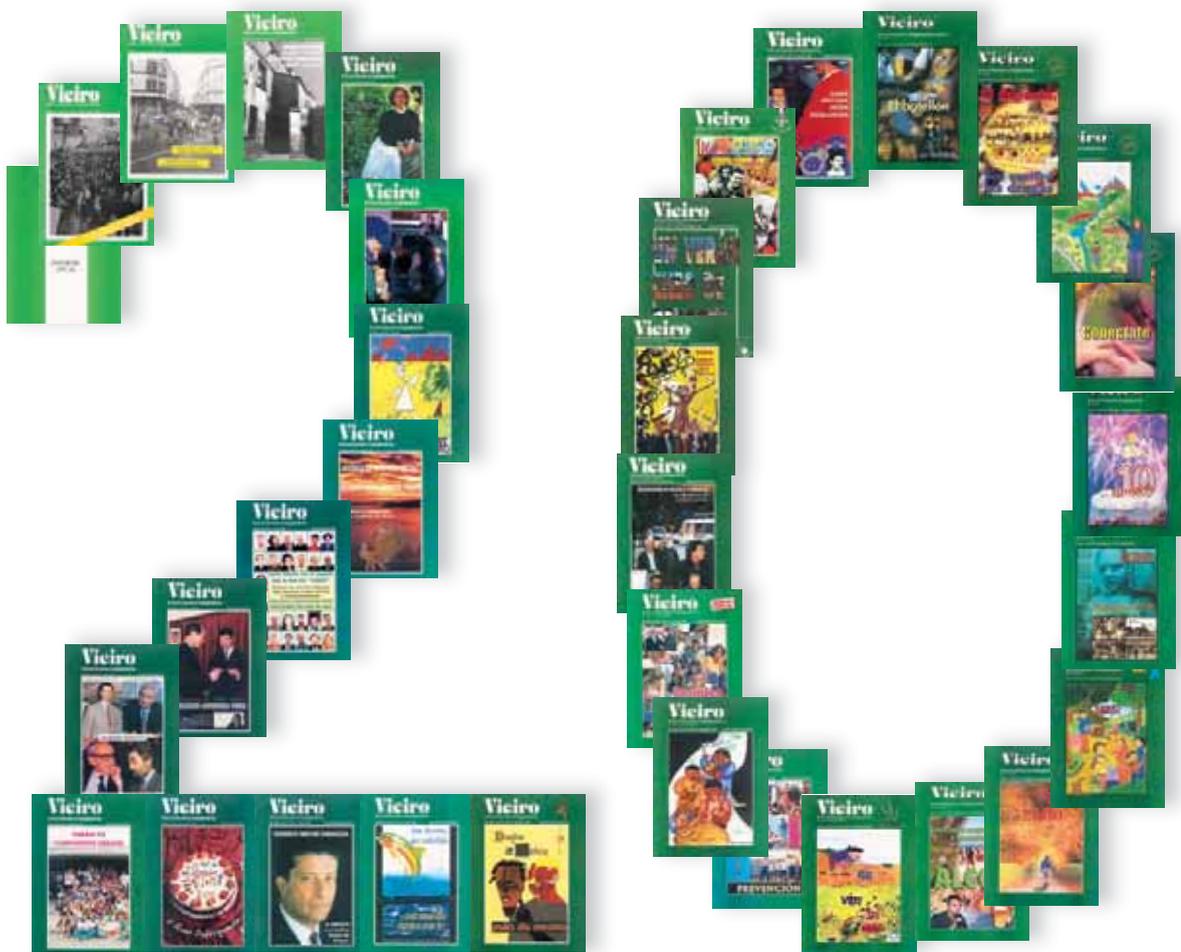


# Vieiro

Revista de Información en Drogodependencias, Adicciones y Salud [www.vieiro.org](http://www.vieiro.org) PUBLICACIÓN GRATUITA



A  
N  
I  
V  
E  
R  
S  
A  
R  
I  
O



# O alcohol ESTRAGA OS TEUS SONOS

*Se sempre soñaches con ser bailarina,  
non estragues os teus soños.  
O alcohol desfaiche a vida.*

Síguenos en



Sanidade Pública de Galicia  
www.xunta.es

Fronte ao alcohol, **ti decides**

galicia



XUNTA  
DE GALICIA



## SUMARIO

**CARTA DEL DIRECTOR**  
¡Esto es increíble! .....04

**OPINIÓN**  
20 Aniversario de Vieiro .....07

**PAREJA**  
Si él se ha convertido en tu droga .11

**FUMAR**  
La última calada .....12

**LA RED**  
Identidad digital .....16

**UNIVERSIDAD DIGITAL**  
Cómo mantener a tu hijo sin droga 21

**SERVICIOS DE VIEIRO**  
Programa atención a familias ....22

**ENTREVISTA**  
La depresión puede superarse ... .24

24

**ENTREVISTA**  
García y Palazón



34

**COMUNICACIÓN**  
Actividades de Vieiro



38

**ESCUELA DE PADRES**  
Resolución de conflictos



46

**LA WEB DE VIEIRO**  
Vieiro, referencia en internet



**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

Vieiro 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.

**PAGINAS CENTRALES**  
Fumar porros es malo .....PC

**SUPERACIÓN**  
Vigorexia .....33

**COMUNICACIÓN**  
Actos de Vieiro .....34

**REDUCCION DE RIESGOS**  
Pasión rima con protección .....36

**ESCUELA DE PADRES**  
Resolución de conflictos .....38

**ADOLESCENTES**  
Se siente diferente .....43

**NUEVAS TECNOLOGÍAS**  
Cómo evitar el abuso .....44

**LA WEB DE VIEIRO**  
Vieiro, referencia en internet .....46

**BREVES** .....48

**ESTADÍSTICA** .....53

**LIBROWEB** .....54

**ESTADO DE CUENTAS** .....57

P.C.

**DOSSIER**  
Fumar porros es malo



# ¡ ESTO ES INCREÍBLE !

**E**l magistrado del Juzgado Central de Vigilancia Penitenciaria José Luis Castro Antonio firmó un auto en el que concede el tercer grado a Laureano Oubiña, ordena a la Junta de Tratamiento de la cárcel de Palencia en la que está recluso que incoe ya el expediente de libertad condicional, estableciendo que Oubiña deberá resarcir los daños causados a la sociedad mediante visitas o trabajos sociales en una entidad de apoyo a personas desfavorecidas o drogodependientes.



La principal novedad del auto es que por primera vez se vincula un expediente de libertad condicional al cumplimiento de una "regla de conducta", y a la asistencia a centros de ayuda a desfavorecidos o drogodependientes. Se toma esta medida porque en los delitos contra la salud pública es muy difícil identificar a las víctimas al contrario de lo que sucedería en un asesinato o un robo, por lo cual se insta al reo a realizar trabajos sociales.

Vieiro, manifiesta lo siguiente:

**1º** Que nos parece una aberración la decisión del Juzgado Central de Vigilancia Penitenciaria de acordar tal decisión.

**2º** Una persona que ha vendido toneladas de droga con resultado de aniquilamiento de jóvenes y familias, no puede ahora la justicia mermar la condena que le impuso en su día y enviar a ese sujeto precisamente a redimirse con sus víctimas.

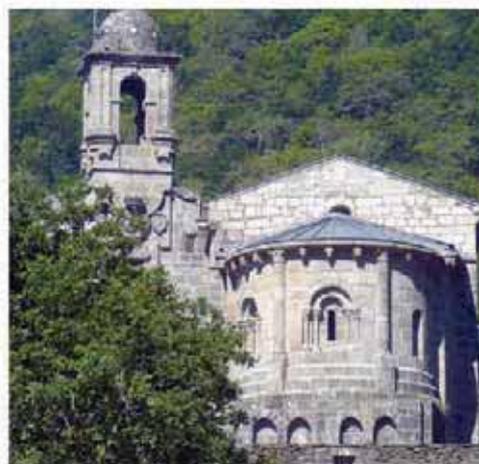
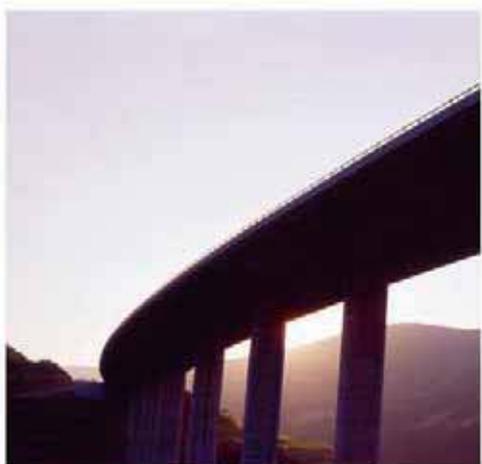
**3º** La patraña de someterle a reparar el daño causado no lo cree ni el propio Oubiña y sería desde un punto de vista humano una canallada al mezclar víctimas y verdugo.

**4º** Espero y deseo que no haya ninguna asociación que en su sede permita que tal individuo recale para ejercer una pantomima de que tiene que reparar el daño.

Finalmente, nos parecería una tomadura de pelo que asociaciones como la nuestra tuviésemos que tener a nuestro lado una persona tan repugnante.

Pero no es una opinión individual de Vieiro, las ONG se niegan a ofrecer trabajos sociales al narcotraficante OUBIÑA, como manifestaba en prensa, Carmen Avendaño cree que sería "como meter a un zorro en un gallinero", y Carmen Cacabelos dice que la presencia del narco en un centro de reinserción "sería un polvorín".

Las asociaciones antidroga no quieren tener a Laureano Oubiña en sus programas de reinserción o tratamiento a drogodependientes. Los dirigentes de la Fundación Érguete, de la Federación Nacional de Asociaciones Antidroga y de la Federación Galega contra o Narcotráfico no se creen el arrepentimiento de Oubiña, y están convencidos de que su presencia en dichos colectivos podría ser pernicioso para los que están intentando dejar las drogas. ■



# 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.**





---

# **HIERROS VARELA URBIETA**

---

## **S.L.**

---

**Oxicorte, plegadora y cizalla  
Chapa para cubiertas**

**Pol. Ind.de Bértoa H-21,22  
15105 CARBALLO (A Coruña)**

**Telf. 981 700 700**

## OPINIÓN



José Manuel Vázquez  
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org



# ANIVERSARIO de Vieiro

EN ESTOS  
20 AÑOS DE  
EXISTENCIA  
"VIEIRO VIENE  
LUCHANDO  
DE FORMA  
CONTINUADA  
EN FAVOR DE  
LA CIUDADANÍA  
PONIENDO A SU  
DISPOSICIÓN  
PROGRAMAS DE  
ALTA CALIDAD  
OPERATIVA  
TANTO A NIVEL  
DE PREVENCIÓN  
COMO DE  
INFORMACIÓN

Se cumplen ahora 20 años de la constitución de la **Asociación Antidroga "VIEIRO"**.

