéis de ellas es que son “malas y enganchan”, porque en este caso vuestros consejos no va a tener la fuerza necesaria para que lo tomen en serio.

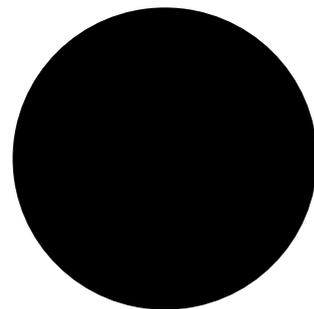
Vamos al lío...

Todas las drogas tienen en común que actúan sobre los centros cerebrales del placer, por ello al consumirlas activan esos centros que nos hacen sentir bien, y por ello repetimos esa conducta. Este es el motivo fundamental por el que las personas que empiezan a consumir una droga, se sienten abocadas a consumir más veces y les cuesta mucho no hacerlo.

Nuestra mejor recomendación para los jóvenes: Es mucho más fácil no empezar que tener que dejarlo.

Entonces si las drogas nos hacen sentir tan bien... por qué son malas? Para ello es importante que tengamos algunos conceptos claros al hablar de drogas:

TOLERANCIA: A medida que nuestro cuerpo se acostumbra a una cantidad regular de una droga, necesitará más cantidad para conseguir los mismos efectos.





Por ejemplo:

Un adolescente que empieza dándole un par de caladas a un porro, conseguirá “colocarse”. Si continúa haciéndolo todos los días, en poco tiempo esa cantidad no le producirá el efecto del principio (no se “colocará” con dos caladas) y para conseguirlo tendrá que aumentar la cantidad (1 porro o más).

SÍNDROME DE ABSTINENCIA: es lo que ocurre cuando una persona interrumpe de manera brusca el consumo regular de la sustancia a la que se ha acostumbrado y se desencadenan una serie de síntomas molestos tanto físicos como psicológicos (irritabilidad, problemas de sueño, de concentración,...) para la persona y que en la mayoría de las ocasiones, es la causa de que consuma de nuevo (recaída), ya que esos efectos desagradables desaparecen cuando vuelva a consumir de nuevo.

Los síntomas varían en función del tipo de droga, de la cantidad y de los factores personales de cada persona.

Se instaura así, un círculo vicioso muy difícil de romper en las personas que sufren una adicción.

Siguiendo con el ejemplo: Si interrumpe bruscamente el consumo de porros, aunque el cannabis tarda bastante en eliminarse del organismo, puede aparecer durante los primeros días de abandono: falta de sueño, falta de apetito, problemas de concentración, irritabilidad, ira, etc.

DEPENDENCIA: Es cuando la persona antepone como primordial el consumo de esa droga y deja de lado otras conductas que antes eran importantes en su día a día.

El consumo que empezó como una experiencia esporádica, pasa a convertirse en una conducta en torno a la cual se organiza la vida de la persona.

Ocupará la mayor parte de su tiempo en buscar la sustancia, en pensar en su consumo, en buscar financiación para comprarla, en consumirla, en recuperarse de sus efectos...

Es importante que transmitáis de forma clara estas ideas a vuestros hijos, para que comprendan que además del riesgo puntual de consumir una vez, corren el riesgo de acabar “enganchándose” y es que cuanto más joven sea vuestro hijo, más probabilidad hay de que esto ocurra.

Llegados a este punto debemos tener claro que ni todas las drogas son iguales, ni tiene

que causar los mismos efectos en distintas personas.

Vamos a facilitaros la información necesaria sobre las drogas de mayor consumo juvenil, y por tanto de las que debéis estar bien informados de cara a cómo vais a transmitirlo a vuestros hijos: Tabaco-cachimba-cigarrillo electrónico, alcohol y cannabis. (A, B, C)



A. TABACO – CACHIMBA- CIGARRILLO ELECTRÓNICO

¿Qué es?

El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva y es la causa por la que su consumo produce dependencia.

Durante la combustión del tabaco se originan más de 4.700 productos tóxicos diferentes (acetona, amoníaco, arsénico, antimonio, naptalina, níquel, polonio 210, metanol, etc...). Entre ellos, los más conocidos:

- **Alquitranes:** responsables de todos los tipos de cáncer
- **Monóxido de Carbono:** favorece enfermedades cardiovasculares
- **Irritantes** (fenoles, amoníacos, ácido cianhídrico): enfermedades respiratorias como bronquitis crónica y enfisema pulmonar.
- **Nicotina:** causa dependencia al tabaco. Tiene una vida aproximada de 2 horas, pero en cuanto disminuye su concentración en sangre, aumenta el deseo de fumar.

¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo?

Fumar un cigarrillo significa exponerse a numerosas sustancias perjudiciales para la salud. A diferencia de la imagen atractiva que quieren vender a veces, el tabaco produce al poco tiempo de empezar a consumirse, algunas alteraciones:

- Arrugas prematuras en el labio superior, alrededor de los ojos, barbilla y mejillas, así como una coloración grisácea de la piel llamado "rostro del fumador".

- Manchas en los dientes y mal olor corporal por impregnación del tabaco.
- Manchas amarillentas en uñas y dedos.

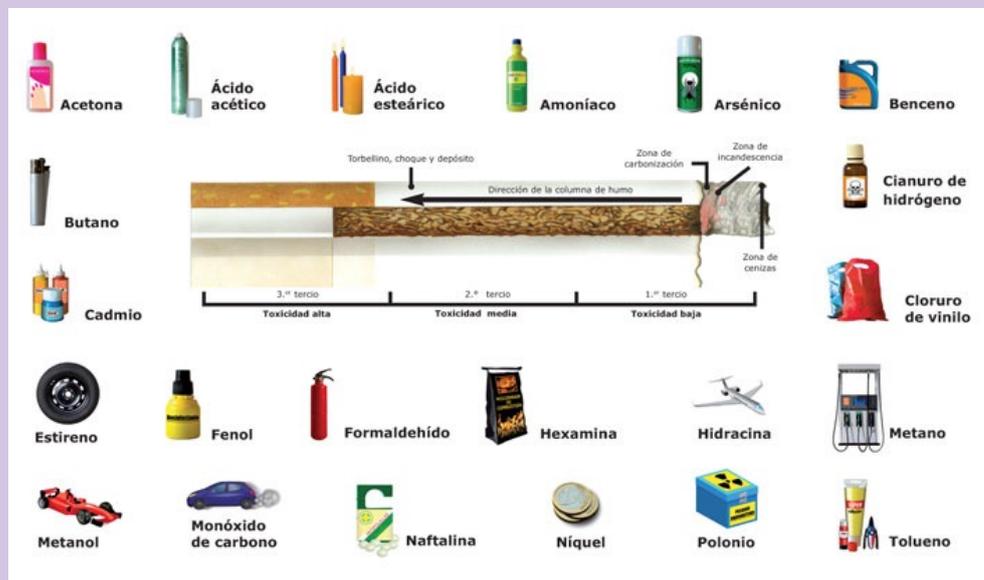
Los jóvenes que empiezan a fumar no suelen darle importancia a los efectos que el tabaco producirá sobre su salud a largo plazo, pero existen otros efectos, más a corto plazo, que han sido demostrados en la población juvenil:

- Aumento de los catarros de repetición
- Aumento de la tos
- Disminución del rendimiento deportivo
- Pérdida del apetito

¿Qué riesgos y qué consecuencias tiene el consumo de tabaco?

El tabaco es en la actualidad, la primera causa prevenible de muerte, enfermedad e invalidez en el mundo (OMS). Tan sólo en España, es responsable de más de 65.000 muertes en el último año. Está relacionado con la aparición de 29 enfermedades (de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer) y de más del 50% de las enfermedades cardiovasculares.

El cigarrillo consta de alrededor de 4.700 productos químicos, de los cuales 200 son venenosos y 43 son cancerígenos. Algunas de estas sustancias tóxicas son volátiles y no nos producen daño, pero otras permanecen en el organismo prácticamente toda la vida. Algunas de ellas son:



Riesgos adicionales en mujeres

- La probabilidad de padecer un infarto se multiplica por 10 en las mujeres que fuman y utilizan anticonceptivos orales.
- Entre las mujeres fumadoras, la menopausia se adelanta entre 2 y 3 años con respecto a las no fumadoras.
- Aumenta el riesgo de padecer osteoporosis.

Fumadores Pasivos

Se ha demostrado que las personas que no fuman, pero que respiran el aire contaminado por el tabaco (fumadores pasivos) también corren riesgos.

Inhalar el aire contaminado por el humo del tabaco, incrementa el riesgo de padecer las mismas enfermedades de corazón y de pulmón que los fumadores. Además si padecen problemas alérgicos, asmáticos o cardiovasculares pueden agravar sus síntomas.

Estos riesgos son aún mayores en mujeres embarazadas y en niños. Durante el embarazo existe un riesgo superior de aborto espontáneo, de nacimiento prematuro o de bajo peso al nacer.

En los niños, la exposición al humo del tabaco, aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante

y se incrementa el riesgo de infecciones respiratorias, asma, neumonía y otitis. También se ha demostrado empeoramiento en niños asmáticos expuestos al tabaco.

AIRE CONTAMINADO:

La agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) detectó en 2002 la presencia de 69 agentes cancerígenos en el aire contaminado por humo de tabaco, por lo que respirar ese aire también puede producir cáncer. Y es que tras la combustión del tabaco, quedan suspendidas en el aire partículas cancerígenas que, por su pequeño tamaño, pueden alcanzar rincones profundos del sistema respiratorio y ser muy nocivas.

Situaciones de especial riesgo

- Personas que han tenido o tienen problemas respiratorios, cardiovasculares, alérgicos, etc...
- Durante el embarazo y lactancia: ya que la nicotina atraviesa la barrera placentaria que protege el feto y también pasa a la leche materna.
- Delante de menores: no sólo se les expone al humo, sino que se les enseña un modelo erróneo de conducta a imitar.
- Estancias pequeñas y sin buena ventilación.



¿Cuánto se fuma en España?

Después del alcohol, el tabaco se posiciona como la segunda sustancia psicoactiva con mayor prevalencia del consumo entre los jóvenes. Según los últimos datos extraídos de la última encuesta nacional sobre adicciones, EDADES 2022 algo más del 55% de los ceutíes, manifiesta haber fumado tabaco alguna vez en la vida.

El 32,7% de los ceutíes declara haber fumado tabaco a diario en los últimos 30 días, proporción similar a la media nacional (33,1%). De manera evolutiva vemos que, en la autonomía ha descendido el número de individuos que fuman tabaco a diario, mientras que a nivel nacional se ha aumentado ligeramente.

Entre los adolescentes el tabaco adquiere una singular importancia, puesto que es después del alcohol, la sustancia más consumida y la que más pronto se empieza a probar.

Entre los más jóvenes encontramos un consumo preocupante por **Tabaco de Sabores** o como ellos coloquialmente lo llaman, consumo de **cachimba**.

CACHIMBA- TABACO DE SABORES

La Cachimba también conocida como "Hookah", "Shisha", "narguile", son dispositivos cada vez más comunes en Europa son originarios de India, donde se documenta su uso ya en el s. XV, y progresivamente se fue extendiendo su uso por todo el Imperio Otomano, principalmente en la actual Turquía. Actualmente, se estima que hay alrededor de 100 millones de usuarios diarios.

