

**ADOLESCENCIA Y FAMILIA:
PREVENCIÓN DE
LAS ADICCIONES**



Crecimiento Positivo

**Colegio Ártica
25 de Enero de 2017**

¿Qué es una droga?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **droga** es toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.

Conceptos Básicos

- **USO**: CONSUMO DE FRECUENCIA MÍNIMA Y PEQUEÑAS CANTIDADES.
- **ABUSO**: CONSUMO PROBLEMÁTICO, CON CONSECUENCIAS ADVERSAS PARA LA PERSONA. SE ABUSA CUANDO:
 - SE SUPERAN CIERTAS CANTIDADES
 - SE BEBE AL CONDUCIR, TRABAJAR...
 - CARACTERÍSTICAS PERSONALES: EMBARAZOS, MEDICAMENTOS, EDADES...
- **DEPENDENCIA**: SE HA DESARROLLADO TOLERANCIA ANTE EL ALCOHOL Y APARECE EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA

CLASIFICACIÓN DE DROGAS

DROGAS	
Drogas Legales	Drogas Ilegales
Alcohol. Tabaco. Fármacos legalmente distribuidos y recetados por médicos.	Cánnabis. Drogas de Síntesis. Anfetaminas. Heroína. Cocaína. Ketamina. Poppers. PACO. GHB.

CLASIFICACIÓN DE DROGAS

**DEPRESORAS
PERTURBADORAS**

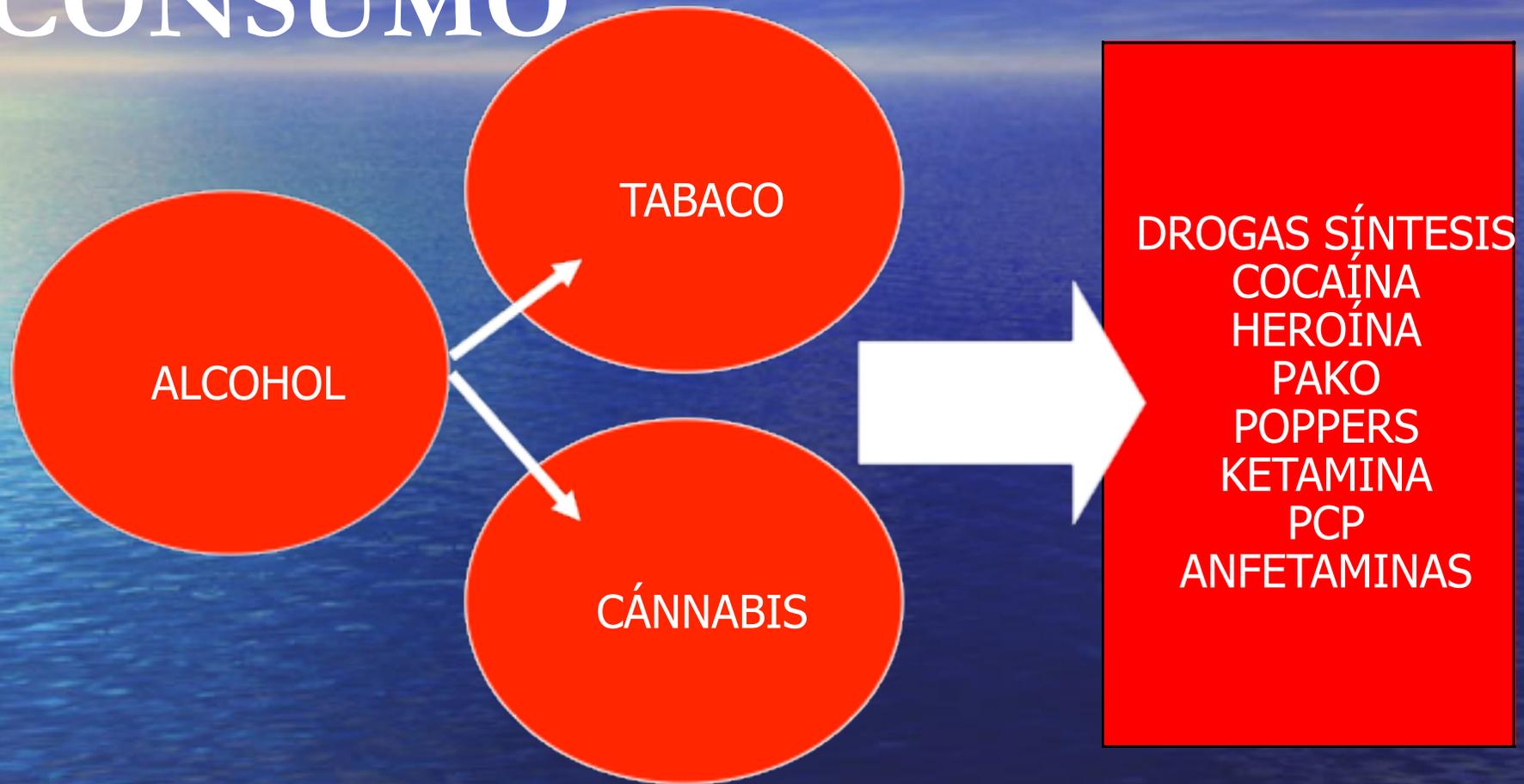
**Alcohol
Heroína
Disolventes
GHB
Poppers
Cannabis**