Fue fundada el 17 de Septiembre de 1.991.

Se pretende con esta creación paliar la enorme laguna existente en este campo y darles así una respuesta eficaz de prevención y orientación tanto a las familias como a jóvenes al objeto de promover, agilizar, gestionar y fomentar el nacimiento de todo tipo de ayudas a personas drogodependientes, a los marginados socialmente y a las familias que necesitan del apoyo en el campo de la drogadicción.

Los fines de la **Asociación "VIEIRO"** marcados dentro de su especial actuación son: **"el fundamental e indeclinable fin de la defensa y protección del individuo y de la colectividad ante el consumo, promoción y empleo de las drogas tóxicas, estupefacientes y análogos"**, la toma de conciencia colectiva e individual sobre el daño generado por el empleo y uso de estas sustancias, así como la creación de módulos e instituciones que operen en la defensa social frente a la droga, desarrollando particulares

actividades en los campos: preventivo, asistencial, de orientación, reinserción y jurídico.

En estos 20 años de existencia **"VIEIRO"**, viene luchando de forma continuada en favor de la ciudadanía poniendo a su disposición programas de alta calidad operativa tanto a nivel de prevención como de información, así como de los mejores recursos humanos para conseguir las metas trazadas en su comienzo.

La labor que se lleva a cabo es muy difícil, ingrata y llena de sinsabores, pero nos motiva el seguir adelante el ver que las familias tienen a su disposición un instrumento válido para tratar de resolver sus problemas en este campo, así como los logros alcanzados durante todo este período de tiempo.

Para llevar a cabo tan importante trabajo, hemos tenido la suerte de contar con la colaboración de varias instituciones y colectivos vitales para el desarrollo de la labor llevada a cabo, como son: la Consellería de Sanidad y Asuntos Sociales de la Xunta de Galicia, que nos ha prestado su apoyo incondicional tanto a nivel económico



CELEBRACIÓN 10º ANIVERSARIO

Mesa Presidencial (de izquierda a derecha):  
 - Delegada Provincial C. Sanidad  
 - Presidente de Vieiro  
 - Conselleiro de Sanidad y Asuntos Sociales  
 - Alcalde Concello de Carballo  
 - Comisionado Plan Galicia sobre Drogas  
 - D. Pedro Tasende (Maestro de Ceremonias)

como técnico: El Ayuntamiento de Carballo por su inquietud por la problemática de las drogas y su colaboración tanto económica, policial como de cualquier otro tipo que se nos pueda plantear.

A estas dos Instituciones tenemos que unirle también otras de especial relevancia como son la Guardia Civil y la Policía Local, ambos cuerpos se distinguieron por la persecución del narcotráfico y la colaboración en todo momento con la Asociación.

Igualmente nuestro reconocimiento a todos los medios de comunicación por su constante labor en la difusión de programas y comunicados dados a conocer por estos medios tan eficaces

Colaboraron igualmente en la viabilidad de las actividades realizadas, las Asociaciones Culturales, Deportivas, Asociaciones de Vecinos, Anpas, Institutos y Colegios del municipio, anunciantes de la revista, así como otras personas que a título individual prestaron su apoyo para el desarrollo de los programas de la Asociación.

Cabe destacar que en los inicios de la Asociación, las actividades se centraban preferentemente en

familias de afectados y jóvenes. Posteriormente se fue ampliando el radio de acción y se complementaron los destinatarios con la inclusión e implantación de programas de prevención en todos los ámbitos, destacando los llevados a cabo en autoescuelas, colegios e institutos, centros de trabajo y colectivos de Anpas. Se asumieron igualmente nuevas funciones relacionadas con la drogadicción como son el Servicio Jurídico, la asistencia en cárceles y comisarías, la prevención y orientación a alcohólicos, así como la información y orientación sobre el Sida.

En todo este tiempo de andadura queremos dedicárselo a modo de "homenaje" a aquellas personas y familias que sufren o han sufrido las cicatrices y los azotes de la droga. A esas personas que de alguna forma luchan en silencio con el desasosiego, con el temor, con la angustia e incluso con el miedo, para poder plantarles cara al problema que le está rompiendo a su familia y que, en muchos casos, la forjaron a base de esfuerzos, de sacrificios y de privaciones.

En la actualidad, cuando se nota excesivamente una crisis de autoridad y más aún, una dejadez en la función educadora de los jóvenes

de numerosas familias, la verdad es que a la sociedad la están llevando en volandas hacia un camino difícil de retornar. La pérdida de valores humanos, la modernidad de los tiempos, la insolidaridad y la asimilación de lo que perjudica a la familia, a la sociedad, a la comunidad y al individuo, parece que se están fomentando hábitos poco saludables para conseguir el deterioro del individuo. No obstante, queremos hacer público en este manifiesto que la **Asociación Antidroga Vieiro** va a seguir trabajando con el mismo espíritu de lucha que el llevado a cabo desde su fundación, manifestándole a la sociedad que seguiremos incansablemente trabajando en contra de las drogas.

Finalmente no queremos dejar pasar en este 20 aniversario la inestimable colaboración que a lo largo de muchos años nos han dispensado tanto los Colegios de Primaria como los Institutos de Secundaria de Carballo, para que pudiéramos impartir nuestros programas de prevención en sus aulas, así como la cesión de los horarios pertinentes para que ello fuese posible. Esta cesión fue fundamental toda vez que nos dieron la oportunidad de poder trabajar con una población de alto riesgo. ■

## Concello de Cabana de Bergantiños



**D. José  
Muíño Domínguez**

Alcalde-Presidente  
Concello de Cabana  
de Bergantiños

**E**n los últimos años las adicciones y las drogas pasaron de ser un problema secundario a ser un problema principal entre los adolescentes y los jóvenes. Esta relación habitual, cotidiana y "normal" con las drogas muestra la tendencia al agravamiento del problema.

*Por eso debemos buscar propuestas alternativas basadas en la comprensión y el respeto que eviten que la droga se convierta en nuestra compañera de viaje.*

*Quiero agradecer a VIEIRO la oportunidad que me ofrece para mandar un mensaje positivo a esta sociedad que se comporta cada vez de manera más individualista en la que prevalece más el éxito personal que el bien social.*

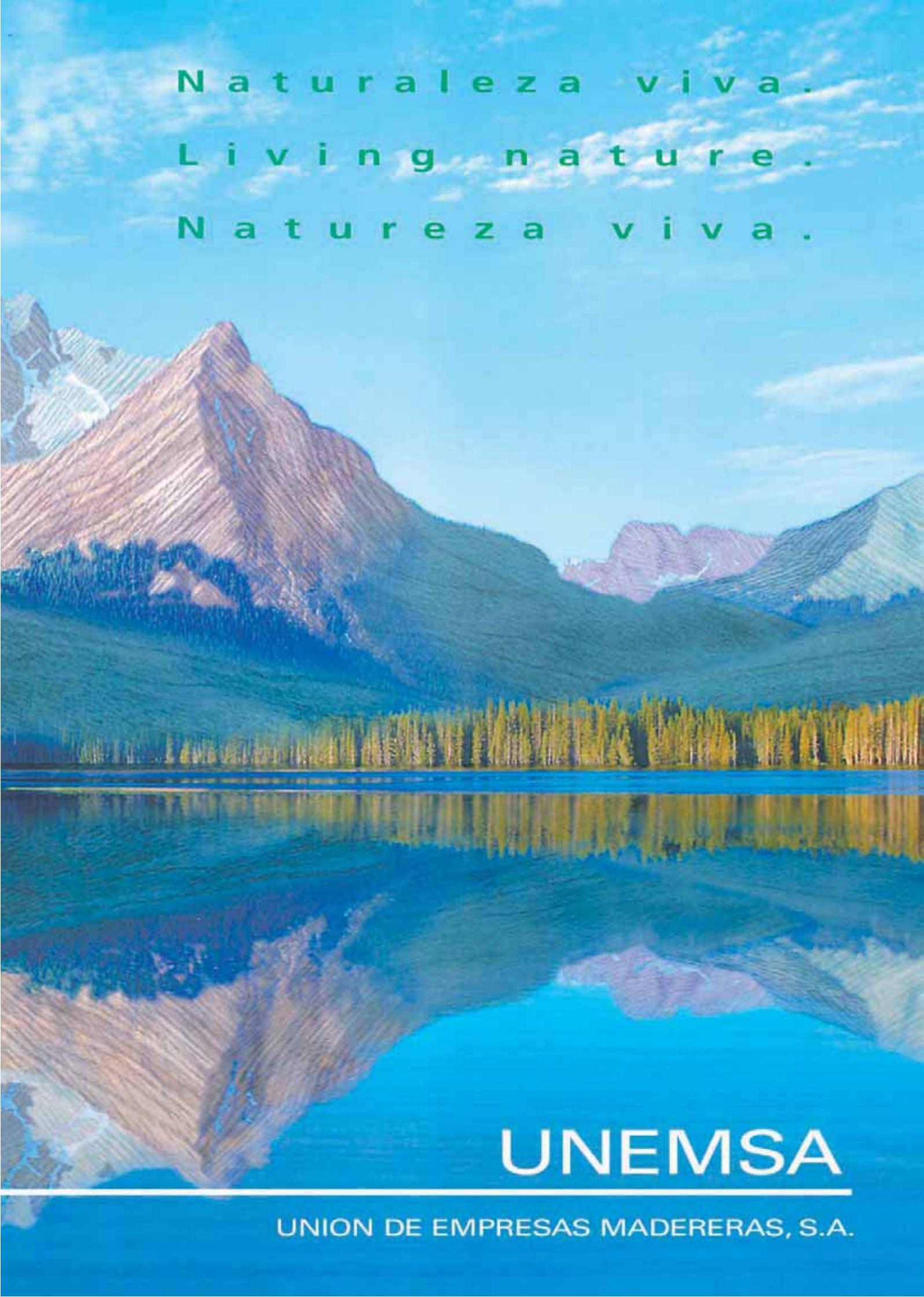
*Por una vida sana*



Naturaleza viva.

Living nature.

Natureza viva.



UNEMSA

---

UNION DE EMPRESAS MADERERAS, S.A.



Almodena Alameda  
Periodista

# Si él se ha convertido en tu droga...

¡EMPIEZA YA LA CURA DE DESINTOXICACIÓN!

**Amores** reñidos, los más queridos". A veces no deberíamos hacer caso a los refranes, ya que mantener una relación que nos proporciona más sufrimiento que alegría, no compensa.

