

## SUMARIO

36

REPORTAJE  
Ayudar a los hijos



24

TABACO  
Dejar de fumar



12

ESCUELA PADRES  
La autoestima



19

ASOCIACIONES  
Asamblea FENAD



**Vieiro** REVISTA TRIMESTRAL GRATUITA

**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

Vieiro está integrada en:



FEDERACIÓN  
NACIONAL DE  
ASOCIACIONES  
DE AYUDA O  
DROGODEPENDIENTE



UNIÓN ESPAÑOLA  
DE ASOCIACIONES  
DE ATENCIÓN AL  
DROGODEPENDIENTE

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 PRESIDENTA FENAD**

Doña Carmen Cacabelo . . . . . 23

**FAMILIA**

Unidos contra las drogas . . . . . 24

**TABACO**

Razones para dejar de fumar . . . . . 26

**PÁGINAS CENTRALES**

Test tipo de padre y madre . . . . . PC

**SERVICIOS**

Programas Conductas de Vieiro . . . 33

**INFORMACION**

Servicio Información Vieiro . . . . . 36

**REPORTAJE**

Como ayudar hijos a madurar . . . 38

**BREVES** . . . . . 48

**TESTIMONIOS**

Pedro García Aguado . . . . . 50

**ESTADÍSTICA** . . . . . 53

**LIBROWEB** . . . . . 54

P.C.

DOSSIER  
TEST, ¿Qué tipo de padre  
o madres eres?



CARTA DEL DIRECTOR  
aran@vieiro.org



Xosé María Arán

# Anteproyecto de Ley de Prevención de Consumo de Bebidas Alcohólicas en Menores

**EI** Gobierno gallego dio luz verde al anteproyecto, que elevará de 16 a 18 años la edad mínima para consumir alcohol en la Comunidad Gallega.

## LIMITACIÓN DE LA OFERTA Y PUBLICIDAD

Se prohíbe expresamente la venta y suministro de bebidas alcohólicas - y de cualquiera otro producto que imite los envases de las mismas - a menores de 18 años, así como su consumo, también quedará prohibida la venta, suministro o ingesta de alcohol en centros docentes y espacios destinados a actividades deportivas, cuando las instalaciones estén destinadas a menores o sus usuarios formen parte, "mayoritariamente", de este colectivo.

Quedará regulado, asimismo, la venta y suministro, a través de máquinas expendedoras y prohibirá el acceso a los menores "a espacios de ocio" como pubs o discotecas, excepto en aquellos casos en los que se celebren "sesiones" específicamente destinadas a este colectivo y en las que estará "absolutamente prohibida" la venta de bebidas alcohólicas.

En lo que respecta a la publicidad, promoción y patrocinio, quedará prohibida cualquier campaña dirigida a menores de 18 años que "induzca" a su consumo. Tampoco se podrán anunciar bebidas alcohólicas en centros docentes o destinados a menores, así como en las publicaciones dirigidas a este colectivo.

Al respecto, la Xunta fomentará la formalización de acuerdos de autocontrol de la publicidad en el ámbito de las empresas productoras y distribuidoras de bebidas alcohólicas así como con anunciantes y agencias publicitarias.

A mayores, el texto especifica la prohibición de cualquier tipo de promoción que pueda inducir al consumo abusivo de bebidas alcohólicas, especialmente la "rebaja" de sus precios en los locales donde se consumen. Por último, prohíbe la venta de alcohol entre las 22.00 y las 9.00 horas, excepto en los establecimientos autorizados, con sus horarios correspondientes.



EL GOBIERNO DIO LUZ VERDE AL ANTEPROYECTO, QUE ELEVARÁ DE 16 A 18 AÑOS LA EDAD MÍNIMA PARA CONSUMIR ALCOHOL EN LA COMUNIDAD GALLEGA...

## INSPECCIONES Y PRUEBAS DE ALCOHOLEMIA

La norma recoge la creación de un sistema de información sobre el consumo de alcohol en menores para obtener y analizar datos sobre los factores de riesgo y los protectores. Además, se establece que las administraciones públicas, en su ámbito de competencias, ejercerán funciones de inspección y control del cumplimiento de las actuaciones recogidas en la ley. Así, los funcionarios de las distintas administraciones podrán hacer controles de alcoholemia en lugares públicos entre los menores de edad para hacer cumplir la ley.

“Será cada administración, habida cuenta su ámbito de competencias, la que defina que tipos de funcionarios harán los controles”, que la norma no regula ninguna actividad realizada por adultos, como el consumo de alcohol en la calle.

## INFRACCIONES Y SANCIONES

Las infracciones administrativas recogidas por la ley se definirán cómo leves, graves o muy graves. En el primero caso, llevan multas de entre 601,01 y 3.005,06 euros, y entre ellas se incluye la venta de bebidas alcohólicas a menores o su consumo, si se produce por primera vez.

Para las infracciones graves, las sanciones oscilan entre 3.005,07 y 15.025,30 euros y se refieren al incumplimiento de limitaciones de consumo, venta y suministro, de publicidad y acceso de menores a los locales de ocio, entre otras.

Por último, las infracciones muy graves llevan sanciones de entre 15.025,31 y 601.012,11 euros y constituyen el incumplimiento “consciente” de los requisitos, obligaciones o prohibiciones establecidos en esta norma siempre que ocasionen “daños o riesgo sanitario grave”, la resistencia o coacción a las autoridades sanitarias o sus agentes y la “reincidencia” en la comisión de faltas graves en los últimos cinco años, entre otras.

## DICTAMEN DEL CONSELLO ECONOMICO E SOCIAL.

El Consello Económico e Social señala que el texto de Sanidad atiende en exceso sanciones e infracciones y aconseja un refuerzo del aspecto educativo, a pesar de valorar la posibilidad de que los menores sancionados puedan sustituir la multa por trabajos en beneficio de la comunidad, el CES advierte de un insuficiente desarrollo de los aspectos educativos y de consumo responsable, pese al mandato de la UE de que se ponga énfasis sobre la necesidad de formación de la ciudadanía, primando esta formación para que no sea necesaria la sanción a los consumidores ni a los establecimientos”.

Sobre esta cuestión, propone un cambio de redacción para que el destino de los ingresos obtenidos a través de sanciones tipificadas en esta ley quede inconfundiblemente ligado a la financiación de programas de prevención, recuperando la redacción del primer borrador, “quedarán afectos”, frente al actual “podrán quedar afectos”.

El órgano hecha en falta calendarios de aplicación y mecanismos de evaluación y seguimiento y señala que algunos preceptos pueden comprometer la seguridad jurídica del texto.

## OPINIÓN



José Manuel Vázquez  
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

## El tráfico y consumo de drogas... **no se acaba**

**Como** hemos dicho en innumerables ocasiones, el narcotráfico es una industria ilegal mundial que consiste en el cultivo, manufactura, distribución y venta de drogas ilegales.

El narcotráfico opera de manera similar a otros mercados sumergidos. Varios traficantes de drogas se especializan en procesos separados a lo largo de la cadena de suministro, y, que a menudo, están muy preparados para alcanzar la máxima eficacia en el desenvolvimiento de su negocio.

Dependiendo de la rentabilidad de cada parte del proceso, los vendedores de drogas varían en tamaño, consistencia y organización. La cadena va de los traficantes callejeros de poca monta, quienes a veces son consumidores de drogas ellos mismos, pasando a los intermediarios que puede asimilarse a transportistas, distribuidores de todos los tamaños a los imperios multinacionales que rivalizan en tamaño para poder copar los mercados y situarse en ellos de la forma mas rentable para su negocio.

EL TERMINAR CON EL TRÁFICO DE DROGAS ES UNA MISIÓN IMPOSIBLE, AÚN CUANDO EXISTAN PERSONAS (AUNQUE NO LO PAREZCA) QUE SIGUEN LUCHANDO EN BENEFICIO DE TERMINAR O POR LO MENOS AMINORAR EL TRÁFICO Y CONSUMO DE DROGAS.



También es sabido y de hecho lo hemos manifestado reiteradamente, que la drogadicción acarrea importantes consecuencias sociales: crimen, violencia, robos, corrupción, marginación, etc. De ahí que la gran mayoría de los países del mundo prohíben la producción, distribución y venta de esas sustancias.

El terminar con el tráfico de drogas es una misión que en la actualidad se presume imposible, aún cuando existan personas (aunque no lo parezca) que siguen luchando en beneficio de terminar o por lo menos aminorar el tráfico y consumo de drogas. A los traficantes de drogas le hemos dado mucha cuerda en su recorrido y a hora no somos capaces de recoger esa cuerda. Se toleró mucho y la gestión policial no fue precisamente todo lo eficaz que merecía la gravedad del tema.

Es cierto que se incautaron toneladas de drogas, pero también no es menos cierto que nos colaron cuantas quisieron. Pienso que, de una forma equivocada, algunos cuerpos policiales se centraron en perseguir los alijos formados por toneladas de drogas y sin embargo dejaron marginados los mercados de distribución urbanos, siendo en este campo sus éxitos mas bien poquitos.

De toda la gente que se dedica a la venta de droga tenemos que contabilizar a menores. Hay traficantes que incorporaron a menores para que le ayuden a pasar la droga de forma que nadie sospeche de ellos. De igual manera también existen menores de edad que se dedican a vender, sobre todo hachís, por su cuenta y riesgo, juntándose en

algunas ocasiones dos o tres jóvenes para hacer la compra y luego venderla.

Otra bajada de guardia fue el control de venta de droga en las cercanías de los colegios así como en los lugares de ocio nocturno o por



LA JUNTA INTERNACIONAL DE FISCALIZACIÓN DE ESTUPEFACIENTES DE NACIONES UNIDAS, ALERTÓ EL AÑO PASADO DE QUE EL USO INDEBIDO Y EL TRÁFICO DE MEDICAMENTOS DE VENTA CON RECETA HABÍA AUMENTADO EN TODO EL MUNDO.

lo menos en mis recorridos no detecto presencia policial alguna. A la venta de las clases de drogas tradicionales como son el hachís, cocaína, heroína, LSD, drogas de diseño etc. se nos añade desde hace algún tiempo el colocarse con productos farmacéuticos.

Nadie discute sobre la necesidad, la eficacia y los beneficios de los psicofármacos. Medicamentos como los analgésicos, opioides, los ansiolíticos o los estimulantes son seguros cuanto se toman con unos objetivos terapéuticos concretos, bajo control médico y en las dosis adecuadas. Sin embargo, lo que buscan en ellos algunas personas no es curar una enfermedad, sino directamente drogarse. Suelen usar recetas falsas, urgencias fingidas o Internet para proveerse de estas sustancias.

La Junta Internacional de Fiscalización de Estupeficientes de Naciones Unidas (JIFE), alertó el año pasado de que el uso indebido y el tráfico de medicamentos de venta con receta había aumentado en todo el mundo.

Otro dato a tener en cuenta a favor del proceso de la venta de todo tipo de droga en la calle, es que a la sociedad en estos momentos no le causa alarma social el que los jóvenes consuman drogas.

Es un tema tan excesivamente visto y comentado que la gente suele pasar de él. Carecemos de la sensibilidad que antaño teníamos con este tema y bajamos la guardia demasiado pronto ante unas consecuencias que a nivel de juventud se nos antojan tremendamente graves y peligrosas ■



Rocío  
Ramos Paul

Psicóloga  
Super nanny  
magazine

# Adicto al trabajo

En algunas parejas uno de los dos se queja de que el otro sólo piensa en el trabajo, que se pierde la vida familiar y que no pasa tiempo con los niños. ¿Por qué puede ocurrir?

