



CONCELLO DE
PONTEVEDRA



CONCELLO
DE CALDAS
DE REIS



CONCELLO
DE
CATOIRA

Rúa do Concello, 6 - 36612 CATOIRA (Pontevedra)
Tf. 986 54 60 14 Fax 986 54 62 17 E-mail concello.catoira@eidolocal.es Web www.catoira.es
C.I.F. P 3601000 G

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DAS DROGODEPENDENCIAS E OUTRAS CONDUCTAS ADITIVAS

PROGRAMA

“MAIS QUE UN TEITO”

Contidos dirixidos a familias con fillos/as en educación primaria

CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS

NENOS/AS ENTRE OS 6 E OS 12 ANOS.

A idade escolar, dende os 6 os 12 anos, é unha etapa decisiva.

A partir desta idade os rapaces non acostuman a pegar tantos estiróns en relación a talla e o peso como na etapa anterior, se non que agora vanse desenvolvendo e medrando a un ritmo máis regular.

Durante a idade escolar é importante apoiar os esforzos do neno por ser maior. Esta é a mellor maneira de favorecer o seu desenvolvemento integral como persoa.



Nesta etapa prodúcese múltiples cambios, deixárase a infancia para pasar a adolescencia.

Período dos 6 os 8 anos

A partires destas idades cada vez é máis importante para eles ser máis independentes da familia.

As amizades vólvense cada vez máis importantes.

Desenvólvense rapidamente habilidades físicas, sociais e mentais.

É fundamental que os rapaces comecen a adquirir confianza en todas as áreas da vida, como nas amizades, as actividades escolares e os deportes.

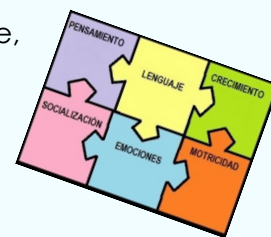
Período de 9 a 12 anos

Cada vez nótaselles máis a independencia da familia e maior interese polo amigos. Ter boas amizades é importante para o seu desenvolvementos, sen embargo, a presión dos pares tamén pode ser moi forte nesta etapa. Os nenos que se senten ben consigo mesmos son máis capaces de resistir as presións negativas dos pares e toman mellores decisións por si mesmos.

Nesta idade tamén poderían comezar os cambios físicos da puberdade, especialmente nas nenas.

Nesta etapa:

- Prodúcese a maduración do sistema nervioso.
- Prodúcese un endurecemento e aumento progresivo dos osos



Cara os 10 anos de idade, as nenas entran nunha fase pre- puberdade, co cal aparecerán profundos cambios físicos que comezarán a transformación de nena a muller. Sen embargo, os rapaces acostuman a entran na pre- puberdade algo máis tarde, sobre os 12 anos.

É importante en ambos sexos, a preparación mental ante tantos cambios.

Cambios emocionais e sociais

- Amosan máis independencia dos pais e da familia.
- Establecen amizades e relacións máis fortes e complexas cos amigos e pares. A nivel emocional é cada vez máis importante ter amigos, especialmente do mesmo sexo.
- A partir dos 8 anos prodúcense relacións de amizade máis íntimas e duradeiras.
- Prestan máis atención as amizades e os traballos en grupo.
- Senten máis a presión dos iguais.
- Deixan de ser tan egocéntricos e poñen o punto de vista nos demais. Irán progresivamente abandonando a subxectividade que caracteriza a etapa anterior (pero isto tamén provoca no neno, momentos de ambivalencia e confusión).
- Aumenta a cooperación. Os nenos comezan a iniciarse na cooperación e vólvense máis solidarios co resto do grupo.
- As opinións dos compañeiros comezarán a ter peso na súa imaxe.
- Comezan a compartir cos compañeiros opinións, sentimentos e actitudes, que lles fan cuestionar as que lles dan seus pais e tenderán que decidir cales conservaran e cales descartarán. Inda así os pais seguen sendo figuras moi importantes, nos cales van a buscar o afecto, guía, comunicación...
- Cara o final desta etapa aparece o respecto e a honestidade.
- Están máis conscientes do seu corpo a medida que se acerca a puberdade. Nesta idade comezan a xurdir problemas coa imaxe que teñen do seu corpo, e as veces, asociado a isto, aparecer problemas de alimentación.

Cambios no razoamento e aprendizaxe

- Desenvólvense habilidades mentais. Consolidación do pensamento lóxico-concreto.
- Pensamentos máis flexibles.
- Toman consciencia de conceptos como conservación da sustancia, o peso e o volume.
- Aumento da atención e da memoria
- Maior capacidade de síntese e análise.
- Evolucionan cara as explicacións máis realistas e menos máxicas e fantásticas.
- Utilización do pensamento para resolver problemas que se estaban a producir no momento presente, representándoo mentalmente e sen ter que resolvelo na realidade.
- Aprenden mellores maneiras de describir as súas experiencias, ideas e sentimentos.
- Enfróntanse a maiores retos académicos.
- Comezan a entender máis o punto de vista dos outros.
- Comezan a pensar no futuro.
- Adquiren conciencia das súas capacidades e limitacións.
- Perciben a súa situación no mundo social.
- Evolucionan cara a autonomía e o acordo.

- Desenvolvemento de actitudes e comportamentos de participación, respecto e tolerancia.
- Centran a súa enerxía en coñecerse a si mesmos e o mundo que os rodea.

