

A stylized illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue long-sleeved shirt, red pants, and a dark backpack. He is standing in the foreground, looking towards the right. Behind him is a large billboard with a purple frame and four spotlights. The billboard displays the title in red text. The background features a cityscape with yellow and brown buildings, a green bush, and a clear blue sky.

# El papel de la escuela en la prevención del consumo de drogas y otras adicciones

# El papel de la escuela en la prevención del consumo de drogas y otras adicciones

Eva Castillo Fernández  
*Psicóloga General Sanitaria*



**Autoría:**

Eva Castillo Fernández  
*Psicóloga General Sanitaria*

**Coordinan:**

Leticia Cardenal  
Mustafa Mohamed  
L. María Capellán  
M<sup>a</sup> Carmen Morillas  
Teresa Pintor  
Lola Ramírez

**Edita:**

**CEAPA**  
Puerta del Sol, 4 - 6º A  
28013 MADRID

**Primera edición:**

Junio 2021

**Maquetación:**

**IO Sistemas de Comunicación**

**Imprime:**

**IO Sistemas de Comunicación**  
Enrique Granados, 24  
28523 MADRID

**JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:**

Leticia Cardenal Salazar, Mustafa Mohamed Mustafa, L. María Capellán Romero, M<sup>a</sup> Carmen Morillas Vallejo, Olga Leralta Piñán, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz Alonso, Cristina Conte Oliver, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Mónica Martínez Quero, Javier Chavanel Pastor, Virginia Romero Pinto, José Antonio Álvarez Caride, M<sup>a</sup> del Mar López Valbuena, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernáez y Josep Pasqual Albiol Esteller.

# Prólogo

Los padres y madres tienen la responsabilidad de cubrir las necesidades evolutivas y educativas de los hijos e hijas, proporcionándoles un contexto interpersonal adecuado que garantice su bienestar. Es en el seno de la familia donde se produce un mayor aprendizaje de comportamientos saludables e incompatibles con el consumo de drogas u otras conductas problemáticas. Si bien los padres y madres son quienes mejor pueden protegerles de situaciones de riesgo, su capacidad de promover valores, actitudes y comportamientos positivos mejorará si cuentan con el apoyo de otros contextos, principalmente la escuela. Por este motivo, desde CEAPA hemos elaborado esta guía dirigida a los padres y madres e hijos e hijas de las AMPA, y a otras personas que estén interesadas o sientan curiosidad por este tema.

El objetivo principal es informar, sensibilizar y ofrecer recursos a las familias para promover la prevención de las distintas adicciones y favorecer un mejor desarrollo del adolescente a través del conocimiento parental.

Esta guía de prevención y educación se centra en el concepto de salud como valor fundamental para el desarrollo psicológico, emocional y social de las personas y pone a disposición de los padres y madres un material ameno, fácil y dinámico relacionado con el consumo de drogas y otras adicciones.

Con su lectura podrás actualizar tus conocimientos sobre drogas y conductas adictivas; conocer los consumos de los jóvenes y el uso que realizan de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC); profundizar en los factores de riesgo y de protección como medida preventiva; diferenciar entre uso y abuso para evitar riesgos; detectar las señales de alarma frente al consumo de drogas y otras conductas problemáticas; adquirir pautas para abordar el tema de las drogas en familia y aprender estrategias y competencias para educar en el uso responsable de las TIC. También encontrarás información de recursos didácticos y enlaces de interés para que sigas profundizando sobre los temas que te interesen.



# Índice

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN                                                   | 7  |
| ADOLESCENCIA Y CONSUMO DE DROGAS                               | 9  |
| FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS | 15 |
| CONCEPTOS BÁSICOS EN ADICCIONES                                | 23 |
| DROGAS, EFECTOS Y RIESGOS DEL CONSUMO                          | 27 |
| ADICCIONES CONDUCTUALES                                        | 35 |
| PAUTAS PARA PREVENIR LAS CONDUCTAS ADICTIVAS                   | 45 |
| CONCLUSIONES                                                   | 58 |
| REFERENCIAS                                                    | 59 |



# Introducción

La educación en materia de adicciones requiere la coordinación y la colaboración de los diferentes sectores que intervienen en la comunidad (escuela, familia, educadores, sociedad y medios de comunicación), con la finalidad de identificar y definir las tareas de cada uno de los sectores implicados, a los que les corresponde garantizar las condiciones necesarias y adecuadas para que los menores crezcan en ambientes seguros que les permitan desarrollar y potenciar sus habilidades y competencias personales, así como garantizar su formación en valores, educación, espacios de ocio, tiempo libre o cultura, entre otros muchos factores que contribuyen a construir un adecuado proyecto de vida.

Dentro de este proceso de educación integral del ser humano, la **FAMILIA** ejerce un papel fundamental y prioritario, ya que es el principal agente de socialización de los niños/as y ofrece un espacio de aprendizaje de actitudes y comportamientos fundamentados en los valores de los padres/madres, que se transmiten a los hijos e hijas a través de sus estilos de relación (Cámara y López, 2014). El núcleo familiar es prioritario para la construcción de la identidad del menor, ya que la familia participa de manera activa en el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto, la socialización, la configuración del sistema de valores y la adquisición de factores de protección fundamentales para un desarrollo psicológico adecuado y saludable del menor.

Del mismo modo, la **ESCUELA** también es un medio generador de valores y comportamientos adaptativos y saludables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los centros educativos son lugares idóneos para iniciar y asentar las bases relacionadas con una educación en el cuidado de la salud. Las principales intervenciones que se desarrollan en la actualidad en el ámbito educativo, relacionadas con la promoción de la salud, engloban aquellas relacionadas con la prevención de hábitos tóxicos, estilos de vida saludables, autocuidado y accidentalidad, educación emocional y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (Rodríguez et al., 2018). Así, por ejemplo, la promoción de la calidad de vida relacionada con la salud depende de la creación de

ambientes educativos integrales, donde la actividad física forme parte de un estilo de vida saludable (Canto et al., 2021). De acuerdo con estos autores, la actividad física contribuye a una mejor calidad de vida percibida en población adolescente y aquellos chicos que realizan ejercicio físico, en comparación con los que no lo hacen, no consumen tabaco y, tanto chicos como chicas, se orientan de una forma muy marcada hacia el no consumo de alcohol.

La colaboración conjunta del ámbito educativo y del familiar es muy necesaria para la promoción de conductas saludables y la prevención de las conductas adictivas. La participación de la familia en la escuela y la buena relación de cooperación entre ambos tiene muchas ventajas sobre el alumnado, como dar respuestas a sus necesidades, favorecer la satisfacción con la familia y el profesorado, así como reducir la conflictividad y aumentar las responsabilidades (Domínguez, 2010), de ahí la necesidad de potenciar la participación en los centros escolares, mejorar la formación y sensibilización de los docentes sobre los efectos beneficiosos de la implicación parental y sensibilizar a la familia de la importancia que tiene su participación (Garreta, 2013). Por ello, resulta fundamental que, por un lado, la escuela apoye y potencie la acción educadora de las familias y, por otro, la familia se involucre en el proyecto educativo de los centros escolares.

El abordaje del consumo de sustancias u otras conductas adictivas es un tema de **EDUCACIÓN PARA LA SALUD**, ya que es importante formar a los adolescentes para que puedan llevar un estilo de vida saludable y sepan diferenciar lo sano de lo perjudicial, llegando incluso a anticiparse a los comportamientos de riesgo. De acuerdo con Klimenko et al. (2018), la prevención temprana desde el área personal, familiar o comunitaria se presenta como alternativa viable para mantener alejado al adolescente de adicciones que causan daños irreparables en su comportamiento y convivencia. Estos autores, proponen que hay que seguir apostando por estrategias preventivas duraderas y estables en el tiempo, con el fin generar impacto a largo plazo tanto en relación a adicciones químicas como conductuales.

Cuando hablamos de **PREVENCIÓN** en el ámbito de las adicciones estamos haciendo referencia a un conjunto de actuaciones encaminadas a hacer frente al consumo de drogas u otras conductas adictivas, eliminando o reduciendo los factores de riesgo y potenciando los factores de protección, con el fin de evitar que aparezca o se desarrolle la conducta adictiva, retrasar la edad de inicio, disminuir los comportamientos de riesgo y reducir los problemas asociados a la adicción. Prevenir es educar a los hijos e hijas para que sean responsables y desarrollen la capacidad de decidir desde el sentido crítico, para que puedan anticiparse a los problemas y sepan gestionar los riesgos.

En definitiva, la atención integral durante el desarrollo de la adolescencia es vital para los chico/as, sus familias, la escuela y otros ámbitos de la comunidad, por lo que hay que consensuar programas y actividades dirigidas a prevenir las conductas adictivas en menores y promocionar un estilo de vida saludable, aunando los esfuerzos y rentabilizando los recursos existentes.

# Adolescencia y consumo de drogas

Con la entrada al colegio, el desarrollo de las funciones cognoscitivas, las afectivas y las emocionales se incrementa. En esta etapa, empiezan a regular mejor su mundo interior y emocional, perciben mejor la realidad, comprenden mejor lo que ocurre en su entorno y empiezan a ser más objetivos. A medida que alcanzan la adolescencia, tienen que enfrentarse a grandes cambios para gestionar mejor su mundo exterior e interior. La **ADOLESCENCIA** es el período de vida que sigue a la niñez y precede a la juventud, cuyo período temporal está comprendido entre el inicio de la pubertad, en torno a los 10 años y el final del crecimiento y desarrollo físico y psicosocial, alrededor de los 19 años (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Se trata de un proceso esencial del desarrollo de la persona, donde se producen intensos cambios a nivel físico, psicológico, emocional y social. Los adolescentes están más centrados en sí mismos, en sus amigos y en el mundo exterior que los rodea, y también comienzan a desarrollar su capacidad de razonamiento, su pensamiento crítico y su proceso de toma de decisiones. Este período evolutivo va a estar marcado por la búsqueda de identidad y autonomía personal, distanciamiento de los valores familiares y un gran énfasis en la necesidad de aceptación por el grupo de iguales, convirtiéndose en la etapa evolutiva con mayor riesgo de inicio del consumo de drogas y otras conductas adictivas (Becoña, 2000; Brime, et al., 2019; Chóliz, 2017; Sussman et al., 2004).

Es en esta etapa cuando la familia muestra una mayor preocupación por sus hijos e hijas ya que dejan de ser niños y niñas, pero aún no son adultos. La distancia que marca el adolescente con sus padres es normal dentro del proceso de búsqueda de su propia identidad. El niño pequeño se identifica a través de sus padres u otros adultos de su entorno, pero el adolescente necesita revelarse de la identidad que le ha sido conferida por sus padres y construir la suya propia buscando modelos fuera del círculo familiar. Sin embargo, al contrario de lo que a veces sienten los padres, la familia juega un papel fundamental en este proceso de búsqueda de identidad propia, porque

a pesar del distanciamiento y las actitudes de rechazo del adolescente, sigue siendo el principal ámbito de socialización y el apoyo de los padres es fundamental para lograr un equilibrio y estabilidad emocional durante este proceso.

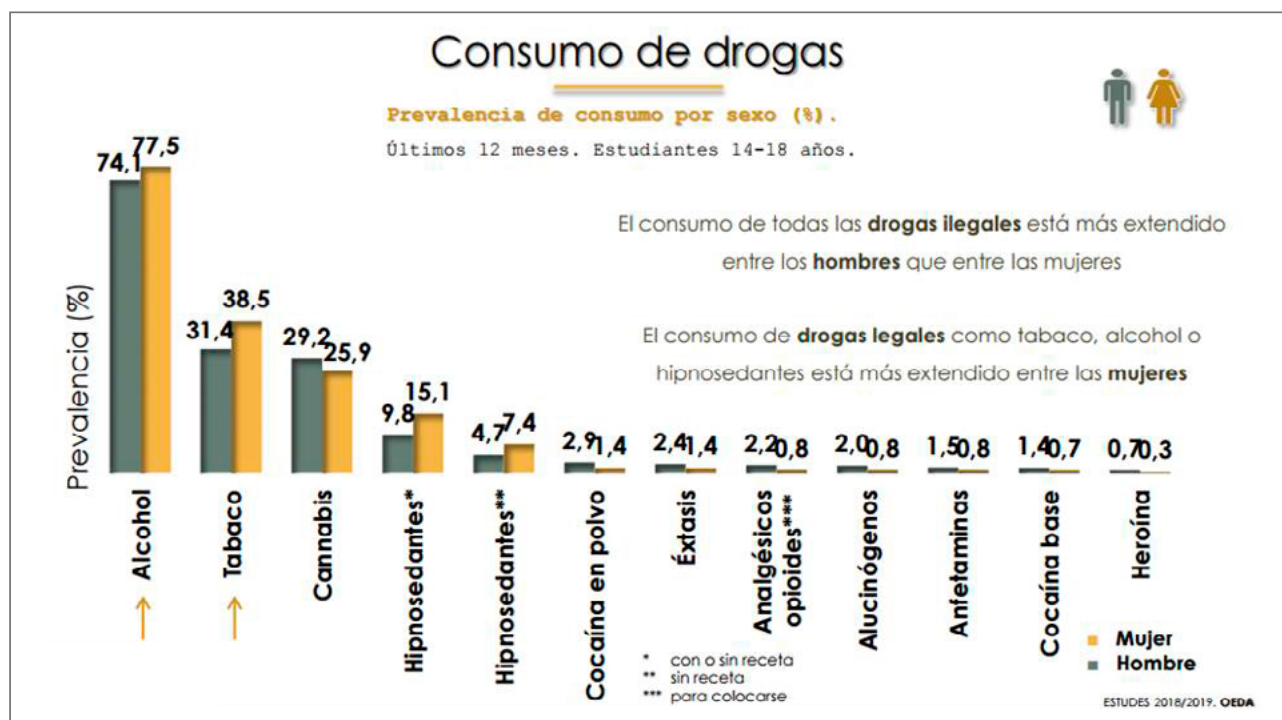
Entre las preocupaciones que más inquietan a los padres y madres se encuentran el tiempo que emplean sus hijos e hijas con el móvil o las nuevas tecnologías, la falta de aficiones, el tiempo que pasan en la calle o la accesibilidad que puedan tener a las drogas.

El **CONSUMO DE DROGAS** ha existido a lo largo de la historia de la humanidad, utilizándose en diferentes contextos y con distintas funciones, como es el caso del uso medicinal o el uso en rituales. Su uso se ha ido extendiendo, convirtiéndose en un fenómeno cada vez más frecuente y asociado a diferentes fines como el placer, la búsqueda de sensaciones o la búsqueda de alivio de forma inmediata. Actualmente, las drogas forman parte del entramado de consumo promovido por las modas, la publicidad y el estilo de vida, y su consumo por parte de jóvenes y adolescentes es una de las principales preocupaciones de la sociedad. Sin embargo, consumir drogas no es solo un tema de relevancia social, sino que también está considerado un problema de salud pública asociado a la aparición de problemas de salud física y/o psicológica, adicciones o problemas psicosociales (Luengo et al., 2008). El desarrollo de una conducta adictiva es un fenómeno multifactorial, donde intervienen variables de personalidad, sociales, contextuales, familiares, escolares y grupales (López et al., 2014).