**Un** video de “You tube” muestra esta adicción en un hombre. Está sentado a una mesa frente a su pareja y la chica le dice que sabe que él trabaja duro, que no tiene tiempo para nada pero que se siente sola. El joven la mira enternecido, le coge la mano y... empieza a moverla como si fuera el ratón de un ordenador! (<http://www.youtube.com/watch?v=FfHNYbDc9I>).

Los que nunca dejan de trabajar son llamados “workaholics” (una mezcla de trabajo y alcohol) y su principal preocupación es el trabajo, descuidando la vida familiar, la pareja...

Tanto que se divorcian el doble que los que tienen hábitos laborales normales, según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte (EE.UU.), que explica que la adicción al trabajo provoca un distanciamiento emocional en la pareja que va instalando la idea de separación.

Los “workaholics” sólo viven para trabajar y los que les rodean terminan no contando con ellos ni para los cumpleaños.

Este problema afecta mayoritariamente a hombres de entre 35 y 40 años con profesiones liberales, especialmente médicos, abogados y economistas. Y resulta difícil de resolver porque:

■ **Cuesta reconocer el exceso.** Trabajar está muy bien visto y querer

ganar dinero para poder dar “todo” a la familia, también. Pero, hay que considerar que ese “todo” que quieren dar quita lo más necesario: el tiempo juntos, la atención...

■ **Funciona como un mecanismo:** se sienten bien con la adrenalina muy alta y lo que se la sube es el trabajo, cuantas más cosas tienen para hacer, mejor. Las vacaciones o los fines de semana les provocan sensaciones de abstinencia. Y algunos llegan a sentir algo parecido a la culpa en los momentos de ocio.

■ **Sirve de pantalla a otros problemas** que la persona no quiere enfrentar, generalmente dificultades afectivas.

## ¿POR QUÉ PASA?

La adicción al trabajo, como cualquier adicción, puede ser síntoma de otros problemas. Y estos problemas pueden ser de lo más diverso: desde dificultades para establecer prioridades o para negarse a determinadas exigencias hasta que el trabajo se haya convertido en un refugio, un escape para otras situaciones de la vida que resultan conflictivas.

## LAS CLAVES PARA AYUDAR Y NO SUCUMBIR

La pareja, que es la persona más cercana al adicto, es quien más le puede ayudar.

■ **No seguirle el juego.**

Hay que distinguir entre lo que es simple conciliación (Cenamos más tarde para poder hacerlo juntos) de lo que es facilitar su adicción. Lo normal es que el trabajo se alterne con momentos de ocio, que haya fines de semana, vacaciones y a eso no hay que renunciar.

■ **Hacer algo juntos.**

Como al adicto al trabajo le resulta muy difícil estar “sin hacer nada”, propongámosle alguna actividad, aunque sea una vuelta por el barrio. Compartir actividades facilita el contacto emocional en la pareja.

■ **No agobiarle con quejas ni reproches.**

Eso no favorece el entendimiento con el otro. Es mejor expresarlo en forma de deseo: “Me gustaría estar más tiempo contigo, que te parece si esta noche salimos los dos a cenar”, en vez de “Siempre me dejas cenando solo”.

■ **Plantearle que tenemos un problema.**

Aunque la adicción la padezca uno solo, afecta a la relación de pareja. Establecemos una complicidad, un “estamos juntos también en esto”; si le decimos “el problema es tuyo”, le dejamos solo.

■ **Cuidarse.**

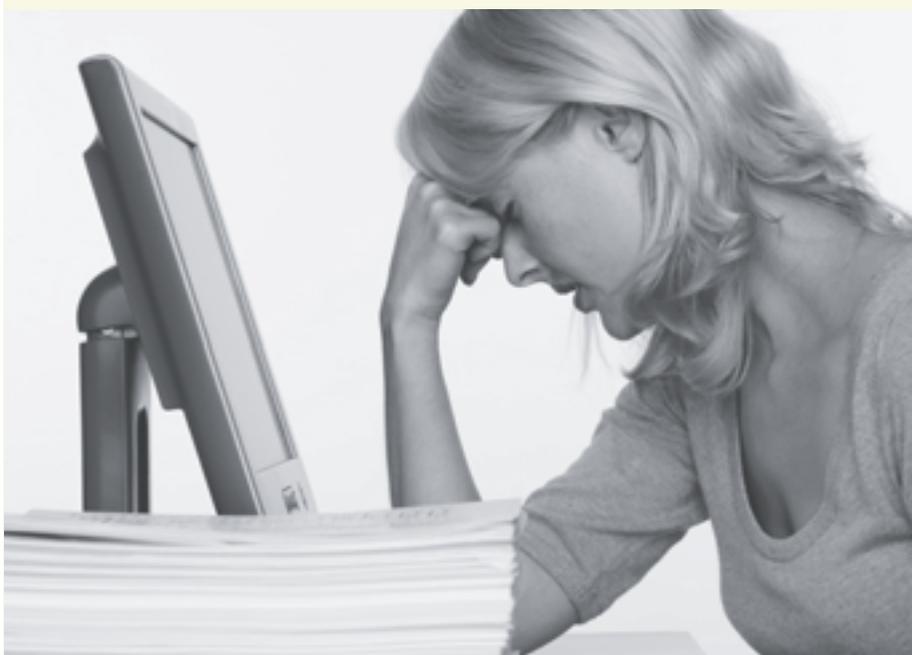
Atender la propia vida, no pasar horas esperando ni organizar el tiempo en función de cómo nuestra pareja organiza el suyo. No descuidemos nuestra agenda. ■



LA PAREJA, QUE DE ALGUNA MANERA ES LA PERSONA MÁS CERCANA AL ADICTO, ES QUIEN MÁS LE PUEDE AYUDAR



LA ADICCIÓN AL TRABAJO, COMO CUALQUIER ADICCIÓN, PUEDE SER SÍNTOMA DE OTROS PROBLEMAS



#### PARA RECONOCER EL PROBLEMA

El sitio web de la organización Workaholics Anonymous ([www.workaholicsanonymous.org](http://www.workaholicsanonymous.org)), en inglés, tiene una sección "Para amigos y familiares de adictos". Allí proponen la siguiente lista de preguntas para darnos cuenta de si nuestra pareja tiene problemas de adicción. Más de tres síes ya indican que hay dificultades:

01. ¿Se entusiasma más por el trabajo que por su familia o por cualquier otra cosa?
02. ¿Se lleva el trabajo a la cama?
03. Trabaja los fines de semana en vacaciones?
04. ¿Trabaja más de cuarenta horas a la semana?
05. ¿Habitualmente deja esperando a su familia o amigos por cuestiones laborales?
06. ¿Deja de asistir a eventos familiares por estar trabajando?
07. ¿Asume trabajo extra porque le preocupa que si no lo hace él (o ella) no lo hará nadie?
08. ¿Con mucha frecuencia subestima el tiempo que le llevará hacer un trabajo y luego se siente sobrecargado?
09. ¿Cree que está muy bien trabajar larguísimas jornadas si le gusta lo que hace?
10. ¿Se impacienta o se molesta con las personas que tienen otras prioridades además del trabajo?
11. ¿Tiene miedo a que si no trabaja muy duro perderá el empleo o fracasará?
12. ¿Se preocupa constantemente por el futuro, aún cuando las cosas van bien?
13. ¿Es enérgico y competitivo incluso cuando está jugando?
14. ¿Se irrita si se le pide que deje de trabajar para hacer otra cosa?
15. Su habitual escasez de tiempo, ¿está perjudicando sus relaciones afectivas?
16. ¿Piensa en el trabajo mientras conduce, está por dormirse o en una charla con amigos?
17. ¿Trabaja mientras come?



Lara Rodríguez  
Psicóloga Vieiro

# La autoestima

Uno de los temas que trabajamos en las Escuelas de Padres este curso 2009 - 2010 fue el de la autoestima en nuestros hijos.

**En** concreto fueron las madres del San Luis Romero las que decidieron comenzar este año trabajando una habilidad tan necesaria como es la autoestima.

La autoestima es la valoración que uno hace de sí, siendo los padres, profesores amigos y compañeros los que reflejan la imagen de uno, como si de un espejo se tratara.

En la educación, nos encontramos con comentarios o actitudes que construyen o destruyen la elaboración de la autoestima en los niños.

Así, ayudarles a experimentar éxitos, valorar sus cualidades, superar dificultades, afrontar conflictos, asumir responsabilidades, resistir frustraciones, superar el fracaso, el autocontrol, saber aplazar gratificaciones, son algunos de los indicadores que contribuyen a una buena autoestima.

Por el contrario, plantear metas inaccesibles, exagerar fracasos, avergonzar y amenazar, ridiculizar, culpabilizar, etiquetar, sobre-

proteger, disculpar conductas, la ausencia de límites y falta de consecuencias, el no asumir responsabilidades o reírle las gracias desde pequeños, favorecen el desarrollo de una pobre autoestima.

Comenzamos la sesión leyendo un texto de Juanita Martínez para reflexionar acerca de cómo la confianza que un padre tiene en sí mismo, es un modelo fundamental para el niño.

*"Fueron muchas rabietas y enojos pero hoy te presentas con tus triunfos en la mano... rápidamente han pasado por mi mente todos aquellos momentos en los que la fuerza de voluntad ,las reglas, la disciplina, la firmeza y la confianza en lo que hacía, no me permitieron flaquear y que te salieras con la tuya.*

*Todavía te faltan muchas metas por lograr en la vida, estoy segura, pero ya sabes cómo hacerlo y eso me da tranquilidad del que sabe que las cosas se consiguen si hay tenacidad, entusiasmo y decisión..."*

La autoestima no es heredada, no es innata, sino que se aprende de igual modo que se aprenden otros muchos comportamientos, de acuerdo con las experiencias personales del niño. Si en el seno de la familia se vive un clima de comunicación afectiva adecuado entre ellos, se estará aprendiendo a desarrollar la autoestima.



■ SOFÁN

La **autoestima** supone reconocerse como uno es, pero esto no significa que no se haya de aceptar algunas de nuestras características, o cambiar algunos de nuestros comportamientos con el objetivo de mejorar personalmente.

En este caso diríamos que un niño posee una sana autoestima, cuando es capaz de valorar sus cualidades y de reconocer las limitaciones con el propósito de mejorarlas.

Entre los padres con poca autoestima y sus hijos pueden establecerse relaciones personales angustiosas que acaben por provocar problemas de autoestima en los niños.

Así por ejemplo: Los padres con baja autoestima tienden a “vivir”

prolongándose en sus hijos. Quieren que sus hijos consigan cosas que ellos no han conseguido y se desilusionan cuando esto no ocurre.

Así los niños se encuentran entre vivir conforme a las expectativas de los padres o como realmente le gustaría.

Otra característica, sería el que los padres con poca autoestima, tienden a tener una visión de los acontecimientos y las cosas pesimista, negativista, catastrofista.

El intento de resolver aquellos problemas que ni siquiera se han planteado todavía y preverlo por anticipado de manera desenfocada, supone para los niños exigencias y

expectativas que no pueden cumplir.

Por último señalar que los padres con poca autoestima suelen proporcionar a sus hijos mensajes contradictorios sobre el éxito: les empujan hacia él, pero al mismo tiempo dan por hecho que será efímero o con muchas dificultades.

Además de la autoestima, otros temas que preocupan a las madres son: la adquisición de valores como el respecto o la responsabilidad, cómo actuar frente al consumo de drogas, la presión de los iguales, y el inicio de las relaciones sexuales.