O nenos/as van tomando conciencia, de forma progresiva, do mundo ó que pertencen:

- Adquirindo valores da propia cultura
- Tomando conciencia de que é capaz de resolver os problemas que se lle presentan.
- O autoconcepto (concepto que o neno ten de si mesmo)
- A autoestima (imaxe e valor que o neno da se si mesmo)

A medida que avanzan en idade habitualmente gañan maior control sobre a súa impulsividade, aumentando a capacidade de pensar e descubrirse a si mesmos.

Como preparación para a adolescencia pode aparecer un desexo por preservar a intimidade, o neno/a pode sentir a necesidade de estar só e pode mostrarse máis tímido.

Na última etapa deste período, acentúase o control dos seus sentimentos e emocións, non sente a necesidade de exteriorizalos para vivilos. Xa non expresa espontaneamente e inxenuamente todo o que sucede. Enríquese da capacidade de fantasiar e soñar esperto.

Interese por temas sexuais, pero máis por curiosidade intelectual que por búsqueda de pracer.

Comezan a ter tarefas para a casa na escola, e é importante, polo tanto, o posicionamento dos pais. Debendo colaborar con eles na planificación e organización das tarefas e deberes. Servíndolles tamén de apoio nas dificultades que os rapaces vaian encontrando, ensinándolles a pensar.

Entre os 8 e os 12 anos xéranse moitos hábitos e afeccións (por exemplo, é unha boa idade para desenvolver un hábito lector que se poida consolidar despois da adolescencia).



Os videoxogos, teléfonos e televisións, son unhas das diversións preferidas por moitos deles. Isto pode ser moi útil sempre que non se converta nunha permanente fonte de conflitos (por abuso e substitución de tarefas escolares, por problemas a hora de deitarse, selección de contidos apropiados...)

O papel adulto será importante tamén a hora de organizar o tempo libre do neno. Debendo axudarlle a canalizar os seus intereses e que descubra cales son as súas preferencias. Non todos os nenos exprésanse de igual forma ou a través dos mesmos medios: uns poden preferir a actividade física, mentres que outros desfrutan máis cos traballos intelectuais ou manuais

ESTILOS EDUCATIVOS E CONSECUENCIAS

Existen diferentes formas ou estilos de educar os nosos fillos:

ESTILO EDUCATIVO DEMOCRÁTICO

- **Nel hai: comunicación, afecto, control e esixencias de madurez.**
- Con este estilo, os pais **dirixen e controlan** sendo conscientes dos sentimentos e capacidades, explicando razóns, e plantexando esixencias e independencia.
- **Márcanse límites** (por ex., normas, horarios...) ofrécense **orientacións** estando dispostos a **escoitar** as ideas dos fillos/as e chegar a **acordos**.
 - Proporcionase afecto (dar apertas, bicos...)
 - Hai sensibilidade ante as necesidades do fillo/a.
 - Hai comunicación e explicacións.
 - Promóvense condutas desexables.
 - Hai control guía (través do diálogo, de acordos...)
 - Hai disciplina inductiva (exercer a "autoridade e obediencia de forma razoada e a través da discusión e o diálogo, é dicir, de maneira participativa)

CONSECUENCIAS NOS NENOS/AS

- Alta autoestima
- Competencias e habilidades sociais.
- Autocontrol
- Autonomía
- Motivación
- Confianza
- Responsabilidade
- **O neno séntese querido e importante**
- Alegría e espontaneidade
- Recompensas a curto e a longo prazo
- Diminución da probabilidade de condutas de risco (abuso de drogas, condutas sexuais de risco...)

ESTILO EDUCATIVO AUTORITARIO

- Hai alto nivel de **control e esixencias de madurez**.
- Baixos niveis de **comunicación e afecto explícito**.
- Dáselle importancia á **obediencia e autoridade**, o uso do **castigo** e de medidas disciplinarias, **non se facilita o diálogo**.
- Con este estilo as normas que definen a boa conduta son **esixentes e castígase** fortemente a mala conduta.
 - Hai afecto controlado (por ex. só polo seu aniversario, en nadal...)
 - Pouca sensibilidade as necesidades do neno/a.
 - Hai indiferenza, pouca atención en actividades familiares, pasar pouco tempo cos nenos...
 - Hai moito control de condutas indesexables.
 - O control faise a través de la imposición. Coerción (por ex. usando castigos desproporcionados).
 - Hai afirmación do poder (por ex. "fai o que che digo, porque aquí mando eu")

CONSECUENCIAS NOS NENOS/AS

- Baixa autoestima
- Escasas competencias e habilidades sociais
- Agresividade e impulsividade
- Hostilidade e rebeldía
- Baixa autonomía
- Baixa confianza
- Baixa creatividade, aprenden a obedecer.
- Dependencia e sumisión ó control doutras persoas.
- **O neno non se sente querido. Sente que non vale.**
- Acostuman a ser menos alegres e espontáneos.
- Recompensa a curto prazo

ESTILO EDUCATIVO PERMISSIVO

- Nivel **alto de comunicación e afecto**
- Nivel **baixo de control e esixencias de madurez**
- Caracterízase por **afecto e deixar facer** (o neno fai o que quere)
- Actitude positiva cara o comportamento do neno, **aceptando as súas condutas e utilizando pouco o castigo** (o neno é o rei da casa).
- Consúltanse cos nenos as decisións, **non** esixindo **responsabilidades, orde, nin normas.**
 - Hai afecto
 - Sensibilidade
 - Comunicación, explicacións
 - Aceptación
 - Ausencia de control
 - Sobreprotección
 - Escasas esixencias

CONSECUENCIAS NOS NENOS/AS

- Alta autoestima/ egocentrismo
- Baixa competencia social
- Conformidade cos iguais
- Pobre control de impulsos. A longo prazo é posible que aparezan condutas de risco.
- Pouca motivación
- Pouca capacidade de frustración
- Inmadurez
- **O neno non se sente querido.**
- **O neno séntese como o rei da casa.**
- Alegres e vitais.

