



**Webinar con Blanca Linares Santamaría**

**Adolescencia y Cannabis:  
¿qué debo saber como madre o padre?**

**lunes 25 de noviembre de 2024, 11-12 am**

**fad**  
Juventud

**SES** Servicio  
Extremeño  
de Salud

**JUNTA DE EXTREMADURA**

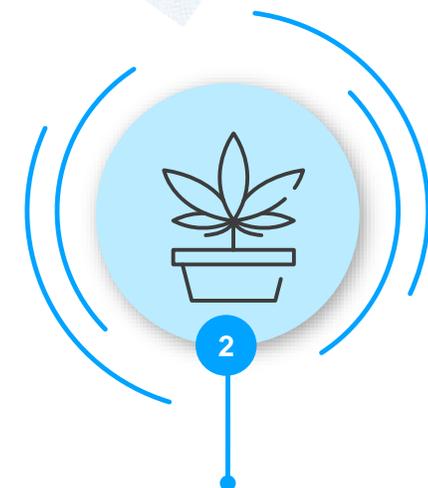
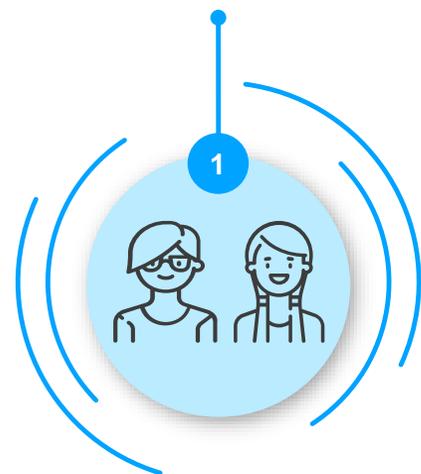
Consejería de Salud y Servicios Sociales

# ESTUDES 2023 (14 a 18 años)



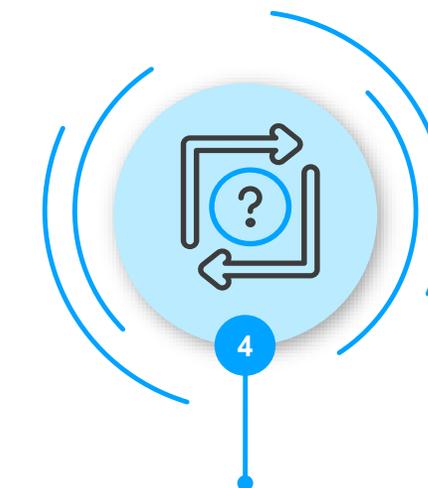
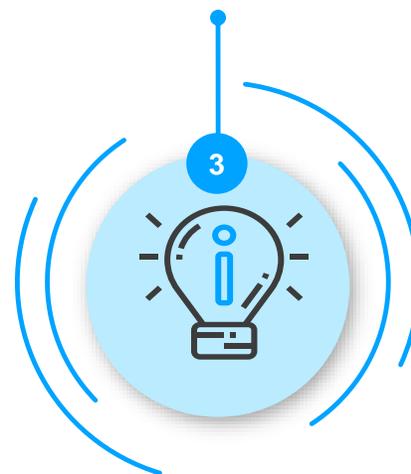
## ¿QUÉ DEBO SABER COMO MADRE O PADRE?

Características de la **adolescencia**



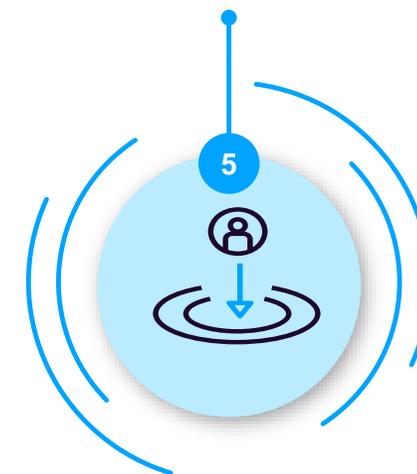
Información sobre la **sustancia**

Cómo **prevenir** el consumo



Cómo **detectar** un consumo

Cómo **actuar** ante el consumo



# CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

**Tránsito** de la niñez a la vida adulta



Necesidad de aceptación e integración en **grupo de iguales**



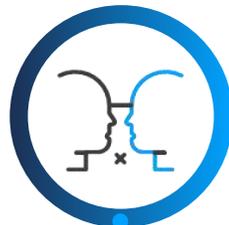
**Sensación de control** para preservar la salud



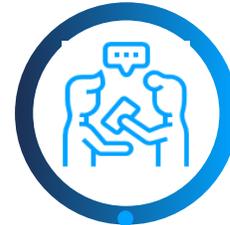
**Fábula** personal



**Cambios** físicos, de relaciones, de pensamiento, de estado de ánimo...



Conseguir la **autonomía** por **oposición**



**Amistad** como primera fuente de felicidad



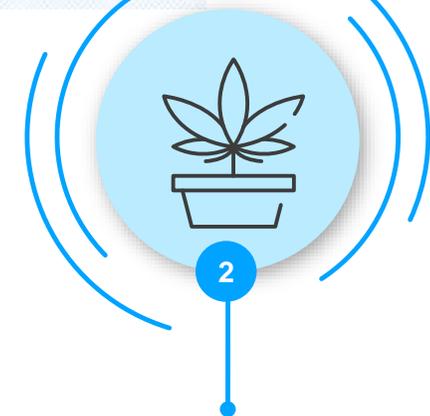
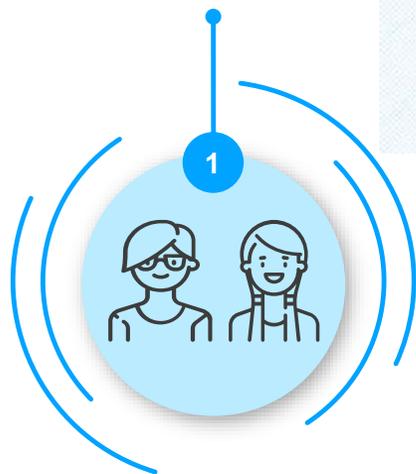
**Audiencia** imaginaria