Éstos juntos a otros temas los trabajamos todos los martes durante los meses de enero a mayo. ■



■ SOFÁN



■ RUS



■ SAN LUIS ROMERO



■ CASA DA XUVENTUDE



■ FOGAR



■ BERGANTIÑOS



■ A CRISTINA



■ ARTAI



■ RAZO

AYUDARLES A EXPERIMENTAR ÉXITOS, VALORAR SUS CUALIDADES, SUPERAR DIFICULTADES, AFRONTAR CONFLICTOS, ASUMIR RESPONSABILIDADES, RESISTIR FRUSTACIONES, SUPERAR EL FRACASO, EL AUTOCONTROL, SABER APLAZAR GRATIFICACIONES, SON ALGUNOS DE LOS INDICADORES QUE CONTRIBUYEN A UNA BUENA AUTOESTIMA...





María José  
Dosil

Técnica  
Asociación  
Vieiro

# Ocio y tiempo libre

En este curso 2009-2010, además de los temas habituales que se tratan en el Programa de Habilidades de Vida, tales como autoestima, asertividad, identificación de emociones o consumo de sustancias, se ha desarrollado una sesión sobre alternativas de ocio y tiempo libre.

La sesión se presentó con el nombre “¿Sabes divertirte?”, haciendo alusión a su capacidad de inventiva y creatividad en la composición del ansiado tiempo libre.

La sesión se dividió en dos partes: **Una primera**, que consistía en analizar el tiempo libre del que disponían y las diversas formas en que lo gastan.

**Una segunda**, de carácter más imaginativo, cuyo fin era la propuesta de formas diferentes a las practicadas en la actualidad para disfrutar sus momentos de ocio.

En la primera parte de la sesión se observaron conductas enormemente relacionadas con la práctica del fenómeno bautizado como “botellón”. No obstante, el hecho de que l@s adolescentes acudieran a estas masivas reuniones al aire libre, no implicaba necesariamente que consumieran alcohol u otras sustancias psicoestimulantes. Aunque sí existía un porcentaje importante de personas que consumían algún tipo de sustancia, legal o ilegal, la gran mayoría entienden acudir a un “botellón” como una forma de reunirse con l@s amig@s para charlar, reír y, en definitiva, pasar un rato agradable.

En la segunda parte de la sesión, ya analizada la cantidad de tiempo libre de que disponían, encontra-

mos un hecho curioso, no tanto por la verbalización del mismo, sino por la consideración que de éste hacía el alumnado. Comentaban que cuánto mayor era el éxito académico menor la cantidad de horas que podían destinar al ocio, pero mayor el valor que le asignaban y la intensidad del mismo.

Por otro lado, al plantearles la propuesta de diferentes y diversas alternativas de ocio a acudir a un botellón, aunque inicialmente tuvieron sus dificultades para plantearlas, no tardaron en plantear una cantidad importante de opciones muy interesantes.

De todas las planteadas, las más apreciadas eran las relacionadas

con la práctica de algún deporte o actividades culturales, como ir a un concierto o al cine. El valor que le asignaban a estas propuestas era mucho mayor que el otorgado a la asistencia a un “botellón”.

Ahora que l@s alumn@s de los centros educativos de Carballo han finalizado este curso y comenzaron las vacaciones de verano, es importante establecer algunas bases sobre el modo de usar la enorme cantidad de tiempo libre de que disponen, aspecto en el que los padres juegan un papel fundamental.

A la hora de establecer nuevas tareas a realizar en el tiempo libre, los padres pueden y deben ayudar





“

A LA HORA DE ESTABLECER NUEVAS TAREAS A REALIZAR EN EL TIEMPO LIBRE, LOS PADRES PUEDEN Y DEBEN AYUDAR Y ANIMAR A SUS HIJ@S A INICIAR ACTIVIDADES NUEVAS. EXISTEN MULTITUD DE ACCIONES QUE SE PUEDEN INICIAR EN PERÍODOS VACACIONALES, SOBRE TODO EN EL ESTIVAL, PUES ES UNA ETAPA DE GRAN DURACIÓN.

”

y animar a sus hij@s a iniciar actividades nuevas. Existen multitud de acciones que se pueden iniciar en períodos vacacionales, sobre todo en el estival, pues es una etapa de gran duración.

A menudo los padres comentan la preocupación, angustia y ausencia de sensación de control que les genera el período estival. Esta situación no está carente de justificación, ya que la mayoría de los padres no disponen de un período vacacional tan amplio como los jóvenes en edad escolar, lo que provoca que tengan que buscar recursos humanos y organizativos para pasar esta etapa del año lo más relajados posible.

No obstante, existen varias conductas que los padres sí pueden realizar para fomentar un ocio saludable y adecuado para la edad de sus hij@s, acompañado de la tan ansiada tranquilidad.

Por un lado, pueden ayudar a sus hij@s a regular por sí mismos sus aficiones, no prohibiendo directamente ver demasiado la televisión, estar conectado a internet, usar el móvil o jugar con la consola, pues la prohibición suele aumentar el anhelo por lo no permitido. Sería más adecuado limitar su uso a determinadas horas del día o a un tiempo específico diario o semanal.

Por otro lado, si además de admi-

nistrar la exposición a nuevas tecnologías, les ofrecemos alternativas más divertidas y deseables, generarán en ellos el olvido de esas opciones de ocio menos saludables.

Así, propuestas como ir al cine, ganar puntos para asistir a un concierto, juegos de mesa, practicar algún deporte veraniego, organizar pequeñas excursiones,... son opciones muy interesantes para entretenerse durante el período estival, que a fin de cuentas es lo importante, disfrutar de las merecidas vacaciones a las que tienen derecho l@s niñ@s y adolescentes. ■

# La FENAD elige su nueva junta directiva



Antón Louza  
Redacción



La Federación Nacional de Asociaciones de Ayuda al Drogodependiente de Galicia, eligió en Santiago, a su nueva junta directiva.

**E**l sábado 8 de mayo, se celebró en Santiago de Compostela, en el hotel Peregrino, la Asamblea General de la FENAD, en la cual se habló entre otros temas de la Nueva reestructuración que está llevando a cabo en materia de Drogas la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia, todas las intervenciones fueron críticas con este hecho y transmitieron el malestar de los miembros de la fenad, con el nuevo organigrama que realizó la Consellería, manifestando los presentes que el modelo conveniente era el existente del PLAN DE GALICIA SOBRE DROGAS, como existía en la

etapa anterior al gobierno Bipartito y encabezado por el Comisionado.

El punto central de la Asamblea General de la FENAD, fué la elección de la Junta Directiva, en esta ocasión se presentó una única candidatura.

Por unanimidad de todos los representantes de las entidades presentes en la votación y pertenecientes a la Federación, fué elidida la nueva Junta Directiva de la entidad.





## LA NUEVA JUNTA QUEDA COMPUESTA DE LA SIGUIENTE FORMA:

**PRESIDENTA:** Doña Carmen Cacabelos Vidal de Erguete O Grove.

**VICEPRESIDENTE:** Don Agustin Gonzalez Ferro del Comité Ciudadán Antisida Ourense.

**SECRETARIA:** Doña Ana María Alvarez Franco de la Fundación Erguete-Integración.

**TESORERA:** Doña María José Fernández Menéndez de Erguete Vigo.

**VOCAL:** Don Emilio García Díaz de Erguete Vigo.

**VOCAL:** Doña Adelina Diéguez Alvarez de Asoc. Abeiro.

**VOCAL:** Doña María Jesús Rodríguez Pérez de Erguete Baixo Miño.

**VOCAL:** Don Eduardo Ruibanes Calvo de Asoc. Albatros.



La nueva Junta tomó como primera acción la de reunirse con el Conselleiro de Presidencia de la Xunta de Galicia, para transmitirle la sensación que tienen las asociaciones, que se está a mirar para otro lado por parte de la administración autonómica, y transmitirle el alto grado de preocupación que existe entre profesionales y asociaciones de la red de drogodependencias, así como se están gestionando los cambios en este ámbito desde la entrada del nuevo gobierno gallego. ■



## Queridos compañeros:

Como sabéis el pasado día 8 de Mayo la FENAD celebró elecciones, para elegir nueva Junta directiva.

Hubo una única candidatura, que fue votada por unanimidad en asamblea.

La nueva directiva la cual presido, quiere daros la gracias a todos, por vuestro apoyo.

Años 80, la población se enfrentaba a un problema muy grave y desconocido las drogas, y sus consecuencias. La sociedad reacciona y se planta frente al problema, nacen las Asociaciones de lucha contra la droga.

Treinta años de recorrido, de lucha, aprendizaje, demandas, pero sobre todo trabajo, pero trabajo bien hecho con el objetivo de conseguir, unos buenos programas de Prevención sobre drogas, una red asistencial amplia (Social, Psicológica, Sanitaria) para los afectados por este grave problema, sin olvidarnos en ningún momento, de la reinserción, la formación, la atención jurídica.

Conseguimos en estos años y entre todos (administración, profesionales, Asociaciones) y contando en todo momento con ese fuerte apoyo social, darle forma a un Plan de Drogas de Galicia, donde conseguimos aglutinar todos esos objetivos por los que trabajamos.

Al frente un Comisionado en materia de drogas, interlocutor directo de la administración, con todos nosotros. Años en que Galicia y su Plan de Drogas fue un referente en España y en Europa.

En estos momentos, la Política de drogas en Galicia esta cambiando día a día y a paso de gigante, alejándose cada vez más de lo que las Asociaciones venimos luchando y demandando, desde el principio.

Hemos hecho llegar, (Presidente de la Xunta, Conselleira de Sanidade) nuestro desacuerdo con la actual política que se está llevando desde la administración Autónoma. Hasta el momento, no hemos visto ningún cambio a mejor, sino todo lo contrario, y nos tememos que esto vaya de mal en peor; que el esfuerzo que durante tantos años hemos hecho, y todo lo conseguido, pueda desaparecer en un par de años.

Los que llevamos en este tema desde hace tiempo, sabemos que este no es un problema a desaparecer, que es importantísimo mantener esa red de Asistencia, de Prevención, Reinserción; sin divisiones, con los mínimos recortes, contando con los grandes profesionales formados durante todos estos años, y manteniendo y potenciando la labor de las Asociaciones, que son las verdaderas dinamizadoras de la sociedad.

No olvidemos las razones por las cuales hemos nacido, y que todo este humo que desde la administración actualmente está envolviendo este tema, no nos impida ver la realidad del problema tan grave que supone para nuestra sociedad, las drogodependencias, y que las asociaciones si por algo nos hemos destacado es por nuestro espíritu luchador y reivindicativo. Sabemos que el trabajo que la FENAD tiene por delante en estos momentos es árduo, delicado. Pero urge abordarlo, mediante el diálogo con todos los agentes implicados.

Espero que esta nueva directiva siga contando con todo vuestro apoyo, sé que en los tiempos que corren lo vamos a necesitar más que nunca.

Un fuerte abrazo ■



Eladia  
Franco Vargas

Vocal de  
Salud Pública  
del COFM

# Padres e hijos unidos contra las drogas

La educación sobre las drogas en las escuelas, el tratamiento voluntario de los adictos y el control policial son las acciones mejor valoradas por los españoles en la lucha contra la drogadicción, según las estadísticas elaboradas por el Ministerio de Sanidad y Consumo entre 2007 y 2008. Sin desmerecer las grandes contribuciones de estas acciones a la lucha contra la droga, parece que los ciudadanos han obviado en la lista una actividad fundamental para

combatir el problema: el **fomento de la intervención familiar directa**, tanto en la detección como en la solución de los problemas ocasionados por el consumo de estupefacientes. El papel de la familia en la prevención de la drogadicción es particularmente importante en lo que concierne a los adolescentes, ya que en la pubertad el ambiente ejerce una gran influencia en el desarrollo de los jóvenes, quienes no han completado aún su crecimiento físico ni intelectual.