Es una pipa de agua con una cámara de humo, un recipiente y una manguera, además suele incorporar una serie de tubos o boquillas y, aunque no se parece en nada a un cigarrillo, generalmente suele utilizarse tabaco de distintos sabores. El humo de sabores se crea con tres ingredientes: tabaco caliente, melaza y aroma de fruta. El humo pasa a través del agua hacia la boquilla, lo que permite al consumidor inhalar mucho más profundamente que con el humo seco del cigarro. Esta sensación agradable produce un engaño en los fumadores, porque no pueden creer que sea provocada por productos tóxicos que afectan a la salud. Contrariamente a las ideas arraigadas, fumar cachimba es **muy perjudicial** para la salud.



Las sesiones suelen durar entre 20 y 80 min, pero la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que los usuarios pueden inhalar tanto humo como los fumadores que consumen 100 cigarrillos.

Y es que fumar la cachimba es una actividad muy agradable y placentera: humo suave, aromático, afrutado... además de ser un acto social, ya que cuando sacas la cachimba es como los donetes, te salen amigos por todas partes, y te pones a hablar y demás... alrededor de la cachimba.

El problema está en que pienses que porque el humo no sea tan desagradable como el del tabaco, no tenga los mismos efectos o ¿peores? De hecho en las cajas de tabaco de cachimba pone los mismos efectos que en las cajas de cigarrillos tradicionales.

Los investigadores explican que a pesar de la opinión popular de que fumar en cachimba es completamente seguro e inofensivo, las conclusiones aclaran que estas personas están expuestas a importantes cantidades de monóxido de carbono, nicotina, nitrosaminas e hidrocarburos aromáticos cancerígenos.

¿Qué tiene la cachimba?

De acuerdo a los diversos análisis practicados a las emanaciones del vapor de cachimba, hookah o shisha, ésta proporciona 125 veces más humo, 25 veces más alquitrán, 20 veces más monóxido de carbono y 2.5 más nicotina que un cigarrillo con filtro. El estudio fue realizado con 542 tipos de pipas de agua, donde se compararon las toxinas que el cuerpo absorbe durante su uso en comparación con las de un cigarro común y corriente. Weill Cornell Medicine en Nueva York, publicado en la revista American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine.

Los resultados son un importante contraste, a lo que muchos jóvenes que las usan dicen sobre el uso de cachimba, que la plantean como una alternativa más segura al cigarrillo, pensando que el agua por donde pasa el humo “lo lava” de todo componente nocivo para la salud.

A pesar de que existe “tabaco de sabores sin nicotina” la preferida y consumida mayoritariamente por nuestros jóvenes si la contiene. Ni que decir tiene, que el daño para la salud derivado del uso de cachimba, depende de cada usuario y de la regularidad con la que la consuma.

Percepción del Riesgo

La gente y en particular los jóvenes, no parecen ser conscientes de lo peligroso que puede resultar su consumo. “su sabor más fresco y endulzado hace que sea más atractivo para los jóvenes y que erróneamente se crea menos dañino”.

Contentos por la bajada en las cifras de inicio en el consumo de cigarrillos tradicionales por parte de nuestros jóvenes, hace que las **tabacaleras perciben el inminente peligro** en cuanto a pérdida de clientes potenciales y deciden a dar un giro al marketing vigente hasta hace poco, y vuelven a poner de moda nuevamente a la nicotina, esta vez bajo el disfraz del “Tabaco de fruta o de sabores” en el mercado juvenil.

El debate sobre la nocividad del tabaco de cachimba con respecto al cigarrillo tradicional y su mayor o menor perjuicio para la salud, ha acompañado a este utensilio desde su aparición. Si bien la creencia popular, alimentada por una extensa rumorología, señala que este tabaco es “menos malo” o “engancha menos”, las autoridades sanitarias y los estudios al respecto, no están de acuerdo.

Como dijo Primark: “se necesita mejor educación para que se puedan ver las similitudes entre fumar cachimba y fumar un cigarrillo”. “es un rompecabezas de la salud humana muy interesante. Son los mismos químicos los que están dañando a muchas personas, sin embargo, muchas personas están dispuestas a cruzar la calle y consumir la misma composición en presentaciones diferentes”.

¿Qué podemos hacer?

El paso a secundaria sigue siendo un momento vulnerable en el que nuestros jóvenes, en el deseo de “sentirse mayores” y ante el “ofrecimiento del grupo”, comienzan a probar el tabaco de

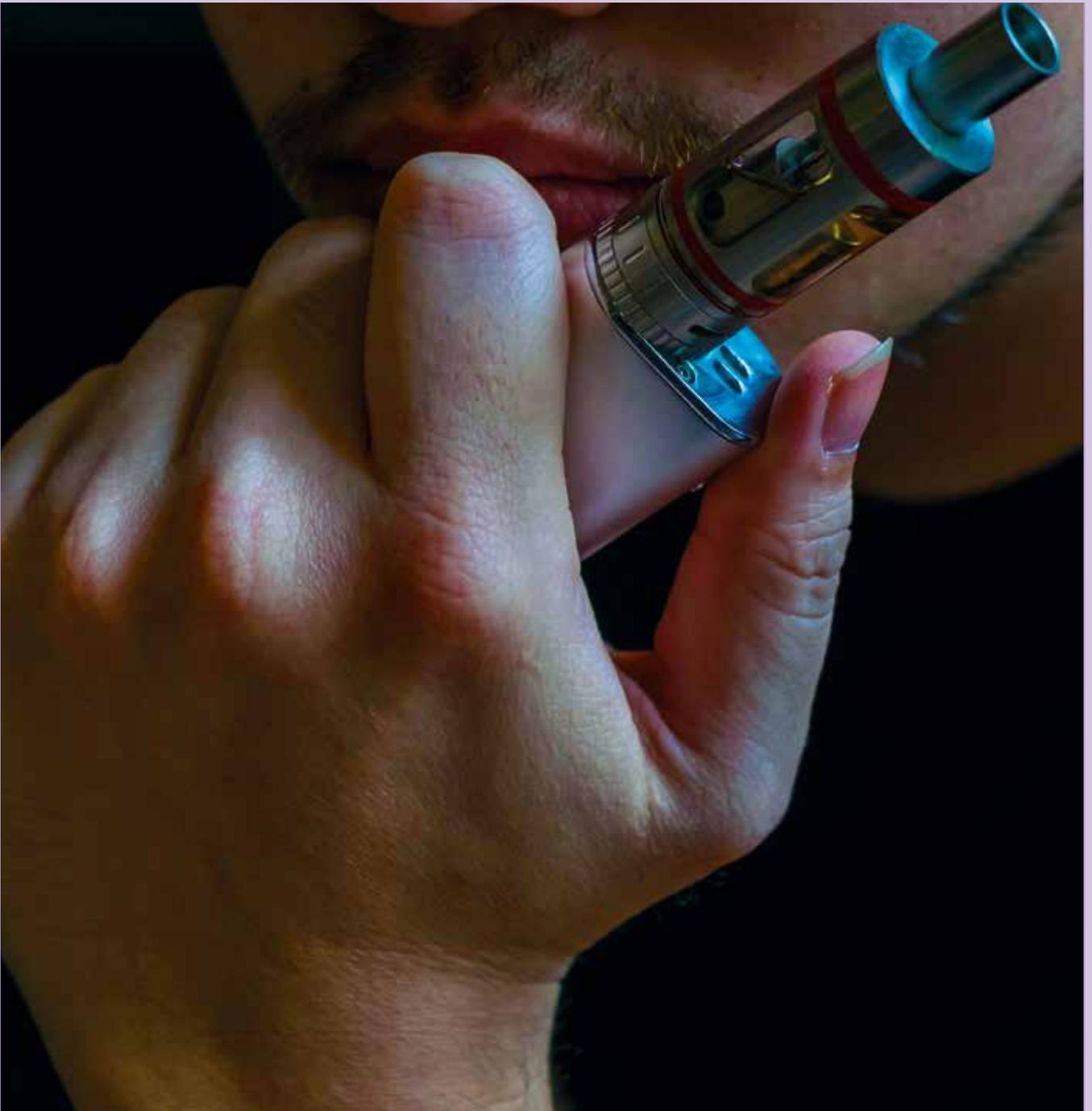


sabores, pensando que es una alternativa saludable contraria al cigarrillo tradicional, al que muestran rechazo y del que si mantienen una alta percepción del riesgo.

El tabaco es tabaco, ya sea en cachimba, cigarrillo electrónico o cigarrillo tradicional y suele empezar a consumirse en la adolescencia, así como en periodos vacacionales y de ocio. Por ello, debes hablar con tus hijos y ser un ejemplo saludable a seguir.

CIGARRILLO ELECTRÓNICO

En 1968, Herbert A. **Gilbert** patentó “un cigarrillo sin tabaco sin humo”. En su patente, Gilbert describió cómo su dispositivo funcionaba, por “sustitución de tabaco en combustión y papel con aire aromatizado caliente y húmedo.” El Dispositivo de Gilbert no involucraba nicotina, y los fumadores del dispositivo de Gilbert disfrutaron un vapor saborizado. Los intentos de comercializar el invento de Gilbert fallaron y su producto cayó en el olvido.



Sin embargo, merece una mención como la primera patente para un cigarrillo electrónico. Más conocido es la invención del farmacéutico chino Hon Lik, quien patentó el primer cigarrillo electrónico basado en nicotina en 2003. Al año siguiente, Hon Lik fue la primera persona en fabricar y vender ese producto, por primera vez en el mercado chino y luego a nivel internacional.

¿CÓMO FUNCIONA?

Un cigarrillo/cigarro electrónico (también llamado «vaporizador electrónico», *eCig* o *eCigar*) es un sistema electrónico inhalador diseñado en origen para simular y sustituir el consumo de tabaco

Estos dispositivos utilizan una resistencia y batería de pequeño tamaño para calentar y vaporizar una solución líquida. Este vapor puede liberar nicotina o incluir solamente aromas.

Su diseño puede imitar los cigarrillos, cigarros, puros o pipas, o bien tener un aspecto totalmente diferente que no recuerda en absoluto a los cigarrillos de tabaco, como sucede con muchos de los dispositivos más modernos.

Los defensores lo presentan como una alternativa al tabaco tradicional para fumar con menos riesgos para la salud, o como terapia de reemplazo para dejar de fumar bajando progresivamente los niveles de nicotina, o para poder seguir «fumando» en lugares donde está prohibido. La realidad es que provoca **dependencia a la nicotina** y **problemas cardiovasculares y respiratorios** similares al tabaco, que su eficacia como tratamiento contra el tabaquismo no está demostrada y que el vapor puede perjudicar también a las personas del entorno. Además puede suponer una **vía de entrada** al tabaquismo por parte de los jóvenes

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL TABACO

Mito: Fumar un cigarrillo relaja y alivia el estrés.

Realidad: el tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que no es un estimulante. La aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar un cigarrillo, no es más que hacer desaparecer los síntomas del síndrome de abstinencia del fumador

Mito: Los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño, no son cancerígenos.

Realidad: aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, se suelen fumar en mayor cantidad o con caladas más profundas para conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, con lo cual anularían sus posibles ventajas.