ESTIMULANTES

**Tabaco
Drogas de síntesis
Cocaína
Speed
Anfetamina**

**Disolventes
LSD
PCP
Ketamina
Cannabis**

ITINERARIO DEL CONSUMO



ALCOHOL

- Es la droga más consumida en España, de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa.
- Es un depresor del Sistema Nervioso Central.



¿Sociedad Alcohólica?

Beber dos copas al día equivale a una hora de ejercicio físico

Prueban que el consumo moderado previene enfermedades cardíacas

Numerosos estudios realizados en los últimos treinta años prueban que el consumo moderado de alcohol es la mejor receta para prevenir los ataques cardíacos.

Aunque las autoridades sanitarias se resistan a incluir el consumo prudente de alcohol entre sus recomendaciones, sus beneficios son irrefutables, según constatan diversos estudios realizados en los últimos treinta años, todos consistentes. Uno tras otro prueban que beber uno o dos vasos de vino, cerveza o licor al día es la mejor receta para prevenir los ataques cardíacos, más efectiva

incluso que una dieta baja en calorías o el ejercicio físico, según recoge el diario estadounidense *The New York Times*: "Las pruebas científicas son concluyentes", señala el doctor Curtis Ellison, de la Escuela Universitaria de Medicina de Boston.

Mitad de riesgo. Un estudio realizado entre más de 80.000 mujeres estadounidenses mostró que las que bebían alcohol de forma moderada tenían la mitad de riesgo de padecer un ataque al corazón que las abstinencias, incluso cuando éstas eran delgadas, hacían ejercicio o no fumaban. Algunas de las conclusiones fueron que la ingesta prudente de al-

cohol, una o dos copas al día, es tan beneficiosa para el corazón como una hora diaria de gimnasia y que no beber es igual de nocivo que la obesidad mórbida. Otra prueba realizada en Dinamarca entre hombres con el colesterol alto constató que los bebedores tenían hasta un 50% menos de posibilidades de desarrollar una enfermedad del corazón derivada de la obstrucción de arterias. Asimismo, diferentes estudios relacionan el consumo moderado de alcohol después de los 40 con una reducción de la tasa de mortalidad. También previene los ataques y la demencia. La polémica ahora gira en torno a qué bebida reporta más beneficios.