## NO VEN LA REALIDAD

Los adolescentes se enfrentan a las drogas sin haber desarrollado la capacidad de evaluar sus propias decisiones y sin poder ejercer control sobre sus deseos. Actúan movidos por sus emociones y bajo la influencia de sus amigos y de sus compañeros, con quienes comparten una percepción de las drogas que generalmente dista mucho de la que tienen los adultos.

Según la encuesta ESTUDES sobre el uso de drogas en escolares de 14 a 18 años de enseñanzas secundarias, los adolescentes españoles asocian el uso de estupefacientes con la **búsqueda de nuevas experiencias** en contextos de ocio y en momentos esporádicos. Con ello minimizan la percepción que sus pautas de consumo pueden desembocar en una adicción.

En contra de esa impresión, existen estudios que afirman que el uso de drogas durante la adolescencia **puede acarrear problemas muy importantes** que persisten en la edad adulta, tales como disfunciones en la motivación, disminución de la memoria, dificultades en el aprendizaje y pérdida del control del comportamiento.

## ¿Qué puedo hacer?

Si se detecta el consumo de drogas, culpabilizar al menor y desesperarse ante los problemas derivados de esta situación son actitudes que pueden resultar contraproducentes. Es posible que el consumo no sea habitual y que sólo se trate de una actividad esporádica. Te damos una serie de **consejos para afrontar mejor la situación**:

### Se debe evitar:

- Culpabilizar al menor.
- Culpabilizarse a uno mismo y desesperarse por no encontrar una solución.
- Perseguirle y criticarle.
- Utilizar el castigo como único recurso.
- Aceptar chantajes.
- Pasar del problema y no involucrarse.

### Se debe procurar:

- Dialogar con el menor analizando las circunstancias e informarles sobre el consumo de drogas.
- Dedicar tiempo, demostrar afecto al adolescente y conocer a los amigos con los que comparte más tiempo.
- No desalentarse y acudir a profesionales especializados si se estima necesario.
- Prohibir el consumo de alcohol, tabaco y drogas en el hogar.
- Reforzar la autoestima de los hijos y fomentar los valores morales positivos.

## ACÉRCATE A ELLOS

Los padres de los adolescentes, por su parte, han de superar múltiples obstáculos para comprender la relación que pueden tener sus hijos con las drogas. Además, en muchas ocasiones ignoran que existen formas de percibir cuándo sus hijos tienen problemas con estas sustancias y que cuentan con **unas pautas de actuación eficaces en la prevención** de las adicciones.

También hay una amplia variedad de instituciones dedicadas a divulgar información y dispuestas a ayudar tanto a los adolescentes que han desarrollado alguna adicción, como

a sus familias. La encuesta ESTUDES revela que más de la mitad de los escolares de 14 a 18 años han probado el cannabis, y que la media de edad de los usuarios que se inician en el consumo de la droga ronda los 14 años y medio. Se trata de una de las drogas más populares entre los adolescentes debido a su abundancia, a la banalización de su uso y a la relativa tolerancia hacia ella por parte de algunos adultos. Esta permisividad constituye un grave error. Es importante que fomenten en el hogar las actitudes saludables. Por ejemplo, los padres deben involucrar a los hijos en las tareas domésticas, implicarles en la toma de responsabilidad sobre su

futuro, su formación académica o su trabajo y ser estrictos en lo referente al consumo de tabaco, alcohol y drogas.

También hay que tener en cuenta que la mayoría de los adolescentes que deciden consumir cannabis, cocaína o drogas de síntesis, suelen hacerlo por rebeldía, por pura diversión y para sentirse aceptados en un grupo. Por eso, interesarse en conocer a las personas con las que sale, informarle de los falsos mitos que rodean a las drogas y hacerle ver los efectos que éstas pueden tener a largo plazo, son buenas maneras de evitar que se inicie en el consumo de estupefacientes. ■

LA MAYORÍA DE  
LOS ADOLESCENTES  
QUE PRUEBAN  
LAS DROGAS  
DURANTE  
LA ADOLESCENCIA  
DEJAN DE  
CONSUMIRLAS  
EN SU ETAPA  
ADULTA



## APRENDE A DETECTAR EL PROBLEMA

El menor que comienza a consumir drogas suele presentar una serie de síntomas que pueden ayudar al padre a detectar esta actividad. Son signos que varían en función de la droga que consuma.

### CANNABIS

- Bajo rendimiento académico.
- Disminución de la comunicación.
- Empobrecimiento del vocabulario.
- Problemas de afectividad.
- Cambios de humor.
- Aumento del apetito.
- Trastornos del sueño.

### COCAÍNA

- Cambios bruscos de humor.
- Trastornos del sueño.
- Falta de apetito y atención.
- Agresividad y excitación.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Gastos injustificados.
- Largas ausencias de casa sin motivo.
- Pérdida de peso.
- Salidas con personas ajenas al círculo de amigos.
- Dificultad de concentración.

### DROGAS DE SÍNTESIS

- Bajo rendimiento escolar.
- Pérdidas de memoria.
- Ansiedad y apatía.
- Trastornos del sueño.
- Cambios bruscos de humor.
- Abandono de aficiones.
- Pérdida de apetito y de peso.
- Salidas con personas ajenas al círculo de amigos.



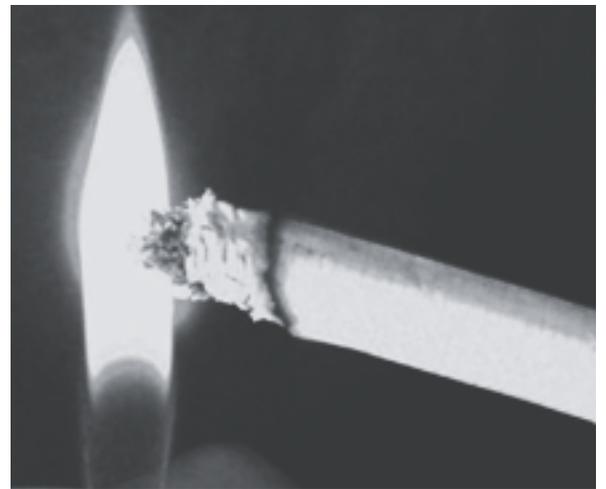
Eva González  
Tanco

Redactora  
Estarvital

# Razones raras (*y reales*) para dejar de fumar

En cada momento de inflexión durante el año (año nuevo, comienzo del curso, comienzo de las vacaciones, cumpleaños, fiestas...) nuestro Pepito Grillo actúa y a muchos nos recuerda que tendríamos que dejar de fumar. Seguro que este mes tú o alguien que conoces se lo está replanteando. Antes de que las leyes impongan la histeria, queremos desde aquí ponérselo fácil a todas esas personas.

Porque sobran argumentos.



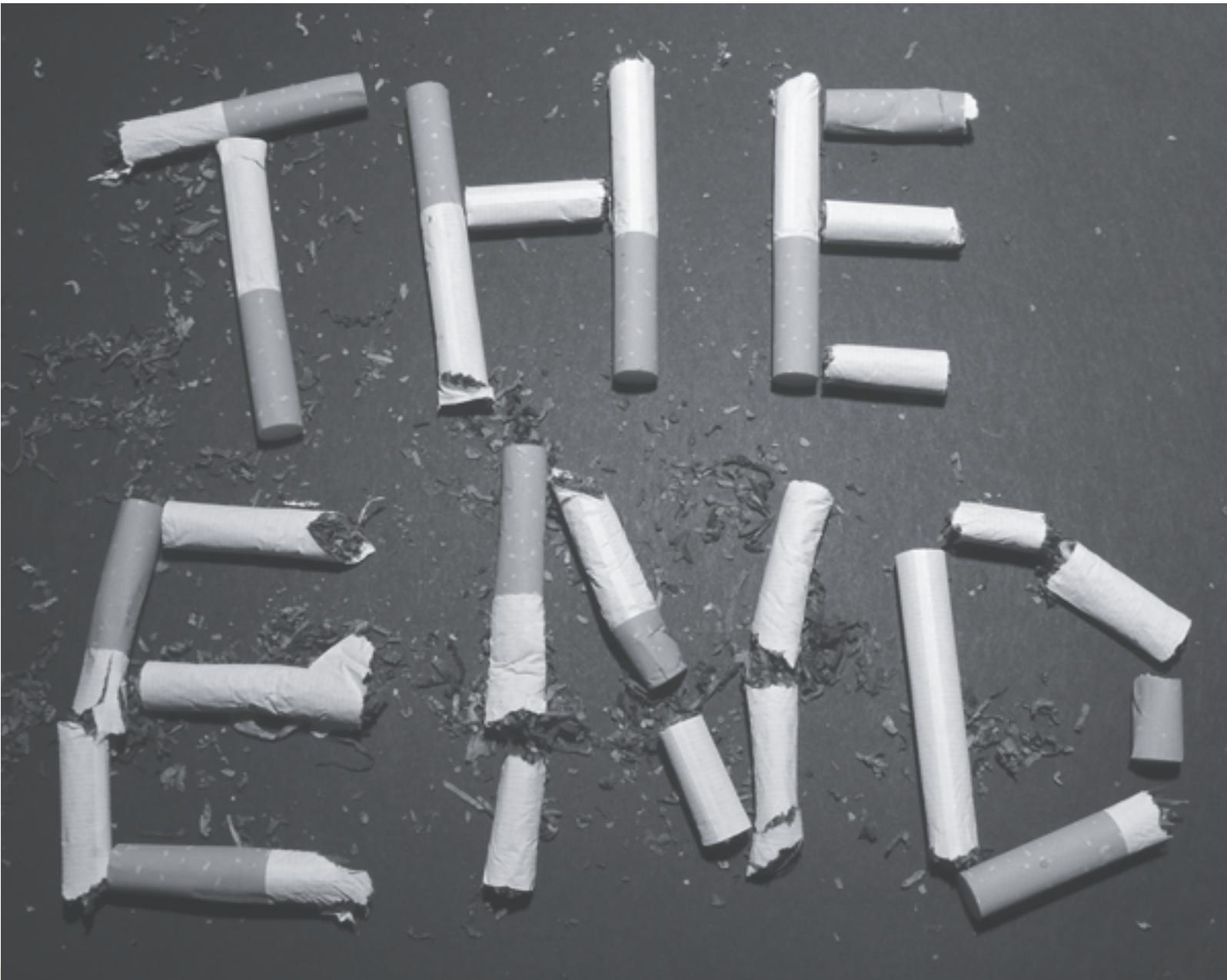
**YA SABEMOS QUE FUMAR** cigarrillos es el coco. Un vicio asqueroso que mancha los dientes y los dedos, deja la casa oliendo a barracón, nos deja sin aliento al subir una escalera y es causa de asma, bronquitis crónica, EPOC, enfisema, envejecimiento prematuro, enfermedades coronarias, empeo-

ramiento de la circulación sanguínea y (quién no lo sabe ya) cáncer.

Pero como no parecen razones suficientes para dejar un simple hábito (en el mejor de los casos) o una mala adicción (en el peor), aquí va una lista de argumentos más ignorados, pero igual de reales, para cada tipo de persona.

## COQUETAS

Deja de fumar para que tus besos no sepan a cenicero, O porque empiezas a tener la típica "cara de fumador" con arrugas pronunciadas sobre los labios, alrededor de la boca y de los ojos, y una piel reseca aunque haya sufrido de acné, sin brillo y envejecida antes de tiempo. También puedes dejar de fumar



¿Sabías, por ejemplo, que los fumadores sufren más contracturas y tensión en los músculos del cuello?

porque tienes antecedentes familiares de varices o porque acumulas celulitis: como el tabaco dificulta la circulación y se nota mucho en las mujeres, el riesgo de venitas y piel de naranja es directamente proporcional al humo inhalado.