Mito: el tabaco contamina, pero más lo hacen los coches y fábricas.

Realidad: no hay que olvidar que el tabaco está presente en una tercera parte de todos los cánceres diagnosticados, un porcentaje suficientemente importante como para no tener en cuenta los riesgos.

Mito: yo no dependo del tabaco, lo puedo dejar cuando quiera.

Realidad: la dependencia del tabaco es difícil de cortar y para dejar de fumar hay que tomárselo en serio.

Mito: si se deja de fumar se engorda.

Realidad: este mito es utilizado con frecuencia para no dejar de fumar. Es cierto que fumar conlleva un gasto calórico por sí mismo, y tras el abandono del tabaco puede producirse un aumento de peso. La ansiedad provocada por el síndrome de abstinencia, el “picoteo” entre horas y la mejora del gusto y del olfato al dejar de fumar, contribuyen al aumento de peso. Una alimentación adecuada y ejercicio moderado pueden ser de ayuda y existen además técnicas de tipo psicológico o farmacológico que son eficaces para este problema.

Mito: Dejar de fumar es casi imposible.

Realidad: dejar de fumar tiene sus dificultades, como ocurre con cualquier adicción, pero es posible. En la actualidad, se dispone de una amplia gama de tratamientos farmacológicos y psicológicos que ayudan a dejar de fumar.



B. ALCOHOL

¿Qué es?

El alcohol es una droga depresora del Sistema nervioso central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, por ello produce al principio euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. Las bebidas alcohólicas pueden ser:

Fermentadas: cerveza, vino y sidra. Tiene una graduación entre los 4° y los 15°. Se producen por la fermentación de los azúcares contenidos en las frutas o los cereales.

Destiladas: son el resultado de la destilación de las bebidas fermentadas, consiguiendo mayores concentraciones de alcohol. El orujo, el pacharán, el vodka, el whisky, el ron o la ginebra tienen entre 40° y 50°, esto supone que el 40% o el 50% de lo que se bebe es alcohol puro.

Graduación alcohólica:

La graduación alcohólica de una bebida indica fundamentalmente, el volumen de alcohol etílico que contiene. Así, una botella de vino de 12° contiene un 12% de alcohol puro.

¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo?

El alcohol ingerido en una bebida, es absorbido en el aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas. Es eliminado finalmente a través del hígado. La presencia continuada de alcohol en el organismo y su consumo repetido es responsable de la mayoría de las lesiones que esta sustancia produce en nuestro cuerpo, como la cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento del hígado y cerebro se ven gravemente afectados.

Pocos minutos después de haber bebido, aparecen una serie de efectos, y estos van a variar en función de la cantidad ingerida y de las características de cada persona.

Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración de alcohol en el organismo, estos efectos serían los siguientes:

Desinhibición

Euforia

Relajación

Aumento de la sociabilidad

Dificultad para hablar

Dificultad para asociar ideas

Descoordinación motora

Y finalmente... intoxicación aguda

En los casos en los que la concentración sanguínea de alcohol alcance o supere los 3 gramos de alcohol por litro, pueden aparecer apatía, somnolencia, coma e incluso muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

Los efectos del alcohol dependen de la cantidad consumida, pero existen otras circunstancias que los pueden acelerar o agravar:

La Edad: Los jóvenes son más sensibles a los efectos del alcohol, sobre todo en actividades que tiene que ver con la planificación, memoria y aprendizaje, y son más resistentes que los adultos a los efectos sedantes y a la descoordinación motora.

La Edad: el alcohol afecta de modo más grave a las personas con menos masa corporal. En general, la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño, por lo tanto, menores de alcohol pueden generar más rápidamente daños psico-orgánicos y desarrollar problemas con el alcohol más fácilmente que en el varón.

La cantidad y rapidez de la ingesta: según la cantidad de alcohol consumida, puede considerarse bebedor de bajo o alto riesgo. A mayor ingesta en menos tiempo, los peligros se multiplican y la posibilidad de intoxicación aumenta.

La combinación con bebidas carbónicas: (refrescos, colas, tónicas,...) aceleran la intoxicación etílica.

La ingestión simultánea de comida: especialmente de alimentos grasos, enlentece la intoxicación etílica, pero no evita ni reduce los daños en el organismo.

La combinación con otras sustancias: como los tranquilizantes, relajantes musculares y analgésicos, potencian los efectos del alcohol. Cuando se combina cannabis se incrementan los efectos sedantes de ambas sustancias; en el caso de la cocaína, que es un estimulante, los efectos se contrarrestan, pero la toxicidad de ambas sustancias es mayor que si se consumieran por separado, creando una sustancia denominada cocatileno, altamente peligrosa por su riesgo cardiovascular.

¿Qué riesgos y consecuencias tiene el consumo de alcohol?

El consumo de alcohol durante los fines de semana, sobre todo entre los jóvenes, se ha convertido en un problema de salud pública. Las investigaciones desarrolladas en los últimos 30 años, han demostrado que el consumo excesivo de alcohol puede provocar graves trastornos físicos, psicológicos y del comportamiento. El riesgo de padecer estos trastornos a lo largo de la vida es mayor cuando este consumo se inicia en la adolescencia.

Los problemas derivados del abuso del alcohol se producen a corto y a largo plazo:

A CORTO PLAZO (efectos agudos)

Se puede llegar a la intoxicación etílica, provocando el coma o la muerte.

Favorece conductas de riesgo, ya que desinhibe y provoca una falsa sensación de seguridad. Por ello, está relacionado con accidentes de tráfico o con prácticas sexuales de riesgo (embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual).

A LARGO PLAZO (efectos crónicos)

El consumo excesivo de alcohol puede provocar importantes problemas de salud, conflictos familiares y sociales. Estos efectos pueden presentarse incluso en el caso de personas que no hayan desarrollado una dependencia y, por tanto, no sean consideradas alcohólicas. Destacamos:

- Hipertensión arterial
- Alteraciones del sueño
- Gastritis
- Agresividad
- Úlcera Gastroduodenal
- Depresión
- Cirrosis hepática
- Disfunciones sexuales
- Cardiopatías
- Deterioro Cognitivo
- Encefalopatías
- Demencia
- Cáncer
- Psicosis

Intoxicaciones etílicas en menores:

Las intoxicaciones etílicas en menores durante los fines de semana han aumentado en los últimos años. Según un estudio de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas, el 48,6% de los menores de 12 a 18 años atendidos por intoxicación en urgencias hospitalarias, habían consumido alcohol y/o drogas ilegales. El 92,2% había consumido alcohol.

TIPO DE CONSUMIDORES SEGÚN LA OMS		
Consumo	Varón	Mujer
Bajo Riesgo	Hasta 17 UBE/semana	Hasta 11 UBE/semana
Alto Riesgo	entre 17 y 28 UBE/semana	Entre 11 y 17 UBE/semana
Peligroso	Más de 28 UBE/semana	Más de 17 UBE/semana

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	Nº UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR
Vino	1 vasito (100cc)	1 UBE
Cerveza	1 caña (200cc)	1 UBE
Licor	1 copa (50cc)	2 UBE
Cubata	1 combinado	2 UBE

Para calcular la cantidad de alcohol consumida, utilizamos la **Unidad de Bebida Estándar (UBE)**.

CONSUMO "0"

Existen situaciones en las que no se debe consumir nada de alcohol:

- Menores de 18 años: beber alcohol mientras el organismo todavía se encuentra madurando, es especialmente nocivo. Cerebro, hígado y páncreas son muy vulnerables a los efectos del alcohol y durante su desarrollo pueden resultar gravemente afectados. También aumenta el riesgo de alcoholismo y/o abuso en la edad adulta.
- Embarazo o período de lactancia en mujeres: beber alcohol durante el embarazo supone un grave riesgo para el feto, ya que atraviesa la barrera placentaria que le protege durante su desarrollo.
- Ingesta de determinados medicamentos o drogas psicoactivas, por el efecto potenciador de su toxicidad.
- Conducción de cualquier vehículo o manejo de maquinaria.
- Mientras se trabaja o se estudia.

CUÁNTO SE BEBE EN ESPAÑA

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en la sociedad española y la que más problemas sociales y sanitarios ocasiona. Del patrón tradicional de consumo "mediterráneo" (consumo vinculado sobre todo con la comida), se ha pasado al modelo "anglosajón" o "Nórdico", en el que se bebe mucha cantidad de alcohol en un corto periodo de tiempo, como ocurre en los espacios de ocio durante los fines de semana y especialmente bebidas destiladas de alta graduación, dando lugar a verdaderos "atracones de alcohol" (5 o más bebidas en una sola ocasión).

Esta conducta, que en la literatura médica se conoce como "binge drinking", es de alto riesgo y es la que siguen parte de los jóvenes en nuestro país actualmente.

Los riesgos del "Atracón" o "Binge Drinking":

Consumir alcohol en atracón produce intoxicaciones y puede provocar tolerancia al alcohol. Las investigaciones científicas que se están realizando, sugieren que este patrón de consumo podría desencadenar alteraciones cerebrales irreversibles, sobre todo en el caso de los adolescentes.

El *Binge Drinking* o consumo en atracón se denomina a la ingesta en la misma ocasión de 5 o más bebidas alcohólicas, en el caso de un hombre, y 4 o más bebidas alcohólicas si es una mujer. Por misma ocasión, se refiere a una ingesta seguida o en un intervalo máximo de dos horas.

En España, según los datos de la Encuesta Nacional sobre uso drogas, EDADES 2022, se considera que el 12,2% de los ceutíes de 15 a 64 años reconoce haber hecho binge drinking en los últimos 30 días de realización de la encuesta, proporción inferior a la media nacional que se sitúa en 15,4%.

CONSUMO DE ALCOHOL EN JÓVENES

El consumo de alcohol en la adolescencia aumenta las posibilidades de desarrollar en la edad adulta un consumo abusivo o una dependencia de bebidas alcohólicas.

Los jóvenes rara vez presentan una cirrosis hepática u otros trastornos, que se suelen presentar en los adultos tras varios años de abusar del alcohol, sin embargo las últimas investigaciones científicas han demostrado que el consumo de alcohol en la adolescencia y especialmente el consumo en "atracones", puede afectar al Sistema Nervioso Central a distintos niveles:

- Interfiere en el desarrollo del cerebro que atraviesa un periodo crítico de cambios durante esta etapa, limitando su futuro y su potencial individual.



- Afecta, entre otras, la zona cerebral relacionada con la memoria y el aprendizaje (hipocampo).
- En los casos en el que el consumo de alcohol produce síntomas de resaca o abstinencia, se producen daños sobre la memoria, el aprendizaje y la planificación de tareas.

Como consecuencia se producen alteraciones de las relaciones personales, del rendimiento escolar, comportamientos violentos y conductas peligrosas para la salud como prácticas sexuales de riesgo bajo los efectos del alcohol.

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL ALCOHOL:

Mito: beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.

Realidad: el daño que provoca el alcohol depende del llamado “patrón de consumo”, es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

Mito: el consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.

Realidad: el consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de

bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño, también se pierde fuerza y coordinación.

Mito: El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.

Realidad: El alcohol produce sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.

