Nº 74
ABRIL 2011

Vieiro

Revista de Información en Drogodependencias, Adicciones y Salud www.vieiro.org PUBLICACIÓN GRATUITA

Qué ver y qué no ver en televisión

La importancia de saber elegir.

Escuela de Padres

Escuela itinerante de Padres Vieiro

Formación

Técnicas de Estudio, Vieiro

galicia
Gárdasme o segredo?

Vieiro

Revista de Información en
Drogodependencias, Adicciones y Salud

ABRIL 2011
GALICIA / AÑO 19

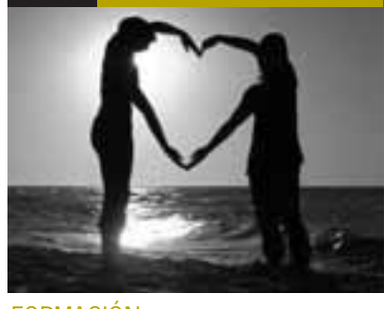
SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR
Una lección de urbanidad 04
OPINIÓN
No es lo que parece 07
REPORTAJE
Qué ver en televisión 11
ESCUELA DE PADRES
Escuela itinerante Vieiro 16
HABILIDADES SOCIALES
Entrenamiento habilidades de vida .21
CONCURSO
17º Concurso escolar de dibujo . . .24
PROGRAMAS
Afectivo - sexual 26
FORMACIÓN
Técnicas de estudio 33
SALUD
Salud sexual 36
PADRES Y MADRES
Desafiando la autoridad 38
TABACO
Embarazo, anticonc. y menopausia 40
ADICCIONES
Enganche laboral 43
REDUCCIÓN DE RIESGOS
Alcohol, consumo responsable 44
ADOLESCENTES
Miedo a ser anoréxica 46
BREVES 48
SALUDO
Pedro Aguado 50
ESTADÍSTICA 53
LIBROWEB 54
LAS CUENTAS CLARAS 57

11 REPORTAJE
Qué ver en televisión

21 HABILIDADES
Entrenamiento habilidades

26 PROGRAMAS
Afectivo - sexual



46 ADOLESCENTES
Miedo a ser anoréxica

50 SALUDO
Pedro Aguado

Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUÍTA

PRESIDENTE
José Manuel Vázquez Gómez
DIRECTOR
Xosé María Arán Rodríguez
EDITA
Asociación Vieiro D.L.C-1727/92. ISSN: 1138-3933
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Rúa Vázquez de Parga, 119
Bloque 4 - Bajo derecha
15100 CARBALLO (A Coruña)
Telf/Fax: 981 756 161
Apartado de correos 163 Carballo (A coruña)
e- mail: vieiro@vieiro.org
Web: www.vieiro.org
IMPRIME
Offset Color Europa S.L.
Telf: 981 700 142
CARBALLO

Viero está integrada en:

VIEIRO, no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados. No se permite la reproducción total o parcial del contenido de esta revista.

CARTA DEL DIRECTOR

aran@vieiro.org

Xosé María Arán

UNA LECCIÓN DE URBANIDAD ANTE LA LEY ANTITABACO

El ser humano por su naturaleza siempre tiende a exagerar los problemas de los cambios, desde un aspecto meramente conceptual y sobre todo pragmático, los individuos nos sentimos indefensos y pesimistas ante cualquier situación que conlleve un cambio en nuestra vida habitual, un nuevo sentido de inseguridad se apodera de nosotros y en un principio somos reacios a toda condición cambiante de nuestro entorno.

Como no podía ser de otro modo con la nueva adaptación de la ley antitabaco, se creó una atmósfera irrespirable, "casi tanto como la de los locales llenos de humo por el tabaco", esta situación fue creada por diferentes agentes:
Los medios de comunicación, unos más que otros abordaron el tema desde un aspecto frívolo, unos por intereses políticos por el simple hecho de meterse con el gobierno y otros apelando a la libertad de los individuos y a la verdadera falta de democracia, otros por crear debates sin ninguna objetividad tan sólo por hacer caja... Tristes fueron diversas tertulias que más allá de informar sobre todo del cumplimiento de la ley se dedicaron a dar cobertura a unos cuantos infractores, haciendo de altavoz precisamente de los casos que no fueron ejemplo de nada ni para nadie.

Los más crueles seguro que fueron los empresarios del sector de la hostelería, no todos por cierto, que en sus previsiones hacían estimaciones desorbitadas del prejuicio que ocasionaría en el sector, gente al paro, ruina económica, etc. La realidad es otra, los locales siguen funcionando y algunos todo lo contrario, verdad es que la crisis económica afecta también al sector, pero no por la ley sino por la situación económica que estamos pasando. Y sobre todo los más cínicos, las grandes tabaqueras, que descargando su artillería económica, impregnaron miles y miles de mensajes en contra de la ley por diversas vías, apoyando propuestas en contra de la misma esencia de la ley con campañas encubiertas y hasta comprando opiniones y voluntades, creando marcas de bajo coste, sacando al mercado tabaco de liar para que fuese más accesible al público, etc.

Puedo seguir poniendo más ejemplos de todos aquellos que intentaron poner palos en la rueda de la salud, para que esta ley no saliera adelante, pero lo vamos a dejar.

De lo que sí estoy orgulloso como ciudadano es, en términos generales, de la educación y del buen estar de la sociedad en general. Los ciudadanos y ciudadanas hemos dado una lección de saber estar y sobre todo los fumadores y fumadoras, a todos y todas gracias, por el cumplimiento que hacéis de la ley, esto es lo que tienen que ver todos aquellos falsos e hipócritas defensores de la libertad individual, charlatanes de que se estaba restando libertades, pues no señores, el cumplimiento de la ley es en la actualidad mayoritario y sin grandes sanciones en general. Una vez más los ciudadanos y ciudadanas estamos por encima de los pesimistas, tertulianos de tres al cuarto, programas faltos de todo rigor informativo, en definitiva de todos aquellos que con su opinión, en vez de trabajar por la salud de todos, se dedicaron con sus opiniones y actos a intentar torpedear una ley que lo único que busca es la salud de todos y todas.

Vaya pues desde esta página mi gratitud a todos aquellos fumadores y fumadoras, que a pesar de su adicción y en muchos casos estar en contra de la ley, por razones objetivas para ellos, respetaron y están respetando el espacio común para beneficio de los no fumadores. ■

Miro esta provincia
e vexo futuro

Mirar A Coruña é ver unha provincia medrar. Unha provincia que mira ao futuro con investimentos para o desenvolvemento, que aposta polo crecemento sostible e a conservación do medio ambiente. Que traballa cada día para garantir a igualdade de oportunidades fomentando a cultura, a educación, o turismo e a conservación do patrimonio. Un valor de hoxe para facer fronte aos retos de mañá. **Mirar a provincia da Coruña é ver futuro.**

DEPUTACION DA CORUÑA
www.dicoruna.es

HIERROS VARELA URBIETA S.A.

Oxicorte, plegadora y cizalla
Chapa para cubiertas

Pol. Ind.de Bértoa H-21,22
15105 CARBALLO (A Coruña)
ADMON.: 981 704 680
ALMACÉN: 981 704 123
FAX: 981 704 681

OPINIÓN

presidente@vieiro.org

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

NO ES lo que parece

LOS MITOS ERRÓNEOS QUE TIENE CUALQUIER CLASE DE DROGA LLEVA A MUCHOS JÓVENES A CREER QUE LAS DROGAS LES AYUDARÁN A PENSAR MEJOR, A SER MÁS POPULARES, A MANTENERSE MÁS ACTIVOS O A SER MEJORES ATLETAS.

Estos días, las drogas están por todas partes y a veces parece que todo el mundo las usa. A veces también parece que a los ojos de la sociedad que el problema está mermando. De igual modo pasa con los vendedores de drogas que en estos momentos parece que no los hay porque se sienten muy tranquilos, porque se les molesta poco, existiendo una falsa calma porque están haciendo su agosto en el mes de Abril ya porque muchos jóvenes están tentados por el entusiasmo y la evasión que las drogas parecen ofrecer. Pero obtener información puede ayudarte a ver la realidad de las drogas y ayudarte a alejarte de ellas.

Gracias a la investigación médica y farmacéutica, hay miles de drogas (fármacos) que ayudan a la gente. Los antibióticos y las vacunas han revolucionado el tratamiento de las infecciones. Hay medicamentos que disminuyen la presión arterial, tratan la diabetes y reducen el rechazo del cuerpo a órganos trasplantados. Los medicamentos pueden curar, retrasar o prevenir enfermedades, ayudándonos a llevar una vida más feliz y saludable. Pero también existen muchas drogas ilegales y nocivas que algunas personas toman para que les ayuden a sentirse bien o divertirse.

Todo ello está muy claro que tenemos que hacernos a la idea de que muchos de esos fármacos los están usando mucha gente para colocarse. Los toman de forma discriminada para mitigar los efectos de otras drogas y además los están usando sin la preceptiva autorización médica, lo que supone un grave riesgo para la salud y para crear una adicción que luego les va a costar Dios y ayuda para salir de ella.

OPINIÓN

Las drogas son sustancias o compuestos químicos que alteran la forma en que nuestro cuerpo trabaja. Cuando haces entrar en tu organismo (a menudo tragándotelas, inyectándotelas, esnifándotelas o fumándotelas) hacen un recorrido por el cuerpo que al final van a parar al cerebro. Nada más se da uno perfecta cuenta cuando está tomando alguna de las drogas, bien sean legales como ilegales porque el cuerpo rechaza su intromisión y solo es aceptable en parte cuando uno tiene alguna clase de dependencia.

De las innumerables drogas que existen en el mercado, debemos destacar las siguientes:
El **alcohol** y el **tabaco** que juntamente con la **marihuana** es la droga mas consumida por los jóvenes. Las **anfetaminas** (speed, anfetas, pastillas, meta. La **cocaína** y el **crack**. Las drogas depresoras como son los tranquilizantes y los barbitúricos. El éxtasis (MDMA) todas las **drogas de síntesis** XTC, Adam, E y otras **pastillas**. El **GBH** (éxtasis líquido) y Georgia Home Boy. La heroína tremendamente adictiva (hoy prácticamente usada por drogodependientes que llevan muchos años siendo adictos, así como la **Ketamina**, **LSD** y otras.

Los mitos erróneos que tiene cualquier clase de droga lleva a muchos jóvenes a creer que las drogas les ayudarán a pensar mejor, a ser mas populares, a mantenerse más activos o a ser mejores atletas. Otros simplemente sienten curiosidad y creen que probarlas no les hará daño. Otros quieren encajar en un grupo. Existen también algunos jóvenes que consumen drogas para ganarse la atención de sus padres o porque creen que las drogas les ayudarán a escapar de sus problemas. Pero la verdad es que las drogas no solucionan los problemas. Simplemente ocultan los sentimientos y los problemas. Cuando desaparecen los efectos de las drogas, permanecen los sentimientos y los problemas o empeoran. Las drogas pueden arruinar todos los aspectos de la vida de una persona.

Tanto los jóvenes como las familias deben tener muy presente lo anteriormente expuestos y jamás deben olvidar de que:

CUANDO NACE UN DROGODEPENDIENTE - MUERE UNA FAMILIA.

De todo esto haber si sacamos una lectura positiva para que nadie nos pueda engañar con lo que no deseamos y que las familias que integran la sociedad sigan el sendero de la vida sana. ■

Por unha vida sá

Concello de Cabana de Bergantiños

www.concello-cabana.com

Naturaleza viva.
Living nature.
Natureza viva.
UNEMSA
UNION DE EMPRESAS MADERERAS, S.A.

Javier Urra

Psicólogo Clínico, Forense y Escritor

QUÉ VER Y QUÉ NO VER en la televisión

LA IMPORTANCIA DE SABER ELEGIR

En las vacaciones los niños disponen de más tiempo libre al no tener que ir al colegio. Son días, para muchos, de playa, montaña, campamentos, pueblos, piscinas, deportes... y también días en los que aumenta el tiempo que dedican a ver la televisión.

En algunos hogares, desde que se levantan los niños lo primero que hacen es encender la televisión. Las primeras horas de la mañana, la programación, en algunos canales, sobre todo en los que se emite en directo, se dirige a los más pequeños, con dibujos animados o programas especialmente dedicados a ellos. Pero, más allá de la escasa programación específica y de las franjas horarias a tener en cuenta, en la parrilla televisiva pueden verse, entre otros, concursos, magazines, dibujos animados, películas y series que no son precisamente recomendables para los niños.

Ten en cuenta su edad

En primer lugar, debemos saber si los espacios televisivos que ven nuestros hijos son adecuados para sus edades. Para ello, resulta necesario verlos con ellos, escuchar lo que expresan y darles nosotros las manifestaciones precisas.

> DEBEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A VER LA TELEVISIÓN CON CAPACIDAD CRÍTICA E INTENTAR QUE APRENDAN A SELECCIONAR

Por otro lado, no debemos confundir dibujos animados con algo siempre positivo o inocuo, porque los hay muy entretenidos y didácticos, al igual que violentos y poco aconsejables.

Pero lo más preocupantes son los programas denominados "Talk-show", en los que se entremezclan las noticias y los sucesos con un espectáculo, a veces, indigno.

En todo caso, como entretenimiento, como auténtica niñera, nuestros hijos suelen ver más en la pantalla de lo deseado y recomendado.

Cuando la televisión es nuestra compañera

Tenemos el hábito de encender la tele, a veces, sin ningún objetivo aparente. Hay quien dice: "La tengo de fondo, para dormir la siesta...". "Nos distrae y entretiene unas veces y, otras, nos aburre, pero aún así seguimos mirándola". El poco tiempo que pasamos en

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

Luis Núñez Ladevéze

Catedrático de Periodismo de la Universidad San Pablo CEU. Periodista y escritor. Director del I Congreso Internacional sobre la Televisión y la infancia.

Las pautas de actuación que se toman para determinar con qué edades puede verse cierta programación televisiva vienen regidas, por decisiones de carácter puramente administrativo de las distintas cadenas de televisión y basándose en recomendaciones institucionales. Son mecanismos de actuación y baremos burocráticos y artificiales que no pueden corresponderse con exactitud con la realidad. Considera que la familia y el colegio son los responsables directos de orientar la mentalidad de un niño ante los programas televisivos que deben o no deben ver.

En los padres se da un conflicto entre sus criterios y sus conductas, al que técnicamente se le denomina como "disonancia pragmática", es decir, la contradicción que experimentan los padres entre sus criterios sobre lo que sus hijos deben ver y la atención que les dedican, con lo que los niños terminan conociendo programas de la televisión que los padres no querían que vieran.

Que exista desacuerdo entre criterio y conducta es algo normal. Por eso, las normas no se cumplen siempre.

En el caso de la televisión esa disonancia ha sido observada con frecuencia, pero suele ser interpretada de forma muy superficial, como si se tratara de un asunto de hipocresía social o algo similar. Si las conductas efectivas coincidieran con los gustos expresados, los programas informativos, los documentales y aquéllos de divulgación científica o artística tendrían más audiencia que los de entretinimiento.

Las cadenas de televisión, sobre todo las privadas, consideran que, si la audiencia es alta, es porque ese programa gusta, pero no es así, la audiencia ve los programas aunque le parezcan malos por razones tan distintas como el morbo o la curiosidad, del mismo modo que solemos disminuir la marcha ante un accidente, a pesar de que nos desagrade verlo.

Lo que hace a un telespectador ver un programa de baja calidad es un impulso guiado por el aburrimiento, el cansancio o la simple propensión psicológica a verlo. Pero no es un criterio de calidad del programa, ni tan siquiera de la persona que lo ve. La audiencia no actúa con sus propios criterios de calidad moral.

El problema radica en que no tenemos argumentos contra los programadores de televisión, que siguen pensando que vemos los programas porque nos parecen buenos. Pero, si hacemos un ejercicio de introspección, podremos comprobar que es algo que nos ocurre a todos.

casa, lo empleamos en dormir y ver la televisión. Por eso, en días en los que hay más momentos de convivencia familiar, la vida dentro de la casa no debe girar en torno a la televisión. Y es que, en ocasiones, todo se paraliza ante nuestro programa favorito. La cena se prepara antes o después de la emisión y, si cenamos o comemos con ella, las conversaciones familiares ni existen. El televisor no debe ser el centro de la casa, ni quien silencie la comunicación o anule la capacidad creativa para realizar otras actividades.

Influencia en los niños

La televisión es la principal fuente de socialización y educación, pero también desinforma y deshumaniza, pues moldea día a día nuestras creencias y actitudes y nos hace a su imagen y semejanza. Afecta positiva y negativamente, sobre todo a las personas formadas,

puede crear adicción, más en la infancia y, si no somos selectivos, podemos ser víctimas de su nefasta programación: violencia unida a sexo; presión al consumo; zafiedad y sordidez.

En esta sociedad de dejación, la "telebasura" transmite a los niños actitudes basura. Se habla de todo

Los niños pasan más horas viendo la televisión que en el colegio o relacionándose con sus padres.

LOS MEJORES PROGRAMAS PARA LOS NIÑOS

Almudena, de 12 años, opina que, por las tardes, lo que más hay son espacios de cotilleos y ni uno educativo. Por ejemplo, dice: "Podrían emitir el programa Art Attack, que te enseña a reciclar, a hacer esculturas... Muchos amigos míos opinan como yo, por eso pedimos un poco de atención". Los programadores se han olvidado, salvo excepciones, de los niños, pues entienden que no es rentable la emisión de programas dirigidos a la infancia. Precisamos de un urgente movimiento social que exija un respeto y valoración hacia los pequeños, de forma que en la parrilla televisiva se incluyan programas educativos y de ocio para los chicos, al tiempo que otros en los que la voz y el contenido sean aportados por los jóvenes.

Los programas más apropiados para los pequeños espectadores son:

• Aquéllos que les gustan y les divierten, siempre que no manifiesten violencia ni de tipo físico ni psicológico.

• Programas en los que exista transmisión de valores buenos que pueden beneficiarlos.

• Los educativos y formativos: documentales, espacios infantiles que refuercen el aprendizaje de las materias escolares, etc.

• Los que fomente la participación deportiva, el contacto con la naturaleza, el disfrute con la lectura, el apasionamiento por las distintas artes.

• Según su edad, nuestros hijos irán interesándose por los que muestran otros mundos, otras realidades, otras culturas, otras religiones, otras formas de enfocar y enfrentar la vida, así como por aquéllos cuyo contenido verse sobre el cuerpo humano, la prevención de accidentes, la sexualidad en los adolescentes...

• Si junto a ellos vemos los programas para niños, entenderán que su mundo de verdad nos interesa, que no siempre hay que hablar de temas de mayores.

ES POSITIVO UTILIZAR SISTEMAS DE GRABACIÓN PARA SELECCIONAR LOS PROGRAMAS, ELIMINAR LA PUBLICIDAD Y VER LO QUE HAYAMOS ELEGIDO CUANDO CONSIDEREMOS OPORTUNO

y puede verse todo. Nadie pensó que los niños no tienen la capacidad crítica plenamente establecida y les hemos quitado los avisos, los rombos y la protección. Los niños ven estos programas y comprueban que el motor de todo es el dinero, el egoísmo y la satisfacción individual.

Otra realidad es la ración continua de violencia que recibe el menor. Posiblemente, ésta no haga que el chico se vuelva violento, pero seguro que trivializa la agresividad. Padres y maestros entienden que la violencia que emiten los medios de comunicación influye muy negativamente en las conductas y posicionamientos de los jóvenes.

Pero, aunque criticamos a los medios de comunicación, no es menos cierto que cada día les demandamos una ración mayor de sensaciones. Por eso, en la cultura televisiva, la violencia constituye la regla, no la excepción.

La violencia gratuita

Una vez escuché, a título de parábola, a alguien que decía más o menos “Si echamos a una rana en una olla con agua hirviendo, se quemará viva; si la ponemos en una olla con agua fría, nadará, jugueteará; si subimos la temperatura, seguirá confiada, pero, al final, se escaldará”, pues bien, eso puede pasar con nuestros niños. Si junto a la violencia real de los adultos, les regalamos unas películas gratuitamente violentas y nocivos dibujos animados, los insensibilizaremos, banalizarán co el uso de la violencia y apreciaremos las fatales consecuencias a medio plazo.
Que los niños estén viendo cómo utilizar la violencia para resolver los conflictos, si no va acompañada de una crítica positiva y de la presentación de modelos alternativos de diálogo y acuerdos, puede generarles una respuesta muy limitada y negativa ante los problemas y situaciones que se les presenten a lo largo de su vida.

CONSEJOS PARA HACER BUEN USO DE LA TV

La televisión es un buen instrumento para ser utilizado. No al revés. Para hacer un buen uso de la programación que nos ofertan las distintas cadenas, podemos seguir estos consejos:

• **Evita que los niños tengan un televisor en su habitación.** Es preferible que sólo exista un aparato en casa y que se sitúe en un espacio no sobresaliente para propiciar un lugar principal de diálogo e interacción familiar.

• **Opta por un sistema que evite luchas por el mando a distancia.** Debemos pactar y preguntar a los demás qué quieren ver y cuál es el volumen propicio.

• **En la medida de lo posible, debemos ver la televisión con nuestros hijos.** Comenta con ellos las imágenes o aquellas expresiones verbales que no son apropiadas o que, incluso, atentan contra los mínimos cánones de la convivencia.

• **Hay imágenes que no pueden explicarse con palabras** a un niño, pero es que, a lo mejor, la solución pasa por que el niño no vea esas imágenes.

• **Determina un horario sobre el tiempo.** Es conveniente predicar con el ejemplo, limitarnos y dosificar el uso de la tele.

• **Delimita también el tipo de programas que vais a ver.**

• **Es recomendable que los niños aprendan a discriminar lo que es adecuado socialmente de lo que no lo es.** Es preciso expresar al niño nuestro descontento con algunos programas y nuestro deseo de no verlos.

• **La televisión no debe compatibilizarses con el estudio, ni con las comidas.**

• **No debemos utilizar la televisión como única forma de recompensa y sanción.**

• **Aprovecha los buenos programas para estimular actividades** (debates, trabajos escritos...).

• **Ofrece a tus hijos alternativas de interés** (juegos, excursiones, charlas, enseñanza de bricolaje o de cocina, etc.).

Demasiadas horas frente al televisor

Desde los 6 hasta los 14 años, nuestros hijos pasan una media de un año frente a la televisión; incluso ésta puede convertirse en su afición favorita.

Estos chicos tienden a aislarse, así como a tener déficit en todo lo relacionado con sus aptitudes verbales, por su escasa interacción con los demás y a la pérdida de hábito de la lectura.

En los niños pequeños, entre los 2 y 5 años, esta actividad genera una gran falta de horas de sueño y, en los más mayores, ya escolarizados, contribuye de manera directa a un mal comportamiento en las aulas, poca atención a los detalles de lo que dice el profesor, retraso en las respuestas, escasa utilización de conocimientos anteriores y ausencia de un análisis sistemático.

Aprender a ver la televisión

Tenemos que ver lo que se programa cada semana y elegir aquellos espacios que estimemos de interés. Es positivo utilizar los vídeos para seleccionar programas (las mejores series de dibujos animados, las películas apasionantes, los documentales sobre animales), eliminar la publicidad y ver lo elegido cuando consideremos oportuno. ■

Belén Álvarez
Psicóloga Vieiro

ESCUELA ITINERANTE DE PADRES

Al igual que en años anteriores, la Asociación Vieiro ha puesto en marcha su programa de Escuela de Padres. Es el décimo primer año que se imparten estas charlas a padres y madres del ayuntamiento de Carballo.

La oferta se hizo a más de 4.000 familias del Ayuntamiento de Carballo de la que solo se inicia con la demanda de 12 escuelas compuesta por 150 personas correspondientes a los centros escolares de:

C.E.I.P. A Cristina 1

SOFAN (2)
NETOMA - RAZO
A CRISTINA (2)
BERGANTIÑOS
SAN LUIS ROMERO
CANOSA - RUS - FOGAR
Colegio ARTAI
e I.E.S. MONTE NEME

El Programa de Escuela de Padres, se enmarca en la labor preventiva que desde la Asociación se lleva a cabo. Funciona como un excepcional complemento al Programa de Habilidades de Vida que se realiza en los centros de Educación Primaria y los Institutos de Educación Secundaria del municipio, un proyecto de promoción de habilidades sociales y prevención de drogodependencias. Está impartido por las psicólogas BELÉN ALVAREZ SANDE , LARA RODRÍGUEZ DE LAS HERAS Y SUSANA RECAREY EIRIS.

C.E.I.P. A Cristina 2

EL PROGRAMA DE ESCUELA DE PADRES SE REALIZA A TRAVÉS DEL CONTACTO QUE LA ASOCIACIÓN MANTIENE CON L@S PRESIDENT@S DE LAS ANPAS DE TODOS LOS CENTROS ESCOLARES DEL MUNICIPIO

El programa de Escuela de Padres se realiza a través del contacto que la Asociación mantiene con l@s president@s de las ANPAS de todos los centros escolares del municipio. Si bien es cierto, que cada año el número de madres y padres que se suman a esta importante labor de mejora en la educación de sus hij@s, dista mucho de ser una representación estadísticamente relevante de la población de un ayuntamiento tan numeroso como el de Carballo.

