

# Guía para la Familia



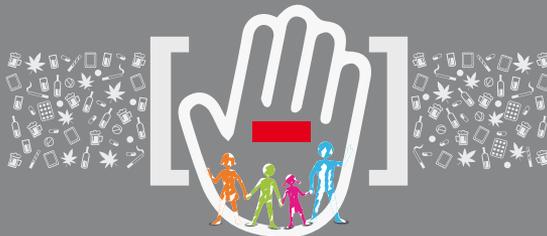
*Prevención del consumo de drogas y  
del abuso de TIC en adolescentes y jóvenes*



Ayuntamiento de  
Valladolid



# Guía para la Familia



*Prevención del consumo de drogas y  
del abuso de TIC en adolescentes y jóvenes*

## • Índice •

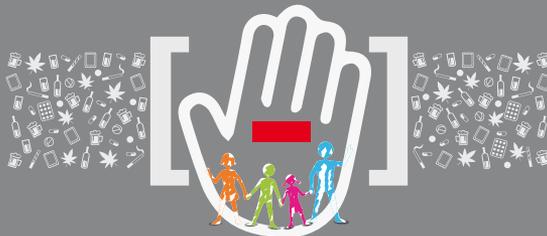


<b>1.-</b> Presentación de la guía.	7
<b>2.-</b> Drogas, pantallas, TIC y efectos sobre el cerebro.	9
<b>2.1.-</b> Recordando conceptos y comparando fenómenos.	9
<b>2.2.-</b> Drogas y cerebro.	11
<b>2.3.-</b> TIC, pantallas y cerebro.	15
<b>3.-</b> Jóvenes y drogas. ¿por qué la juventud consume drogas?	17
<b>3.1.-</b> Motivaciones y los efectos esperados ante el consumo de drogas. Perspectiva de género.	18
<b>3.1.1.-</b> Chicos, chicas y tabaco.	18
<b>3.1.2.-</b> Chicos, chicas y alcohol.	19
<b>3.1.3.-</b> Chicos, chicas y cannabis (porros, marihuana).	21
<b>4.-</b> Jóvenes, pantallas y riesgos.	23
<b>4.1.-</b> Chicos, chicas y TIC; de nuevo la perspectiva de género.	24

Página

<b>5.- Familias, drogas y pantallas. ¿qué hacer? ¡manos a obra!</b>	<b>27</b>
<b>5.1.- Proteger en la infancia.</b>	<b>27</b>
<b>5.1.1.- Entonces las familias ¿qué podemos hacer en la etapa infantil?</b>	<b>28</b>
<b>5.2.- Acompañar en la adolescencia.</b>	<b>36</b>
<b>5.2.1.- Pautas generales a aplicar en la adolescencia ¿qué podemos hacer?</b>	<b>37</b>
<b>5.2.2.- Postura familiar ante las drogas y el uso de las pantallas o TIC.</b>	<b>42</b>
<b>5.3.- Actuar ante los riesgos.</b>	<b>48</b>
<b>5.3.1.- ¿Qué hacer si se cree que puede haber consumo de drogas en la etapa de la adolescencia?</b>	<b>48</b>
<b>5.3.2.- ¿Qué hacer en caso de que sospechemos que tiene un problema con las pantallas?</b>	<b>49</b>
<b>6.- Direcciones web y enlaces de interés.</b>	<b>55</b>
<b>7.- Recursos en Valladolid.</b>	<b>59</b>

# Guía para la Familia



*Prevención del consumo de drogas y  
del abuso de TIC en adolescentes y jóvenes*

• 1 •

Presentación  
de la guía.



# 1.- Presentación de la Guía.

Hace no mucho tiempo, 3 o 4 años quizás, los riesgos durante la etapa de la adolescencia en relación a las drogas se circunscribían fundamentalmente al consumo abusivo de alcohol y cannabis. Dichos consumos se producían sobre todo en contextos juveniles grupales y tiempos de ocio y diversión. Era la forma de ser, estar y relacionarse.

7

Hoy en día, a los riesgos asociados al consumo de drogas se añaden las “adicciones sin sustancia”, un fenómeno global vinculado a usos inadecuados de las TIC, que debuta, en muchas de sus dimensiones, de manera similar a los procesos adictivos clásicos. La salvedad reside en que el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación constituyen una realidad global e imparable, que pone a disposición de mayores y menores un mundo casi infinito de posibilidades de formación y relación, pero que no está exento de riesgos.

El vertiginoso desarrollo de las mismas y la rapidez con que nuestros hijos e hijas incorporan los cambios e integran las posibilidades, convierten a la mayoría de las familias en espectadores atónitos y sin criterio a la hora de valorar y educar en el uso saludable de las mismas a nuestros hijos e hijas, y marcar pautas o establecer límites.

A lo largo de estas páginas, trataremos de recordar algunos conceptos básicos, identificaremos las drogas consumidas por adolescentes y sus motivaciones, estableceremos las relaciones y similitudes entre los consumos de drogas y el abuso

de las TIC, y orientaremos la intervención familiar adecuada a cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta la perspectiva de género; y es que los hijos e hijas, los chicos y las chicas ni se drogan igual, ni abusan de las TIC de la misma manera, ni lo hacen por los mismos motivos.

Esta guía pretende ser una herramienta de consulta sencilla, para todas aquellas familias que necesiten pautas, información y orientación sobre cómo educar en el uso adecuado y responsable de las TIC y en la prevención del consumo de drogas.

Y sobre todo, esta guía pretende poner de manifiesto, una vez más, que el papel de la familia es esencial en la prevención, tanto del consumo de drogas como de los riesgos asociados a un uso inadecuado de las pantallas.





## 2.- Drogas, pantallas, TIC y efectos sobre el cerebro.

9

### 2.1. Recordando conceptos y comparando fenómenos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), DROGA es toda sustancia que introducida en el organismo vivo, puede modificar una o más funciones de éste, pudiendo producir un estado de dependencia física y/o psíquica.

Hablar de drogas es hablar también y, fundamentalmente, hablar de alcohol y tabaco; que su consumo esté admitido y legalizado en nuestra cultura y país, las convierte en más accesibles y tolerables, pero en absoluto disminuye sus riesgos para la salud. En este sentido, la OMS, ha destacado el hecho de que dichas sustancias suponen una mayor amenaza para la salud mundial que las drogas ilegales

Por otra parte, cuando mencionamos las PANTALLAS o las TIC (Tecnologías de la Información, y comunicación) hacemos referencia, en general, a una serie de instrumentos, herramientas, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información a través de diferentes dispositivos electrónicos o informáticos, que normalmente incorporan “pantallas”, y por extensión las denominamos así.

Pero las posibilidades de las tecnologías y redes para la juventud son mucho más amplias. No son sólo herramientas de aprendizaje, información, relación y comunicación, sino que constituyen instrumentos esenciales que les permiten, conversar, jugar, recrearse, interactuar, construir, desarrollar habilidades para la vida, sentir, emocionarse, socializar y más...

Si comparamos las adicciones con sustancia con las “adicciones sin sustancia” o comportamentales (juegos de azar, videojuegos, apuestas on line, el sexo de riesgo, Internet, los dispositivos móviles etc.) desde el punto de vista de los riesgos, no parecen existir demasiadas diferencias. En la siguiente tabla se describen conceptos básicos, relacionados con el consumo de drogas y el uso de TIC.

CONCEPTOS	DROGAS	TIC
<b>USO</b>	Alguien usa una sustancia cuando su consumo no ocasiona graves trastornos ni en su comportamiento ni en su salud.	Tipo de relación con la tecnología en la que ni la cantidad de tiempo, ni la frecuencia, ni el modo de empleo, dan lugar a consecuencias negativas para el usuario.
<b>ABUSO</b>	Una persona abusa de una sustancia si su consumo tiene consecuencias negativas relacionados con su deterioro orgánico y/o psico-social. En menores cualquier consumo se considera abuso.	Forma de relación con las tecnologías en la que bien por la cantidad de tiempo, o la frecuencia, o por el tipo de uso, manifiesta consecuencias negativas para el usuario y su entorno.
<b>ADICCIÓN<sup>1</sup></b>	Enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia a una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.	Trastorno por juegos digitales, videojuegos o juegos por internet, (Gaming disorder) y el juego patológico o trastorno por juegos de azar (Gambling Disorder).
<b>TOLERANCIA</b>	Estado caracterizado por la disminución de la respuesta del organismo a la misma cantidad de droga o por la necesidad de una dosis mayor para provocar el mismo grado de efecto.	Necesidad de jugar cantidades de dinero cada vez mayores o de dedicar más horas a los videojuegos.





Qué nos  
interesa saber  
sobre las  
drogas

CONCEPTOS	DROGAS	TIC
<b>SÍNDROME DE ABSTINENCIA</b>	Conjunto de síntomas y signos que aparecen en una persona dependiente de una droga cuando deja bruscamente de consumirla o la cantidad consumida es insuficiente.	Conjunto de síntomas y signos que aparecen en una persona con un mal uso de las pantallas, cuando se le restringe, de forma total o parcial, su uso.

<sup>1</sup> Cuando hablamos de adicción relacionado con las TIC, nos referimos exclusivamente al Trastorno por "juego de azar" y Trastorno por 'juego digital' o 'videojuego'. En el resto de situaciones vinculadas al exceso de uso de TIC hablaremos de abuso de TIC, no de adicción.

## 2.2. Drogas y cerebro.

¿Cómo afectan las drogas al funcionamiento de sistema nervioso?

Cada droga afecta al funcionamiento cerebral y a las conexiones neuronales de manera diferente y específica, por lo que las alteraciones en la percepción o el comportamiento del individuo son diferentes.

Como estamos hablando de adolescentes y jóvenes, vamos a centrarnos en las drogas habitualmente consumidas por ellos, también denominadas drogas de inicio, que suelen ser las primeras que se consumen y las de más fácil acceso, esto es: alcohol, tabaco y cannabis.

Es importante recordar que cualquier consumo de drogas, incluido alcohol y tabaco, en menores de edad se considera un consumo de riesgo y que la recomendación es la abstinencia. Más adelante veremos por qué.

Las sustancias más consumidas por los y las adolescentes, son las siguientes:

- **Bebidas alcohólicas, cubatas, combinados etc.**

El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente 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. Existen dos tipos de bebidas alcohólicas: **las fermentadas** (vino, cerveza, sidra,) con una graduación que oscila entre 2 y 20 grados y **las destiladas** (Whisky, vodka, ginebra,) con una graduación entre 30-50 grados.

Es la droga más consumida por los y las adolescentes, su edad de inicio se sitúa en torno a los 14 años. El consumo de alcohol durante los fines de semana, sobre todo entre el colectivo juvenil, se ha convertido en un problema de salud pública. Las investigaciones desarrolladas en los últimos 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 edades tempranas.

### ● **Tabaco**

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.