**Sesgo** optimista

## ¿QUÉ DEBO SABER COMO MADRE O PADRE?

Características de la **adolescencia**



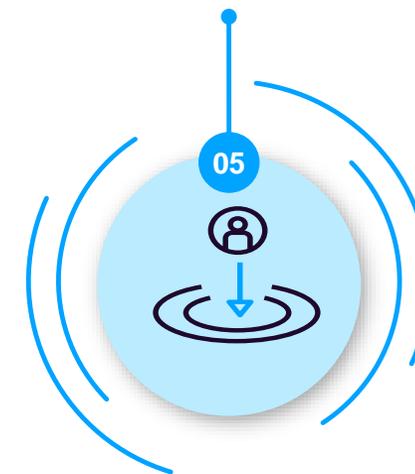
Información sobre la **sustancia**

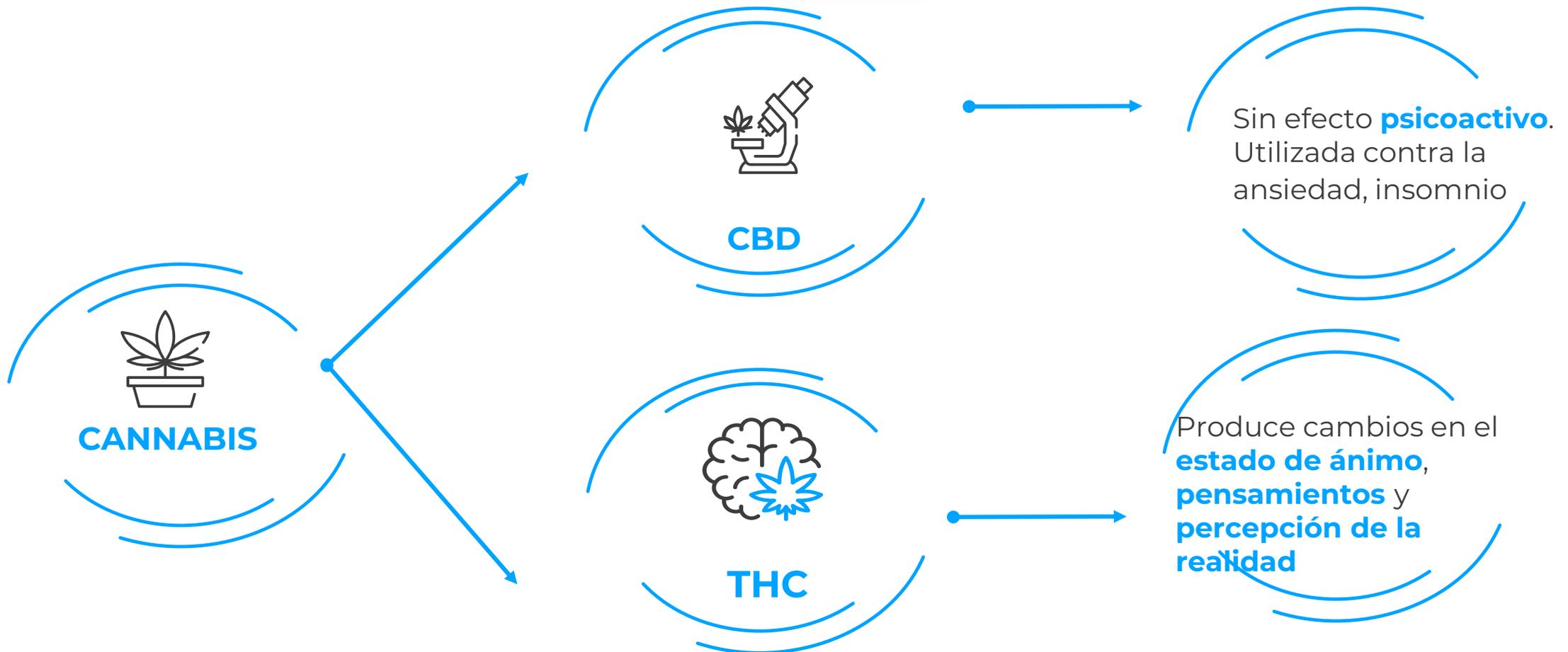
Cómo **prevenir** el consumo



Cómo **detectar** un consumo

Cómo **actuar** ante el consumo





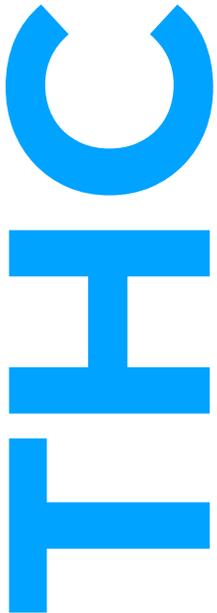
# EFECTOS DEL CANNABIS (TETRAHIDROCANNABINOL)