Y en muchas ocasiones, somos nosotros mismos quienes seguimos idealizando a esa persona, aunque los hechos nos demuestren que no nos resulta beneficiosa. La psicóloga, psicoanalista y escritora Mariela Michelena, autora de *Mujeres malqueridas* (La Esfera de los Libros) describe así la adicción sentimental: "Describe a esas personas, que a pesar de estar inmersas en relaciones desastrosas, que procuran sobre todo sufrimiento, no son capaces de separarse; y, si se separan, regresan humillados en busca de su dosis de maltrato". Michelena señala algunas formas de terminar una relación de pareja adictiva:

- Asume que, por muchos que ames a esa persona, con tu amor no puedes hacer que su comportamiento encaje en tu vida.
- Si ya has roto la relación, corta la comunicación. No busques excusas para llamarle, devolverle o pedirle algo tuyo, etc. Piensa que



Comprende que el amor no es posesión

para ti es una sustancia dañina y que no debes tomar ni siquiera una pequeña dosis.

- Si la tentación de contactar con él es muy grande, distráete con alguna actividad que te guste: ve al cine, a una exposición, a un spa, organiza un viaje, llama a una amiga, etc.
- Ten paciencia y espera a notar los efectos beneficiosos del tiempo. Cada día te sentirás mejor hasta que casi no te acuerdes de

él. Así, podrás comenzar una nueva vida porque le habrás sacado de tu vida y de tu pensamiento.

### Buscar amar, no ser amado

El filósofo, escritor y conferenciante indio Jiddu Krishnamurti, dedicó gran parte de sus reflexiones al amor. En la web [www.jiddukrishnamurti.net/es](http://www.jiddukrishnamurti.net/es), se recogen algunos de sus pensamientos al respecto, que nos pueden ayudar a aprender cómo amar de verdad, tanto al compañero sentimental como al resto de las personas que comparten la vida con nosotros: "Todos deseamos desesperadamente que nos amen porque nos sentimos vacíos y solitarios, pero es más importante amar que ser amado. Pero para ello uno tiene que comprender esta vacuidad, ésta desesperada soledad en uno mismo". "Una mente ocupada consigo misma, con sus propias ambiciones, sus temores, sus sentimientos de culpabilidad, su sufrimiento, carece de la capacidad de amar. Una mente dividida en sí misma, que vive en fragmentos, no puede amar". "Sólo hay amor cuando me he comprendido de verdad a mí mismo y, por tanto, sé que en mí no existe fragmentación, no hay sentimientos de ira, de ambición, de codicia, ni actividad separatista alguna". ■



Nuria Corredor

Periodista Freelance  
Especialista en  
salud

# La última calada

La imagen glamourosa del fumador pasó a la historia. Hoy en día sabemos que fumar no sólo daña nuestra salud, sino que además puede terminar con nuestra vida. **¿Qué dependencia genera el tabaco? Y lo más importante, ¿cómo podemos liberarnos de esa esclavitud y romper las cadenas?**

**En** enero de 2011 entró en vigor la ley antitabaco y a partir de entonces no se pudo fumar en los espacios públicos cerrados. Con esta medida, una de las más polémicas, los fumadores pasivos dejaron de sufrir los efectos negativos del tabaco. Según datos de la Asociación Española contra el Cáncer, el tabaquismo es la causa directa de 60.000 muertes al año, y 3.000 muertes más corresponden a personas que no fuman, pero que están expuestas al humo.

Aunque todos los especialistas en tabaquismo insisten en que se trata de una medida de salud pública totalmente necesaria, lo cierto es que esta prohibición ha generado una gran polémica entre algunos sectores de la sociedad. ¿Es un atentado contra la libertad de

los fumadores o contra la libertad y salud de los no fumadores? “Se trata una cuestión de salud pública y, al igual que se regulan otras cuestiones que suponen un riesgo social, como por ejemplo las normas de tráfico, hay que regular el consumo de tabaco. Antes de que se pusiera en vigor esta ley se hicieron augurios muy catastróficos sobre el impacto económico que tendría en la hostelería, pero luego esto no ha sido así. Muchos fumadores están de acuerdo con esta medida porque piensan que los demás no tienen por qué asumir su adicción”, afirma Belén Fernández, psicóloga experta en tabaquismo de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC).

#### La ocasión para dejarlo

Para muchas personas fumadoras, la prohibición de fumar en espa-

cios públicos cerrados ha sido una oportunidad para dejar este hábito. Para Lucía, de 35 años, esta medida no sólo protege la salud de todos, sino que además la anima a dejar un hábito que tiene desde los 17 años. “Comencé a fumar muy joven, sólo de vez en cuando, porque algunos amigos lo hacían, pero al final terminé siendo una fumadora empedernida. He intentado dejarlo en varias ocasiones, pero no lo he conseguido, la dependencia siempre ha terminado arrastrándome de nuevo. Ahora he pensado que, aprovechando que ya no se puede fumar en los sitios cerrados, voy a intentarlo de nuevo, y esta vez lo conseguiré. He hablado con mi médico y empezaré un tratamiento para dejar de fumar. Estoy harta de sentirme esclava de esta adicción dañina y absurda.”

LA PROHIBICIÓN  
DE FUMAR  
PUEDE SER  
UNA OPORTUNIDAD  
PARA APARTAR  
ESTE HÁBITO

## Ideas clave

- El consumo de tabaco es muy perjudicial para la salud. Además de provocar diversos tipos de cáncer y ser un factor de riesgo cardiovascular, es la primera causa evitable de enfermedad y muerte prematura en España.
- Fumar conlleva una limitación de la libertad personal. La dependencia física y psicológica que genera el tabaco afecta de forma directa no sólo a la salud, sino también a la autoestima.
- Dejar de fumar no es una decisión fácil, pero una vez está tomada, existen varias alternativas para conseguirlo, y sus efectos en nuestra salud comienzan a notarse desde el primer momento.
- Aunque la fuerza de voluntad es un elemento de peso, la motivación y el pleno convencimiento para dejar este hábito son los verdaderos motores que nos garantizarán el éxito.



## Cómo tomar la decisión de dejarlo

Dejar de fumar es posible, pero antes de intentar llevar a la práctica la decisión, conviene pensar en las motivaciones que tienes para dejarlo y reflexionar acerca de los motivos por los que quieres hacerlo.

Asimismo, conocer las razones psicológicas por las que continúas fumando y saber qué perderás si dejas de fumar te ayudará a tomar una decisión más firme.

Aunque en la mayoría de las ocasiones el factor con más peso para dejar de fumar es la salud, lo cierto es que también en muchos casos la motivación reside en abandonar un hábito que te esclaviza y que merma la libertad personal.

Por eso, lo mejor es elegir un día que se asocie al cambio de vida, de modo que haya un antes y un después. Y, si es necesario, consultarlo con un especialista y seguir un tratamiento pautado.

### Dependencia total

Aunque los efectos dañinos del tabaco son de sobra conocidos, lo cierto es que la dependencia física y psicológica que conlleva su consumo actúa como un enganche del que muchos no consiguen salir si no reciben ayuda médica. Esta dependencia se convierte, como en el caso de Lucía, en una esclavitud que limita la vida de los fumadores y, por supuesto, su salud, así como la del resto. “La dependencia física puede superarse en unos meses, pero la dependencia psicológica es más complicada de desaprender”, comenta Belén Fernández.

Mario, de 34 años, dejó de fumar hace seis meses: “Los primeros días lo pasé realmente mal, necesitaba fumar. Tuve que romper muchas rutinas que tenía interiori-

zadas y empezar de cero. En ese momento tomé conciencia de la esclavitud que tenía. Yo no controlaba el tabaco, sino que éste me controlaba a mí. Y me hacía sentir mal, me avergonzaba fumar y no poder dejarlo. Cuando no tenía tabaco vivía una angustia tremenda, era como vivir encarcelado”. Testimonios como el de Mario, ponen de manifiesto cómo la dependencia, además de dominar al fumador, conlleva grandes dosis de ansiedad, y ve cómo la adicción le aleja de la verdadera libertad y de su autonomía personal. Belén Fernández, coordinadora del Área de Emociones y Salud de la Clínica Bárbara Tovar ([www.clinicabarbaratovar.com](http://www.clinicabarbaratovar.com)) y experta en ansiedad y estrés, comenta: “Fumar conlleva un ritual psicológico. Fumamos porque hemos aprendido a usar el tabaco en determinadas circuns-

tancias, por ejemplo, cuando tenemos ansiedad. Muchas personas que quieren dejarlo sienten incluso retraimiento a nivel social, porque algunas actividades como salir o tomar algo con sus amigos parecen perder el sentido si no fuman”.

### Adiós a los malos humos

Cada vez son más las personas que deciden pasarse al lado más sano, el de los no fumadores. No es fácil, pero dejar de fumar es posible, los efectos positivos empiezan a notarse desde el primer momento. Tan sólo 20 minutos después de fumar el último cigarrillo, la presión sanguínea y el ritmo cardíaco bajan a un nivel normal. Algo similar sucede con el sentido

NO ES FÁCIL,  
PERO DEJAR  
DE FUMAR  
ES POSIBLE.  
LOS EFECTOS  
POSITIVOS  
EMPIEZAN A  
NOTARSE DESDE  
EL PRIMER  
MOMENTO

del gusto y del olfato, que después de 48 horas regresan a la normalidad. Y lo mismo sucede con la tos y los problemas respiratorios causados por el tabaco, que desaparecen en un periodo de 3 a 9 meses. Por tanto, los beneficios de apagar para siempre el cigarrillo son indudables. Pero, ¿dejar de fumar es únicamente una cuestión de fuerza de voluntad? Pues, aunque suene extraño, parece que no, o al menos no tanto como solemos

Cada persona requiere un tratamiento distinto para dejar de fumar



pensar. Así lo confirman los expertos en tabaquismo y los psicólogos habituados a tratar a pacientes fumadores. “Más que la fuerza de voluntad, lo que influye para dejarlo son las experiencias previas que has tenido si has intentado dejarlo antes y si conoces a personas que lo han conseguido. Para dejar de fumar hay que estar convencido, no es fácil, y lo normal es que te cueste.” Algunos expertos, como Belén Fernández, señalan que en el convencimiento propio para dejar de fumar reside el éxito de la decisión. “Es vital que el fumador quiera dejarlo, esto garantiza el 90% del éxito. Si quieres dejarlo ya tienes un largo camino recorrido.”

Para Claudio, de 45 años, dejar el tabaco ha sido una de las mejores cosas que le han pasado en la vida. “Dejar de fumar no es fácil, pero se puede conseguir. En mi caso llevaba fumando toda la vida, pero en cuestión de cinco años, la mayoría de las personas fumadoras que tenía alrededor empezaron a dejarlo. Entré en un programa de ayuda para dejar de fumar y lo conseguí. Creo que es lo mejor que he podido hacer y me siento orgulloso.”