En chicos y chicas adolescentes, el tabaco adquiere también una singular importancia, puesto que es la segunda droga más consumida y la que más pronto se empieza a utilizar, con una edad media de inicio de 14 años. En la etapa escolar, las chicas fuman más que los chicos, y muestran mayor continuidad en el consumo, mientras que éstos comienzan a fumar algo antes y mayor cantidad de cigarrillos.

### ● **Cannabis**

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.

- **Marihuana:** preparado con hojas secas y flores, que contiene entre 1 y 5% de THC (actualmente en ocasiones puede superar este porcentaje).
- **Hachís:** preparado de resina segregada por la planta de cannabis o hirviendo esta planta. Contiene entre un 15 y un 50% de THC, dependiendo de la variedad.



Qué nos  
interesa saber  
sobre las  
drogas

- **Aceite de hachís:** preparado mediante la destilación de la planta en disolventes orgánicos. Dependiendo de la técnica y de los aparatos empleados en la destilación puede llegar a alcanzar más del 50% de contenido de THC.

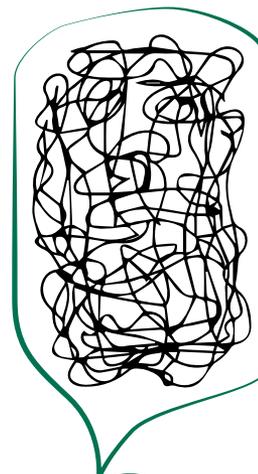
Los efectos suelen comenzar pasados unos 10 minutos aproximadamente, cuando la vía es fumada; y de unos 20 a 60 minutos, después de la ingestión.

El cannabis es la droga ilegal más consumida en España. En la última década su consumo ha aumentado de forma considerable, especialmente entre adolescentes y jóvenes, situándose la edad de inicio entorno a los 15 años. Su consumo no genera, aparentemente, preocupación social, aunque las investigaciones señalan que acarrea problemas psíquicos, especialmente cuando se dan las circunstancias de edad de inicio temprana, policonsumo, abuso, etc.

Los chicos consumen con mayor frecuencia y con mayor intensidad que las chicas. Quienes lo hacen perciben consecuencias negativas del consumo de cannabis: pérdidas de memoria, dificultades para trabajar o estudiar, tristeza, ganas de no hacer nada, y faltas a clase. La mayoría de estudiantes consumidores habituales de esta droga son poli-consumidores, es decir, consumen cannabis junto con otras sustancias, especialmente alcohol y tabaco.

- **Bebidas energéticas**

Se caracterizan por incluir altas dosis de cafeína y azúcar, además de otros elementos. A corto plazo, la cafeína tiene unos efectos estimulantes. Usada puntualmente disminuye la sensación de cansancio, pero su uso prolongado, y en especial en los



y las menores, resulta perjudicial ya que puede ocasionar alteraciones del sueño, irritabilidad, baja autoestima, agresividad... además de problemas cardiacos, arritmias, taquicardias e hipertensión arterial crónica.

Una práctica frecuente es **mezclar el alcohol con las bebidas energéticas**, es decir, una sustancia depresora con otra estimulante, siendo una práctica totalmente “no recomendada”.

**Clasificación de las drogas según sus efectos en el sistema nervioso (SN) y en el organismo:**

TIPO DE SUSTANCIA SEGÚN SU ACTUACIÓN EN EL SN	DROGAS	EFFECTOS EN EL ORGANISMO
<b>ESTIMULANTES</b>	Cocaína Nicotina Anfetaminas Bebidas energéticas Xantinas: café, té	Euforia y energía, taquicardia, insomnio, disminución de las sensaciones de cansancio, hambre...y un aumento de la actividad motora.
<b>DEPRESORAS</b>	Alcohol Opiáceos Hipnosedantes <sup>2</sup> Cannabis	Relajación, sedación, dificultad de coordinación psicomotora y efecto analgésica.
<b>PERTURBADORAS</b>	Alucinógenos Cannabis Inhalantes Drogas síntesis	Alteran la percepción de los sentidos y pueden producir alucinaciones visuales, auditivas o sensoriales.

<sup>2</sup> Cuando hablamos de hipnosedantes nos referimos a pastillas tranquilizadoras, benzodiacepinas o barbitúricos.



## 2.3. TIC, pantallas y cerebro.

### ¿Cómo afecta su USO al funcionamiento cerebral?

Los estímulos procedentes del ambiente, afectan a la forma en que el cerebro humano evoluciona y se desarrolla. Es decir, las redes neuronales que lo componen, son susceptibles de cambios y modificaciones a partir de la estimulación y la experiencia a la que son expuestas.

Aunque la investigación no es abundante y en ocasiones es incluso controvertida, las conclusiones que proporcionan algunos estudios realizados sobre niños, niñas y adolescentes muestran que las TIC pueden **mejorar su capacidad de realizar tareas diferentes de manera simultánea**, pero al mismo tiempo, **disminuyen los niveles de concentración y atención**.

Hoy en día, la cantidad de estímulos e información que nos rodea hace difícil sostener la atención, porque mantenemos un estado de distracción y alerta permanente, que provoca un retraso para completar las tareas y un incremento de los errores cometidos, además de producirnos estrés y agotamiento.

Por otra parte, la inmediatez de la recompensa que producen, nos convierten en seres impacientes. Esas pequeñas recompensas fáciles pueden hacernos olvidar la importancia de plantearse grandes retos, que requieren elevadas dosis de motivación y constancia. Como ejemplo, se ha comprobado que a niños y niñas cada vez les cuesta más leer y escribir textos largos.

El uso de pantallas y videojuegos tiene también efectos positivos sobre las funciones cerebrales, mejorando:

- La atención selectiva y sostenida sobre lo que nos interesa, sin que los elementos externos nos distraigan.
- La capacidad para leer mapas, estimar distancias entre objetos, realizar operaciones de cálculo mental u orientarse en entornos nuevos.
- La memoria de trabajo con la que conseguimos llevar a cabo una tarea, al concentrar toda la información que necesitamos para realizarla.
- La velocidad de procesamiento de la información.

Pero, a su vez, las investigaciones han mostrado que el exceso de TIC y de videojuegos pueden tener efectos negativos sobre la estructura y el funcionamiento del cerebro:

- El **brillo y la luz** que emiten las pantallas por la noche, retrasan la producción de la melatonina, sustancia que nos ayuda a conciliar el sueño. La melatonina, además de ser un potente anticancerígeno, regula los ritmos de sueño-vigilia. Una mala calidad del sueño puede afectar, entre otras cosas, al rendimiento escolar y a la actitud ante la tarea.
- Jugar antes de dormir provoca niveles elevados de excitación que pueden ocasionar también dificultades para conciliar el sueño.
- El abuso de las TIC puede modificar el funcionamiento y la **estructura** del hipocampo, **que es la parte del cerebro** responsable de formar, organizar y almacenar los **recuerdos** (*memoria episódica*) y de conectarlos con los sentidos y las emociones, así como de la capacidad de orientación (*memoria espacial*).
- El uso excesivo de videojuegos o aparatos electrónicos hace que aumente la segregación de dopamina, tanto **por la estimulación visual que produce**, como por la gratificación que se obtiene (por ejemplo, con los like de las redes sociales). Todo ello supone la activación del circuito de recompensa cerebral. En estas condiciones cada vez será necesario aumentar el tiempo uso para obtener los mismos efectos (tolerancia). Y además, si se limita el uso, puede aparecer el “síndrome de abstinencia” (necesidad compulsiva de volver a jugar), al igual que sucede en las adicciones con sustancia (adicción a las drogas).
- También puede alterar el funcionamiento del **núcleo caudado**, que interviene en el sistema de recompensa. Al estimular esta parte del cerebro, el juego puede reducir el uso del hipocampo, y afectar de esa forma a la memoria episódica y espacial.



### 3. Jóvenes y drogas.

¿Por qué  
la juventud  
consume  
drogas?

17

La adolescencia es sinónimo de transformación. Es una etapa marcada por multitud de cambios físicos, psicológicos, sociales y donde aparecen diferentes sensaciones y necesidades: la necesidad de experimentación, susceptibilidad a la influencia y presión del grupo de iguales, necesidad de transgresión y autopercepción de invulnerabilidad.

Es por este motivo que en la adolescencia se dan con mayor intensidad conductas de riesgo, que son aquellas acciones que pueden conllevar consecuencias nocivas para su salud e integridad física o psíquica. Creen poder controlar los riesgos y/o presuponen que el daño es poco significativo. Si su credibilidad o prestigio está en

juego, la osadía y la falta de prudencia pueden alcanzar límites insospechados; en general subestiman los peligros asociados con los comportamientos de alto riesgo porque se creen invencibles.

Hay que diferenciar entre qué es lo que busca el colectivo adolescente en el consumo de drogas o en el mundo tecnológico y lo que realmente encuentran, porque de ahí se derivan en gran medida muchas de sus frustraciones y problemas.

### 3.1. Motivaciones y los efectos esperados ante el consumo de drogas. Perspectiva de género.

Vamos a analizar estas cuestiones a partir de las drogas de mayor frecuencia de consumo en jóvenes. Las motivaciones y expectativas frente al consumo tienen un papel importante puesto que pueden ser predictores de la decisión de consumir o no y nos ayudan a conectar con el ideario juvenil.

#### 3.1.1. Chicos, chicas y TABACO:

Diversos estudios revelan paralelismos y diferencias entre chicos y chicas:

Ambos fuman tabaco para evidenciar su grado de libertad, autonomía y como forma de revelarse contra la autoridad. En su entorno, el consumo de tabaco les facilita integrarse en el grupo de sus iguales y transmitir una imagen positiva.

Pero, las chicas, piensan que fumar les ayuda a controlar su peso, sus estados de ánimo, a sentirse bien, les aporta placer y los chicos fuman para aliviar su aburrimiento y en otros momentos desconectar y relajarse.

Sin embargo, la realidad es la siguiente:

Los efectos, a corto plazo, que se encuentran los chicos y chicas al fumar tienen que ver con cuestiones relacionadas con **aspectos que atañen a el físico y la estética** (que preocupan más a las chicas) tales como: un mal olor en la ropa, en el aliento, en el pelo, dientes y dedos amarillos, piel más áspera, con más arrugas y muestras de cansancio.

Otras consecuencias afectan a su estado de salud como es la tos, la disminución del sentido del gusto y del olfato o merman su rendimiento físico así como su capacidad pulmonar, por lo que el rendimiento físico en el deporte se va a ver afectado.

Tanto chicos como chicas van a ver incrementado el gasto económico que supone empezar a fumar tabaco.





Tenemos que tener en cuenta que las chicas metabolizan la nicotina de forma más rápida que los chicos, lo que hace que tengan más dificultad para abandonar el consumo. Los chicos suelen usar más **cigarrillos electrónicos**, que las chicas, pero provocan los mismos efectos negativos sobre la salud que el tabaco tradicional.