Ante esta situación, surge la pregunta de si debemos preocuparnos por las drogas. Parafraseando a Jaume Funes ***"Drogas hubo, drogas hay y drogas habrá, por lo que puede ser irreal pensar que la oferta de drogas va a desaparecer y, consecuentemente, que los jóvenes de hoy no se van a relacionar con ellas."***

Experimentar con drogas como el alcohol, el tabaco y el cannabis, es una conducta muy extendida y aceptada en la sociedad actual, especialmente entre la población más joven, llegando a convertirse en un comportamiento normativo o una especie de "rito de tránsito" que marca el fin de la niñez (Alfonso, 2009). A continuación, vamos a realizar un breve recorrido por los datos presentados en el ***"Informe 2020: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España"***, realizado por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones en relación al consumo de sustancias y otras adicciones entre los estudiantes de 14 a 18 años que cursan Enseñanzas Secundarias). En esta edición, han participado **38.010 estudiantes** de 917 centros educativos de centros educativos, tanto públicos como privados.

Al igual que en ediciones anteriores, las drogas más consumidas por los estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años son el alcohol, el tabaco y el cannabis, seguidas de los hipnosedantes (tranquilizantes o sedantes y somníferos) tanto con receta como si ella.



La **edad media del inicio del consumo** de sustancias psicoactivas sigue siendo de los 14 años, de ahí la importancia de establecer medidas preventivas a edades más tempranas, puesto que mientras más joven sea la persona que consume droga mayor será la probabilidad de desarrollar conductas problemáticas en el futuro.



El **ALCOHOL** se sigue manteniendo como la sustancia psicoactiva más consumida entre los estudiantes de 14 a 18 años en España, con un ligero incremento en la prevalencia de las chicas

(77,5%) respecto a los chicos (74%). La prevalencia tanto del consumo en alguna ocasión en su vida como en el último año se sitúa por encima del 75%, mientras que más de la mitad de los jóvenes reconoce haber bebido durante el último mes. Otro dato relevante es que ha aumentado la proporción de estudiantes que se han emborrachado o han realizado *binge drinking*. Casi la mitad de los estudiantes (44,5%), reconocen haberse emborrachado en el último año, mientras que el 24,3% se habría emborrachado en el último mes, y la mitad de los estudiantes que bebieron alcohol en el último mes realizaron *binge drinking* o un consumo en atracón, es decir, bebieron 5 o más vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas en un intervalo aproximado de dos horas. Los datos del estudio también ponen de manifiesto que el consumo de alcohol del alumnado está directamente relacionado con el consumo de alcohol de sus madres y de sus padres.

La segunda droga más consumida es el **TABACO**, con prevalencias del 41,3% (alguna vez en la vida), 35% (en el último año) y el 26,7% (en los 30 días), siendo significativo que aproximadamente un tercio de los que han fumado en el último mes lo ha hecho de forma diaria. También cabe mencionar que algo más del 47% han fumado tabaco utilizando cachimbas y casi la mitad de los estudiantes ha utilizado en alguna ocasión cigarrillos electrónicos (48,4%), aunque la mayoría dijo haberlo usado sin nicotina (67,1%). Sin embargo, el 40,3% del alumnado que fuma a diario admite el consumo de cigarrillos electrónicos con nicotina. Existe una tendencia descendente de la visibilidad del consumo de tabaco en el ámbito escolar y el familiar. Se ha reducido ligeramente el porcentaje de alumnos que refiere presencia de fumadores en su entorno escolar y algo menos de la mitad de los alumnos conviven con personas que fuman a diario.

El **CANNABIS** es la tercera droga más consumida por los jóvenes y su tendencia sigue siendo ascendente, siendo la droga ilegal más usada. El 33,0% del alumnado la ha consumido alguna vez en la vida, el 27,5% ha fumado en los últimos 12 meses y el 19,3% lo ha hecho en el último mes. De los consumidores de cannabis, el 87,1% lo mezclan con tabaco.

Es llamativo que la cuarta sustancia más consumida por este sector de la población sean los **HIPNOSEDANTES** (tranquilizantes/somníferos) con o sin receta, con una prevalencia entre del 18,4% alguna vez en su vida y el 12,5% en el último año. Estos datos son llamativos porque son indicadores de como la población joven presenta problemas de ansiedad, depresión o dificultades para dormir, o que recurre al consumo de estas sustancias con la intención de colocarse, reflejo de una sociedad donde cada vez existe una menor tolerancia a la frustración y una menor capacidad para afrontar los problemas, estados emocionales negativos y contratiempos de la vida diaria.

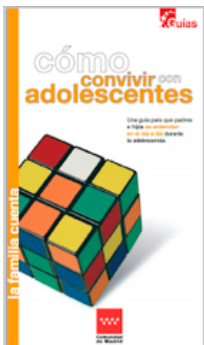
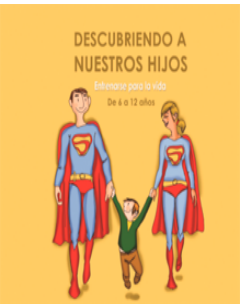
El consumo de **COCAÍNA** (polvo y/o base) continúa descendiendo con una prevalencia inferior al 3%, en aquellos que lo han consumido alguna vez en la vida. No ocurre lo mismo con el consumo

de **ÉXTASIS** cuya prevalencia del 2,6% indica que ha aumentado ligeramente. Un dato significativo en cuanto a la **educación sobre drogas y los efectos y problemas** asociados al alumnado, es que un 81,7% de los encuestados ponen de manifiesto que han tratado estos temas en su centro educativo y un 68,6% ha recibido este tipo de información en el entorno familiar.

Aunque la adolescencia es una etapa que genera preocupación e incertidumbre, lo normal es que los jóvenes superen esta fase de la vida sin mayor problema, ya que es un período vital lleno de oportunidades y satisfacciones.

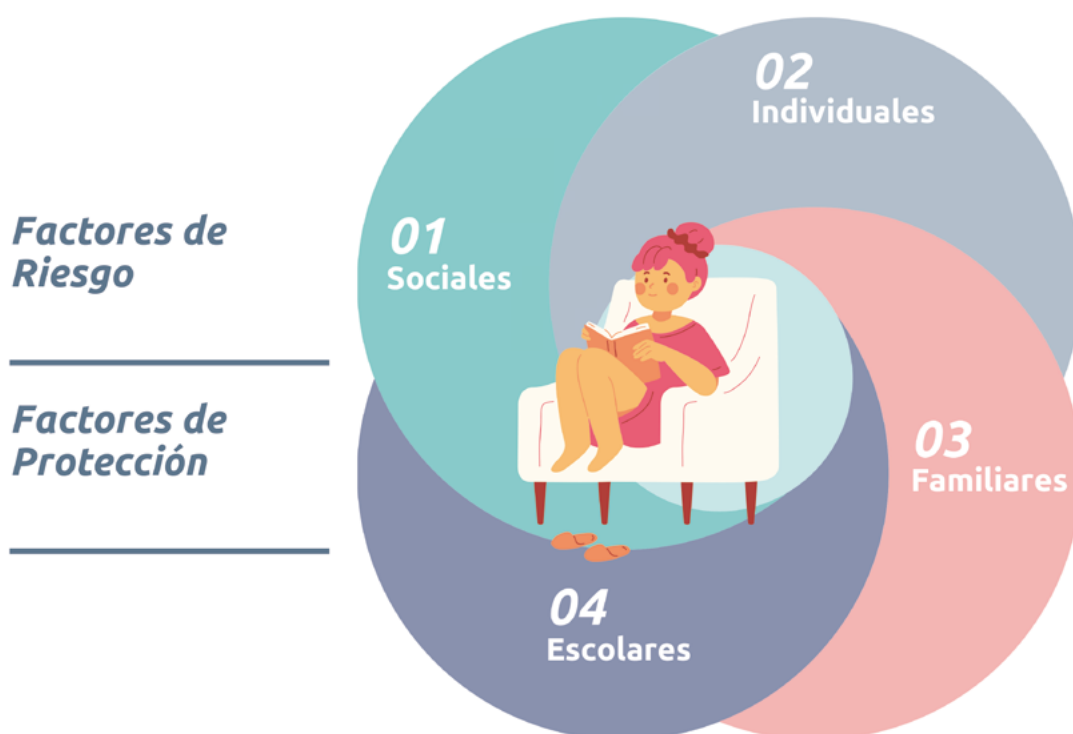
### Recursos para saber más:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Funes, J. (2018). <i>Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito: Una guía para padres y maestros de adolescente</i>. Paidós.</p> <p>Funes, J. (2020). <i>Quiéreme... pero necesito que me cuentes más: Cómo educar para dar besos y abrazos, pasar de las drogas y ser persona en un mundo digital</i>. Destino.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p>Bach, E. y Jiménez, M. (2019). <i>Madres y padres influencers: 50 herramientas para entender y acompañar a adolescentes de hoy</i>. Grijalbo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Tu Hijo está cambiando. Guía para padres de adolescentes.</b> Esta guía que pretende aproximarse al entorno de relación y conocimiento mutuo que se da en el seno de la familia entre progenitores e hijos/as adolescentes. De una forma gráfica y sencilla aborda el tema de la adolescencia, las relaciones interpersonales en esta etapa, la familia como fuente de apoyo familiar y las relaciones padres/madres-adolescentes.</p> <p><a href="https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/707_d_Tu_hijo_esta_cambiando_guia_padres_adolescentes.pdf">https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/707_d_Tu_hijo_esta_cambiando_guia_padres_adolescentes.pdf</a></p> |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Cómo convivir con adolescentes.</b> En esta guía, elaborada por la Dirección General de la Familia y el Menor de la Comunidad de Madrid, encontrarás ejercicios prácticos, pautas de interacción para saber manejar situaciones de interacción con tu hijo/a y testimonios de adolescentes que te ayudarán a reflexionar sobre diversas situaciones cotidianas. <a href="http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007175.pdf">http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM007175.pdf</a></p>                                                                                                                                                                                                                                |
|   | <p><b>Y llegó la Adolescencia. Guía para Padres y Madres con hijos e hijas adolescentes.</b> Esta guía ha sido realizada por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz teniendo en cuenta las preocupaciones y el sentir de los padres y madres de adolescentes con el objetivo de facilitar un instrumento de ayuda útil y sencillo.</p> <p><a href="https://www.adolescenciasema.org/ficheros/padres/y-llego-la-adolescencia.pdf">https://www.adolescenciasema.org/ficheros/padres/y-llego-la-adolescencia.pdf</a></p>                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>Madrid: FAD, 2010. 3 vol.; 23 cm.- ISBN 978-84-92454-12-9.</b></p> <p><b>Descubriendo a nuestros hijos.</b> Consta de tres guías, estructuradas en torno a sendos grupos de edad de los hijos (0-6 años, 7-12 años y 13-18 años). El material pretende ofrecer los elementos más importantes que definen una adecuada educación afectiva y emocional en la familia. Pensadas para ser utilizadas directamente por los padres y madres, repasa, con un estilo cercano, las dimensiones más definitorias de la vida afectiva de la familia, de su inteligencia emocional como grupo, considerada como un ámbito clave, directamente relacionado con la calidad de su estructura y funcionamiento positivo.</p> |

# Factores de riesgo y de protección frente al consumo de drogas

Existen multitud de factores que influyen en el consumo de drogas en la población adolescente y han sido muchas las investigaciones dirigidas a su estudio, intentando determinar los posibles factores de riesgo y de protección frente al consumo de sustancias (De Vicenzi y Bareilles, 2011; Graña y Muñoz-Rivas, 2000; Inglés et al., 2013; Jiménez, 2016; Larrosa y Rodríguez-Arias, 2012; López et al., 2012; Maganto et al., 2019; Navalón y Ruiz, 2017; Oscar-Armando, 2021; Peñafiel, 2009; Ruiz et al., 2014; Salazar et al., 2013; Zurita y Álvaro, 2014).



Clayton (1992) define los **FACTORES DE RIESGO** como “un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que incrementa la probabilidad *del uso y/o abuso de drogas (inicio) o una transición en el nivel de implicación con las mismas (mantenimiento)*”, y los **FACTORES DE PROTECCIÓN** como “*un atributo o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso y/o abuso de drogas o la transición en el nivel de implicación con las mismas*”. Más recientemente, para la Organización Mundial de la Salud (2019), un factor de riesgo es “*cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión*”.

Los factores de riesgo pueden aumentar las posibilidades de que una persona abuse de las drogas, mientras que los factores de protección pueden disminuir este riesgo y ambos tipos de factores están directamente interconectados, de modo que cuando aumentan los factores protectores necesariamente disminuyen los de riesgo, y viceversa (De Vicenzi y Bareilles, 2011), es decir, cuando la presencia de factores de riesgo es elevada y la de factores de protección es baja, mayor será la vulnerabilidad al consumo de drogas y en la situación contraria disminuirá dicha vulnerabilidad. Sin embargo, hay que señalar que tan solo estamos hablando de un conjunto de circunstancias o características personales que suponen una vulnerabilidad o probabilidad en el desarrollo del individuo/a, lo que quiere decir que muchas de las personas que tienen riesgo para el abuso de las drogas no van a usarlas, ni tampoco tienen por qué volverse adictas, ya que los factores de riesgo pueden variar según las personas, sus edades, su entorno etc.

Tanto los factores de riesgo como los de protección van a estar presentes en los distintos ámbitos del menor, entre los que se incluye la familia, el grupo de iguales, los factores individuales y/o sociales y los entornos institucionales como los centros educativos. En esta guía nos vamos a centrar en los factores familiares y en los educativos, pero no por ello dejaremos de mencionar algunos de los factores más relevantes de los distintos ámbitos. Así, por ejemplo, en lo que se refiere a los **factores sociales**, la *influencia del grupo de iguales* es uno de los factores más relevantes en el inicio de las conductas adictivas. El grupo de amigos influye por un proceso de comparación social, a través de la imitación de la conducta de los iguales. El adolescente busca ser visto como similar al grupo de referencia, lo que favorece que elija compañías que refuerzan ese tipo de conductas. Los adolescentes que se identifican con grupos de iguales de alto riesgo durante la escuela secundaria tienen más probabilidades de involucrarse en el uso de drogas y conductas violentas y menos probabilidades de finalizar la escuela secundaria y encontrar un empleo estable, es decir, este grupo de adolescentes presentan una mayor probabilidad de experimentar situaciones de vida adversas en la edad adulta (Sussman et al., 2004). Otros factores sociales relevantes son la *disponibilidad de sustancias y de dinero*. La disponibilidad de las drogas aumenta el riesgo de consumo y cuanto más dinero tienen, por ejemplo, en su paga semanal, mayor probabilidad de que prueben ciertas sustancias o se inicien en conductas adictivas como

el juego. En relación con este último aspecto, también es importante señalar la importancia que tiene la *publicidad*, siendo muy habitual apelar a elementos especialmente atractivos y representativos de la moda juvenil, a través de los medios de comunicación con carteles en vallas publicitarias, anuncios en revistas, el patrocinio de espectáculos y de eventos deportivos o de personajes que aparecen en el cine o la televisión relacionados con las drogas u otras conductas adictivas.

Por otro lado, los **factores individuales** son aquellos que están centrados en la persona, y se refieren tanto a las características del sujeto como a sus procesos internos. Uno de los más relevantes es la *edad del inicio de la conducta adictiva*, cuanto más pronto se inicien en este tipo de conductas mayores serán las consecuencias negativas. Del mismo modo, aquellos jóvenes con una mayor tendencia a *buscar nuevas sensaciones*, con un alto nivel de *inseguridad*, *baja autoestima*, *rebeldía* con dificultad para aceptar las reglas o *baja tolerancia a la frustración* son más proclives a desarrollar estas conductas desadaptativas. En este sentido, Salazar et al. (2013), encontraron que aquellos adolescentes que estaban sometidos a *distrés psicológico*, es decir, que tenían mayores sentimientos de frustración y problemas, son los más propensos a adoptar conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y drogas. Los jóvenes con intención de consumir, no solo tienen representaciones positivas sobre las drogas y se relacionan con otros compañeros que las toleran, sino que además poseen un control inhibitorio impulsivo, planificación a corto plazo y toma de decisiones de riesgo (Oscar-Armando, 2021).