#### PACIENTES...

¿Vas mucho al médico? ¿Y no te

dice siempre que dejes de fumar? Se sabe que los fumadores tienen más problemas musculares. Por un lado, de cuello: al inhalar un cigarro ponemos en marcha los músculos de succión que en la respiración normal, relajada, no necesitamos mover. Son los escalenos y el esternocleidomastoideo los más importantes, músculos pasivos que

trabajan de más y duelen, ocasionando dolores cervicales y mareos. Además, se está estudiando por qué a los fumadores con artrosis de rodilla les duele más y pierden más cartilago que los abstemios de nicotina...

Y otra cosa: el fumador es el primero en tener su catarrito o su gripe...





### PARA GASTRÓNOMOS

Fumando se pierde gran parte de la percepción de los aromas y sabores, pero se recupera a partir de los dos días sin fumar. Algunos quizás conozcan casos de lengua pilosa provocada por el tabaco, una dolencia que aumenta el tamaño de ciertas papilas y se aprecia, al fondo de la lengua, una coloración entre amarillenta y marrón. Si además tienes una dentadura debilucha, mejor dejar el vicio antes de empezar a perder dientes.

**EL TABACO HACE QUE SUSTANCIAS INOCUAS SE VUELVAN PELIGROSAS, COMO EL BETACAROTENO.**



Pero precisamente este año, a nadie le apetece coger una gripe, ¿a que no?.

No acaba aquí la cosa. El tabaco tiene interacciones con un montón de medicamentos y sustancias. Por ejemplo, una mujer de unos 40 años que fume corre un riesgo por tomar la píldora anticonceptiva, cosa que no sucede en las no fumadoras. En ese caso, la combinación píldora-tabaco puede inducir infartos, trombos y embolias. Más: los analgésicos funcionan peor cuando se fuma, porque el



tabaco reduce nuestra capacidad para soportar el dolor. También hace que metabolizamos peor muchos medicamentos, con el consiguiente daño para el hígado. Otro ejemplo "raro": ya conocemos los beneficios de los antioxidantes. Uno de los más buscados es el betacaroteno (lo tienen los tomates, las zanahorias...), que es precursor de la Vitamina A. En general, su consumo se asocia con cierto efecto de prevención del cáncer. Sin embargo, los suplementos de betacaroteno causan, solo en los fumadores, el efecto contrario: se asocia con un mayor riesgo de desarrollar cáncer.

### ABUELOS TROMPETEROS PREMATUREOS

Si temes que pronto tendrás achaques, aunque no correspondan a tu edad, deja de fumar. Porque como la faringe y el oído medio están conectados, la trompa de Eustaquio también se irrita y ocasiona dolor, palpitaciones, infecciones y, sí, pérdida de audición.

Tampoco es mal argumento dejar de fumar por los ronquidos inauditos que despiertan tus vecinos. El 50% de los fumadores ronca, mientras que sólo uno de cada cinco no fumadores tiene ese problema. También a tu estómago le va fatal: el cigarrillo mañanero laxante no empequeñece el inconveniente de la acidez, el enorme aumento de reflujo esofágico o la irritación del diafragma (¿no notas que el hipo suele venir acompañado de un cigarro?)

### PRE-PAPÁS



Si estás pensando en tener un hijo, deja de fumar. No esperes a que nazca, porque igual no lo logras. Fumar reduce el apetito sexual, dificulta la erección, reduce los niveles de testosterona y deja un esperma contaminado, con anomalías y menor cantidad de espermatozoides. Casi nada.

### PRE-MENOPÁUSICAS

Son uno de los colectivos a los que peor les sienta fumar. La menopausia es una faena femenina que, con voluntad y buenos hábitos, se puede pasar con gracia y donaire. Pero las fumadoras están comprando boletos para perder masa muscular, para desarrollar osteoporosis y para que su menopausia aparezca una media de dos años antes de lo que les correspondería. Podríamos lanzarnos y dar la lista de las sustancias venenosas y cancerígenas que componen un cigarrillo y que nos meten sin piedad. Pero, con sinceridad y sin dramatismos, ¿no son ya argumentos convincentes? ■



Belén Álvarez

Psicóloga Vieiro

## PAF: Programa de Atención a Familias con hijos con problemas de conducta

**Desde** sus inicios la Asociación Vieiro ha considerado el apoyo familiar y la prevención en drogodependencias sus principales ejes de actuación. En esta línea, los servicios hasta ahora prestados por la Asociación se centran fundamentalmente en dos ámbitos, por un lado todo lo relacionado con las drogodependencias y por otro el ámbito socioeducativo, realizado a través de la Escuela de padres.

Con el cambio social que se ha ido produciendo en los últimos años, desde la Asociación se ha observado la difícil situación que las familias están atravesando, manifesta-

da por las crecientes dificultades de los padres para ejercer de un modo adecuado su función y las distorsiones conductuales manifestadas por los niños y jóvenes cada vez más numerosos y de mayor gravedad.

Así, en muchas familias los problemas de conducta que muestran los hijos desde la primera infancia provocan frecuentes enfrentamientos con los padres y, en ocasiones, una sensación de fracaso en los progenitores que puede traducirse en un abandono progresivo de la responsabilidad paterna.

Las principales características de

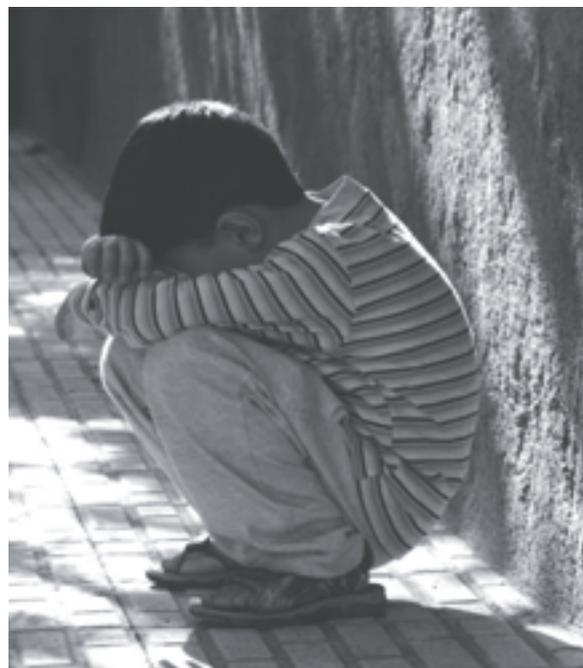
esta distorsión conductual, vienen determinadas por una serie de situaciones caracterizadas por una falta evidente de autoridad y se manifiestan de la siguiente forma: acostumbran a provocar molestias de forma deliberada, culpan a los demás de sus propios errores, utilizan un lenguaje obsceno, suelen presentar dificultades académicas y/o fracaso escolar.

La experiencia demuestra que es posible “educar” a los padres para modificar y mejorar sus habilidades educativas y de gestión familiar de manera que se reduzcan los factores de riesgo a los que están expuestos sus hijos y

“

... SE ENFADAN CON RELATIVA FRECUENCIA LLEGANDO A ENCOLERIZARSE, SON HABITUALES LAS RABIETAS DE TODO TIPO PUES PIERDEN CON FACILIDAD LA PACIENCIA, DISCUTEN CONTINUAMENTE CON LOS ADULTOS, DESAFÍAN LAS REGLAS Y NORMAS DEL HOGAR O ESCUELA...

”



## EL PAF ENTRE SUS OBJETIVOS ESPECÍFICOS PRETENDE:



- Mejorar la cantidad y calidad de la comunicación familiar
- Disminuir la frecuencia y la intensidad de los conflictos familiares
- Mejorar la capacidad para manejar emociones negativas
- Favorecer el establecimiento de vínculos positivos entre padres e hijos
- Aumentar el uso de la resolución de problemas
- Aumentar el cumplimiento de normas sociales y familiares por parte de los hijos
- Mejorar el seguimiento y la supervisión de la conducta de los hijos
- Aumentar la utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres

se incrementen los factores de protección deseables para los mismos.

En este sentido, se ha implantado un nuevo dispositivo desde la Asociación, el Programa de Atención a Familias (PAF), que pretende ser un servicio de intervención socioeducativa familiar a medio camino entre la Escuela de Padres y el tratamiento terapéutico.

El PAF plantea como objetivo general modificar los factores de riesgo y de protección del entorno familiar para prevenir en los adolescentes

esos problemas de conducta anteriormente mencionados, a través de la mejora de las habilidades educativas de los padres (comunicación, establecimiento de normas, supervisión de la conducta), el fortalecimiento de los vínculos familiares y la clarificación de la postura familiar.

El PAF está destinado a prestar apoyo a las familias con hij@s que atraviesan una situación conflictiva en las relaciones padres-hijos adolescentes y en las que se detectan problemas precoces y persistentes de la conducta en un momento determinado. La orientación a las

familias se realizará a través de una intervención en el sistema familiar, con la finalidad de trazar líneas más adecuadas de convivencia y comunicación que permitan solventar los obstáculos del dinamismo familiar y de la evolución de cada uno de sus miembros. Así el tipo de intervención será fundamentalmente práctica, dinámica y participativa, procurando potenciar la implicación y colaboración de los asistentes. El apoyo y el entrenamiento de padres e hijos contribuirán a romper ese círculo vicioso mejorando el clima familiar y favoreciendo la función educativa y socializadora de la familia.



La forma de solicitar este servicio de carácter gratuito es a través de la **Asociación Vieiro** sita en la calle Vázquez de Parga, Nº 119, Bloque 4º-Bajo Derecha de Carballo en cuya sede se realiza este programa de intervención familiar o bien llamando al teléfono 981756161.

EL APOYO Y EL ENTRENAMIENTO DE PADRES E HIJOS CONTRIBUIRÁN A ROMPER ESE CÍRCULO VICIOSO MEJORANDO EL CLIMA FAMILIAR Y FAVORECIENDO LA FUNCIÓN EDUCATIVA Y SOCIALIZADORA DE LA FAMILIA





Mª del Pilar  
Mata

Asociación Vieiro

## SERVICIO DE INFORMACIÓN, ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO

La familia evoluciona dependiendo del momento histórico, cultural y social que le toca vivir y representa la primera realidad que el ser humano conoce y la primera que transmite valores, normas, actitudes y comportamientos que inciden directamente en la salud y en los hábitos de vida.

En determinadas ocasiones las relaciones familiares se ven afectadas por acontecimientos que pue-

den llegar a provocar angustia y sufrimiento, como puede ser la aparición del consumo de diversas sustancias.

Ante tal realidad, la Asociación Antidroga "VIEIRO" desde el inicio de su andadura, viene desarrollando un programa en el ámbito de la información denominado Servicio de información, orientación y asesoramiento a tóxicómanos y familias ya que considera prioritario que

toda persona esté perfectamente informada en el campo de las drogodependencias y otras adicciones, ya que esto constituye el paso previo para la consecución de una población formada y conocedora de los riesgos que entrañan el consumo de sustancias, a la vez que permite articular un discurso social homogéneo con el objeto de que tanto las familias como los afectados tengan un guión para poder resolver sus problemas en este ámbito.



Dicho servicio nace ante la necesidad de sensibilizar, orientar e informar a la población sobre las sustancias y conductas que puedan generar dependencia, de los efectos y las consecuencias derivadas del uso o abuso de drogas y de otros trastornos adictivos, así como recursos de rehabilitación de drogodependencias para toxicómanos ayudando a las familias que tienen dudas o problemas con las drogas.

Este servicio está dirigido a todas aquellas personas que soliciten información sobre drogas u otras adicciones tanto de modo presencial, telefónico o a través de correo electrónico.