Aunque cada persona requiere un tratamiento diferente en función de su grado de adicción y características personales, según la mayoría de los especialistas, el tratamiento combina los fármacos relajantes y sustitutivos de la nicotina con la terapia psicológica. Ahora se trabaja con programas que abordan los componentes físicos y psicológicos. Por un lado, en los casos en que sea necesario, se emplean fármacos, y, por otro se trabajan conductas de prevención de emociones, que se aplican, por ejemplo, cuando el paciente siente ansiedad. También se dan técnicas para prevenir las recaídas. Para conseguir la deshabituación es importante combinar el tratamiento farmacológico con el tratamiento psicológico.” ■



Manuel L. Pan

Gerente de  
Abertal

# IDENTIDAD DIGITAL

## o lo que la red dice de ti

Intentar escribir un artículo sobre este tema es algo que va a requerir de una gran síntesis y sobre todo definir a quién me voy a dirigir, por eso he pensado en aquellas personas, muchas de ellas padres y madres, a las que todo esto de las redes sociales las ha cogido con el pie cambiado. Por eso en principio expondré los tres conceptos básicos que debemos tener en cuenta y a continuación unas recomendaciones.

### Conceptos

Primer concepto básico “No hay un mundo real y otro digital, los dos son reales”. Por miedo a lo desconocido podemos caer en querer ignorar que todo lo digital está ahí y sería un gran error, porque las personas viven en esos dos mundos, en los que se relacionan y comparten sus vivencias con mucha más gente que hace años, con lo cual la repercusión de los hechos es ahora mucho mayor y mucho más inmediata.

Segundo concepto “Todo lo digital queda grabado” y los que peor entienden este concepto son las nuevas generaciones porque han

nacido con ello, para la chavalada el manejo de cámaras de móviles es tan habitual que su diferencia entre el mundo analógico y el virtual casi no existe, en muchos casos no se dan de cuenta que el primero depende de la discreción y la memoria, mientras que el segundo solo depende de Google.

Este punto nos lleva al tercer concepto “No es posible controlar nuestra identidad digital, pero lo podemos intentar”, por muy bien que lo hagamos siempre podrá ser otro el que haga visible información sobre nosotros. Las redes sociales son como bares o plazas en Internet, pero todos los de la mesa de al lado están escuchando lo que estamos hablando.

### PROBLEMA GENERACIONAL

Mucha de nuestra juventud no es consciente de que sus acciones en la red les acompañarán durante toda la vida dejando un rastro como si fuese baba de caracol, esta inconsciencia es fruto de una falta de referencias en las pautas de comportamiento ya que la situación es tan nueva que los padres y profesores tienen un desconocimiento de todos estos medios que deriva en que la juventud se esté creando sus propios referentes, de hecho estamos haciendo que por primera vez en muchos años gran parte del conocimiento que están adquiriendo nuestros niños no esté siendo suministrado de manera controlada por adultos, sino que son ellos mismos los que se enfrentan al conocimiento y a como adquirirlo.



### RECOMENDACIONES

Internet cuenta con un 99,99 % de ventajas, es la enciclopedia más grande que existe, nos ofrece música, tv, radio, prensa, ... así como la posibilidad de hacer gestiones, organizar viajes, realizar compras y en general nos da **ENTRETENIMIENTO**, relaciones y conocimiento.

Pero también nos da un 0,01 % de riesgos como son la suplantación de la identidad, la publicación de contenidos indeseados, acoso, fraude, ...

Estos riesgos son los que nos deben de obligar a tomar medidas por el bien de nuestros niños y niñas, al igual que nunca los dejaríamos solos en medio del mar, tampoco los debemos de dejar solos en la red.

La primera recomendación es

**APRENDER**, debemos de ponernos al día todo lo que podamos para poder entender que es lo que están haciendo en el día a día; la segunda es **DEJAR QUE NOS ENSEÑEN** ya que ellos si que saben; en tercer lugar debemos interesarnos por sus **AMISTADES DIGITALES** y que tipo de relaciones tienen en la red; ya por último debemos instruirlos sobre los riesgos reales e indicarles que:

- No deben dar datos personales en la red.

- No deben hacer gastos sin nuestro conocimiento.

- Por supuesto, no a las citas a ciegas.

- Debes de tener mucho cuidado con lo que subes, cualquier archivo llega a cualquier lado aunque se lo pases solo a tus "amigos".

- Configura las opciones de seguridad de las redes sociales, pero ten en cuenta que todo lo digital es público.

- Evita la suplantación de identidad.

Espero que este artículo le haya sido de utilidad, pero sobre todo me gustaría que le quedase claro que Internet no es algo distinto a la realidad, simplemente es un medio diferente, que incide sobre todo en la fase de educar e inculcar valores, ya que corremos el riesgo de no estar presentes y eso puede ser peligroso, pero debemos tener claro también que una vez que nuestro jóvenes hayan asimilado lo que le hemos indicado que está bien o mal, deben de volar solos en la red y sobre todo tener claro que así será. ■





# Para echar un vistazo...

[www.protegeles.com](http://www.protegeles.com)



[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)



[www.portaldelmenor.es](http://www.portaldelmenor.es)



[www.chicos.net](http://www.chicos.net)



[www.navegacionsegura.es](http://www.navegacionsegura.es)



[www.cuidatuimagenonline.com](http://www.cuidatuimagenonline.com)



[www.internetsinriesgos.es](http://www.internetsinriesgos.es)



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





## Concello de Carballo



**D. Evencio  
Ferrero Rodríguez**

Alcalde-Presidente  
Concello de Carballo

**M**e siento orgulloso de haber colaborado desde vuestros primeros pasos. Con entidades como VIEIRO, que con generoso esfuerzo y voluntarismo, tanto habéis aportado a que se convierta en transitable ese camino angosto que es el mundo de las drogas que fue formando en la vida de alguna gente nueva.

*El camino tenemos todos la responsabilidad de allanarlo y contad siempre con el apoyo del ayuntamiento.*

*Que sirvan pues estas primeras letras para agradeceros el trabajo desarrollado hasta ahora y por darme la oportunidad de procurar animar al conjunto de la sociedad carballesa a que den el paso a la participación y colaboración con todo tipo de entidades que, como la vuestra, están desarrollando un papel fundamental en la conservación de un Carballo más humano, solidario y referente inequívoco en el compromiso social.*

*Por una vida sana*





# GARAYSA<sup>®</sup>

## 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



Atención  
al cliente  
902 15 22 04



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



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](mailto:correo@placasa.com)

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



José Antonio  
Marina

Filósofo y  
Pedagogo

# Cómo mantener a tu hijo lejos de las drogas

Tabaco, alcohol y drogas de diseño, sus peores enemigos.

**Tu** hijo se hace mayor. Comienza el instituto, sale al parque con los amigos, va al cine o alguna fiesta... Cuando llega la adolescencia, comienza a vivir su "propia vida", necesita reafirmar su personalidad, sobre todo, delante de los demás. Pero eso te crea, inevitablemente, una serie de temores. Uno de ellos es el de las drogas. Debes saber que te enfrentas al desafío más difícil y la lección más importante. ¿Cómo mantenerle alejado de ellas? Según un reciente estudio, más de la mitad de los adolescentes han probado alguna droga ilegal, y más del 25%, más de una. Sin embargo, si hablamos de drogas legales, es decir, aquellas que están a la venta y accesibles como el tabaco y el alcohol, la media sube hasta el 80-90 por ciento. Están en un periodo de aceptación social, quieren ser "alguien", y quizá de esta manera crean conseguirlo. Pero, ¿por qué

tu hijo ha sucumbido a las drogas? Abre bien los ojos para ayudarle a crecer sin que deje de ser él mismo y aprenda a decir "no".

## ¿Cómo ha pasado?

Hay varios factores que podrían determinar el por qué:

**Los genéticos:** Hay que tener en cuenta si tiene alguna enfermedad mental como el Trastorno Disocial o el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Éstas dolencias afectan directamente al riesgo de consumo.

**Los sociales:** Cuando nuestro hijo sale por la puerta, sólo nuestra confianza nos puede quitar la ansiedad al preguntarnos qué hará. Hay algunas drogas más accesibles que otras y, si además, solemos darle dinero o la "paga", será más fácil que consuma. La presión del grupo de amigos, el verse integra-

do y ser uno más, también le empuja a probarlas. Por otro lado, el ambiente que vive el niño en casa, es determinante para que se decida a "evadirse" de la realidad.

## Tipos de drogas

Es más fácil que acceda a las legales como el alcohol y el tabaco. Las ilegales, como el cannabis, es la más consumida, seguida por la cocaína y las drogas de diseño.

## ¿Qué puedo hacer?

Habla con él, preguntarle qué hace cuando sale, con quién va... Que vea en ti no un guardaespaldas, si no a un amigo. Fíjate en los efectos secundarios como la borrachera, el habla, risa incontenible, bajo rendimiento escolar... Si en familia se ha intentado atajar el problema sin éxito, hay que acudir a un profesional. En cualquier caso, el apoyo de la familia es imprescindible. ■



María José  
Dosil  
Educatora Social  
Vieiro

# 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 todo lo relacionado con la prevención de las drogodependencias en sus distintos ámbitos: escolar, familiar, comunitario, juventud, laboral.

**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, manifestada por las crecientes dificultades de los padres para ejercer de un modo adecuado su función y las distorsiones conductuales manifestadas por los niño/as 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: 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, acostumbran a provocar molestancia de forma deliberada, culpan a los demás de sus propios errores,

utilizan un lenguaje obsceno, suelen presentar dificultades académicas y/o fracaso escolar, etc.

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/as y 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, que se trata de un servicio de intervención socioeducativa familiar.

Este programa 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 víncu-

- 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



los familiares y la clarificación de la postura familiar.

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 la utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los padres

Este programa está destinado a prestar apoyo a las familias con hijos/as 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 adecua-

das 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.



**ESTE PROGRAMA ESTÁ DESTINADO A PRESTAR APOYO A LAS FAMILIAS CON HIJOS/AS 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**

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.

Este programa de intervención familiar se lleva a cabo en la sede de la Asociación "Vieiro" sita en la C/ Vázquez de Parga, Nº 119, Bloque 4º Bajo Derecha de Carballo. El modo de solicitar este servicio de carácter gratuito, es acudiendo a la entidad o llamando al teléfono 981756161. ■



Mariné Morales

Psicología Práctica

# LA DEPRESIÓN PUEDE SUPERARSE

¿Eres tú quien está deprimido? ¿O quizás alguien de tu entorno a quien quieres? En ambos casos, la curación requiere escuchar al que sufre, darle tiempo y aprender a quererle así como es.

**Afrontar** una depresión es a menudo difícil para la persona que la padece pero también para quienes la rodean y aman. Y, a menudo, nuestra forma de querer animar, más que ayudar, dificulta el proceso de recuperación de la persona deprimida. ¿Qué podemos hacer? Para ayudar de una manera eficaz es importante no quedarse atrapado en la historia que te cuenta esa persona, sino interesarnos en averiguar cómo la está viviendo y, a partir de ahí, servirle de apoyo para que tome las decisiones que le permitan volver progresivamente a su funcionamiento normal. Juan García y Pepa Palazón nos explican ciertos errores y también los aciertos que pueden permitirnos acompañar a una persona deprimida.