Efectos

- Dependenden de diversos factores:

La **edad**

El **peso**

El **sexo**

La **cantidad y rapidez de la ingesta**

La **ingestión simultánea de comida**



Efectos Psicológicos

- **Desinhibición**
- **Euforia**
- **Relajación**
- **Aumento de la sociabilidad**
- **Dificultades para hablar**
- **Dificultades para asociar ideas**
- **Descoordinación motora**

Efectos Fisiológicos

Dependen de la cantidad presente en la sangre

- **Euforia, sobrevaloración de facultades y disminución de reflejos.**
- **Desinhibición y dificultades para hablar y coordinar movimientos.**
- **Embriaguez, con pérdida de control de las facultades superiores.**



Efectos Fisiológicos

Dependen de la cantidad presente en la sangre

- **Descoordinación del habla y de la marcha, y visión doble.**
- **Estado de apatía y somnolencia.**
- **Coma.**
- **Muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.**



Riesgos del Alcohol

- Riesgos psicológicos:
 - Dificultades cognitivas.
 - Pérdida de memoria.
 - Demencia alcohólica.
- Riesgos orgánicos:
 - Gastritis.
 - Úlcera gastroduodenal.
 - Cirrosis hepática.
 - Cardiopatías.



ALCOHOL

HARMFUL EFFECTS

BRAIN DAMAGE
ADDICTION &
STROKE

BLURRED
VISION

SLURRED
SPEECH

BLEEDING