En las intervenciones se presta atención de forma individual y se tratan cuestiones como:

- El malestar y la angustia personal de los miembros de la familia generados por un problema de consumo de drogas.
- Información puntual sobre cualquier consumo de drogas así como posibles efectos que producen.
- Asesoramiento a familiares y amigos de consumidores, así como el modo de actuación ante esta situación.
- Identificación desde la familia de posibles conductas de riesgo
- Entrevistas con padres y afectados para analizar personalmente el caso y buscarle la solución más adecuada.

■ Cualquier duda, sugerencia, aclaración e información sobre el mundo de las drogodependencias y otras adicciones.

Ante estas cuestiones la Asociación Vieiro ofrece:

- Información veraz, confidencial, gratuita y anónima ante las consultas.
- Información sobre los recursos existentes para la rehabilitación de los drogodependientes.
- Información a las familias sobre pautas de actuación ante un hijo toxicómano o ante sospechas de inicios de consumos.
- Información ante problemas o conductas relacionadas con consumos de drogas y sus riesgos para la salud.

■ Derivación a los usuarios afectados por problemas relacionados con el consumo de drogas a recursos especializados.

Para cualquier consulta, puede ponerse en contacto con este servicio en:

En nuestra Asociación:  
C/ Vázquez de Parga,  
Nº 119, Bloque 4º-Bajo  
Derecha de Carballo

Llamando al teléfono  
981756161

Por correo electrónico:  
[vieiro@vieiro.org](mailto:vieiro@vieiro.org)





Yolanda Martínez  
Amparo Raviña

Maestras de Pedagogía  
Terapéutica

IES Alfredo Brañas  
en Carballo

# Cómo ayudar a los hijos a madurar, ser autónomos y responsables. Algunas ideas desde la escuela.



**Ser** padre o madre no es fácil. Aunque parece que es una función natural, precisa de un aprendizaje pues, ninguno de nosotros, al nacer, sabe cómo ser un buen padre o una buena

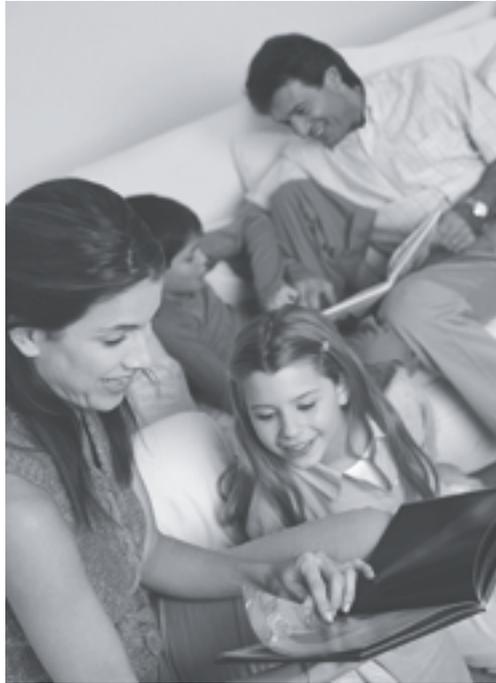
madre. Vamos adquiriendo estrategias y habilidades para tal fin en el día a día, por ensayo y error la mayoría de las veces, y basándonos en nuestras propias vivencias, dado que también somos hijos.

El papel que la sociedad atribuye a la familia así como, el protagonismo de los hijos y las hijas dentro del seno familiar cambiaron considerablemente en los últimos tiempos.

Estos cambios hicieron replantear los valores tradicionales y la forma de educar, lo que provocó, con el paso de los años, una desorientación entre los padres y las madres a la hora de saber cómo educar a sus hijos e hijas. De ahí, que no es extraño detectar cómo en las familias se sobreprotege o se realizan las tareas de los hijos después de chillarles y amenazarles sin conseguir que cumplan sus cometidos.

Además, ahora la educación se comparte con otros ámbitos, entre ellos, la escuela. Siendo conscientes de esto, desde un Instituto de Educación Secundaria podemos y debemos asesorar a las familias para que observen como educan a sus hijos/as y puedan detectar si los consienten o les exigen demasiado, si los protegen excesivamente, si están fomentando que no se incorporen adecuadamente a la sociedad como personas autónomas, maduras y responsables... Para poder llevar a cabo la función que se le asigna a los progenitores se necesita una gran dosis de reflexión sobre qué queremos para nuestros hijos e hijas y en qué sociedad están creciendo.

Suponemos que la respuesta de cualquier padre o madre a estas preguntas sería la misma: "quiero que mi hijo o hija aprenda a valerse por sí mismo y pueda tener una vida digna el día de mañana". Pero, para alcanzar este objetivo, aparentemente tan fácil de superar, los padres y madres deben ayudar a sus hijos a madurar. Para tal fin, los progenitores precisan proporcionar a los hijos e hijas pautas de actuación ante sus más y sus menos de la vida. Naturalmente, tienen que hacerlo aportando sentido común y flexibilidad, según lo requiera la situación. Eso es madurar, actuar adecuadamente y saber hacerlo pensando en las consecuencias de lo que se hizo, y, por supuesto, ser quien de asumir los errores en



EN ESTOS AÑOS  
DIFÍCILES TENEMOS  
QUE SEGUIR  
EDUCÁNDOLOS  
Y PARA ESO,  
SE REQUERIRÁ  
EN LA CASA  
UN AMBIENTE  
SERENO, POSITIVO,  
DE APERTURA  
Y DIÁLOGO



caso de cometerlos. En este sentido, entran en juego dos variables: la capacidad intelectual y la emocional.

La falta de madurez deja entrever un desfase entre la capacidad intelectual y la emocional. Los chavales y chavalas inmaduros suelen ser descritos por sus familiares y maestros como niños y niñas que se comportan de forma infantil, inestables y con frecuentes cambios de humor. Esta inmadurez suele ir de la mano, bien de una falta de control de los impulsos, bien de una baja tolerancia a la frustración, o presentan, en muchos adolescentes ambos síntomas. Cuando esto ocurre los chavales y chavalas optan por una de estas dos posturas extremas: o las cosas "no parecen afectarles" o bien, "parecen descolocarles constantemente", de ahí que se afirme que sean inestables y tengan frecuentes cambios de humor.

Conseguir que los hijos sean responsables y maduros es la mejor arma que les podemos brindar para defenderse en la vida. Un adoles-

cente maduro y responsable será más difícil de manipular. Un adolescente inmaduro e infantil es un ser mucho más maleable, fácil de manipular e incapaz de sobrevivir sólo o solucionar cualquier adversidad. Entre las características que se pueden detectar entre los chicos y las chicas inmaduros se encuentra:

#### La necesidad de llamar la atención.

A veces, estos niños y niñas inmaduros presentan mala conducta o desobediencia. Tras la desobediencia muchas veces se esconde el deseo de llamar la atención de los adultos, a toda costa, incluso sabiendo que eso les implicará un castigo o una reprimenda. Ser capaz de entender este aspecto es fundamental para conseguir cambios en la conducta de los adolescentes.

#### La dependencia de la aprobación de los adultos.

No debemos olvidar que los chavales y chavalas inmaduras, por sus características cognitivas y emocionales, dependen en mayor medida de la aprobación de los adultos.



ESTAMOS FRENTE A UNA NUEVA ETAPA EN LA QUE SON PRECISAS GRANDES CANTIDADES DE PACIENCIA, AFECTO, SIMPATÍA, EJEMPLO Y AYUDA



Además, según lo dicho en el apartado anterior, el origen de la inmensa mayoría de sus problemas de comportamiento está en la necesidad de llamar constantemente la atención de los mayores y a cuyo objeto, estos deben ser su principal "Modelo de comportamiento".

**Las dificultades en las relaciones sociales.**

Presenten problemas de conducta o no, la gran mayoría de los adolescentes inmaduros tienen dificultades en la interacción con sus iguales.

En estos años difíciles tenemos que seguir educándolos y para eso, se requerirá en la casa un ambiente sereno, positivo, de apertura y de diálogo. Es preciso hablar de una gran variedad de temas (trabajo,

noticias, anuncios, moda, economía, menstruación, sexo, hipotecas, créditos, enfermedades), no sólo sobre el instituto y las malas notas, o sobre el permanente desorden de su cuarto.

Los padres y madres piensan a menudo que la adolescencia es un problema.

Lo que ocurre es que estamos frente a una nueva etapa en la que son precisas grandes cantidades de paciencia, afecto, simpatía, ejemplo y ayuda.

No olvidemos que es la etapa en la que se van introduciendo en el mundo adulto y para eso precisan modelos a seguir, orientaciones y pautas con las que llegar a esa nueva fase preparados.

## PAUTAS PARA AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS A MADURAR

En 1º de la ESO es el momento de poner en práctica los hábitos adquiridos en Primaria.

Los progenitores deben dar más libertad para que los hijos e hijas crezcan en responsabilidad.

Hagamos memoria, cuando eran pequeños dejaron de andar agarrados de nuestra mano y fueron quien de mantener el equilibrio porque dejamos de agarrarlos aunque con miedo a que llevaran golpes.

¿Como se le enseñó a usar el tenedor para comer? ¿Masticaban los padres por los hijos, o a base de indicaciones y siendo los padres el modelo a imitar, consiguieron hacerlo?.

Bien, pues... ¿por qué no seguir ahora haciendo lo mismo? Para aprender a andar en la bicicleta sin las ruedas pequeñas y sin agarrarlos se comienza poco a poco a soltar las manos del respaldo para que cojan confianza.

Pues en esta etapa pasa lo mismo, tenemos que observarlos y guiarlos pero hacer que sean más autónomos.

# Claves para **padres y madres**

## Cómo debo actuar?

**E**l don de la oportunidad: existen algunas características de nuestro hablar, de nuestra manera de decir las cosas que pueden favorecer la buena relación con los hijos, abonando el camino para que acepten nuestras exigencias, al comprender que se encaminan a su propio bien. Así, el hablar de los padres y madres debe ser:

- Amable, sin herir, sin ironías, optimista y animante.
- Persuasivo: sabiendo como entrar con cada hijo.
- Sin sermones asépticos y antipáticos, ni mucho menos interminables.
- Oportuno: habida cuenta las circunstancias de lugar y tiempo, no corregir cuando se está enfadado o lo está él, para evitar decir cosas de las que arrepentirse (amenazas, insultos...).
- Coherente, es decir, no corregir hoy sí y mañana no: nuestro hijo o hija no entenderá nada, le faltará toda certeza educativa por parte de los padres y madres, de la que tiene necesidad aún.
- Respetuoso para no contradecir a nuestra pareja delante de los hijos y menos cuando no está presente.
- Un hablar que siempre esté condimentado por una visión positiva de las cosas y de las personas.



“

EXISTEN ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE NUESTRO HABLAR, DE NUESTRA MANERA DE DECIR LA COSAS QUE PUEDEN FAVORECER LA BUENA RELACIÓN CON LOS HIJOS, ABONANDO EL CAMINO PARA QUE ACEPTEN NUESTRAS EXIGENCIAS, AL COMPRENDER QUE SE ENCAMINAN A SU PROPIO BIEN...

”



■ ■ ■ **Escuchar el doble de lo que hablamos:** solamente escuchando es como podemos conocer lo que llevan dentro. Conoceremos los pensamientos y las ideas que se van formando sobre los temas de actualidad así como, los criterios que utilizan en cada circunstancia nueva que se les presenta delante / con la que se encuentran. Deben “desear saber” no por nosotros, no para controlar, sino por él, para entenderlo, para ayudarlo y también para exigirle y corregirle. Después de escucharlos, comentarles nuestro punto de vista de una manera calmada y razonando nuestra opinión. No imponiendo o exigiendo que cambie su forma de pensar, ni tampoco calificando de locura o estupidez su opinión. Tan sólo darles otros puntos de vista para poder comparar, pensar y valorar que opinión es la más idónea o real.