**El uso continuado y a largo plazo del tabaco** podría generar dependencia física y psicológica, y en los casos más graves, cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, enfermedad cardiovascular, pulmonar, etc.... consecuencias que están muy alejadas de su edad.

### 3.1.2. Chicos, chicas y ALCOHOL:

Las consecuencias del consumo de alcohol para la población en general son conocidas por casi todo el mundo: mareos, vómitos, dolor de cabeza, problemas de coordinación, equilibrio, visión borrosa y/o visión efecto túnel, cambios en el estado de ánimo de forma repentina (reír o llorar), o lagunas de memoria.

El consumo de alcohol también puede provocar cambios en su conducta y actitudes, tales como:

- Actitudes de arrepentimiento y vergüenza: Además, la resaca y el malestar tras el consumo, va afecta a su capacidad para estudiar o realizar tareas complejas.
- Peleas y agresiones físicas.
- Accidentes tráfico: más habitual en chicos, debido a una conducción más agresiva y temeraria,
- Relaciones sexuales precoces y sin protección: en el caso de las chicas además, de forma más frecuente, puede desembocar en relaciones sexuales no consentidas, enfermedades de transmisión sexual y/o embarazo no deseado.

El consumo de alcohol en menores y adolescentes, aumenta la probabilidad de contacto con otras drogas, y puede desarrollar en la edad adulta un consumo abusivo o una dependencia.

El consumo continuado y a largo plazo del alcohol generará dependencia física y psicológica, y como consecuencia daños en el hígado (cirrosis), pancreatitis, cáncer de esófago, laringe, impotencia sexual, demencia. etc.

Además, en la etapa juvenil en general buscan en el alcohol ese efecto inicial desinhibidor y facilitador de relaciones, que les ayude a ligar, hacer amistades, aliviar el aburrimiento y por tanto “regular” sus emociones.

En algunas ocasiones los chicos lo usan con el fin de controlar a los demás y ser agresivamente dominantes, algo que ya no es tan deseable.

Las chicas pueden recurrir al alcohol porque creen que les hace más graciosas, simpáticas, atrevidas y por demostrar que pueden beber igual que los chicos, además lo utilizan para contrarrestar o suavizar las carencias emocionales, evadirse de la soledad, u otros problemas como el maltrato físico, psicológico o abuso sexuales.

No podemos olvidarnos que otro de los efectos que buscan es la pérdida de control, o sea, la borrachera, que puede ocasionar una intoxicación etílica aguda, en las chicas ocurre más entre los 14 y los 16 años y en los chicos entre los 17 y 18 años.

Una práctica bastante extendida y muy peligrosa que la juventud busca es el **consumo de atracón de alcohol (binge drinking)**, es decir, el consumo de 5 unidades o más de bebida estándar en chicos y 4 en chicas, en 2 horas de tiempo o menos. Este tipo de consumo es mucho más perjudicial porque provoca mayores daños cerebrales debido a los grandes picos de alcohol en sangre, interfiere en el desarrollo del cerebro en un periodo crítico de maduración biológica/psicológica y afecta a la zona cerebral relacionada con la memoria, el aprendizaje, la planificación de tareas, toma de decisiones, atención y control de impulsos.

**Cuadro equivalencias entre el tipo de bebida y las Unidades de Bebida Estándar (UBE)\***

Tipo de bebida	Cantidad	Nº de UBES	Gramos alcohol
<b>vino</b> 	1 vaso	1 ube	10 gr
<b>cerveza</b> 	1 caña	1 ube	10 gr
	1 tercio	1,3 ube	13,2 gr
<b>cubata</b> 	1 chupito	1 ube	10 gr
	1 cubata	2 ube	20 gr

\*En España una Unidad de Bebida Estándar es igual a 10 gramos de alcohol.



### 3.1.3. Chicos, chicas y CANNABIS (PORROS, MARIHUANA):

Los efectos derivados del consumo de cannabis, son similares tanto en hombres como mujeres, y suelen relacionarse con:

- Sequedad de boca.
- Enrojecimiento ocular.
- Aumento de apetito, y por tanto una mayor ingesta de alimentos.
- Alternaciones en la memoria a corto plazo, disminución de la velocidad de transmisión de la información, concentración y el aprendizaje, lo que repercute en el rendimiento académico.
- Aumento del tiempo de reacción, empeora la coordinación motórica y el manejo de maquinaria, por eso hay más riesgo de accidentes tanto laborales como de tráfico.
- Efectos de relajante muscular, genera somnolencia y disminución del dolor.
- Aumento de la percepción visual, auditiva y táctil, distorsión del espacio, el tiempo, llegando en algunos casos a producir alucinaciones.
- Incremento de la frecuencia cardiaca y presión arterial.

Su consumo de forma continuada puede generar:

- El “**síndrome amotivacional**” entendido como la pérdida de energía, pérdida de interés por las cosas e importante limitación de sus actividades habituales.
- Deterioro permanente de la memoria, dificultades para razonar y resolver problemas,
- En los chicos una pérdida de apetito sexual y una reducción en la producción de esperma.
- Las chicas son más propensas a experimentar mareos y deterioro de la memoria viso-espacial. Poseen una mayor tolerancia a la marihuana, lo que repercute en una menor eficacia como analgésico. En dosis altas reduce la fertilidad y al apetito sexual. Tienen más probabilidades

que los chicos de sufrir alteraciones visuales temporales y problemas de memoria.

- En **personas predispuestas** puede inducir a la ideación paranoide, brotes psicóticos y/o esquizofrenia.

Las expectativas en relación al consumo de cannabis son similares entre los chicos y las chicas. En general, es una droga que se asocia a una mentalidad y forma de vida liberal y progresista, con los siguientes matices:

Las chicas buscan sentirse mejor y con más confianza, mitigar los dolores menstruales, mejorar sus experiencias sexuales, relajarse o reducir la ansiedad, probar nuevas experiencias.

En el caso de los chicos fuman cannabis para divertirse, evadirse de los problemas del día a día, relajarse, fomentar su faceta creativa (musical, arte,...etc.) buscando las alternaciones sensoriales o simplemente por placer.



## 4. Jóvenes, pantallas y riesgos.

Como se ha mencionado anteriormente, chicos y chicas jóvenes consumen drogas o utilizan las pantallas, buscando unos efectos positivos como: la integración en el grupo, socializar, la diversión, desinhibición, relajación, evasión de los problemas, la rebeldía y desafío al mundo adulto, la expresión artística.... etc.

Pero junto a esto, también encuentran cosas, que no habían buscado.

Riesgos derivados del abuso de las TIC:

- **Problemas académicos:** absentismo, llegar tarde al centro educativo, bajar el rendimiento académico, suspender.
- **Problemas sociales:** aislamiento social (preferir los ciberamigos a las relaciones cara a cara), hacer selfies de riesgo o practicar retos virales peligrosos.
- **Problemas físicos:** problemas musculares, articulares u oculares (ver borroso o doble al mirar a distancias largas, lagrimeo y enrojecimiento de los ojos), trastornos del sueño, cambios en los ritmos de sueño-vigilia, mayor cansancio, problemas de alimentación al saltarse las rutinas de comidas, recurrir a la comida rápida o padecer obesidad fruto del sedentarismo.
- **Problemas emocionales:** alteraciones en el estado del ánimo (depresión, ansiedad), nerviosismo, estados de: enfadado, irritabilidad, agresividad cuando se le restringe el uso de tecnología, nomofobia: miedo irracional a

salir de casa sin el teléfono móvil. Problemas de autoestima debido a las críticas (haters) constantes en las redes sociales.

- **Problemas legales:**
  - **Ciberdelitos:** injurias, vejaciones y amenazas a través de las redes sociales, suplantación de identidad, creación de perfiles falsos.
  - **Ciberbullying:** el acoso a menores por parte de otros menores.
  - **Sextorsión:** chantaje sexual por internet.
  - **Grooming:** conductas y acciones deliberadamente emprendidas por personas adultas, a través de Internet, con el objetivo de ganarse la amistad de menores con el fin de abusar sexualmente.
  - **Revenge porn:** la difusión de imágenes íntimas por venganza u otros motivos.
  - **Cyberbaiting:** provocar al profesorado para grabarlo y difundir su reacción.

### 4.1. Chicos, chicas y TIC; de nuevo la perspectiva de género

En el uso de las pantallas existen **intereses comunes a ambos sexos, tales como:** entretenimiento, lograr información al instante, difundir contenidos, compartir experiencias, apoyo a las tareas académicas, vencer la timidez, anonimato, reputación online, aumentar su sentido de competencia y autoestima, socializar, conocer lugares, y como forma de expresión, evasión y denuncia social de problemas.

**Donde se dan las diferencias es en la función que cumplen las pantallas en sus vidas.**

Las **chicas** las utilizan con fines afectivos y sociales, son más intensivas en el uso de las redes sociales, lo que favorece una mayor interacción. Respecto a la exposición pública de su imagen personal, es una práctica más extendida entre las chicas, que duplican la realización de estos comportamientos respecto a los varones.

Por el contrario, los **chicos**, dan a las pantallas un uso más instrumental, audiovisual y utilitario. Su uso está orientado al ocio y el entretenimiento: juegan a videojuegos, descargan películas o música, establecen citas, visitan páginas de adultos, juegan dinero online. Hacen un uso más pragmático de las redes sociales, usan más la imagen gráfica que el relato para establecer contacto con el otro sexo.

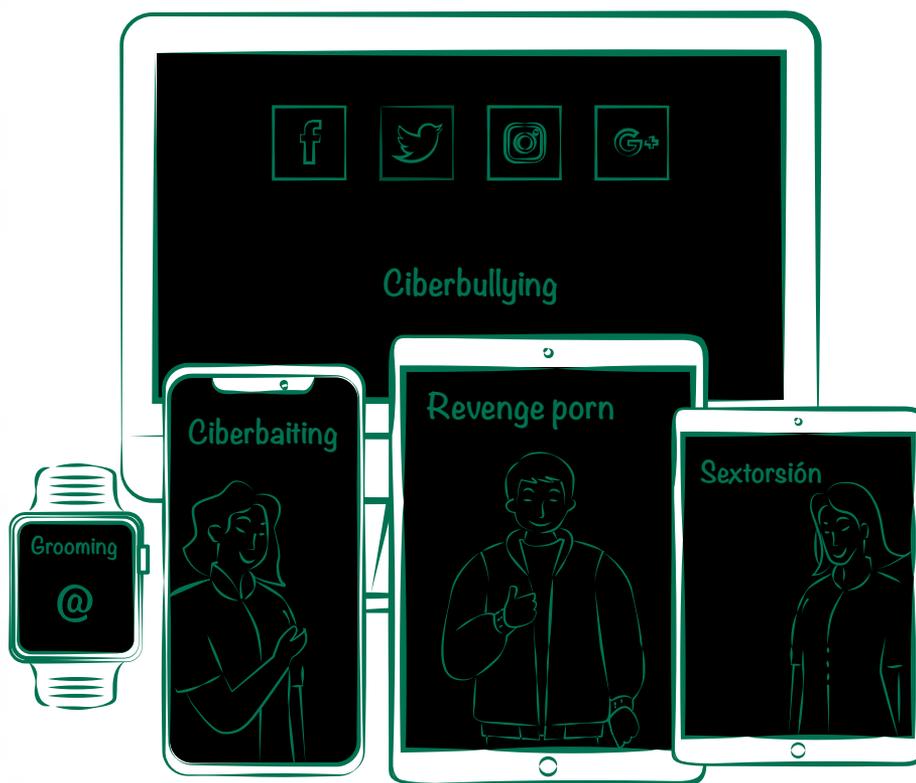


*Qué nos  
interesa saber  
sobre las  
drogas*

Los estudios manifiestan cierta tendencia al uso compulsivo de internet por parte de las chicas y al juego de azar o apuestas por parte de los chicos.