THROAT

BREATHING
MAY STOP

HEART DISEASE
IRREGULAR
HEART BEAT

STOMACH
ULCERS

LIVER DISEASE
LIVER FAILURE

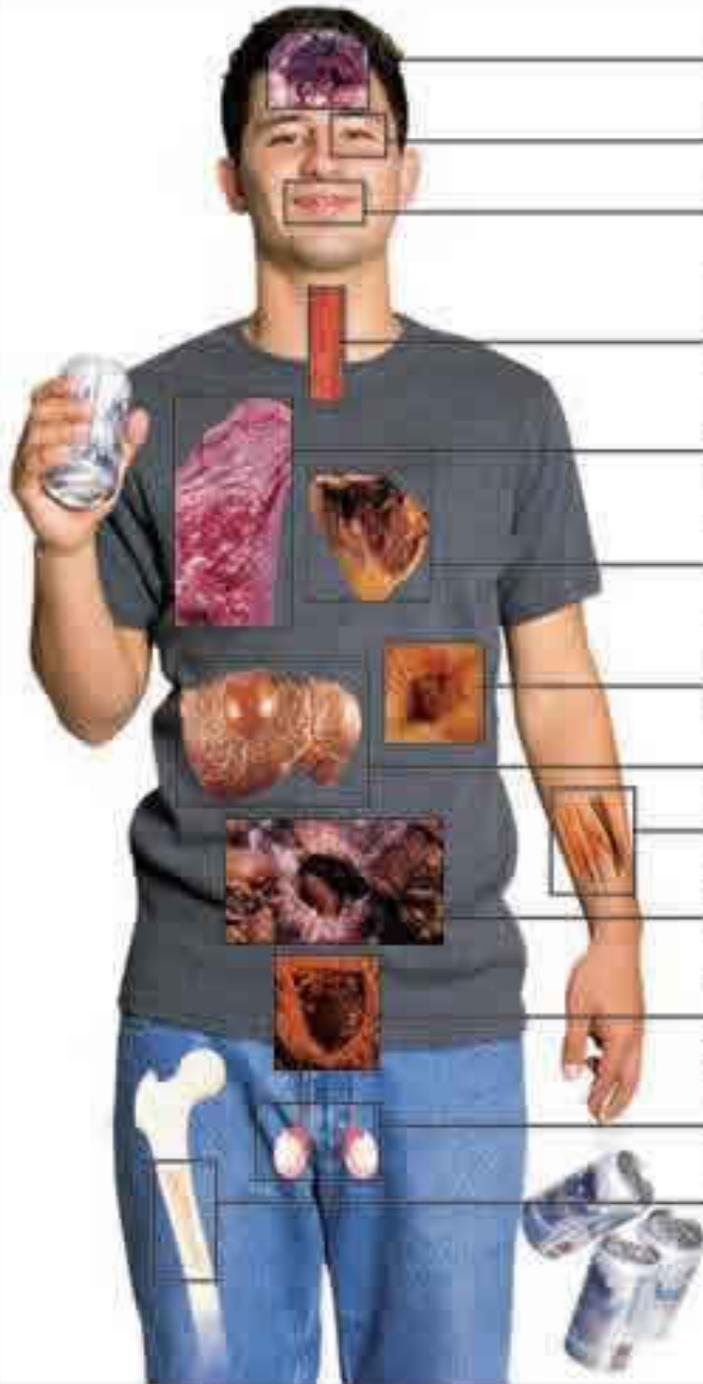
MUSCLE
WEAKNESS

INTESTINAL
CANCER

INTESTINAL
ULCERS

IMPOTENCE (MEN)
& INFERTILITY
(WOMEN)

OSTEOPOROSIS

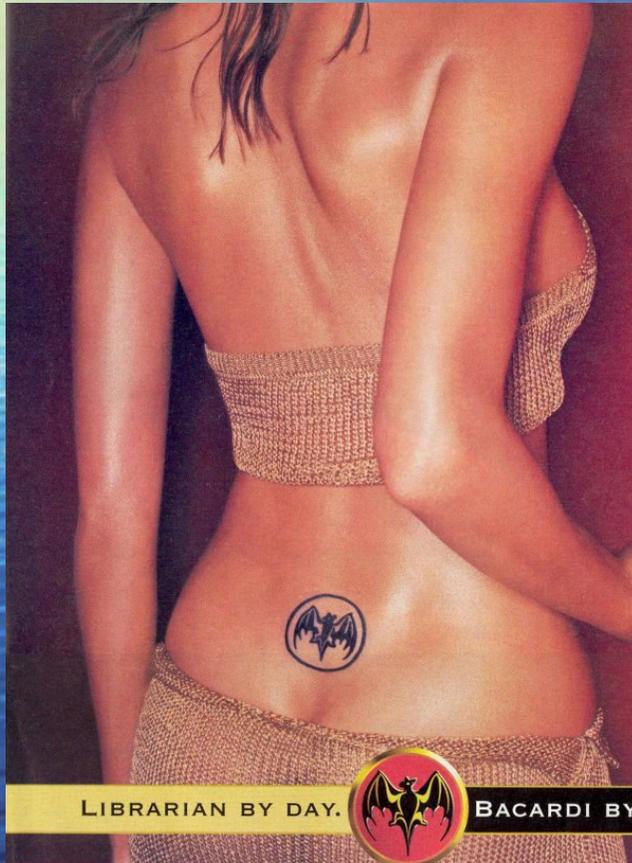


Los jóvenes de 12 a 16 años que toman alcohol tienen una probabilidad 4 veces mayor de sufrir depresión que los que no beben.

Los jóvenes adolescentes que consumen regularmente alcohol pueden recordar un 10% menos que los que no lo hacen.

De las personas que empezaron a beber alcohol antes de los 14 años, el 47% llegó a ser dependiente en algún momento, comparados con el 9% de los que empezaron a partir de los 21 años.

¿QUÉ INTENTAN VENDER NOS?



LIBRARIAN BY DAY.



BACARDI BY NIGHT.

BACARDI
ESTD 1862



Dewar's y "White Label" son marcas registradas.
www.disfruto-de-un-consumo-responsable.es 40°



TABACO

Es la droga, tras el alcohol, más consumida;
la dependencia a esta sustancia es muy difícil de superar.
El tabaco es uno de los pocos productos no regulados.
Los alimentos deben llevar una lista de ingredientes,
la ropa lleva etiquetas de composición,
los aparatos eléctricos han de estar homologados,
etc.