En no pocas ocasiones, los padres y madres que asisten comentan la necesidad de encontrar un punto de acercamiento con sus hij@s adolescentes en temas de tan difícil abordaje como el grupo de amig@s, el consumo de sustancias adictivas (legales e/o ilegales) o la sexualidad. Por otro lado, los progenitores de niñ@s de educación primaria, destacan el orgullo que les genera el que ést@s les pregunten acerca de lo que han aprendido esa jornada en sus "clases", lo que promueve el diálogo y la comunicación sobre cuestiones importantes para la familia.

C.E.I.P. Canosa - Rus

No obstante, quizá sea demasiado pedir a unos padres que están tan ocupados con lo que la vida les puede ofrecer en la actualidad, que destinen noventa minutos a la semana a cuidar, renovar, corregir y fortalecer la relación con sus hij@s y con su pareja.

En este curso 2010-2011, se están llevando a cabo desde el mes de Noviembre de 2010 y finalizará el próximo mes de Mayo de 2011, desarrollándose las clases en los respectivos colegios de cada lugar a excepción de uno de ellos que se da en la Casa da Xuventude.

PARA IMPARTIR CADA SESIÓN SE HACE USO DE DIVERSOS MATERIALES SEGÚN LA TEMÁTICA LO REQUIERA. ASÍ, SE UTILIZAN MONTAJES EN POWERPOINT, FICHAS DE ACTIVIDADES, DEBATES, VÍDEOS, CANCIONES...

CONTENIDOS

Los temas que se abordan a lo largo del Programa, son de diversa índole, puesto que son los padres y

C.E.I.P. Sofán

madres asistentes a cada grupo quienes escogen de una extensa lista que cada psicóloga que imparte la Escuela les presenta en la primera sesión.

A menudo la temática es diferente, según sea una Escuela de Padres con hij@s en edad preescolar, escolar o con hij@s adolescentes.

En este curso los temas más demandados son:

•Normas, límites: cómo se ponen y mantienen.

•Premios y castigos.

•Fomento de las habilidades sociales y autoestima en los hijos.

•Cómo ayudar a los hijos en sus estudios.

•Prevención de drogodependencias.

•Las nuevas tecnologías (móvil, Messenger, chat, videojuegos,...).

•Cuándo y cómo comenzar la educación sexual.

METODOLOGÍA

Para impartir cada sesión se hace uso de diversos materiales, según la temática lo requiera. Así, se utilizan montajes en powerpoint, fichas de actividades, debates, vídeos, canciones,...

EN ESTE CURSO 2010/11 SE ESTÁN LLEVANDO A CABO DESDE EL MES DE NOVIEMBRE DE 2010 Y FINALIZARÁ EN EL MES DE MAYO DE 2011, DESARROLLÁNDOSE EN LOS RESPECTIVOS COLEGIOS DE CADA LUGAR A EXCEPCIÓN DE UNO DE ELLOS QUE SE DA EN LA CASA DA XUVENTUDE.

El procedimiento se centra en la implicación de todos los miembros de la Escuela de Padres en la temática, a través de la manifestación de sus miedos, la consulta de sus dudas, la exposición de su propia experiencia,... con la finalidad de que asimilen lo mejor posible el contenido de la sesión para posteriormente adecuarlo a la realidad de su hogar y sistema familiar.

EVALUACION Y VALORACION PROGRAMA

No se realiza una evaluación inicial, pues el estilo educativo que cada padre o madre ejerce con su hij@ es propio de cada núcleo familiar y no se puede ni debe evaluar.
Sí se realiza una evaluación al final del Programa, con la finalidad de explorar y calificar los contenidos impartidos, su utilidad, el material facilitado, el ambiente, la labor de la psicóloga responsable de ese grupo,...

No sería adecuado terminar este artículo sin agradecer a todos los padres y madres la asistencia al Programa, que han conseguido que en los últimos dos años el número de integrantes haya crecido. Desear que este crecimiento siga una evolución positiva e invitar a unirse a esta fantástica experiencia a todos aquellos padres y madres que estén interesados en progresar en su importante labor diaria como educadores de los hombres y mujeres del mañana. ■

C.E.I.P. Razo

Por unha vida sá

Concello de

Carballo

www.carballo.org

GARAYSA®
MONTAJES ELECTRICOS

Ingeniería técnica - proyectos - auditorías energéticas electricidad media y baja tensión - instalaciones y mantenimientos industriales - climatización - telecomunicaciones - sonido - sistemas de seguridad

OFICINA COMERCIAL CONCERTADA DE

gasNatural fenosa

AENOR ER Empresa Registrada ER-1920/2006

IQNet

Atención al cliente 902 15 22 04

Telf. 981 70 42 00 (4 líneas) - Fax 981 70 20 30
www.garaysa.com e-mail: garaysa@garaysa.com

CENTRAL: Pol. Ind. de Bértoa, Parc. D-1 • 15105 CARBALLO (A Coruña)
DELEGACIÓN: C/ Pla y Cancela, nº 37 - Bajo Izda. • 15005 A CORUÑA
DELEGACIÓN: C/ Alexandre Bóveda, nº 5 - Bajo Izda. • 15300 BETANZOS (A Coruña)

PLACASA
PLASTICOS DE CARBALLO, S.A

www.placasa.com

Pol. Ind. de Bértoa, vial E - parcelas C2-C3-C4 • 15105 CARBALLO - A CORUÑA
Telfs. 902 130 131 - (+34) 981 704 112 • Fax: 981 701 449 • correo@placasa.com

FABRICA DE BOLSAS Y SACOS IMPRESOS
POLIETILENO RETRACTIL - SIMIL PAPEL PARA USO ALIMENTARIO

Carmen Barreiro

Psicóloga Vieiro

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE VIDA

La Asociación Vieiro, dentro de su labor preventiva, ha iniciado el pasado 10 de enero su Programa de Habilidades Sociales, destinado a los alumnos y las alumnas de secundaria.

Desde hace 11 años la Asociación Vieiro lleva a cabo anualmente el Programa de Habilidades Sociales (Construyendo Salud), elaborado por el Departamento de Psicología Clínica de Santiago de Compostela, y destinado a 1.320 alumnos/as aproximadamente de entre 12 y 17 años que cursan 1º,2º,3º y 4º de ESO, Diversificación Curricular y Garantía Social en los institutos carballeses Isidro Parga Pondal, Alfredo Brañas y Monte Neme, así como el Agra Leborís de A Laracha y en el colegio Artai.

Las sesiones, de 50 minutos de duración, tienen en la mayoría de los casos periodicidad semanal y se prolongarán por espacio de 9 semanas. De impartirlas se encargarán las psicólogas María Belén Álvarez Sande, Carmen Barreiro Couto, Carmen Lamas Gesto, África Alberti y Susana Recarey Eirís. Para llevar a cabo un programa de estas características es indispensable la colaboración del personal de los centros educativos, encargados de poner a nuestra disposición los medios tecnológicos necesarios y cediendo una hora sema-

nal con cada clase. Esta coordinación y colaboración por parte de los profesionales del centro es condición fundamental para el correcto desarrollo del Programa.

En la aplicación del programa se trabajan distintos temas en función de la edad y el curso al que las sesiones va dirigido.

En cuanto a la sesiones de 1º de ESO a lo largo de las nueve sesiones se tratan los siguientes temas: La autoestima para que conozcan este concepto y clarificar aspectos sobre su formación y los factores que influyen en ella, así como facilitar información de cómo mejorarla o cambiarla señalando la importancia de ver las cualidades positivas de uno/a mismo/a y no centrarse en lo negativo.

La resolución de conflictos para que diferencien entre los diferentes tipos de comportamientos asertivos, pasivos y agresivos, examinando las ventajas del primero para una mejor comunicación interpersonal, tratando de que aprendan a reconocer su propia forma de afrontamiento ante situaciones conflictivas para poder incidir sobre ellas.

El control emocional, que permite al alumnado conocer el valor de las emociones y la importancia de identificarlas haciéndolos conscientes de la influencia que tienen éstas en nuestro comportamiento. Potenciando el respeto ante las distintas maneras de sentir o enfocar diferentes situaciones y concienciar a los/as alumnos/as a romper los prejuicios sociales a favor de la igualdad de cara a la manifestación de las emociones.

Las nuevas tecnologías trabajando la relación entre uso o abuso de

éstas ayudando a reconocer la importancia que tiene el tiempo que se le dedica y sus posibles consecuencias. Buscar alternativas de ocio a los videojuegos, internet televisión o móvil donde la relación con las personas sea más directa y real.

Tratamos las drogas tabaco y alcohol con el objetivo de conocer sus principales componentes y desterrar las creencias erróneas y falsos mitos que existen sobre el uso y abuso de esta sustancia. Se analizan también las consecuencias que tiene salir y abusar del alcohol buscando alternativas de ocio en las que el consumo de alcohol no tenga cabida.

Para cerrar se resalta la importancia de tener unos hábitos de vida saludables donde, además de todo lo visto, concienciamos sobre la relevancia de una alimentación adecuada y la práctica de deporte.

En cuanto a las sesiones de 2º de ESO los temas son:

La publicidad explicando que la visión que nos dan los anuncios publicitarios no siempre es la real y enumerando los distintos trucos que se utilizan para hacer un pro-

I.E.S. Alfredo Brañas

I.E.S. Monte Neme

I.E.S. Agra Leborís

ducto más atractivo y distorsionar en mayor o menor medida la realidad.

Los estereotipos, viendo cual es el conocimiento del concepto de identidad sexual del que parten y que vean la influencia que llega a tener este en la formación de nuestra autoestima. Se favorece un conocimiento y conciencia de la propia identidad sexual y de cómo influyen en ella, además de lo estrictamente biológico, la cultura, los valores, las tradiciones y las expectativas de los demás.

Tratamos también en este curso (al igual que en 1º) las nuevas tecnologías, la resolución de conflictos, el tabaco y alcohol añadiendo en este caso una droga más, el cannabis para que conozcan sus efectos y los riesgos de su consumo corrigiendo falsos mitos.

Para finalizar se reflexiona sobre las relaciones personales y los obstáculos que nosotros mismos nos ponemos a la hora de mantener cualquier tipo de relación, reflexionando también sobre el papel de la afectividad y el deseo en la sexualidad. Comentamos y normalizamos las posibles respuestas, tanto a nivel físico como emocional, ante el contacto con otra persona.

En 3º y 4º las sesiones son:
Al igual que en primero y segundo en estos cursos se trata también el tema de los temas de nuevas tecnologías y habilidades saludables.

Tratamos el tema de la identidad personal y el autoconocimiento de nuestros sentimientos e inquietudes descubriendo estos como un signo no de debilidad sino de fuerza y estimulando en los/as alumnos/as la formación de mentalidades abiertas, reflexivas y flexibles a favor de una convivencia solidaria y democrática donde cada persona tiene sus propios valores y expectativas de futuro fomentando cada una de estas experiencias nuestro crecimiento personal.

Relacionado también con el anterior tratamos el tema de la igualdad favoreciendo un conocimiento y conciencia de la propia identidad sexual y de cómo influyen en ella, además de lo estrictamente biológico, la cultura, los valores, las tradiciones y las expectativas de los demás. Se les comentan los distintos tipos de relaciones de pareja posibles que hay y cual sería la mas sana para ambas partes. Se les hace ver como algunos de esos factores pueden generar un mundo desigual y discriminatorio entre sexos y que en nuestras manos está cambiarlo.

En estos cursos, al igual que en el anterior vemos los temas de alcohol, tabaco, cannabis, añadiendo a estos una droga más, la cocaína. Acercando al alumnado una visión más real de lo que es la cocaína y sus efectos para aportar finalmente alternativas de ocio más saludables.

Se finaliza en este caso con el tema de la sexualidad con esta sesión tratamos de desterrar mitos y falsas creencias, que conozcan los distintos métodos anticonceptivos y las principales enfermedades de transmisión sexual.

Los temas de todos los cursos son tratados en cada sesión con una actividad adaptada a su edad y que les resulte agradable para aunar así en la mayor medida posible, aprendizaje y diversión tratando un año más que nuestro programa siga teniendo la buena acogida de siempre. ■

Colegio Artai

I.E.S. Parga Pondal

María José Dosil

Educadora Social
Vieiro

17º CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO

"Por una vida sana"

Dentro de la programación de prevención que realiza la Asociación VIEIRO le da un nivel de preferencia al CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO, por cuanto que es una actividad que hace desarrollar al joven la capacidad de plasmar las condiciones básicas del ser humano para establecer entre su vida cotidiana una labor de contención sana para que su puesta a punto antes de incorarse definitivamente en la sociedad aporte con su presencia fortaleza física, mental y saludable. De ahí que se halla convocado nuevamente el XVII concurso escolar de dibujo que por su alta participación e interpretación del lema del mismo que está causando muchísimo interés dentro del mundo educativo.