Como **conclusión**, los chicos y chicas comparten un predominante uso lúdico de las pantallas ya que todas las funcionalidades vinculadas con las actividades académicas se relegan a un segundo plano.

Las TIC se presentan como una forma de presentación en sociedad y como herramienta de socialización en ambos géneros, pero es patente que las chicas las utilizan de forma más frecuente e intensiva. En definitiva, buscan en las herramientas tecnológicas el modo de resolver sus particulares necesidades, ellas de relación y ellos de acción.





# 5. Familias, drogas y pantallas: ¿Qué hacer? ¡Manos a la obra!

27

Actualmente, niños, niñas y adolescentes están siendo bombardeados con gran cantidad de información, en muchas ocasiones incluso con mensajes contradictorios. Como padres, madres o tutores debemos favorecer un clima de confianza y comunicación desde la infancia, con la idea de poder acompañarles en las situaciones de riesgo propias de cada etapa evolutiva.

Para lograr este cometido hemos de establecer una disciplina adecuada, compartir momentos de ocio y esparcimiento y fomentar la autoconfianza y la responsabilidad. De vital importancia es ser modelos de conducta enseñando con el ejemplo, para que la prevención pueda ser realmente efectiva.

A continuación, se exponen un conjunto de pautas educativas para favorecer el desarrollo y la autonomía en función de la edad.

## 5.1. PROTEGER en la infancia: de los 6 a los 10 años.

En esta etapa la familia es considerada el eje central en el proceso de desarrollo infantil, ya que es el entorno más próximo e inmediato a los niños y niñas. Además, actúa como mediadora ante el resto de entornos sociales y educativos en los que se desenvuelve. Es por ello que, podemos afirmar que la influencia de la familia es

dominante sobre todo a lo largo de la infancia y que puede extenderse a lo largo de la vida.

Este período se caracteriza por lo afectivo. Es en este momento es cuando los y las menores desarrollan sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, alcanzan progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenecen, ponen en marcha sentimientos de competencia que les ayudarán a enfrentarse y a resolver las diferentes situaciones y problemas que se les vayan surgiendo a lo largo de su vida.

Niños y niñas en esta etapa necesitan:

- Sentir afecto y amor incondicional para poder desarrollarse saludablemente (intelectual y emocionalmente).
- Seguridad y protección: favorecer entornos sanos que les protejan de los riesgos.
- Normas y límites claros: saber qué pueden hacer y qué no.
- Autoestima y autonomía: fortalecer la seguridad en sí mismos.

### 5.1.1. Entonces las familias ¿qué podemos hacer en la etapa infantil?

Las pautas que a continuación se presentan favorecerán el desarrollo personal y la autonomía de los y las menores en esta etapa evolutiva, y les protegerá de los riesgos en general y de las conductas adictivas en particular.

- **¡¡¡ Quererles!!! Crear vínculos afectivos seguros:**

Las relaciones afectivas que se crean en esta etapa son fundamentales para la construcción de la identidad y el equilibrio emocional. El vínculo seguro garantiza relaciones afectivas positivas, estimula la autonomía y promueve una imagen positiva de sus hijos e hijas y de los demás. Que padres, madres o tutores expresen abiertamente el afecto que sienten hacia sus hijos e hijas, para que sientan su cariño y aceptación tanto por las cualidades que gustan, como por las que no, es muy importante. Por ello hay que incidir en:

- Expresarles afecto con besos, abrazos, gestos y palabras. Decirles lo que les pasa. En esta edad se enfrentan a nuevos contextos como por ejemplo el colegio. Es muy importante que les enseñemos a poner nombre a sus emociones y a contar lo que les ha ocurrido. A veces, la violencia o el enfado con la familia esconde situaciones no resueltas en el cole.
- Protegerles del peligro ante posibles accidentes o conductas de riesgo: evitar dramatizar y exagerar, lo importante es que que sientan seguridad y que sepan que su familia tiene la responsabilidad de cuidarles y protegerles.

- **iii Dedicarles tiempo!!! Compartir actividades y espacios de ocio:**

El ámbito familiar debe generar alternativas de ocio, e incluso, la propia familia debería ser en sí misma una de ellas. Esta labor tiene un carácter eminentemente preventivo, porque educa a nuestros hijos e hijas hacia un uso propio y organizado del tiempo libre, haciéndoles discriminar entre el ocio pasivo y el activo, motivándoles hacia nuevos retos y aprendizajes.

Las familias pueden favorecer que los hijos e hijas utilicen adecuadamente el tiempo libre si desde pequeños:

- Estimulamos el desarrollo de ciertas aficiones y hábitos que van a favorecer actitudes de cooperación, espíritu de superación y la capacidad de comprometerse con un objetivo.
- Ayudamos a programar su tiempo libre y animarles a probar actividades nuevas.
- Actuamos como modelos de ocio saludable.
- Compartimos con ellos actividades de ocio.
- Favorecemos su participación en asociaciones juveniles, culturales, deportivas, ecológicas, etc.

- Permitimos y supervisamos la relación con nuevas amistades y compañías. Les invitamos a casa, conocemos a sus familiares, sabemos cuáles son sus aficiones,...

- **¡¡¡Escucharles!!! Favorecer una comunicación positiva**

Disfrutar de una buena comunicación en familia favorece la cohesión, la buena relación entre sus miembros y promueve una vida familiar positiva. Cada familia educa a través de la forma en que se comunica, por eso es importante:

- Reservar tiempo para comunicarse: saber qué hacen cada día, escucharles atentamente y mostrar mucho interés sobre lo que cuentan. Utilicemos frases como: “cuéntame más,...”, “dime, te escucho,...”, “quieres decir algo más...”
- Favorecer la expresión de sentimientos y emociones para ayudarles a gestionarlos: expresemos nuestros temores, dudas y opiniones y permitamos que ellos y ellas también lo hagan. Por ejemplo: “me preocupa mucho que,...”, “entiendo que te sientas así...”



- Fomentar hábitos de comunicación positivos desde pequeños: enseñarles a dialogar, escuchar y responder respetando el turno. No interrumpir, no enjuiciar, no comparar.
- Enseñarles a no relacionarse desde la crítica y la queja.
- Fomentar la risa y el sentido de humor.
- Hablar con ellos y ellas sobre temas de actualidad.

- **Marcar normas y límites: no dejar pasar conductas inadecuadas...**

Educar con afecto implica establecer límites y normas. Éstas les proporcionan seguridad y protección facilitando la convivencia familiar y el autocontrol. A esta edad ya comprenden la importancia de la norma y es importante exigirles su cumplimiento. Los niños y niñas que crecen sin normas, sentirán confusión e inseguridad y, a menudo mostrarán enfado y desafío, porque realmente, no saben cómo actuar ni adónde dirigirse. Esto les generará angustia.

A la hora de establecer normas tener en cuenta que han de ser:

- **Necesarias.** Los niños y niñas tienen que saber que es necesario que haya reglas de convivencia y que en otros contextos: escuelas, calle..., también se existen. En esta etapa **no tiene sentido invertir energía y tiempo** en tratar de razonar el porqué de la norma.
- **Claras y pocas.** Tenemos que mostrar cariño y firmeza. En la infancia, los niños y niñas no tienen capacidad de autocontrol, así que padres y madres debemos ejercer su control, hasta que sean capaces de interiorizarlo. Regular los aspectos clave para la convivencia horarios y rutinas: comidas, baño, sueño...así como otros comportamientos: no pegar, no mentir, colaborar en casa...

Te harán más caso sí...

- **Hablas en un tono bajo, no gritas:** no le hables desde otra habitación. Acércate, mejor a su altura y habla en un tono medio.
- **Mantienes contacto visual:** mírale a los ojos y pídele que te mire. Sujétale si es necesario. Muestra lo que está bien con gestos positivos y lo que no con gestos negativos (sonrisa/ceño fruncido por ejemplo).

- **Muestras seguridad y no titubeas:** una sola frase es suficiente y repítela si es necesario (sin excederte), en un lenguaje claro, con frases simples (“Esto no se hace”) Si piden explicaciones responde de modo sencillo (“Porque está mal. No quiero que vuelvas a hacerlo, por favor”). No es momento para juicios morales.
- **Muestras tranquilidad, no te enfadas, “no pierdes los nervios”:** intenta siempre mostrar calma frente a los desafíos. A fin de cuentas, debes entender que su “papel” es transgredir la norma y el tuyo supervisarla y corregirla. Asímelo. Es su manera de aprender y la tuya de enseñar. Si notas enfado sal de la habitación y respira hondo, unos segundos bastarán para rebajar la ansiedad y volver a afrontar con calma.
- **No empleas etiquetas “eres malo o eres mala”, ni comparaciones (“Tu hermano, tu hermana es mejor que tú”):** no personalices, elogia y censura la conducta, no al sujeto (“No has hecho los deberes” en vez de “eres un vago , eres una vaga”).

**Te mantienes firme, no cedes ni cambias estrategias sobre la marcha (sólo en situaciones excepcionales):** la norma no debe cambiar según la situación ni según nuestro estado de ánimo, ni según quién la pone (es muy importante que estemos todos juntos para que haya coherencia educativa: padre y madre, resto de miembros de la familia y profesorado...)

32

### Cuando las normas se cumplan...

- **Elogia y presta atención.** Nuestra atención es el recurso más poderoso que tenemos, es el mejor refuerzo para nuestros hijos e hijas. Pero no olvides que lo es siempre, también cuando les prestamos atención para regañarlos. Si solo les atendemos y les dirigimos la palabra únicamente cuando se portan mal, aprenderán a portarse mal para captar nuestra atención. Por eso es tan importante que les dediquemos unos minutos cuando estén portándose bien y decirles lo bien que lo están haciendo y nos sentemos a compartir su tarea.
- También puedes **utilizar otro tipo de refuerzos** “Como has recogido los juguetes, vamos al parque, te doy chocolate...” “Como no has recogido los juguetes, no salimos al parque”. Siempre incidiendo en que son una consecuencia de sus actos.

