

*Mercedes Torres Anguiano*  
*PSICÓLOGA*



*Asociación Jiennense de Alcohólicos*  
*Rehabilitados*

Centro Acreditado por la Junta de Andalucía  
Declarada de Utilidad Pública Municipal

# Quienes somos.



- **AJAR** es una Asociación sin ánimo de lucro que trabaja para ayudar a las personas con problemas de alcohol y otras drogas y a sus familiares.
- **AJAR** trabaja desde hace 27 años en Jaén y provincia
- Nuestros principales servicios son Médicos, Psicológicos, Sociales y Terapias grupales

# ¿Podemos los padres lograr que nuestros hijos digan "No" a la droga?

La familia poderoso factor de influencia en lo que es y será el comportamiento de una persona

- **Factores de Riesgo** (falta de cariño y respaldo por parte de los padres, una crianza ineficiente, un/a cuidador/a que abusa de las drogas, MALTRATO físico y/o psicológico \_EXCESO DE PERMISIVIDAD O DICTATORIAL.
- **Factores de protección** (ambiente fortalecedor, expresión de afecto y diálogo)



- Actualmente el paradigma de la **prevención**, su filosofía, es la promoción de conductas sanas, objetivo que sólo se puede lograr abordando al individuo desde su más temprana infancia. En esa etapa se forma su sistema de creencia, su sistema de control, sus pautas de interacción, sus valores morales y su socialización.
- **Fomente las actividades sanas, deportivas y recreativas.** Póngales límites para ver la TV y los videos musicales.
- **Apoye las normas y leyes que podrían hacer de su comunidad un ambiente más seguro, más sano, y con desafíos positivos.**



# La pareja un trabajo conjunto

- Los lineamientos en casa tienen que ser parejos, no podemos decirles "no" y el otro progenitor al mismo tiempo decir "si". Esto le da el poder de fracturar a la pareja, cuestión que lo deja en la indefensión y el pánico.
- Participen en su educación **Padres y Madres.** Incúlqueles valores firmes y adecuados. **Sea un buen ejemplo para ellos.**





- **Dé a sus hijos/as mucho amor, atención y cuidados.**
- Mantenga una constante y abierta **comunicación** con sus hijos/as.
- **Escuche** a sus hijos/as, tómese un tiempo para que le cuenten sobre lo que piensan y les pasa en su vida cotidiana. **Hágalos sentir cuan valiosos/as son para usted y enséñelos a valorarse a si mismos/as.**
- **NUESTROS/AS HIJOS/AS SON ÚNICOS/AS**
- Sepa identificar cuándo sus hijos/as están pasando por un momento difícil de manera que les pueda brindar su apoyo o buscar ayuda especializada.
- Agrúpese con otros padres para pedir que en su comunidad se hagan campañas frecuentes contra las adicciones.
- Solicite ayuda si tiene algún problema relacionado con el alcohol o las drogas.



¡Hablemos!

# ¿Hablas del tema de las drogas con tus hijos/as?

- ~~HABLAR DE TODOS LOS TEMAS~~ NO HAY TEMAS TABÚ (si lo hablo lo puedo incitar, esto es falso)
- ACLARAR LOS MITOS E IDEAS NATURALIZADAS. Hábleles sobre las consecuencias de usar alcohol, tabaco y otras drogas.
- PROHIBIR EL USO DE ALCOHOL A MENORES. **Establezca normas dentro de la familia sobre las drogas y el alcohol.**



¡Hablemos!



- No hay que esperar a la adolescencia. Mientras los hijos son **preadolescentes** es más fácil introducir consejos y explicaciones sobre las drogas. **El aprendizaje de los valores debe ser progresivo.** *Nadie hará nuestro trabajo.* No podemos pensar que ya son mayores o que ya se ocupará la escuela de explicarles qué son las drogas. Tenemos que asumir nuestra responsabilidad y estar a su lado.