TABACO

Se han identificado unas 4000 sustancias químicas entre los componentes del tabaco, 40 de ellas cancerígenas:

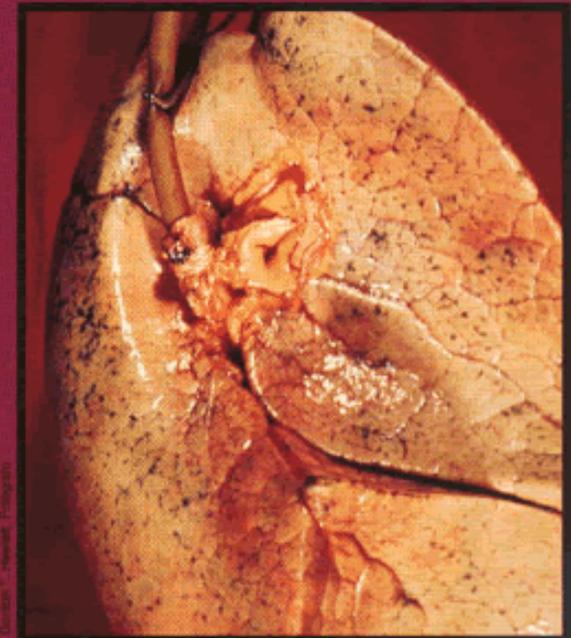
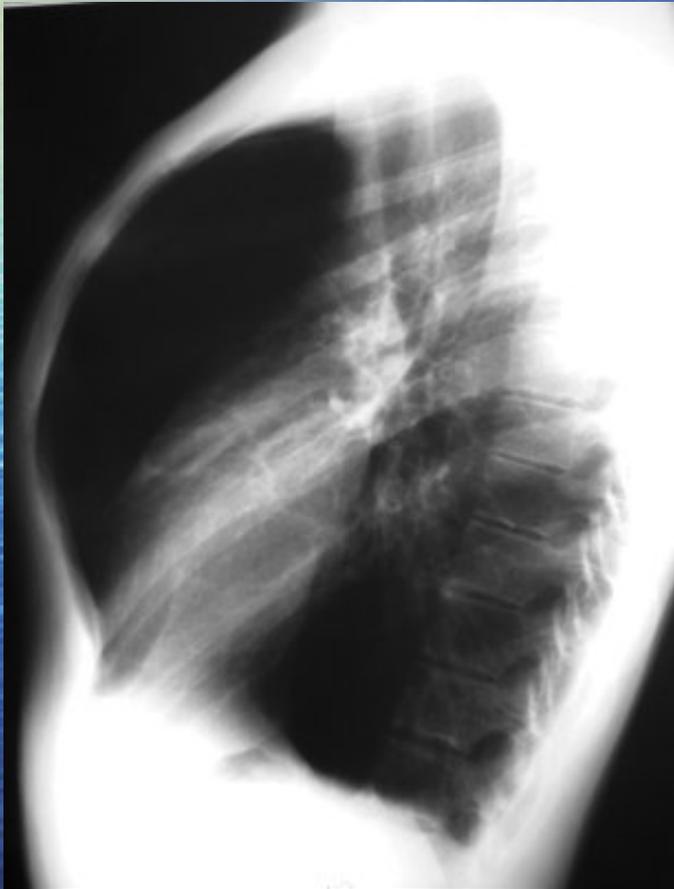


- Amoniaco.
- Arsénico.
- Cianuro.
- Metano.
- Monóxido de carbono.
- Cadmio.
- Alquitrán.
- Nicotina.