**Conversar para crear mentes que piensen por sí mismas:** Al mantener charlas con ellos, intercambiar opi-

niones y dialogar sobre cualquier tema, no sólo se conoce su forma de pensar sino que, se le ayuda a ser una persona crítica, capaz de razonar y cuestionarse si lo que escucha y ve es fiable. Así, evitaremos que confíen ciegamente en cualquiera, descubrirá en sus padres a personas a las que le poder consultar y hablar en cualquier momento y no recibirá información equivocada de gente ajena... que mejor que recibirla de sus padres. Eso sí, evitemos el monólogo (padres hablan y hijos sólo escuchan), ser autoritarios (“ni se te ocurra”). Recordemos que les estamos transfiriendo información no castigando u ordenando.

**Autonomía:** Es bueno que los hijos e hijas se encuentren con dificultades, aunque al final les ayudemos a resolverlas pues, por el contrario, el día de mañana no sabrán solucionar ningún problema. Cada uno conoce a su hijo o hija e irá midiendo como tiene que ir dando esa libertad y responsabilidad.

Sin embargo, resultan fundamentales cuatro aspectos:

- La manera de exigir y de hacer que nos obedezcan.
- Las cosas que debemos exigirle, cuándo hacerlas y cómo.
- El modo de escuchar y de conocer sus razones.
- La forma de explicar cuando digo “sí” y sobre todo, cuando es “no”.

**Exigir más que nunca:** Justo hoy por hoy tan difícil y delicado es cuando nuestros hijos tienen más necesidad de sus padres y madres y de su autoridad. El adolescente no es, por definición, una persona ya adulta y madura por el momento, está sólo en formación, en desarrollo. Necesitan unos límites claros para poder madurar adecuadamente y la consistencia de estos para encontrar una norma estable. Si no somos constantes en su aplicación provocaremos la revocación



“

CONSEGUIR QUE LOS HIJOS  
SEAN RESPONSABLES  
Y MADUROS  
ES LA MEJOR ARMA  
QUE LES PODEMOS  
BRINDAR PARA  
DEFENDERSE  
EN LA VIDA

”

o ineficacia de los límites y ellos no pararán de luchar por corromperlos al saber que cedemos.

**No sobreproteger:** evitar hacer las tareas que nuestros hijos e hijas saben y deben hacer. Son conductas sobreprotectoras: darles de comer, vestirlos, hacerles la cama, prepararles la ropa que llevarán, darles siempre las gafas sin dejar que ellos se acostumbren a cogerlas, ayudarlos en exceso con los deberes porque siempre nos dicen que no los entienden, decirles que hacer en un ejercicio sin que lo lean antes ellos, hacerles y llevarles las mochilas...

### ¿Que es imprescindible hacer desde casa?:

■ **Darle responsabilidades:** Deben tener responsabilidades y deben hacerlas ellos después de enseñarles.

■ **Enseñarles que los actos tienen consecuencias:** Hacerle ver que sus actos tienen consecuencias y enseñarles a aceptarlas. Se le deben presentar situaciones en las que reflexione, elija y asuma, a continuación, las consecuencias de su elección. Cuando comente un error o no cumple las responsabilidades antes de castigarlo, explicarle la repercusión que podría tener / tuvo la acción acometida y asegurarse de que entiende la incorrección y la consecuencia.

■ **Aportarle cariño y límites:** Explicarle y demostrarle que se le aprecia y se le quiere incondicionalmente, pero que eso no significa que no se le exija responsabilidad y autodisciplina. Amarlos es totalmente compatible con el establecimiento de normas y límites. Es importante la adquisición de este aspecto desde pequeños porque sino, es bastante probable que tengan sus más y sus menos de adaptación, es decir, tenderán a no aceptar ni respetar las normas en



todas las áreas de su vida (trabajo, casa, escuela...)

■ **Ser coherente y firme:** Los padres precisan ser coherentes y firmes a la hora de mantener los límites. ES preciso evitar que el niño o niña consiga exceder el límite por medio de estrategias como: armar una pataleta o negarse a hacer las cosas, reiteradamente, hasta que las haga papá y/o mamá.

■ **Escucharle y pactar:** Escucharlo, ser dialogantes, llegar a pactos y acuerdos.

■ **Explicarle para qué:** Demostrarle y explicarle porque es importante que aprendan ciertas cosas pero basándonos en ejemplos reales. Como por ejemplo: "saber cálculo es necesario para comprar en la tienda, comprobar si la factura del móvil es correcta, ir a las rebajas, saber cuánto hay que pagarle de intereses al banco y lo que te corresponde en las pagas extras". En el caso de la adquisición de la lengua, sirve para entender un con-

trato, un cuestionario en el centro de salud, la documentación para solicitar una ayuda o subvención, la terminología de los médicos. No sólo les podemos explicar sino también hacerlos partícipes como por ejemplo, estar presentes al hacer los cálculos de la administración de la casa para que vean por qué es necesario la adquisición de ciertos conocimientos.

■ **Educarlo, orientarlo, pero no hacérselo:** Mostrarle como debe organizarse y enseñarle a ser ordenado. Le demostramos delante de él cómo se hace y luego debe hacerlo él/la. Una vez que finaliza la tarea se le revisa y se le indican los errores para que los corrija él/ella y los evite.

### ¿Que puede hacer mi hijo o mi hija?

Aunque estas son pautas generales, a veces es difícil para los padres y madres, concretarlas y saber qué les pueden exigir a sus hijos y hijas. Algunos ejemplos son los siguientes:



### ¿Qué tareas puede hacer mi hijo/a todos los días?

- Hacer su cama.
- Ordenar su habitación y recoger el baño.
- Preparar la ropa del día siguiente antes de acostarse.
- Levantarse sin ayuda al llamarlo y vestirse, afeitarse, sin indicaciones.
- Ordenar la ropa que usa a diario y el escritorio o zona de estudio.
- Estar pendiente de su ropa y avisar cuándo precise algún adecentamiento.
- Colocar él sólo las carpetas y mochilas de la escuela o de deportes con el horario escolar.
- Preparar y guardar la muda para Educación Física él sólo y acordarse de cogerla.
- Colocar en su sitio los CDs, MP3, DVD, los juegos de la play... que usó ese día.
- Dejar la habitación o el salón bien ordenados después de jugar, ver TV.
- Encargarse de comprar el pan o el periódico.
- Poner y quitar la mesa.
- Lavar la vajilla o vaciar la lavadora cuando termine.
- Sacar la basura.
- Preparar el desayuno.
- Barrer su habitación o alguna dependencia de la casa.
- Retirar el correo del "buzón" y dejarlo en la casa.
- Doblar su ropa y guardarla en los armarios o cajones.



■ Cuidar y alimentar a la mascota, en caso de tenerla.

■ Abrir y cerrar las ventanas y persianas de la casa cuando sea oportuno.

### ¿Qué puede hacer cada semana, o en el tiempo que pactemos?

- Acompañarnos a comprar y hacer gestiones.
- Ir al supermercado a hacer la compra semanal después de mirar lo que hacía falta en la casa.
- Ayudar a limpiar el coche y la casa (limpiar, ordenar).
- Poner la lavadora.
- Doblar la ropa y guardarla en los armarios, cajones...
- Ordenar el armario.
- Pequeñas tareas en la cocina como preparar y aliñar las ensaladas, batir huevos.

■ Sacar a pasear a las mascotas, limpiar su espacio y darles de comer.

■ Ayudar a confeccionar el menú semanal de comidas y cenas.

■ Administrar el antivirus y las actualizaciones del ordenador familiar.

■ Ordenar la agenda, anotaciones, dibujos, etc.

■ Regar las plantas y/o el jardín.

■ Enseñarles a sus hermanas alguna tarea pequeña.

■ Ordenar los apuntes, cuadernos, libros de la casa y de la escuela...

■ Hacer compañía a los abuelos o a familiares.

■ Hacer algún arreglo sencillo en la casa o ayudar en alguna tarea tanto en la casa como en el jardín o con algún animal (mascotas o ganado).

El verdadero problema de la adolescencia no es el qué debe hacer nuestro hijo o hija para ser menos adolescente, más inmaduro, sino qué debemos hacer nosotros, como padres y madres para ayudarlo/la a vivir mejor esta etapa y superarla con éxito. La función de la escuela y de los padres y madres tiene un objetivo común: proporcionar herramientas, recursos, habilidades para que los chavales y chavalas sean felices y autónomos, responsables para decidir con criterio y compromiso.

#### BIBLIOGRAFÍA

Arànega, S y Guitart , R (2005). *Hijos autónomos y responsables. Lana difícil tarea de educar*. Barcelona. Graó.

Orjales, I (1998). *Déficit de atención con hiperactividad: manual para padres y educadores*. Ed. CEPE. ■



## Adolescentes y enfermedades de transmisión sexual

Según un reciente estudio, un 24% de las jóvenes de entre 14 y 19 años ha sufrido una infección de transmisión sexual. Las más comunes a estas edades son las infecciones por papilomavirus humano, clamidia y tricomonas y los herpes simplex.

- Los expertos insisten en la importancia que tiene formar a los jóvenes de la necesidad de utilizar anticonceptivos de barrera (preservativos) para prevenir el riesgo de padecer este tipo de patologías.

- También es importante que, todos aquellos jóvenes que sean sexualmente activos (tanto las chicas como los chicos) se realicen controles periódicos para realizar un diagnóstico precoz, ya que la mayoría de estas enfermedades no presentan síntomas.

- Hay que tener en cuenta que muchas de estas enfermedades, si no son tratadas desde el primer momento, pueden tener graves consecuencias a largo plazo, aumentando el riesgo de sufrir cáncer o esterilidad en un futuro. ●



## Los riesgos de ser fumadores pasivos



Según datos del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT), más de la mitad de los niños españoles son fumadores pasivos porque fuman sus padres o la persona que les cuida de forma habitual. Se trata de uno de los porcentajes más elevados de la Unión Europea.

- No hay que olvidar que estos niños tienen un riesgo un 70% mayor de sufrir infecciones respiratorias y catarros. También tienen más posibilidades de sufrir faringitis, amigdalitis y otitis crónicas.

- Por lo que respecta al riesgo de neumonía, es cuatro veces mayor en los hijos de padres que fuman en su presencia. De hecho, el 42% de los pequeños que padecen alguna enfermedad respiratoria crónica son fumadores pasivos.

- Esta situación también implica un mayor riesgo de desarrollar cáncer, tanto en los primeros cinco años de vida como en la edad adulta. De hecho, uno de cada seis casos de tumores de pulmón en adultos no fumadores podría deberse a la exposición al humo del tabaco durante la infancia.



## La hoja de coca

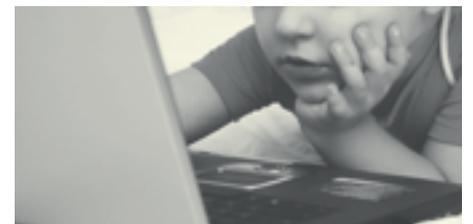
### convertida en bebida de éxito

Enemigo declarado del sistema capitalista, el presidente boliviano, Evo Morales, fomenta el consumo de la "Coca-Cola", una bebida energética elaborada a partir de la hoja de coca, un producto autóctono. Lo hizo en una cumbre sobre el cambio climático en su país, donde también alertó de que los transgénicos provocan calvicie e incluso la homosexualidad.

## "Enganchados" a Internet

Redes sociales, "messenger", descargas de música y películas, etc., la oferta que ofrece Internet a los jóvenes es tan variada y atractiva que no es extraño que muchos de ellos acaben sufriendo una verdadera adicción.