### Y si no se cumplen...

- **Retirar la atención** cuando su comportamiento sea inadecuado “cuando dejes de patear te hago caso” y hacer caso omiso a su conducta, sin mirarlos, sin tocarles, sin sonreír, sin gritar.... Una vez dejen de hacerlo, nos acercaremos, recordaremos la norma, y empezaremos a elogiar lo bien que lo hacen “Así está bien, ahora te escucho, dime cariño...”
- Recordad que **las consecuencias siempre deben darse a continuación de la conducta** para que sean efectivos.
- **No utilices tus emociones hacia tu hijo o hija como chantaje emocional** “no te quiero porque te portas mal” “papá o mamá no te va a querer si te portas mal”. En la etapa infantil debe crecer con la seguridad de que el amor de sus figuras de apego (padres, madres o las personas que les cuidan) es absolutamente seguro y estable. Solo así podrá desarrollarse adecuadamente y ser una persona emocionalmente sana.

### ● Resolver los conflictos de forma positiva. ¡Tú puedes!!

Los conflictos con los hijos e hijas pueden resultar complicados de afrontar porque generan emociones negativas intensas. Si se consiguen solucionar de una manera no violenta, permiten estrechar la relación familiar. Además, en esta edad, los niños y niñas necesitan tener relaciones sociales satisfactorias, por ello es fundamental que sepan resolver algunos de sus conflictos con compañeros y compañeras. Las claves para aprender a solucionar los conflictos son:

- Soluciona los problemas de forma pacífica, sin recurrir al cachete.
- El diálogo y el respeto es el mejor ejemplo. Hay que animarles a que se comuniquen sin insultos ni peleas.
- Enséñales, con el ejemplo, a ponerse en el lugar del otro y escuchar el resto de opiniones. Esto les ayudará en la negociación y la resolución del conflicto.
- Coméntales que existe el derecho a equivocarse y pedir perdón. Las personas adultas también podemos pedirles perdón. Explicarles que a veces es bueno reconocer nuestros errores porque de ellos aprendemos.

- Ayúdales a decidir lo mejor para todos y todas: resolver un problema no es decidir lo mejor para mí sin pensar en los demás.

- **Y ¿en relación a la información sobre tabaco, alcohol y otras drogas y el uso seguro de las pantallas?**

Sobre la información el tabaco, alcohol y otras drogas...

En esta etapa, no se recomienda hablar de forma directa sobre drogas, salvo que pregunten, para evitar la atención de aquellos temas sobre los que no habían sentido curiosidad. A partir de los 9 -10 años, la recomendación es responder sin recrearse en detalles, pero antes intentar averiguar por qué realiza esa pregunta.

Por lo tanto, hay que:

34

- Adaptar la información a la edad y a las inquietudes de los hijos e hijas. En esta etapa se recomienda hablarles de las drogas de inicio (tabaco y alcohol).
- Posicionarse de forma clara con respecto al consumo e intentar ser un modelo:
  - No fumar ni beber. En caso de hacerlo intentar que no sea delante de ellos.
  - En caso de beber, no conducir nunca bajo los efectos del alcohol.
  - Evitar asociar las fiestas y celebraciones al consumo de alcohol.
  - Favorecer espacios sin humo, no permitir que los menores permanezcan en esos ambientes.
- En celebraciones familiares (cumpleaños, Navidades,...) no se debe ofrecer bebidas alcohólicas a los niños y niñas.
- En relación a las medicaciones, han de saber que sólo puede tomarse si previamente ha sido administrada con receta médica.



## Sobre el uso seguro de las pantallas...

En este periodo darán sus primeros pasos con las pantallas. En esta franja de edad sigue siendo necesaria una estrecha supervisión para asegurar que están haciendo un uso seguro y de bajo riesgo, pero a su vez se recomienda ir ampliando los usos y las buenas prácticas asociadas. A tener en cuenta:

- Aplica el **control parental** disponible en los dispositivos que vaya a utilizar el o la menor (teléfonos, tabletas, ordenadores, consolas, Smart TV).
- Amplía las **buenas prácticas de uso**. Además de seguir insistiendo sobre la privacidad, puedes empezar a trasladarle pautas para una navegación segura. Ayúdale a pensar críticamente sobre lo que encuentra en línea: ni todo es apto para su edad, ni todo lo que se dice es cierto, ni todas las personas son quien dicen ser. También convendría ir introduciéndole en cómo mantener seguros los dispositivos (instalación de programas, contraseñas, antivirus, actualizaciones).
- En caso de dejarle utilizar tu teléfono o tableta, asegúrate de tener activadas las **restricciones en las aplicaciones**. Muchos juegos gratuitos permiten realizar compras (ej. comprar vidas extras, mejorar las habilidades de los personajes) y no seríais los primeros progenitores en llevaros una sorpresa en la factura.
- Facilitale **contenidos de calidad para su edad** que le ayuden a desarrollar sus habilidades, a ser más creativo y participativo.
- **Supervisa su actividad y promueve el diálogo**. En la medida de lo posible sigue manteniendo los dispositivos en un lugar central de la casa para supervisar su uso. También puedes revisar los registros de las herramientas de control parental para conocer su actividad en Internet (páginas vistas, búsquedas realizadas, etc.). Pero no olvides que una de las mejores formas de ayudar a tus hijos o hijas en la red pasa por compartir actividades y mantener un diálogo constante con ellos.
- **Continúa estableciendo reglas y límites**. Sigue dejando claros los límites de tiempo para evitar abusos, así como los dispositivos, programas y servicios que pueden utilizar (por ejemplo, todavía son demasiado infantiles para participar en redes sociales como Facebook o Twitter). También es una buena idea consensuar un pacto familiar donde se

reflejen los acuerdos adoptados por ambas partes, a modo de recordatorio.

- Asegúrate de que **solicitan tu ayuda**. Hazles entender que en alguna ocasión pueden sentirse mal o tener miedo con determinados contenidos y que no es su culpa, por lo que deben decírtelo para poder ayudarles. Trata de no sobrereactuar ante un problema, si temen tu reacción puede que la próxima vez intenten resolver las cosas por su cuenta.
- En general, a esta edad **no necesitan teléfono móvil**. Solamente cuando tenga autonomía para salir podrá ser de utilidad.



### 5.2. ACOMPAÑAR en la adolescencia: de los 11 a los 16 años.

36

En esta etapa será fundamental promover en los y las adolescentes habilidades y estrategias que les protejan frente a los riesgos de consumo de drogas, a éstos les llamamos factores de protección. Algunos de estos factores son: la madurez, la responsabilidad, la seguridad, la capacidad de conseguir autonomía e independencia.

En la familia se puede potenciar estos factores de protección ayudándoles en el proceso de maduración de las distintas etapas evolutivas, permitiéndoles desarrollar al máximo todas sus capacidades en un clima de afecto y respeto, enseñándoles a vivir sanamente y a tomar decisiones sensatas.

En esta etapa de la adolescencia necesitan:

- **Comprensión:** entender sus cambios (físicos y psicológicos) y su forma de “estar en el mundo” sin juzgarles.
- **Apoyo:** percibir a la familia como fuerte aliada y no como grupo de control.
- **Respeto a su intimidad:** estar a solas, tener un espacio propio,...
- **Diálogo:** escucha, atención, reconocimiento y ser tenidos en cuenta.
- **Conocer los límites:** favorecer la adquisición de autonomía conociendo sus derechos y obligaciones.

### 5.2.1. Pautas generales a aplicar en la adolescencia ¿qué podemos hacer?

A continuación explicamos un conjunto de pautas educativas que si se aplican pueden favorecer el tránsito saludable de los y las adolescentes por esta etapa:

- **La Comunicación Asertiva.**

La comunicación es un elemento clave en el desarrollo personal de los hijos e hijas, pero es complicado establecer canales saludables en esa etapa. Para que durante la adolescencia puedan establecer una relación positiva con los padres, madres o tutores, deben sentir que son aceptados y escuchados, que pueden exponer y expresar sus sensaciones y sentimientos sin ser censurados.

Hablar con los hijos e hijas será más fácil si se parte de las siguientes premisas:

- Escuchamos atentamente y hacemos que sientan que se les escucha.
- Adoptamos una actitud de respeto, independientemente de que estemos de acuerdo o en desacuerdo con lo que digan.
- Expresamos lo que pensamos sin juzgarles, hablando en primera persona.
- Abordamos los temas que se traten en el momento, sin mezclar cosas pasadas.

Por el contrario, algunos aspectos a evitar serán:

- Los sermones y consejos continuos.
- Las reacciones impulsivas y viscerales en situaciones problemáticas, hay que procurar guardar la tranquilidad. Si no es posible resolverlo de forma tranquila, dejarlo y retomar el tema más tarde.
- Las generalizaciones: “siempre os estáis pegando”, “nunca obedecéis”. Seguro que en algún momento hacen algo distinto, que no se pegan. Posiblemente, alguna vez, sí han sabido obedecer.
- Juzgar lo que te están contando cuando no te lo piden...”pues hiciste muy mal en irte con con esa pandilla porque...”

- Adivinar el pensamiento: “lo que a ti te pasa es que...”. Es más adecuado preguntar.
- No escuchar, pensar en otras cosas mientras nos hablan.
- Discutir sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo. ¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?
- Poner etiquetas: “Cariño, eres un desastre”.
- Abusar de los: “Tú deberías”, “Yo debería hacer”; en vez de los: “Qué te parece si...”, “Quizás te convenga”, “Yo quiero hacer”, “Me conviene”, “He decidido”.

- **Vínculos afectivos sólidos:**

Los afectos son muy importantes en nuestras vidas. Sentir que nos quieren y apoyan contribuirá de forma importante a la estabilidad emocional de la persona, en especial en etapas como la adolescencia, donde se acentúan las inseguridades y los temores.

Por ello, es vital mantener una buena relación afectiva con los hijos e hijas y transmitirles sentimientos de aceptación en la familia. Se les debe enseñar a reconocer e identificar sus emociones y a que las compartan con la familia.

Algunos aspectos a tener en cuenta:

- Ser consciente de los propios sentimientos, mostrarlos y hablar de ellos, no sólo los relacionados con el o la adolescente.
- Compartir con ellos situaciones y experiencias. Es fundamental que existan esos momentos especiales compartidos.
- Expresar en todo momento afecto. Esto hace que los hijos e hijas sientan que se les quiere y se les acepta, lo que es fundamental para su desarrollo.
- Escuchar lo que sienten y piensan. Mostrar interés mientras hablan, asentir, responder, mirarles a los ojos. No juzgar lo que dicen, son sus emociones y sus pensamientos, y necesitan sentirse libres para expresarse. Cuando se les escuche, hay que mostrar aprecio y aceptación, y demostrarles que se les tiene en cuenta y que importan.