TABACO

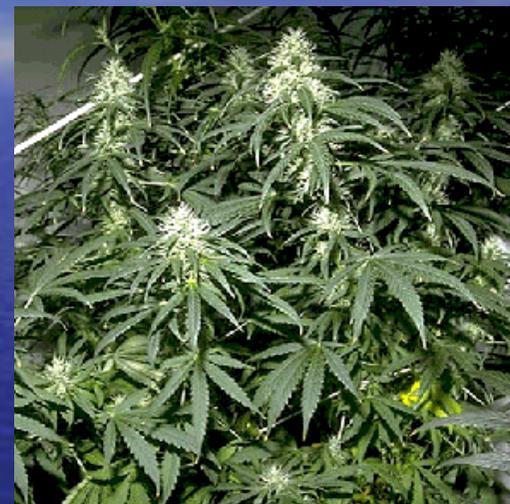
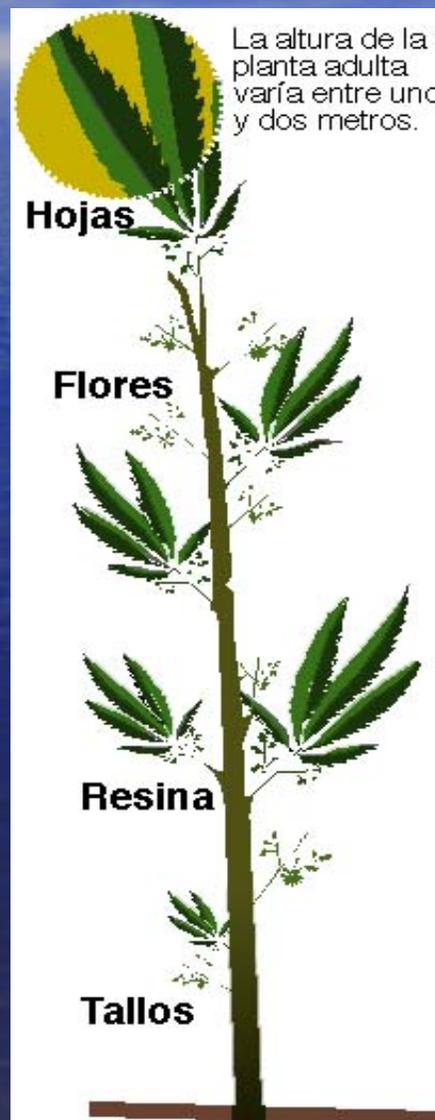
Riesgos de su consumo:

- Dificultades respiratorias.
- Disminución de la capacidad pulmonar.
- Cáncer de pulmón.



CÁNNABIS

- Porros.
- Canutos.
- Petardos – Petas.
- María.
- Chocolate.
- Costo.
- Grifa.
- Hierba.
- Kif.



EFECTOS y RIESGOS



- Síndrome Amotivacional.
- Pérdida de la capacidad de concentración.
- Pérdida de memoria.
- Desencadenante de psicosis y cuadros alucinatorios.
- Contacto con la red ilegal.
- Puede generar dependencia.
- Necesidad del aumento de consumo.



¿QUÉ PODEMOS
HACER LAS FAMILIAS?

ALGUNAS PROPUESTAS “COMUNES”

LLEVAR A LOS HIJOS A PROYECTO HOMBRE
PARA QUE VEAN CONSECUENCIAS

LLEVARLES Y RECOGERLES DE LOS SITIOS
DE OCIO NOCTURO

MULTAS Y CASTIGOS POR CONSUMO EN CALLE

NO ES PARA TANTO, TODOS HEMOS TOMADO
ALGO ALGUNA VEZ

YO SOY CONSUMIDOR Y LE EDUCO PARA EL
CONSUMO RESPONSABLE

PROPUESTAS ALTERNATIVAS DE OCIO

**PARADOJAS DE
LA PREVENCIÓN**

LA FAMILIA COMO TRAMPOLÍN



1) AMOR

3) NORMAS

2) AUTOESTIMA

4) CONFIANZA

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

¿Cómo mantener una buena relación afectiva con los cambios de la adolescencia?



A pesar de los conflictos, hay que tener claro que el **AMOR** que se siente por ellos está presente.

Hay que “fabricar” espacios para la expresión de sentimientos positivos, en especial, en momentos de crisis (cambios en la familia).

Expresar amor física y verbalmente.

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

- Estimular la AUTOESTIMA y la autoconfianza de los hijos.