Mito: El alcohol es un alimento

Realidad: El alcohol engorda pero no alimenta. Al contrario, aumenta la producción de grasa en el organismo.

Mito: El alcohol es bueno para el corazón.

Realidad: Diversos estudios han puesto de manifiesto que en adultos, el consumo moderado de alcohol disminuye el riesgo de padecer enfermedades de corazón, pero estos efectos beneficiosos no aparecen en todas las personas ni en todos los casos.

Mito: El alcohol facilita las relaciones sexuales.

Realidad: Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

Mito: El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte

Realidad: No existe relación alguna entre fortaleza o virilidad y “aguantar” un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente y, por tanto, en alcohólico.



C. CANNABIS

¿Qué es?

El cannabis es una droga que se extrae de la planta *Cannabis sativa*, con cuya resina, hojas, tallos y flores se elaboran las drogas ilegales más consumidas en España: el hachís y la marihuana. Sus efectos sobre el cerebro son debidos principalmente a uno de sus principios activos, el Tetrahidrocannabinol o THC, que se encuentra en diferentes proporciones según el preparado utilizado:

Marihuana: obtenida de la trituración de flores, hojas y tallos secos, posee una concentración de THC entre el 1 y 5 %.

Hachís: Elaborado a partir de la resina almacenada en las flores de la planta hembra, tiene una concentración de THC entre el 15 y 50%.

Aceite de hachís: resina de hachís disuelta y concentra, con una concentración de THC entre el 25 y 50%.

Estos preparados se consumen fumados en un cigarrillo liado con tabaco, recibiendo diversas denominaciones que cambian con las generaciones de los adolescentes: porro, canuto, peta, joint, etc. Con menor frecuencia se fuma en mini-pipas o se ingiere directamente.

Al consumirse fumado, sus efectos pueden sentirse casi inmediatamente y duran entre dos y tres horas.

Por vía oral la absorción es más lenta y sus efectos aparecen entre la media hora y las dos horas, pudiendo durar hasta 6 horas.

El THC, principal activo del cannabis, es una sustancia muy soluble en grasa y llega rápidamente al cerebro, en donde se acumula y del que se elimina muy lentamente. El THC tiene una vida media aproximada de una semana, es decir, que una semana después de consumirlo, el organismo no ha conseguido eliminar más que el 50%. Aunque una persona sólo consuma los fines de semana, no habrá tiempo suficiente

para que se elimine completamente y se irá acumulando en su cerebro, produciendo varios de sus efectos.

¿Qué efectos inmediatos produce en el organismo?

El sistema cannabinoide endógeno es un sistema propio de nuestro organismo que realiza funciones relacionadas con el comportamiento, el aprendizaje, la gratificación, la ingesta de comida, el dolor y las emociones entre otros.

Cuando se consume cannabis, se activa este sistema endógeno de forma externa y artificial y se alteran muchas de las funciones que desarrolla. A dosis pequeñas, el efecto es placentero, mientras que a dosis altas puede producir cuadros de gran ansiedad.

Inmediatamente tras el consumo se produce lo que se llama "borrachera cannábica" con:

Sequedad de boca
Enrojecimiento ocular
Taquicardia
Descoordinación de movimientos,
Risa incontrolada
Percepción distorsionada.
Somnolencia
Alteración de la memoria, de la atención y de la concentración.

El sistema cannabinoide desempeña un papel fundamental en el área de la memoria y hace que de forma natural, nos acordemos más de lo agradable que de lo desagradable, ayudando a eliminar aquellos recuerdos que produjeron un impacto negativo en nuestras emociones.

¿Qué riesgos y consecuencias tiene el consumo de cannabis?

El consumo habitual provoca una serie de daños orgánicos y psicológicos:

El hecho de fumarse sin filtro, aspirando profundamente el humo, reteniéndolo en los pulmones y apurándolo hasta el final, favorece enfermedades como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar o el cáncer de pulmón.



Además su efecto broncodilatador potencia la absorción de sustancias tóxicas.

Alerta el sistema cardio-circulatorio, provocando taquicardia, por lo que las personas con hipertensión o insuficiencia cardíaca pueden sufrir un empeoramiento de su sintomatología.

Existen datos que indican que podrá haber un aumento de la incidencia de depresiones y psicosis por el consumo crónico de esta sustancia.

Efectos Psicológicos en los jóvenes

- Provoca dificultades para estudiar
- Disminuye las funciones de atención, concentración, abstracción y memoria, obstaculizando el aprendizaje.
- Reacciones agudas de ansiedad
- Personas con predisposición a padecer trastornos mentales puede provocar la aparición de estos trastornos o agravar los que ya se padecen.

EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Problemas de memoria y aprendizaje
- Abandono prematuro de los estudios
- Dependencia (7-10% de los que lo prueban)
- Trastornos emocionales (ansiedad, depresión) y de la personalidad.
- Enfermedades bronco-pulmonares y determinados tipos de cáncer.
- Trastornos del ritmo cardíaco (arritmias)
- Psicosis y esquizofrenia (especialmente en individuos predispuestos)

Síntomas de abuso o dependencia de cannabis

- Abandono del grupo de amigos no consumidores

- Desinterés por actividades que no tengan relación directa con el consumo
- Preocupación por disponer de cannabis
- Uso compulsivo del cannabis
- Problemas de rendimiento escolar o laboral
- Irritabilidad, agresividad, inquietud, nerviosismo, disminución del apetito y dificultades para dormir, que ceden al consumir cannabis.

Situaciones de especial riesgo

Todo consumo implica un riesgo pero éste es mayor en algunas circunstancias

Adolescencia: El cannabis provoca cambios neurobiológicos durante el periodo de maduración cerebral. El inicio temprano del consumo se asocia con la aparición de trastornos mentales en la edad adulta, como ansiedad, depresión y psicosis, con un mayor consumo de otras drogas en el futuro, con más dificultad para dejar de consumir, con problemas de rendimiento escolar y con el abandono prematuro de los estudios.

Conducción de vehículos: El cannabis dificulta la ejecución de tareas que exigen coordinación y atención. Su combinación con alcohol aumenta el riesgo de sufrir un accidente en un 50%.

Estudio y aprendizaje: dificultad el aprendizaje y las tareas que requieren concentración. Este efecto permanece incluso mucho tiempo después de su consumo, debido a su larga vida en el organismo, por lo que consumir el fin de semana influirá en el rendimiento escolar de los días siguientes.

Enfermedades previas o actuales: las personas que han tenido o tienen problemas psiquiátricos,

respiratorios, cardiovasculares o alérgicos son especialmente vulnerables a las consecuencias negativas del consumo de cannabis.

¿Cuánto se consume en España?

El cannabis es la droga ilegal más consumida en el mundo. En la última década su consumo ha aumentado de forma considerable, especialmente entre adolescentes y jóvenes, siendo la edad de inicio cada vez más temprana.

Según datos de la última Encuesta estatal sobre uso de drogas 2022 el 6,7% de los ceuties entre 15 y 64 años reconoce haber consumido esta sustancia en el último mes, dato inferior al que se obtiene a nivel nacional, siendo de un 8,6%.

MITOS Y REALIDADES SOBRE EL CANNABIS:

Mito: Es un producto inofensivo para la salud, ya que es un producto natural. Es una droga ecológica, es la sustancia de la paz y el relax.

Realidad: Producto natural y producto inocuo no son sinónimos. El tabaco y el opio también son naturales y nadie duda de sus riesgos. El consumo de cannabis provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro, lo cual no es nada ecológico.

Mito: Los jóvenes consumen cannabis porque está prohibido: si se legalizara se consumiría menos.

Realidad: Las drogas que más se consumen entre los jóvenes son el alcohol y el tabaco, y

éstas son legales. Además, en el consumo, más que la prohibición, influye la facilidad para conseguir la sustancia y el grado de aceptación social de la misma.

Mito: El cannabis tiene efectos terapéuticos, por lo que no debe ser malo fumarse un porro de vez en cuando.

Realidad: Los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.

Mito: El consumo de cannabis puede controlarse ya que no produce adicción.

Realidad: Existen estudios científicos que demuestran que su consumo continuado puede producir adicción, especialmente cuando se consume en la adolescencia.

Mito: Fumar cannabis resulta menos perjudicial que fumar tabaco.

Realidad: El cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas), aumenta los riesgos de padecer cáncer. Tiene efecto broncodilatador, lo que favorece la absorción de las sustancias tóxicas y al igual que ocurre con el tabaco, también es perjudicial para los fumadores pasivos.







4.2 LOS MODELOS. CÓMO SER UN EJEMPLO A SEGUIR.

Uno de los procesos básicos del aprendizaje lo constituye la imitación, de tal forma que los padres y otras personas a las que los jóvenes les asignan un rol relevante (maestros, hermanos, médicos,...) actúan como modelos a quienes se imita, muchas veces de forma inconsciente.

Por esta razón es muy importante que seamos cuidadosos con nuestros hábitos. Esto significa que nosotros como padres nos convertimos en referentes claros de prevención y debemos pararnos a pensar respecto al consumo de drogas que realizamos y en qué medida los mensajes que transmitimos a nuestros hijos a través de lo que hablamos y hacemos son coherentes o contradictorios.

¡No olvidemos que el peso de lo que oyen y ven en casa es muy importante. Siempre va a prevalecer lo que ven, por lo tanto debemos prestar una especial atención a lo que hacemos... y lo que hacemos, que sea coherente con lo que decimos, claro está.

¿Qué podemos hacer entonces nosotros como padres?, pues podemos destacar la importancia de predicar con el ejemplo, así como mostrar un modelo de uso moderado y controlado.

Si a pesar de todo, usted bebe o fuma, procure no hacerlo en presencia de sus hijos o bien, realice un uso moderado de esta sustancia cuando ellos estén presentes, de este modo, evitará caer en la contradicción de prohibir a sus hijos que abusen del alcohol mientras usted lo hace.

¡Tenemos que tener claro que somos una influencia, positiva o negativa en nuestra familia, tanto en función de lo que transmitimos como a través de nuestra forma de actuar.

Debemos demostrar a los hijos que existen otras maneras saludables para divertirnos, o enfrentarnos a algún problema, que no comentemos la utilización de alguna droga en particular para relajarnos o desconectar. En las celebraciones o fiestas, debemos evitar ofrecerles a nuestros

hijos alcohol o cannabis, antes de los 18 años, a pesar de tener una baja percepción del riesgo al estar incorporado en nuestras costumbres.

4.3 ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

La **familia necesita estar organizada** para conseguir una convivencia pacífica y armoniosa entre sus miembros. Y para conseguirlo nosotros como padres tenemos la responsabilidad de establecer normas que regulen la conducta de nuestros hijos, brindarles la seguridad que necesitan y ayudarles a lograr la madurez en su desarrollo. En definitiva una familia necesita mantener una disciplina razonable pero firme que nos facilite y haga más agradable la convivencia familiar.

Mantener una **disciplina razonable pero firme** es esencial para prevenir el consumo de drogas.