Alrededor de 950 alumnos se estima que participarán en la edición de este año. La franja de edad de la población diana a la que va dirigido está comprendía entre los 5 y 16 años, siendo los participantes alumnos pertenecientes a todos los centros educativos de Educación

Infantil, Primaria y Secundaria obligatoria del Municipio de Carballo.

Por "Una Vida Sana", trata de una actividad en la que se presenta el dibujo como principal estrategia didáctica para la prevención del consumo de drogas y el desarrollo de aptitudes de lo que es la vida sana. Esta actividad es una propuesta abierta y flexible mediante la cual se facilita a los alumnos la oportunidad de plasmar de modo artístico y plástico la importancia de la salud así como alternativas al consumo de drogas.

Los objetivos centrales de este programa son: crear actitudes positivas respeto a la salud entre la población escolar, conseguir que la escuela sea un pilar básico en la prevención de las drogodependencias y favorecer en los alumnos el gusto por el dibujo como fórmula positiva de utilización del ocio y tiempo libre, como medio de expresión y desarrollo de la capacidad creativa e imaginativa

El marco de desarrollo es la escuela y la actividad es aplicada en el aula por el maestro de manera sencilla ajustando la temporalidad y la metodología de aplicación a la realidad en que se trabaja.

A través de representaciones de alimentos, deportes, vida familiar, excursiones y paisajes, los alumnos plasman gráficamente en esta 16º convocatoria del concurso la importancia que para ellos adquiere la salud.

La directiva de la Asociación Vieiro agradece sinceramente la colaboración e interés tanto de las direcciones de los centros como de los profesores de los mismos, sin cuyo apoyo no sería posible alcanzar el éxito de partición de tan importante número de alumnos. ■

A TRAVÉS DE REPRESENTACIONES DE ALIMENTOS, DEPORTES, VIDA FAMILIAR, EXCURSIONES Y PAISAJES, LOS ALUMNOS PLASMAN GRÁFICAMENTE EN ESTA 16ª CONVOCATORIA DEL CONCURSO LA IMPORTANCIA QUE PARA ELLOS ADQUIERE LA SALUD.

Carmen Lamas Gesto

Psicóloga Vieiro

Programa AFECTIVO - SEXUAL

Desde hace unos años en el IES “Agra de Leborís” viene impartiéndose por parte de la Asociación Vieiro el Programa Afectivo - Sexual. Dicho programa está destinado al alumnado del segundo ciclo de la ESO con la intención de aportar una serie de conocimientos y habilidades que les puedan servir el día de mañana en éste y otros ámbitos.

A lo largo de los años se ha ido observando la necesidad de responder a una serie de demandas por parte del alumnado especialmente, pero también de la sociedad. Esta sociedad parece que por fin está reflexionando sobre la importancia de la prevención ante los distintos problemas sociales a los que nos enfrentamos, en el marco de esta prevención se encuentra sin duda este programa. Pese a lo que pueda parecer en él no sólo se tratan temas sexuales, de hecho es lo que menos se trata, su objetivo principal no es otro que el de formar al alumnado en una serie de habilidades esenciales en su vida diaria. El trabajo en habilidades es uno de los más difíciles de realizar ya que se basa en la práctica y ésta a su vez se basa en el tiempo, del que no siempre disponemos todo lo necesario.

> IES “AGRA DE LEBORÍS”, DONDE SE VIENE IMPARTIENDO POR PARTE DE LA ASOCIACION VIEIRO EL PROGRAMA AFECTIVO - SEXUAL

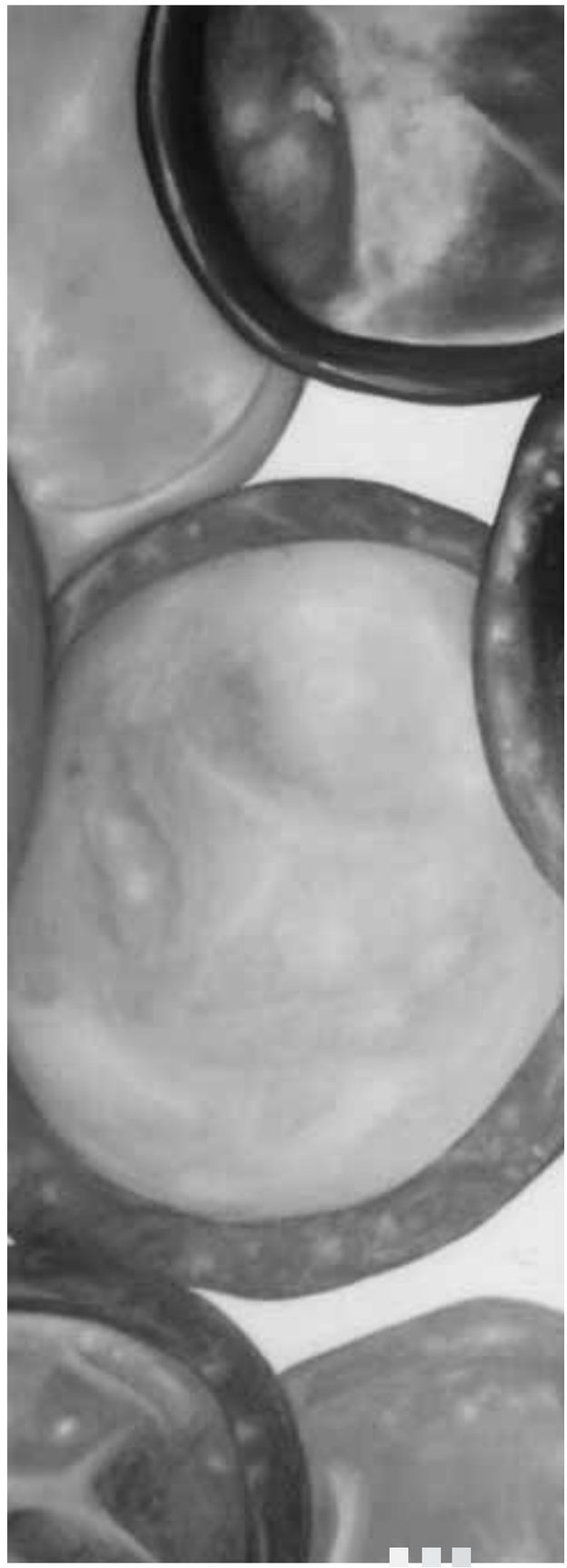
Este programa tiene como objetivo principal el mencionado anteriormente, pero no es el único. Si tuviésemos que hablar de objetivos a alcanzar podríamos decir que la información es otro de los pilares básicos, pues dar formación sin información perdería relevancia. El

alumnado debe ser consciente de aspectos relacionados con la vida sexual que, si bien en algunos casos aún es desconocida para ellos, en otros ya disponen de cierta experiencia al respecto.

Se puede decir que hablamos de un programa en el que prima la adquisición de habilidades tanto a nivel individual como social, pese a que existe también un componente informativo no menos importante.

Vistos los objetivos pasamos a explicar brevemente el contenido del programa, éste tiene una duración de nueve semanas y los temas se dividen en dos bloques que se corresponderían con los objetivos a alcanzar. Ambos bloques temáticos se van intercalando a lo largo de las sesiones y consisten en el aprendizaje o afianzamiento de una serie de habilidades de las que ahora hablaremos, y el aporte de información relevante. Por lo que respecta al trabajo de habilidades siempre se empieza con la cohesión de grupo, el hecho de conseguir que un aula trabaje en conjunto siempre facilita las cosas. Tratamos posteriormente el control emocional por lo que respecta a saber identificar lo que sentimos y cómo manejar eses sentimientos, se trabajan también las habilidades de comunicación dada su importancia a la hora de iniciar y mantener cualquier tipo de relación afectiva. No podemos dejar de trabajar aquellas habilidades deficitarias en quienes recurren a la violencia de género como son: la empatía, la capacidad de soportar la frustración, la comprensión, el manejo de los celos…

En cuanto a los temas que se trabajan en la área informativa podemos decir que son los clásicos, no por eso menos importantes. Se habla de las ITS, de los métodos anticonceptivos y, cómo no, se realiza un recordatorio de la fisiología sexual tan esencial para el autoconocimiento (otra de las habilidades que se potencian). En esta área siempre se deja un tiempo para corregir todas aquellas informaciones erróneas de las que el alumna-



do dispone. Estamos hablando de un alumnado que maneja los medios de comunicación, especialmente internet, con gran facilidad por lo que disponen de mucha información. Como ya es sabido, la cantidad no implica calidad por lo que será nuestro trabajo reconducir cualquier información que pueda entorpecer un buen desarrollo de la sexualidad del alumnado.

Este año se van a tratar una serie de temas que estarían a caballo entre las dos temáticas mencionadas. Son temas de actualidad como el uso de alcohol de forma desmedida, la influencia de las nuevas tecnologías a nivel emocional y en la conducta sexual, las distintas noticias que van apareciendo sobre los temas que nos ocupan, el sexo en distintas edades... Hay que decir que siempre se deja un margen a posibles sugerencias del alumnado.

Sabemos los temas que se tratan, ¿y la forma? hablamos de metodología. Apuntamos anteriormente que en este programa era esencial la adquisición de habilidades y que la forma de conseguirla era mediante la práctica, hablamos entonces de una metodología eminentemente activa. Es esencial en este programa la implicación del alumnado, su participación activa mediante opiniones, críticas, representaciones o incluso aportación de vivencias personales. La forma de conseguir esto no es otra que mediante dinámicas que incluyan trabajo individual y en grupo. Se trata de que se conozcan para poder potenciar las habilidades que poseen y aprender aquellas de las que carecen, pero se trata también de aprender a formar parte de un todo, un todo que va ligado a las relaciones afectivas sean del tipo que sean.

Hemos de decir que este tipo de metodología no sólo optimiza el trabajo sino que lo hace menos pesado a la vista de alumnado y más enriquecedor no sólo para ellos/as sino para el/la profesional que lo imparte. Este dato se observa año tras año en la buena valoración que el programa recibe por parte del alumnado cuando se le preguntan aspectos como los temas, las explicaciones o su grado de satisfacción global. ■

Por unha vida sá

Concello de

Coristanco

www.concellocoristanco.es

PUEDE PAGAR CON SU TARJETA DE CRÉDITO

LEUS, S.A.

DISTRIBUIDOR DE GASOLEOS

SERVICIO **24h.**

El mejor Gasóleo al mejor precio
SERVICIO A DOMICILIO
TRANSPORTE GRATUITO

SERVICIO CALIDAD PRECIO !

Telf./Fax: 981 75 64 92 • 15100 CARBALLO (A Coruña)

Por unha vida sá

Concello de

Laracha

www.concellolaracha.com

CONSTRUCCIONES MÁRMOLES Y GRANITOS

GUMERSINDO REY S.A.

OFICINAS
Telf.: 981 700 368
Fax: 981 700 576

NAVE
Telf.: 981 703 108

LÁPIDAS
Telf.: 981 701 965

As Airas - Bértoa - CARBALLO (ACoruña) / Apdo. Correos 78 / e-mail: info@marmolesgumersindo.com

VITALICIO

JESÚS VARELA VEIGA

PERITO JUDICIAL EN MATERIA DE SEGUROS
MEDIADOR TITULADO DE SEGUROS. REGISTRO Nº 442

C/ Gran Vía, 74 · 15100 CARBALLO (A Coruña) · Tfnos.: 981 701 486 / 610 229 290 - Fax. 981 703 676
e-mail: j.m.varela@vitalicio.es · www. vitalicio.es/agentes/j.m.varela

PAPUCHO SERIGRAFIA

Telf. 981 75 71 91 • Móvil 608 58 35 02
Avd. de las Flores, 32
15100 CARBALLO (A Coruña)

Regalos y Publicidad de Empresas

POLOS GORRAS	CAMISETAS SUDADERAS	CHAVEIROS PEGATINAS	MECHEIROS BOLIGRAFOS

Co €uro, máis Barato

TODO LAR
O MELLOR PARA O SEU LAR
Decoración, Regalos, Limpeza Menaxe, Cociña, etc.

RE 100 GALICIA, S.L.
Prezo, Calidade e Variedade - Moitas cousas a 0,60 Euros

A Coruña, Arteixo, Bembibre, Carballo, Cee, Fisterra, Noia, Ponteceso, Sta. Comba, Vimianzo
Almacén Maiorista: Rúa do bosque, 16 -15100 Carballo (A Coruña), Telf. 981 75 76 05
e-mail: admin@todolar.com Web: www.todolar.com Telf. Atención ó Cliente: 902 075 295

Susana Recarey

Psicóloga Vieiro

Técnicas de estudio

Sin duda la inteligencia ayuda, pero no es decisiva. La motivación y las técnicas de estudio pueden hacer que un estudiante supere año tras año con brillantez sus estudios sin estar dotado de unas cualidades mentales específicas que le hagan diferente a los demás.