**¿Las relaciones humanas pueden ser una causa de enfermedad? ¿Cómo?**

**Juan García y Pepa Palazón:** Son muchos los motivos que tienen que ver con que te deprimas: tus experiencias anteriores, tu genética, la



## Los autores

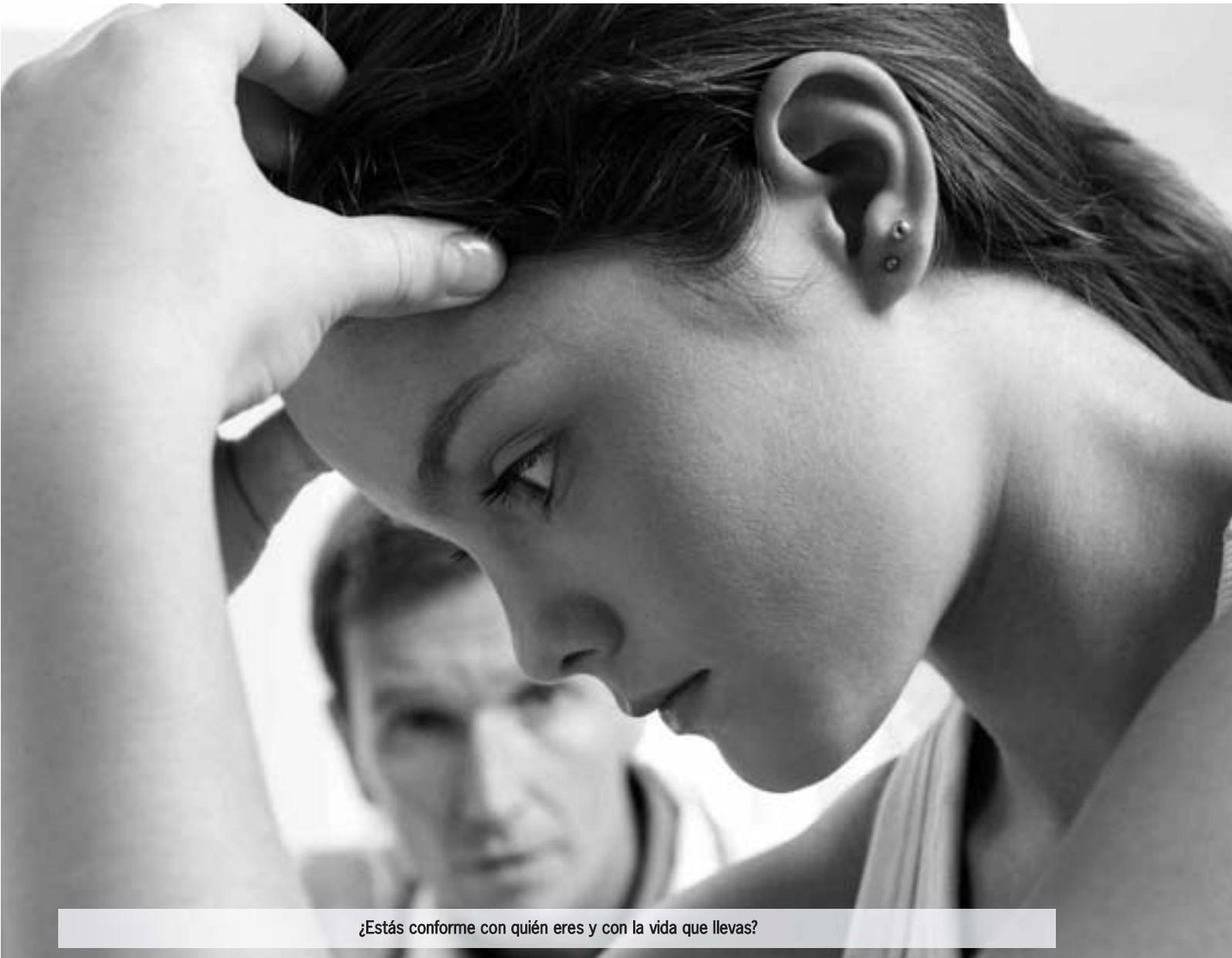
**Juan García Sánchez** es licenciado en Psicología y doctorado en Neurociencias. Especializado en Psicoterapia Familiar Sistémica. Actualmente trabaja para el Servicio Murciano de Salud. Es coautor del libro *Dominar las obsesiones: Una guía para pacientes* (Desclee).

**Pepa Palazón Rodríguez** es licenciada en Psicología, especialista en Psicología Clínica y Psicoanalista. Desde hace 30 años trabaja como psicóloga clínica en los Servicios de Salud Mental de Murcia.

educación recibida, tu personalidad y también tus relaciones significativas, tanto del pasado como las que mantienes en la actualidad. La importancia y el peso que tienen estos factores no es el mismo en todas las depresiones; en algunas pesa más la genética, en otras los factores ambientales. Sí que es cierto que hay muchos estudios que demuestran la importancia de tener relaciones cálidas y estrechas a lo largo de toda la vida porque nos van a dar sensación de protección y fortaleza por dentro. Si en el pasado hemos tenido carencias afectivas importantes, pérdidas significativas, nos hemos sentido culpabilizados, exigidos o angustiados, es probable que nos sintamos más vulnerables cuando nos enfrentemos en la vida a situaciones como adaptarnos a una separación, la muerte de un ser querido, tener problemas con la pareja o confiar en alguien.

**De la misma manera, ¿las relaciones pueden ayudarte a sanar?**

Es frecuente que las personas que rodean a alguien deprimido no



¿Estás conforme con quién eres y con la vida que llevas?

entiendan que tiene una enfermedad e interpreten su irritabilidad, su desgana, su evitación de relaciones o su llanto como signos de debilidad o de que no se esfuerza suficiente por estar mejor, generando, con lo que dicen o sus actitudes, intensos sentimientos de culpa. Por eso es muy importante que tú seas la primera persona que entiendas que estás padeciendo una depresión, te impliqués en tu recuperación y se lo puedas explicar a tus personas importantes. A partir de ahí, es más fácil que los demás adopten una actitud más respetuosa, no te agobien ni exijan

que estés bien, que no te culpabilicen y respeten que tu enfermedad lleva un proceso de recuperación.

#### ¿En qué consiste la Psicoterapia Interpersonal (IPT)?

Es una forma de psicoterapia, desarrollada en los años setenta por Gerald L. Klerman, Myrna M. Weissman y sus colaboradores. La idea central de este tratamiento es que la depresión tiene lugar en un contexto interpersonal, siendo cuatro los focos de tensión que pueden hacer que una persona se deprima: perder a un ser querido (duelo complicado), un conflicto con alguien

importante (disputa interpersonal), dificultades para adaptarse a un cambio en la vida (transición vital) o problemas para iniciar o mantener relaciones satisfactorias con los demás (déficit interpersonal). En nuestro libro hay un capítulo para cada uno de estos focos. El tratamiento consiste en ayudar al paciente a conocer los síntomas de su depresión y aceptar que la padece, entender qué problemas en su vida pueden estar originándola o haciendo que no se recupere (encontrar su foco de tensión) y aprender estrategias para afrontar dichos problemas.



## Diferentes tipos de depresión

Hay cuatro tipos de depresión, dependiendo del tiempo que dure y de la intensidad de los síntomas:

- En el episodio depresivo los síntomas son intensos, duran unos meses, desaparecen casi totalmente y se da el doble en mujeres que en hombres (si se repiten estos episodios depresivos, hablamos de un trastorno depresivo recurrente).
- El trastorno bipolar en fase depresiva, en el que se alteran episodios de euforia patológica, momentos de estabilidad y episodios de depresión, es un trastorno menos frecuente, los síntomas depresivos son más intensos y tiene más peso el factor genético.
- En la distimia, los síntomas son menos intensos, pero se inicia muy pronto (en la adolescencia) y se prolonga en el tiempo.
- Y el trastorno de adaptación, de tipo depresivo, en el que los síntomas son leves y aparecen cuando cuesta adaptarse a situaciones de dificultad en la vida (muerte de un ser querido, divorcio, ruptura sentimental...).



### ■ ■ ■ ¿Qué es un entorno sano?

Un "entorno sano" tiene que ver con nuestra capacidad de tener diferentes niveles de relaciones satisfactorias: algunas relaciones íntimas en las que confiar (familiares, amigos); relaciones menos íntimas, aunque satisfactorias con otros amigos y conocidos; y relaciones cordiales con compañeros de trabajo o vecinos.

### ¿Cómo sé que estoy deprimida?

Aunque no sea fácil reconocer que estás deprimida, porque es muy probable que lo vivas como "tu manera de ser", hay ciertos cambios que son señales claras de que puedes estar padeciendo una depresión. Cambios en la forma de sentir, como un estado de tristeza

permanente, ganas de llorar frecuentes, sentimientos de culpa, soledad, vacío e irritabilidad, falta de ilusión, disminución del deseo y de la capacidad para disfrutar. También notarás cambios en el cuerpo como cansancio y agotamiento físico y mental, sensación de estar perdiendo memoria, dificultad para estar atento y concentrarte. A la vez puedes notar angustia e inquietud por dentro. Problemas de sueño, pérdida o aumento del apetito, disminución del deseo sexual. Cambios en la forma de pensar como pensamientos negativos, muy críticos y destructivos hacia ti mismo del tipo: "Soy un inútil, un fracasado, no valgo para nada, se cansarán de mí y me abandonarán...". Un síntoma

grave es cuando aparece la idea de la muerte como solución. Y, por último, cambios en la forma de actuar como ir abandonando actividades, incluso no tener ganas de arreglarte y evitar estar con la gente. Todo este estado hace mucho más probable que empeoren tus relaciones con los demás.

### Hay depresiones enmascaradas. ¿Cómo reconocerlas?

E. Dio Bleichmar, en su libro *La depresión en la mujer*, habla de síntomas que pueden estar encubriendo una depresión: el comer compulsivo, los problemas en la pareja y en las relaciones interpersonales, y las enfermedades físicas, que muchas veces no se ven confirmadas con pruebas, o que se ven agravadas por una depresión de fondo no diagnosticada.

### ¿Qué hace que ciertas situaciones y relaciones lleven a una persona a la depresión y a otra no?

Esta es una pregunta muy frecuente en personas que padecen depresión: "¿Por qué mi hermana que vivió las mismas circunstancias, en la misma familia, no tiene depresión?". No es cierto que dos personas sean iguales a la hora de vivir y afrontar las mismas circunstancias. Tus factores genéticos, el rol que se te asigna en el sistema familiar, que seas hijo único o tu posición en el orden de hermanos, que seas hombre o mujer... En cualquier caso, lo importante es entender y aceptar que cualquier persona puede deprimirse y, a partir de ahí, tomar una posición activa con tu proceso de recuperación, bien con el apoyo de tus personas importantes o buscando ayuda profesional si la necesitas.