Tendemos a fijarnos en lo negativo, en los errores, con el fin de que mejoren, de evitarles determinados “golpes”. Así aprenden un estilo de relacionarse.

¿Por qué no empezar a utilizar el refuerzo positivo para manejar las relaciones familiares?

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

- Con esto, conseguiremos generar confianza entre los miembros de la familia.

Si hay confianza entre los miembros de la familia, las estrategias de comunicación serán más efectivas y facilitarán el mismo proceso de socialización de los niños y adolescentes.

La construcción de la confianza como pilar básico, es una responsabilidad compartida, pero que nace de los "fundadores" de la familia: las madres y los padres.



¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

- Cómo ayudarles a generar autoconfianza.

Los niños y adolescentes han de enfrentar los obstáculos por sí mismos, y a través de los intentos y errores superen las dificultades, construyendo así la confianza en los propios recursos:

- Déjales poner a prueba sus capacidades.
- Oriéntale cuando se equivoque, pero no lo hagas en su lugar.
- Refuerza el resultado positivo tanto como el esfuerzo y el intento.



¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

COMUNICACIÓN

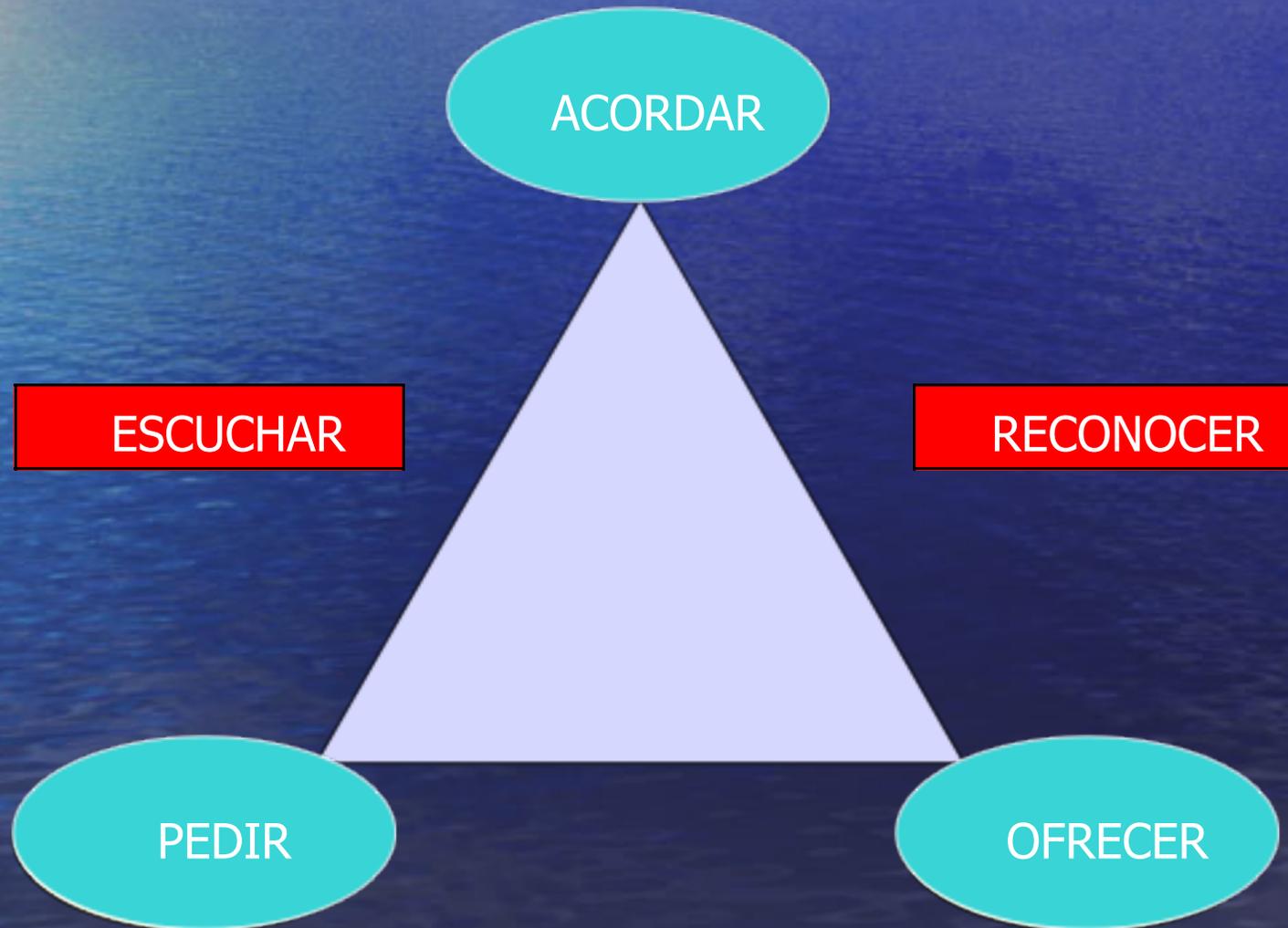
Comunícate con tus hijos de una forma abierta y fluida.