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil. Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes les queda la opción de mejorar su rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar poco podemos hacer.

A veces el estudiante pasa muchas horas delante de los libros pero tiene la sensación de que son horas que le cunden muy poco. Carecen de un sistema eficaz de trabajo: apuntes incompletos, difíciles de entender; no tienen una visión global de la asignatura; tratan de memorizar repitiendo, sin asimilar; no hacen los deberes en su momento, etc.

No saben cómo estudiar una asignatura, no conocen las distintas fases del estudio (lectura inicial, comprensión, subrayado, elaboración de fichas-resumen, memorización, repasos sucesivos, repaso final).

Son desorganizados, no tienen fijadas unas horas de estudio determinadas sino que cada día van cambiando. Tampoco tienen un lugar fijo de estudio donde puedan tener todo su material organizado; no cuidan que el entorno sea suficientemente tranquilo.

Pierden mucho el tiempo, la mayoría de las veces inconscientemen-

A VECES EL ESTUDIANTE PASA MUCHAS HORAS DELANTE DE LOS LIBROS PERO TIENE LA SENSACIÓN DE QUE SON HORAS QUE LE CUNDEN MUY POCO.

te: se levantan frecuentemente, leen y vuelven a leer pero sin profundizar, estudian con los amigos pero sin aprovechar el tiempo, etc.

El éxito en los estudios depende en gran medida de una buena planificación, ésta, permite obtener mejores resultados y hacer más llevaderos los estudios, evitando en gran medida los temidos momentos de agobio. El estudiante debe planificar su actividad de modo que haya tiempo para estudiar pero también para descansar y disfrutar e intentando minimizar la pérdida de tiempo. Todos lo perdemos, pero hay que tratar de que esa pérdida sea la menor posible. Tiene su origen en que estudiar es una actividad aburrida y cansada por lo que siempre se nos ocurren actividades alternativas más placenteras, como el ordenador o el móvil, es por ello que durante el tiempo de estudio se debe de mantener el ordenador y el móvil apagados o fuera del alcance del estudiante para así evitar las distracciones que éstos producen. Porque sino el resultado será que el estudiante se verá obligado a recuperar el tiempo perdido para no suspender los exámenes.

Los primeros pasos que todo estudiante debe dar hacia unas buenas técnicas de estudio, es por supuesto ir a clase y en ella tomar unos buenos apuntes, aprendiendo a diferenciar lo que es importante y lo que es secundario, sin tener que copiar de forma literal todo lo que el profesor dice.

Una vez se tienen los apuntes el siguiente paso es estudiarlos y para eso es fundamental comenzar por el subrayado.

Subrayar consiste en destacar las ideas principales del texto, facilitando, así, su estudio, memorización y posterior repaso. Se debe subrayar una cantidad reducida de información, por lo que es un proceso que exige concentración.

A continuación se deben elaborar los esquemas, puesto que éste surge a partir de lo subrayado y permite expresar gráficamente las ideas principales del tema y relacionarlas con las secundarias. Tiene una estructura visual y facilita una rápida comprensión.

Finalmente, tenemos el resumen que se elabora a partir de la estructura del esquema y con las propias palabras del estudiante, debe ser breve, ordenado y claro.

En la etapa escolar y en la mayoría de carreras universitarias es suficiente con mantener un ritmo de estudio diario de 2 / 3 horas diarias para llegar bien preparado a los exámenes. Si uno tiene que realizar diferentes tareas es bueno comenzar por una que tenga una dificultad media (para entrar en calor), seguir por la que más cuesta (cuando se rinde más) y terminar por la más fácil (cuando uno está ya cansado). Durante el tiempo de estudio hay que establecer descansos regulares. Cada hora debe haber un breve descanso de 5 minutos.

Otro aspecto que muchas veces se descuida y que sin embargo es tremendamente importante, es el lugar de estudio, que debe ser siempre el mismo. Una habitación silenciosa, bien iluminada, con una mesa y silla cómodas y en la que el estudiante tenga todo el material de estudio a mano.

Respetando una planificación de estudio, que puede hacerse elaborando un horario diario a seguir con rigurosidad y todos los anteriores consejos, esperamos que los estudiantes mejoren en su rendimiento. Os recomendamos que lo pongáis en práctica. ¡Ánimo! ■

RESPETANDO TODOS LOS ANTERIORES CONSEJOS ESPERAMOS QUE LOS ESTUDIANTES MEJOREN SU RENDIMIENTO. OS RECOMENDAMOS QUE LOS PONGÁIS EN PRÁCTICA. ¡ÁNIMO!

Eva González Tanco

Redactora Jefa Estarvital

SALUD SEXUAL
ESPAÑA Y EL SEXO

Hasta hace bien poco, no teníamos ningún estudio riguroso sobre el comportamiento de los españoles en sus relaciones sexuales. Ha sido un tema tabú durante mucho tiempo. Sin embargo, ahora que el Ministerio de Sanidad nos ha estudiado con más detenimiento, encontramos algunos estereotipos que no cambian.

Seguimos siendo un país en el que las mujeres aportan mucha más carga emocional a sus relaciones sexuales que los hombres. Es una de las conclusiones que se pueden extraer de la encuesta nacional sobre salud sexual realizada sobre casi 10.000 personas en 800 municipios españoles. Pero además de eso, también se constata que cada vez se inician antes en las experiencias sexuales, sobre todo en el caso de las chicas jóvenes, y que todavía hay un porcentaje de población que sigue sin enterarse de la importancia fundamental de los métodos de prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y/o anticonceptivos.

El rango de edad que se ha estudiado es muy amplio, pero aún así sorprende que un 40% de los entrevistados señalara que no usó ningún tipo de protección en su primera experiencia sexual. No obstante, un 25% no lo hizo porque no resultaba necesario: todo empezó con besos y caricias. Casi todo el mundo prefiere el preservativo como método preventivo, en todo tipo de parejas lo encuentran el más fiable y accesible. Las parejas estables lo usan para evitar un embarazo, aunque no hay ni un 70% de estas parejas que use siempre uno u otro método. En cuanto a las parejas ocasionales, la precaución se relaja, según parece: el 22% de los hombres y hasta un 19% de las mujeres asegura que no ha utilizado ningún método para alejar el fantasma de las infecciones y las ETS, como el VIH o la hepatitis, por ejemplo.

Claro que estos porcentajes que vemos pueden tener que ver con que haya un importante número de entrevistados que hubieran querido recibir más información sobre métodos anticonceptivos -las mujeres, sobre todo- y preventivos de ETS -la mitad de los varones-. Una de cada tres mujeres no cree que su educación sexual haya sido “buena” o “muy buena”, y uno de cada cuatro hombres tampoco quedó tan contento con la información que le dieron.

> SE CUMPLEN MITOS SOBRE LAS DISTINTAS CONCEPCIONES DE HOMBRES Y MUJERES, Y AÚN QUEDA GENTE QUE TIENE COMPORTAMIENTOS DE RIESGO.

En cuanto a las cuitas que nos sobrevienen en relación con la sexualidad, el 25% de los encuestados ha tenido alguna preocupación por su vida sexual, ellos por no tener pareja o ser inexpertos y ellas por la pérdida de apetito sexual, por miedo al embarazo o por la consabida falta de experiencia. ■

LOS DATOS. ESTEREOTIPOS QUE SE CONFIRMAN

En todo caso, la inmensa mayoría (77%) considera que la sexualidad ha sido un aspecto muy importante en su propio desarroll vital, necesario para su equilibrio, y creen que sobre todo lo es durante una etapa concreta de la vida, de los 25 a los 55 años. Y estamos, en España, contentos con la forma en que se nos ha dado, ya que el 88% de los hombres y el 84% de las mujeres se sienten muy satisfechos, aunque a los varones les gustaría tener relaciones con más frecuencia... ¿Estereotipo? Ya no, ahora sabemos de forma académica que, es real.

De igual forma, el tópico de que ellos empiezan antes su vida sexual se reafirma: los hombres, entre los 17 y los 18 años -e incluso un poco antes, muchos de ellos-. Las chicas también están volviéndose más precoces con el tiempo, y así se ve que las más jóvenes comienzan antes de los 20 años (también entre los 17 y los 18), mientras que las mujeres mayores de 65 años tuvieron su primera experiencia después de cumplir la veintena. Además, podemos dar por válido el mito de que a ellos les importa menos con quién se inician en el romance, ya que mientras que en el 86% de las mujeres, sus primeras relaciones se dan con su pareja estable, ese porcentaje sólo es del 46% en los hombres. Estos datos parecen indicar que persiste el modelo en el que las chicas ponen mayor carga emocional que los chicos.

Mª Luisa Ferrerós

Psicóloga infantil

Desafiando a la autoridad

¿por qué me lleva siempre la contraria?

La inseguridad es su peor enemigo en esta edad de cambios. Necesitan que los padres controlen la situación.

La tranquila y bienavenida vida familiar se ha convertido de repente en una lucha diaria. ¿Por qué? Porque a esta edad los niños están cambiando, se encuentran un poco perdidos y sienten una terrible inseguridad, sobre todo a partir de los 12 años: no se gustan como son, tienen altibajos, sufren una revolución hormonal... Los padres tienen que darles la seguridad que necesitan; aun en momentos en que los hijos se rebelan, inconscientemente buscan que el progenitor controle la situación.

"La familia es como un barco. Cuando la tripulación está en una tormenta confía en el capitán, que marca el rumbo, y nadie le cuestiona. En casa es lo mismo: si los hijos están perdidos y hay problemas, los padres son los que llevan el timón, los que dicen por dónde ir y el niño en ese momento se siente seguro porque confía en ellos".

Objetivo: Transgredir la norma

Tienen que existir unas normas indiscutibles, innegociables. Eso es lo que da al niño seguridad y, por mucho que proteste, acabará haciendo lo que su padre o madre ha dicho. "Cuando los niños empiezan '¿por qué no me dejas? Soy el único al que no le dejan', es como decirle a tu pareja con la boca pequeña: 'No hace falta que me hagas un regalo', cuando en el fondo piensas que como no te regale nada... Es lo mismo: el niño quiere ver hasta qué punto les importa a sus padres y les pone al límite. En el fondo, aunque proteste (porque es lo que tiene que hacer), necesita que le digan que no, ya que interpretan la ausencia de límites como una falta de atención".

> TIENE QUE SENTIR QUE A SUS PADRES LES IMPORTA.

Además, tienden a llevar la contraria porque así como el objetivo de los niños más pequeños es llamar la atención, el de los preadolescen-

tes y adolescentes es transgredir la norma. Puesto que es probable que se la salte, lo mejor es poner un límite muy bajo de modo que aún así no ponga en riesgo su vida o su salud. Por ejemplo, es mejor prohibirle fumar que prohibirle fumar porros. "No se trata de ser autoritario y no dejarle respirar 'porque lo digo yo', sino de que entiendan que cuando son cosas perjudiciales para él, la prohibición es rotunda", afirma la psicóloga.

Hay veces que el preadolescente pasa del "No me entiendes" a cosas hirientes como "No me quieres", "Te odio". Con esto, lo que quiere en realidad es comprobar si sus padres le odian a él, y les echa un pulso. No es cierto que les odie así que, mostrándose impasibles, deben responder: "¡Qué tontería! No me lo creo ni me lo creeré nunca. Te quiero muchísimo y sé que tú también me quieres!. Sin embargo, a veces los padres están hartos, pierden los nervios y los hijos lo detectan. Por eso es fundamental que el niño note que es muy importante para sus padres y que le quieren. Hasta los 20 años no se les escapa nada del lenguaje no verbal y un gesto, la mirada, su postura... puede dar énfasis a sus palabras, pero también desautorizarlas. ■

CONSEJOS

AUTORITARISMO NO

Ante la rebeldía, no hay que ser autoritario, sino traspasarle al hijo la responsabilidad: tiene que saber qué normas hay en casas y que, si no las cumple, hay consecuencias. Es su responsabilidad elegir entre cumplirlas o no.

SIN IMPROVISACIÓN

Los padres deben tener claro cómo reaccionar ante determinados conflictos. La improvisación puede hacer que la situación se complique. Además, padre y madre tienen que ir en la misma línea y actuar bajo los mismos criterios.

QUE LO ENTIENDAN

Hay que darles salidas; no prohibirles todo el rato, sino que entiendan que los padres no quieren que haga algo porque es perjudicial para él documentándoselo, dándoles información.