ESTILO EDUCATIVO NEGLIXENTE, INDIFERENTE

- **Baixos niveis de afecto, comunicación, control e esixencias de madurez**
- Neste estilos os pais **rexentan**, non son receptivos nin esixentes e parece que os seus fillos son **indiferentes** para eles.
- Dáselle pouco o neno o igual que tamén se lle esixe pouco.
- Pais que actúan **evitando problemas e minimizándoos.**
 - Non hai apenas expresións de afecto
 - Insensibilidade
 - Inatención
 - Control ausente

CONSECUENCIAS NOS NENOS/AS

- Pobre autoestima, inseguridade
- Baixa competencia social
- Pouco control de impulsos
- Autoconcepto negativo
- Pouca motivación
- Non respectar as normas nin as persoas
- Inestabilidade emocional
- **O neno non se sente querido**
- Baixos logros escolares
- Problemas de conduta, probabilidade alta de condutas de risco (drogas, condutas sexuais de risco...)

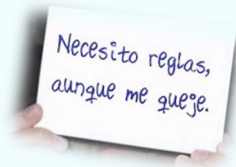
¿Con cal destes estilos te identificas máis?

¿Cal cres que sería o máis axeitado e recomendable?

Efectivamente, o estilo educativo democrático!



NORMAS E LÍMITES



Para desenvolver no seu fillo autonomía e autocontrol, deben establecerse unha serie de límites e normas ben definidos e explicados, o mesmo tempo que se debe promover a confianza e o diálogo, chegando a acordos e decisións de maneira cooperativa.

- Se o control é excesivo só ensina a obedecer, non a reflexionar.
 - Se o control é insuficiente non ofrece un modelo axeitado de comportamento, polo que o rapaz/a non respectará as normas de convivencia básicas do fogar, da escola, das actividades lúdicas...
- Débense de establecer normas e límites, explicándollos os nenos de maneira que eles o entendan.
- Na medida do posible, debemos intentar facelos partícipes, así como, proporcionarlles responsabilidades acordes as súas idades.
- Para establecer normas e límites é necesario ter en conta a seguridade, o benestar e o desenvolvemento do neno.

Para establecer normas e límites

As **instrucións** que se lle dan deben ser: **claras, breves, no momento e no lugar axeitado.**

Debemos asegurarnos de que o rapaz/a nos **atenda e nos entenda.** Cando falamos con eles debemos intentar que a interacción sexa cara a cara, mirándonos os ollos...

Suxerir alternativas: cando aplicamos un límite ó comportamento é recomendable dar algunha alternativa aceptable, sonará menos negativo e o rapaz/a sentirase compensado. Por exemplo: *"Hoxe non podes saír, temos que ir a casa dos avós, pero o próximo sábado si poderás"*. Cando lles damos alternativas estámoslles a amosar que os seus sentimentos e desexos son aceptables.

Darlles opcións: en moitos casos podemos darlles a oportunidade de decidir como ou cando cumprir as tarefas, a liberdade de oportunidades fai que o rapaz/a sinta a sensación de poder e de control, reducindo as resistencias. Por exemplo: *"É hora de vestirse, queres elixir ti a roupa, ou prefires que che axude?"*

Explicar os porqués: cando se aplican normas e límites débese de explicar os rapaces porque se deben cumprir, se entenden a razón poderán desenvolver valores internos de conduta e de comportamento, e ir creando así a súa propia consciencia. Intenta explicarllo en poucas palabras e de forma clara e concisa.

Desaprobar a conduta, non o neno: é importante deixar claro que a nosa desaprobación está relacionada coa conduta ou co seu comportamento e non vai directamente cara o rapaz/a. Non se debe amosar rexeitamento cara o neno. Por exemplo, en vez de dicir, “*Es malo*”, deberíamos dicir “*Iso está mal feito*”. Evitar xuízos do tipo “*sempre te portas mal*” e etiquetas do tipo “*es máis traveso*”.

Firmeza no cumprimento, hai determinadas rutinas e regras na familia que deberían ser efectivas día tras día inda que as veces nos sintamos cansados. Se lles damos a oportunidade de darlles voltas ou modificar as normas, eles intentarano facer.



Coherencia: seguir sempre o criterio establecido, non levarnos a contraria a nos mesmos, tanto na elección das pautas educativas, coma nas consecuencias, e no mantemento de ditas consecuencias...

Consistencia: si é si e non é non, non vale dicir agora que non e dentro dun pouco que si. Debemos ser honestos cos fillos e non mentirles para lograr o que queremos.

Acentuar o positivo: os rapaces son máis receptivos para facer as cousas que se lles manda cando reciben reforzos positivos. En xeral, é mellor dicirlle o que si poden facer, antes que o que non deben facer.

Débense verbalizar as condutas positivas, transmitíndolles confianza, dicíndolle o que fan ben de forma inmediata, recoñecendo o esforzo que realizan, animándoos nas súas dificultades e amosándonos seguros das súas capacidades para logralo.

Gardar distancias: isto quere dicir que, ante expresións como “*quero que vaías para a cama agora mesmo*” estamos a crear unha loita de poder persoal con rapaces. Unha maneira alternativa de facelo é de forma impersonal “*son as 11, hora de deitarse*”.

Dar avisos e recordatorios. Recordarlle de maneira positiva a conduta a seguir, así como, as consecuencias de non cumprir as normas.

