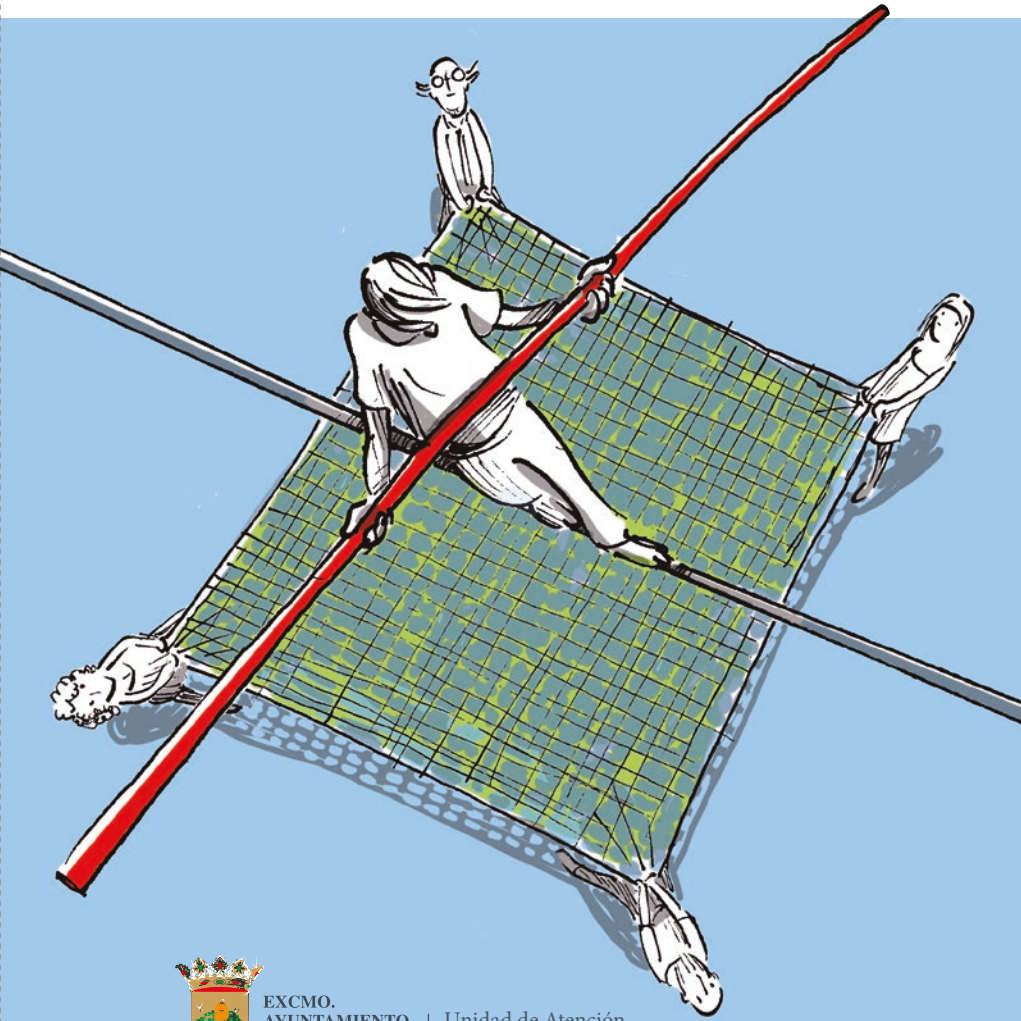
Porque me puede tocar a mí

Prevenir adicciones en familias



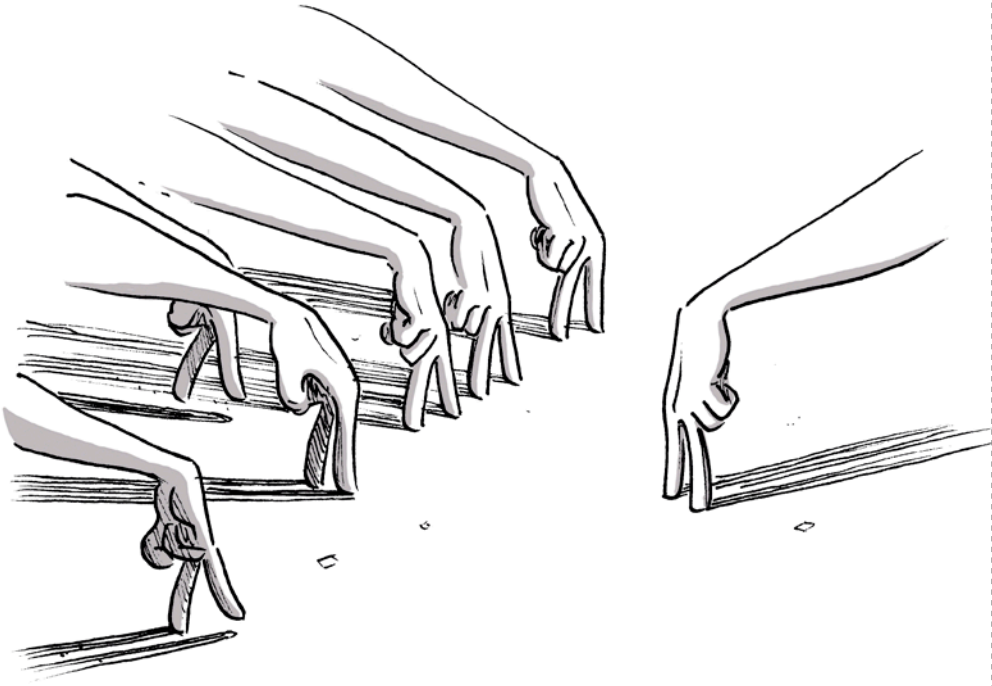
EXCMO.
AYUNTAMIENTO
DE ARUCAS

Unidad de Atención
a las Drogodependencias

EL POR QUÉ DE ESTA GUÍA

Con esta guía pretendemos aportar una visión sensible respecto a las dificultades de convivencia en el contexto de la familia.

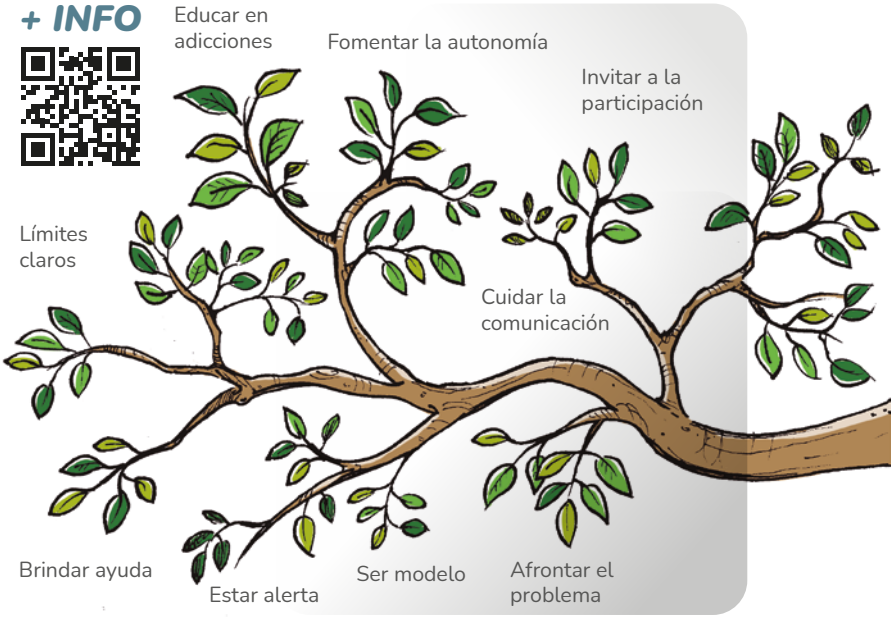
Que esta guía sea un instrumento para cualquier familia, y también para las que ya presentan alguna dificultad relacionada con la adción.



ESO NO VA CONMIGO, A MÍ NO ME PASA

Prevención en familia

Seguramente sea cierto que esto no vaya contigo, por múltiples circunstancias, pero el objetivo es que esto siga así el mayor tiempo posible. Es por ello por lo que te indicamos algunos aspectos importantes que tienes que cuidar.