TÚ MANDAS

Eres tú quien tiene la sartén por el mango porque el niño vive contigo y lo que tiene es gracias a ti y al esfuerzo que hace por él. Eso lo tiene que tener claro.

¿PADRES O AMIGOS?

Más que amistad, a esta edad lo que se debe tener con los hijos es confianza. No hay que ser amigos de los hijos, sino padres, lo cual es muy distinto. Y ser padre significa tener la responsabilidad de ayudar a un hijo para que no se vaya por el camino equivocado porque él todavía no tiene suficiente criterio para decidir.

Sin acaparar

A veces, se pretende que lo cuenten todo, como si de una amiga o amigo se tratase, para solucionarles los problemas, pero así no se les enseña a madurar emocionalmente. Es lo que ocurre muchas veces con las chicas, que tienen menos tolerancia a la frustación.

Juan Carlos Monte

Gine Tocólogo
H.U. Guadalajara

Embarazo, anticoncepción y menopausia

El consumo de tabaco por parte de la mujer ha aumentado espectacularmente y paralelamente han aumentado la aparición de problemas de salud inducidos por esta adicción en el ámbito del embarazo, la anticoncepción y la menopausia.

Embarazo

Fumar está claramente asociado con el retraso del crecimiento fetal de una forma dosis independiente: cuanto más tabaco se consume, menos peso tendrá el neonato. El tabaco también ha sido asociado a patologías como prematuridad, aborto, embarazo ectópico y muerte fetal. Igualmente ha sido descrita disminución de la fertilidad. Existen indicios de la inducción de leucemias en recién nacidos por el paso de sustancias oncogénicas a través de la placenta.

Muchas madres dejan de fumar en la gestación para retomar este hábito en el puerperio (tiempo que sigue inmediatamente al parto). Los neonatos pueden convertirse en fumadores pasivos, apareciendo una mayor incidencia de enfermedades respiratorias, faringitis, otitis y sinusitis. La muerte súbita del lactante ha sido asociada al tabaco durante y/o después de la gestación.

> CUANTO MÁS TABACO SE CONSUME MENOS PESO TENDRÁ EL NEONATO.

Anticonceptivos

Fumar es uno de los mayores factores de riesgo de infarto de miocardio y accidente vascular cerebral en usuarias de anticonceptivos hormonales con estrógenos, especialmente por encima de los 35 años de edad. El efecto oncogénico del tabaco también afecta al aparato genital, aumentando el riesgo de cáncer de cuello uterino.

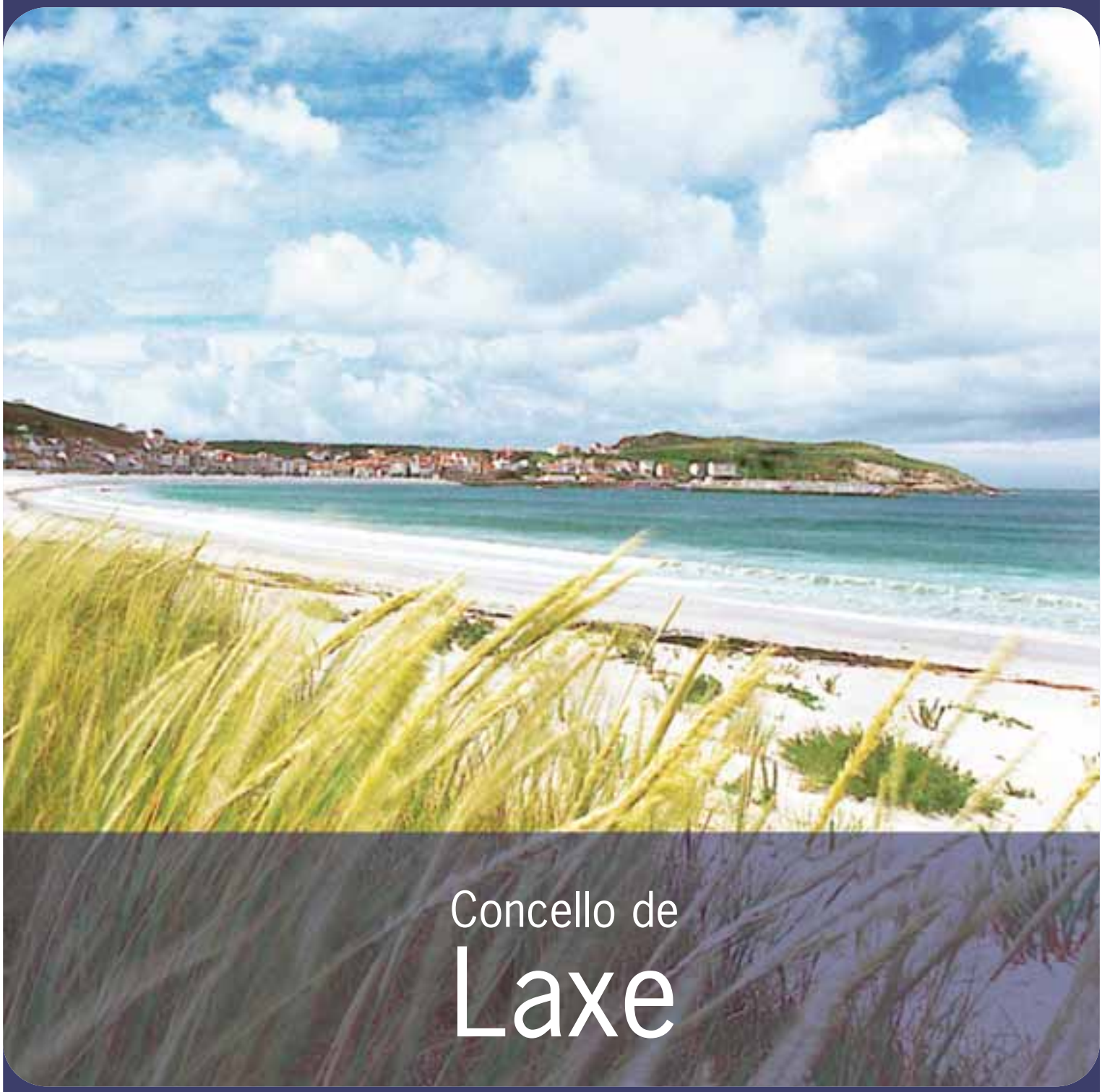
Menopausia

El tabaco presenta un efecto antiestrogénico debido a la mayor metabolización y eliminación de estas hormonas. Existe una asociación entre fumadoras y la aparición de menopausia más temprana, circunstancia que unida al efecto tóxico del tabaco provoca un mayor riesgo de pérdida de salud.

Tras la menopausia el riesgo de enfermedades cardiovasculares aumenta en la mujer y estas patologías son significativamente más frecuentes entre las fumadoras. El tabaquismo también se considera un importante factor de riesgo de osteoporosis, el aumento de la fragilidad del hueso, y por tanto de fracturas invalidantes está bien documentado entre fumadoras. ■

Por unha vida sá

Concello de Laxe



Concello de Laxe

www.concellodelaxe.com

ASESORIA CERVANTES

FISCAL
LABORAL
MERCANTIL

Rúa Gran Vía, 23-25, 1º • Telf.: 981 70 27 55 • Fax: 981 70 26 85 • 15100 CARBALLO

"Os libros de Bergantiños e Costa da Morte"

LIBRERIA – PAPELERIA BRAÑAS
C/ Gran Vía, 79 • Telf.: 981 70 00 10
CARBALLO (A Coruña)

CARCOPA
COOPERATIVA AUTOESCOLA

CENTRO HOMOLOGADO PARA:
- CAP: Certificado de aptitude profesional de viaxeiros e mercadorías.
- ADR: Mercadorías perigosas.
- TÓDOLOS PERMISOS

ARTEIXO: Tlf. 981 600 806 - arteixo@carcopa.com
CARBALLO: Tlf. 981 701 012 - info@carcopa.com
www. carcopa.com

J. LUIS: 609 893 138
PACO: 676 978 577
PEPE: 676 978 578
VILA: 676 978 579
JOSÉ A.: 606 245 223
ANA: 676 978 580

GRUPO ETER Calidad & Innovación

IfecgasPereira africliber SERMANI

Polig. Ind. de Bértoa, Rúa do Cobre - Par. A-5 / A-6 - 15105 Carballo (A Coruña)
T: 981 756 053 - Fax: 981 755 498
info@ifecgaspereira.com - www.ifecgaspereira.com

Flora Sáez

Directora
Revista Mía

ENGANCHE laboral

Si trabajas más horas de la cuenta (a diario) y no eres capaz de desconectar ni en vacaciones, ten cuidado. La adicción al trabajo no conviene (ni a ti ni a la empresa).

El miedo generalizado a engrosar las listas del paro, en un contexto como el actual, de fuerte crisis económica, es una de las causas de que el número de adictos al trabajo no haya dejado de aumentar en los últimos tiempos.

Los expertos coinciden en que se trata de un trastorno que tiene consecuencias negativas, no sólo para el trabajador, sino también para la empresa y todo el entorno laboral. A pesar de ello, según datos de la OIT (Organización Internacional del Trabajo), el 8% de los españoles que trabajan lo hace más de 12 horas al día.

Los objetivos, primero

Aunque en España aún está muy arraigada la obligación de cumplir a rajatabla (e incluso de ampliar) el horario de oficina, cada vez son más las compañías que priorizan el cumplimiento de los objetivos antes que el tiempo de permanencia en el despacho. La necesidad de conciliar la vida laboral y personal se ha venido repitiendo hasta el hastío en los últimos años y, por ello, Joan Pau Fisas, director de Recursos Humanos del portal de empleo Infojobs, estima que los adictos al trabajo pueden ser ahora menos visibles, aunque no cabe duda de que los hay, y muchos. También la cultura de las empresas ha cambiado y ahora apuestan abiertamente por el bienestar de su personal. "En Infojobs, nuestra filosofía es dotar a la gente de un agradable lugar para trabajar; que hagan lo que les gusta y que tengan un excelente desarrollo profesional y personal", recalca Fisas. Este profesional opina que un adicto al trabajo se caracterizará por vivir estresado y trasladar su agonía al resto de compañeros. Además, tampoco administrará bien su tiempo laboral y, si es jefe, no causará más que problemas a sus empleados. En fin, un perfil que no se ajusta en nada a las necesidades de la empresa moderna.

Pero... ¿en qué medida esta dependencia puede ser un plus para determinadas compañías? Para Juan Antonio Jiménez, orientador laboral de la oficina del INEM de Iurreta, en Vizcaya, "son impresiones mías, pero personalmente sí creo que algunas empresas puedan desear que sus trabajadores estén dispuestos a superar con creces la jornada laboral". A lo largo de su experiencia como orientador, este experto asegura que nunca un empresario le ha planteado que prefiere contratar específicamente a un empleado adicto al trabajo, pero, en cualquier caso, estima que este tipo de conducta se está extendiendo debido a la crisis económica. "El hecho de querer salvaguardar un empleo, que es algo tan preciado en estos momentos, puede generar una serie de consecuencias negativas como una mayor dependencia laboral y un aumento de competitividad en las empresas", concluye Jiménez. ■

> SEGÚN LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT) EL 8% DE LA POBLACIÓN ACTIVA ESPAÑOLA DEDICA MÁS DE 12 H AL DÍA A SU PROFESIÓN.

Alicia Sánchez
Redactora Pronto

Las mujeres acusan más sus efectos que los hombres

ALCOHOL: cómo lograr un consumo responsable

El 90% de los hombres y el 87% de las mujeres beben alcohol en España. Aunque la mayoría de ellos lo hace de forma moderada, los especialistas afirman que se trata de una ingesta excesiva, muy por encima de otros países europeos. Sería conveniente, por lo tanto, reducir el consumo.

Estamos en unas fechas en las que, quien más, quien menos, se toma alguna copita de más. No hay nada de malo en ello, siempre y cuando no se rebasen los límites. Hay que tener en cuenta que un consumo excesivo de alcohol, aunque se haga de forma ocasional, pueder resulta extremadamente perjudicial, tanto física como mentalmente.

Cómo nos afecta

Cuando hablamos de alcohol, no hay límite de seguridad. Por pequeña que sea la cantidad ingerida, su efecto siempre es negativo.

Así se asimila

Cuando bebemos alcohol, el organismo lo absorbe a través de la mucosa del estómago y del intestino delgado para llegar, a través de la sangre, al hígado. Para metabolizarlo, el cuerpo utiliza una enzima (llamada aldehido deshidrogenasa) que se encuentra en estos órganos, sobre todo en el último de ellos. Cuando se ingieren cantidades excesivas, el hígado no puede metabolizar todo el alcohol (se calcula que se tarda una hora, por ejemplo, por cada copa de vino que se bebe), por lo que buena parte pasa a la sangre y de allí a todos los órganos, entre ellos, el cerebro, afectando el sistema nervioso central.