Control emocional: con isto non queremos dicir que debemos de reprimir as emocións, se non que debemos de ter certo control sobre elas. En situacións nas que o mellor estamos moi cabreados, non actuar sen pensar (impulsivamente), se non dándonos un tempo, contamos ata dez, e posteriormente, tomamos unha decisión. Debemos de recordar que a nosa conduta, a nosa forma de actuar é un exemplo para os noso fillos.

Actuar de forma tranquila, equilibrada e relaxada, prestando especial atención a linguaxe non verbal, o ton de voz debe ser axeitado, sen gritar, así como unha expresión axeitada controlando a ira e mirando á outra persoa a cara.

Evitar interrogatorios policiais, nos adolescentes, respectar e entender a necesidade de certa privacidade.

Ser pacientes e deixar que se equivoquen, pero estar aí, por se necesitan axuda.

HABILIDADES DE INTERACCIÓN

Debemos prestar atención, amosar interese e darlles a oportunidade e o tempo necesario para que se expresen e nos conten os seus razoamentos. Amosar interese polos seus progresos e axudarlles se o requiren.

Para isto debemos ter unha comunicación asertiva, empática e con escoita activa.

COMUNICACIÓN ASERTIVA



ESTILO DE COMUNICACIÓN PASIVO

É aquel que utilizan as persoas cando lles custa ou non expresan as súas opinións, desexos ou ideas. Utilízanos as persoas que evitan amosar os seus sentimentos ou pensamentos por temor a ser rexeitados, incomprendidos, ou por medo a ofender as outras persoas. Infravaloran as súas propias opinións e necesidades dándolle un valor superior as dos demais.



ESTILO DE COMUNICACIÓN AGRESIVO

É o oposto o estilo de comunicación pasivo. Caracterízase pola expresión dos propios desexos, opinións e intereses sen respectar os demais. Trátase dun estilo que habitualmente dana os outros. As persoas que utilizan este estilo de comunicación sobrevaloran os seus propios sentimentos e opinións, obviando ou desprezando os dos demais.



ESTILO DE COMUNICACIÓN ASERTIVO

É un estilo que se caracteriza polo respecto os demais e a un mesmo. Son persoas que se comunican expresando os seus desexos, ideas e opinións pero con respecto as outras persoas e sen facer dano.

Sendo asertivo non agredimos nin nos sometemos a vontade dos demais. É un estilo de comunicación aberto as opinións alleas, dándolles a mesma importancia que ás opinións propias. Parte do respecto os demais e cara un mesmo, aceptando que a postura dos outros non ten porque coincidir coa propia, evitando así os conflitos sen por isto deixar de expresar o que se quere de forma directa, aberta e honesta.



Pincha neste link para saber máis sobre isto: <https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58>

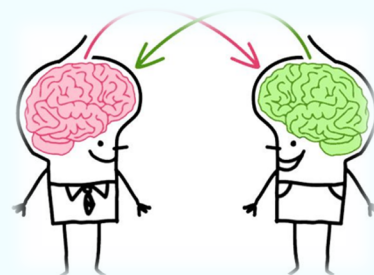
Estilo pasivo Estilo asertivo Estilo agresivo



EMPATÍA

É unha habilidade social.

É ser capaz de poñerse no lugar da outra persoa para poder entender os seus sentimentos e emocións, intentando comprender cales poden ser os seus motivos de comportamento inda que nos esteamos de acordo con eles.



Para traballar a empatía temos que prestar atención, saber escoitar o que as outras persoas nos din, e observar e interpretar a linguaxe non verbal para así, poder actuar de forma correcta mellorando as nosas relación coas outras persoas.

Ser empático quere dicir, ser sensible coas persoas que hai o teu redor, sexan coñecidas ou non.

La facultad de identificarse con el otro, de ponerse en su lugar y percibir lo que siente...

Para fomentar a empatía:

- Buscar un tempo a diario para **falar e escoitar** os nosos fillos, para preguntarlles como están, como se senten e saber cales son as súas necesidades. (Os rapaces queren ser escoitados, se nos preocupamos por eles e os temos en conta, probablemente eles teñan a mesma actitude empática cara nos e cara os demais).
- **Fortalecer a autoestima, mostrarlles afecto e amor.**
- Ensinarlles a **identificar as propias emocións**, a expresalas sen medo, e a ir gañando control emocional. Explicarlles as nosas emocións e sentimentos. Desta forma irán entendendo que ante unha mesma situación os outros tamén teñen pensamentos e sentimentos e que estes poden ser iguais ou diferentes os deles, e que ademais, sendo estes sentimentos ou pensamentos iguais os deles, a forma de expresalos pode ser distinta.
- Traballar con eles para que se intenten **poñer no lugar doutras persoas**, para así poder entender o que estas senten e como actúan. Sede vos como país os que vos intentedes poñer no seu lugar e entender mellor os seus sentimentos e comportamentos, para que noutros momentos sexan eles os que se poñan no voso sitio e poidan entender mellor a vosa forma de actuar.
- **Corrixir e felicitar:** se as actitudes son de intolerancia, desprezo, ou falta de respecto debémolas corrixir, da mesma maneira que cando a actitude e correcta debemos felicitalos.

ESCOITA ACTIVA



Capacidade de poder comprender o que a outra persoa está a dicir, de modo empático, asertivo e correcto.

Linguaxe corporal:

- Mirar os ollos, intentar buscar e manter o contacto visual.
- Sorrir, xestos axeitados, asentir mentres nos están a falar.
- Postura corporal relaxada, pero de atención cara eles.
- Recoñecer a linguaxe non verbal.

