

SOS: Mi hijo/a se inicio en el consumo de Alcohol y/o Cannabis



- ❑ Favorecer la reflexión con las familia.
- ❑ Aportar instrumentos e información básica.
- ❑ Tomar conciencia del importante papel que tenéis en la prevención de las conductas adictivas.
- ❑ En la adolescencia, proteger quiere decir proporcionar recursos: conocimientos, habilidades personales, testimonios y valores para que puedan decidir.
- ❑ Aportaros información práctica que os permita estar “equipadas” para entender y abordar el problema de la mejor forma posible.

- ❑ La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones.
- ❑ La identificación de señales de alarma para la detección precoz de consumo en adolescentes.
- ❑ Pautas para evitar conflictos familiares y herramientas de afrontamiento ante situaciones relacionadas con el consumo.
- ❑ Factores de protección y de riesgo ante el consumo en adolescentes.

La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

Preocupaciones

- ❑ ¿ Cuando debemos hablar sobre drogas en casa?
- ❑ ¿Que hacer antes las sospechas de alcohol y/o cannabis?



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

- ❑ Existencia de un **clima familiar óptimo** que permita hablar del consumo y que los hijos /as saquen sin temor sus propias opiniones.
- ❑ No se debe **nunca perder la capacidad de influir** en los hijos/as.
- ❑ **La seguridad** que los padres y madres tengan sobre el tema hará que su opinión sea más valorada por los adolescentes (dar información correcta mejor que mucha información).



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

- ❑ **BUSCA EL MOMENTO ADECUADO**
- ❑ **Siempre que salga el tema será una buena ocasión para tratarlo, pero en ocasiones es muy positivo que se propicie alguna conversación más seria y extensa sobre el consumo de alcohol y/o cannabis.**
 - Hay que evaluar si hijos/as se encuentran “ abiertos “ a recibir opiniones desde un clima franco y claro.



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

❑ PLANIFICA EL DISCURSO



❑ CUIDA EL LENGUAJE NO VERBAL



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

- ❑ Debemos centrarnos en el **Presente**, tratar **un tema cada vez** y no mezclar las cosas.
- ❑ Debemos **escuchar con atención** a los hijos/as.
- ❑ Mostrar interés en sus preocupaciones.
- ❑ Comprender su punto de vista.
- ❑ **Debemos evitar:** generalizar, criticar a la persona en vez de la conducta, culpar, amenazar, reprochar o interrumpir en la comunicación.



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

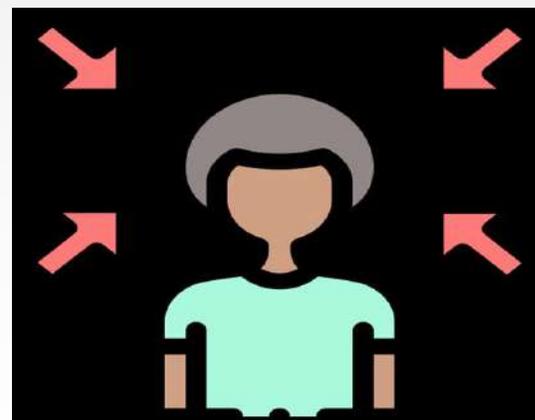
- ❑ **No** es fácil saber cuando consumen pero **espíarles, acentuar las sospechas o interrogarles** puede hacer que se cierren a hablar sobre el tema.



