

NO CON SU MAS, NO TE UNAS



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

ÍNDICE

¿POR QUÉ LOS MENORES DE EDAD EMPIEZAN A CONSUMIR DROGAS Y/O ALCOHOL?.....	1
FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR	1
DROGAS MÁS COMUNES Y SUS EFECTOS.....	2
¿CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN VUESTRO/A HIJO/A?.....	4
¿CÓMO DETECTAR EL CONSUMO DE DROGAS EN VUESTRO/A HIJO/A? SEÑALES DE RIESGO.....	6
QUÉ PODÉIS HACER SI DESCUBRÍS QUE VUESTRO/A HIJO/A CONSUME DROGAS.....	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/a 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 la vida de ese/a menor de edad, 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.



FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR

Presión de grupo:

Los/as amigos/as y compañeros/as pueden ejercer una influencia significativa en las decisiones de un/a menor de edad. La necesidad de encajar o ser aceptado/a por un grupo puede llevar a probar sustancias para sentirse parte de él.

Curiosidad y experimentación:

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

Influencia de modelos a seguir:

Si un/a menor de edad tiene figuras cercanas, como familiares, influencers o ídolos, que consumen drogas o alcohol, es más probable que lo vean como un comportamiento normal o aceptable.

Problemas de salud mental:

Los/as adolescentes que enfrentan problemas de salud mental, como ansiedad, depresión o estrés, pueden buscar alivio temporal a través del consumo de estas sustancias.

Presiones académicas y sociales:

El estrés relacionado con el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y las expectativas sociales puede llevar a algunos/as adolescentes a usar las drogas o alcohol como una vía de escape.

Exposición a la publicidad y medios de comunicación:

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

Falta de supervisión:

La falta de supervisión adecuada en el hogar puede permitir que los adolescentes tengan mayor acceso a sustancias sin restricciones.

Problemas familiares:

Un ambiente familiar disfuncional, la falta de comunicación o la ausencia de apoyo pueden hacer que un menor busque refugio en las drogas o el alcohol.

Baja autoestima:

Los adolescentes con baja autoestima pueden recurrir al consumo de drogas o alcohol para sentirse mejor consigo mismos o ganar confianza en situaciones sociales.

Falta de educación sobre los riesgos:

Si un/a menor de edad no ha recibido una educación adecuada sobre los riesgos y consecuencias del consumo de drogas y alcohol, puede ser más propenso/a a experimentar con estas sustancias sin ser consciente de los peligros asociados.

DROGAS MÁS COMUNES Y SUS EFECTOS



ALCOHOL

EFECTOS

- Desinhibición
- Euforia
- Pérdida de coordinación.

RIESGOS

- Accidentes
- Problemas de salud
- Adicción



MARIHUANA

EFECTOS

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

RIESGOS

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



COCAÍNA

EFECTOS

- 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.

¿CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN VUESTRO/A HIJO/A?



Recordad que la relación que establezcáis desde el principio con vuestro/a hijo/a va a ser fundamental para prevenir un posible consumo de drogas en el futuro.

- Es necesario que busquéis **el punto medio** entre ser **demasiado autoritarios** o, por el contrario, **excesivamente permisivos** en su día a día. La mejor forma de controlar el comportamiento de vuestro/a hijo/a es siendo firmes pero a su vez razonables y cálidos afectivamente.
- Es necesario que, como padres/madres/familiares y figuras de autoridad para él/ella, establezcáis **normas claras y coherentes**, dejando espacio para que pueda actuar de forma autónoma en función de su edad y conducta.





- Transmitidle siempre **que le queréis**, independientemente de lo que haga y aunque le castigáis, ya que fomentará la **confianza** en sí mismo/a. El amor de un padre o madre es incondicional:
- Es fundamental crear un ambiente familiar que facilite una **buena comunicación**. Estando siempre abiertos al diálogo. Esto favorecerá que **se acerque** a vosotros/as cuando tenga que enfrentarse a situaciones difíciles.

- Mejor que prohibir, **fomentad el pensamiento crítico**: Es importante que, desde pequeño/a, fomentéis su **independencia**, permitiendo que vaya asumiendo responsabilidades pero, por supuesto, **bajo vuestra supervisión** y reforzándole cuando tome las decisiones adecuadas. En relación al consumo de drogas, es importante buscar y darles información adecuada con los efectos positivos (tan atractivos para ellos/as) pero, también explicarles los efectos negativos de las mismas, sobre todo a largo plazo que les permita generar criterio interno para evitar su consumo.