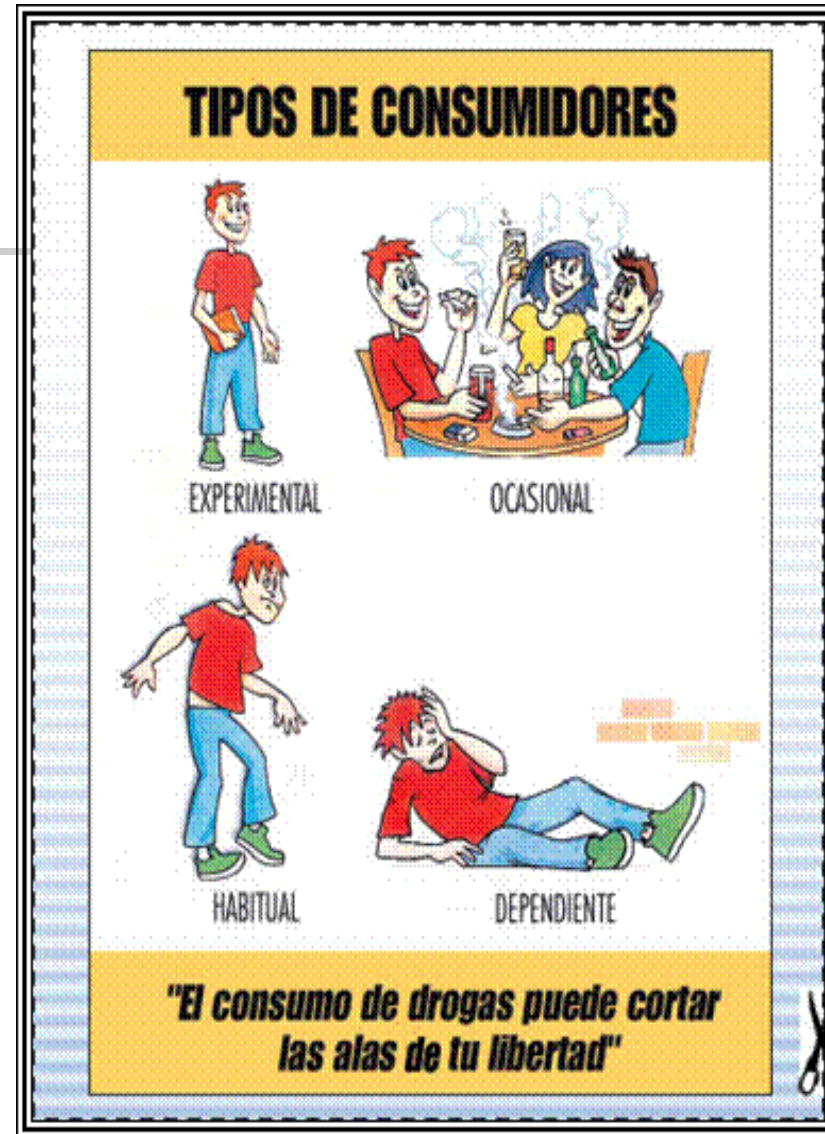
- Las drogas afectan al desarrollo educativo, la vida familiar y la relación con nuestro entorno

Para los adolescentes, tomar drogas es muy peligroso.

Cuando el cerebro se acostumbra a funcionar bajo los efectos de una determinada sustancia, la persona termina desarrollando una dependencia que no le permite vivir libremente su vida.

Para algunas personas, a causa de su inestabilidad psíquica o porque su cerebro aún está en formación, consumir drogas comporta un gran riesgo.

Las consecuencias del consumo de drogas no son solamente sanitarias. Afectan al desarrollo educativo, la vida familiar y laboral y la relación con nuestro entorno.



# ¿Piensas que las amistades de los adolescentes influyen negativamente?

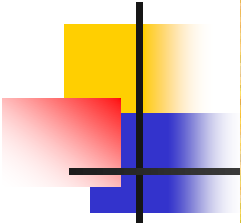
- Este muy al pendiente de su grupo de amigos/as e infórmese de quienes son sus padres.
- HABLAR SOBRE LA AMISTAD
- APRENDER A VALORAR LA INDIVIDUALIDAD, LA LIBERTAD DE DECISIÓN
- ENSEÑAR A DECIR "NO" EN DETERMINADAS SITUACIONES. LOS VALORES DE LA PERSONA
- Al no ser aceptado por los amigos o una condición para ingresar a cierto grupo es el ingerir droga, ser como ellos, imitarlos, hacerles creer que "los viajes" son lo máximo, o lo peor, caer en la influencia social.
- Los adictos pueden hacer los comentarios que quieran sobre la persona que no está dispuesta a entrar en las drogas; los adolescentes deben ser muy conscientes de sí mismos y mantener su postura de decir NO.
- Curiosidad



# ¿Cambios de comportamiento de nuestros/as hijos/as

No es fácil poder determinarlo, sobre todo cuando ha tomado droga por única vez o lo hace de manera muy esporádica. Algunos de los signos se confunden con los del crecimiento.