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

□ ESCUCHA SIN CRITICAR



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

- ❑ TEN CUIDADO SOBRE TU PROPIA EXPERIENCIA



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

- ❑ Es esencial que **toméis conciencia de la capacidad de influencia** que ejercéis sobre vuestros hijos/as.
- ❑ En las edades más tempranas la actuación de los progenitores puede ayudar a reducir la incidencia de consumo (**buena comunicación** y potenciar que **se sientan importantes** los adolescentes).
- ❑ Labor fundamental de la familia que lleguen a ser **autónomos** (satisfechos/as de pertenecer a una familia y diferentes de los demás miembros de la casa, con características propias)  **Apoyar y Controlar**



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

- ❑ Cada familia tiene su **propio estilo a la hora de educar**, conocer cómo es el estilo familiar que se utiliza ayudará a mejorar la situación en el hogar.
- ❑ Un estilo basado desde el **apoyo pero con control** es el más adecuado en la prevención del consumo de sustancias.
- ❑ Debe existir una **comunicación familiar adecuada** : los progenitores deben ser **claros y precisos** tanto a explicar sus motivos de preocupación o enfado como al explicar a sus hijos/as como esperan que se comporten.



La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

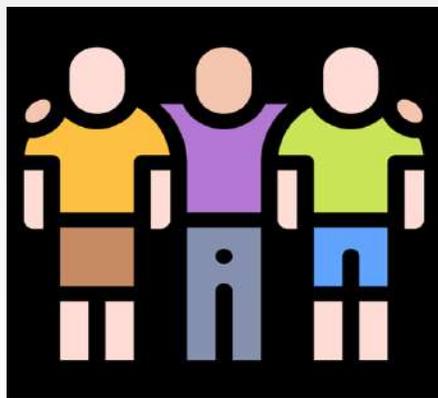
- ❑ Prevenir los problemas de adicción sustancia desde varios ámbitos (personal, familiar, social):
 - **La identidad de los hijos/as respecto a su grupo de amistades.**
 - **Fomentar la autoestima:** conocerlos = entenderlos.
- ❑ **Capacidad de autonomía.**
- ❑ Establecimiento de **normas en casa** (Claras, constantes, razonadas, con consenso)(cumplir o no).
- ❑ Grupo de iguales riesgo(SI/NO).



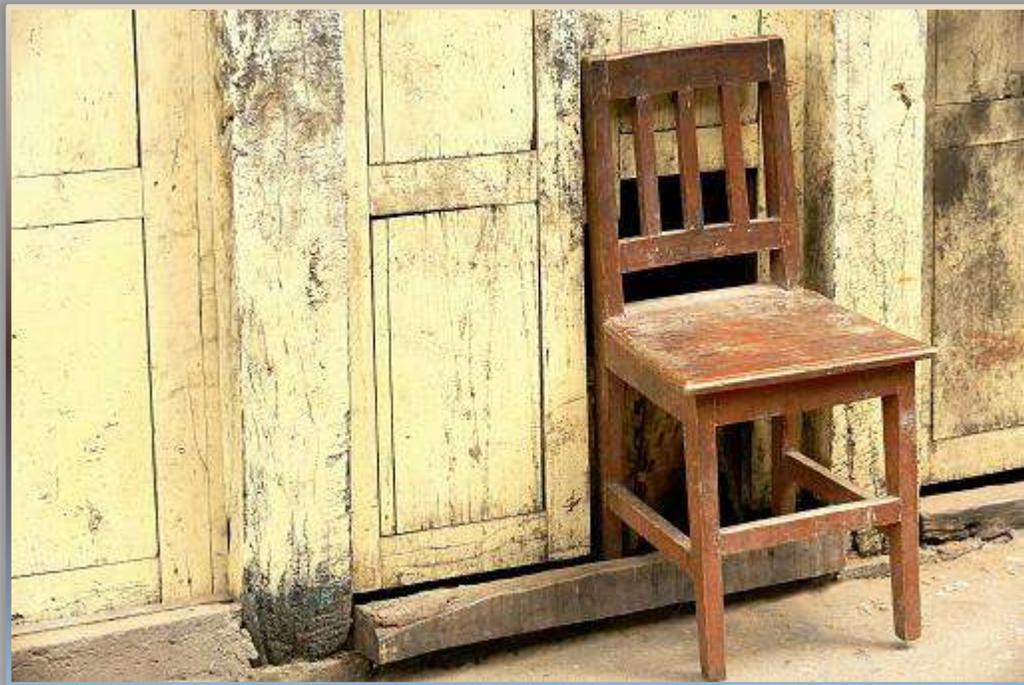
La importancia del papel de la familia y el entorno en la prevención de adicciones