## Factores familiares

***“La familia es el primer agente de socialización y formación de los hijos, en ella se aprenden roles, se generan dinámicas y se dan vínculos importantes para el desarrollo integral de cada miembro, ya sea para fortalecer o debilitar conductas que pueden ser perjudiciales o adictivas en los jóvenes” (Jiménez, 2016).***

La familia es uno de los entornos más importantes en la formación del adolescente puesto que, como ya se ha dicho, es la primera unidad de convivencia y su principal fuente de socialización. Entre sus funciones y responsabilidades están las de crear un contexto que genere confianza y seguridad a los hijos e hijas, que les facilite un aprendizaje y desarrollo adecuado y que les ayude a crecer como personas autónomas, con actitudes críticas y capaces de tomar sus propias decisiones. Sin embargo, hay que tener en cuenta que del mismo modo que el núcleo familiar es un factor de seguridad y protección, también pueden transmitir una serie de creencias, valores y hábitos que condicionen la probabilidad del desarrollo de conductas problemáticas en el futuro.

Existen distintas variables dentro del marco familiar implicadas en el desarrollo de las conductas adictivas. La literatura científica pone de manifiesto que entre los factores de riesgo familiares relacionados con el consumo de drogas, destacan la ausencia de uno de los padres en el seno familiar; ausencia de implicación parental; ausencia o inconsistencia de la disciplina de los padres; alto grado de discrepancia entre la familia; bajas aspiraciones sobre la educación de los hijos; falta de conexión en las interacciones padres-hijo o la sobreimplicación de los padres en las actividades de sus hijos; alto nivel de conflicto familiar entre el joven y sus padres o entre sus padres; actitudes y conductas familiares positivas hacia el consumo de drogas, ya que el consumo parental proporciona modelos de conducta que los hijos tienden a imitar, pudiendo llegar a consumir esas mismas sustancias u otras igualmente adictivas. En este sentido, Canales et al. (2012), encontraron que los factores de riesgo familiares presentes en la mayoría de los adolescentes fueron un ambiente familiar disfuncional; ausencia de los padres; presencia de problemas afectivos en el hogar; presencia de problemas en el manejo de la familia; expectativas no claramente definidas en relación a las conductas esperadas; relaciones conflictivas y actitud de la familia ante el consumo de alcohol y otras drogas. En este mismo sentido, Zurita y Álvaro (2014) encontraron que los adolescentes con una disfunción familiar severa presentan valores de alta dependencia hacia el tabaco siendo patente el consumo medio y excesivo de alcohol y presentando altas tasas de repetición de curso.

Por el contrario, un estilo educativo familiar democrático, donde la familia establece las normas familiares por mutuo acuerdo entre sus miembros y los jóvenes participan en las decisiones familiares, disminuye la probabilidad de que prueben o consuman drogas, beban o fumen. De mismo modo, la existencia de un vínculo afectivo profundo entre padre/madre e hijo/a, una alta cohesión familiar, la búsqueda de apoyo por parte del adolescente a sus progenitores a la hora de solucionar problemas personales y un buen nivel de comunicación familiar son factores protectores frente al consumo. En general, existe la necesidad de reducir los factores de vulnerabilidad familiar a través de unas relaciones equilibradas basadas en el afecto, el apoyo y unos niveles consensuados de supervisión y control (Alfonso et al., 2009), por lo que el papel de la familia debe ir cambiando a medida que los hijos e hijas van creciendo y debe adaptarse a su etapa y nivel evolutivo.

Prevenir el desarrollo de conductas adictivas dentro del ámbito familiar no es tarea fácil. Tanto padres como madres intentan hacer lo mejor por sus hijos e hijas y la mayoría de sus conductas van encaminadas a conseguir que estos tengan la mejor calidad de vida posible, lo cual debería ser incompatible con las conductas adictivas. No obstante, en este intento de proteger y favorecer a los menores a veces se consigue el efecto contrario. Cuando los roles en la familia no están claros, no existen límites entre lo que se puede o no se puede hacer o estos límites son vagos o difusos, actitudes permisivas frente al consumo de sustancias u otras conductas negligentes favorecen las conductas desadaptativas.

## Factores escolares

El ámbito educativo tiene un papel fundamental en la difusión de valores, actitudes y comportamientos que contribuyen al desarrollo de los adolescentes, ya que se trata de un contexto donde se puede anticipar y prevenir la aparición de riesgos en el medio social. De acuerdo con Becoña et al. (2010), este ámbito, junto con la familia, juega un papel fundamental en la protección contra el uso, abuso y dependencia de sustancias puesto que, el colegio y/o instituto es uno de los primeros agentes socializadores desde la infancia temprana, dado a que los/as estudiantes pasan gran parte del día en el centro educativo. Uno de los aspectos más significativos de la escuela, es que puede desarrollar un proceso continuo que actúe no solo sobre el alumnado, sino que también involucre a la familia para ayudar a fomentar conocimientos y comportamientos relacionados con estilos de vida saludables.

El consumo de drogas se relaciona con el *fracaso o el abandono escolar*, la *insatisfacción escolar* y un nivel más *bajo de compromiso con las actividades académicas* (Chassin et al., 2004). Otros datos que demuestran la influencia de los factores educativos son los de Carrasco et al. (2004), quienes encontraron que aquellos alumnos con un *mayor grado de satisfacción escolar*, que creían que su rendimiento era bueno o muy bueno o que dedicaban más tiempo a la realización de los deberes o tareas escolares, fueron los que menos consumían alcohol. Estos autores también han demostrado que los escolares consumidores de alcohol son los que han repetido curso un mayor número de veces y que los alumnos que pensaban en *continuar con estudios superiores o universitarios* afirmaban beber menos que aquellos que querían dejar de estudiar y buscar trabajo o estar en el paro. Por otro lado, se ha demostrado que los estudiantes que abusan del tabaco y el alcohol presentan un rendimiento académico más pobre (Inglés et al., 2013) y, por el contrario, que aquellos adolescentes que tienen un *mejor rendimiento académico*, realizan más *ejercicio físico*, tienen unos mejores *hábitos alimenticios* y una mejor *higiene del sueño*, presentan un menor consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, e informan de un mayor bienestar psicológico (Maganto et al., 2019).

La *participación del alumnado en los procesos de enseñanza y aprendizaje* se encuentra entre los factores de protección de mayor relevancia en el ámbito escolar. La interacción entre el profesorado y el alumnado ayuda a establecer vínculos positivos entre la escuela y sus alumnos/as, por lo que es necesario que el/la docente se muestre cercano y accesible, que fomente valores como la cooperación, la solidaridad, el respeto y la igualdad, y que favorezca un clima escolar adecuado en el cual el alumnado se sienta integrado. La evidencia científica pone de manifiesto que para mejorar el rendimiento académico en la adolescencia se han de tener en consideración no solo las variables académicas, sino también las actitudinales, motivacionales y las relacionadas con la salud.

## FACTORES DE RIESGO

# DROGAS

### ESCOLARES

- Dificultades de adaptación
- Sensación de inutilidad y desmotivación
- Fracaso académico y abandono temprano de los estudios
- Bajo rendimiento académico
- Poca integración en el grupo de compañeros
- Desinterés hacia lo escolar entre sus iguales
- Clase magistral
- Número de alumnos por aula
- Paso de un ciclo a otro
- Consumo de drogas entre los profesores
- Intereses y niveles de aspiración bajos
- Conducta antisocial en la escuela

### FAMILIARES

- Uso de drogas por parte de los padres y/o hermanos
- Actitudes y comportamientos permisivos ante el consumo de drogas
- Conflicto familiar
- Pérdida de la estructura familiar
- Bajo apego a la familia
- Excesiva severidad en los castigos
- Tempranos y persistentes problemas de conducta
- Sobreprotección o sobrexigencia
- Falta de comunicación
- Ausencia de reglas en la familia
- Temas tabú de diálogo
- Ausencia de participación y disfrute en el ocio familiar

## FACTORES DE PROTECCIÓN

### FAMILIARES

- Apego familiar
- Reconocimiento y aceptación del hijo
- Cohesión o unión del grupo familiar
- Modelos coherentes con el consumo
- Rechazo conductas de riesgo
- Pautas, límites y normas claras
- Seguimiento actividades escolares
- Presencia de los padres en casa
- Refuerzo de los logros y cualidades hijos
- Evitar situaciones estresantes
- Compartir intereses y tiempo libre

### ESCOLARES

- Apego a la escuela
- Buenas relaciones con el profesorado
- Buen clima escolar
- Normas claras y vías de participación
- Interiorización de normas escolares
- Comunicación familia-escuela
- Refuerzos positivos ante el esfuerzo
- Apoyo para superar los fracasos

En definitiva, el uso de drogas por parte de la población adolescente y juvenil se presenta como un fenómeno complejo y de naturaleza multicausal, siendo un gran número de factores los que influyen en el inicio del consumo de drogas. Entre estos factores hay que prestar especial relevancia a los relacionados con el ambiente familiar y el educativo, dada la enorme influencia que pueden tener sobre los adolescentes. No es fácil educar en una sociedad donde se vive deprisa, en piloto automático, sin apenas dejar espacio para la reflexión. Se quiere hacer todo y nada a la vez, sin ser conscientes que en el intento de vivir más y mejor se vive menos y peor. Hay que ser felices a toda costa, eliminando lo negativo, lo desagradable, aquello que no gusta. Sin embargo, esta forma de vivir da lugar a una personalidad estresada, impaciente, que no tolera ni el sufrimiento ni las frustraciones y que carece de habilidades para afrontar la vida cotidiana.

Una sociedad con una mayor consciencia de los efectos dañinos de las drogas y de las conductas adictivas debería tener una menor tolerancia hacia su consumo. No obstante, no siempre ocurre así. En el caso de los adolescentes, a pesar de las advertencias de padres y madres, profesores y profesionales de la salud, suelen ignorar las consecuencias adversas de su consumo y sobreestiman tanto su capacidad para hacer frente a la destrucción personal que conllevan, como su capacidad para cesar la conducta problemática cuando así lo desean.

Ante esta situación, el compromiso del padre/madre, educador o formador es instaurar estrategias saludables, que minimicen factores de riesgo y potencien los factores de protección mediante programas de prevención e intervención integrales, que permitan la adquisición de conocimientos, habilidades, destrezas y competencias personales para cuidar la salud, la autoestima y las relaciones sociales y que permitan responder frente a diferentes situaciones cotidianas preservando la integridad física, psíquica, emocional y social de los menores.



# Conceptos básicos en adicciones

La **SALUD** es un concepto que vas más allá de la ausencia de enfermedad. La misma definición aportada por la OMS, la cual la define como **"un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"**, pone de relevancia la importancia de los factores mentales y sociales para alcanzar un estado de bienestar. Las personas emocionalmente sanas se van a sentir mejor consigo mismas y van a establecer mejores relaciones sociales. Tener una buena salud mental y emocional se relaciona con una mejor gestión de los pensamientos, sentimientos y comportamientos, y con mejores estrategias de afrontamiento frente a la adversidad.



El impacto que tiene el consumo de drogas en la salud física, psicológica y social de las personas es algo que está más que demostrado científicamente. La adicción empeora los problemas de salud y estos empeoran los problemas de adicción. Entre los problemas físicos que genera el consumo de drogas, caben destacar los problemas cardiacos, los problemas de cáncer provocados por el tabaco, enfermedades pulmonares, embolias o la hepatitis B o C. Los daños que el consumo genera en el cuerpo y en el cerebro algunas veces son permanentes e irreversibles. En cuanto a la salud mental, pueden aparecer problemas de ansiedad, irritabilidad, agresividad, depresión, trastornos psicóticos, alteraciones cognitivas (memoria, atención, o concentración) o insomnio, entre otros. Por último, y no por ello menos importante, las adicciones provocan problemas a nivel social, como puede ser el aislamiento, conflictos familiares o con amigos, absentismo escolar o laboral, rupturas de pareja, comisión de delitos, violencia doméstica, etc. En definitiva, las conductas adictivas provocan graves consecuencias para el organismo, la salud mental y el funcionamiento social de los consumidores/as.

Es muy común identificar el concepto de droga con el de adicción y, aunque es cierto que todas las drogas pueden generar adicción, no todas las conductas adictivas se deben exclusivamente al consumo de drogas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define una **DROGA** como ***"toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y que además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas"***.

Las drogas producen en las personas una acción reforzante por el placer que produce su consumo inicial, lo que genera que quieran volver a consumir. Existen distintas vías o formas de consumo, siendo las más frecuentes la vía oral, fumada o esnifada. Una vez que la droga ha entrado en el organismo, se distribuyen por todo el cuerpo y llegan al cerebro, provocando cambios en las percepciones, las emociones o el comportamiento.

Otros conceptos de interés son el uso y abuso de sustancias psicoactivas. La OMS (1994) conceptualiza por primera vez el **USO** de una sustancia, relacionándolo con el uso recreativo de una sustancia ilegal de una manera ocasional, aislada, episódica que no genere dependencia ni tolerancia. Por ejemplo, hablaríamos de uso para aquel consumo que se realiza bajo supervisión médica, con una cantidad mínima, de forma poco frecuente y sobre todo con falta de consecuencias negativas tanto para la persona como para quienes les rodean. Por otro lado, el **ABUSO** hace referencia a cualquier consumo que tiene consecuencias negativas y que pone en peligro la salud de la persona o genera daños en los demás. Tanto el uso como el abuso van a depender de las características de la persona y de la sustancia consumida, de la cantidad, la frecuencia del consumo y del contexto

en el que se produzca. Especial importancia adquieren los consumos de drogas por parte de menores de edad, debido a que sus cerebros no se encuentran completamente desarrollados y son más vulnerables a la intoxicación aguda y/o a la adicción. La **INTOXICACIÓN AGUDA** se produce cuando se toma cierta cantidad de droga y el cuerpo es incapaz de transformarla o eliminarla, llegando incluso al coma o a la muerte.

Es muy común identificar a la persona consumidora de drogas como “adicta”, pero no todas las personas consumidoras desarrollan una dependencia. Los **patrones de consumo** pueden ir desde un contacto inicial con una o varias sustancias, sin necesariamente tener que continuar consumiendo (*consumidores experimentales*) hasta un consumo compulsivo de la sustancia, cuyo comportamiento de la persona consumidora gira en torno a ésta a pesar de las complicaciones que ello le puede ocasionar. También están los *consumidores ocasionales*, que son aquellos quienes consumen de forma intermitente y que mantiene largos intervalos de abstinencia, y los *consumidores habituales*, con un patrón de consumo más frecuente y que puede evolucionar hacia un patrón compulsivo o adicción.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la **ADICCIÓN** es entendida como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia 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”.

En general, todas las conductas adictivas tienen una serie de **características** comunes, como son un *fuerte deseo* por seguir realizando la conducta adictiva (juego, internet, drogas, videojuegos, etc.), la aparición del *síndrome de abstinencia* cuando disminuye o cesa la conducta adictiva, una *dedicación cada vez mayor* a la conducta *descuidando las responsabilidades de la vida diaria* (estudios, trabajo, familia, amigos, etc.), *dificultad para abandonar la conducta adictiva* a pesar de las consecuencias negativas; y un *deterioro generalizado y progresivo en su salud física, psicológica y emocional*.