¿Por qué hay personas a las que les sienta peor?

Depende de la cantidad de aldehido deshidrogenasa que se tenga. Las mujeres, por ejemplo, suelen tener menos (hasta un 80%), por lo que el alcohol les afecta más. Hay personas que no poseen esta enzima o que la tienen en muy poca cantidad. Se dice entonces que sufren intolerancia al alcohol.

¿Por qué hay veces que afecta más que otras?

Hay factores que pueden acelerar o retrasar este proceso. Cuando se tiene el estómago lleno, por ejemplo, la velocidad de absorción puede reducirse al triple (el alcohol "sube" menos). Mezclar las bebidas alcohólicas con bebidas gaseosas, al facilitar el vaciamiento gástrico, provoca justo lo contrario, se absorbe con mayor celeridad ("sube" más).

Efectos negativos

El alcohol pertenece a las denominadas drogas depresoras del sistema nervioso central. En pequeñas dosis, resulta estimulante pero, en dosis elevadas, reduce la actividad del cerebro y provoca aturdimiento, sopor, etc. Pero este no es su único inconveniente.

A corto plazo

Entre 30 y 45 minutos después de haber bebido, las primeras reacciones resultan muy agradables: sensación de liberación, aumento de confianza, euforia... Si se sigue bebiendo, se empieza a sufrir falta de coordinación de los movimientos y del equilibrio, habla incongruente, pérdida de reflejos, etc. Si las cantidades son excesivas, se puede perder el conocimiento e, incluso, sufrir un paro respiratorio.

EVITA QUE TE SUBA DEMASIADO

Aunque el único límite de seguridad para el alcohol es no consumirlo, hay una serie de precauciones que nos ayudarán a evitar problemas mayores.

Comer antes. Si tienes previsto beber alcohol, es aconsejable no hacerlo con el estómago vacío. Al comer, se forma una película protectora en el interior del estómago que reduce sus efectos negativos. Carne, queso, pescado azul y pan con aceite son los alimentados más aconsejados.

Bebe agua. El alcohol tiene efectos diuréticos, por lo que, para evitar la deshidratación, es aconsejable beber agua o zumos.

Algo dulce. Los alimentos azucarados ayudan a metabolizar mejor el alcohol.

Poco a poco. Cuanto más deprisa se bebe, más cantidad de alcohol entra en la sangre. Para evitar beber demasiado rápido, en lugar de tener la copa en la mano, se aconseja dejarla en la mesa, en la barra, etc.

Evitar los medicamentos. La combinación de fármacos con alcohol puede tener consecuencias muy graves para la salud.

No mezclar. No es conveniente mezclar bebidas fermentadas (vino, cava...) con bebidas destiladas (ginebra, vodka, ron...).

Cuidado con las bebidas energéticas. Las bebidas con cafeína no se pueden mezclar con alcohol, ya que acentúan el riesgo de deshidratación. Además, estas bebidas disminuyen la sensación de intoxicación, lo que puede llevarnos a beber mayores cantidades.

A largo plazo

Problemas digestivos. Al irritar la mucosa gástrica, favorece la aparación de gastritis y úlceras gastrointestinales.

Trastornos hepáticos. El hígado es el órgano más afectado. El consumo excesivo de alcohol durante un tiempo prolongado (más de cinco años) puede producir esteatosis (hígado graso), hepatitis y cirrosis alcohólica, una dolencia que aumenta el riesgo de sufrir cáncer de hígado.

Páncreas. El alcohol es el principal responsable del 80% de las pancreatitis crónicas y casi todas las agudas.

Sistema inmunitario. Al producir un déficit vitamínico, bajan las defensas y se es más susceptible a sufrir infecciones.

Alteraciones cardiovasculares. El alcohol aumenta la activida cardíaca y afecta el miocardio, provocando numerosos trastornos.

Neurológicas. También incrementa el riesgo de sufrir demencias y psicosis alcohólicas, además de disminuir la memoria y la capacidad de concentración. ■

¿QUÉ CANTIDAD DE ALCOHOL PODEMOS BEBER?

Para contabilizar de una forma lo más exacta posible la cantidad de alcohol que contiene cada consumición, los expertos han establecido una unidad, llamada UBE (Unidad de Bebida Estándar), que equivale a 10 g de alcohol puro.

COPA DE VINO: 1 UBE COPA DE CAVA: 1 UBE CERVEZA (250 ml): 1 UBE CHUPITO DE LICOR: 1 UBE CARAJILLO: 1 UBE

COMBINADO: 2 UBE COPA DE VERMUT, COÑAC, VASO DE WHISKY, ETC: 2 UBE

Consumo moderado. Hasta dos consumiciones o 2 UBE al día para las mujeres y hasta tres para los hombres.

Consumo alto o de riesgo. Más de dos consumiciones o 2 UBE al día para las mujeres y más de tres en el caso de los hombres. A partir de estos niveles, se considera que el consumo de alcohol puede perjudicar la salud tanto física como mental.

Isabel Menéndez

Psicóloga
Mujer de Hoy

"TIENEN MIEDO DE QUE SEA ANORÉXICA

A veces, los padres etiquetan demasiado rápido los problemas de sus hijos, dejándose llevar por sus propios miedos.

La adolescencia es la edad de la incertidumbre. Una época de tránsito marcada por la ambigüedad, las transformaciones físicas y la inquietud ante el futuro. Tal falta de definición, suele poner nerviosos a los padres que, en ocasiones, se apresuran a controlar la situación expresando ideas que tienen más que ver con sus propios miedos, que con los problemas de su hijo. Para calmar esa inquietud, los padres utilizan etiquetas, de forma indiscriminada, cuando aparecen síntomas normales en la adolescencia.

El aumento de la anorexia y la bulimia en esas edades, así como el abuso en la utilización de esos términos ante cualquier problema relacionado con la comida, lleva a algunos padres a controlar la alimentación, y la vida, de sus hijas.

Dejar de comer

Una adolescente de 15 años, a la que llamaremos Teresa, relataba en el consultorio que nunca se había cuestionado su cuerpo. Ahora, lleva meses viéndose más gorda y sintiéndose mal consigo misma, sobre todo si se contempla desnuda en el espejo, pues dice que no puede mirarse. Teresa pesa 64 kg y mide 1,66. Su peso es normal, pero quiere adelgazar. No puede ir a un gimnasio, porque sus padres no la dejan, pero camina una hora todos los días y ha eliminado los dulces de la dieta. Se ha planteado muchas veces dejar de comer y tiene miedo de padecer anorexia o bulimia. Ahora, le gustaría hacer una dieta y algún tipo de ejercicio.

Lo que quiere Teresa es bastante razonable. A su edad, las transformaciones corporales son muy grandes y el cuerpo crece, con frecuencia, más deprisa que la elaboración psicológica que hay que efectuar para construirse como mujer. Ella misma dice que su peso es normal en relación a su estatura, una opinión acertada. Sin embargo, a continuación expresa un deseo menos razonable, pues su deseo de adelgazar bastante implica que quiere empequeñecer su cuerpo,

> QUIZÁ TU CUERPO HA CRECIDO MUY RÁPIDO Y DESEAS CONTROLARLO CON LA DIETA PARA QUE VAYA MÁS DESPACIO.

renunciando a las formas femeninas: es decir, convertiéndose de nuevo en la niña que hace muy poco ha dejado de ser.

Reacción exagerada

Sus padres se preocupan demasiado, e intentan controlarla como si fuera una niña. ¿Por qué no la dejan ir al gimnasio? El ejercicio físico es recomendable a todas las edadesl Otra cuestión muy exagerada es que no le permitan hacer una dieta razonable. Probablemente, Teresa quiere controlar lo que entra y sale de su cuerpo como una forma de dominarlo, y no desea seguir adaptándose incondicionalmente a lo que le dan en casa, donde sólo le permiten dejar los dulces, que remiten a la infancia. Hacer ejercicio físico y una dieta controlada y sana, no conduce a la anorexia. La fantasía de sus padres, que creen que, tras su deseo de perder peso, puede haber un problema de anorexia, no es conveniente ni acertada, pues sólo complica el natural proceso de crecimiento a su edad, y los conflictos que conlleva.

No es una casualidad que la anorexia se manifieste habitualmente durante la adolescencia pues, en ese período, cristalizan los problemas afectivos ligados a las modificaciones corporales, a las relaciones con la familia, a la psicología individual y a la presión social. El trastorno de comportamiento alimentario emerge de un determinado tipo de interacción entre todos estos elementos. Tales trastornos tienen en común la dificultad de las adolescente para resolver mentalmente sus problemas y adecuar la imagen (por lo general exigente e idealizada) que se ha formado de sí misma, a su imagen real. ■

CÓMO LO SOLUCIONO

■ **Tienes que darte tiempo y tratar de aceptar, no sólo intelectualmente, sino también emocionalmente, que tu cuerpo se encuentra en un proceso de reajuste muy importante. La evolución también representa un cambio interior que te conducirá a convertirte en una mujer, pero para que eso ocurra hace falta tiempo.**

■ **No es conveniente que centres tu atención en el peso que ganas o pierdes. Ese tipo de actitud te resta energías para enfrentarte a lo realmente importante, es decir, lo que te pesa crecer y hacerte mayor. Confía en tus posibilidades.**

■ **El deporte moldea tu cuerpo y es un ejercicio que conviene, pero las experiencias emocionales que vivas en esta época también van a moldear tu forma de ser mujer.**

■ **Tienes que hacerte preguntas sobre cómo quieres ser y qué es lo que quieres hacer, teniendo en cuenta tus posibilidades.**

■ **Tus inquietudes se encuentran en lo que deseas ser y esto va mucho más allá de cómo es tu cuerpo. Es probable que intentes controlar con la comida algo que te inquieta emocionalmente y que te parece muy difícil de dominar.**

¿QUÉ ME PASA?

- Durante la adolescencia, el cuerpo cambia a mucha velocidad. Puedes imaginar que no va a ser como tú quieres e intentas adaptarlo a la imagen idealizada (reducida a determinados modelos) de cómo crees que tiene que ser una mujer.
- Lo más difícil de conquistar es la identidad interior. Cuando se tiene una buena relación con la feminidad, es más fácil tener una buena relación con el cuerpo.
- Es probable que tengas una exigencia demasiado alta sobre ti y que reclames, sin darte cuenta, la atención de tus padres, dando demasiada importancia a la comida y al peso.
- Quizá tu cuerpo haya crecido demasiado rápido y desees controlarlo para que vaya más despacio. Es como si sintieras que va más deprisa que tú.

TABAQUISMO: ellos también lo sufren

Aunque no hay duda de que la reciente prohibición de fumar en lugares públicos va a suponer una gran mejora en la salud y calidad de vida de los fumadores pasivos, hay que tener en cuenta que, según la OMS, el 40% de los niños están expuestos al humo del tabaco ajeno en sus propios hogares. Es importante, por lo tanto, que los padres con este hábito se abstengan de fumar en presencia de sus hijos, ya que inhalar el humo ajeno puede causar numerosos problemas de salud.

- El hecho de que los padres fumen en casa duplica el riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita.

- También aumenta las posibilidades de contraer infecciones como la otitis o trastornos en las vías respiratorias como la bronquitis, la neumonía y el asma.

- Las alergias en niños que viven en hogares con humo son un 28% más frecuentes.

- Estos pequeños, además, tienen un riesgo mayor de convertirse en fumadores al llegar a la edad adulta. •

¿EL ALCOHOL destruye las neuronas?

El deterioro mental perceptible en los alcohólicos tiene poco que ver con esa asentada leyenda urbana. Para aniquilar cualquier tipo de célula, se necesitan altísimas concentraciones de alcohol -próximas al 100%- y empezamos a emborracharnos a partir de un nivel en sangre del 0,1%. El acohol afecta principalmente a las conexiones neuronales del cerebelo, zona de la que dependen el aprendizaje y la coordinación motora. Pero, como se puede comprobar en las autopsias, los encéfalos de los abstemios y los adictos a la botella tienen el mismo número de neuronas. Es su calida, no la cantidad, lo que sufre con las borracheras. •

VIAGRA cuidado con el uso recreativo

Al principio, tan sólo la utilizaban los hombres mayores de 40 años con disfunción eréctil, pero, con el tiempo, también los hombres jóvenes y sin problemas de impotencia recurren a la Viagra para mejorar su rendimiento sexual, un uso que, según los especialistas, no está exento de riesgos.