AMBITO FAMILIAR

- ENSEÑALE A DECIR NO A LA PRESIÓN DE GRUPO



CONSUMO DE SUSTANCIAS



- ❑ **Todo consumo tiene riesgos y consecuencias.**
- ❑ **Los consumos más frecuentes son el alcohol y el Cannabis.**
- ❑ **Mantienen ideas erróneas, mitos y creencias que favorecen su uso y la falta de conciencia en los riesgos.**
- ❑ **Importante conocer los mitos y desmontarlos.**



Alcohol



- ❑ Esta asociado como una forma de vivir (normalización).
- ❑ Potenciar la diversión y el ocio.
- ❑ Factor de desinhibición.
- ❑ Preocupan especialmente dos usos:
 - el beber en atracón
 - el botellón



Cannabis



- ❑ Marihuana y cannabis son lo mismo. Cannabis (planta cáñamo, marihuana nos referimos al producto que se deriva de ella).
- ❑ Asociado a factor relajante por adolescentes.
- ❑ Antídoto al aburrimiento.
- ❑ Elemento socializador.
- ❑ Preocupa cualquier tipo de uso.
 - Cachimbas
 - Vapers

¿Cómo afecta Alcohol / Cannabis al funcionamiento cerebral?

- ❑ Genera **desequilibrios en la regulación de muchos procesos cerebrales** y por lo tanto, **altera el comportamiento** de la persona que consume.
- ❑ En la edad de desarrollo cerebral como la infancia y la adolescencia, el consumo de drogas provoca **cambios negativos en la estructura** e incluso **lesiones directas** que desencadenan en daños persistentes y secuelas.

Podemos resumir estas consecuencias en tres áreas generales

- ❑ **Aprendizaje – Laboral:** Problemas de concentración intensos y frecuentes que generan problemas de rendimiento en el ámbito educativo y/o laboral.
- ❑ **Social – Familiar:** Problema en el control de los impulsos que provoca múltiples conflictos dentro y fuera de la familia, alterando sus relaciones familiares y sociales.
- ❑ **Personal – Emocional:** El propio efecto de las drogas sobre el estado de ánimo y el equilibrio emocional, unido a las consecuencias de los dos puntos anteriores, hace que cada vez sea más difícil salir del circuito del consumo.



¿Cómo afecta el Cannabis al menor? SOSPECHAS

- ❑ Entre las señales más comunes esta **enrojecimiento ojos y dilatación pupilas.**
- ❑ **Al principio la marihuana genera euforia pero luego lleva a un estado de relajación.**
- ❑ **Desinhibición.**
- ❑ **Sufre frecuentes cambios de humor e irritabilidad.**
- ❑ **Dificultades en su gestión de las emociones.**
- ❑ **Dificultades de concentración.**
- ❑ **Menos paciencia.**
- ❑ **Cambios bruscos sin razón aparente** y les cuesta mucho más ser comprensivos con los demás.



¿Cómo afecta el Cannabis al menor? SOSPECHAS

- Tomar muchos chicles, usar más colonias para ocultar el olor.
- Afecta su rutina de sueño.
- Aumento del apetito.
- Tos, mayor mucosidad y problemas vías respiratorias.
- Disminuye su capacidad de reacción ante ciertos estímulos.
- En ocasiones, descoordinación motriz.



¿Cómo afecta el Cannabis al menor? SOSPECHAS

- No cumple con deberes escolares.
- Evita miraros a la cara (Estar atentos/as cuando llega a casa).
- Sospecha de que consume siempre necesita dinero y no explica en que lo gasta.
- Otro indicio es que notas que tiene objetos como boquillas, papel de liar o un grinder.