La **TOLERANCIA** es un proceso progresivo de adaptación del organismo al consumo de sustancias psicoactivas o a la realización de la conducta adictiva, de manera que para sentir los mismos efectos es necesario aumentar la cantidad de droga consumida o incrementar la realización de la conducta adictiva, por ejemplo, pasar más tiempo jugando o conectado a internet. Por otro lado, la **DEPENDENCIA** hace referencia a un proceso más complejo, donde la persona sigue realizando la conducta adictiva a pesar de las consecuencias negativas. La CIE-10 (Clasificación Internacional de las enfermedades) define la dependencia como un “*un conjunto de fenómenos comportamentales, cognitivos y fisiológicos que se desarrollan tras el consumo reiterado de una sustancia y que, típicamente, incluye deseo intenso de consumir la droga; dificultades para controlar el consumo; per-*

*sistencia en el consumo a pesar de las consecuencias dañinas; mayor prioridad dada al consumo que a otras actividades y obligaciones; aumento de la tolerancia y, a veces, un cuadro de abstinencia física*". La dependencia física es un estado caracterizado por la necesidad de mantener unos niveles determinados de una droga en el organismo y la *dependencia psicológica* viene determinada por el deseo irresistible de volver a consumir la droga para experimentar efectos placenteros o evitar el malestar que se siente cuando se deja de consumir. También es importante tener en cuenta que existe una *dependencia social*, que se produce cuando el consumo está asociado al sentimiento de pertenencia a un grupo social y cuyo abandono puede provocar crisis relacionales graves que lleven a reanudar el consumo.

Cuando se desarrolla la adicción a una droga, la persona necesita seguir consumiendo ya sea para sentir sus efectos o para evitar el malestar que produce la privación de esta, ya que al cesar o disminuir el consumo de la droga aparece el **SÍNDROME DE ABSTINENCIA**. Este síndrome se caracteriza por un conjunto de síntomas físicos (calambres sudoración, náuseas, etc.) y psicológicos (ansiedad, irritabilidad, depresión, alteraciones del sueño, etc.), que son vividos de forma muy desagradable por la persona y que sobre todo conlleva un fuerte deseo de consumir la droga. El síndrome de abstinencia no es el mismo para todas las sustancias y su intensidad dependerá de la droga consumida, la cantidad, su frecuencia o la forma de consumo, entre otros factores.

# Drogas, efectos y riesgos del consumo

Las drogas se pueden clasificar de múltiples formas y atendiendo a criterios diversos como su estructura química, la forma de consumo, los efectos que provocan sobre el sistema nervioso central, su legalidad o ilegalidad, su grado de peligrosidad o el impacto social que generan. El alcohol, tabaco, café y psicofármacos son drogas que están aceptadas en nuestra cultura, tienen un reconocimiento legal y un uso normativo, en contraposición con el resto de sustancias psicoactivas (cannabis, cocaína, heroína, drogas de síntesis, etc.) cuya venta está sancionada por la ley con penas de prisión. La población adolescente identifica muy bien qué drogas son legales y cuales no, pero desconocen más los efectos de las drogas sobre el sistema nervioso central. De acuerdo con este último criterio, las drogas pueden clasificarse en:

- **Depresoras del S.N.C.:** Sustancias que disminuyen el funcionamiento general de nuestro sistema nervioso dando lugar a un estado de apatía, dejadez, somnolencia y “pasotismo” muy intenso. Este tipo de drogas generan muy rápidamente dependencia (Alcohol, opiáceos (heroína, morfina) tranquilizantes (benzodiacepinas) e hipnóticos).
- **Estimulantes del S.N.C.:** Sustancias que producen un aumento de la actividad en general, disminuyen la necesidad de dormir y crean un estado de ánimo eufórico, a veces incluso con pérdida de contacto con la realidad. Son sustancias peligrosas, llegando incluso a generar alteraciones psiquiátricas graves (cocaína, nicotina, anfetaminas, cafeína).
- **Perturbadoras del S.N.C.:** Aquellas sustancias que producen distorsiones en la percepción, en el estado de ánimo y el pensamiento. Pueden producir alucinaciones, despersonalización, trastornos graves de la conducta, etc. (alucinógenos, cannabis, inhalantes, drogas de diseño (MDMA), ketamina...)

Existe la creencia que unas drogas son más peligrosas que otras, pero además de la sustancia en sí misma, el peligro también va a estar determinado por otros factores como la mezcla de sustancias, consumir a edades tempranas cuando el sistema nervioso central aún no está desarrollado o tener problemas de salud física o mental. Al igual que ocurre con la población adulta, los adolescentes suelen consumir más de una sustancia de forma conjunta, como por ejemplo alcohol, tabaco y/o cannabis, lo que incrementa la gravedad de la conducta adictiva, aumentando la toxicidad, dificultando la intervención y empeorando las consecuencias a largo plazo tanto sociales como personales y de salud (Muñoz-Rivas y Graña, 2001).

A continuación, se presenta un cuadro resumen de drogas, sus efectos y riesgos.

| Droga          | Qué es                                                                                                                                                                                                                                 | Qué EFECTOS produce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Cuáles son los RIESGOS del consumo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alcohol</b> | Las bebidas alcohólicas son sustancias líquidas de varios colores, sabores y texturas. Todas las bebidas alcohólicas contienen etanol que se obtiene por fermentación de hidratos de carbono o por destilación de bebidas fermentadas. | Los efectos del consumo de alcohol van desde sensación de euforia y desinhibición, acompañado de un aumento de la sociabilidad hasta un estado de descoordinación motora, torpeza, dificultad para hablar y asociar ideas, e inestabilidad emocional. Es ante todo un relajante del sistema nervioso central.                        | Es la droga que produce más daño al organismo (corazón, hígado, riñones, estómago, etc.). También afecta a las relaciones sexuales, al aspecto físico, al rendimiento escolar y produce alteraciones mentales. Igual de importantes son las situaciones de riesgo derivadas del consumo (conducta violenta, conducir bajo los efectos del consumo, relaciones sexuales de riesgo, riesgos medioambientales, etc.) |
| <b>Tabaco</b>  | Se extrae de una planta americana llamada "Nicotina Tabacum". Entre las sustancias nocivas que contiene el tabaco se encuentran los alquitranes, el monóxido de carbono, las sustancias irritantes y la nicotina.                      | La nicotina es la principal responsable de la estimulación del sistema nervioso central y del proceso de dependencia del tabaco. Inicialmente, el consumidor percibe una mejora en el estado de ánimo y en el estado de alerta. A largo plazo, debido a la dificultad para poder dejarlo, aparecen síntomas de ansiedad y depresión. | El humo del tabaco puede producir irritabilidad, náuseas, taquicardia, tos, dolor de cabeza, etc.; complicaciones más graves (bronquitis, cáncer, infartos, etc.) y fuerte dependencia.                                                                                                                                                                                                                           |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cannabis</b>      | Las plantas se secan y se trituran para obtener la marihuana o grifa, o se recoge la resina y se comprime en tortas y tabletas conocidas como hachís, o también se puede concentrar en forma líquida, aceite de hachís, con un mayor potencial psicoactivo. | Estado de euforia y alucinatorio ligero, gran locuacidad e intensa hilaridad espontánea, sensación subjetiva de estar especialmente ingenioso y brillante y taquipsiquia (aumento en la velocidad de aparición de ideas). En algunas ocasiones, sobre todo en los primeros consumos, puede provocar un componente alucinatorio (destellos de luz, figuras geométricas...), aumento de la sensibilidad para los estímulos externos (colores, sabores, sonidos y texturas), enlentecimiento del paso del tiempo sin sentimiento de aburrimiento y somnolencia. | Disminución de la capacidad de concentración y de la atención, deterioro del juicio crítico y de la memoria, disminución de la coordinación motora y de la fuerza física. Aumento del apetito, temblores discretos, disminución de la temperatura corporal, dolores de cabeza, náuseas, dificultad para formar conceptos y entender lo que se lee, incluso hay personas que se vuelven asustadizas. |
| <b>Hipnosedantes</b> | Son pastillas tranquilizantes como el Valium, el tranxilium o el trankimazin.                                                                                                                                                                               | Sensación de tranquilidad y relajación, Calman la excitación nerviosa y provocan sueño. Producen un estado eufórico y de optimismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Trastornos del equilibrio, psicomotores y del habla. Disminuyen los reflejos y provocan adormecimiento, pueden provocar el coma. Generan tolerancia y dependencia.                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Cocaína</b>       | Procede de las hojas de la coca, planta cultivada, aunque se puede producir de forma sintética. Es un polvo cristalino.                                                                                                                                     | Es un estimulante del sistema nervioso central por lo que produce excitación, disminuye la fatiga, el sueño y el apetito; produce una sensación de euforia y energía; aumenta la seguridad subjetiva y produce vivencias de bienestar; disminuye el cansancio y el apetito; y puede provocar agitación, impulsividad y agresividad.                                                                                                                                                                                                                          | Fuerte dependencia psicológica y algunos usos puede producir dependencia física. El consumo de esta droga produce destrucción de la mucosa nasal, hemorragia cerebral, alteraciones en el corazón, alteraciones mentales (delirios, agitación, insomnio, irritabilidad, depresión, etc.), ansiedad, tic, movimientos convulsivos, alucinaciones y agresividad.                                      |

|                         |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Heroína</b>          | Es un derivado "semisintético" del opio y se presenta en forma de polvo de color blanco o marrón oscuro. Se inyecta, se fuma o se inhala. | Euforia placentera con un alivio total de todas las tensiones y ansiedades, sensación de Flash (sensación de placer que crece a medida que la droga va entrando en el organismo), sueño y disminución del funcionamiento mental.            | Complicaciones infecciosas (SIDA); alteraciones digestivas (falta de apetito y estreñimiento) y neurológicas (trastornos de memoria y atención); pérdida de interés por las relaciones familiares, personales, el trabajo, los estudios y en general por todo lo que le rodea. |
| <b>Drogas de diseño</b> | Pastillas de distintas formas, colores y tamaños. Se obtienen de forma sintética en laboratorios clandestinos.                            | Tienen un efecto intermedio entre estimulante y alucinógeno; producen activación, estimulación y alteraciones en la percepción; también provocan desinhibición, euforia y aumento de la sociabilidad; y disminuyen el sueño y el cansancio. | Sudoración excesiva, problemas circulatorios y cardíacos, alteraciones mentales (ansiedad, pánico, depresión, delirios, insomnio, trastornos de la memoria y concentración) y riesgo de shock (golpe de calor).                                                                |

Fuente: Castillo, 2019

Los resultados de los estudios sobre el consumo de drogas durante la adolescencia ponen de manifiesto las graves y múltiples consecuencias que pueden generar. El consumo de drogas ilegales entre adolescentes está relacionado con un aumento de las conductas problemáticas y de riesgo típicas de la adolescencia, además de las consecuencias extremadamente negativas que tiene el consumo sobre esta etapa de la vida. La adolescencia es una etapa donde se dan con mayor intensidad conductas de riesgo. Los **RIESGOS** son factores u acciones realizadas por los individuos o grupos que pueden causar incertidumbre y pueden tener consecuencias negativas para la persona o el entorno. La percepción que se tiene en la adolescencia de los riesgos no es la misma que se tiene en la edad adulta. Los jóvenes ven en los riesgos una forma de vivir experiencias intensas, nuevas y atractivas o una forma de trasgredir las normas para afianzar su identidad propia. La vivencia "positiva" que tienen de experimentar los riesgos, los lleva a subestimarlos. Sin embargo, los padres y madres ven en los riesgos algo innecesario, problemas conocidos, rebeldía o dificultades en el futuro. Esta forma diferente de ver una misma realidad requiere un gran esfuerzo por parte de los padres y madres por intentar comprender el punto de vista de sus hijos e hijas y por orientarlos para que puedan gestionar sus riesgos con el menor número de consecuencias negativas posibles. A continuación, se presenta una ficha resumen de los principales riesgos asociados al consumo de drogas.

# NOTES



## COMPORTAMIENTOS DE RIESGO DEL CONSUMO DE DROGAS

### RELACIONADOS CON LA SUSTANCIA

**Intoxicación aguda**  
**Dependencia**  
**Drogas adulteradas**  
**Mezcla de drogas**  
**Compartir instrumentos de consumo**  
**Desconocimiento de la sustancia**  
**Graduación de la bebida**

### SEXUALIDAD



**Embarazo**  
**Paternidad no responsable**  
**Enfermedades de transmisión sexual**  
**Abuso sexual**  
**Acoso sexual**  
**No utilizar preservativo u otros métodos anticonceptivos**

### CONFLICTOS INTERPERSONALES

**Violencia callejera**  
**Peleas**  
**Malos tratos**  
**Conflictos familiares**  
**Delincuencia**  
**Abandono del hogar**  
**Acontecimientos masivos**

### CONDUCCIÓN

**Conducir bajo los efectos de las drogas**  
**Conducción temeraria**  
**No utilizar el casco**  
**No respetar las señales**  
**No usar cinturón de seguridad**  
**Conducir sin carnet**

## Recursos para saber más:

### Webs de interés

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>La <b>Fundación de Ayuda contra la Drogadicción</b> es una institución privada y sin ánimo de lucro que tiene como misión fundamental la prevención del consumo de drogas y otras conductas de riesgo que impidan o dificulten el desarrollo personal y social de los adolescentes. <a href="https://www.fad.es">https://www.fad.es</a></p>                                                                                                    |
|    | <p>El Portal "<b>LasDrogas.info</b>" pretende poner información seleccionada de la mayor calidad a disposición de los profesionales de la intervención en drogodependencias, de las organizaciones e instituciones interesadas, de los periodistas, educadores, padres, personas afectadas por los problemas asociados al consumo de drogas y de la población en general. <a href="https://www.lasdrogas.info">https://www.lasdrogas.info</a></p> |
|   | <p>El <b>Plan Nacional sobre Drogas (PNSD)</b> es una iniciativa gubernamental creada el año 1985 destinada a coordinar y potenciar las políticas que, en materia de drogas, se llevan a cabo desde las distintas Administraciones Públicas y entidades sociales en España. <a href="http://www.pnsd.mscbs.gob.es">http://www.pnsd.mscbs.gob.es</a></p>                                                                                           |
|  | <p>La misión del <b>NIDA</b> es la de avanzar en la investigación de las causas y las consecuencias del consumo de drogas y la drogadicción y aplicar el conocimiento para mejorar la salud individual y la social. <a href="https://www.drugabuse.gov">https://www.drugabuse.gov</a></p>                                                                                                                                                         |

### Apps para aprender sobre drogas

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>InfoDrogApp</b> es una aplicación gratuita dirigida a adolescentes a partir de los 12 años que ayuda a manejar una información equilibrada sobre las drogas. Se inspira en el conocido Trivial Pursuit®, tomando como temas diversos aspectos relacionados con las drogas más consumidas por la población juvenil. Aborda los conceptos básicos y riesgos sobre el mundo de las drogas. Permite dialogar en familia sobre las drogas.</p> |
|  | <p><b>Plan Nacional sobre Drogas'.</b> Ofrece información para la población sobre los riesgos de las drogas y otras adicciones con objeto de prevenir su consumo. También muestra cómo actuar ante la sospecha o evidencia de consumo por parte de un familiar o conocido y cómo han de reaccionar los padres ante signos de alarma de posibles consumos en sus hijos.</p>                                                                      |