- ✖ ~~Cambios repentinos de carácter /humor.~~ De estados de alegría/ hiperexcitación y alerta a la apatía, depresión.
- ✖ o **Irritabilidad** a veces con rasgos de paranoia, (exageración en los enfados) y agresión inusual.
- ✖ o Pérdida del **apetito**.
- ✖ o **Pérdida de interés** en sus actividades diarias/favoritas: deportes, escuela, trabajo, familia o amigos SANOS.
- ✖ o Períodos de somnolencia. Alteraciones del horario del **sueño**. Dormir de día y estar despierto por la noche
- ✖ o Evidente aumento de **mentiras** y conducta anormal.
- ✖ o Pérdidas de **dinero** sin explicación o de pertenencias de la casa.
- ✖ o Manchas, olores o marcas en su cuerpo o ropa, tal vez cerca de la casa y que no se puedan explicar normalmente.
- ✖ o Polvos raros, tabletas, cápsulas, chochos, jeringuillas, agujas hipodérmicas.
- ✖ Disminución de la capacidad de **concentración** en estudios, trabajo, hijos, etc.
- ✖ Pérdida de interés por las amistades "normales" y **alejamiento de los amigos no consumidores**.
- ✖ Pérdida de empleo y dificultades económicas por su estado, aunque **el adicto mantenga que la culpa es de otros**.
- ✖ Gastos injustificados elevados derivados del consumo, prostitución, juego, etc.
- ✖ **Problemas en la relación** con pareja e hijos.
- ✖ Actividad descontrolada y, a la vez, cansancio crónico



# ¿Por qué se consumen drogas?

Los motivos del consumo de drogas **son múltiples y varían** de un individuo a

otro. Los más frecuentes son los siguientes:

✱ **Búsqueda de placer** y sensación de tranquilidad y bienestar.

✱ **Curiosidad**

✱ Para superar o **aliviar estados de tensión, aburrimiento**, depresión, agobio y ansiedad, propios de la vida actual.

✱ Para **superar la timidez** y la falta de confianza en sí mismo.

✱ Por **presión al consumo** de quienes "son importantes" para nosotros (familia, amigos, compañeros).

✱ Para aliviar el malestar emocional. En la actualidad hay una tendencia a recurrir al consumo de diversos medicamentos ante cualquier malestar, formando parte del estilo de vida de algunas personas.

✱ Porque hay mayor **disponibilidad**. A las personas, especialmente a los jóvenes, frecuentemente les ofrecen drogas.

El consumo de drogas y la dependencia no obedece a una sola causa. Responde a una combinación de factores personales, familiares y sociales, que se denominan **factores de riesgo. ¡CUIDATE!**



# Medicamentos y adicción

Hay fármacos de uso común que pueden producir adicción. Los más importantes son los que se utilizan para tratar la ansiedad y el insomnio. Pertenecen a la familia de las benzodiazepinas. Algunos habituales son: **Tranquimazin** (alprazolam), **Orfidal** (lorazepam), **Diazepam**, **Lexatin** (bromazepam), **Tranxilum** (cloracepato), **Noctamid** (lormetacepam), **Valium** (diazepam), **Rohipnol** (flunitazepam), **Dormodor** (flurazepam), etc.

Podemos diferenciar tres tipos de pacientes que desarrollan dependencia a fármacos:

- Pacientes consumidores de otras sustancias (alcohol, cocaína, cannabis, heroína, etc.) que además, consumen tranquilizantes.
- Pacientes a los que se le han prescrito esta medicación para la ansiedad el insomnio u otra patología, pero que, por su cuenta, terminan abusando y aumentando las dosis.
- Pacientes deprimidos o con trastornos de pánico a los que se les prescriben dosis altas de benzodiazepinas y terminan desarrollando una adicción que les impide prescindir de ellos.