## A CORTO PLAZO

- Sedación, somnolencia, tiempo lento
- Presión ocular
- Dificultad de coordinación y psicomotriz
- Enlentecimiento de funciones cognitivas
- Dificultad de aprendizaje
- Amnesia
- Efecto antiemético
- Aumento del apetito
- Desinhibición
- Risa descontrolada

## A LARGO PLAZO

- Adicción
- Fracaso escolar
- Ansiedad
- Toxicidad pulmonar
- Psicosis
- Deterioro cognitivo



## 30 de septiembre 2024: Sanidad publica el borrador del Real Decreto que regula la dispensación de fórmulas magistrales de estandarizados de cannabis con fines terapéuticos

Portal Plan Nacional sobre Drogas - Cannabis aspectos regulatorios países regulados España

### FÓRMULA MAGISTRAL



- Las **fórmulas magistrales tipificadas** se usarán cuando no existan medicamentos autorizados o estos no se ajusten a las necesidades del paciente

### PATOLOGÍAS ESPECÍFICAS



- **Espasticidad por esclerosis múltiple**: rigidez y espasmos musculares asociados a la esclerosis múltiple.
- **Formas graves de epilepsia refractaria**: ciertos tipos de epilepsia que no responden a los tratamientos convencionales.
- **Náuseas y vómitos por quimioterapia**
- **Dolor crónico refractario**: dolor persistente que no se alivia con los tratamientos habituales.

### PRESCRIPCIÓN



- Se limita a **médicos especialistas**
- Se debe **justificar el tratamiento** en la historia clínica e **informar al paciente** sobre la evidencia clínica, beneficios y riesgos.
- **Evaluar periódicamente** la utilidad y seguridad del tratamiento y considerar su cese si no hay beneficio o la relación beneficio-riesgo es desfavorable.

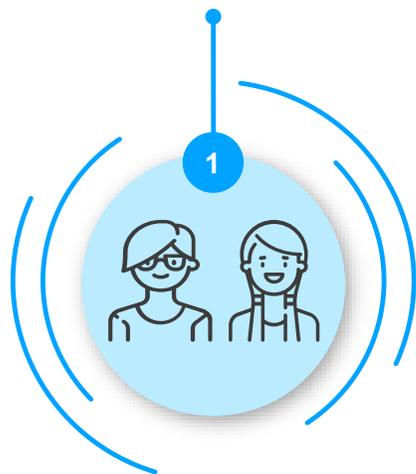
### ELABORACIÓN Y DISPENSACIÓN



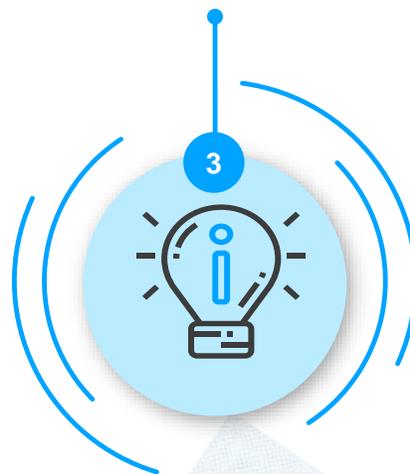
- Se limita a **servicios de farmacia hospitalaria** que brindan atención farmacéutica y seguimiento integral al paciente en colaboración con el equipo médico.

## ¿QUÉ DEBO SABER COMO MADRE O PADRE?

Características de la **adolescencia**



Cómo **prevenir** el consumo



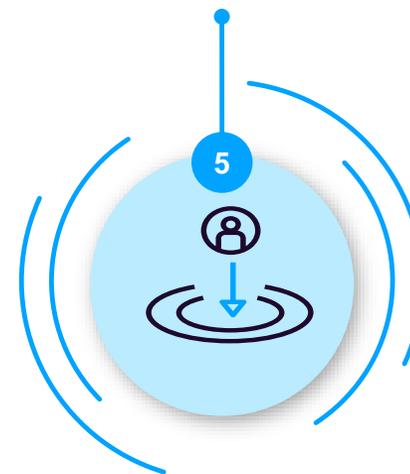
Información sobre la **sustancia**



Cómo **detectar** un consumo



Cómo **actuar** ante el consumo



ESTILO	CÓMO ACTÚAN LOS PROGENITORES	QUÉ PUEDE PRODUCIR EN LOS HIJOS Y LAS HIJAS
<b>SOBREPROTECTOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alto grado de <b>afecto y comunicación</b></li> <li><b>Baja imposición</b></li> <li><b>No permiten</b> ensayar conductas de <b>forma autónoma</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pueden presentar <b>inmadurez</b> e <b>inseguridad</b></li> <li>Pueden ser <b>dependientes y poco persistentes</b></li> </ul>
<b>AUTORITARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bajo grado de afecto y comunicación</b></li> <li>Alto control e <b>imposición</b></li> <li><b>Normas y consecuencias muy claras</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se cumplen las normas <b>sin entender su sentido</b></li> <li>Pueden presentar <b>baja autoestima</b>, agresividad, <b>sumisión y/o rebeldía</b></li> <li>Pueden ser conformistas, poco creativos, con <b>poca autonomía</b> y mucho control externo</li> </ul>
<b>NEGLIGENTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bajo grado de afecto y comunicación</b></li> <li><b>Alto control e imposición</b></li> <li><b>Normas y consecuencias muy claras</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Búsqueda de apoyo</b> en otras personas</li> <li><b>Carencias en habilidades sociales</b> básicas</li> <li><b>Ansiedad e inseguridad</b> personal</li> </ul>
<b>ASERTIVO O DEMOCRÁTICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Alto grado de afecto y comunicación</b></li> <li><b>Alto control e imposición</b></li> <li><b>Claridad de normas y objetivos</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Autoestima sana</b> y notable <b>autonomía</b> personal</li> <li><b>Iniciativa</b> para nuevas tareas, sentido de la <b>responsabilidad</b></li> </ul>