Ese será nuestro objetivo como padres, tratar de acercarnos a una disciplina positiva (que difícil suena, pero seguro que mejorando algunas habilidades podemos lograrlo...) que consiga una educación equilibrada, entre la *restricción excesiva y la permisividad, y para ello tendríamos que tener en cuenta los siguientes aspectos:*

PRINCIPIO DE AUTORIDAD: Los padres tenemos el derecho y el deber de establecer las normas, nos corresponde ejercer el control de las conductas dentro de la familia. *Sería más cómodo para nosotros, como padres a corto plazo ceder a las protestas y berrinches de los hijos, que hacer cumplir las normas y exigencias que impone vivir en sociedad y en familia.*

Sin embargo la disciplina es indispensable para crecer con equilibrio, más sanos mentalmente y mejor preparados para vencer las adversidades a las que tendrán que enfrentarse inevitablemente nuestros hijos. Pero recordemos que debemos ejercer esa autoridad desde un clima de Afecto incondicional.

- Los padres tienen que estar de acuerdo acerca de los asuntos sobre los que debe haber normas para los hijos, decidir entre

ambos padres, qué conductas son esenciales o fundamentales y de cumplimiento obligatorio e *innegociables*, en que comportamientos (normas importantes) se puede permitir negociación con los hijos y finalmente, qué normas son *accesorias* o menos importantes y por tanto podemos *ser más tolerantes* a la hora de exigir su cumplimiento. Procuremos que sean las necesarias, no es útil y es agotador plantear una lista interminable de normas, difíciles de cumplir para ellos y difíciles de controlar para nosotros.

ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES: El establecimiento de las normas y límites las tenemos que ir adaptando y adecuando a la edad de nuestros hijos, al principio son más directivas. A partir de los siete años, serán más razonadas y en la adolescencia habrá que razonarlas y sobre todo negociarlas. A medida que avanzan en su desarrollo los hijos son cada vez más capaces de reflexionar sobre esas normas valorando sus ventajas e inconvenientes, produciéndose así un proceso de incorporación progresiva a su propio mundo interior, esta interiorización de las normas permite a los hijos dotarse de un sentimiento de control, lo que conocemos como AUTOCONTROL.

El control del comportamiento, primero venía dado por imposición de comportamientos fijados por los padres, luego pasan el control del comportamiento al hijo, que aprenderá a manejarse de forma cada vez más autónoma y responsable, con el tiempo incorporamos como hábito aquellos comportamientos que inicialmente fueron fijados por los padres. Para ello debemos educar con normas y límites desde las primeras etapas.

Los límites debemos manejarlos con firmeza y razonamiento amable, supervisar no es perseguir, consiste en estar cerca, hablar con regularidad con ellos, supervisión cercana. La exigencia a los hijos del cumplimiento de las normas debe acompañarse de la expresión de afecto y desde un estilo de comunicación adecuado.



¿Cómo implantar una disciplina firme y razonable en nuestro hogar?

Los efectos que tiene el ejercicio de una autoridad firme y razonable por parte de los padres resultan especialmente beneficiosos para los hijos como factores de protección individuales:

Aumenta su autoestima
Favorece el autocontrol
Promueve una mayor interiorización de los valores morales y un
Mejorará el afrontamiento de las situaciones con una mayor confianza y persistencia.

Ahora bien, para ejercer una autoridad firme y razonable es conveniente clarificar las normas, sus referentes, tiempos y contextos de aplicación. En definitiva, asumir un buen control-guía del comportamiento de los hijos requiere de:

- **Normas realistas:** ajustadas al contexto, a la edad y a la personalidad de los hijos y que tengan posibilidades reales de cumplimiento. *Por ejemplo, no podemos pedirle a un niño inquieto que estudie durante cuatro horas seguidas.*

- Pocas normas, pero claras y bien fundamentadas: En muchas ocasiones, problemas de disciplina tienen su origen en normas confusas. Uno no puede cumplir indicaciones que no comprende, ni puede hacer cumplir normas cuya importancia no se ha parado a valorar. Por ello, las normas han de ser muy comprensibles y claras.

Por ejemplo: "En casa antes de las 10", es mucho más fácil de entender y cumplir que "vuelve temprano"

No existen formulas ni recetas mágicas para conseguir que los niños asuman una norma, pero sí contamos con algunas tácticas que pueden ayudar a crear un clima de respeto y a conseguir la colaboración de los hijos en la organización de la vida familiar, veamos algunos ejemplos:

1. Describir lo que vemos:

Por ejemplo *"Hay ropa sin doblar encima de esta cama"* en vez de: *"Pedro, ¡quita la ropa de tu cama!"*.

2. Dar información:

Por ejemplo *"Jugar con el balón en casa puede ser peligroso, puede romperse algo frágil"* en vez de: *"¡Como te vea jugando con el balón, te lo quito!"*.



3. Expresar lo que deseamos sucintamente:

Por ejemplo *“los platos”* en vez de *“Luis, me tienes cansada, ¿es que no vas respetar lo que acordamos? Te toca recoger los platos, que no te lo tenga que decir otra vez.”*

4. Comentar nuestros propios sentimientos:

Por ejemplo *“Estoy cansada, agradecería que alguien me echara una mano con la compra”* en vez de *“Es encantador ver a unos hijos tan pendientes de una, ¡todos tiraditos!”*

5. Escribir una nota: Las notas resultan también muy útiles en los momentos difíciles, especialmente en aquellos en los que estamos enfadados, pues tienen la ventaja de que no suben de volumen. Por ejemplo: *“Querida Bea: este cuarto necesita un poco de orden. Habría que recoger los zapatos, los libros y los tazos. Gracias anticipadas. Mamá.”*

¿Cómo podemos favorecer la responsabilidad en nuestros hijos?

Entre el control absoluto y la libertad total existe un espacio para la libertad y es precisamente

ahí donde se construye la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsables ante las diferentes situaciones de la vida diaria.

El camino a la vida adulta es un proceso que requiere de la activación de todas las herramientas psicológicas con las que cuenta el adolescente, y una de esas herramientas es el AUTOCONTROL.

EL AUTOCONTROL es la capacidad de gobernar nuestros actos y sentir la seguridad de que la mayor parte de los acontecimientos diarios están relacionados con nuestras capacidades, están en nuestras “manos”.

Además diversas investigaciones muestran que, tanto los hijos de padres intransigentes y rígidos, como de padres débiles y excesivamente permisivos, **son los que tienen más probabilidad de iniciarse en el consumo de drogas.**

El espacio de libertad en el que pueden moverse los hijos, está condicionado por dos aspectos fundamentales:

La edad: a medida que los hijos crecen el margen de libertad ha de ser mayor

La conducta: conforme los hijos se comporten de forma responsable y tomen decisiones adecuadas es preciso ampliar el espacio de libertad. Por el contrario, éste ha de restringirse cuando las decisiones no sean las correctas o cuando el niño o la niña se muestre irresponsable.

En definitiva, debemos “guiar sin controlar”. No debemos olvidar que los adolescentes necesitan explorar en su camino hacia la construcción de su identidad, con lo cual cometerán errores y deberán aprender a aceptar los resultados. Ello no significa que los padres renunciemos a guiarles para evitar que cometan demasiadas equivocaciones o errores irreparables.

Una buena forma de guía consiste en preguntar sobre posibles consecuencias de sus acciones y escuchar atentamente, por ejemplo” ¿Qué podría ocurrir si...?

De igual modo debemos permitir que cometan ciertos errores siempre y cuando su salud y seguridad física no peligren. Para aprender a resolver problemas y tomar decisiones es necesario equivocarse alguna vez, pues equivocarse enseña algo tan importante como es el recuperarte tras un mal paso.

Es difícil que un chico aprenda a recuperarse y continuar si sus padres le resuelven todas las dificultades de la vida.

El cambio en uno de los miembros del sistema va generando cambios en el resto del sistema.

Tu hijo agradecerá que además de exigencias: Pongas atención en lo que sí cumple, en lo que hace bien, en lo que sí tiene, en lo que sí funciona: Procura no insistir, no centrarte en lo que no hace, hace mal o no funciona, no subestimes el poder de resaltar lo positivo, que se sienta aceptado por lo que ES y no por lo que hace o por sus resultados.

A veces se equivale EL CASTIGO A LA DISCIPLINA, pero la Disciplina (Positiva) significa enseñar, formar...

No funcionan: Las imposiciones, la rigidez, improvisar, las malas formas, el autoritarismo, las contradicciones entre ambos padres.

¿Entonces, debo o no debo castigar a mi hijo?

El niño que llega a la pubertad cae en la cuenta de que ha estado toda su vida obedeciendo a sus padres, pudiéndose sentir manejado por ellos. Este simple hecho le hace empezar a comprender que ha sido una especie de “vasallo de opinión y gustos”, por lo que de repente se pasa, de una forma intuitiva, al otro extremo, el de querer sentir que tiene su propio criterio de las cosas. Esto es como un **deseo desesperado de tener capacidad de decisión y autodirigirse**, ya que intuye que no la tiene y su impulso hormonal le lleva a desear actuar por su propia cuenta. El problema es que en la mayoría de los casos esto deriva en que el joven se desboca sin ser capaz de asumir control responsable de su comportamiento, y ahí surge la lucha con el adolescente, el tratar de seguir controlando a un “potrillo que empieza a querer galopar solo, pero que no tiene riendas”.

En esta situación es importante comprender, y hacer comprender a nuestros hijos, que la identidad no solo depende de cómo uno se vista o se peine, sino también, y sobre todo, de la **capacidad de asumir responsabilidad de los propios actos**. El desarrollo de la identidad propia tiene una íntima relación con el respeto de las normas, en concreto con la “manera en la que respetamos las normas”. Un niño que no respeta las normas cree que tiene identidad por sentir que los padres no lo controlan, pero su sensación es falsa. Igual de artificial es la sensación del que respeta las normas por tener un carácter sumiso o miedoso. El auténtico desarrollo de la identidad implica comprender por qué deben de respetarse las normas, y por qué uno debe de asumir la responsabilidad de los propios actos, especialmente en relación a las consecuencias que

estos tienen para uno. Es decir, el niño debe de desarrollar la capacidad de respeto activo y reflexivo de las normas, por haber comprendido la relación que su vida, su bienestar y su felicidad tiene con estas.

Por eso la educación por medio del castigo es tan controvertida, y de nuevo nos encontramos con la **necesidad de guardar un equilibrio entre el concepto de la educación autoritaria y la educación democrática**. El castigo no es más que la aplicación del efecto de un acto no conveniente, en este caso un efecto desagradable, sobre nuestro hijo, por poner en peligro su integridad física o moral, o la de otros. De la misma forma, lo que se llama premio no es más que la consecuencia positiva de un acto positivo. Para que nuestros hijos desarrollen identidad propia deben comprender este principio de la vida, el funcionamiento de la simple ley de causa y efecto.

En este sentido **los padres deben de ser mediadores**, una especie de intérpretes entre el comportamiento del hijo y el comportamiento de la vida, es decir, mostrar al hijo las consecuencias que sus actuaciones van a tener en una sociedad y un mundo en el que no todo vale. Los padres debemos actuar como modelo a escala de la realidad de la vida para sus hijos, haciéndole comprender que cuando trabajan y se esfuerzan, cuando siguen buenos comportamientos, colaboran en casa, estudian y, en definitiva, son responsables, esto tiene consecuencias positivas a las que se les puede llamar premios. Mientras que si uno se deja llevar por los impulsos del momento, no respeta las normas ni a los demás, hace lo que le da la gana, no se esfuerza, o cosas similares, esto va a tener unos efectos negativos que son los que en el lenguaje coloquial de la familia se le pueden llamar castigo.