Linguaxe verbal:

- Empatizar con el, é dicir, poñernos no seu lugar.
- Non interromper
- Resumir o que nos di, para que sinta que o escoitamos.
- Aceptar e amosarlle que o que nos conta é válido (porque así o sente el), inda que non esteamos de acordo, e así llo fagamos saber a continuación.
- Non xulgar nin reprochar.
- Facerlles preguntas sobre o tema, mostrarlle interese.
- Dedicarlles frases de ánimo: “*estou moi orgullo*”, “*alégrame que o pasases ben*”
- Evitar buscar distraccións, coma a televisión, o teléfono, outros irmáns...
- Non dicir expresión do tipo “non pasa nada” (quitándolle importancia ó que para eles é un problema).
- Non crer que o sabemos todo.



Se como pais aplicamos a escoita activa, estamos servindo de exemplo e de modelo para que os nosos fillos tamén a apliquen, cara nos, e cara o resto das persoas.

Isto mellorará a relación cos rapaces, a súa autoestima, xa que sentiranse escoitados e comprendidos e tamén fortalecerá a personalidade no neno. Se o rapaz se sente querido e escoitado, poderá ser un adulto seguro de si mesmo. É importante a escoita activa xa que podemos detectar dificultades que os rapaces teñan (xa sexa na escola ou noutro ámbito), poderemos axudalos de mellor forma e el poderá confiar en nos con maior seguridade.



Recordade:

***¡Os pais sodes os mellores
exemplos para os vosos fillos!***

DROGAS

Sustancia que introducida no organismo provoca unha alteración do normal funcionamento do sistema nervioso central.

ALCOHOL

É unha droga depresora do sistema nervioso central que inhibe progresivamente as funcións cerebrais. Afecta a capacidade de autocontrol. O principal compoñente das bebidas alcohólicas é o etanol ou alcohol etílico, e ten diferentes concentracións dependendo do proceso de elaboración (bebidas fermentadas, destiladas...)



Riscos e consecuencias do consumo de alcohol.

- Intoxicacións etílicas
- Favorece conductas de risco (desinhibe, provoca falsa sensación de seguridade, e por isto, está moi asociado cos accidentes de tráfico e con prácticas sexuais de risco que poden levar a enfermidades de transmisión sexual e embarazos non desexados).
- Problemas de saúde, conflitos familiares e sociais.
- Alteracións do sono, agresividade, depresión, cirroses hepáticas, disfuncións sexuais, cardiopatías, deterioro na cognición, encefalopatías, demencias, cancro, psicoses...
- Pode producir unha dependencia alcohólica (alcoholismo). O consumo a idades temperás aumenta as posibilidades de desenvolver dependencia e de ter problemas relacionados co consumo de alcohol na idade adulta.
- O consumo de alcohol en persoas xóvenes e especialmente en menores de 18 anos, pode ter consecuencias a longo prazo con efectos negativos na saúde, na vida social, a nivel académico, laboral, cos amigos, familia...

O consumo de alcohol durante os fins de semana, converteuse nun problema de saúde pública.

En España a idade media de inicio do consumo de alcohol sitúase o redor dos 14 anos (tanto para rapaces como para rapazas). Con estes datos debemos de facer fincapé:

- Os menores de 18 anos non deben consumir nada de alcohol. Ademais dacordo coa lei, non poden nin comprar nin consumir alcohol. Débese evitar o maior tempo posible o inicio do consumo.
- Nas persoas maiores de 18 anos o consumo de alcohol tampouco é seguro.

¿Por que non deben consumir alcohol os menores?

Porque interfere no desenvolvemento do sistema nervioso central e afecta os órganos que están en desenvolvemento. O cerebro dos adolescentes é especialmente vulnerable aos efectos do alcohol. Nos últimos anos numerosos estudos mostran asociación entre o consumo de alcohol e o dano cerebral nestes grupos de idade.

O consumo de alcohol nos adolescentes non só pon en perigo a súa integridade física e psíquica se non que se asocia con condutas de risco relacionadas coa agresividade, a accidentabilidade, a sexualidade e a saúde pública.

TABACO



É unha droga estimulante do sistema nervios central.

Durante a combustión do tabaco orixínanse mais de 4.000 substancias tóxicas diferentes, entre as que destacan os alcatrán, o monóxido de carbono, os irritantes e a nicotina (substancia que ten unha enorme capacidade aditiva e é causante da dependencia do tabaco)...

Cando os adolescentes comezan a fumar non soen concibir a importancia dos efectos que o tabaco producirá sobre a súa saúde a longo prazo.

Segundo a OMS (Organización Mundial da Saúde), o tabaco é a primeira causa evitable de enfermidades, invalidez e morte prematura no mundo. En Europa o tabaquismo provoca cada ano 1,2 milleiros de mortes. Está directamente relacionado coa aparición de múltiples enfermidades, é a principal causa de boa parte das mortes por cancro de pulmón e de máis do 50% das enfermidades cardiovasculares. O consumo de tabaco incrementa nun 70% o risco de morrer prematuramente por diversas enfermidades derivadas do seu consumo.

En España, morren cada ano máis de 50.000 persoas debido o consumo de tabaco.

Fumadores pasivos:

Demostrouse que as persoas que non fuman pero que respiran o aire contaminado polo tabaco (fumadores pasivos) tamén corren riscos. Inhalar o aire contaminado polo fume do tabaco incrementa o risco de padecer as mesmas enfermidades do corazón e do pulmón que os fumadores. Ademais, se padecen problemas alérxicos, asmáticos ou cardiovasculares, poden agravar a súa sintomatoloxía.