# NORMAS Y LÍMITES

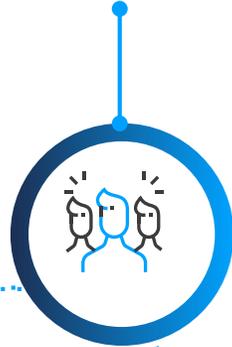
Facilitan la **organización familiar**



Fomenta la **maduración** de hijos e hijas



Debe haber algunas que dejen espacio a la **oposición**



**No** todas pueden ser **iguales**



Hay que aplicarlas con **coherencia**



Favorece la **convivencia pacífica**



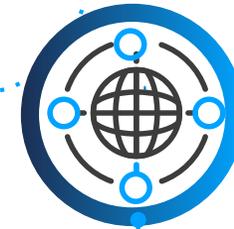
Ayuda a conseguir una **autonomía responsable**



Regulan la **conducta**



**No** existe una forma **universal** de ponerlas



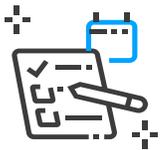


## Pautas



Deben ser explicadas, argumentadas e incluso discutidas, pero deben ser **mantenidas**

Daremos una **respuesta acorde** al cumplimiento o incumplimiento de las mismas



## Tipos de normas



### FUNDAMENTALES

Pocas, pero de ineludible cumplimiento.  
**Innegociables**

### IMPORTANTES

**Matizables** en función de las circunstancias

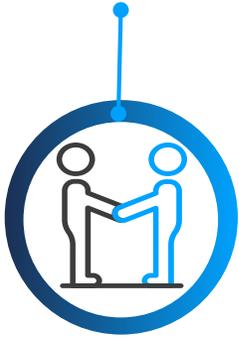
### ACCESORIAS

**Regulan aspectos** más **circunstanciales** de la vida doméstica

# LA COMUNICACIÓN FAMILIAR COMO FACTOR DE PROTECCIÓN

## Respeto

Todos los miembros de la familia son valiosos

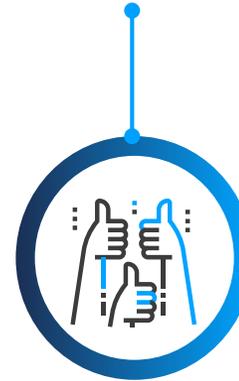


## Empatía

Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona



**Aceptación**  
de necesidades y sentimientos



Determinar **hábitos o costumbres** que favorezcan momentos de encuentro



## Escucha activa

Interés genuino por la otra persona



## Contacto físico y caricias

Refuerza el vínculo afectivo



## Lenguaje afectuoso

Independientemente de los resultados



## Reparación

Capacidad de pedir perdón

# ELEMENTOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

1.

**Escucha activa**



2.

**Empatía**



3.

**Reparación**



4.

**Capacidad de elogiar**



## Escucha activa

**Mostrar una actitud de interés genuino por la otra persona y lo que quiere compartir**



- También llamada escucha emocional
- Silencio atento y cálido
- Permite a nuestro hijo/a mostrarse tal cual es, abrirse y expresar sus sentimientos y pensamientos
- Permitir que comunique su vivencia, hacerle ver que le entendemos respetando el curso de su relato sin distraernos ni interrumpirle

## Empatía

**Adentrarnos en sus sentimientos y emociones intentando entender sus palabras y su conducta**



- Adentrarnos en su mundo de sentimientos y emociones, de intentar entender sus palabras y su conducta
- Entender no es justificar, dar soluciones ni distraer del agobio
- Entender no debe impedir corregir conductas inapropiadas
- Facilita corregir de una forma más acertada, proporcionada y eficaz

## Reparación

**Capacidad de pedir perdón**



- Supone generosidad y valentía
- No es un signo de debilidad
- La reparación requiere un aprendizaje en la vida familiar que se dará o no en función del ejemplo que demos.
- Requiere honestidad de quien se disculpa
- Quien recibe la reparación escucha sin réplicas

## Capacidad de elogiar

**El elogio es un poderoso reforzador social**



- La conducta elogiada tiene mayor probabilidad de repetirse
- Los elogios tienen un efecto positivo siempre que no abusemos de ellos y se centren más en recalcar el esfuerzo por encima de las características personales

# REGLAS BÁSICAS PARA LA REPARACIÓN



## EN QUIEN BUSCA REPARAR

Es la persona que pide perdón a otra



## EN QUIEN RECIBE LA REPARACIÓN

Es la persona a la que van dirigidas las disculpas

La reparación debe ser honesta, **responsabilizándose por completo** de su conducta física o verbal

No repara pedir perdón mientras se atenúa la responsabilidad culpando a la otra persona



Debe limitarse a **escuchar con atención plena**

Escucha **en silencio, sin réplicas ni discusiones**



**IMPORTANTE:** deben recalcar el **esfuerzo** y el **tesón** por encima de las características personales

1

Debe ser **realista**, que responda en alguna medida a la realidad

2

Son más útiles si son **descriptivos** que si son valorativos

3

Resulta de ayuda que quien elogia **incluya los sentimientos que le produce** la persona o conducta que es objeto de elogio

4

**No mezclar con reproches**, después desdibujan y anulan el efecto del elogio

5

Si bien las correcciones deben ser en privado, los elogios son más efectivos si se realizan **ante terceras personas**