### ¿Qué tipo de actitudes te fortalecen y funcionan como preventivos contra la depresión?

La vida nos puede golpear seriamente en algunas ocasiones. Estar acompañado por seres queridos en esos momentos difíciles facilita encajar el golpe. Es importante

tener una actitud abierta a establecer lazos con nuevas personas. También es importante una actitud de afrontamiento, y no de evitación, para resolver los conflictos con nuestros seres queridos. De esta forma, contaremos con una red de vínculos emocionales que nos sostenga y nos proteja, a pesar del malestar.

### ¿Podemos hacer algo para superar una depresión (tanto internamente como los cambios en nuestras relaciones y entorno)?

Aunque parezca un poco, contradictorio, el primer paso para afrontar la depresión es permitir su presencia, y no luchar para que se marche rápidamente. Una vez deprimido, tu estado anímico está triste e irritable, tu cuerpo está agotado, tu mente está pesimista, y no pueden funcionar de otra manera (de momento). No merece la pena criticar ni enfadarse. Quizás sea más sencillo dejar de mirar lo mal que te sientes por dentro y que comiences a mirar hacia fuera, a ver qué puede estar pasando a tu alrededor para que te encuentres tan deprimido. La mayoría de las depresiones aparecen como una reacción a lo que estamos viviendo, especialmente a las pérdidas, a las carencias o a las tensiones con los demás.

### ¿Qué tipo de actitud y de relación deberíamos mantener con una persona deprimida a la que queremos ayudar?

Generalmente, la depresión provoca en los demás una reacción de empatía. Al ver una cara triste y al escuchar palabras pesimistas, casi instintivamente a todos nos sale un deseo de cuidar, de proteger y de aconsejar. El problema es que ese deseo de cuidar va desapareciendo conforme pasa el tiempo, e incluso puede transformarse en un sentimiento de frustración y de rencor hacia la persona deprimida, algo que no ayuda en absoluto. Para ayudar de verdad es importante escuchar lo que siente y servirle de



Para ayudar respeta su tristeza, y su llanto.

apoyo para que tome las decisiones que le permitan volver progresivamente a su funcionamiento normal. Esto es lo que se hace en psicoterapia.

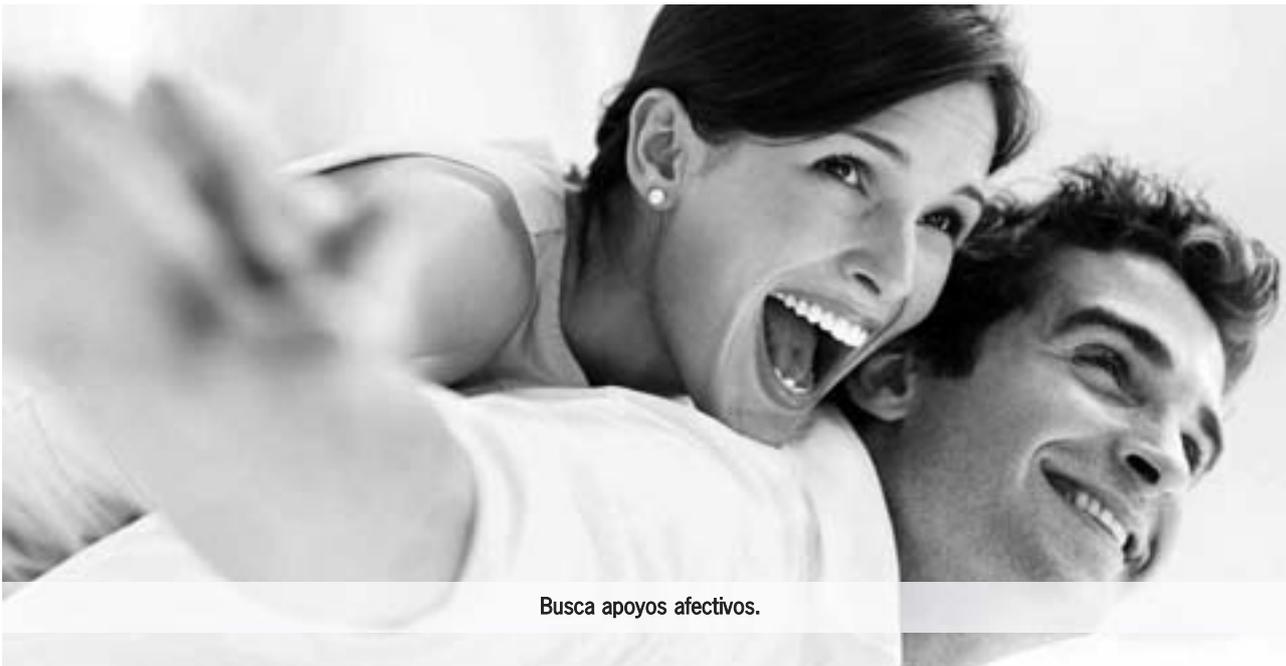
### ¿Cuál es la actitud que no ayuda nada e incluso puede hundir más a la persona deprimida?

Los dos errores más comunes son: forzar la recuperación prematuramente o asumir que no se recuperará nunca. En el primer caso, es frecuente dar consejos del tipo "Tú lo que tienes que hacer es salir más y sonreír", cuando la persona no está preparada aún para hacerlo. Y, lo que es peor, enfadarse con ella porque no nos hace caso. La frustración en estos casos puede llevar a pensar que esta persona está deprimida porque quiere, lo que facilitará que nos apartemos de su lado. En el segundo caso, es posible que tomemos el control de la relación, decidiendo y actuando nosotros por esa persona, lo que aumentará su sentimiento de inutilidad y nuestra sensación de sobre-

carga con ella. Como persona querida, quizás sería más interesante acompañarla silenciosamente en el llanto y en el lamento, para después acompañarla con más vitalidad en la sonrisa y en la esperanza.

### ¿Cómo detectar las relaciones insatisfactorias y qué podemos hacer para convertirlas en satisfactorias?

Lo que nosotros llamamos técnicamente "déficit interpersonal" se refiere a la carencia de vínculos emocionales estables y satisfactorios con los demás. Algunas personas deprimidas están prácticamente aisladas, y será difícil que se recuperen de la depresión si no establecen vínculos con los demás. Algunas personas deprimidas están prácticamente aisladas, y será difícil que se recuperen de la depresión si no establecen vínculos con los demás. En cambio, otras personas no están aisladas pero sí que se sienten solas y vacías. Sería interesante valorar en estos casos si las expectativas que uno tiene



Busca apoyos afectivos.

## Pautas para mantener relaciones sanas

No hay recetas mágicas para encontrar la satisfacción en tus relaciones con los demás, pero te damos algunos consejos que pueden serte muy útiles.

- Deja que te cuiden y cuida a los demás, mientras tú también te cuidas.
- Permite que te rechacen y permite que te acepten.
- Déjate querer y deja que te quieran, aunque te dé miedo.
- Plantéate qué necesitas de tus seres queridos y qué necesitan ellos de ti.
- Establece acuerdos entre tus necesidades y las de los demás, siempre respetándote a ti mismo.
- Aprende a pedir lo que necesitas de los demás sin exigirlo ni reprocharlo.
- Acepta el malestar y el bienestar como reacciones normales al relacionarte con los demás.
- Sé flexible para permitirte llorar por lo que pierdes y sonreír por lo que ganas.

sobre los demás son realistas y si uno está comunicando efectivamente sus necesidades a los demás.

### ¿Cómo aprender a sentirse bien en soledad?

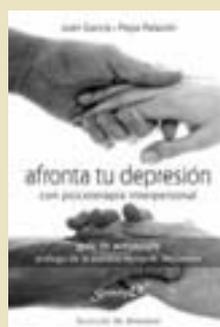
No es lo mismo sentirse solo que estar solo. Hay personas que se sienten solas estando rodeadas de gente (soledad), personas que se apartan de los demás para quedarse físicamente solas (aislamiento) y

### El libro

**Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal**

Desclée de Brouwer

272 págs.



personas que estando físicamente solas se sienten acompañadas (estar solo consigo mismo). La soledad y el aislamiento conducen al malestar e incluso a la depresión; sin embargo, estar solo consigo mismo no tiene por qué ser una experiencia desagradable. Si estás conforme con quién eres, aprendes a quererte y te acompaña el recuerdo de seres queridos, entonces será más fácil estar a gusto contigo mismo. ■



**D. Antonio  
Pensado Plágaro**

Alcalde-Presidente  
Concello de Coristanco

**D**esde las administraciones, los gobernantes, tenemos la obligación de proporcionar a los ciudadanos los medios y también llevar a buen puerto todas las iniciativas para alcanzar un mejor bienestar sanitario de nuestros ciudadanos. No cabe duda de que hay que evitar todas aquellas actividades que sean nocivas para la salud, en el caso de las drogas tenemos que rechazarlas de plano, aunque tengamos legalizadas algunas de ellas. Debemos diferenciar entre la moderación y el abuso indiscriminado. Ni que decir tiene que sobre las drogas ilegales como las legales, están haciendo tanto daño física y mentalmente al individuo; pero no podemos olvidar a todas las personas que también sufren a su alrededor: familiares, amigos... ellos también padecen involuntariamente el mal de las drogas. Entre todos tenemos que conseguir que la lacra de las drogas desaparezca de nuestros pueblos y a aquellas personas que se enriquezcan con ellas rechazarlas.

*Es tarea de todos luchar por un mundo mejor, lleno de salud y libertad.*

*Por una vida sana*

Un  
establecimiento  
a cada paso

O teu espazo  
de compras,  
nas rúas  
de Carballo

**carballo**<sup>cc</sup>  
centro comercial aberto

cca

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 **!**



Rebeca  
Vázquez

Redactora  
de Vieiro

# Fumar porros

## ES MALO

Uno de los temas más controvertidos y difíciles para los padres es cómo tratar con los hijos el tema de las drogas. A veces el miedo a que las consuman nos hace esquivar el tema, convertirlo en un secreto intratable o exagerar sus consecuencias.

**Las** drogas han formado parte de la humanidad desde sus orígenes.

Hacer como que no existen no va a apartarlas del camino de nuestros hijos, así que la única opción lógica es tratar de darles la mejor educación posible al respecto para que sepan qué son, para qué se usan, sus efectos negativos y, aunque no quede bien decirlo también los positivos.

**¿A qué edad empezar a tratar el tema?**

Nunca parece ser un buen momento para acercarnos a nuestro pequeñín, que hace dos días llevaba pañales, y hablarle de drogas. Sin embargo, si queremos educarle de una manera responsable y sana, debemos abordar el tema con franqueza, sinceridad y naturalidad desde muy temprano; por supuesto, utilizando un lenguaje adaptado a su edad. Y tendremos que estar bien informados.