- Ayudadle a **aprender de sus propias experiencias** y no de las vuestras, salvo que os lo pida expresamente.
- Las **normas** contrarias al consumo deben **quedar establecidas** tanto para vosotros/as, como para él/ella. Los padres sois **el mejor ejemplo**, ya que aprenderá tanto de lo que le digáis, como de lo que hagáis. Sed coherentes con vuestros ejemplo.
- Orientar a vuestro/a hijo/a sobre el **empleo de su tiempo libre**: dándole a conocer las diferentes actividades que existen en su entorno más próximo; apoyando la realización de diferentes actividades para generar aficiones que puedan llenar su tiempo de ocio, como deportes, actividades en contacto con la naturaleza...; **compartiendo actividades con él/ella**; implicándole en tareas sociales siendo miembro de alguna asociación.




- Relacionaos con **los/as amigos/as** de vuestro/a hijo/a para conocer sus gustos, intereses y actividades que realizan.
- Es importante que habléis con él/ella sobre el consumo de drogas, dejando clara cuál es **vuestra postura** al respecto y resaltando los aspectos positivos de no consumir. Debéis tener en cuenta que una información aislada sobre las drogas y sus efectos no previene su consumo e incluso puede tener el efecto contrario y **despertar su curiosidad**.
- Después de la familia, **la escuela** es el mejor lugar para la prevención y donde también debe darse.

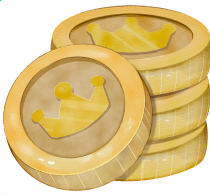
¿CÓMO DETECTAR EL CONSUMO DE DROGAS EN VUESTRO/A HIJO/A?



Existen ciertas señales de alarma que podrían indicar un posible consumo de drogas en vuestro/a hijo/a. Es necesario que estéis alerta ante cualquier cambio en su comportamiento pero, debéis tener mucho cuidado antes de achacarlo a un consumo de drogas, ya que puede ser consecuencia de los cambios frecuentes que se producen al llegar a la adolescencia o de otro tipo de problemas.



SEÑALES DE RIESGO



Tener un gasto excesivo de dinero sin ninguna explicación.

Pedir constantemente dinero o estar involucrado en la desaparición de dinero en casa.



Disminución del rendimiento escolar o descenso de la asistencia a clase.

Cansancio excesivo o, por el contrario, a veces, una agitación excesiva.



Cambio en su comportamiento: se vuelve más solitario/a, irritable y agresivo/a.

Cambio de amigos/as e influencia excesiva de éstos/as.



Pérdida de interés por actividades que antes realizaba. Desmotivación en general.

Empleo repetido de la mentira para salir airoso/a de ciertas situaciones.



Transformación en su forma de vestir, hablar y comportarse. y/o estar en posesión de objetos: hierba, papelillos de liar, pastillas, botellas de alcohol..

QUÉ PODÉIS HACER SI DESCUBRÍS QUE VUESTRO/A HIJO/A CONSUME DROGAS

Será difícil confirmar el consumo de drogas de vuestro/a hijo/a, a no ser que os lo confiese, que le descubráis consumiéndolo, que alguien le haya visto, que llegue a casa en mal estado o que encontréis alguna sustancia entre sus pertenencias. Pero incluso, aunque ocurra esto último, no podréis estar seguros/as ya que os puede decir que no es suyo porque se lo ha guardado a algún/a amigo/a.

- **No dramaticéis ni os desesperéis.** Tened en cuenta que no todos los chicos que toman drogas llegan a convertirse en consumidores habituales.
- Antes de hablar con él/ella, **poneos de acuerdo** en lo que le vais a decir y en lo que haréis al respecto.
- Es conveniente que le dejéis claro **cuál es vuestra postura:** que es **perjudicial** para él/ella, que no vais a permitir su consumo y que puede contar con vuestra ayuda.
- Si sospecháis que vuestro/a hijo/a consume, es necesario que habléis con él/ella **de forma tranquila y sincera.** Elegid un momento adecuado, donde haya cierta intimidad, con disponibilidad para escuchar y sin perder el control.
- Si vuestro/a hijo/a llega en mal estado, evitad cualquier enfrentamiento en ese momento y **esperad a que esté en condiciones** para hablar con él/ella.
- Debéis evitar centraros exclusivamente en el consumo de drogas y en los efectos que provoca a largo plazo, y sí en los cambios y **desajustes que han podido motivar su consumo** ("Estamos preocupados porque no sabemos lo que realmente te pasa..")
- **Evitad lanzar amenazas** que no vayáis a cumplir. Es mejor esperar y saber hasta dónde estaríais dispuestos/as a llegar.
- **Evitad señalar culpables,** mostraos abiertos/as al diálogo y buscad con él/ella las posibles soluciones analizando los motivos por los que consume.
- **Estad muy pendientes de vuestro/a hijo/a,** pero sin perseguirlo ni acosarlo, ya que esto produciría el efecto contrario y se alejaría de vosotros.
- **Informaos sobre drogas** y los recursos existentes en vuestro entorno y buscad ayuda profesional para evitar sentirnos solos/as y desorientados/as.

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.