## CENTRADOS EN EL YO Haciéndome responsable de mis emociones y necesidades

Despierta la **empatía** en el receptor y **deseos de reparación**

Favorece sentimientos de **respeto y confianza**. El vínculo se aproxima y se <sup>consolida</sup>

Genera sentimientos de **ser valorado/a** y **respetado/a** que acercan a las personas

Construye una **autoestima** más **saludable**

Aporta **seguridad y confianza**



## CENTRADOS EN EL TÚ Basados en la crítica y culpabilización ajena

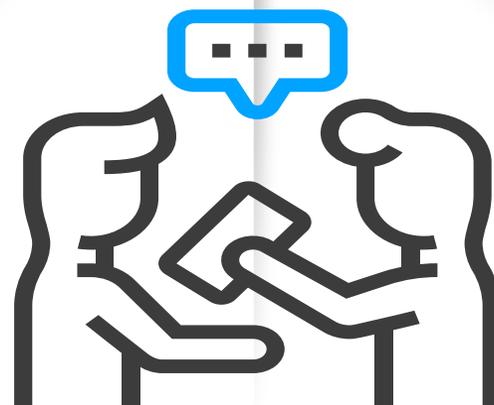
Potencia que la persona que recibe el mensaje se sienta **culpable**

Siembra desconfianza y **daña las relaciones**

Genera sentimientos de **rechazo** y **poca valía**

**Daña la autoestima**. Provoca **resentimiento**

Se afianza la **resistencia al cambio** como rebeldía al ataque



# CONSTRUCCIÓN DE “MENSAJES DESDE EL YO”

**1º** **Describir** con objetividad el comportamiento que produce malestar o preocupación

**2º** Expresar la **emoción** que produce en mí

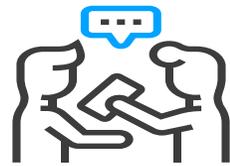
**3º** Expresar las **consecuencias** y **lo que se necesita** de la otra persona

**4º** Si se detectan resistencias, **validar la actitud** sin juzgar ni añadir comentarios que devalúen

## Elementos que favorecen un clima emocional positivo



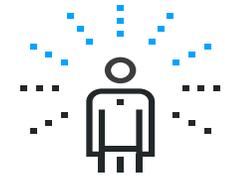
Construcción de una relación entre padres y madres e hijas e hijos basada en el **reconocimiento, respeto y valoración** de los miembros, de sus acciones y logros más que en la crítica



**Generación de espacios** par a que cada miembro pueda satisfacer su necesidad de sentir que tiene algo que aportar al resto de la familia



El **aprendizaje de modelos** por parte de hijas e hijos



**La ausencia o reducción de rigidez** que dañe el clima familiar

# LA AFECTIVIDAD COMO ELEMENTO DE PROTECCIÓN: CLAVES

Saber responder con **sensibilidad y empatía** a las necesidades o intentos de comunicación



Expresar **ternura y aprecio** a través de la mirada y del gesto



Respetar su **individualidad** y favorecer su **autonomía**



**Jugar** con nuestros hijos e hijas



Ofrecer **contacto corporal**, caricias, abrazos...



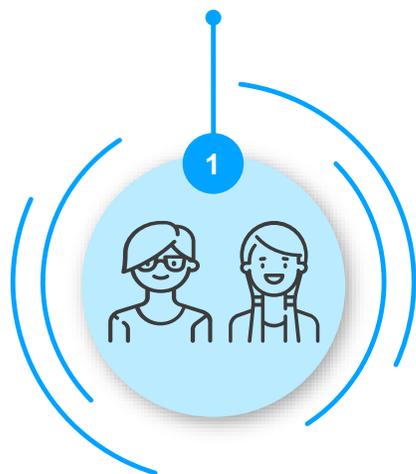
Utilizar **palabras y expresiones de afecto**



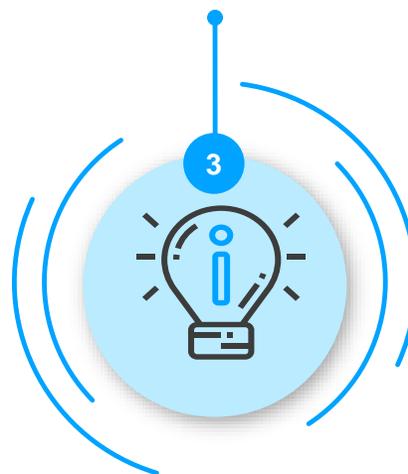
**Conversar** sobre lo que es importante en sus vidas

## ¿QUÉ DEBO SABER COMO MADRE O PADRE?

Características de la **adolescencia**



Cómo **prevenir** el consumo



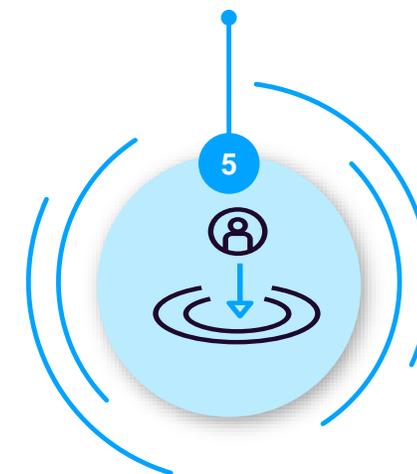
Información sobre la **sustancia**



Cómo **detectar** un consumo



Cómo **actuar** ante el consumo



## Ambiente



### ·Cercano o microsocial:

familia, grupo de

iguales, barrio, escuela...

### ·Lejano o macrosocial:

cultura...