Riscos e consecuencias do tabaco:

- Envellecemento prematuro da pel da cara.
- Manchas nos dentes, infeccións e caries dentais.
- Mal alento e mal olor corporal por impregnación do olor ó tabaco.
- Manchas amarelas nas uñas e nos dedos.
- Múltiples patoloxías: bronquite crónica, hipertensión arterial, enfermidades coronarias, accidentes cerebrovacuales, úlceras gastrointestinais, impotencia sexual...)
- Múltiples cancros: de pulmón, de larinxe, bucofarínxeos, renais ou das vías urinarias...

Nos adolescentes o consumo de tabaco a curto prazo pode provocar: aumento de catarros de repetición, aumento de tose, diminución do rendemento deportivo, perda de apetito...

CIGARRILLO ELECTRÓNICO OU VAPEADOR

Estes quentan un líquido para producir un aerosol que os usuarios inhalan non seus pulmóns. Este líquido pode conter nicotina, aceites, canabinoides, saborizantes, aditivos... (A nicotina que poden levar é aditiva cos riscos que iso conleva).

Estes cigarrillos tamén son denominados “Dispositivos Susceptibles de Liberación de Nicotina” (Ley 28/2005 y Real Decreto 579/2017).

Están incluídos na categoría de produtos relacionados co tabaco.

Diversos estudos encontraron sustancias canceríxenas nos líquidos e vapores destes cigarrillos, polo que non se poden excluír os riscos para a saúde asociados o uso ou exposición o vapor.

A pesares de que estes cigarrillos volvéronse moi populares e úsanse tanto entre adolescentes coma entre adultos é importante ter presente que:

- Son prexudiciais para os pulmóns e para o crecemento.
- Inda se descoñecen os efectos a longo prazo para a saúde.
- Non se recomenda o seu uso para deixar de fumar.

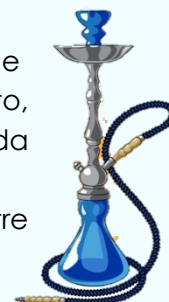


CACHIMBA

Fumar en cachimba non é menos prexudicial que fumar tabaco.

Debemos saber que está prohibida a venta de produtos do tabaco a menores de 18 anos, así como calquera outro produto que imite ou induza a fumar. Polo tanto, está prohibida a venta de *Shishas* ou *cachimbas* a menores de 18 anos, incluso inda que non conteñan tabaco.

En España a cachimba é unha vía de consumo de sustancia nos adolescentes entre os 14 e os 23 anos e utilízase moito para o consumo de cannabis.



Advertencias:

- Fumar en cachimba tamén é fumar.
- Nunha sesión media de consumo de tabaco en cachimba, o fume aspirado correspondería, comparativamente, o fume duns 100 cigarrillos, o que pode provocar enfermidades pulmonares graves coma as bronquites crónicas, EPOC, agravamentos da asma...
- Nunha soa sesión tamén se absorberían grandes cantidades de nicotina polo que a dependencia establécese máis rapidamente.
- Os axentes de combustión (carbóns ou outras sustancias) que se empregan nas cachimbas, emiten os seus propios compostos tóxicos (monóxido de carbono, metais pesados e toxinas) que poden causar cancro.
- Inda que non se lles engada tabaco, as sustancias químicas utilizadas para darlles sabor e olor poder ser igualmente canceríxenas.
- Estes produtos son chamados “de iniciación” pola industria do tabaco porque favorecen a captación de futuros consumidores.



CANNABIS

É unha droga que se extrae da planta Cannabis sativa. Desta planta, elabóranse as drogas ilegais máis consumidas en España (haxís e marihuana). Os efectos sobre o cerebro son debidos ás sustancias tóxicas que posúe (mais de 400), principalmente un dos seus principios activos, o THC (Tetrahidrocannabinol).



Riscos e consecuencias:

Inmediatamente tralo consumo de cannabis prodúcese a chamada “**borracheira cannábica**” que se caracteriza por euforia e risa incontrolada, seguido de sequidade na boca, avermellamento dos ollos, taquicardia, descoordinación de movementos, somnolencia, alteracións da memoria, da atención, da concentración, e da solución de problemas, dificultade de coordinación... Pódese producir tamén un aumento do ritmo cardíaco, da presión arterial e en ocasións unha forte baixada de tensión pola diminución da glucosa no sangue (pódese ter fame, e especialmente de alimentos ricos en azucres).

Cando se consume cannabis vense afectados os recordos sendo máis difícil de recordar os acontecementos.

Cando se consomen doses elevadas, ou se a concentración consumida é alta, é bastante frecuente que se produza un baixón (coñecido como “amarelo”, ou “pálida”), que se caracteriza por unha baixada brusca da tensión, con mareo e palidez, e que pode estar acompañado de náuseas e vómitos. Se ademais se consumiu alcohol ou outras drogas pode producirse perda do coñecemento, e nese caso, deben avisarse os servizos sanitarios de urxencias.

Hai certas persoas que tras consumir doses elevadas, presentan certos síntomas, como crises de ansiedade, estados de pánico, paranoides e alucinacións, que deben ser tratadas coma se se tratase dunha urxencia psiquiátrica.

Provoca:

- Problemas de memoria e aprendizaxe.
- Peores resultados académicos e abandono prematuro dos estudos.
- Dependencia.
- Trastornos emocionais (como depresión e ansiedade) e da personalidade.
- Enfermidades pulmonares e determinados tipos de cancros.
- O cannabis pode dar lugar a trastornos mentais como os trastornos psicóticos. Canto antes se comeza a consumir e máis frecuente é o consumo maior é o risco.