- Pasar tiempo con ellos y ellas, porque es una etapa en la que se construye el espacio de intimidad y de confianza necesario para el apego.
- Mostrar abiertamente el afecto hacia los demás miembros de la familia. Los hijos e hijas incorporan de forma inconsciente los modelos afectivos que ven en la familia, es importante que vivan en un ambiente donde existe un sano vínculo afectivo.
- Reforzar los gestos espontáneos de cariño y apego con ellos y ellas.
- Interesarse por la marcha de sus actividades cotidianas (estudios, trabajo, relaciones...) para atender a los problemas que les surjan, aunque no parezcan importantes, porque para ellos y ellas, seguramente, tienen una enorme importancia.

- **Normas y los límites: Cómo y cuándo.**

Las normas regulan el comportamiento de la familia. El cumplimiento de las mismas en la adolescencia suele ser un tema conflictivo y costoso, aunque necesario, puesto que son claves en la regulación emocional y en la adaptación al entorno social en esta etapa. Las normas que se establezcan han de ser:

- **Necesarias.** Es importante que toda la familia tenga claro que las normas son útiles porque facilitan la convivencia.
- **Claros.** Deben concretar qué hacer, cuándo y cómo. Las normas han de ir acompañadas de una explicación clara, es necesario asegurarnos de que los y las menores las comprenden (qué hay o que no hay que hacer) y cuál es su función
- **Razonables.** Las normas han de dialogarse. Hacerles participar en el establecimiento de normas y límites estimula su capacidad de decisión en la adolescencia, les hace sentirse importantes y facilita el desarrollo social y el sentido de responsabilidad. Además, aumenta la motivación para cumplir los acuerdos
- **Buscar momento adecuado.** Es necesario establecer un buen momento para establecer las normas. No es adecuado ponerlas cuando se está nervioso, cansado o enfadado.

- **Han de ser pocas.** Las normas no deben de ser excesivas, sólo regular los aspectos clave para la convivencia
- **Deben establecer un límite de tiempo para su cumplimiento.**
- **Deben establecerse consecuencias a la transgresión de la norma.**

### ¿Sobre qué aspectos se establecen las normas en la etapa adolescente?

- Las tareas familiares: los hijos e hijas deben colaborar en las tareas del hogar y apoyar en la limpieza, orden porque viven en la casa.
- Los horarios: en cuanto a las salidas, el estudio, la comida y convivencia familiar.
- El dinero: tanto la paga semanal como los ahorros.
- La ropa, los adornos y los símbolos (tatuajes, piercing, estampado de camisetas,...).
- La alimentación sana: horarios, cantidad y dieta equilibrada.
- Internet, videojuegos: tanto en la limitación de los tiempos como de los contenidos.
- Los comportamientos que supongan un riesgo para su salud: consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

### Y si no se cumple la norma ¿Qué hacer?

A todo el mundo le cuesta cumplir determinadas normas y en esta etapa no resulta una excepción. Para ayudarles a autorregular su comportamiento y controlar sus emociones, además de marcar normas, hay que establecer las consecuencias si no se cumplen. Pero no a costa de todo. Las consecuencias han de ser:

- **Claras y predecibles:** los hijos e hijas deben saber previamente qué consecuencias conlleva el incumplimiento de las normas. Por ejemplo, no hacer las tareas escolares conllevará que durante el fin de semana no podrá jugar con los videojuegos.



- **Proporcionadas:** no deben prolongarse en el tiempo y deben tener un sentido reparador del daño causado. Cuando se castiga severamente (un golpe, gritos, insultos) se provoca culpabilidad, tristeza o rabia, lo que no permite la reflexión sobre el daño causado, ni les muestra una alternativa para reparar su error. Por ejemplo, una adolescente que golpea a su hermano puede reparar lo que ha hecho ayudando a su hermano en alguna tarea.
- **Inmediatas:** se deben aplicar inmediatamente y de manera consistente. En las familias con dos progenitores, es importante que ambos estén de acuerdo tanto en las normas como en las consecuencias en su contenido y duración. Si no respetan entre ellos las decisiones que adoptan, el hijo o la hija no tomará en serio a sus figuras de autoridad. Si todo queda en la amenaza, la sanción pierde su valor educativo, corrector y los niños y niñas aprenden que salirse con la suya es más rentable que asumir responsabilidades.
- **Aplicadas con serenidad:** las consecuencias deben establecerse y aplicarse cuando todos estemos serenos y padres y madres podamos mostrar y mantener una actitud tranquila pero firme.

- **El ocio y el tiempo libre.**

Con frecuencia los padres y madres se ocupan mucho más de los aspectos formales de la educación de los hijos e hijas (los estudios, la alimentación, la salud, etc.) que de los informales, pero... ¿se les educa para que realicen actividades saludables y gratificantes en su tiempo de ocio? En este sentido hay que tener en cuenta que el tiempo dedicado al ocio es un espacio de educación informal muy importante, al que también los progenitores deben prestar atención, puesto que en él se interiorizan normas, se transmiten valores y actitudes, se fomentan determinadas capacidades y se practican actividades que pueden contribuir a su desarrollo físico, intelectual, afectivo y social.

Por ello, los padres, madres o tutores deben intentar:

- Transmitir la idea de que estar “ocioso” no es estar sin hacer nada, sino dedicarse a otras actividades que gusten, diviertan y además formen.
- Ayudar a los hijos e hijas a buscar un equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de actividad. Cada persona debe saber el tiempo que necesita de descanso, ocio y trabajo.

- Potenciar el desarrollo de hobbies y aficiones para descubrir las aptitudes que tiene cada uno.
- Mostrar interés por las actividades que realizan en casa (TV, videojuegos,...) y fuera de ella.
- Conocer a sus amigos y amigas, invitándoles a casa, hablando con sus familias, conociendo sus gustos y aficiones.
- Realizar actividades en las que pueda participar toda la familia de manera conjunta. Por ejemplo, visitar a las familias, realizar actividades deportivas, organizar reuniones familiares, etc. Se debe implicar a los miembros de la familia en la preparación de las actividades porque el nivel de satisfacción que se obtiene en una actividad es directamente proporcional al nivel de implicación que la persona ha tenido en dicha actividad.

### 5.2.2. Postura familiar ante las drogas y el uso de las pantallas o TIC (tecnologías de la comunicación e información).

Pero ahora hay que dar respuesta a una de las principales preguntas que surgen en este tema: ¿qué posición ha de tener la familia con respecto al consumo de drogas y el uso de las pantallas? **Recordar que en el caso de las drogas se hará especial hincapié en el tabaco y el alcohol por ser las que mayor relevancia tienen al inicio de la adolescencia y ser también sobre las que la posición familiar está menos clara.**

Los tres aspectos clave para establecer un posicionamiento familiar firme son:

- Los modelos que los padres, madres o personas que ejerzan su tutela aportan a los hijos e hijas adolescentes.
- El establecimiento de unas expectativas claras y coherentes.
- La supervisión de la conducta y el refuerzo de las normas por medio de la aplicación de las consecuencias previamente establecidas.



## POSTURA ANTE LAS DROGAS.

La postura a adoptar es la de NO CONSUMO y debe ser firme y concreta, y para ello se destacan las siguientes indicaciones:

- Hablemos con ellos y ellas acerca de las drogas. Hagámosles saber que NO “todo el mundo” bebe, fuma o usa drogas.
- ¡Escuchémosles! Hablan más cuando saben que les estamos escuchando, es importante conocer su opinión respecto a las drogas y sus expectativas de consumo.
- Ayudemos a que se sientan bien. Los chicos y las chicas se sienten bien cuando elogiamos sus esfuerzos, al igual que cuando reconocemos sus logros.
- Inculquemos valores sólidos. Un sistema fuerte de valores les da valor para hacer lo que deben hacer y no dejarse llevar por los amigos.
- Seamos un buen modelo, dando un buen ejemplo. Los hábitos y actitudes de la familia influyen en las ideas de los hijos e hijas acerca de las drogas.
- Ayudemos a que tengan estrategias para afrontar la presión social que ejercen amistades o personas de su entorno social, y sean capaces de decir NO.
- Pongamos normas y reglas para evitar el uso de drogas, especificando las consecuencias que recibirán por usarlas.
- Apoyemos la realización de actividades saludables y creativas. Un número razonable de pasatiempos, eventos escolares, y otras actividades ayudarán a que no usen drogas debido al aburrimiento.

43

### **Cómo INFORMAR a los hijos e hijas sobre el riesgo del consumo de drogas.**

- Se debe adaptar la información a la edad, personalidad, experiencias, grado de información previa y sus necesidades.
- La información debe ser objetiva y sin exageraciones.
- Escuchar, de forma atenta y respetuosa, las opiniones sobre el uso de drogas, servirá para conocer qué piensan y cómo actúan en este tema. A partir de aquí se podrán establecer acuerdos y los chicos y chicas adolescentes estarán más implicados en las decisiones que se tomen.

- En la etapa adolescente, deben expresarse libremente y se debe impedir que haya temas tabú.
- Evitar que vivan las conversaciones como interrogatorios (¿quién te ha ofrecido?, ¿cuándo?, ¿dónde?).
- El tiempo invertido es muy importante. No hay que utilizar todos los momentos que tenemos libres para hablar sobre drogas pero tampoco agotar el tema en un solo día.
- Tratar el tema de forma constante y no puntual, permitirá comprobar que nuestros hijos e hijas vayan reflexionando sobre lo hablado y nos permitirá aportarles más elementos de reflexión si lo necesitan.

### POSTURA ANTE EL USO DE LAS PANTALLAS

44

Se debe establecer un patrón de uso controlado de las TIC bajo unas condiciones que favorezcan el desarrollo de hábitos apropiados.

#### • Pautas para el uso de INTERNET.

Para un uso adecuado de INTERNET, es conveniente seguir las siguientes pautas.

1. No disponer de conexión a Internet en la habitación. Debe evitarse conectarse a Internet en aislamiento.
2. Establecer un horario de uso: permite controlar la cantidad de tiempo que se va a dedicar, evitando el uso excesivo, pero también se asegura que se van a llevar a cabo actividades alternativas que pueden ser de ayuda para evitar el uso problemático, al tiempo que se garantiza que no interfiera con otras actividades saludables.
3. Utilizar las propias herramientas de Internet para favorecer el control del



uso. Internet tiene numerosas aplicaciones que pueden utilizarse para controlar o prevenir el uso problemático (yahoo kids, hometube, kiddle,...).