## Persona



·Edad

·Madurez

·Motivaciones para el consumo

·Capacidad para decir “no”

·Tolerancia a la frustración

·Expectativas

# FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN EN EL CONSUMO DE CANNABIS



## Factores de RIESGO

### Vinculados a la PERSONA

- Baja autoestima
- Baja asertividad
- Baja tolerancia a la frustración
- Elevada búsqueda de sensaciones
- Impulsividad
- Falta de alternativas de ocio saludable
- Actitud favorable hacia las drogas

### Vinculados al AMBIENTE

- Clima familiar afectivo inadecuado
- Falta de control parental
- Poca comunicación familiar
- Grupo de iguales que lleva a cabo esa conducta



## Factores de PROTECCIÓN

- Autoconcepto positivo
- Habilidades sociales
- Presencia de valores prosociales
- Capacidad de autocontrol

- **Clima familiar afectivo** positivo
- Control parental adecuado
- Buena **comunicación familiar**
- Grupo de iguales que no lleva a cabo esa conducta



**OBJETIVO GENERAL:** Prestar atención a cualquier cambios de cualquier tipo mantenidos en el tiempo.

## Estado físico:

1

- Ojos rojos
- Pupilas dilatadas
- Variación peso corporal
- Tos mantenida
- Descuido en el aseo
- Alteración del sueño

2

## Emocionales o anímicos:

- Pasividad
- Desmotivación
- Agresividad
- Cambios de humor
- Aislamiento de la familia
- Apatía

3

## Costumbres y hábitos:

- Cambio de amigos
- Pérdida de interés de hobbies anteriores
- Al llegar a casa, ir directamente a su habitación

## Rendimiento académico:

4

- Disminución del rendimiento y las calificaciones
- Desmotivación hacia los estudios
- Alteraciones de memoria/atención
- Expulsiones, partes, absentismo
- Problemas con el profesorado

5

## Cannabis:

- Encontrar la sustancia entre sus cosas
- Comentarios sobre la legalización
- Multas, sanciones, problemas legales

6

## Otros:

- Mentiras
- Rumores de consumo
- Uso de perfumes para ocultar el olor
- Utilización de colirios
- Dificultad para justificar gastos
- ...



## DEFINICIÓN

Estados de desarmonía, bloqueo o enfado que **pueden darse con uno mismo o una misma**, con otras personas o entidades de cualquier índole.

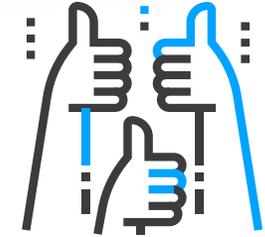
Cuando se da con **seres queridos** puede provocar **especial malestar y dolor**.



## CAUSAS

Por una **comunicación deficiente**, no se ha entendido bien el mensaje por las diferentes partes implicadas. La armonía se recupera cuando se aclara el malentendido.

Porque hay **posturas y necesidades contrapuestas**. Requiere de herramientas relacionales y esfuerzos diferentes.



## HABILIDADES

**Escuchar** con amor y comprensión.

Buscar el **momento adecuado** para expresarlo.

Comunicar emociones y opiniones describiendo la propia vivencia, **sin emitir juicios**.

# ACTITUDES QUE AYUDAN EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Reflexionar sobre la **actitud** que queremos mantener



Pensar cuál es mi **objetivo**

Mantener una actitud **madura**



Prepararse para manejar actitudes **defensivas**



Hablar de **un solo tema** hasta encontrar un punto de encuentro



Mantener la **autoridad**



## Ser responsable



### Cada uno construye su vida

Se puede escoger como afrontar cada situación que se vive

### Locus de control interno

Percepción de que los eventos ocurren como efecto de las propias acciones



## Saber perdonar/se



**El perdón es una opción.** Podemos elegir comprender o tener ira o venganza

**Implica una experiencia de liberación.** Ayuda a no quedarse ligado al pasado

**No significa justificar** cualquier comportamiento.

Supone la decisión de **no querer vivir con asuntos pendientes** evitando rencor y resentimiento

**Perdonar es comprender sin juicio.** Puede hacerse en la imaginación

El sentimiento después del perdón es de **paz y liberación.**

## Unos instantes de **reflexión** para...

1



Definir cuál es nuestro **objetivo**

2



Anclarnos en el **amor incondicional**

3



**Cuidar nuestras necesidades íntimas** como nos gustaría que nuestros hijos cuidaran de las suyas

4



Educar para la **catedral**

Un viajero encontró a tres monjes realizando el mismo trabajo, poniendo ladrillos. Les preguntó sobre la finalidad del trabajo, a lo que el primero contestó con aburrimiento: “Estoy poniendo ladrillos”; el segundo respondió algo más motivado, pero sin transcendencia: “Estoy construyendo un muro”; el tercero, con una mirada profunda y una actitud serena y amorosa, dijo: “Estoy construyendo una catedral”.