Los problemas mayores se dan cuando los padres no han sabido imponer autoridad sobre los hijos, y estos están acostumbrados a tenerlo todo sin saber ganar los privilegios por el propio mérito y esfuerzo. De estos

casos se derivan comportamientos tiránicos en los niños, especialmente acentuados cuando llegan a la adolescencia, que en más casos de los que se cree, acaban derivando en agresiones a los padres cuando se ven frustrados o privados, por ejemplo, de jugar en el ordenador durante toda la tarde.

Por lo tanto, **los padres debemos de aprender a aplicar sobre nuestros hijos las consecuencias de sus acciones, buenas cuando aquellas hayan sido buenas y malas cuando hayan sido malas**, de una forma cordial y serena, explicándole con todo el detenimiento necesario la razón de por qué esto es así. De esta manera, nuestros hijos podrán comprender la necesidad de responsabilizarse de sus actos y cómo esto les va a llevar a tener una vida feliz y satisfactoria que será un efecto de su propio esfuerzo y comprensión.

De esta manera nuestros hijos aprenden a respetar las normas de convivencia social y natural, y reciben el apoyo que necesitan de sus padres en un momento tan difícil como es el de la adolescencia.

4.4 COMUNICACIÓN ADECUADA. LOS ESTILOS EDUCATIVOS.

La comunicación no es un proceso solo de ida en el que los padres aconsejamos, hablamos, orientamos, mandamos, sino que también transmite valores, afectos, ideas, sentimiento, emociones, es decir es un proceso de ida y vuelta, y ello implica que los padres tenemos que escuchar desde el respeto a nuestros hijos; sus puntos de vista, inquietudes, preocupaciones y dudas (no implica que estemos de acuerdo), escucharles sin ideas preconcebidas ni juicios de valor, (ejemplo: si yo me hago la idea de que me habla mi hijo adolescente el rebelde, ya le escucho desde esa mirada y me veo influenciado porque ya le hemos clasificado y le escucharé desde ahí, lo que me impide una escucha real).

Muchas veces no nos damos cuenta de cómo puede afectarle al otro lo que le digo, no somos conscientes del peso de algunas palabras o

expresiones, del efecto que nuestras palabras tienen en los demás. Olvidamos la importancia de expresar nuestras quejas de forma que no dañen a las otras personas y así faciliten el cambio deseado y la armonía de la convivencia familiar.

Como padres lo que define nuestro Estilo Educativo es la forma que tenemos de ejercer la AUTORIDAD

Es esencial que reflexionemos sobre nuestro estilo educativo a la hora de comunicarnos a diario, porque este va a influir de gran manera en la forma de comunicarse que tengan nuestros hijos, en la forma de resolver conflictos así como en la toma de decisiones respecto a situaciones cotidianas.

Los Estilos Educativos son las estrategias que empleamos los padres para transmitirle los valores y normas que guíen su conducta, por lo tanto condicionaran la manera de ser de nuestros hijos y su forma de relacionarse con los demás.

Existen distintos tipos de Estilos Educativos: autoritario, permisivo y democrático.

ESTILO AUTORITARIO Y DOMINANTE

CARACTERÍSTICAS:

- No expresan AFECTO.
- Enfado cuando los hijos no hacen lo esperado.
- Ser muy exigentes y duros
- Utilizar el CASTIGO físico y verbal como medida de control.
- El respeto es una obligación.
- Utilizar un tono dictatorial, agresivo o impositivo.
- Ser pocos flexibles

CONSECUENCIAS:

- Niños con BAJA AUTOESTIMA
- Sentimientos de VERGÜENZA, RABIA Y CULPABILIDAD.
- Se hacen DEPENDIENTES, sin juicio crítico.
- Se vuelven o muy complacientes o muy DOMINANTES.
- DESCONFÍAN mucho de los demás.
- TEMEROSOS, INDECISOS

ESTILO PERMISIVO O PROTECTOR

CARACTERÍSTICAS:

- El control que ejerce sobre en los hijos es escaso o inexistente.
- La comunicación con los hijos es buena y a veces, excesiva.
- Tratan a los hijos como iguales, haciéndole cómplices de confesiones que son adecuadas para su edad y su capacidad de razonamiento
- Los padres ceden ante las rabietas
- NO se educa en el respeto.
- Tratan de evitar que su hijo se enfrente a las dificultades de la vida quitándoles obstáculos.
- Piensan que los niños son buenos y saben lo que hay que hacer, así que hay que darles lo que pidan.

CONSECUENCIAS:

- Fomenta EGOCENTRISMO, el niño sólo piensa en él, tienen una AUTOESTIMA BAJA.
- Falta de estabilidad y seguridad por la ausencia de normas y límites claros y su cumplimiento.
- Se refuerza la DEPENDENCIA y la PASIVIDAD
- El niño se vuelve DOMINANTE y MANIPULADOR.
- Son jóvenes inconstantes a la hora de marcarse objetivos, no lucha, no se esfuerzan porque es lo que han aprendido.
- DESCONFÍAN de los demás
- NO tienen CONTROL DE LOS IMPULSOS

ESTILO DEMOCRÁTICO

CARACTERÍSTICAS:

- Se expresa AFECTO SIN CONDICIONES
- Se pone ATENCIÓN EN LOS ESFUERZOS del niño
- Se utiliza la EMPATÍA para la explicación de las NORMAS y SANCIONES
- En este estilo educativo, las relaciones entre padres/madres e hijos/as están presididas por el RESPETO MUTUO Y LA COOPERACIÓN.

- Los padres/madres consideran que se pueden equivocar en las decisiones como cualquier ser humano.

CONSECUENCIAS:

- Jóvenes más seguros de sí mismo autónomos.
- Niños con buenos niveles de autocontrol y autoestima.
- Niños independientes, pero cariñosos con un sistema moral propio.
- Se fomenta la CONFIANZA en los demás y son RESPETUOSOS.
- Personas capaces de solventar dificultades
- Personas que sabrían divertirse de forma saludable, tomando en cuenta y valorando los riesgos

Construir mensajes positivos ¿Cómo hacer una crítica constructiva?

Es inevitable tener ciertos momentos de descontrol y perder los nervios, a todos nos ocurre, pero lo importante es ser conscientes de ello e intentar que sean pocos momentos y no inunden ni contaminen nuestra vida familiar. También son muchas situaciones en las que los padres tenemos que llamar la atención a nuestros hijos por su comportamiento. A menudo nos vemos en la necesidad de hacer críticas a su forma de actuar para que respeten las normas del hogar, atiendan su higiene...

Cuando hacemos correctamente estas comunicaciones destinadas a cambiar el comportamiento de nuestros hijos, son buenas oportunidades para que comprendan que algunas cosas que hacen resultan perjudiciales para ellos mismos y que su conducta puede afectar a otros.

Por ello es importante que las críticas al comportamiento no se conviertan en el desencadenante de un conflicto. Normalmente, no nos gusta que nos digan lo que estamos haciendo mal, por eso no es difícil que una crítica suscite una reacción defensiva en quien la recibe.

Pero la causa más importante de que los niños o adultos reaccionemos desagradablemente

ante las críticas recibidas, no es tanto el contenido de la crítica, como la forma en que éstas son expresadas. Veamos con ejemplos los diferentes tipos:

ACUSACION:

- *"Siempre dejas la toalla mojada encima de la cama, eres un desastre"*,
- *"Que desordenado eres"*,
- *"Todo lo rompes"*

QUEJA:

- *"¿Tendré que recoger yo tu toalla? ¡Con lo cansada que vengo yo del trabajo! ¡Me tienes harta!"*
- *"Esta noche no vas a salir, no me vas a tener sin dormir y nervioso"*

IMPERATIVO:

- *"¡Quita inmediatamente la toalla mojada!"*
- *"Te he dicho que apagues esa música"*
- *Las verdaderas críticas bien formuladas deberían tener tres elementos fundamentales:*
- *Descripción de los hechos "Has dejado la toalla encima de la cama..."*
- *Expresión de una opinión o sentimientos: "... hoy estoy bastante cansada."*
- *Petición de cambio: "... me gustaría que la llevases al cesto de la ropa".*

CRÍTICA CONSTRUCTIVA CORRECTA

- *"Has dejado la toalla mojada encima de la cama, y hoy estoy muy cansada del trabajo, me gustaría que la llevases al cesto de la ropa sucia"*
- *"Tienes la música muy alta, y hoy estoy con dolor de cabeza, me gustaría que bajaras un poco el volumen"*

En general en cualquier comunicación deberíamos evitar aspectos *muy* negativos y dañinos como:

- Descalificar (y más aún en público)
- Gritar
- Hacer comparaciones (entre hermanos)
- Insultar
- Generalizar
- La crítica constante

- Etiquetar
- Culpabilizar
- Emitir diagnósticos

Evitar hacer mensajes negativos, es decir, son aquellos mensajes donde se acentúan aspectos para descalificar y no se especifica lo que se puede decir realmente- Ejemplo: “Eres tonto, todo lo haces mal”, “Me tienes harta ¿Cuándo dejarás de ser tan imbécil?”

Es fundamental cuidar la comunicación desde las primeras etapas, procurar generar y mantener una **comunicación positiva**, basada en la escucha activa y empática, la asertividad y sobre todo en el respeto.

4.5 ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES

Nosotros los padres tenemos una gran influencia sobre los hábitos y conductas de nuestros hijos. Desde la infancia y concretamente en el ámbito del ocio, así que según cómo vivamos esos momentos ejercerá una enorme influencia, positiva o negativa, sobre el comportamiento de nuestros hijos.

Lo primero que debemos hacer si queremos educar el ocio de nuestros hijos es analizar y profundizar en nuestro propio ocio, en nuestro propio modelo de tiempo libre y diversión. Debemos tener presente que ni somos ni pretendemos ser héroes, modelos perfectos e intachables de conducta. Es más, debemos reconocernos en ocasiones débiles y poco coherentes, con nuestras limitaciones, pero no por ello tirar la toalla antes de empezar a andar, al contrario, debemos encarar la situación con las esperanzas y ganas puestas en el cambio.

Para vivir de forma satisfactoria el tiempo de ocio debemos tener claras algunas consideraciones importantes:

- No es lo mismo ocio que tiempo libre. El ocio es una cualidad del tiempo libre.

Podemos hablar de ocio cuando el tiempo libre no es un tiempo desocupado, estéril. Cuando

lo que hacemos nos llena, nos gusta, nos resulta placentero, cuando lo que hacemos lo hacemos como una finalidad en sí mismo, sin otros objetivos distintos a la vivencia placentera. Por tanto el ocio es algo muy personal y particular pese a que se pueda vivir en grupo.

La ocupación del tiempo libre debe estar planificada. Si no hemos previsto qué hacer, cuándo y cómo caeremos seguramente en la inactividad y el aburrimiento. Cuando esto ocurre, el tiempo parece escaparse de nuestras manos, mientras estamos siendo conscientes de no estar gozando de un momento tan ansiado. Cuando ese estéril espacio de tiempo haya concluido acumularemos sentimientos de insatisfacción, vacío y frustración.