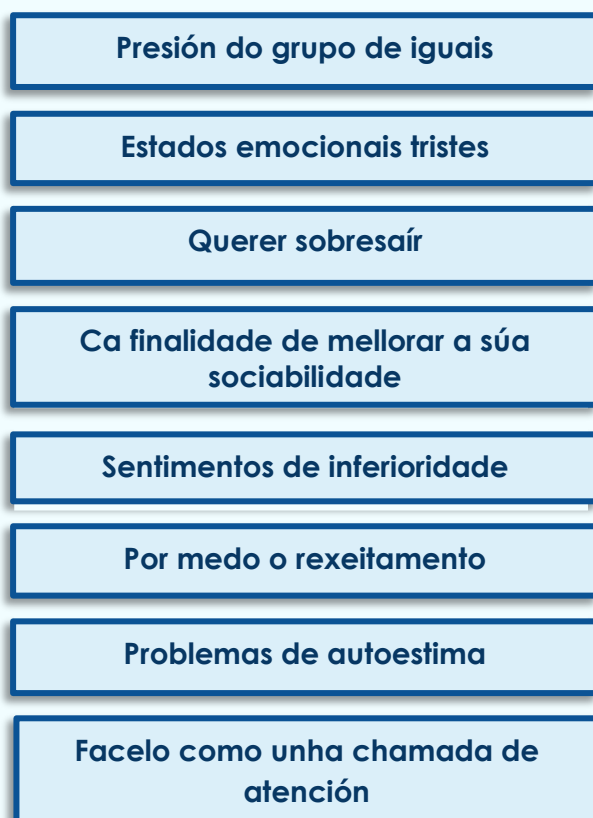
Síntomas de abuso ou dependencia do cannabis:

- Abandono do grupo de amigos non consumidores.
- Desinterese por actividades que non teñen relación directa co consumo.
- Preocupación por dispoñer de cannabis.
- Irritabilidade, agresividade, inquietude, nerviosismo, diminución do apetito e dificultades para durmir que ceden o consumir a sustancia.

OUTRAS DROGAS

DROGA	MODO DE CONSUMO	EFECTOS	RISCOS E CONSECUCIAS PARA A SAÚDE
COCAÍNA Coca, farlopa, neve, raia, merca, perico, 	Esnifada Fumada Inxectada	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulante do sistema nervioso central • Droga moi aditiva e perigosa • Euforia e sensación de aumento de enerxía, • Diminución do apetito • Aumento da presión arterial e do ritmo cardíaco • Dilatación das pupilas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia • Tose • Bronquite • Rinites • Alteracións cardiovasculares e neurolóxicas • Alteracións do estado de ánimo • Insomnio • Impotencia, alteracións menstruais e infertilidade
HEROÍNA Cabalo, jaco, pico, chino, reina, dama branca, 	Fumada Inxectada Esnifada	<ul style="list-style-type: none"> • Depresora do sistema nervioso central • Flash (subidón), euforia, sensación de benestar • Náuseas, vómito • Ofuscación da mente • Depresión respiratoria • Pode provocar "shock" 	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción e dependencia • Risco de enfermidades infecciosas (VIH, hepatite...) • Danos físicos e psíquicos • Artrite e outros problemas reumáticos • Colapso das veas e abscesos sutaneos • Mortes por sobredose
ÉXTASIS MDMA 	Pastillas Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Perturbadora do sistema nervioso central • Sociabilidade, euforia, desinhibición • Incremento da autoestima • Locuacidade • Inquietude • Confusión e agobio • Taquicardia, arritmia e hipertensión. • Sequidade na boca, sudoración. • Escalofríos e náuseas • Contracción da mandíbula, tembrores • Deshidratación • Aumento da temperatura corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento temperatura corporal e ritmo cardíaco • Sudoracións problemas do fígado e riles • Depresión • Trastornos de ansiedade • Trastornos do sono • Ataques de pánico • Agresividade • Trastornos psicóticos • Flash back, con alucinacións visuais ou auditivas
LSD E OUTROS ALUCINÓXENOS Ácidos, tripsis, pegamentos, setas 	Pastillas (LSD) Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Perturbadora do sistema nervioso central • Efectos psicodélicos • Agresividade, euforia, somnolencia, confusión... • Alucinacións auditivas e visuais • Poden volver os efectos da sustancia posteriormente, de repente 	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos de pánico • Perda de contacto coa realidade • Pode agravar trastornos mentais

QUE PODE LEVAR OS ADOLESCENTES O CONSUMO DE DORGAS?



PARA PREVIR O CONSUMO DE DROGAS

Mantendo vínculos afectivos: pasar tempo cos rapaces, falar con eles, escoitalos, prestarlles atención, darlles apoio e cariño. Fomentar dende pequenos, autoestima, autoconcepto e outros aspectos que vimos traballando como aprender a falar asertivamente (para poder facer valer os seus dereitos e dicir non sen medos)...

Dedicar tempo de calidade: É importante xerar espazos de encontro coa familia, para compartir e promover a reflexión conxunta sobre as inquietudes e problemas, dentro dos cales, pódese falar en relación coas drogas e outros moitos temas. Isto vai promover a saúde mental e potenciar o desenvolvemento integral das persoas.

Escoitar os rapaces: ser capaces de prestarlles atención e esforzarnos por transmitirles esa sensación. Recordade que escoitar non só é estar presente mentres outros falan. Escoitar os nenos permitíranos seguir de preto o seu crecemento, posibilitando axuda nalgúns casos.

Falar con eles: a comunicación debe ser bidireccional, facendo que formen parte activa da realidade, para apoiar e potenciar as súas decisións. A través da comunicación podemos compartir desexos, proxectos, e responsabilidades cos nenos/as...