## ■ Síntomas de abstinencia

- Generalmente caracterizados por una gran ansiedad, agitación, preocupación, taquicardias, palpitaciones, insomnio, falta de apetito, visión borrosa, miedo a "volverse loco", temor indefinido a que le vaya a pasar algo grave, pesadillas, confusión, espasmos musculares, obsesividad, hipersensibilidad a la luz y los ruidos y variadas sensaciones desagradables.
- Estos síntomas suelen agravarse tras la suspensión o la reducción de la dosis de tranquilizantes.





El alcoholismo es la única enfermedad por la cual:

- Te multan
- Te llevan a la cárcel
- Se desintegra tu familia
- Daña tu salud física y mental
- Se promueve la violencia y el



Es la primera causa que propicia accidentes y nos puede conducir a la muerte.

# Ayudar a una persona con problemas de adicción

- Si hay dudas, es porque seguramente vio algún cambio en la conducta de su hijo/a o pareja, que le preocupó.
- Lo ideal sería que Ud. comparta sus dudas con los demás adultos que viven en su casa (pareja, hijos).
- Que de ser posible mantenga una conversación con su hijo/a a fin de transmitirle su preocupación y dudas. Si él está consumiendo, es posible que niegue tal situación. No se preocupe por esto, quien está consumiendo drogas suele pasar por una etapa en la cual es esperable la negación y la mentira.
- Ud. manténgase en su opinión, no intente convencer ni se deje convencer de lo contrario.
- Transmita de manera serena las razones de su preocupación Pida a su hijo/a que lo acompañe a una entrevista de orientación e información
- **No deje pasar el tiempo.** Muchos padres y madres, y parejas, se ilusionan pensando que el consumo de drogas desaparecerá de un día para el otro. Sin embargo, la realidad demuestra que este problema si no es abordado a tiempo, crecerá y probablemente se traduzca en consecuencias desagradables que podrían haberse evitado.



# ¿Te han ofrecido en alguna ocasión droga?

- Contrariamente a lo que se piensa. La primera vez suele ser alguien cercano, conocido.
- A menudo se trata de una manera de demostrar que se ha dejado atrás la infancia.



Haz click aquí,  
para probar **drogas**



# ¿Alguna vez has visto a alguien consumiendo?

- Podemos hablar de muchos tipos de drogas, quizás pensamos en:

LA MÁS COMÚN "POR SUS EFECTOS"

- **ESTIMULANTES:** tabaco, anfetaminas, cocaína, cafeína
- **DEPRESORES:** alcohol, barbitúricos o hipnóticos, tranquilizantes, opiáceos (heroína, morfina, metadona)
- **PERTURBADORAS:** cannabis (hachís, marihuana) LSD, éxtasis, pastillas sintéticas (MDMA)

# Las más frecuentes...

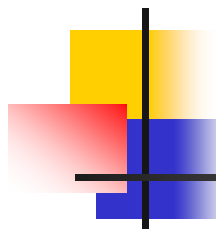


# ¿Conoces a alguien que consuma?.

## ¿El alcohol es una droga?

***DROGA***: es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración produce una **alteración** del natural o normal funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y es, además susceptible de crear **dependencia**, ya sea psicológica, física o ambas.







# Se puede hablar de.

## ■ NO TRATO DE SER ALARMISTA!!!!!!

■ **Uso** = no se detectan consecuencias negativas inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno.

■ **Abuso** = producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno. "Mal uso o uso excesivo", cuando sus efectos negativos son superiores a los positivos.

■ **Dependencia** = se prioriza el uso de una sustancia psicoactiva frente a otras conductas consideradas antes como más importantes.

# Ya para terminar.

Siempre existen.

- Existen consecuencias *FÍSICAS,*  
*PSICOLÓGICAS* Y *SOCIALES*

*EN TODAS LAS DROGAS*  
*EXISTEN*

*“CONSUMIDORES PASIVOS”*

# Por último y volviendo a nuestros/as hijos/as.



Sólo tres cosas a recordar.

*"A nadie se le hace bueno diciéndole malo"*

- *Trata a una persona como parece que es y seguirá siendo como siempre ha sido. Trata a una persona como lo que puede llegar a ser y se convertirá en quien realmente es.*
- *"si tratamos al hombre por su pasado tendremos a un hombre sin futuro"*

*GRACIAS POR SU ATENCIÓN*  
*Mercedes*