4. Especificar previamente (antes de conectarse) qué se va a hacer en Internet o en las redes sociales, es decir, qué páginas se van a consultar, qué aplicaciones se van a utilizar, para qué se va a usar Internet, cuántas fotografías se van a colgar, cuántos comentarios se van a hacer, etc.
5. No utilizar Internet o las redes sociales para pasar el rato, porque no haya otra cosa mejor que hacer o como forma de superar momentos negativos.
6. Hablar con los hijos e hijas sobre la importancia de los buenos hábitos en las redes sociales y fomentar dichas pautas. Es muy importante conocer y comentar con ellos cómo y para qué se conectan, pero especialmente qué contenidos son los que cuelgan en las redes sociales y quiénes pueden tener acceso a ellos ahora o en un futuro.
7. Potenciar sus valores y el sentido crítico, para que los apliquen también en el uso de las redes sociales. Se trata de priorizar el respeto a los demás, la responsabilidad y el sentido común, de la misma forma que en el resto de los encuentros sociales.

#### ● Pautas para el uso del MÓVIL.

1. Cuanto más tarde mejor. La sociedad ejerce una presión al consumo, y este consumo excesivo puede ser la antesala de muchos problemas.
2. Observar el comportamiento del hijo o hija con respecto al móvil. Ver si es adecuado o si, por el contrario, lo están utilizando excesivamente. Uno de los factores comunes a todas las adicciones es la ausencia de control de impulsos, por lo que tanto la capacidad de control como la resistencia a la frustración son los principales factores de protección contra las adicciones.

3. Establecer reglas claras sobre cuándo y cómo utilizar el móvil. Enseñar a utilizarlo sólo cuando sea necesario y que hay situaciones en las cuales, por respeto a otras personas, por prevención de riesgos o, incluso, para salvaguardar la propia intimidad, es preciso dejar de utilizarlo. Para abordar este tema se puede utilizar un contrato de conducta ( ver anexo) Algunos ejemplos de las mismas pueden ser los siguientes:

- Poner un límite horario para no usar por la noche.
- Apagarse en la hora de clase.
- Mantenerlo apagado o en silencio en lugares públicos donde pueda molestar (cine, teatro, conferencias, etc.).
- Una vez en casa, dejar el móvil en el salón u otro lugar público. No tenerlo en la habitación durante la noche.
- Hacerse cargo del gasto con la propia asignación.
- En el caso de que haya problemas de llamadas compulsivas, no utilizar el móvil para jugar, ni para ninguna otra operación. Mantenerlo apagado cuando no se vaya a utilizar.
- Apagar el móvil durante los momentos de interacción familiar (juegos, conversaciones, comidas, etc.)
- No contestar al móvil (si estuviera encendido) en horarios inadecuados o cuando se realizan ciertas actividades como estar conversando con la familia, tener visitas en casa, etc.

4. Poner un límite de gasto mensual y de tiempo de uso del móvil.

5. Mostrarle que hay otros medios de comunicación entre personas, y trata de potenciar sus actividades de ocio.

6. Informarle de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth, la geolocalización u otros sistemas activados.



### ● Pautas para el uso de VIDEOJUEGOS.

Los videojuegos, como el resto de las tecnologías, tienen ventajas e inconvenientes. Los siguientes consejos ofrecen una orientación para educar a los hijos e hijas en un uso razonable y responsable de los mismos:

1. Ubicar el ordenador o videoconsola en un lugar común de la casa. El espacio común facilita el control por parte de los padres y madres.
2. Elegir junto a los hijos e hijas los juegos a los que pueden jugar, teniendo en cuenta sus intereses y nivel evolutivo. Se debe tener siempre en cuenta la clasificación por edades y la descripción de contenidos que obligatoriamente tiene que aparecer en todas las carátulas, según el código PEGI (Pan European Game Information es un mecanismo de autorregulación diseñado por la industria para dotar a sus productos de información orientativa sobre la edad adecuada para su consumo). En la página [www.pegi.info.es](http://www.pegi.info.es) se encuentra la información que se corresponde con el videojuego en caso de no disponer de la carátula original.
3. Las videoconsolas de nueva generación incorporan la posibilidad de programar controles parentales, bloqueando la lectura de aquellos juegos que consideremos inapropiados.
4. Mostrar interés por los videojuegos y jugar alguna vez toda la familia, es la mejor manera de saber si son recomendables.
5. Enseñarles a controlar el tiempo que dedican a esta actividad. Las horas de descanso, comidas, estudios, y otras actividades importantes nunca deben verse afectadas por el uso de videojuegos.
6. Supervisar que no dediquen todo su tiempo libre a jugar con los videojuegos. Animarles a que, además de jugar, hagan otras actividades que también son divertidas. El buen uso del tiempo libre es un factor de protección frente a las adicciones.
7. Concienciar sobre la importancia de la privacidad en los videojuegos y en la Red, tanto propia como del resto de personas de su entorno. Alértales sobre los riesgos existentes.

### 5.3. ACTUAR ante los riesgos.

#### 5.3.1. ¿Qué hacer si se cree que el adolescente consume drogas?

Descubrir que un hijo o hija es consumidor de alguna sustancia puede generar una gran preocupación, a nivel individual y familiar.

Los primeros pasos que se tomen serán decisivos. Hay que guardar la calma, evitar las acusaciones y los interrogatorios y crear un clima de diálogo para que perciban el interés en saber las verdaderas razones que le han motivado a consumir.



#### Por eso, hay que evitar:

- Desesperarse: el que inicien un consumo no quiere decir que se vayan a convertir en consumidores habituales.
- Culparles, y “echarle en cara” todo lo que hemos hecho por él o ella.
- Perseguir a nuestro hijo o hija, manifestando obsesión por seguir sus pasos.
- La crítica continuada y violenta de su comportamiento.
- Utilizar el castigo como único recurso para evitar que continúe consumiendo.
- Acosar continuamente con preguntas, sospechas, acusaciones, etc., pues con ello sólo conseguiremos que se alejen cada vez más.
- Desentendernos de él o ella no prestándole atención.



### **En estas situaciones, promover:**

- Dialogar con su hijo e hija analizando las circunstancias que le llevaron al consumo.
- Favorecer el acercamiento, para que pueda pedir ayuda si lo necesita.
- Mostrarle afecto, independientemente de lo que haga.
- Intentar dedicarle más tiempo y prestarle atención.
- Reflexionar en común sobre las posibles formas de ayudarle o ayudarla
- Entender que está ante una persona que tiene problemas y no ante un “problema”.
- Pedir ayuda si no sabes cómo abordar esta situación o si te sientes desbordado o desbordada.

### **¿Cómo actuar en caso de urgencia?**

En el caso de que esté en mal estado por causa de una intoxicación aguda debida a las drogas, es importante tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Valorar su estado de consciencia, su respiración y el pulso.
- Mantener la calma.
- Ponerse en contacto con los servicios sanitarios. Llamar al 112 y explicar la evolución y los síntomas.

## 5.3.2. ¿Qué hacer en caso de que sospechemos que tiene un problema con las pantallas?

**Ante situaciones de sospecha es importante estar pendiente de los siguientes aspectos:**

1. **Pérdida de control:** hace alusión no sólo al tiempo sino también a los objetivos de conexión inicial. En ocasiones, nuestros hijos e hijas se habitúan a un determinado nivel de estimulación o de tiempo de conexión y necesitan ir incrementando la exposición a contenidos estimulantes para llegar al nivel de satisfacción inicial.
2. **Evasión:** el uso de las tecnologías digitales puede proporcionar sensación de evasión de la realidad y bienestar, de modo que la funcionalidad práctica y objetiva de cada herramienta pasa a un segundo plano para buscar un mayor grado de estimulación y satisfacción. Una forma de obtener nuevas sensaciones es la creación de identidades, con las que los y las jóvenes puede experimentar con diferentes personalidades en función del efecto buscado.
3. **Ocultación:** tanto del tiempo empleado en Internet y el resto de tecnologías digitales, como en los objetivos de conexión y las actividades realizadas durante las diferentes sesiones.
4. **Necesidad:** el uso de la tecnología digital pasa a ser lo más importante en la vida de la persona, colocándose por encima del resto de obligaciones y produciendo en muchos casos falta de sueño, irregularidades en la alimentación, etc. Cuando el grado de preocupación por las tecnologías digitales es muy alto pueden darse patrones de conexión compulsiva. En estos casos la persona usuaria siente la necesidad de conectarse tantas veces como pueda, aunque sea por un periodo corto de tiempo.
5. **Abandono de actividades cotidianas:** abandono de actividades para poder dedicar más tiempo al uso de las tecnologías digitales, en las que automáticamente se buscarán nuevas relaciones de amistad o actividades de ocio. Asimismo, esta situación podría repercutir en los resultados académicos de nuestros hijos e hijas o provocar rechazo ante otras actividades de carácter lúdico o deportivo.

**Otros indicadores complementarios a tener en cuenta según diferentes estudios e investigaciones serían:**

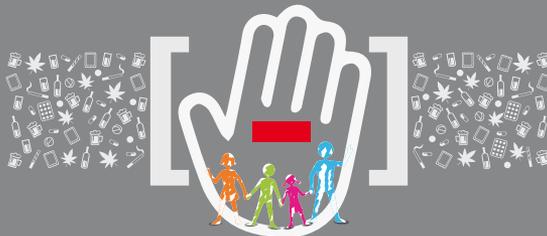
- De carácter físico: los y las jóvenes que hacen un uso problemático de las tecnologías digitales manifiestan padecer en mayor medida cansancio ocular, dolor de cabeza, molestias en las articulaciones y dolor de espalda.
- De carácter emocional y/o psicológico: si muestra estados de nerviosismo o ira sin razones aparentes o cambia bruscamente su estado de ánimo habitual antes, durante o después del uso de las TIC, deberemos estar atentos ante un posible uso problemático de las nuevas tecnologías.
- De carácter ambiental o relacional: en ocasiones los usos problemáticos de las TIC también podrían desencadenar un mayor número de disputas en casa o empobrecer la comunicación familiar.
- De carácter económico: la realización de actividades inadecuadas como el juego con apuestas on-line, o la venta de fotografías y vídeos por Internet podría suponer un marcado incremento en el dinero que maneja el menor. Del mismo modo, las apuestas, el juego y la compra on-line serían la causa de un efecto contrario, caso en el que chicos y chicas menores podría demandar más dinero que el que necesita de forma habitual.

Si tras leer estas pautas e indicadores de usos problemáticos hemos reconocido algunas de las señales descritas como propias del comportamiento de nuestro hijo o hija, recomendamos en primer lugar agudizar la observación para no precipitarnos en posibles conclusiones, e insistir en la promoción de la comunicación y confianza intrafamiliar.

Los indicadores descritos son elementos que necesariamente deberán valorarse dentro de un contexto, evitando siempre un posicionamiento apresurado o alarmista.

Aun así, si se tienen dudas, es importante realizar una consulta a nivel profesional.