Proporcionándolles información veraz e fiable: cando nos pregunten sobre temas, darlles información veraz e obxectiva, evitando a dramatización e esaxeracións para non perder a súa confianza.

Establecemento de normas e límites. Pautas de conduta: a maioría dos adolescentes comezan a beber porque algún amigo lles ofrece, porque se senten presionados polo grupo, non queren ser distintos, queren sentirse integrados... É importante traballar con eles dende pequenos a autoestima e a capacidade para saber dicir NON defendéndose das presións. Débense de establecer normas e límites claros en relación a aspectos como a hora de chegada a casa, a cantidade de diñeiro dispoñible para saír...

Fomentar a participación en actividades positivas no tempo libre.

Como pais participar nas actividades preventivas que se levan a cabo nos centros educativos.

É importante estar informado sobre os temas que son de interese para os noso fillos.

Entender que na adolescencia os fillos precisan separarse un pouco dos pais, e buscar novos referentes nos seus pares, amigos ou compañeiros

OUTRAS CONDUTAS ADITIVAS...

INTERNET?



O importante incremento no uso de internet nos últimos anos conleva en moitos casos un uso patolóxico do mesmo. Cada vez son máis os rapaces dependentes de internet e das novas tecnoloxías, dedicando un excesivo tempo a estas actividades e deixando de lado outras coma os estudos, o descanso, a lectura ou falar con outras persoas... o que provoca un maior empobrecemento das relacións sociais.

O mal uso e abuso das novas tecnoloxías pode ocasionar múltiples problemas como son irritacións oculares, dores de cabeza ou no lombo, aumenta o sedentarismo e o aumento de peso, un estado máis irritado e agresivo... podendo incluso chegar a ocasionar algúns tipos de trastornos.

Algunhas recomendacións:

- Fixar espazos e tempo: Restrinxir o uso dos aparellos e pactar as horas de uso do ordenador, dos teléfonos móbiles, das consolas... As normas deben ser claras para que os rapaces saiban cando e canto poden estar conectados.
- Crear unha lista de maneira consensuada cos rapaces de regras a seguir sempre que estean en liña, esta lista debe estar colocada preto do equipo.
- O ordenador ou consola deben estar nun lugar visible, non no seu cuarto. Deixar que os rapaces xoguen cando estea unha persoa adulta preto.
- Desaconséllase o uso destes aparellos antes de ir durmir: sábese que a luz e o tipo de ondas que emiten son estimulantes, independentemente de cal sexa o contido.
- É importante respectar os espazos dos adolescentes e facilitarlles que manteñan o contacto a través de redes sociais e aplicacións de conexión só con persoas do seu círculo de amizades.
- Favorecer outro tipo de actividades.
- Os adultos deben dar exemplo, facendo un uso axeitado e responsable das tecnoloxías, prestando especial coidado cando se compartan tempo con rapaces.
- É importante elixir ben os programas, os xogos e as páxinas webs as que acceden. Utilizar todos os sistemas de protección para evitar o acceso a sitios e contidos non desexados. Os ordenadores debe ter restrinxido o acceso a certas páxinas.
- Recomendáselle os adultos o aprendizaxe e uso do ordenador .
- Activar a comunicación e o diálogo por parte da propia familia. Construír unha relación positiva e de confianza cos rapaces é fundamental.

Referencias

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/index.html>
- Becoña Iglesias, E. (2007). Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. Papeles del psicólogo. Vol. 28 (1), 11-20. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1424.pdf>
- De Lucas Moreno, G. (2014). Protegiéndote. Programa de Prevención. Educación Secundaria. Agencia Antidroga. Recuperado de: www.madrid.org/protegiendote
- Domínguez-Salas, S., Piqueras- Torrico, M., Allante- Curró, R., Gómez-Salgado, J. Y Andrés-Villas, M. (2020). El uso de la cachimba y su impacto sobre el estilo de vida y malestar psicológico en los estudiantes universitarios: un estudio de corte transversal. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 1-11.
- Golpe, S., Isorna, M., Barreiro. C., Braña. T. Y Rial, A. (2017) Consumo intensivo de alcohol en adolescentes: prevalencia, conductas de riesgo y variables asociadas. *Adicciones*, 29(4), 256-267.
- Gómez. G., O y Monés., I. (2013). *Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad en nuestros hijos e hijas*. Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos. Madrid: CEAPA. Recuperado de: <http://cppomove.educa.aragon.es/IMG/pdf/-24.pdf>
- Instituto Nacional Sobre el Abuso de Drogas (2004). *Cómo prevenir el uso de drogas en niños y adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Maryland: Bethesda. Recuperado de https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/redbook_spanish.pdf
- Ministerio de Educación de Ecuador (2014). *Guía metodológica para Estudiantes. Educación preventiva integral de los usos y consumos problemáticos del alcohol, tabaco y otras drogas en el Sistema Educativo Nacional*. Ecuador: Ministerio de Educación. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/07/guia-estudiantes.pdf>
- Ministerio de Sanidad y consumo. *Información sobre drogas y otras conductas aditivas. Plan nacional sobre drogas*. Recuperado de: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/home.htm>
- Organización mundial de la Salud (OMS). *Información técnica: desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Rial. A., Burkhart, G., Isorna, M., Barreiro, C., Varela. J. Y Golpe. S. (2019). Consumo de cannabis entre adolescentes: patrón de riesgo, implicaciones y posibles variables explicativas. *Adicciones*, 31(1), 64-77.
- Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria (2015). *Guía de atención al adolescente*. Recuperado de: <https://www.samfyc.es/pdf/GdTAdol/2015009.pdf>