## Recursos didácticos para el profesorado y familias

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Unplugged</b> es un programa de prevención escolar del abuso de drogas basado en la evidencia. Se dirige a alumnado de 12 a 14 años, con el que pretende promover el desarrollo de habilidades como estrategia para afrontar las influencias sociales que favorecen el consumo adolescente de drogas. Sus contenidos se centran en las siguientes tres áreas: Habilidades para la vida, información sobre las drogas y cuestionamiento de la percepción normativa.</p> |
|   | <p><b>Madrid: CEAPA, 2018.</b></p> <p><b>Guía para padres y madres. Prevenir el consumo de alcohol y tabaco desde la perspectiva de género.</b> En esta guía se pueden descubrir las diferencias entre chicos y chicas e intentar trazar un plan de prevención en la familia incorporando la perspectiva de género.</p>                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Madrid: CEAPA, 2019.</b></p> <p><b>Guía de prevención temprana para familias y profesorado. Violencia sexual y consumo de sustancias en jóvenes.</b> Esta guía pretende abordar las causas estructurales de la violencia sexual más frecuentemente asociada a las mujeres jóvenes: lo que ocurre en los espacios de ocio, la de la pareja y la ciberviolencia.</p>                                                                                                     |
|  | <p><b>Madrid: CEAPA, 2020.</b></p> <p><b>Cómo mejorar el conocimiento parental como factor protector ante las adicciones.</b> Este folleto pretende apoyar la importante labor que tienen los padres y madres en la educación de los hijos e hijas.</p>                                                                                                                                                                                                                      |



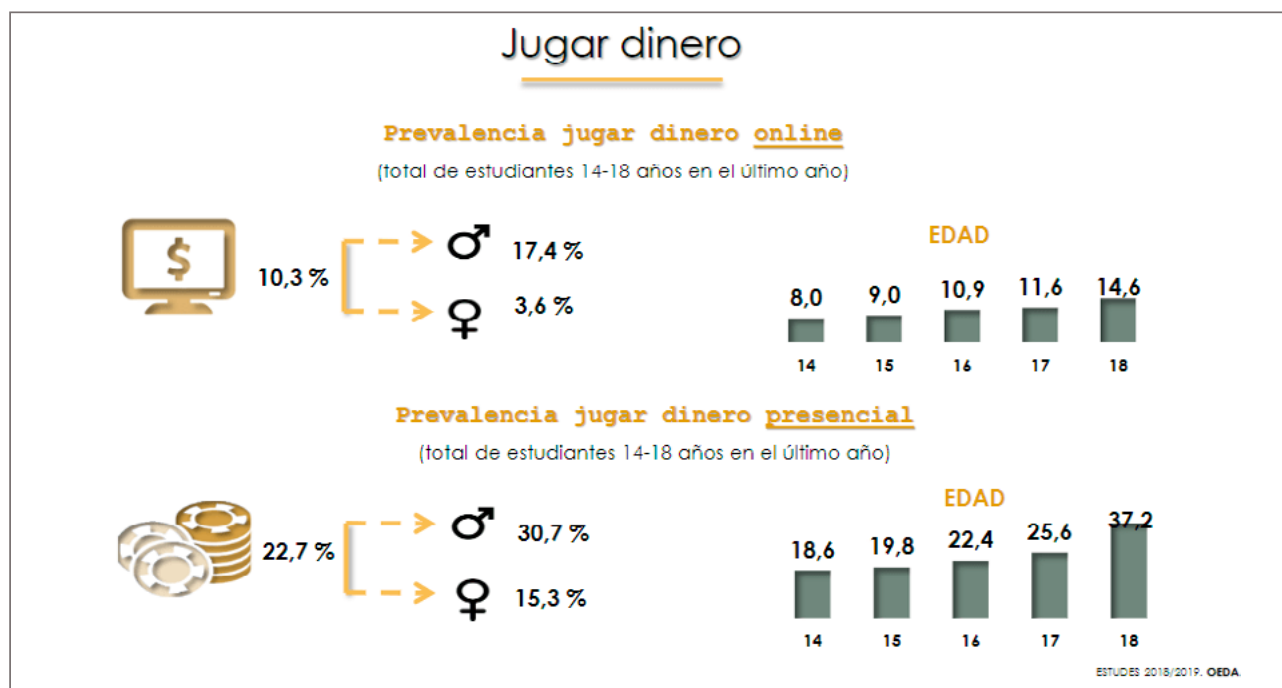
# Adicciones conductuales

Existe una tendencia generalizada a asociar el concepto de adicción con el consumo de drogas. Sin embargo, existen otras adicciones que no tienen que ver con el consumo sino con hábitos perjudiciales de conducta que interfieren gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

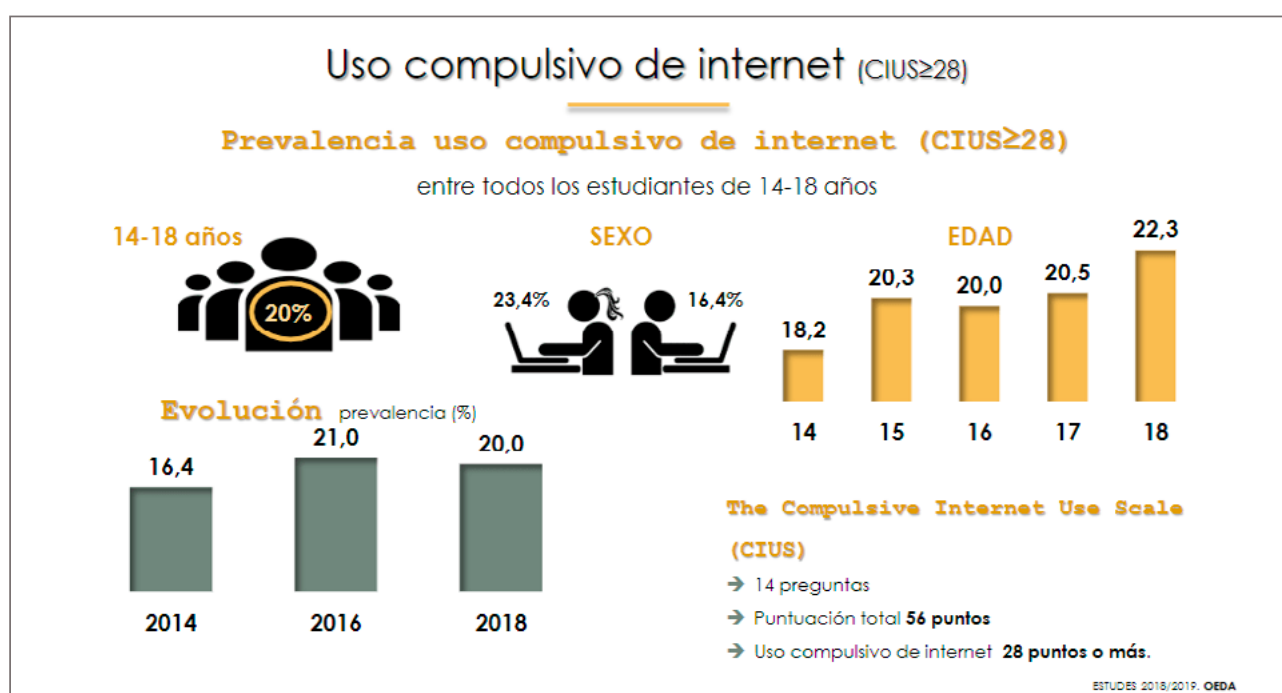
Las **ADICCIONES CONDUCTUALES** o adicciones sin sustancia, hacen referencia a *"la pérdida de control sobre una conducta que genera la aparición de consecuencias adversas y un fallo en la resistencia al impulso o tentación de realizar un acto perjudicial para él mismo u otras personas"* (Matalí et al., 2015). Aunque no dependen químicamente de un agente externo, este tipo de adicciones presentan las mismas características que las adicciones con sustancia, es decir, producen dependencia, tolerancia, síndrome de abstinencia, consecuencias negativas en la vida y la compulsión o pérdida de control sobre la conducta adictiva. Actualmente, la única adicción comportamental reconocida por el DSM5 es el trastorno de juego, no obstante, desde una perspectiva clínica existen otras adicciones comportamentales como la adicción al sexo, al trabajo excesivo, las compras compulsivas, el abuso de internet o a videojuegos, etc.

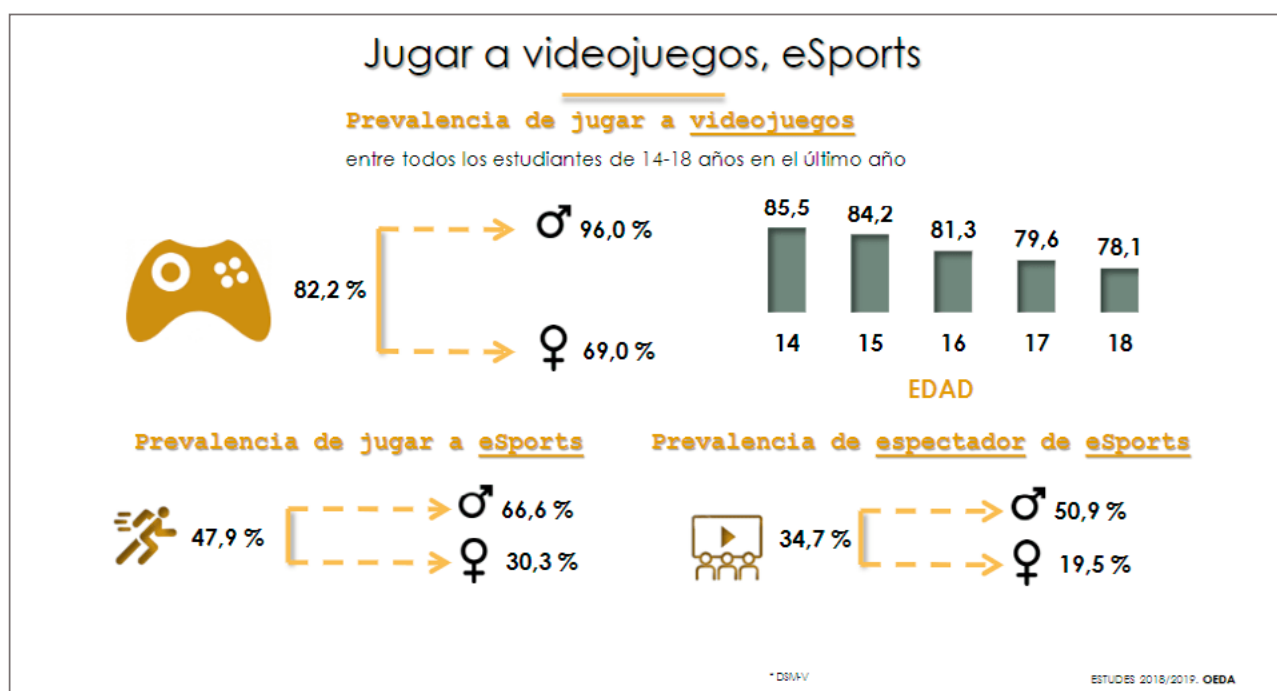
El uso problemático de Internet y videojuegos, junto con el juego, son las conductas adictivas más prevalentes en la población adolescente.

El juego con dinero, el uso de internet y los videojuegos son actividades ampliamente extendidas entre la población adolescente. Los datos del Informe sobre Adicciones (2020), que el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones realiza para el Plan Nacional Sobre Drogas, ponen de manifiesto que un 7,4% de los estudiantes **ha jugado con dinero**, online y/o presencial, en el último año, siendo el juego presencial más frecuente que el juego online (22,7%). La lotería y quinielas son las modalidades de juego más prevalentes y los chicos juegan más que las chicas. También hay que destacar que el 4,7% de los estudiantes de 14 a 18 años presentaría un posible juego problemático.



En cuanto a un posible **uso compulsivo de internet** la prevalencia es del 20,0%, ligeramente inferior a la edición anterior, siendo las chicas las que hacen un mayor uso compulsivo. Llama la atención que los resultados del estudio indican que quienes realizan un posible uso compulsivo de internet son los que más consumen alcohol y cannabis. Estos datos son concordantes con los resultados encontrados en Isorna (2019), según el cual las personas que realizan un uso abusivo de internet tienen tres veces más posibilidades de ser consumidores de riesgo de sustancias, entre los que se encuentran los adolescentes de entre 14 y 16 años cuyos padres no controlan el uso que hacen de internet.





Por último, un 80% de los jóvenes han jugado a **videojuegos** en el último año, siendo mayoritaria la población de chicos que juegan, y el 28,6% le dedican más de dos horas al día. Al contrario de lo que ocurre con el juego con dinero, a medida que avanza la edad juegan menos a videojuegos. En cuanto al uso de deportes electrónicos (**eSports**) el 47,9% de los alumnos había jugado en los últimos 12 meses y el 34,7% habían sido espectadores mientras otros jugaban. Otro dato relevante es que un 6,1% de los jóvenes encuestados presentaría un posible trastorno por uso de videojuegos según la escala basada en criterios DSM-V.

## Hablemos de las TIC

La aparición de las tecnologías de la información y la comunicación (**TIC**) en la vida de las personas ha supuesto un antes y un después. Los menores de hoy en día son los llamados **NATIVOS DIGITALES**, ya que han nacido y crecido con las nuevas tecnologías, haciendo de ellas su seña de identidad. El grupo de mayor riesgo de hacer un mal uso de estas nuevas tecnologías es el de los adolescentes, puesto que las características de esta etapa evolutiva, unidas a la disponibilidad cada vez mayor de acceder a ellas y las ventajas de su uso, les hacen especialmente vulnerables (Echeburúa y Requesens, 2012). Es incuestionable que las TIC son herramientas útiles, divertidas y entretenidas, y que además favorecen el desarrollo personal y social, pero también es innegable que presentan riesgos derivados de su mal uso (acceso a información inadecuada, aislamiento, pérdida de la noción del tiempo, problemas físicos, alteraciones en el estado de ánimo, pérdida de control, consumismo, invasión de la intimidad, etc.).

# FACTORES DE RIESGO

## TIC

### PERSONALES

- Impulsividad
- Búsqueda de sensaciones
- Intolerancia a estímulos displacenteros
- Estilo de afrontamiento inadecuado
- Estado de ánimo disfórico
- Timidez excesiva
- Baja autoestima
- Rechazo de la imagen corporal
- Problemas psicológico previos
- Conductas agresivas
- Vulnerabilidad al estrés

### FAMILIARES

- Cohesión familiar débil
- Entorno familiar rígido
- Estilo educativo autoritario o permisivo
- Carencia de afecto
- Vínculo emocional inseguro
- Conflictos familiares constantes
- Disponibilidad de dinero

### SOCIALES

- Escasas relaciones sociales
- Dificultad para relacionarse
- Aislamiento social
- Relaciones con amigos que abusan de los dispositivos digitales
- Cultura tecnológica en exceso

## FACTORES DE PROTECCIÓN

### PERSONALES

- Habilidades sociales y de comunicación
- Capacidad para solucionar problemas
- Adecuada autoestima
- Capacidad para tomar decisiones
- Pensamiento crítico
- Control emocional
- Afrontamiento adecuado

### FAMILIARES

- Comunicación familiar
- Establecimiento de normas y límites
- Sistema de valores adecuados
- Supervisión parental
- Compartir el ocio y tiempo libre
- Mostrar afectividad

### SOCIALES

- Realizar actividades diferentes
- Participar en movimientos asociativos
- Educación digital

Como ocurre con las adicciones con sustancias, los principales **factores de riesgo** para desarrollar adicción a las TIC pueden ser personales, familiares, psicosociales o múltiples factores de riesgo asociados (Echeburúa y Requesens, 2012; Rojas-Jara, 2018). Según estos autores, tanto la adicción a internet como otras adicciones comportamentales son un fenómeno en alza progresiva y sitúan a la adolescencia como un período de particular riesgo. Estas adicciones generan una serie de consecuencias negativas y, entre los principales factores de riesgo asociados a una mayor probabilidad de presentar esta adicción, señalan la vulnerabilidad psicológica, baja autoestima, timidez, baja modulación de impulsos, inadecuado manejo del estrés, dificultades en la imagen corporal y en las habilidades sociales, presión social, apego inseguro, conflictos familiares regulares, familias disfuncionales y cultura tecnológica. Aunque este tipo de adicciones son menos conocidas que las adicciones con sustancias, no se debe subestimar el impacto que puede producir en la salud emocional de los y las adolescentes. Entre las variables con capacidad predictiva sobre las conductas suicidas en esta población se encuentran las tentativas suicidas previas, síntomas depresivos, uso desadaptativo o patológico de internet, problemas con los compañeros y consumo de alcohol (Bousoño et al., 2017). Por otro lado, los **factores de protección** que están más estrechamente relacionados con prevención de las adicciones a las nuevas tecnologías son las habilidades de afrontamiento, el entorno social sano y el apoyo familiar (Echeburúa y Requesens, 2012).