En resumen, la prevención de las adicciones en la familia implica tener en cuenta la educación, la comunicación, el apoyo emocional y el establecimiento de límites. Todos/as debemos estar alertas para detectar las señales que impidan un ambiente familiar saludable.

Y DE QUÉ VA TODO ESTO

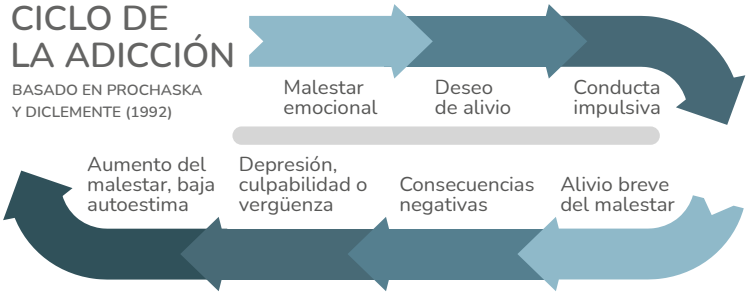
La familia es el núcleo fundamental de nuestras vidas y de la sociedad; por ello, debemos prestar atención a lo que ocurre en su seno, sobre todo en lo que se refiere a los/las jóvenes que se encuentran en el proceso de desarrollo de su persona. Para ello deberemos tener en cuenta estos factores:

Factores de riesgo
(¿qué puedo ayudar a mejorar?)

