

NO CON SU MAS, NO TE UNAS



**GUÍA DE PREVENCIÓN PARA
MENORES DE EDAD
SOBRE EL CONSUMO DE
ALCOHOL Y DROGAS**

ÍNDICE

→ ¿POR QUÉ LOS MENORES DE EDAD EMPIEZAN A CONSUMIR DROGAS Y/O ALCOHOL?.....	1
→ ¿POR QUÉ HE EMPEZADO A BEBER Y A TOMAR DROGAS (O ESTOY PENSANDO EN HACERLO) SIENDO MENOR DE EDAD?.....	1
→ EFECTOS NEGATIVOS DE LAS DROGAS.....	2
→ CONSEJOS PARA MANTENERTE ALEJADO/A DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL.....	4
→ LA PRESIÓN SOCIAL	
• QUÉ ES.....	6
• CÓMO IDENTIFICARLA.....	6
• CÓMO HACERLA FRENTE.....	7
→ LÍNEAS DE AYUDA ANAR.....	8

¿POR QUÉ LOS MENORES DE EDAD EMPIEZAN A CONSUMIR DROGAS Y/O ALCOHOL?

El consumo se inicia, generalmente, **por curiosidad**, porque se realiza con el grupo de amigos/as y como una forma más de diversión.

En la mayoría de los casos este consumo no genera una drogodependencia, pero cuando las drogas y el alcohol se utilizan **para evadirse** e intentar resolver las dificultades a través de ellas, se corre el riesgo de generar una adicción.

Es entonces cuando **se convierte en el eje central** de tu vida, con el consiguiente deterioro de sus relaciones familiares, sociales, escolares o laborales.

El consumo y modo de consumir el alcohol o las drogas por los/as jóvenes ha cambiado en los últimos años. Cada vez está más extendido el consumo habitual durante los fines de semana al estar socialmente aceptado por su grupo de edad.

¿POR QUÉ HE EMPEZADO A BEBER Y A TOMAR DROGAS (O ESTOY PENSANDO EN HACERLO) SIENDO MENOR DE EDAD?

Presión de grupo:

Los/as amigos/as y compañeros/as pueden ejercer una influencia significativa en tus decisiones. La necesidad de encajar o ser aceptado/a por un grupo puede llevarte a que pruebes sustancias para sentirte parte de él y que no se te aisle.

Curiosidad y experimentación:

La curiosidad natural de los/as adolescentes como tú puede llevaros a querer explorar nuevas experiencias, incluido el consumo de drogas y alcohol.

Influencia de modelos a seguir:

Si a tu alrededor tienes figuras cercanas, como familiares, influencers o ídolos que te gusten, que consumen drogas o alcohol, es más probable que lo veas como un comportamiento normal o aceptable.

Problemas de salud mental:

Si estás pasando por un problema de salud mental, como ansiedad, depresión o estrés, puedes pensar que buscar alivio temporal a través del consumo de sustancias es la solución, pero no es así.

Presiones académicas y sociales:

El estrés relacionado con el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y las expectativas sociales pueden llevarte a usar las drogas o el alcohol como una forma de escape.

Exposición a la publicidad y medios de comunicación:

La glamurización del consumo de drogas y alcohol en los medios de comunicación, las redes sociales la publicidad puede influir en la percepción que tienes sobre estas sustancias.

Estar o sentirte solo/a y con falta de atención de un/a adulto/a:

Estar sólo/a y sin control por parte de tu familia o tutores puede ocasionar que te sientas libre para consumir o que tienes mayor acceso a sustancias, sin restricciones ni control adulto. Antes de usar cualquier droga, comenta sus posibles efectos con personas adultas de referencia para ti que te ayuden a identificar los posibles efectos de consumir esa sustancia.

Problemas familiares:

El mal ambiente familiar disfuncional, la falta de comunicación o la ausencia de apoyo pueden hacer que creas que buscar la solución en las drogas es correcto, pero no lo es. El consumo de drogas solo añadirá un problema más a tu lista de los que ya tienes.

Baja autoestima:

Si tienes baja autoestima, puedes pensar que recurrir al consumo de drogas o alcohol para sentirte mejor contigo mismo/a te ayudará a ganar confianza en situaciones sociales, pero no es así, porque, aunque inicialmente te sientas mejor por el efecto de la sustancia, a medio y largo plazo tu autoconcepto se verá deteriorado por los efectos negativos del consumo y la adicción a la droga.

Falta de formación sobre los riesgos:

Si no has recibido una formación adecuada sobre los riesgos y consecuencias del consumo de drogas y alcohol, puedes ser más propenso/a a experimentar con estas sustancias sin ser consciente de los peligros asociados. Te recomendamos que antes de experimentar probando una droga te informes bien sobre las posibles consecuencias inmediatas y a largo plazo de utilizarlas. Algunas drogas que son consideradas como inocuas o inofensivas no lo son y pueden ocasionar problemas graves que deberías conocer antes de probarlas.

EFFECTOS NEGATIVOS DE LAS DROGAS



ALCOHOL

EFFECTOS

- Desinhibición
- Euforia
- Pérdida de coordinación.