EN LA  
ADOLESCENCIA,  
LAS DROGAS  
ESTÁN MÁS  
PRESENTES  
DENTRO DE SU  
ENTORNO

”

LOS EFECTOS  
DEPENDEN DE  
LA CANTIDAD,  
LA CALIDAD Y LA  
REGULARIDAD CON  
QUE SE CONSUMAN

”

#### Hasta los seis años

Generalmente, en este periodo los niños no muestran ningún interés por las drogas o ni siquiera las conocen, salvo que las vean en su entorno. Aun así, no debemos ocultar su existencia o tratarlas como un tabú si surge el tema, bien porque ha aparecido en una conversación que el niño ha escuchado, bien porque lo ha visto en la tele o porque paseando por la calle nos hemos topado con alguna “evidencia”. Debemos afrontarlo con toda normalidad y explicarlo de una forma clara y sencilla. Bastará con: “A veces la gente toma cosas y

piensa que se va a divertir más, pero tú sabes que para pasarlo bien vale con jugar con los amigos, ir al cole o patinar... No hace falta tomar nada para divertirse”.

Los niños imitan, como modo de aprendizaje, todo lo que ven y resulta de lo más inapropiado decirles que fumar mata y que el alcohol es malo mientras fumamos como carreteros y sostenemos un copazo en nuestras manos. Predicar con el ejemplo siempre es la mejor manera de educar.

#### De seis a once años

Ya conocen lo que son las drogas (sobre todo alcohol, tabaco y cannabis) y, aunque en principio las rechacen abiertamente, es el momento perfecto para abrir un diálogo en profundidad con nuestros hijos. No servirá el meter miedo, la promesa de castigo o el fantasear con posibles consecuencias a largo plazo que no entienden. Debemos hablarles objetivamente de los pros y los contras de

las drogas y tratar de convertirnos en su fuente fiable de información. “Las drogas pueden hacerte pasar un rato divertido, sentirte genial, más brillante, todopoderoso..., pero si las consumes a diario, poco a poco las irás necesitando cada vez más y crearás que solo si las tomas te salen bien las cosas. Conozco mucha gente que le pasa”.

Conforme el niño se acerque más a la adolescencia, cobrarán para él más importancia su grupo de amigos o las enseñanzas que aprenda fuera de casa, por eso es vital que tenga una buena base sobre la que forjar sus propias opiniones.

#### Desde los doce a los dieciséis

La adolescencia es sin duda el periodo más difícil del desarrollo, tanto para el chico como para sus padres, y también es la etapa en la que las drogas están más presentes dentro de su entorno.

Los padres, por la preocupación que sentimos muchas veces, aca-

bamos pareciendo auténticos polis antinarcóticos, olisqueando el aliento y las manos de nuestro hijo cuando llega a casa o buscando en sus bolsillos o cajones. Es una actitud tan errónea y dañina como hacer exactamente lo contrario y pasar de todo.

Para nuestros hijos debemos seguir representando cierta autoridad, pero a la vez, es posible dialogar y razonar con ellos como si, prácticamente, fueran adultos. Si desde niños hemos hablado abiertamente con ellos, les hemos escuchado y les hemos dado nuestra opinión de forma dialogante y no impositiva, seguramente nos hablarán de sus experiencias y temores. Aunque no podemos esperar que nos cuenten todo lo que hacen.

Debemos conocer a nuestro hijo y pasar tiempo con él, pero también hay que conocer a su grupo, con quién va y cuáles son los sitios que frecuenta. Esto no significa que interroguemos a sus amigos o le sigamos los sábados por la noche. Todo debe hacerse desde la normalidad y la confianza: si él conoce a nuestros amigos, es lógico que, si quiere, nos presente a los suyos. Darle permiso para que haga alguna celebración en casa puede ser una buena manera de echar un ojo. Y es muy importante, recordar las

**DEBEMOS  
ESCUCHAR  
A NUESTRO HIJO  
CON LA MENTE  
ABIERTA  
Y EXPRESAR  
NUESTRA OPINIÓN  
AL RESPECTO  
DE FORMA  
RESPETUOSA**



## Modernizando el lenguaje

Es muy importante estar familiarizado con el argot y la forma de hablar de nuestro hijo, cosa que no será en absoluto difícil si hemos mantenido una comunicación fluida con él a lo largo de su vida. A los padres nos pueden sonar a chino sus expresiones, pero debemos hacer un esfuerzo por entender. No hay que dejar que la diferencia generacional nos sirva de excusa para no darnos cuenta de si pasa algo. A veces “ir a por María”, sólo significa eso, ir a recoger a su amiga María, pero otras veces no y el darnos cuenta y saber cómo reaccionar puede ser de gran ayuda.



cosas que hicimos nosotros a su edad, lo que nos interesaba y lo que ocultábamos a nuestros padres y pensar en que los tiempos van cambiando, y no para mal.

También hay que ver las cosas sin exagerar su magnitud, es decir, que nuestro hijo se haya fumado un porro no le hace un drogadicto. En vez de castigarle y registrar sus cosas, podemos tratar de escucharle con la mente abierta y expresar nuestra opinión al respecto de forma respetuosa.

Recordemos que el aprendizaje consiste en gran medida en la experimentación y que cada persona debe hacerlo por sí misma. No dejemos de trabajar las conse-

cuencias, tras una noche de jerga no hay por qué abandonar las responsabilidades. “Tienes que ir a entrenar” o “Habías quedado con tu abuelo en acompañarle al médico”, le recuerda que la fiesta no exime de cumplir con lo pactado aunque no tenga cuerpo de jota.

### **Papás a la moda**

Quizá en nuestra época no se conocía el GHB o la ketamina, o quizá sí. Pero como las drogas cambian según la moda o aparecen otras nuevas o se les cambia el nombre a las antiguas, es de gran ayuda estar enterados de cómo son las que nuestro hijo puede encontrarse, cuáles son sus efectos y de qué forma se consumen.



Hoy en día con Internet tenemos mucho ganado. Podemos acceder a la información en cualquier momento. En la página de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, ([www.fad.es](http://www.fad.es)) es posible ponerse al día y recibir consejos y ayuda de los expertos en la materia.

Lo importante no es que nuestro hijo no pruebe nunca una droga, sino que no sea la única fuente de diversión y que pueda sacar de la experiencia un aprendizaje. Y nosotros como padres, aunque se nos lleven los demonios, debemos estar allí para lo que necesite, pero siempre recordando que eso de prohibir porque sí despierta el deseo.

#### Guía rápida para saber un poco más

Ni todas las sustancias actúan igual, ni se consumen de la misma manera. Y por supuesto no es igual beberse un cubata que pincharse en la vena, así que deberíamos empezar por distinguir entre las distintas drogas, cómo afectan al organismo y cómo se clasifican. Saberlo da pistas para reconocer el consumo.

Según las clasificación de las drogas más comunes tenemos:

**Depresoras.** Disminuyen la capacidad de atención, relajan, crean somnolencia, sueño, sedación, anestesia y coma. Por supuesto todo depende de la sustancia y de la dosis administrada.

Son alcohol, cannabis, barbitúricos, heroína, benzodiacepinas, metadona, popper, sustancias volátiles y GHB.

**Estimulantes.** Producen euforia, falta de sueño, fatiga y apetito, aumento de la energía y del nivel de actividad motriz, estimulan el sistema cardiovascular.

Son tabaco, cocaína, crack, anfetaminas, xantinas (cafeína, teína, cacao) y drogas de síntesis.



#### HAY QUE VER LAS COSAS SIN EXAGERAR SU MAGNITUD



**Perturbadoras.** También llamadas alucinógenas. Alterna el estado de consciencia y el discernimiento de la realidad provocando diferentes sensaciones, auditivas, visuales o táctiles.

Son: cannabis, hongos alucinógenos, ketamina, LSD, PCP, sustancias volátiles y drogas de síntesis.

#### ¿Consumo responsable?

Hay padres que optan por educar a sus hijos en un consumo responsable o de menor riesgo. Por supuesto eso no significa que estén deseando que su hijo se drogue, sino que de alguna manera la preparan para saber cómo hacerlo si toma esa decisión. Resulta de lo más perturbador para un niño ver cómo su madre se fuma un porro mientras escucha que es una droga malísima que no debe probar jamás. Por eso los padres que son consumidores habituales de hachís enseñan a sus hijos a ver de otra manera esta sustancia. Y lo mismo con los que toman alcohol sin ser alcohólicos. De alguna forma, ese "entrenamiento" enseña a los niños cosas muy valiosas que muchos padres no consumidores olvidan. Es importante apuntar que para el

consumo responsable resulta imprescindible que el adolescente tenga autocontrol y sea capaz de decir no, trabajo para que los padres habrán tenido que hacer previamente.

- Estar bien informado sobre una sustancia antes de consumirla, saber qué podemos experimentar o esperar que ocurra, prepararse física y psicológicamente para el momento elegido.

- No mezclar sustancias.

- Espaciar el consumo, es decir hacer un uso y no abuso de la droga.

- Estar acompañado de alguien de confianza y que, preferiblemente, no haya consumido y en un lugar que nos aporte cierta seguridad.

- Consumir dosis muy bajas.

- No drogarse si existe alguna patología física o psicológica que pueda agravarse por el uso.

- No realizar actividades de riesgo o que requieran atención cuando se ha consumido cualquier sustancia psicoactiva.

Es importante hacer hincapié en que las drogas no deben crear una adicción, es vital no introducirlas de manera sistemática en el día a día. Si nos acostumbramos a ir a clase drogados, el rendimiento será menor. Drogarse no debe ser nunca un acto rutinario ni impuesto por los amigos.

Como padres debemos decidir qué creemos mejor para nuestro hijo y cuál será la mejor vía educativa a seguir, pero siempre teniendo en cuenta que un chico que maneja información objetiva y cuenta con el diálogo, comprensión y un buen apoyo familiar corre menos riesgo de tomar decisiones inadecuadas o de cometer errores de los que luego le cueste salir. ■



# Laracha



**D. José Manuel  
López Varela**

Alcalde-Presidente  
Concello de Laracha

**D**esde esta página quiero primero, saludar y darle las gracias a los miembros de la asociación Vieiro por brindarme la oportunidad de poder dirigir unas palabras a la sociedad por la que tanto luchan y trabajan estas personas. Los avances tecnológicos en todos los sentidos son muy grandes, sobre todo en este siglo en el que las grandes tecnologías abarcan tanto el campo de las telecomunicaciones como de la ciencia, en la que juega un papel importante la medicina. Aunque con todos estos avances se consigue una sociedad de bienestar, debemos, sin embargo, permanecer atentos a otros problemas que esto conlleva: familias desencajadas, juventud mal encaminada por dejarse guiar por consejos inapropiados, etc... Debemos, por tanto poner todos nuestros esfuerzos desde la familia, los colegios y las instituciones para que este estado de bienestar sea idóneo para toda la sociedad y que nadie sufra por motivos del alcohol, las drogas, malos tratos, etc... Es obligación de todos luchar para que la juventud no caiga en la pasividad y ayudarles a que consigan alcanzar un compromiso serio por defender los valores de la vida sana a través de una ocupación sana en el tiempo libre. Por una mejor convivencia para todos, acepta y ayuda a la construcción de una sociedad sin perjuicios, libre, solidaria, inteligente y sin drogas.