Habilidad **imprescindible** para mantener un **buen clima** en el hogar al cumplimiento de normas e intereses de los miembros de la familia

1

No supone **pérdida de autoridad** como progenitores

2

Es una **oportunidad de crecimiento** para toda la familia

3

Mejora las habilidades de **comunicación** y **adaptabilidad**

4

Hijos e hijas se sienten escuchados, **respetados** y valorados

5

Supone participar activamente para llegar a **acuerdos compartidos**

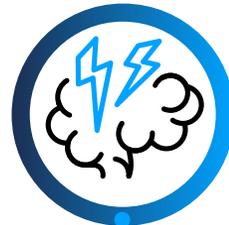
# LA NEGOCIACIÓN: pasos específicos

**Preparación:** definir que quiero conseguir y que resultado aceptaría



Elegir el **momento adecuado**

**Disposición activa:** tiempo necesario y actitud de escucha



**Definir el conflicto**

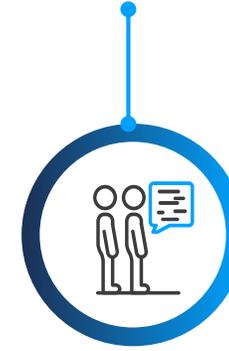
Valorar las **posibles alternativas**

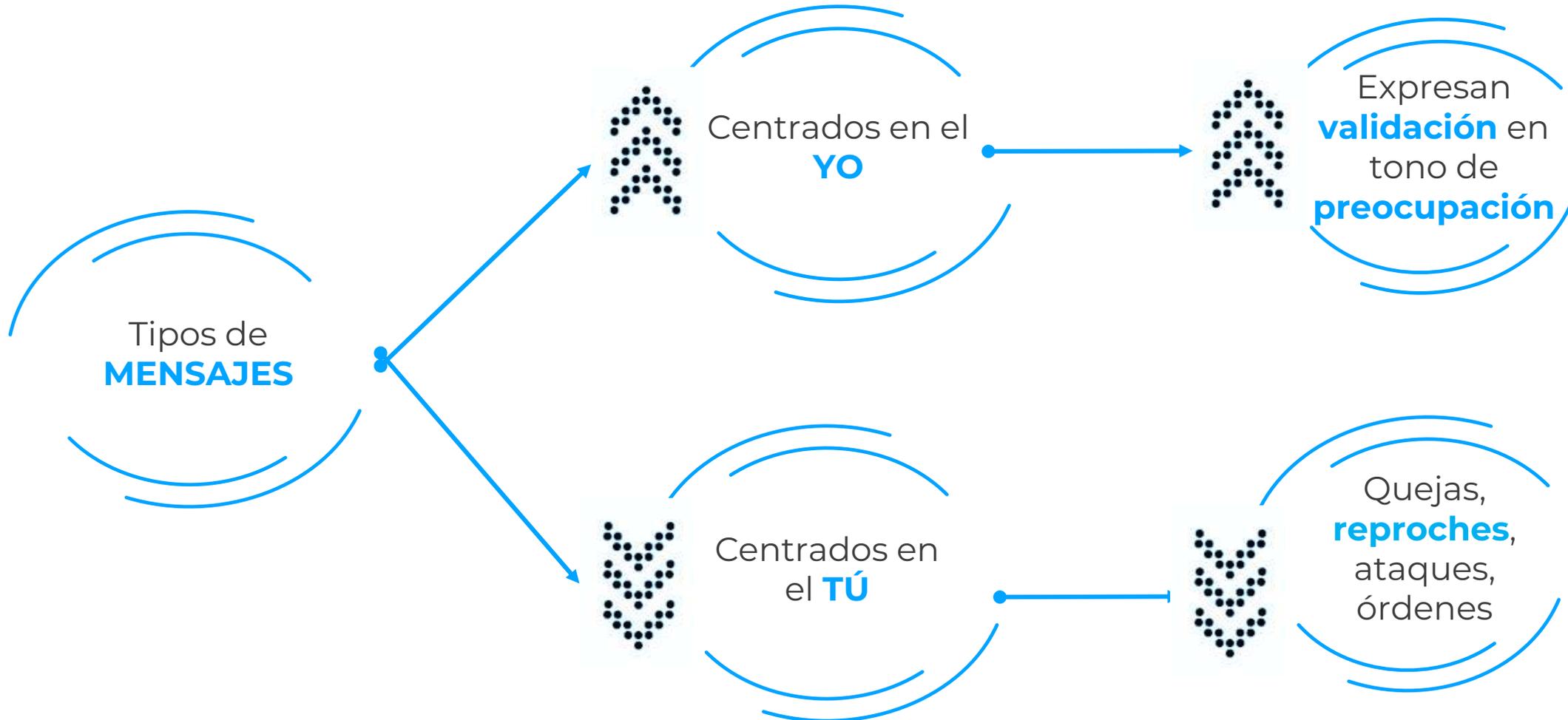


Tomar una **decisión** analizando ventajas y desventajas de cada opción



**Concretar,** determinar qué hará cada uno, cómo y cuándo





# ACTITUDES QUE NO AYUDAN EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**Mezclar temas** de discusión, hacer **reproches**



**Atribuir intenciones**



Actuar bajo el impulso de la emoción, **"en caliente"**



**"Siempre"** y **"nunca"**



**Culpabilizar** al otro

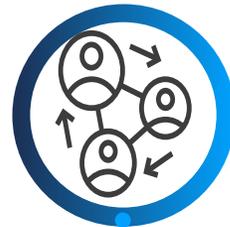
**Sermonear** sobre lo que debe hacer o comprender la otra persona



**Atacar, insultar** o **burlarse**

# ACTITUDES QUE NO AYUDAN EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Contar el conflicto desde la **propia versión**