Como se ha dicho anteriormente, el uso de las TIC ha cambiado la forma de interactuar y relacionarse y son herramientas útiles, incluso indispensables en el trabajo, la educación, la comunicación u otras actividades de la vida diaria. Las TIC permiten acceder fácilmente a la información, mantenerse en contacto con seres queridos que están lejos, hacer transacciones electrónicas o chatear con amigos/as. Sin embargo, también hay que tener en cuenta que esta ventana al exterior es una fuente de riesgos para los adolescentes. A continuación, se presenta una ficha resumen de algunos de los principales riesgos asociados a las TIC.



# RIESGOS DE LAS TIC



Publicar información personal: nombre, edad, domicilio o fotografías

Acceder a contenidos inadecuados

Riesgos propios de la descarga de archivos



Suplantación de la identidad

Distorsión de la realidad

Acoso cibernético: falta de protección ante desconocidos



Juegos masivos multijugador online

Compras online sin permiso del padre o madre

Comisión de delitos y responsabilidad legal de adolescentes y padres/madres



Ciberbullying: Ciberacoso escolar a través de internet, redes sociales, WhatsApp, etc.

SEXTING: Acto de enviar mensajes explícitos de contenido erótico o sexual desde un dispositivo móvil

Grooming: Ciberacoso sexual a través de internet. Adicción a las nuevas tecnologías



Phishing: engañar o manipular a la persona y conseguir información personal como contraseñas o tarjetas de crédito

Adicción a las nuevas tecnologías

Daños físicos: molestias en la visión, dolores musculares en el cuello, espalda y manos

## Del uso al abuso. “Señales de alarma”

Las adicciones tecnológicas son un fenómeno que está creciendo entre los más jóvenes y que genera problemas psicológicos y conductuales en este sector de la población, resultando uno de los principales problemas que se presenta en relación con las TIC (Brime, et al., 2019; Chóliz, 2017).

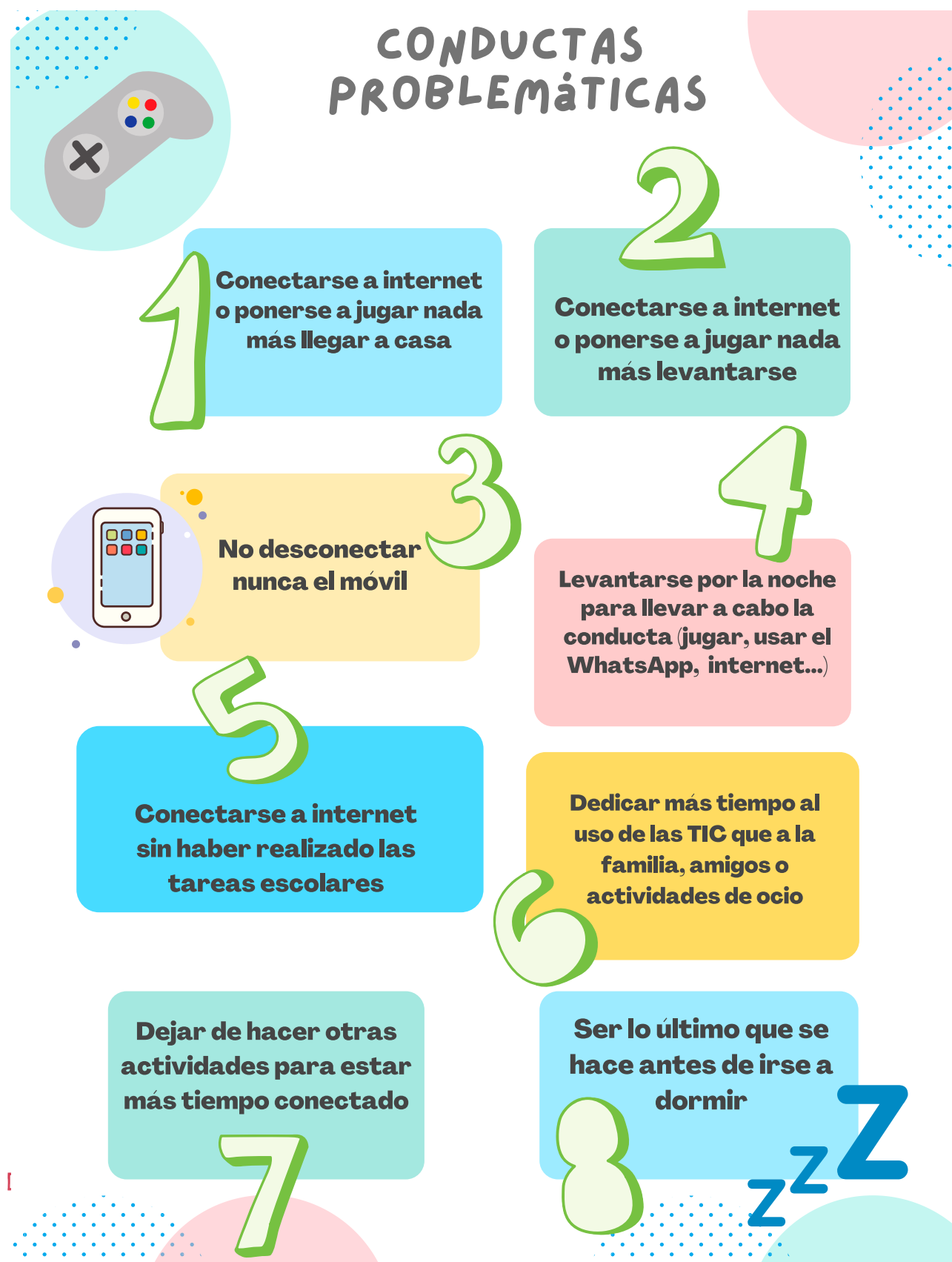
A pesar de que la mayoría de los autores coinciden en señalar que las TIC por sí solas no son susceptibles de generar una adicción, no se puede obviar que su alto atractivo para los adolescentes y el fácil acceso a estas herramientas, las cuales permiten estar conectado siempre que se quiera y desde cualquier lugar o dispositivo, contribuyen a que los adolescentes hagan uso desmesurado de las TIC. Echeburúa y Requesens (2012), han establecido una serie de **señales de alarma** indicativas de una posible dependencia a las TIC:

1. **Privarse de sueño** (dormir menos de 5 horas diarias) para estar conectados a la red, a los que se dedica unos tiempos de conexión normalmente altos.
2. **Descuidar otras actividades importantes** (contacto con la familia, relaciones sociales, relegar el estudio, etc.).
3. **Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano**, padre, madre o hermanos.
4. **Pensar en la red constantemente y sentirse irritado excesivamente** cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
5. **Intentar limitar el tiempo de conexión y no conseguirlo** o perder la noción del tiempo transcurrido.
6. **Mentir sobre el tiempo** real que se está conectado a la red o jugando a un videojuego.
7. **Aislarse socialmente**. El uso de las TIC se convierte en su principal motivación dando de lado a amigos y familia.
8. **Sentir una euforia y activación anómalas** cuando se está delante del ordenador.

De acuerdo con estos autores, la afición se convertiría en **adicción** cuando existe un uso excesivo con *pérdida de control*, *síndrome de abstinencia* (ansiedad, depresión e irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, *tolerancia* (necesidad de aumentar el tiempo de conexión para sentirse satisfecho) y *repercusiones negativas* en la vida cotidiana (discusiones con la familia,

fracaso escolar, abandono de otras actividades, aislamiento de los amigos, pasar muchas horas conectado, descuidar obligaciones, etc.).

Es importante detectar las señales de alarma y las conductas problemáticas indicadoras del paso del uso al abuso con el fin de ponerles solución. Algunos ejemplos de estas **conductas problemáticas** son:



## Recursos para saber más:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Pantallas Amigas</b> es una iniciativa que tiene como misión la defensa y promoción de los derechos de la infancia y la adolescencia en el nuevo contexto digital que supone Internet. Se basa en la promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital. <a href="https://www.pantallasamigas.net">https://www.pantallasamigas.net</a></p>                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <p><b>Empantallados.com</b> es una plataforma de Fomento de Centros de Enseñanza orientada a padres y madres con información para el acompañamiento en la educación digital de sus hijos e hijas. En esta plataforma se pueden encontrar recursos e ideas actuales y eficaces para la educación de los menores en el uso de la tecnología. <a href="https://empantallados.com">https://empantallados.com</a></p>                                                                                                                                                                                                                         |
|  | <p><b>Campus Fad</b> es el área de programas y la formación de Fad donde encontrarás <b>recursos, programas y formación</b> para trabajar con los más jóvenes a través de estrategias preventivas y educativas. Los programas abordan temáticas muy diversas relacionadas con la <b>salud</b> y el bienestar, la <b>tecnología</b> y la <b>educación</b>. La oferta formativa online incluye propuestas formativas concretas y especializadas para sectores muy diversos: <b>docentes, familias, jóvenes</b>, mediadores sociales, profesionales y ámbito laboral. <a href="https://www.campusfad.org">https://www.campusfad.org</a></p> |
|  | <p>También podrás encontrar en <b>Campus Fad</b> un banco de <b>Podcasts</b> (recursos auditivos) que te ofrecerá información veraz y actual sobre las adicciones con y sin sustancia, las principales sustancias que consumen las y los menores y que generan mayores problemas (alcohol y cannabis), el juego de apuestas en menores o el uso de pantallas. Estos recursos te ayudarán a saber qué puede hacer la familia para prevenir los problemas relacionados con los consumos y con el resto de conductas de riesgo, o cómo actuar y dónde acudir si surge algún problema.</p>                                                   |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Cómo detectar y actuar ante el acoso escolar.</b> Esta guía aborda el tema de cyberbullying y da respuesta a las preguntas más habituales que suelen plantearse padres/madres y educadores para detectar y actuar ante el acoso escolar.</p> <p><a href="https://www.acabemosconelbullying.com/recursos/pdf/MANUAL_PADRES_Y_PROFESORES_ACOSO.pdf">https://www.acabemosconelbullying.com/recursos/pdf/MANUAL_PADRES_Y_PROFESORES_ACOSO.pdf</a></p> |
|    | <p>En la web <a href="https://www.infodrogas.org">https://www.infodrogas.org</a> podrás encontrar información relacionada con sustancias, tecnologías y conductas adictivas. En su <b>Escuela a Través de Internet sobre las Nuevas Tecnologías</b>, las familias podrán compartir un espacio de reflexión y acceder a herramientas de prevención útiles y sencillas.</p>                                                                               |
|  | <p><b>Madrid: CEAPA, 2019.</b></p> <p><b>¿Qué son las adicciones tecnológicas y qué consecuencias tienen?</b><br/>Este folleto da a conocer las adicciones tecnológicas, cómo afectan a la persona y al entorno familiar.</p>                                                                                                                                                                                                                           |

# Pautas para prevenir las conductas adictivas

La familia va a necesitar paciencia y comprensión para gestionar las situaciones que les planteen sus hijos e hijas, sobre todo aquellas que distan de los deseos de los padres y madres. Tendrán que guiarlos de forma directa o indirecta para ayudarles a marcarse objetivos y metas de vida realistas y diseñar planes de futuro. Entre estas situaciones se encuentran el consumo de drogas, el uso de las nuevas tecnologías o las relaciones sexuales. Es inevitable preguntarse cuándo es el momento adecuado para tratar estos temas, pero la realidad es que no existe un único momento idóneo para ello, sino que va a depender de muchos factores como la edad del menor, su grado de madurez o el nivel de riesgo al que pueda verse expuesto.

## Adicciones con sustancias. Informar para formar

El objetivo ideal de la prevención sería impedir el inicio en el consumo de drogas, pero esto no siempre es posible, sobre todo considerando que el alcohol, tabaco y cannabis son drogas de fácil acceso para la juventud. Por ello, desde los programas de prevención de las drogodependencias se establecen como objetivos prioritarios retrasar la edad de inicio, pero, sobre todo, evitar los riesgos de consumir y eliminar el consumo en el caso de que se esté produciendo.

Si les preguntáramos a los padres y las madres si se ven capacitados para abordar el tema de las drogas con sus hijos e hijas, posiblemente una gran mayoría diría que sí. Sin embargo, la realidad se torna bien distinta cuando llega el momento de hacerlo y el hijo e hija no es tan receptivo a tratar el tema como la familia espera. Como se ha señalado, no existe un único momento adecuado para ello, pero lo que sí se sabe es que la edad de inicio del consumo de drogas gira en torno a los 14 años, por lo que es fundamental abordar este tema a edades más tempranas, antes de que se haya producido el primer contacto con el consumo.

# OBJETIVOS DE LA PREVENCIÓN

1

**Retrasar el INICIO  
temprano en el consumo**

**MENORES**

2

**Evitar el uso problemático  
de drogas**

**RIESGOS**

3

**Evitar el abuso y la  
dependencia**

**ADICCIÓN**

4

**Reducir los  
PROBLEMAS  
asociados al consumo**

## EDADES TEMPRANAS 6-11 AÑOS

Imagen negativa de las drogas

Consecuencias negativas

## ADOLESCENCIA 12-18 AÑOS

Información sobre  
sustancias y efectos

Minimizar los  
comportamientos de riesgo

Las drogas no tienen que ser un tema tabú en la familia, sino todo lo contrario, hay que dialogar con naturalidad, sin recurrir exclusivamente al miedo, al alarmismo o a restarle importancia al tema. Abordar el tema de las drogas es un primer paso para estar informado y preparado para afrontar situaciones que son peligrosas para la salud. No existe una regla mágica para hablar de drogas, pero si existen pautas que pueden ayudar. Lee las siguientes recomendaciones y piensa cómo puedes aplicarlas en familia.

## Pautas para dialogar sobre drogas con los hijos e hijas

### Pautas generales

- La información sobre drogas debe ser adecuada a la edad del menor.
- Infórmate. Es importante que la información que transmitas sea veraz. Tener unos conocimientos objetivos te van a hacer sentir seguro a la hora de dialogar.
- Predica con el ejemplo. Uno de los principales factores de riesgo en la familia es el consumo por parte de los padres y madres. Tú eres el mejor modelo para tu hijo e hija y su mejor protección frente al consumo.
- Da el paso y habla siempre que puedas, aprovecha las ocasiones que se te presenten (una noticia, un trabajo escolar, una conversación durante la comida, etc.) Una buena forma de iniciar la conversación es preguntándoles de modo abierto.
- No se puede hablar de drogas en un solo día, hay que dedicarle tiempo.
- Crea un clima positivo que favorezca la comunicación y donde se sientan cómodos para preguntar y expresar sus opiniones.
- Pregunta y escucha lo que te tiene que decir. Se aprende más escuchándolos, aunque no guste lo que digan. Si no se sienten escuchados no querrán hablar del tema.
- Evita interrogarles y presionarles, esto solo hará que se encierren en sí mismos.
- Dialoga con naturalidad, sin dramatizar, pero sin quitarle importancia al tema. Evita los discursos morales o la típica charla sobre drogas, ni vayas de experto como si lo supieras todo.