Para ser modelo de ocio saludable hay que disfrutar de un ocio sano tanto individualmente como en grupo. Padres y madres tenemos derecho a destinar parte de nuestro tiempo libre al ocio personal. Si no se lleva esto a la práctica, podríamos acabar empleando todos nuestros momentos de descanso en trabajar aún más para complacer a los demás, en muchos casos a nuestros hijos, agotándonos en la injusta y exclusiva misión de hacer más agradable la vida de otros a costa de desperdiciar la nuestra.

Educar a nuestros hijos en el respeto a los momentos de ocio y descanso de sus padres no es fácil. La forma de lograrlo es acotar nuestros espacios, reservar momentos concretos para uno mismo y otros en común y, por supuesto, dejarlo claro a los demás miembros de la familia. De esta manera formaremos personas que sabrán valorar tanto los momentos de ocio compartidos como los individuales.

SITUACIONES DE ESPECIAL CONFLICTO: HORA DE LLEGADA Y DISPONIBILIDAD DEL DINERO.

Dos de las situaciones que más conflicto generan entre nuestros hijos y nosotros los padres son: la hora de llegada y la disponibilidad y manejo del dinero.



HORA DE LLEGADA

El establecimiento de la hora de regreso a casa suele ser un motivo de discusión habitual entre padres e hijos, los últimos intentando llevar el límite lo más lejos posible. Es necesario que nosotros los padres establezcamos horarios razonables de regreso a casa, negociados con los hijos cuando esto sea posible, adaptados a la edad, a las características de cada adolescente (a su grado de madurez) y a determinadas circunstancias espaciales (existencia o no de transportes públicos, residencia en núcleos urbanos o rurales, etc.).

Los horarios, como cualquier norma, deben ser estables (se fijan para ser cumplidos), sin que ello impida que ante un acontecimiento singular puedan verse alterados (el día del cumpleaños, un concierto musical, etc.)

A medida que los hijos vayan mostrando un mayor grado de responsabilidad, iremos flexibilizando, progresivamente, las normas, puesto que pretendemos en último extremo que nuestros hijos se responsabilicen de sus propias acciones y decisiones.

LA DISPONIBILIDAD Y MANEJO DEL DINERO

En general para un adolescente el dinero que le asignamos para sus gastos personales, sea cual sea su cantidad, nunca será suficiente, puesto que por sus propias características pretenderá hacerlo todo o, influidos por las modas y la publicidad, consumirlo todo. Además, es preciso tener en cuenta que una parte importante de las asignaciones económicas que las familias dan a sus hijos para gastos personales (*unos 9,92 euros semanales como media a los escolares de 14 años y 21,34 euros a los de 18 años*) se destinan a la adquisición de bebidas alcohólicas y tabaco. Numerosos jóvenes reconocen que no consumen más alcohol porque no tienen más dinero. Las cantidades a asignar deben establecerse en base a tres criterios básicos:

- Las posibilidades económicas de la familia.
- El grado de cumplimiento de las normas y las obligaciones impuestas en la familia (estudios, tareas domésticas, etc).
- Las actividades que realicen los adolescentes

En el caso de que se tenga constancia de que una parte de las asignaciones se destinan al consumo de bebidas alcohólicas, deberían reducirse las mismas, para así explicitar nuestro rechazo a esta conducta. No hacerlo supondrá lanzar el mensaje de que se toleran o aceptan los consumos.

GRUPO DE IGUALES, OCIO Y DROGAS.

Durante la adolescencia, hay dos factores que adquieren una importancia clave como apoyo en el proceso natural de búsqueda de identidad y son: el tiempo de ocio y el grupo de iguales.

A lo largo de esta etapa se producen fenómenos como el de conformismo grupal y la búsqueda de la originalidad a través del sentido de pertenencia grupal frente a la sociedad adulta. Este "conformismo grupal e inconformismo social" les brinda la seguridad que precisan durante esta etapa para llegar posteriormente a la propia originalidad y a la autonomía personal.

El grupo de iguales aporta al adolescente:

- Apoyo y seguridad.
- Facilita la ruptura con modelos anteriores (sobre todo paternos).
- Proporciona unos ideales, intereses y valores.
- Aporta una identidad temporal y transitoria en un momento en el que es aún frágil.
- Ayuda a superar el egocentrismo infantil por medio del paulatino autoconocimiento.

Pero no todas las características que aporta el grupo de iguales son positivas. También puede suponer un riesgo en la medida que una dependencia excesiva del mismo produce una total anulación del individuo, favoreciendo la inhibición de la responsabilidad individual, el conformismo, la excesiva dependencia o facilitar conductas inadecuadas tales como el consumo de drogas, las conductas delictivas o el ocio insano.

No debemos olvidar que los consumos de drogas ligados al ocio o consumo recreativo, del que ya hemos hablado, se realizan en la mayoría de los casos en un contexto grupal y juegan en sí mismos un papel socializador dentro del grupo. El adolescente que comienza a consumir en el grupo de amigos vive la sensación de acceder a algo prohibido, que escapa a la tutela de los padres o de otras figuras de autoridad, que le proporciona la posibilidad de compartir nuevas experiencias con sus iguales, en lugares y horarios que hacen propios, por contraposición al de los adultos. El aprendizaje social que se realiza dentro del grupo y los procesos de reforzamiento son el centro de todas las críticas y los primeros culpables a quienes los padres recurren a la hora de explicar el consumo de drogas o las conductas problemáticas o delictivas de sus propios hijos. El consumo de drogas en el grupo de iguales actuaría, por tanto, como una forma más de cohesión y de identidad grupal, al igual que sucede con la imagen física, el tipo de música o cualquier otra conducta que defina un estilo de vida vivido como propio.



5. ADICCI

A woman with long dark hair is smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a white top. The background is a blurred classroom with other people. A solid blue overlay covers the entire image.

CIÓN A LAS TIC'S

ADICCIONES COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

No todas las adicciones se reducen a una dependencia a sustancias químicas; que es lo primero que viene a la mente cuando hablamos de adicciones. También existen **adicciones** a otros estímulos, como **a mantener relaciones o a mantener comportamientos compulsivos** que nos perjudican. En esta ocasión, vamos a conocer un poco más de estas últimas: las adicciones comportamentales. El juego patológico, el abuso de internet y las redes sociales, la adicción a las compras, al sexo o al trabajo son las principales adicciones comportamentales.

Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancia.

El aspecto clave de la adicción comportamental no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que se establece con ella. La **pérdida de control y la dependencia**, es lo que caracteriza a cualquier adicción. En este tipo de adicciones de adicciones comportamentales, hemos de diferenciar entre el gusto o placer de hablar por el móvil o "bichear por internet", diferente de la persona que te verbaliza que no puede vivir sin el móvil o sin conectarse a internet, porque deben aliviar su malestar emocional cuando no lo están haciendo (un claro síntoma de síndrome de abstinencia)

En efecto, **un comportamiento se vuelve hábito cuando se repite continuamente** o forma parte de nuestro día a día. Y éste se torna una adicción cuando la conducta domina la vida del individuo y éste es incapaz de controlarla o erradicarla; a pesar de los daños que genera para él. Así pues, lo que diferencia un hábito de una adicción, es la obsesión o la compulsión que reviste el comportamiento. El tiempo, la frecuencia, la intensidad y dinero que invierte la persona en mantener un comportamiento insano, es la clave en este fenómeno. Como también lo es la ansiedad que se sufre cuando se

interrumpe la acción. En resumidas cuentas, el adicto no puede parar de consumir o de realizar el tipo de conducta a la que es adicto de forma compulsiva.

Entonces, el comportamiento se transforma en una enfermedad que altera la vida del consumidor a todos los niveles: personal, familiar, social, laboral y económico. Enfermedad, por lo demás, que el resto de la sociedad interpreta como mero vicio. Mientras que para el adicto supone un abismo sin fondo, que lo aísla cada vez más; que lo lleva a cometer comportamientos de los cuales se arrepiente después, pero que es incapaz de cesar.

A diferencia de otras adicciones, como el alcoholismo, el tabaquismo, etc... la edad en la que comienza es muy baja, desde los once o doce años, pues es muy fácil tener un móvil, ya existen incluso móviles especialmente para los niños con dibujitos para ellos, y además los padres se sienten seguros de que su niño tenga un teléfono para poder llamar ante cualquier urgencia. Y eso no está mal!! **El problema empieza cuando se abusa.**

Por tanto, no se trata de un problema de tomar una droga, como ya hemos visto, sino que el **problema es la conducta**. Una conducta incontrolable y exagerada que hace que dejemos de lado otras actividades, como pueden ser la lectura, la conversación con los hermanos o padres, ver una película juntos, etc....

Existen hoy diferentes adicciones comportamentales, pero nos centraremos en las llamadas Tics, Tecnologías de la información y comunicación.

Cómo se genera la adicción a las TICS (tecnologías de la información y comunicación)

Frente a las personas que utilizan de una forma adecuada el móvil, en las personas con un problema de adicción vamos a poder ver cómo están de forma continuada "vigilando" el aparatito, esperando siempre cualquier señal que venga de allí; cada muy poco tiempo; de forma



compulsiva, sin poder controlarlo... aunque esté haciendo otra cosa; o en el caso del uso abusivo de internet, dejan de salir de casa, saltan las horas de comer o ir al baño, por no interrumpir el juego on-line en el que participan o el chat en las redes sociales, que ya ha sustituido a su grupo de amigos de toda la vida.

Otros estudios, coinciden en considerar que las "personas adictas" son aquellas que al dejar de usar el móvil o internet, tiene como consecuencia lo que llamaríamos "síndrome de abstinencia".

Este síndrome tiene como síntomas como una gran angustia, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, etc. Y todo ello desaparece cuando, de nuevo, tienen oportunidad de usar de nuevo su móvil. Seguro que habréis observado la imagen de chicos y pandillas que van paseando juntos, pero cada uno absorto en su móvil, enviando mensajes a una velocidad de vértigo.

Otro parámetro a observar en las personas que presentan adicción al móvil o a TICs, sería observar a aquellos que "dedican todo su tiempo libre" a manejar el dispositivo. Es muy usual encontrar a adolescentes y niños jugando y tecleando durante horas y que piensan que sin

móvil no podrían tener amigos, que no pueden pasar más de unos minutos sin verificar si existe algún mensaje no leído. Efectivamente, es un uso compulsivo y que en muchos momentos no tiene sentido.

Por último está la cuestión "económica", chicos que gastan mensualmente una importante suma de dinero en el uso del móvil, internet o apuestas on-line.

¿A qué edad le puedo comprar el móvil?

Un sector de la población especialmente afectada por esta adicción son los adolescentes. La idea de "ocio y tiempo libre" parece ir ligada al teléfono móvil y parece impensable que un adolescente no disponga de este objeto.

Entre otras cosas, recomendaríamos a los padres que retrasen lo más posible el acceso de los niños al móvil, para darles tiempo a que su cerebro madure y adquiera más capacidad crítica.

Aunque los especialistas no nos ponemos de acuerdo a la hora de establecer una edad adecuada para tener el primer móvil, todos coincidimos en que hay que esperar a que tenga cierta capacidad reflexiva (a partir de los 12 años) y en cualquier caso, tendríamos que empezar primero con una libertad guiada y responsable después.