Factores de protección
(¿con qué cosas buenas partimos?)

Por ello te invitamos a que contestes unas preguntas que te ayuden a ver desde qué punto puedes crecer.

En muchas ocasiones creemos que el hecho de que nuestro/a hijo/a solo presente consumos puntuales o comportamientos relacionados con el juego, apuestas... etc esporádicamente, no va a desencadenar una posible adicción, pero veamos un modelo que nos puede ayudar a entender cómo se genera el problema:



QUÉ ES UNA ADICCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud, define la **adicción como "un trastorno de salud mental y un trastorno del comportamiento caracterizado por la necesidad compulsiva de consumir sustancias** (p. ej., alcohol, tabaco, psicofármacos cocaínas...etc) **o de realizar un comportamiento o actividad** (p. ej., juego, sexo, trabajo) a pesar de los problemas negativos asociados con dicho consumo o actividad".

PRINCIPALES TIPOS DE ADICCIÓN

QUÍMICAS		
DEPRESORES	ESTIMULANTES	ALUCINÓGENOS
Alcohol y ansiolíticos	Anfetaminas y cocaína	Hongos y LSD
Hipnóticos, opiáceos y solventes	Tabaco y Cafeína	Derivados de Cannabis

CONDUCTUALES	
Internet y Redes sociales	Juego y compras
Sexo	Videojuegos
Ejercicio físico	Comida

Puedes consultar en profundidad las principales adicciones y sus consecuencias escaneando este código QR.

ALGO PASA

Sospechas

La adicción es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad que suelen ser difíciles de superar y por lo general requieren de un abordaje profesional.

Existen ciertas características habituales en el patrón de comportamiento de las personas que tienen algún tipo de adicción. Conocerlas permite detectar posibles problemas de adicción:

- **La sustancia o la actividad se convierte en lo más importante en la vida de la persona.**
- **Necesidad de consumir cada vez más o de invertir mayor tiempo y/o recursos en la actividad para conseguir el mismo efecto.**
- **Síntomas displacenteros cuando no se consume o no se realiza la actividad.**
- **Abandono de actividades sociales, laborales y recreativas.**
- **Disminución del rendimiento en una o más áreas.**
- **Baja tolerancia a la frustración.**
- **Ansiedad y depresión.**
- **Mentiras, ocultación, excusas...**
- **Aspecto descuidado.**
- **Cambio en los hábitos y rutinas (aseo, comidas... etc)**

¿Y AHORA QUÉ?

¿Cómo se lo digo? ¿Cómo le pregunto?

+ INFO

A continuación recogemos algunas pautas para abordar con un/a adolescente las sospechas sobre el consumo de sustancias y/o actividad.

1. **Elegir el momento adecuado** y evitar discusiones o enojos.
2. **Ser empático y expresar preocupación** en lugar de hacer acusaciones.
3. **Usar el "yo" en lugar del "tú"** al comunicarse.
4. **Escuchar sin interrumpir y mostrar empatía** hacia las emociones del adolescente.
5. **Hacer preguntas abiertas** que fomenten la reflexión y el debate.
6. **Ofrecer apoyo.**
7. **Compartir información objetiva** del uso/abuso de la sustancia o del comportamiento adictivo
8. **Investigar opciones de tratamiento o terapia.**
9. **Establecer límites y consecuencias.**
10. **Mantener una comunicación abierta y continuar ofreciendo apoyo.**

Recuerda que cada adolescente es único, por lo que la empatía y la paciencia son fundamentales. En caso de situaciones graves o peligrosas, se aconseja buscar ayuda profesional de inmediato a través de la red de recursos de adicciones de Canarias o al Servicio Canario de Salud.

AYUNTAMIENTO DE ARUCAS

Arucas En el Corazón

Consulta algunas ideas erróneas que propician las adicciones

Recursos de atención a las drogodependencias de Canarias

SERVICIO GRATUITO
Y CONFIDENCIAL

UAD DE ARUCAS

Bruno Pérez Medina, 6 Planta alta.
Edificio del Mercado Municipal
928 622 613 - 928 600 182
cad@arucas.org

UAD de Arucas

Colaboración en contenidos:
Asociación Sumas