RIESGOS

- Accidentes
- Problemas de salud
- Adicción



MARIHUANA

EFFECTOS

- Relajación
- Alteración del estado de ánimo
- Aumento del apetito.

RIESGOS

- Problemas de memoria
- Problemas de aprendizaje
- Problemas en la salud pulmonar.



COCAÍNA

EFFECTOS

- Euforia
- Aumento de energía y confianza.

RIESGOS

- Problemas cardiovascular es y de salud mental.





TABACO

EFFECTOS

- Estimulación
- Relajación
- Disminución del apetito.

RIESGOS

- Cáncer de pulmón
- Enfermedades cardio vasculares.



ANFETAMINAS

EFFECTOS

- Aumento de la energía
- Disminución del apetito
- Euforia.

RIESGOS

- Ansiedad
- Paranoia
- Trastornos del sueño.



HEROÍNA

EFFECTOS

- Euforia
- Analgesia
- Sedación.

RIESGOS

- Adicción severa
- Sobredosis
- Enfermedades infecciosas.



ÉXTASIS

EFFECTOS

- Bienestar.
- Sensación social de cercanía y aceptación social.
- Desinhibición sexual.

RIESGOS

- Problemas de memoria y fluidez verbal.
- Riesgo alto cardiovascular (infarto)
- Problemas de salud mental.



ALUCINÓGENOS

EFFECTOS

- Alteración del pensamiento
- Alteración de la realidad y del estado de ánimo (euforia).

RIESGOS

- Pánico y ansiedad.
- Desencadenante de una enfermedad mental grave (psicosis) o depresión,
- Pérdida de memoria, problemas del habla y del sueño.

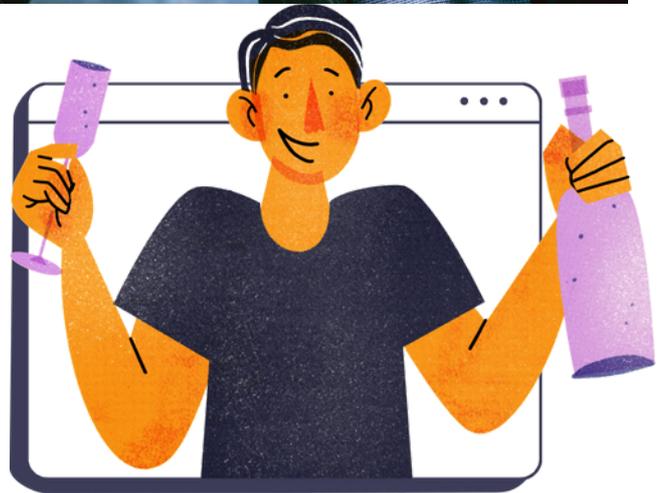
CONSEJOS PARA MANTENERTE ALEJADO/A DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

El consumo de drogas y alcohol **NO** es la solución a ninguno de los problemas que puedes estar teniendo. Recuerda también que si no quieres probar/hacer algo, nadie puede obligarte.



Habla con alguien de confianza:

Si hay algo que te **preocupa** siempre es bueno tener a alguien con quien puedas **hablar** sobre tus inquietudes o problemas, como un/a amigo/a cercano, un miembro de la familia o un/a maestro/a. **No tengas miedo** de compartir lo que sientes.



Conoce los riesgos:

Es esencial que sepas qué son las drogas y cómo pueden **afectar** a tu cuerpo y mente. Investiga y asegúrate de obtener información de **fuentes confiables**.



Rodéate de amigos/as positivos/as:

Trata de estar con personas **que te apoyen** con hábitos saludables y que compartan intereses similares a los tuyos. Los/as amigos/as verdaderos/as siempre te animarán a tomar decisiones **inteligentes**.



Descubre tus pasiones:

Encuentra actividades que te **apasionen** y te hagan sentir bien contigo mismo/a. Practica deportes, arte, música o cualquier otra cosa que te **haga feliz** y te mantenga ocupado/a.

Aprende a decir "no":

A veces, puedes enfrentarte a situaciones en las que te ofrezcan drogas. Aprende a decir **"no" de manera segura y firme**. Recuerda que no tienes que seguir a otros/as si sabes que no es lo correcto.

Busca ayuda si la necesitas:

Si alguna vez te sientes abrumado/a o confundido/a, **busca ayuda**. Puedes hablar con tus padres, profesores/as o incluso buscar apoyo en organizaciones que se preocupan por los jóvenes, como nosotros, contactando con nosotros en el Teléfono/chat ANAR.

Establece metas y sueños:

Tener **objetivos claros** en la vida te dará dirección y motivación para mantenerte alejado de las cosas que pueden perjudicarte.

Cuida tu salud mental:

A veces, la vida puede ser difícil, y es normal sentirse **estresado/a** o triste. **No dudes en hablar sobre tus emociones** y buscar ayuda si te sientes mal.



No te dejes presionar:

Si alguien te insiste en probar drogas o hacer algo que no te sientas cómodo/a haciendo, **mantén la confianza en ti** mismo/a y no cedas ante la presión.