Establecer normas que regulen el uso del móvil al principio (porque pocos tiene capacidad para autoregularse): prohibir el uso en las comidas, determinadas horas de silencio.

Algunos expertos coinciden en que los padres debemos inculcar a nuestros hijos una especie de "código ético y social" para que los jóvenes aprendan cuanto antes un uso correcto de las redes sociales. "Igual que en la calle hay ciertas normas y tu no insultas a la gente o saludas a personas con las que te cruzas, en internet debería ser igual", el mundo virtual es la mitad de nuestra vida.

Señales de Adicción a TICs

- El adolescente responde a todo “ya voy”
- Anticipan la llegada a casa para conectarse, comportamiento compulsivo
- Los padres detectan cambios en el carácter, mal humor...
- Aislamiento de los demás y soledad
- Tiene una repercusión emocional en su vida (estrés y ansiedad si no tienen cobertura o sin batería)
- Comportamientos exagerados (meter la tablet o teléfono a la ducha)
- Problemas de comunicación en su entorno
- Se vuelven muy sensibles a las valoraciones sobre el uso que hace y se acrecientan las respuestas agresivas o desmedidas.
- En casos graves, llegan a robar y a mentir con tal de tener el móvil, ya que la adicción es capaz de anular nuestro control como personas.
- En algunos chicos, se produce absentismo escolar, no respetan horarios de estudio, pasan horas chateando o jugando en lugar de relacionarse con otros jóvenes de su edad.

Algunas preguntas para detectar la posible adicción

- Factura como primer avisador (me gasto más de 25-30 €/mes)
- Cambio de actitud cuando estoy delante del dispositivo y cuando no
- No me separo del móvil o el ordenador
- Uso el teléfono u ordenador como medio para comunicarme con mi familia
- Modifican el horario de sueño-vigilia, para mirar si me han escrito, jugar más tranquilo aunque apenas duerma...
- Nerviosismo cuando no tengo el móvil o estoy comiendo fuera de casa y solo pienso en llegar y ponerme con el ordenador.

Si contestas SI a la mayoría de las preguntas, debemos pensar que hay una posible adicción.



Qué hacemos ante una posible adicción a alguna TICs

Ante todo debemos hay que tomar cartas en el asunto, modificando pautas de comportamiento o bien pedir ayuda. Lo que no podemos hacer es esperar que el tiempo lo arregle o negar el problema.

La ayuda se le presta en su entorno más próximo, es decir en la familia y si es posible en el grupo de iguales, la colaboración de un profesor en especial, hermanos, etc... también existen recursos especializados en tu ciudad para poder asesorarte, cuenta con nosotros!.

Estrategias de prevención

Existen una serie de estrategias que se pueden aplicar para minimizar los factores de riesgo:

- **Restringir el uso:** Nos referimos a cambios en su relación con el móvil u ordenador, tableta... un día lo empiezas a usar sólo en determinados momentos del día y lo apagas en los otros. Todo de forma progresiva y negociado con él para evitar un síndrome de abstinencia alto.
- Motivar la **relación con otras personas:** amigos, familia, grupos de ocio,..
- Favorecer **aficiones y actividades culturales:** música, cine, lectura, etc.
- Estimular actividades deportivas y/o actividades **grupales**.
- Activar la **comunicación y el diálogo** en la propia familia: Cambios en las expectativas de lo que nos aportan las TICs... empezar a sustituir el concepto de no puedo vivir sin él a que son herramientas que nos ayudan en nuestra vida pero que somos libres y tenemos herramientas y destrezas suficientes para relacionarnos sin necesidad de que estén presentes. Aumentar la conversación fluida y en clima de confianza en casa... nos ayudará a comprender a ambos cuáles son los motivos, las carencias y los factores que han propiciado un abuso del dispositivo en cuestión.

Les enseñamos cómo deben usar el móvil

- Hasta los tres años, cero tecnología. Nada de televisión ni de usar la tablet para “entretener al niño.
- De los 3-6 años, el peque tendría bastante con media hora de televisión y acompañado de un adulto.
- De los 6-9 empezar a explicarles el uso de las nuevas tecnologías, pero no comprarle un móvil o ponerle un televisor en su habitación. Sería como poner al volante de un Ferrari a alguien sin carnet de conducir (*Paola Cassolo*)
- De los 9-12 años, los niños pueden utilizar internet, pero nada de encerrarse en su habitación cuando están conectados. Y lo deben usar durante un tiempo limitado.
- A los 13 años, es casi imposible negarse a que tengan un móvil. Sería la “mayoría de edad tecnológica”, lo cual no significa que no haya reglas y prohibiciones. (el teléfono no se lleva a la mesa cuando se está comiendo, se desconecta por la noche, en otra habitación mientras se estudia...)
- Lamentablemente en ninguna escuela les van a enseñar a usar el whatsapp o Facebook.

Educar a los hijos siempre ha sido difícil. Los padres y madres de hoy en día piensan que educar es hablar con los hijos, y no es así, se trata de establecer unas normas concretas. Esto no significa actuar con disciplina y obediencia, sino que exista organización y rigor: por ejemplo: hay que lavarse las manos antes de comer, se tiene que comer sin televisión, debe existir una hora para ir a dormir, etc...





6. APUES



STAS ON-LINE

ADICCIÓN A LAS APUESTAS ON-LINE

El mundo de las apuestas siempre ha sido arriesgado, la línea que separa el entrenamiento de la adicción es muy delgada. Con la aparición de las apuestas por internet, este riesgo se ha incrementado notablemente. Son muchísimas las páginas que se dedican a apuestas y el alcance es enorme, porque llegan a cualquier persona y cualquier edad.

Quien no haya utilizado estas páginas o navegado por ellas, no imagina la cantidad de posibilidades que se ofrece para apostar nuestro dinero. Para cada evento deportivo encontramos posibilidades para **apostar por TODO**.

Para jugar sólo es necesario registrarse y habilitar un método de pago. Y este es el aspecto más preocupante, en ningún momento se comprueba si la persona es menor de edad.

Queda advertido en la página la prohibición del juego a menores y que si descubren le desactivarán la cuenta y perderá los derechos de las ganancias obtenidas. Es evidente que esto no está deteniendo a los menores.

Se apuesta a cualquier cosa para tener la **emoción de ganar** e invitar a verlo, es cuando el juego deja de ser un entretenimiento y pasa a ser una **"necesidad"**, hay un problema.

¿Cómo ocurre y qué podemos hacer?

El sólo hecho de que sea anónimo, tan fácilmente accesible, piensas que son apuestas pequeñas, hay poco control... el juego on-line tiene un potencial muy adictivo.

Te conviertes en un jugador invisible: internet tiene unas características de inmersión, de desconexión del entorno y de falsa sensación de comodidad que le da unas características concretas.

Si en el juego presencial se necesitan entre cinco o seis años para engancharse, en el juego on-line bastan con uno o dos.



No todas las personas que juegas llegan a experimentar adicción por el juego. Pero **conocer los riesgos** con antelación, **educar** adecuadamente en este aspecto, puede ayudar a muchos jóvenes inexpertos a evitar caer en la ludopatía. Tras sólo 4 años de regulación, es ya la segunda causa de tratamiento por adicción al juego.

¿Quiénes son los más vulnerables?

Es muy frecuente encontrarnos con grupos de menores, estudiantes de ESO realmente entusiasmados con la posibilidad de apostar dinero durante el fin de semana.

Las tragaperras on-line están diseñadas especialmente para ellos, en las que no se juega con dinero pero se les enseña a jugar y lo que en realidad hace, es activar en su cerebro los mecanismos de recompensa y placer, para crear futuros clientes.

La edad de inicio coincide cuando empiezan a tener acceso a las Tecnologías de la Información y varía en función del entorno social y familiar.

No debemos dejar el control del uso de apuestas de internet de lado, pensando que el sistema pone sus propios filtros para prohibir el acceso a menores, la realidad es que la prevención del



juego para los menores, está muy mal diseñada porque es fácil burlar el límite de edad.

La Legislación española reconoce el efecto que tiene la publicidad en los menores y prohíbe que se anuncien casas de apuestas en horario infantil para protegerlos. Esa prohibición, excluye los eventos deportivos en directo. Gracias a esa excepción, las casas de apuestas pueden anunciarse en pleno horario infantil a pesar de reconocer en su código de autorregulación que deben proteger a los menores.

Factores de Riesgo y Señales de Advertencia

Existen determinados factores de riesgo que pueden predisponer a una persona a tener problemas de ludopatía: estos pueden ser de naturaleza psicológica, social y biológica.

Entre los psicológicos: tener una alta impulsividad, necesidad de buscar sensaciones fuertes, buscar dificultades para afrontar conflictos o una baja autoestima.

Entre los sociales, vivir en un entorno que haya favorecido el juego desde edades tempranas, haber sufrido situaciones estresantes o traumáticas.

Algunas señales de advertencia de un problema con el juego son:

- Ausencias injustificadas frecuentes a clase o al trabajo.
- Preocupación progresiva por el juego.
- Aislamiento de los amigos y de la familia.
- Cambios visibles en el comportamiento (cambios de humor, problemas de conducta,...)
- Posibilidad de síntomas como depresión, baja autoestima, ansiedad...
- Mentiras sobre la conducta de juego.
- Utilización del juego para escapar de problemas, preocupaciones.
- El entorno detecta deudas que no son capaces de explicar.
- Se hace una exaltación exagerada del dinero y de las posesiones.
- Se siente obligado a jugar para recuperar las pérdidas.
- Abandona el resto de actividades que antes realizaba.

BIBLIOGRAFÍA

Carmen Arbex y remedios Comas. "Habla con Ellos. Ayuda a tu hijo a no tener problemas con el alcohol". Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales (ADES). Madrid. 2003

Miquel Casas, Jaume Funes, Josep Rovira, Juliá Guillamon. "Hablemos de Drogas. Una realidad que ha de tratarse en Familia". Obra Social Fundación La Caixa. 2007.

José Antonio Ríos, Alberto Espina, María Dolores Baratas. Actuar es Posible. "La Prevención de las Drogodependencias desde la Familia". Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. 1997.

María Lidia Platas Ferreiro. "Familias, Jóvenes, Drogas y Tiempo Libre". Ayuntamiento de Lugo. 2008

"Guía sobre Drogas para Jóvenes". Ministerio de Sanidad y Consumo. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. 2007.

"Curso Mójate con el Alcohol". Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2017.

American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine

Plan Integral de Tabaquismo. Consejería de Sanidad. Ciudad Autónoma de Ceuta.

Fad Curso On line para padres y madres "En Familia: como mejorar nuestras relaciones". Marzo 2007.

Guía Enseñando a Crecer. Prevenir el consumo de drogas en la familia. Asociación para la Formación Ocupacional y Promoción Educativa "Aprende" Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad 2008.

Guía, familias, Jóvenes, drogas y tiempo libre. Servicio Municipal de Prevención de Drogodependencias. Concejalía de Bienestar Social e Igualdad. Ayuntamiento de Lugo.

Guía para familias. "Ayudar a hijos e hijas frente a las drogas" Plan Floral de Drogodependencias de Navarra. Sección de Salud Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra 2013.