Emplear **generalizaciones**

Hacer **reproches**



Recurrir a la **amenaza**

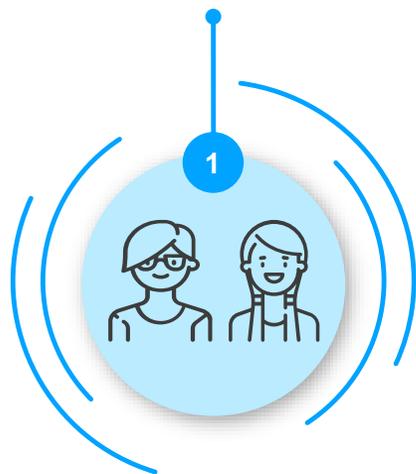
Emitir **juicios** de valor



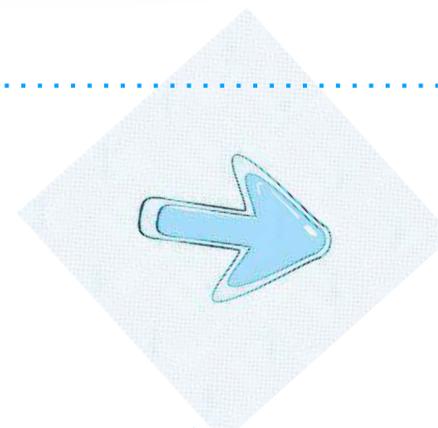
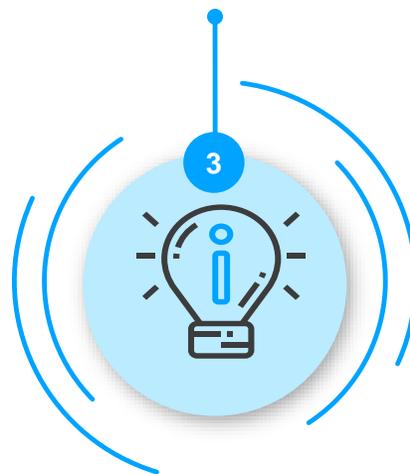
Utilizar la **ironía**

## ¿QUÉ DEBO SABER COMO MADRE O PADRE?

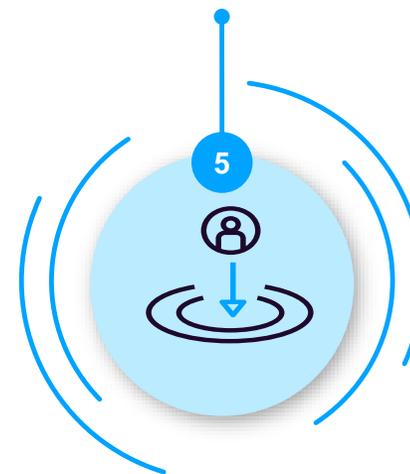
Características de la **adolescencia**



Cómo **prevenir** el consumo



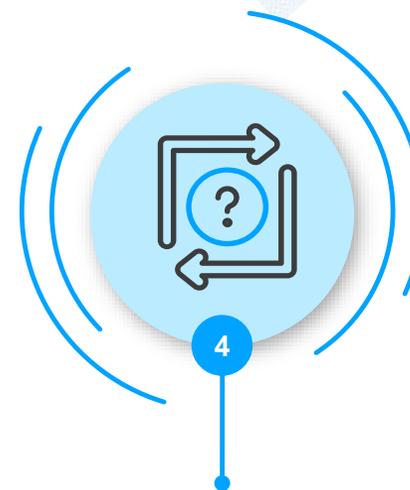
Cómo **actuar** ante el consumo



Información sobre la **sustancia**



Cómo **detectar** un consumo



1

**Mantener  
la calma**



2

**Hablar de  
ello**



3

**Ofrecer  
ayuda**



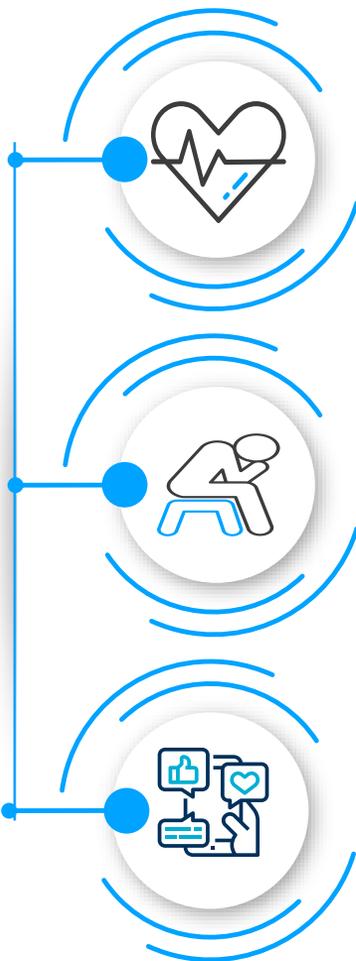
4

**Seguir las  
pautas**



# ¿DÓNDE ACUDIR?

## RECURSOS



Centros de salud  
(médico de cabecera)

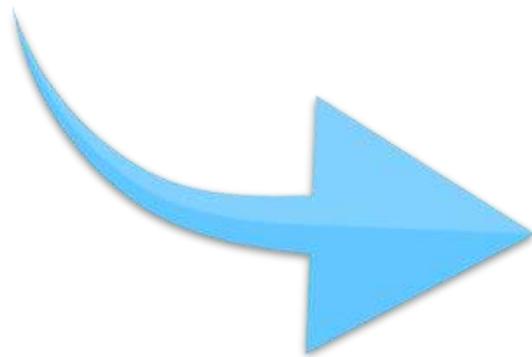
CE.D.EX: Centros  
ambulatorios de  
atención a conductas  
adictivas

SIOF: Servicio gratuito  
de Información y  
Orientación de Fad:  
900 16 15 15  
consultas@fad.es



# CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Por favor, valora el webinar al que acabas de asistir



# ADOLESCENCIA Y CANNABIS: ¿QUÉ DEBO SABER CÓMO MADRE O PADRE?

Muchas  
Gracias!

**fad**

Por una juventud más sana