Si perciben que se puede hablar, incrementaremos las oportunidades de que así sea.



¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

COMUNICACIÓN



¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

En la comunicación hay que tener en cuenta los factores NO VERBALES, que suponen el 80% de la comunicación total.

Las miradas, las caras, los gestos, las posturas, las posiciones a la hora de hablar, la distancia y el contacto físico, nos dan una valiosa información de nosotros mismos y de los demás.

Otras variables a tener en cuenta:

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

- Elegir el momento adecuado para iniciar una conversación.
- Reservar espacios especiales para dialogar.
- Utilizar "*abre-ostras*" y reducir el uso de "*cierra-ostras*".
- Preferentemente, hacer uso de un estilo de comunicación ASERTIVO, a través de MENSAJES-YO.
- Ayudar a desarrollar la EMPATÍA durante la adolescencia.

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA

En palabras de Virginia Satir, “en las buenas familias,
la olla de la autoestima de la casa está siempre llena”.

Hay que procurar que todo el mundo pueda expresar sus sentimientos.
Cuando necesite “caricias”, la olla de la autoestima es el lugar apropiado.

El compromiso de todos es el de ir rellenando poco a poco con los refuerzos

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

- **Desarrollar capacidades y ENSEÑAR habilidades personales y sociales:**
 - Para manejar estrés y presiones.
 - Para resistir la frustración.
 - Para facilitar la toma de decisiones.
 - Para desarrollar autonomía y libertad personal.
 - Para comunicarse y relacionarse con los demás.

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

NORMAS Y LÍMITES

- **Establecer normas de forma adecuada.**
 - Claras y concretas.
 - Flexibles.
 - Realistas.
 - Coherentes.
 - Consistentes.

Es recomendable hablar con los hijos de las consecuencias que siguen al hecho de infringir una norma familiar. Si conoce las consecuencias, aprenderá a asumir la responsabilidad de sus decisiones.

¿Cómo prevenir CON sus hijos el consumo de alcohol?

- **Promover alternativas de ocio saludable.**
- Ayudarles a programar su tiempo libre.
- Ser modelos para ellos.



Al hablar con tus hijos sobre drogas...

- Ofrece información objetiva y cierta.
- Evita alarmismos injustificados.
- Adapta la información a las distintas necesidades de cada edad.
- De este modo, conocerán tus puntos de vista.

Concluyendo...

El secreto para crear un sistema familiar abierto es permitir que todos los miembros de la familia tengan un lugar exclusivo y que se lo puedan pasar bien allí.

La familia es un móvil unido por hilos.

Estos hilos equivalen a:

- Sentimientos.
- Normas.
- Modelos de comunicación.

¿Son inamovibles o flexibles?

INFORMACIÓN Y CONTACTO

<http://www.crecimientopositivo.es/>



antonio@crecimientopositivo.es