Recuerda que eres valioso/a:

Eres **especial** y tienes un futuro brillante por delante. No dejes que las drogas te roben las oportunidades que te esperan.



LA PRESIÓN SOCIAL

La presión social es cuando te sientes influenciado/a o empujado/a por tus amigos/as, compañeros/as o personas que te rodean para hacer algo que tal vez no quieras hacer. Puede suceder en situaciones donde te sientes obligado/a a actuar de cierta manera o tomar decisiones que no te sientes cómodo/a tomando.

Por ejemplo, imagina que estás en una fiesta y algunos de tus amigos/as empiezan a beber alcohol o a probar drogas. Si te sientes presionado/a a unirte a ellos/as, a pesar de que no te gustaría o no crees que sea lo correcto, eso sería un ejemplo de presión social.

Es normal sentir esta presión de vez en cuando, pero lo más importante es que aprendas a ser tú mismo/a y a tomar decisiones que sean adecuadas para ti. No tienes que hacer lo que otros/as hacen si no te sientes bien con ello. Lo importante es escuchar tus propios valores, opiniones y deseos, y no dejar que la presión de los demás te aleje de ser quien realmente eres.

Recuerda que siempre está bien decir "no" si no quieres hacer algo. Si te encuentras en una situación de presión social, busca apoyo en adultos/as de confianza, como tus padres, maestros/as...

Ellos/as te ayudarán a tomar decisiones informadas y a enfrentar la presión de manera positiva.

Lo más importante es ser fiel a ti mismo/a y rodearte de amigos/as que te apoyen en ser quien eres.

¡Recuerda que eres especial tal como eres, que tus amigos/as han de quererte tal y como eres y tienes el poder de tomar decisiones inteligentes para tu bienestar!

¿CÓMO IDENTIFICAR LA PRESIÓN DE GRUPO?

Cambio en tus preferencias:

Si notas que estás haciendo cosas que normalmente no te interesan o que no te gustan solo para agradar a tus amigos/as o encajar con ellos/as, es posible que estés experimentando presión social.

Sentimiento de incomodidad:

Si te sientes incómodo/a o ansioso/a al enfrentar ciertas situaciones o decisiones debido a la influencia de tus amigos/as o compañeros/as, es probable que estés siendo presionado/a.

Dudas sobre tus valores:

Si te encuentras cuestionando tus propios valores o creencias para seguir lo que hacen los demás, es una señal de que estás bajo presión social.

Miedo a ser excluido/a:

Si tienes miedo de ser apartado/a o rechazado/a por tus amigos si no haces lo que ellos/as hacen, es probable que estés experimentando presión social.

Perder tu identidad:

Si sientes que estás perdiendo tu propia identidad y te estás convirtiendo en alguien que no eres realmente para encajar con un grupo, es un signo de que la presión social puede estar afectándote.

¿CÓMO HACERLE FRENTE?

Sé consciente de tus límites: Conoce tus valores y límites personales con respecto al consumo de alcohol y drogas. Esto te ayudará a mantenerte firme en tus decisiones y a saber cuándo decir "no".

Practica respuestas asertivas: Practica decir "no" de manera firme y respetuosa cuando te enfrentes a situaciones de presión. No necesitas dar explicaciones largas; un simple "no, gracias" es suficiente.

Rodéate de amigos/as de confianza: Estar con personas que te respeten y apoyen en tus decisiones es importante. Busca amistades que valoren tu bienestar y no te presionen para hacer cosas que no quieres hacer.

No tengas miedo de ser diferente: Recuerda que no es necesario seguir a la multitud. Ser diferente es una fortaleza y te permitirá tomar decisiones basadas en lo que es correcto para ti.

Sal de la situación: Si te encuentras en un ambiente en el que te sientes presionado/a para consumir alcohol o drogas, aléjate de la situación. Encuentra una excusa para irte o busca a alguien de confianza que te ayude a salir de esa situación.

Encuentra actividades alternativas: Participa en actividades saludables y divertidas que te mantengan ocupado y alejado de situaciones de presión social. Practicar deportes, arte, música o cualquier otra afición que te guste puede ser una excelente manera de mantenerte enfocado en cosas positivas.

Fortalece tu autoestima: Trabaja en construir una imagen positiva de ti mismo/a y en aumentar tu confianza. Cuanto más te valores y te sientas seguro/a, menos te afectará la presión social.



LÍNEAS DE AYUDA ANAR



**Teléfono/Chat ANAR de Ayuda
a Niños/as y Adolescentes**

900 20 20 10 

116 111 



**Teléfono/Chat ANAR de la
Familia y los Centros Escolares**

600 50 51 52 



**Teléfono/Chat ANAR para casos de Niños,
Niñas y Adolescentes Desaparecidos**

116 000 



**Teléfono/Chat ANAR
del Acoso Escolar**

900 018 018 



**Teléfono/Chat ANAR de Violencia
de Género en Menores de Edad**

900 20 20 10 

- Servicio gratuito
- Confidencial
- 24h | 365 días
- Atendido por psicólogos/as, abogados/as y trabajadores/as sociales especializados/as en infancia y adolescencia.