- Según las estadísticas, el volumen de ventas de este medicamento supera ampliamente el índice de disfunción eréctil vigente entre los varones. Eso quiere decir que muchos hombres utilizan Viagra sin necesitarla, para conseguir una mayor potencia sexual o bien para contrarrestar los efectos negativos que las drogas o el alcohol causan en la erección.
- Los especialistas alertan sobre este uso, ya que se trata de un fármaco que no está exento de efectos secundarios, por lo que su administración debe estar pautada por un médico.
- Además, algunos de estos jóvenes suelen combinar su uso con drogas recreativas (como el éxtasis o la ketamina), lo que puede producir peligrosas interacciones.
- El hecho de que este fármaco se dispense en farmacias y con receta médica hace que algunos consumidores la adquieran por Internet, lo que también es un riesgo para su salud ya que muchas de estas Viagras son falsas y suelen tener una composición diferente a la original. •

¿Por qué los porros hacen perder la noción del tiempo?

Un ensayo con ratones llevado a cabo por Anthony Van den Pol, biólogo de la Universidad de Yale, apunta a un área muy específica de nuestro cerebro: el núcleo supraquiasmático (NSQ), que controla el ritmo circadiano, especie de reloj biológico sincronizado con las horas de luz. Según parece, las neuronas de esta zona también cuentan con receptores para cannabinoides, los componentes activos de la marihuana y el hachís. Al inyectarles el estupefaciente, las cobayas manifestaron una alteración en los ciclos del sueño y vigilia. •

El alcohol aumenta el riesgo de sufrir embarazos no desados

El 30% de las jóvenes españolas que han mantenido relaciones sexuales sin utilizar métodos anticonceptivos (preservativo u hormonales) lo han hecho tras consumir alcohol, con el consiguiente riesgo de sufrir un embarazo no deseado, según datos del Estudio Ring 2 "Sexo, alcohol y anticoncepción entre las jóvenes de España".

- Las jóvenes encuestadas tampoco son conscientes del riesgo de sufrir un embarazo no deseado si, como consecuencia del consumo excesivo de alcohol, olvidan tomarse la píldora diaria o vomitan.
- En estos casos, los especialistas recomiendan utilizar otros métodos hormonales, como los de uso semanal, mensual o de largo plazo, ya sea porque no están relacionados con el coito o porque no exijan la toma diaria.
- El estudio también muestra que el 44,5% de las jóvenes encuestadas utiliza preservativo y el 40% métodos anticonceptivos hormonales (píldora 29%, anillo mensual 7,5% y parche semanal 1%), entre otros. •

DROGAS DE ALTO RIESGO

Por si quedaban dudas sobre la relación entre el consumo de drogas y los problemas mentales, el psiquiatra Francisco Arias ha seguido a 270 consumidores de cannabis. Al 13% se le diagnosticó psicosis, y al 8,5% esquizofrenia. Su colega Mónica Astals ha comprobado la vinculación entre psicosis y opiáceos: uno de cada tres consumidores sufre problemas mentales. •

Pedro Aguado

Para la revista Vieiro, con mi admiración por vuestro gran trabajo.

P. García

¡Hermano Mayor!

Para la revista Vieiro, con mi admiración por vuestro gran trabajo.

Pedro García

¡Hermano Mayor!

Por unha vida sá

Concello de Malpica de Bergantiños

www.concellomalpica.com

En nuestras tiendas encontrará su regalo

Calvelo
PLATERÍA REGALO

Lista de bodas:
Vajillas • Cuberterías • Cuadros
Lámparas • Mueble auxiliar
Plaza de Galicia, 5 • Telf.: 981 70 20 66 • Fax: 981 70 30 57
15100 CARBALLO

Relojería - Joyería **CALVELO SEOANE**
Fomento, 1 - CARBALLO Tel. y Fax: 981 70 30 57

Ideas de Interior

- Listas de Boda
- Mobiliario Auxiliar
- Lámparas
- Cuadros
- Telas
- Regalos diversos

Rúa Hórreo, 7 • **CARBALLO**
Telf.: 981 75 58 73

Visítenos sin compromiso

Gran tintorería
Iglesias
Desde 1947

Alvarez de Sotomayor, 8
Teléfono 981 70 04 56
Carballo - A Coruña

Informatizando Bergantiños
DON ORDENADOR
Solucións Informáticas

VENTA DE EQUIPOS
CONSUMIBLES
INTERNET
REPARACIÓN

INFORMATIZAMOS EMPRESAS, COMERCIOS, ETC
CONSÚLTENOS O SEU CASO

R/ Vázquez de Parga, 76 - B • Telf.: 981 70 19 68 • 15100 CARBALLO

Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Primer trimestre 2011

Atención telefónica

Hombre	7
Mujer	10
Joven	3
Total	**20**

Atención personal

Hombre	46
Mujer	10
Joven	22
Total	**78**

Parentesco

	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Interesados	43	3	21	6		3	76
Hermanos		4					4
Madres		2			5		7
Padres	1						1
Cuñados		1					1
Amigos	1						1
Esposas/os			1		1		2
Parejas							
Tíos/as					1		1
Hijos							
Abogados				1	2		3
Trab. Social					2		2

Motivo de la demanda

	Atención personal			Atención telefónica			Total
Información	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas		1			2		3
Alcohol		1	1				2
Centros	2	2					4
Demanda Jurídc.	15	4	14	3	6	1	43
Delg. Gobierno	21	2	8		1		32
Hacienda	3		1				4
Xunta	2						2
Jef. Tráfico	3	2					5
Segur. Social							
Otros	1	1	1				3

Otras visitas 21

Gestiones Juzgados 21
Gestiones Abogados 26
Rec. Deleg. Gobier. 16
Escritos varios Adm. 11
Juicios. 8

Otras llamadas 130

Asist. Judicial. 8
Justicia gratuíta 1
Gest. varios organismos. 10
Alternativa Prisión 1
Solicitud Indulto 1

PORTAL EUROPEO ELISAD SOBRE ALCOHOL, DROGAS Y OTRAS ADIC.

http://www.addictionsinfo.eu/

Tipología/s del recurso: Público

Temática/s del recurso: Documentación

País: Comunidad Europea

Idioma/s: Todos los comunitarios

Este catálogo online incluye una selección de páginas web especializadas procedentes de 35 países, a disposición de los profesionales del sector y del público en general.

Mediante una búsqueda libre, o una búsqueda avanzada compuesta por 13 categorías temáticas y categorías de contexto, se pueden obtener tanto descripciones de contenido como información relacionada.

ADOLESWEB

http://www.adolesweb.org

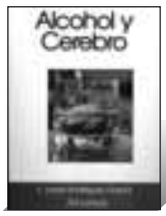
Tipología/s del recurso: Empresa privada

Temática/s del recurso: Información, Prevención

País: España

Idioma/s: Español

Adolesweb es una iniciativa online de un grupo de padres canalizada a través de un soporte empresarial. Creado en 2009, su objetivo es el estudio y prevención de los principales problemas que, en materia de salud amenazan a los niños, adolescentes y jóvenes (alcohol y otras drogas, trastornos alimentarios...), y con ello convertirse en una herramienta de utilidad para padres, hijos y también para especialista del campo de la salud y de la psicología. Realiza un seguimiento permanente de las noticias relativas a dichos ámbitos y, además, a través de su propio gabinete de estudios, produce información propia.



Alcohol y Cerebro

Descripción: El autor de una manera amena nos explica en este libro de fácil lectura las reacciones que el alcohol produce en nuestro cerebro.
En este libro se habla de la relación que este compuesto tiene con el cerebro, un órgano que nos identifica y nos singulariza como seres humanos.
A excepción de los abstemios estrictos, todos los que han bebido reconocen algunos efectos que el alcohol ejerce sobre el cerebro: desde la euforia y la descoordinación, hasta la pérdida de conciencia. El alcohol se relaciona con el gozo de los mejores momentos de amistad, de compañerismo, de fraternidad, de lances emocionales... y con la pesadumbre de los peores: peleas, desplomes afectivos, accidentes, maltrato y violencia, enfermedad y muerte.
Se invita a los lectores a emprender un viaje de reflexión sosegada, despojada de prejuicios, permisividad o culpabilidad.
La información, la discusión, el diálogo y el esfuerzo conjunto son nuestros aliados.

Autor: F. David Rodríguez García
ISBN: 978-84-937686-2-1
Páginas: 248

Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes

Descripción: Las nuevas tecnologías de la información (TIC) han revolucionado el estilo de vida de los adultos, pero sin duda el cambio más espectacular se ha producido en los menores, que ya han nacido con estas nuevas tecnologías. Su forma de vivir la infancia y la adolescencia se ha modificado. Observar en los menores una dedicación de tiempo y comportamientos muy diferentes a los que hemos tenido nosotros sin duda nos sorprende. Las nuevas tecnologías están abriendo brechas digitales en nuestra sociedad, en especial entre adultos y adolescentes. Los comportamientos como la obsesión por adquirir la última novedad tecnológica, el sustituir los contactos personales por Internet de forma permanente, han creado gran alarma social. Muchas de estas conductas han comenzado a etiquetarse como adictivas, dadas sus características de generar dependencia y restar libertad.

Autores: Enrique Echeburúa Odriozola, Francisco Javier Labrador Encinas y Elisardo Becoña Iglesias
ISBN: 84-368-222-2 **Editorial:** Pirámide
Páginas: 272

Por unha vida sá

Concello de

Ponteceso

www.ponteceso.net

POMBO
FOTÓGRAFO
Revelado digital en 40 minutos.

Carballo. Tlf: 981 70 18 21

La Coruña. Tlf: 981 17 11 35

DIMOLK
CONCESIONARIO PEUGEOT

Ctra. 552 - Km. 30,600
15105 Carballo
TelØfono: 981 70 41 40
www.dimolk.com

PEUGEOT

AENOR ER

abertal
Comunicación e Internet

www.abertal.com | T 902 23 31 31 | info@abertal.com

Pazos
administración de loterias nº1

Reservas Loterías - Envíos a toda España. Siempre a disposición de sus clientes

La Primitiva Bono Loto La Quiniela GORDO

R/ Horreo, 5 baixo. 15100 Carballo (A Coruña) Telf/fax. 981 700 205. e-mail: teixei@eresmas.com

www.loteriapazos.es

BALANCE SITUACIÓN DE CUENTAS AL DÍA 31 DE DICIEMBRE DE 2010

INGRESOS

Subvención Xunta Galicia 57.000,00
" Concello Carballo 3.105,06
" Diputación Programa de prevención 1.995,41
Ingresos cuotas de socios al día de la fecha 1.562,46
Ingresos por publicidad revista Vieiro al día de la fecha 9.970,48

TOTAL INGRESOS 73.633,41

GASTOS

Seguridad Social empleada 4.509,16
Suscripciones 792,40
Gastos Generales: 4.722,68
Copias programas y sesiones Habilidades y CDs 1.142,95
Alojamiento página web 352,05
Material Oficina y limpieza 746,56
Material impresos cartas 1.507,62
Compra material para ordenadores 973,50
Actividades de Prevención:
Habilidades Sociales en I.E.S. - Construyendo Salud en Colegios de Primaria
Concurso de Dibujo - Escuela de Padres - Talleres de Sida
Programa de Educación Afectivo Sexual - Programa de Convivencia
Colaboración Xogar na Rúa - Programa de Información Formación
Programa de Orientación a Familias 31.468,49
Salarios empleada oficina 12.889,41
Gastos al día de la fecha de imprenta por confección revistas Vieiro 10.603,36
Correos, por envio revistas a suscriptores y socios año 2009 .....1.422,54
Ingresos en Hacienda por I.R.P.F 490,70
Actividades colaboración patrocinio Escuelas Balonmano 1.600,00
Seguros 311,92
Defensa jurídica de toxicómanos 1.202,00

TOTAL GASTOS 70.012,66
SOBRANTE 3.620,75

73.633.41

Sole Martínez

PREVIA CITA
T. 981 755 999

PELUQUERÍA DE SEÑORAS

RÚA IGREXA, 18 BAIXO
15100 CARBALLO

IMPRENTA europa

IMPRESOS COMERCIAIS E PUBLICITARIOS
REVISTAS A TODA COR
TROQUEIS, ETC...

Rúa da Igrexa, 20
Telf.: 981 70 01 42
Fax: 981 70 40 60
15100 CARBALLO
e-mail:imprentaeuropa@terra.es

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

Hablemos de drogas

Una realidad que debe tratarse en familia

Si tienes dudas,
LLÁMANOS Y TE ASESORAMOS
900 22 22 29

Obra Social
Fundación "la Caixa"

¿Conoces
los nuevos
platos preparados
de **Calvo**?

DIFÍCIL ELECCIÓN ¿VERDAD?
¿CON CUÁL TE QUEDAS?

Caldo gallego, Callos con garbanzos, Fabada asturiana o Lentejas, cuatro [illegible] ingredientes bajo el sello de calidad Calvo.

Calvo