- Establece unos límites y reglas sobre el consumo y asegúrate de que los conocen. Una actitud contraria a las drogas previene el consumo. Recuerda que las reglas sobre el consumo no están entre las negociables.

## Pautas niños y niñas hasta los 12 años

- Es una buena edad para dialogar sobre alcohol, tabaco y otras drogas.
- Da la información que te solicite.
- Utiliza mensajes sencillos y un vocabulario adaptado a su edad.
- Ayúdale a identificar los efectos negativos de las drogas.
- Explícale por qué tomar drogas puede ser perjudicial para la salud.
- Dialoga sobre el efecto que tienen las drogas sobre el cerebro cuando se está desarrollando.
- Resalta los efectos positivos de no consumir.
- Enséñale a cuidar su cuerpo (practicar deporte, lavarse los dientes, dormir lo suficiente...)
- Utiliza juegos y vídeos didácticos que hablen sobre las drogas.

## Pautas para adolescentes

- Define claramente lo que esperas de ellos con respecto al consumo de drogas.
- Ayúdale a que desarrolle el pensamiento crítico. Estimúlalo para que busque por sí mismo información objetiva y fiable sobre el consumo de drogas y saque sus propias conclusiones.
- Fomenta el debate entre la familia y pregúntale cuál es su punto de vista.
- Ayúdale a diferenciar entre el uso y el abuso.
- Proporciona información objetiva sobre los efectos y las consecuencias de las drogas.
- Explícale los riesgos a corto plazo derivados del consumo (accidentes de tráfico, agresiones, embarazos no deseados, molestias a la comunidad, etc.) y fomenta una actitud responsable.

- Dialoga sobre las razones por las que no debe consumir drogas.
- Enséñale formas de decir no al consumo y a resistir la presión del grupo de iguales.
- Muéstrale que hay mucha gente joven que no consumen y son la mayoría.
- Dile que, si en algún momento se ve en una situación comprometida, como por ejemplo estar en un lugar donde se esté consumiendo drogas, puede llamarlo e irá a buscarlo.
- Si no tienes respuesta a su pregunta no inventes, dile que no lo sabes y que ambos podéis buscar la respuesta, así el proceso de aprendizaje será mejor.

El consumo de drogas es para preocuparse, pero no hablar de ello, actuar con miedo, exagerar el problema o minimizarlo no ayudará. Es mejor mantener la calma y actuar con prudencia ante la situación, por muy disgustado/a que estés. En la siguiente ficha podrás encontrar las **SEÑALES DE ALERTA** ante un posible consumo y lo que debes procurar y evitar. Si la situación se complica y no sabes qué hacer, *solicita asesoramiento o ayuda en un centro especializado en conductas adictivas.*

# SEÑALES DE ALERTA ANTE EL CONSUMO DE DROGAS

La familia juega un papel fundamental para detectar los **primeros signos de consumo**

Hay que actuar con cautela, eres su madre y su padre, no un detective

## ESTAR PENDIENTES DE ...

- Cambios bruscos en el cuidado y aseo personal
- Trastornos del sueño con insomnio o pesadillas
- Pérdida de peso o apetito excesivo
- Disminución del rendimiento escolar
- Abandono de los estudios
- Tendencia a aislarse en su habitación
- Deja de salir con amistades o salir en exceso
- Disminución de la comunicación verbal y afectiva
- Empobrecimiento del vocabulario
- Abandono de aficiones e intereses
- Cambios bruscos de humor
- Descuida sus responsabilidades
- Gastar más dinero de la habitual

## PROCURA...

- Dialogar con calma, perder los nervios solo empeorará la situación
- Elegir el momento apropiado para hablar
- Dedicarle tiempo
- Dar la importancia justa y no exagerar
- Creer lo que se ve, aunque no te guste
- Compartir la preocupación
- Supervisar sin presionar
- Darle su espacio para reflexionar

## EVITA...

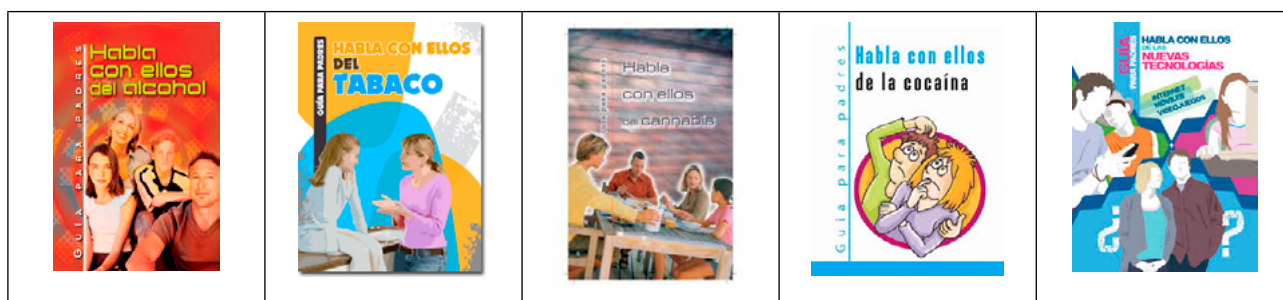
- Juzgar a tu hijo/a
- Agobiar con múltiples preguntas
- Agobiar con reproches
- Exagerar la situación
- Negar la evidencia
- Ocultar información
- Ceder a los chantajes
- Encubrir su comportamiento
- Ignorar lo ocurrido

La comunicación familiar es fundamental para el bienestar del menor. No obstante, abordar el tema de las drogas desde el diálogo no solo implica dar información, ya que por sí sola es insuficiente a nivel preventivo. Para que la información cale en los y las jóvenes debe basarse en una relación de confianza y de compenetración familiar y realizarse desde una comunicación abierta y asertiva.

### Recursos para saber más:

Las guías educativas "Habla con ellos de..." han sido editadas, por el Servicio de Drogodependencias de la Consejería de Salud y Servicios Sociales de la Rioja, con el objetivo de facilitar la comunicación en las familias a la hora de abordar la temática de la prevención del consumo de drogas (alcohol, tabaco, cannabis y cocaína) y las nuevas tecnologías. Puedes descargarlas en el siguiente enlace:

<https://www.infodrogas.org/publicaciones/guias-educativas-habla-con-ellos>



Depósito Legal: SE-1965-04.

En la Guía para Padres y Madres Preocupadas por las Drogas, publicada por la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía recomiendan seguir una serie de consejos en función de la etapa del consumo en la que se encuentre su hijo/a y muestra una guía de recursos dónde podemos acudir en caso de necesidad.

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>Madrid: FAD, 2008. 3 vol; 20 cm.; ISBN 978-84-92454-04-0</b></p> <p><b>¿Qué les digo? Cómo escuchar y hablar sobre las drogas con nuestros hijos.</b> Material informativo, dirigido a padres y madres que plantea, de forma sencilla y práctica, todas aquellas orientaciones que pueden facilitar el diálogo y la comunicación con los hijos. Se compone de tres cuadernos, en función de la edad de los hijos, con contenidos adaptados a su nivel de desarrollo: hasta 6 años, de 6 a 12 años y de 12 a 18 años.</p> |
|  | <p><b>Madrid: CEAPA, 2018.</b></p> <p><b>Escuela de formación. Curso nº 68. Cómo afectan las conductas adictivas en el entorno familiar y cómo prevenirlas.</b> El tema principal que se aborda en este curso son los problemas asociados al consumo y a las conductas adictivas y su impacto en la familia.</p>                                                                                                                                                                                                               |

## Adicciones conductuales. Educar en competencias digitales

El uso correcto de las TIC tiene muchas ventajas, pero como hemos visto a lo largo de esta guía, su mal uso también presenta muchos inconvenientes. Tanto la familia como la escuela tiene la finalidad de educar en competencias claves para la formación a la largo de la vida de los menores y dentro de estas competencias no puede faltar la educación digital. Hay que educar en el uso seguro de los medios y dispositivos digitales, dotándoles de conocimientos, habilidades, actitudes y estrategias que les ayuden a realizar un uso responsable y saludable de las TIC. Educar en competencias digitales favorecerá que los/las menores no sean meros espectadores de las TIC, sino que desarrollen una actitud crítica y realista de la información que se da a través de ellas.

Para ayudar a tu hijo e hija a desarrollar competencias digitales lee las siguientes **PAUTAS** o recomendaciones.

La principal pauta es **educar en el uso responsable de las TIC**, no prohibirlas. En la época actual prohibir el uso de las TIC no solo es imposible, sino que sería contraproducente. Como se ha señalado las TIC forman parte de la seña de identidad de los adolescentes y prohibir su uso lo único que conseguiría es anular su personalidad y aislarlos del grupo de iguales. También es importante que esta

educación empiece a edades tempranas, incluso antes de que empiecen a usar las TIC. Es más fácil educar y llegar a acuerdos con los hijos e hijas en las normas de uso de su primer móvil o videoconsola antes de regalársela, que una vez que ya la tiene y su forma de uso disgusta al padre o madre.

**Los dispositivos tecnológicos deben ser adecuados a su edad.** Antes de los 7 años no es recomendable el uso de ordenadores, teléfonos móviles ni videoconsolas. Entre los 7-12 años hay que evitar la conexión online por los riesgos que supone y los teléfonos móviles propios no deberían de usarse hasta mínimo los 12 años. El acceso a Internet y la conexión online debe permitirse a partir de los 13 años cuando los hijos e hijas muestren una adecuada madurez y siempre con supervisión y control parental. Enséñale a elegir sus videojuegos respetando las normas PEGI.

**Toda la familia debe servir de ejemplo a seguir.** Bien es conocida la famosa frase “*predica con el ejemplo*” y qué verdad tiene. Si en el consumo de drogas es fundamental predicar con ejemplo, no es menos importante hacerlo con el uso de las tecnologías. Si quieres que tu hijos e hijas no usen el móvil durante las comidas no lo hagas tú tampoco, por muy tentador que sea, ni tampoco lo uses en contextos no adecuados como, por ejemplo, en la cama cuando te vas a dormir.

**Procura alcanzar su nivel de formación digital.** Los menores de hoy son nativos digitales por lo que puede dar la sensación que juegan con ventaja en lo que tiene que ver con el mundo tecnológico. Sin embargo, no hay que ser expertos en informática ni en redes sociales para alcanzar sus niveles de conocimientos. Los ordenadores, teléfonos móviles, Tablet y otros dispositivos electrónicos están configurados para que su uso sea fácil e intuitivo, solo se requiere un poco de tiempo. Conocer el uso de las TIC y las plataformas que usa tu hijo e hija te permitirá comunicarte y estar al corriente de sus usos y preferencias en relación a las tecnologías. Es recomendable realizar algún curso de educación y competencias digitales.

**Navega y chatea con ellos/as.** Enséñale a buscar información y a seleccionar los contenidos y las páginas web a las que puede acceder de acuerdo con su edad. **Establece reglas consensuadas para navegar.** Internet puede ser una fuente de aprendizaje, pero también tiene muchos riesgos. Dialoga sobre el contenido, la desinformación y las normas para relacionarse con otras personas en los medios digitales. Reflexionad en familia el por qué de estas normas.

**Acuerda el horario y el límite de tiempo de exposición a las pantallas.** Existe controversia en torno al tiempo de exposición a las pantallas. Diferentes estudios ponen de manifiesto que no es recomendable que los/las menores pasen largos períodos de tiempo expuestos y conectados a los dispositivos digitales. En este sentido, la Asociación Americana de Pediatría, recomienda que niños/as de menos de 18-24 meses no se expongan a las pantallas, puesto que sus cerebros están en pleno desarrollo. A partir de los dos años recomiendan que el tiempo de uso sea de 1/2 hora

a 2 horas al día en función de la edad del niño/a. Sin embargo, el uso de las tecnologías está tan generalizado en la vida diaria que estos intervalos de tiempo pueden parecer cortos.

**No dejes que sobrepase el tiempo de conexión establecido.** Una vez acordados y establecidos el tiempo de conexión es importante que los respeten y no se sobrepasen. Hay que ser firmes y no acceder a sus chantajes emocionales.

**Supervisa el uso que hace de las TIC.** Aunque la duración frente a las pantallas es importante y la opción más prudente es la precaución y no dejarlos superar los límites de tiempo recomendado por los expertos, también hay que tener en cuenta otros factores relevantes como a qué horas del día los utilizan, cómo los usan, en qué contextos, a qué contenidos acceden o cómo reaccionan.

**Ubica los dispositivos tecnológicos en espacios comunes.** Situarlos en espacios comunes o en lugares dónde una persona adulta pueda verlos ayuda a garantizar la supervisión parental.

**Instala sistemas de control parental.** Las herramientas de control parental impiden el acceso a webs inadecuadas, potencialmente peligrosas y susceptibles de causar problemas. También ayudan a conocer cuáles son sus intereses y cómo usan internet. Los sistemas de control parental no deben sustituir a la supervisión parental.

**No utilices el ordenador, Tablet, videoconsola o móvil como premio o castigo.** Usarlos como recompensa o castigo no es lo más recomendable porque hará que tu hijo e hija le de más valor a estos dispositivos y que quiera pasar más tiempo frente a las pantallas.

**Dialoga sobre los posibles riesgos del uso de las TIC.** No olvides que ser competente a nivel digital es algo más que saber manejarse bien por las redes o estar a la moda de las últimas tecnologías. Significa saber hacer un buen uso de ellas y exponerse a los menores riesgos posibles. Explícale cuáles son las ventajas e inconvenientes de estas herramientas tecnológicas y los posibles riesgos a los que pueden verse expuestos. Establece un buen clima de confianza para que acuda a ti ante cualquier situación incómoda o peligrosa.

**Establece días y zonas libres de tecnologías.** Una buena pauta para la desintoxicación digital puede ser establecer un día de la semana en las que no se use ningún tipo de dispositivo digital, así como zonas y momentos del día en los que tampoco se usen (comidas, mientras se realizan las actividades escolares, en horario nocturno, etc.).

**Mantén la alerta ante cualquier síntoma de posible adicción o uso compulsivo.** Si se excita o se enfada demasiado cuando está jugando hazle que pare y que se calme antes de seguir jugando. Si descuida su horario de sueño, actividades escolares, relaciones sociales u otras áreas de su vida son señales de que algo está ocurriendo. son señales de que algo está ocurriendo.