CONSUMO DE SUSTANCIAS

- AJUSTAR LA DIMENSIÓN DEL PROBLEMA, NO DEJARNOS LLEVAR POR LA ANGUSTIA Y EL MIEDO.
- EL “NO PASA NADA” NO TIENE CABIDA.
- ADOLESCENTE COMO PERSONA EN DESARROLLO QUE VIAJA A LA EDAD ADULTA, EL CONSUMO VACÍA EL EQUIPAJE.



SEÑALES DE ALARMA (ALCOHOL/ CANNABIS)

- BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO, ABSENTISMO.
- AUSENCIA DE ACTIVIDAD PRINCIPAL.
- FALTA DE ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN.
- CAMBIO DE AMIGOS.
- NO PASA TIEMPO EN CASA O SE AISLA.
- NO PARTICIPA DE ACT. EN FAMILIA.
- DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN.
- CAMBIOS DE ALIMENTACIÓN, HIGIENE, SUEÑO.
- CAMBIOS BRUSCOS DE ÁNIMO SIN CAUSA APARENTE.

INDICIOS QUE NOS HABLAN DE CONSUMO

- CÍRCULO DE AMIGOS QUE CONSUME, MÁS MAYORES.
- FRECUENTEMENTE LLEGA TARDE O PASA NOCHES FUERA DE CASA.
- DESAPARECEN COSAS EN CASA.
- APARECE CON DINERO O COSAS QUE NO SON SUYAS.
- SÍNTOMAS FÍSICOS (OJOS ROJOS, CONGESTIÓN NASAL, HABLA PASTOSA, ALETARGAMIENTO, DESPISTADO, IRRITABLE...)
- CUESTA DESPERTARLE Y/O LOS HÁBITOS ESTÁN COMPLETAMENTE ALTERADOS.
- COMPORTAMIENTO AGRESIVO: DA PORTAZOS O TIRA COSAS, HABLA MAL O INSULTA



¿POR QUÉ SE EMPIEZA A CONSUMIR?

- El propio proceso adolescente es un Factor de riesgo.
- Ideas erróneas y mitos sobre el consumo.
- Influencia del entorno
- Factores personales o de vulnerabilidad.
- **NO HAY SOLO UN FACTOR, MULTICAUSALIDAD.**



PAUTAS DE ACTUACIÓN:

Mi hijo/a se inicio en el consumo ¿ Qué hacer?

- Diálogo y comunicación** desde la calma(reflexiona con menor).
- No te enfrentes** con tu hijo/a. Al hablar no hacerlo desde la confrontación.
- Ten en cuenta su edad.**
- Acompáñalo** (necesita apoyo).
- Habla respecto a los **pros y contras del consumo.**
- Aplica las **pautas comentadas anteriormente.**



¿COMO PODEMOS HACER PREVENCIÓN?

Pautas de actuación

- Fomentando la salud y los hábitos saludables.
- Hablándoles del uso y el abuso con ejemplos cotidianos.
- Observa, supervisa y dialoga.
- Sirviéndoles de ejemplo.
- Adaptando la información a su edad.
- Aprovechando situaciones para tratar estos temas (noticias, películas...).
- Informándote de manera objetiva y veraz.

¿COMO PODEMOS HACER PREVENCIÓN?

Pautas de actuación

- ❑ DEJA TIEMPO PARA QUE SE PRODUZCAN CAMBIOS



SI LA CONDUCTA NO DESAPARECE... PIDE AYUDA



- **Web:** www.isabelborrego.com
- **Email:** isabelborregoh@gmail.com
- **Facebook:** [Isabel Borrego Hernández](#)
- **Twitter:** [@iborregoh](#)
- **Instagram:** [Isabel Borrego Hernández](#)
- **TELÉFONO:** 626142667

Gracias