- Para saber si el apego de nuestros hijos por las nuevas tecnologías es excesivo, debemos observar estos síntomas: Internet les resta tiempo para dormir, estudiar o comer..., cada vez tienen menos vida social y realizan menos actividades de ocio al margen de la tecnología y experimentan cam-



bios súbitos de carácter (irritabilidad, actitudes desafiantes...) en cuanto se les prohíbe acceder al ordenador.

- En estos casos, los expertos recomiendan ser firmes y poner fin al uso ilimitado. Pactar unas horas al día, revisar los contenidos de las páginas que visita y proponerle otras actividades de ocio (deporte, música, etc.) es lo primero que se debe hacer, tanto para superar la adicción a Internet como para prevenir su aparición.



## El síndrome del comedor selectivo

A la anorexia se le han sumado nuevos y extraños trastornos alimentarios que traen de cabeza tanto a médicos como a psicólogos. Entre los más llamativos figuran la ortorexia (obsesión patológica por la comida sana), el síndrome del gourmet (que afecta sobretodo a mujeres y consiste en consumir únicamente platos exquisitos muy bien presentados) y la diabulimia (que sufren personas con diabetes que dejan de inyectarse insulina para bajar de peso).

A todos estos trastornos hay que añadir una nueva patología: el síndrome del "comedor selectivo". Se trata de la obsesión por comer exclusivamente menos de 10 alimentos durante un mínimo de dos años.

Por lo general, quienes lo padecen reducen el tiempo que pasan en compañía de los demás porque su menú es tan extraño que resulta chocante para el resto.



## Cuidado con las fotos que envían por móvil o Internet

Es una práctica muy frecuente entre los adolescentes: difundir fotografías suyas a través de las redes sociales o el teléfono móvil. Lo hacen de forma inocente, con la intención, en muchas ocasiones, de reforzar su autoestima y aumentar su popularidad dentro de su grupo de amistades.

- El problema está en el uso que otras personas pueden hacer de estas fotos. Cada vez son más frecuentes los casos de adolescentes sometidos a chantajes por personas que les amenazan con difundir fotografías en las que aparecen desnudos o en posiciones insinuantes. Ex parejas, amigos mal intencionados e incluso, extraños que han accedido a estas fotos haciéndose pasar por otras personas suelen ser los principales artífices de estas prácticas.

- Para evitar el denominado "ciberacoso", los especialistas aconsejan a los padres que hablen con sus hijos sobre el tema, advirtiéndoles del problema que supone difundir públicamente fotografías que les puedan comprometer en un futuro. Se trata de que aprendan las bases del concepto de privacidad y que tengan una mayor percepción del riesgo que corren.

## El cannabis provoca fracaso escolar en adolescentes



El inicio, cada vez más temprano en el consumo de esta droga (la media de edad de inicio está en 14,6 años) está afectando negativamente el rendimiento académico de los jóvenes españoles.

- Según datos proporcionados por la guía Cannabis II, iniciativa del Plan Nacional sobre Drogas, la tasa de los estudiantes que han repetido dos cursos o más es casi el doble entre los consumidores de esta sustancia que entre los que no han fumado nunca.

- El cannabis afecta especialmente a dos áreas del cerebro, el hipocampo y la amígdala, que están relacionadas con las capacidades intelectuales, muy especialmente la memoria, la concentración y la capacidad para relacionar conceptos, lo que explicaría las alteraciones en el rendimiento escolar.

- En el estudio también se demuestra que los hijos de las mujeres que consumen esta droga en el embarazo tienen menos memoria y capacidad de organización.



Judit Aris

Redactora  
PsicologíaUN ADICTO TIENE  
QUE SER VALIENTE  
Y PEDIR AYUDA

# Pedro García Aguado

Campeón olímpico de waterpolo, logró dejar las drogas y ahora se dedica a ayudar a jóvenes en riesgo mediante el programa **Hermano mayor** (canal Cuatro, viernes 21.30 h). Ha escrito varios libros de divulgación.



**Un** adicto tiene que ser valiente y pedir ayuda, dice Pedro García Aguado.

“El primer problema es la gran cantidad de excusas que te pones para seguir consumiendo”.

Por eso tiene claro que la valentía es indispensable para pasar de la prepotencia de sentirse superior a la humildad de solicitar ayuda.

Este waterpolista consiguió grandes sueños: junto con su equipo logró ser campeón olímpico en Atlanta 1996, campeón del mundo en Perth 1998 y mejor jugador de la liga española en 2001.

Pero las drogas no le permitieron disfrutarlo: en el podio sólo pensaba en irse a beber.

Era incapaz de sentir felicidad, perdió la capacidad de motivarse e ilusionarse.

“Yo pensaba que era el rey del

mundo, pero tenía una grave enfermedad. No quería cambiar, sólo veía la culpa fuera. Las drogas me distorsionaban la realidad y eso me permitía no enfrentarme a los problemas”.

Ese “vivir sin límites” le condujo al abandono de su carrera deportiva y a sentirse fracasado como persona.

En 2003 ingresó en una clínica de desintoxicación y tras recuperarse emprendió una nueva fase de su vida ayudando a los jóvenes.

El valor que destaca es la perseverancia para luchar, pues es lo que nos lleva al éxito, así como la humildad (“La adicción es una enfermedad crónica. Si vuelvo a consumir alcohol, recaeré. Para reconocer que el vino te puede, hace falta mucha humildad”), disciplina, trabajo en equipo y valor para afrontar los contratiempos, la falta de autoestima y el miedo que seguramente generaron la adicción.

## Sus mensajes

- “El éxito mal gestionado lleva a muchos hombres al desastre, porque se abandonan”.
- “El fracaso enseña lo que el éxito oculta: la capacidad de superación”.
- “Los héroes son las personas normales que hacen lo que se tiene que hacer cuando se necesita y sin pensar en las consecuencias”.
- “No debemos compararnos con los demás. Todos tenemos una belleza y un talento especiales”.
- “Valiente es el que tiene miedo y aún así es capaz de superarlo”.

## Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Al segundo trimestre de 2010

### Parentesco

		Atención personal			Atención telefónica			Total
		H	M	J	H	M	J	
<b>Atención telefónica</b>								
Hombre	8							
Mujer	48							
Joven	5							
<b>Total</b>	<b>61</b>							
<b>Atención personal</b>								
Hombre	42							
Mujer	32							
Joven	163							
<b>Total</b>	<b>210</b>							
Interesados	31	4	139	2	4	4	184	
Hermanos			1		7		8	
Madres		24			16		40	
Padres	7			2			9	
Cuñados					1		1	
Amigos			1		3		4	
Esposas/os	1	2	3		1		7	
Asociaciones								
Novias					1	1	2	
Tios/as								
Hijos					1		1	
Sobrinos								
Abogados			1		2	9	12	
Trab. Social					3		3	

### Motivo de la demanda

Información	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas	3	2			6		11
Alcohol	2		1	1	2		6
Centros	1	5	5	1	1	1	14
Demanda Juridc.	17	9	77	4	22	2	131
Delg. Gobierno	10	6	24	1	8		49
Hacienda	2	1	4		1		8
Xunta		1	8	1	1		11
Jef. Tráfico		1	4		1		6
Segur. Social			3	1	1		5
Otros	2	3	23		2		30

Otras visitas 24

Otras llamadas 277

Gestiones Juzgados	24	Gestiones Audiencia	11
Gestiones Abogados	91	Recursos Judiciales	0
Rec. Deleg. Gobier.	29	Solicitud Indulto	1
Escritos varias Adm.	29	Alternativa prisión.	3
Juicios.	14	Gestiones prisiones.	1
Asist. Judicial.	7	Declaración Juzgado	2
Justicia gratuita	0	Asistencia Notif. Judiciales.	13
Gest. varios organismos.	54		



ASOCIACIÓN EUROPEA DE BIBLIOTECARIOS Y SERVICIOS DE  
INFORMACIÓN SOBRE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

<http://www.elisad.eu/>

**Tipología/s del recurso:** ONG/Fundación privada

**Temática/s del recurso:** Información

**País:** Internacional

**Idioma/s:** Inglés, Español, etc.

ELISAD es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro que inició su andadura en 1988. Su principal objetivo es facilitar a los profesionales de la documentación y/o información (bibliotecarios, documentalistas...) que trabajan en el campo del alcohol y otras drogas el intercambio de ideas y experiencias, así como mejorar sus conocimientos y habilidades a través de las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías.



ASOCIACIÓN EUROPEA PARA LA INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA  
DEL ALCOHOLISMO

<http://www.cannabis-med.org/>

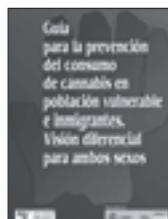
**Tipología/s del recurso:** Centro de Investigación

**Temática/s del recurso:** Investigación, Información

**País:** Internacional

**Idioma/s:** Inglés, Español

Organización privada de carácter científico fundada en 1988. De ámbito internacional, sus objetivos son la promoción en Europa de investigaciones biomédicas sobre el alcoholismo y la difusión de la información relacionada con los problemas de salud que causa el abuso del alcohol. Para el cumplimiento de dichos objetivos organiza regularmente reuniones, seminarios, congresos que supongan intercambio de información entre investigadores.



### Guía para la prevención del consumo de cannabis en población vulnerable e inmigrantes. Visión diferencial para ambos sexos. (PDF)

Factores de riesgo en el consumo de cannabis en colectivos vulnerables. El consumo de cannabis sitúa a España en uno de los primeros lugares en el ranking de países europeos y hace especialmente importante su prevención. Por ello, se ha publicado una guía que pretende hacer visible la realidad de dos grupos sociales tradicionalmente considerados vulnerables: mujeres e inmigrantes. Con este fin, el Colegio Oficial de Psicólogos ha elaborado una guía dirigida a mediadores sociales que trabajen con jóvenes, en que se analiza el problema de forma sistémica y donde el sujeto es el centro del proceso. Tras estudiar los colectivos seleccionados, la publicación identifica que los riesgos en el colectivo inmigrante no tienen relación directa con la pertenencia a un grupo étnico/nacional, sino con las carencias del entorno en que se habita.

**Autor:** Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

**Editor:** Ministerio de Sanidad y Consumo.

**Páginas:** 127.

**Año de publicación:** 2008.



### Reducción de riesgos. Lo aprendido de la heroína.

La reducción de daños supone un modelo de intervención relativamente reciente, pero de indudable eficacia y utilidad, a la hora de atender las demandas y necesidades de las personas consumidoras de drogas que hasta este momento quedaban fuera del circuito asistencial más tradicional. Esta estrategia de intervención mejora la calidad de vida de estas personas, toda vez que favorece sus condiciones de inserción. En este libro se recogen algunas de las experiencias más exitosas en su aplicación.

#### Índice:

Lista de autores. Presentación. Introducción. La reducción de daños: lo aprendido de la heroína. Líneas actuales de trabajo en reducción de daños. Desde las líneas actuales hacia las futuras en la reducción de daños: la incorporación de fenómenos emergentes.

**Edición a cargo de:** María Teresa Laespada y Ioseba Iraurgi.

Publicaciones de la Universidad de Deusto  
(publicaciones@deusto.es)

# Concello de Carballo



D. Evencio  
Ferrero Rodríguez

Alcalde-Presidente do  
Concello de Carballo

*Por unha vida sá*



[www.carballo.org](http://www.carballo.org)

# Sole Martínez

**Peluquería**  
de Señoras

Rúa Iglesia, 18 Baixo  
15100 CARBALLO

Previa Cita: T. 981 755 999



  
**IMPRESA europa**

Rúa da Igrexa, 20  
Toll.: 981 70 01 42  
Fax: 981 70 40 60  
15100 CARBALLO  
e-mail: [imprentaeuropa@terra.es](mailto:imprentaeuropa@terra.es)

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