## Recursos para saber más:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>A continuación, se presentan tres guías elaboradas por el centro Internet Segura for Kids (IS4K) del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) junto con el Observatorio de la Infancia para ofrecer soporte a los colectivos profesionales relacionados con los más jóvenes.</p> <p><a href="https://www.incibe.es">https://www.incibe.es</a><br/><a href="https://www.is4k.es">https://www.is4k.es</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | <p><b>Guía de seguridad en redes sociales para familias.</b> En esta guía podrás encontrar respuesta a preguntas como, por ejemplo, por qué les gustan usar las RRSS, qué les motiva para emplear su tiempo de ocio en ellas, cómo podemos ayudarles a hacer un uso equilibrado o cómo fomentar su acompañamiento para un uso seguro.</p> <p><a href="https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guia-rrss.pdf">https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guia-rrss.pdf</a></p>                                                                                                                         |
|  | <p><b>Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia.</b> Esta guía analiza el contexto digital en el que se mueven las personas menores de edad, contando con el asesoramiento en la prevención y actuación ante problemáticas reales y concretas.</p> <p><a href="https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia_para_profesionales_de_servicios_de_proteccion_a_la_infancia.pdf">https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/guia_para_profesionales_de_servicios_de_proteccion_a_la_infancia.pdf</a></p>                                                                                     |
|  | <p><b>Guía de Mediación Parental para un Uso Seguro y Responsable de Internet por Parte de los Menores.</b> Esta guía está formada por diferentes fichas en las que se resumen los aspectos principales en la relación entre menores y tecnología. Proporcionan una serie de recomendaciones y pautas de actuación de fácil aplicación para reflexionar y ajustar el acompañamiento y la supervisión de los más pequeños en Internet.</p> <p><a href="https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guiamediacionparental.pdf">https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guiamediacionparental.pdf</a></p> |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>En IS4K también puedes encontrar <b>Unidades Didácticas gratuitas</b> para poder trabajar en el aula las principales problemáticas relacionadas con el <b>uso de Internet en los menores</b>. En estas unidades encontrarás actividades dinámicas e interactivas enmarcadas en diferentes temáticas diseñadas para llevarlas a cabo en 50 minutos. Los materiales se pueden imprimir y son fáciles de llevar a la práctica.</p> <p><a href="https://www.is4k.es/unidades-didacticas-20">https://www.is4k.es/unidades-didacticas-20</a></p>                                                                                                                         |
|    | <p><b>Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos.</b> El propósito de esta guía de la Fundación Gaudium es dotar a los padres y madres de unos conocimientos básicos que les ayuden a educar y acompañar a los menores en la utilización de las TIC con responsabilidad fomentando el uso saludable de las mismas.</p> <p><a href="https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5686_d_Guia-padres-educadores-usoseguro-internet-videojuegos-moviles.pdf">https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5686_d_Guia-padres-educadores-usoseguro-internet-videojuegos-moviles.pdf</a></p> |
|  | <p><b>Madrid: CEAPA, 2018.</b></p> <p><b>Escuela de formación. Curso nº 67. Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas.</b> Este curso ofrece instrumentos a las familias para informarlas, sensibilizarlas y formarlas en conocimientos y habilidades concretas.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Tú pones las reglas. Esto no es un juego.</b> Folleto informativo perteneciente a la campaña de concienciación pública sobre la prevención de los problemas del juego de apuestas y las nuevas tecnologías llevada a cabo por la <b>Fundación de Ayuda contra la Drogadicción</b> junto con las Consejerías de Salud y Familias e de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía. Pretende informar y sensibilizar sobre la importancia de prevenir y abordar los problemas del juego de azar en la población juvenil.</p>                                                                                                             |
|  | <p><b>Madrid: CEAPA, 2020.</b></p> <p><b>El papel de las familias en la promoción saludable de videojuegos y dispositivos móviles en estudiantes.</b> Este folleto da a conocer las herramientas tecnológicas y los peligros que entrañan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Otras estrategias preventivas

Además de educarles en competencias digitales y ayudarles a estar informados para afrontar los riesgos asociados al consumo de drogas, es importante utilizar otro tipo de estrategias preventivas dirigidas a favorecer el desarrollo personal y social del menor. Entre ellas cabe destacar la importancia de las **habilidades de apoyo y supervisión parental**:

- Es necesario saber con quién se relacionan, qué hacen o a dónde van cuando salen.
- Hay que acordar pautas y normas de convivencia coherentes y negociadas, así como establecer las consecuencias de su incumplimiento.
- Dedícale tú tiempo. La mejor forma de conocerle es compartiendo tiempo juntos.
- Muéstrole cariño y refuézale cuando hace las cosas bien, hará que se sienta valorado y competente.
- Comparte y supervisa sus tareas escolares.
- Anímale a participar en actividades de ocio saludables con sus amigos/as.
- Asígnale actividades adaptadas a su edad y fomenta de este modo su independencia.
- Ayúdale a desarrollar una actitud activa, crítica y realista.
- Déjale que cometa sus propios errores y aprenda de ellos, equivocarse es una experiencia para aprender.

Es fundamental que los padres y madres posean las competencias parentales adecuadas para asegurar que los hijos e hijas sean educados en un ambiente de aceptación, respeto y afectividad que favorezca su bienestar físico, psicológico y emocional.

# Conclusiones

La prevención del consumo de drogas y otras conductas adictivas forma parte de las estrategias de promoción de la salud y los centros educativos son claves para implementar este tipo de estrategias. Apoyar a la familia es un instrumento educativo para promover estilos de vida saludables, por este motivo desde la escuela se debe establecer una adecuada comunicación y colaboración con la familia. La reciprocidad entre ambas instituciones favorecerá que sus menores y adolescentes tengan mayores oportunidades educativas.

Abordar el consumo de drogas y el uso de las tecnologías debe ser una prioridad y formar parte del proceso de aprendizaje del alumnado. En la medida en que los padres y madres, profesorado y otros agentes educativos tengan los conceptos claros y adquieran habilidades y estrategias preventivas en materia de adicciones y de promoción de la salud, podrán aproximarse a los menores y adolescentes con conocimiento de causa, de forma cercana y veraz, y sabrán guiarlos y asesorarlos cuando surjan problemas o simplemente cuando tengan duda o curiosidad.

Las políticas públicas deben promover estrategias de participación y cooperación entre el ámbito familiar, escolar y comunitario, con el fin de garantizar programas de prevención eficaces que favorezcan el desarrollo positivo de los adolescentes. Solo un sistema de apoyo integral podrá dotarles de herramientas y habilidades que les permitan manejar adecuadamente situaciones de riesgo y fortalecer factores protectores, capacidades para la toma de decisiones y la autonomía individual, y recursos para la promoción de hábitos de vida saludables.

# Referencias

- Alfonso, J. P., Huedo-Medina, T. B. y Espada, J. P. (2009). Factores de riesgo predictores del patrón de consumo de drogas durante la adolescencia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 25(2), 330-338. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/87961>
- Becoña, E. (2000). Los adolescentes y el consumo de drogas. *Papeles del psicólogo*, 77, 25-32. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77807705.pdf>
- Becoña, E., Cortés, M., Arias, F., Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, J., Llorente, J.M., López, A., Martínez, J.M., Ochoa, E., Palau, C., Palomares, A. y Villanueva, V. (2010). *Manual de Adicciones para Psicólogos Especialistas en Psicología Clínica en Formación*. "España. Socidrogalcohol".
- Bousono, M., Al-Halabi, S., Buron, P., Garrido, M., Díaz-Mesa, E. M., Galván, G., García-Álvarez, L., Carli, V., Hoven, CH., Sarchiapone, M., Wasserman, D., Bousño, M., García-Portilla, M.P., Iglesias, C., Sáiz, P.A. y Bobes, J. (2017). Uso y abuso de sustancias psicotrópicas e internet, psicopatología e ideación suicida en adolescentes. *Adicciones*, 29(2), 97-104. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289150531004>
- Brime, B., Llorens, N., Molina, M., Sánchez, E. y Sendino, R. (2019). *Informe sobre adicciones comportamentales. Juedo y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES*. <https://doi.org/NIPO: 731- 19-002-1>
- Cámara, M.A. y López, J. (2014). Estilos de educación en el ámbito familiar. *Revista Española Orientación y psicopedagogía (REOP)* 22 (3): 257-276. <http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/11280/10801>
- Canales, G.F., Díaz, T., Guidorizzi, A.C. y Aparecida, C. (2012). Consumo de drogas psicoactivas y factores de riesgo familiar en adolescentes. *Revista Cuidarte*, 3(1). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v3i1.20>

- Canto, E. G., Guillaumon, A. R., y López, L. N. (2021). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 23. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78489>
- Carrasco, A.M., Barriga, S., y León, J.M. (2004). Consumo de alcohol y factores relacionados con el contexto escolar en adolescentes. *Enseñanza e investigación en psicología* 9 (2): 205-226. Xalapa, México. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29290201.pdf>
- Castillo-Fernández, E. (2019). *Monográfico de Prevención de Adicciones. La familia y el Diálogo. Pautas para Prevenir el consumo de Drogas en Menores*. Confederación Andaluza de Asociaciones de Madres y Padres del Alumnado para la Educación Pública. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.
- Chassin, L., Hussong, A., Barrera, M., Jr., Molina, B. S. G., Trim, R., & Ritter, J. (2004). Adolescent substance use. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (p. 665–696). John Wiley & Sons Inc.
- Chóliz Montañés, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. *Journal of Parents and Teachers*, 369: 53-59, doi. <https://doi.org/10.14422/pym.i369.y2017.008>.
- CIE-10 (2000). *Clasificación de los Trastornos Mentales y del Comportamiento*. Editorial Médica Panamericana.
- Clayton, R. R. (1992). Transitions in drug use: Risk and protective factors. In M. D. Glantz & R. W. Pickens (Eds.), *Vulnerability to drug abuse* (p. 15–51). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10107-001>
- De Vicenzi, A. y Bareilles, G. (2011). Promoción de la salud y prevención escolar del consumo de drogas en contextos de vulnerabilidad social. *Educación y Educadores*, 14, 577-600. DOI: 10.5294/edu.2011.14.3.7
- Domínguez, S. (2010). La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1(8), 1-15. [https://77www.quned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4440/laeducacioncosadedoslaescuelaylafamilia.pdf](https://77www.quned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4440/laeducacioncosadedoslaescuelaylafamilia.pdf)
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Ediciones Pirámide.

- Garreta, J. (2013): La participación de las familias en la escuela: una cuestión pendiente, *Documentación Social*, 171,101-124. <http://hdl.handle.net/10459.1/59797>.
- Graña Gómez, J. L. y Muñoz-Rivas, M. J. (2000). Factores de riesgo relacionados con la influencia del grupo de iguales para el consumo de drogas en adolescentes [Risk factors associated with peer group influence on drug use by adolescents]. *Psicología Conductual Revista Internacional de Psicología Clínica de la Salud*, 8(1), 19-32. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Graña\\_8-1oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Graña_8-1oa-1.pdf)
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 07-22. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/REVISTA%20ADOLESCERE/vol5num1-2017/07-22%20Pubertad%20y%20adolescencia.pdf>
- Inglés, C., Torregrosa, M., Rodríguez-Marín, J., García del Castillo, J., Gázquez, J., García-Fernández, J., y Delgado, B. (2013). Uso de alcohol y tabaco y variables cognitivo-motivacionales en el ámbito escolar: Efectos sobre el rendimiento académico en adolescentes españoles. *Adicciones*, 25(1), 63-70. doi. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.73>
- Isorna, M. (2019). *Elementos centrales que conforman el fenómeno de las adicciones (con y sin sustancia) en la actualidad*. In P. municipal sobre drogas Ayuntamiento de Oviedo (Ed.), "XXI Jornadas Municipio y Adicciones". Oviedo.
- Jiménez, L. (2016). Entorno familiar: factor de riesgo o protección para el desarrollo de conductas adictivas en los hijos. *Drugs and Addictive Behavior*, 1 (1), 1-12. <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/DAB/article/view/1760/1441>
- Klimenko, O., Plaza Guzmán, D., Bello Cardales, C., García González, J. y Sánchez Espitia, N. (2018). Estrategias preventivas en relación a las conductas adictivas en adolescentes. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 12(20), 144-172, doi. <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>
- Larrosa, S. L. y Rodríguez-Arias Palomo, J. L. (2012). Factores de riesgo y de protección en el consumo de drogas y la conducta antisocial en adolescentes y jóvenes españoles [Risk and protective factors for drug use and antisocial behavior in Spanish adolescents and young people]. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 25-33. <https://biblat.unam.mx/hevila/Internationaljournalofpsychologicalresearch/2012/vol5/no1/3.pdf>

- López, M., Vilariño, C., Linares, E. y González, J. (2014). Consumo de sustancias psicoactivas en una muestra de jóvenes universitarios. *Psicología y Salud*, 13(1): 5-17. <https://doi.org/10.25009/pys.v13i1.934>
- López, S.M., Serrano, D.L., Fernández, A.C. y Rodríguez, P.A.C. (2012). Factores de riesgo familiar en el consumo de drogas. *Psicología de las Adicciones*, 1, 7-11. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62305406/Psicologia\\_de\\_las\\_adicciones.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62305406/Psicologia_de_las_adicciones.pdf)
- Luengo, M.A., Kulis, S., Marsiglia, F.F., Romero, E., Gómez-Fraguela, J.A., Villar, P., y Nieiri, T. (2008). A Cross-national study of preadolescent substance use: Exploring differences between youth in Spain and Arizona. *Substance Use & Misuse*, 43, 1571-1593. <https://dx.doi.org/10.1080%2F10826080802241078>
- Maganto, C., Pérís, M. y Sánchez, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: Variables psicológicas asociadas y predictoras. *European journal of education and psychology*, 12(2), 139-151. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.279>
- Matalí, J.L., García, S., Martín, M. y Pardo, M. (2015). Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento. In G. Roca (Ed.), *Las Nuevas tecnologías en niños y adolescentes: guía para educar saludablemente en una sociedad digital* (pp. 113–121). Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Graña, J. L. (2001). Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. *Psicothema*, 13 (1), 87-94. <http://www.psicothema.com/pdf/418.pdf>
- Navalón, A., & Ruiz, R. (2017). Consumo de sustancias psicoactivas y rendimiento académico. Una investigación en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Salud y drogas*, 17(1), 45-52. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782005.pdf>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2020). *Informe 2020: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/informesEstadisticas/pdf/2020OEDA-INFORME.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. Ministerio de sanidad y consumo centro de publicaciones: Madrid.
- [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/lexicon\\_alcohol\\_drugs\\_spanish.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf)

- Oscar-Armando, E. S. (2021). Drogas en la adolescencia, relaciones cognitivas y neuropsicológicas. *Psicología Desde El Caribe*, 38(2) <https://search.proquest.com/scholarly-journals/drogas-en-la-adolescencia-relaciones-cognitivas-y/docview/2466043279/se-2?accountid=14542>
- Peñafiel, E. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes, *Pulso: Revista de Educación*. 32:147-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3130577>
- Rodríguez, Á., Páez Granja, R., Altamirano Vaca, E., Paguay Chávez, F., Rodríguez Alvear, J. y Calero Morales, S. (2018). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4). <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1366/583>
- Rojas-Jara, C., Ramos Vera, J., Pardo-González, E., y Henríquez-Caroca, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*, 3(2), 267-281. DOI. <http://dx.doi.org/10.21501/24631779.2876>
- Ruiz, C.H., Herrera, B.A., Martínez, B.A. y Supervielle, M. (2014). Comportamiento adictivo de la familia como factor de riesgo de consumo de drogas en jóvenes y adolescentes adictos. *Revista Cubana de Investigación Biomédica* ;33(4):402-409. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinvbio/cib-2014/cib144h.pdf>
- Salazar, E., Ugarte, M., Vásques, L. y Loaiza, J. (2013). Consumo de alcohol y drogas y factores psicosociales asociados en adolescentes de Lima. *Anales de la Facultad de Medicina*, 65(3), 179. doi: 10.15381/anales.v65i3.1389
- Sussman, S., Unger, J. B. y Dent, C. W. (2004). Peer group self-identification among alternative high school youth: A predictor of their psychosocial functioning five years later. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(1), 9-25. [https://aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-93.pdf](https://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-93.pdf)
- WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education and Promotion (1995: Geneva, Switzerland) & World Health Organization (1997). Fomento de la salud a través de la escuela: informe de un Comité de Expertos de la OMS en Educación Sanitaria y Fomento de la Salud Integrales en las Escuelas Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42206>
- Zurita, F., y Álvaro, J.I. (2014). Repercusión del tabaco y alcohol sobre los factores académicos y familiares en adolescentes. *Salud y drogas* 14 (1): 59-70. Alicante, España. <https://doi.org/10.21134/haaj.v14i1.214>





**Financiado por:**



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO  
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | [ceapa@ceapa.es](mailto:ceapa@ceapa.es)  
[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)  <https://www.facebook.com/ceapa.formacion>  
 [https://twitter.com/ceapa\\_oficial](https://twitter.com/ceapa_oficial)  [https://www.instagram.com/ceapa\\_oficial/](https://www.instagram.com/ceapa_oficial/)