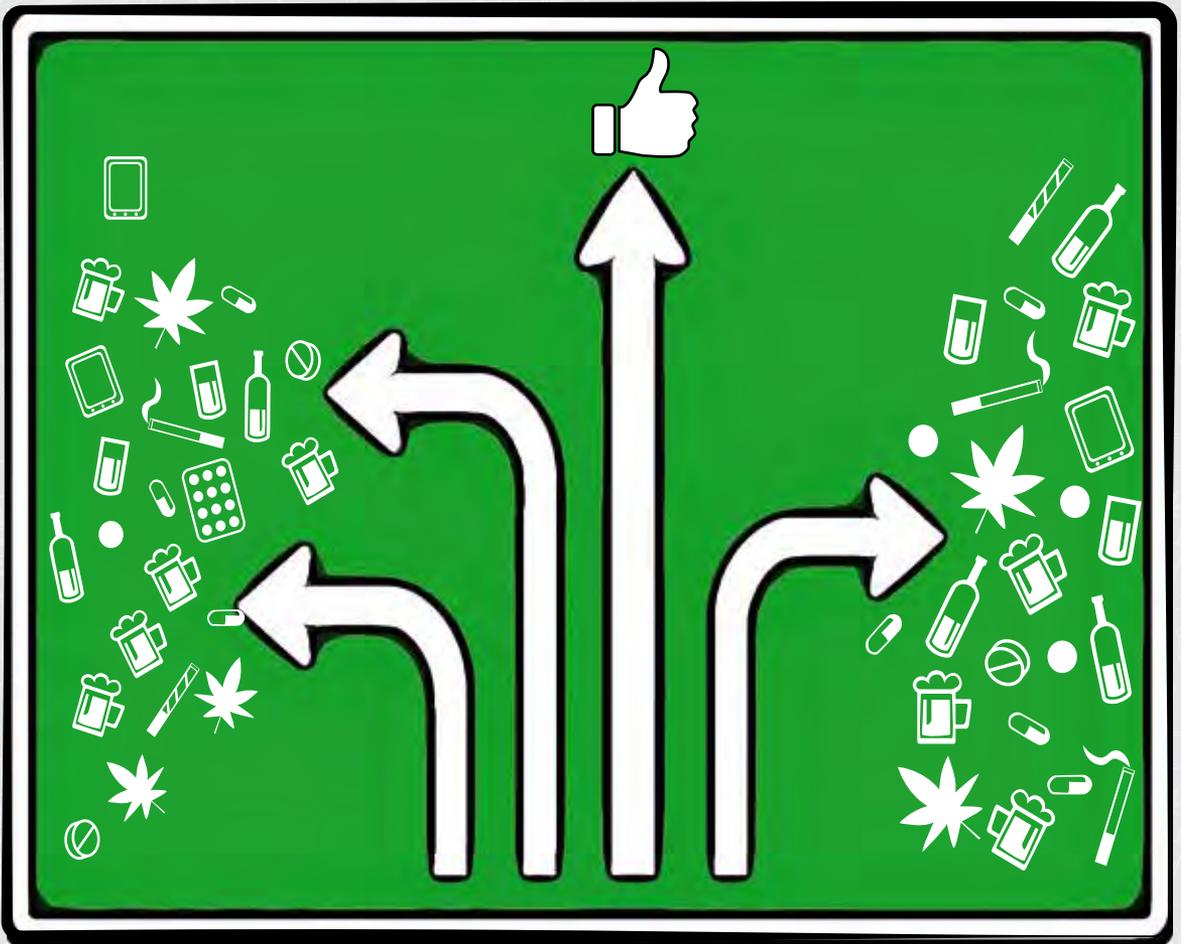
# Guía para la Familia

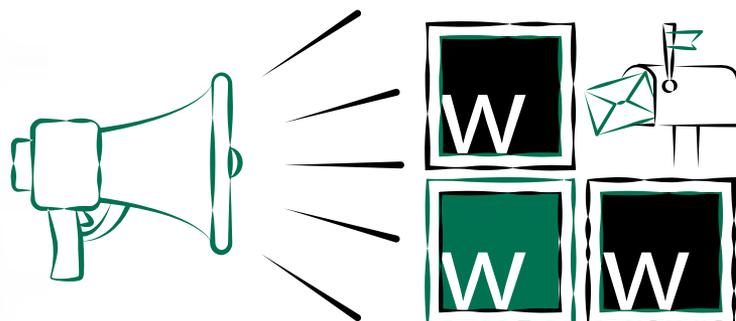


*Prevención del consumo de drogas y  
del abuso de TIC en adolescentes y jóvenes*

• 6 •

Direcciones web  
y enlaces de interés.





### **Organismos oficiales:**

Plan Nacional Sobre Drogas :  
[pnsd.sanidad.gov.es](http://pnsd.sanidad.gov.es)

Las Drogas.INFO. Instituto para el estudio de las adicciones:  
[www.lasdrogas.info](http://www.lasdrogas.info)

Junta de Castilla y León. Comisionado regional para la droga:  
<https://familia.jcyl.es/web/es/drogas.html>

Ayuntamiento de Valladolid. Plan Municipal sobre drogas y otras adicciones:  
[www.valladolidsindrogas.net](http://www.valladolidsindrogas.net)

### **Organizaciones no gubernamentales:**

[www.alcoholysociedad.org](http://www.alcoholysociedad.org)

[www.fad.es](http://www.fad.es)

[www.edex.es](http://www.edex.es)

[www.energycontrol.org](http://www.energycontrol.org)

[www.socidrogaalcohol.org](http://www.socidrogaalcohol.org)

[www.evictproject.org](http://www.evictproject.org)

[www.tupunto.org](http://www.tupunto.org)

[www.drogasgenero.info/malva](http://www.drogasgenero.info/malva)

[www.enplenasfacultades.org](http://www.enplenasfacultades.org)

[www.alcoholysociedad.org](http://www.alcoholysociedad.org)

[www.generoydrogodependencias.org](http://www.generoydrogodependencias.org)

### **Otras páginas de interés:**

En relación con las pantallas:

[www.incibe.es](http://www.incibe.es)

[www.bienestaryproteccioninfantil.es](http://www.bienestaryproteccioninfantil.es)

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

[www.pegi.info/es](http://www.pegi.info/es)

[www.fejar.org](http://www.fejar.org)

En relación con la Educación:

[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)

[www.concapa.org](http://www.concapa.org)

[www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/  
parentalidad-positiva](http://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/parentalidad-positiva)

[www.padresycolegios.com](http://www.padresycolegios.com)



# Guía para la Familia



*Prevención del consumo de drogas y  
del abuso de TIC en adolescentes y jóvenes*

• 7 •

Recursos  
en Valladolid.



### **AR-VA: ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE VALLADOLID**

Dirección: C/ Celtas Cortos, nº 12. Valladolid 47013

Teléfono: 983 474 883

Correo electrónico: [presidenciaarva@hotmail.com](mailto:presidenciaarva@hotmail.com)

Página web: [www.arva.es](http://www.arva.es)

### **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**

Dirección: C/ Claudio Moyano, 26 bajo. Valladolid 47001

Teléfono: 900 100 036

Correo electrónico: [valladolid@aecc.es](mailto:valladolid@aecc.es)

Página web: [www.aecc.es](http://www.aecc.es)

### **A.T.R.A: ASOCIACIÓN PARA EL TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DEL ALCOHOLISMO**

Dirección: C/ Avenida Valle Esgueva, 8. Valladolid 47010

Teléfono: 983 310 285

Correo electrónico: [atra.valladolid@gmail.com](mailto:atra.valladolid@gmail.com)

Página web: [www.atra.rehab-](http://www.atra.rehab-)

### **A.V.A.R: ASOCIACIÓN VALLISOLETANA DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS**

Dirección: C/ Higinio Mangas, 1 bajo. Valladolid 47005

Teléfono: 983 303 493

Correo electrónico: [avarasociacion@telefonica.net](mailto:avarasociacion@telefonica.net)

### **CÁRITAS DIOCESANAS DE VALLADOLID**

Dirección: C/ del Santuario, 24 bis. Valladolid 47002

Teléfono: 983 202 301 / 983 397 930

Correo electrónico: [diocesana@caritasvalladolid.org](mailto:diocesana@caritasvalladolid.org)

Página web: [www.caritasvalladolid.org](http://www.caritasvalladolid.org)

## **CETRAS: CENTRO ESPECÍFICO DE TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE ADICCIONES SOCIALES**

Dirección: C/ Valle de Esgueva, nº 8. Valladolid 47011  
Teléfono: 983 310 300  
Fax: 983 357 264  
Correo electrónico: [cetras.valladolid@gmail.com](mailto:cetras.valladolid@gmail.com)  
Página web: [www.cetras.org](http://www.cetras.org)

## **ASAMBLEA PROVINCIAL DE CRUZ ROJA EN VALLADOLID**

Dirección: c/ Pólvora, 6. Valladolid 47005  
Teléfono: 983 132 828  
Correo electrónico: [valladolid@cruzroja.es](mailto:valladolid@cruzroja.es)  
Página web: [www.cruzroja.es/valladolid](http://www.cruzroja.es/valladolid)

## **FUNDACIÓN ALDABA-PROYECTO HOMBRE**

Dirección: C/ Linares, 15, bajo. Valladolid 47010  
Teléfono: 983 259 030  
Correo electrónico: [proyectohombre@proyectohombrea.org](mailto:proyectohombre@proyectohombrea.org)  
Página web: [www.proyectohombrea.org](http://www.proyectohombrea.org)

## **AJUPAREVA ASOCIACIÓN DE JUGADORES PATOLÓGICOS REHABILITADOS DE VALLADOLID**

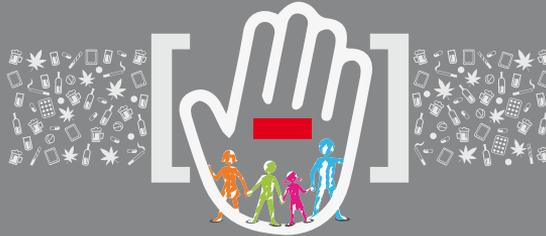
Dirección: Avda. Valle de Esgueva, 8. Valladolid 47011  
Teléfono: 983 310 317 / 635 957 473  
Correo electrónico: [ayuda@ajupareva.es](mailto:ayuda@ajupareva.es)  
Página web: [www.ajupareva.es](http://www.ajupareva.es)

## **ASOCIACION MIGUEL DELIBES**

Dirección: Calle Batuecas, 24. Valladolid 47010  
Teléfono: 983 252 489  
Correo electrónico: [ajrmigueldelibes@hotmail.com](mailto:ajrmigueldelibes@hotmail.com)  
Página web: [www.ajrmigueldelibes.com](http://www.ajrmigueldelibes.com)



# Guía para la Familia



*Prevención del consumo de drogas y  
del abuso de TIC en adolescentes y jóvenes*



Ayuntamiento de  
Valladolid