*Por una vida sana*





**Somos Especialistas en:**

**Endodoncias - Implantes  
Odontopediatría - Estética dental  
Periodoncia - Prótesis - Ortodoncia  
Cirugía Maxilofacial**

Consultenos:

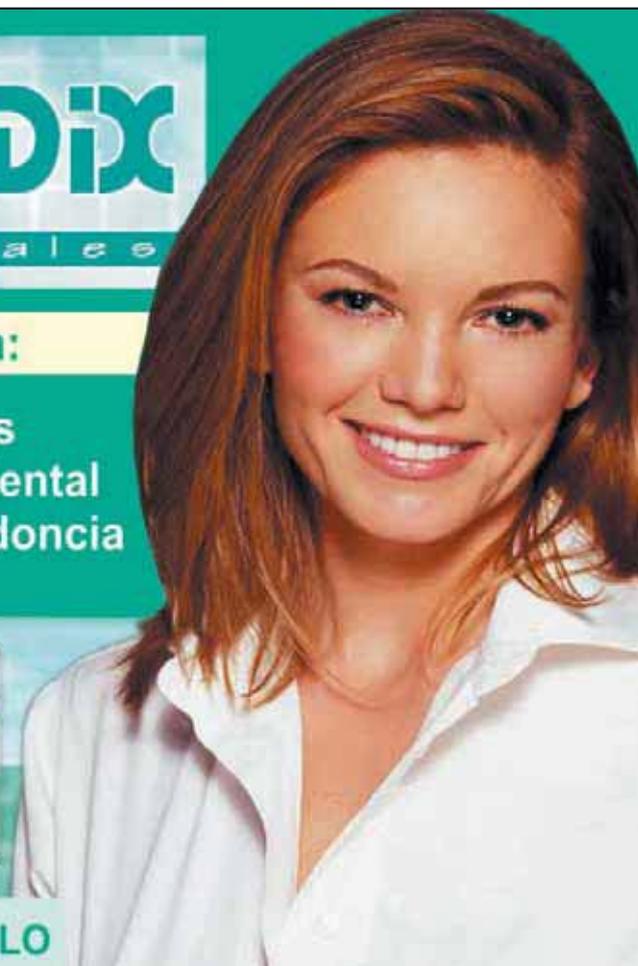
**981 75 65 11**

Abierto de lunes a sábado

Financiación a su medida,  
hasta 6 meses sin intereses



**C/. Estrella, 27 - 2.º Izq. - CARBALLO**



**abertal**  
Comunicación e Internet

[www.abertal.com](http://www.abertal.com) | T 902 23 31 31 | [info@abertal.com](mailto:info@abertal.com)

**Pazos**  
administración de loterías<sup>nº1</sup>

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

La  Primitiva

Bono  Loto

La  Quiniela

El  GORDO

R/ Horreo, 5 baixo. 15100 Carballo (A Coruña) Tel/fax. 981 700 205. e-mail: [teixel@eresmas.com](mailto:teixel@eresmas.com)

[www.loteriapazos.es](http://www.loteriapazos.es)



Pepa Castro

Directora de  
Psicología Práctica

# Quando ir al gimnasio es una obsesión

Mi relación con el gimnasio empezó a los 15 años. Fue mi padre quien me llevó. Él se apuntó porque tenía que adelgazar unos kilos y, como le hacían descuento por llevar a la familia, me animó. Así comenzó mi historia.

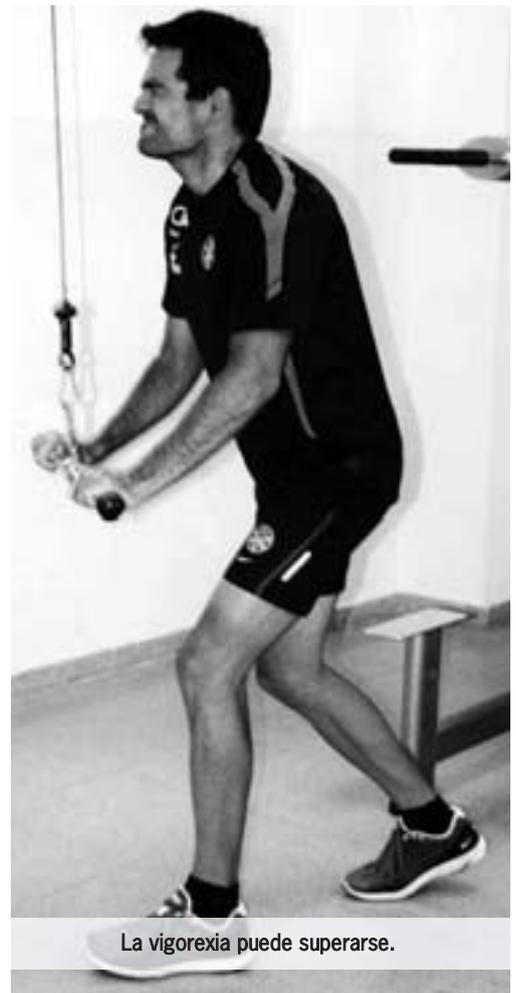
**Ahora** tengo 28 años y llevo 13 yendo al gimnasio. Trece años de cambio exagerado, de ser un adolescente flacucho y con pelo a quedarme ahora en 82 kilos. Los primeros meses lo contemplas como un pasatiempo. Te diseñan una tabla acorde a tu edad, haces los ejercicios durante 40 o 50 minutos y cuando tu padre se cansa, pues te vas a casa.

Con 16 años, mi primera preocupación en el gimnasio fue que yo tenía el bíceps izquierdo más pequeño que el derecho. Se lo conté al monitor y él se echó a reír. Me contestó: "Pero qué estás diciendo, si todavía eres un chaval!". A raíz de eso, empiezas poco a poco a componer tu cuerpo, a hacer que sea cada vez más bonito, y luego acabas cayendo en la exageración, lo llevas al extremo.

He llegado a ir casi todos los días del año, y soy consciente de que por entrenar he dejado de lado a mi novia, la carrera... Ahora me auto-

controlo, y sólo voy una hora al día, pero he llegado a estar hasta cuatro seguidas. Iba de la universidad, que está a 25 km de Madrid, al gimnasio y regresaba a las clases. Eso implicaba una pérdida de tiempo y dinero en gasolina. Incluso he llegado a interrumpir las sesiones de ejercicio para ir a hacer un examen sudando, acabarlo y regresar al gimnasio a seguir con las pesas.

Me rompí las dos muñecas haciendo snowboard y una semana después estaba en las máquinas. No hacía ejercicio de "press", pero sí los de palanca. También he entrenado en pantalones, vaqueros y zapatos simplemente porque pasaba por la puerta del gimnasio y no podía resistir la tentación de entrar. Actualmente me estoy esforzando en hacer una vida normal. He hechos muchas barbaridades y estoy a tiempo de cambiar. Sufro dolores de espalda por coger tantísimo peso, lesiones en el cuello, inflexibilidad... Pero ya no dependo del gimnasio para vivir, y antes sí lo hacía. Sergio (Madrid). ■



La vigorexia puede superarse.



Antón Louza  
Redactor Vieiro

## Una veintena de entidades dieron a conocer en Carballo su gran labor social.

# Vieiro estuvo un año más presente.

La Feria de las Asociaciones, celebrada este año en el mercado municipal, mostró su rechazo a la violencia de género.

**Con** la finalidad de mostrar el absoluto rechazo a la violencia contra las mujeres y de dar a conocer la labor que diferentes asociaciones llevan a cabo a lo largo del año en su lucha por la igualdad, la capital de Bergantiños acogió ayer la tradicional Feira das Asociacións

La iniciativa tuvo como novedad este año el cambio de emplazamiento, puesto que se desarrolló a lo largo de toda la mañana en la segunda planta del edificio de mercado municipal, en donde se dieron cita una veintena de asociaciones que trabajan en el ámbito social con o para mujeres, la mayoría de ellas habitua-

de Mulleres de Galiza Nova, así como otras entidades que se quisieron unir este año a la causa como la Asoc. Española contra el Cáncer o Implicadas no Desenvolvemento (que procedentes de Vigo participaron por primera vez en el encuentro).



El acto de apertura contó con representantes del Concello, sudelegación del Gobierno, Guardia Civil y Policía Local. Foto: Raúl López - El Ideal Gallego

como acto central del programa promovido por el Concello para conmemorar el Día Internacional por la eliminación de la violencia de género.

les de esta cita como el Centro de Información á Muller (CIM), Mulleralia, Cruz Roja, Apem, Aspaber, Asoc. de Fibromialgia, Íntegro, Vieiro, Cáritas, El Ceibo, Senda Nova o Asociación

### Radio Voz Bergantiños acogió un debate de expertos sobre las drogodependencias

24/11/2011

El presidente de Vieiro, José Manuel Vázquez Gómez; Elena García Lorenzo, responsable del área de alcohol y drogas de Cáritas Interparroquial; Pilar Allariz Villanueva, técnica de prevención de drogodependencias de Neria, y Xosé María Arán, Director de Comunicación de Vieiro, pusieron en común su experiencia y destacaron la actividades que sus respectivas entidades han realizado y que llevan a cabo.



### Jornadas de Neria dedicadas a la prevención de adicciones

24/11/2011

El representante de Vieiro, Xosé María Arán, alertó ayer en Cee (A Coruña) contra el trastorno que supone que la sociedad tenga cada vez una percepción menos problemática de las drogas.

Arán analizó el papel de los medios de comunicación en ese campo, insistiendo en la necesidad de lograr una mayor visibilidad. «Lo que no aparece en los medios no existe», repitió en su intervención. El responsable de Vieiro destacó la importancia que quienes trabajan en el campo de la prevención sepan transmitir el mensaje de modo correcto, evitando banalizar y cercenar la información y contribuyendo a crear una mayor concienciación. Además, apuntó a la importancia de los nuevos medios de comunicación como Internet.



### El Concello de Santa Comba impulsará la prevención de drogodependencias

1/12/2011

El alcalde de Santa Comba, Antonio Landeira, recibió ayer en el ayuntamiento a José Manuel Vázquez, presidente de la asociación Vieiro, de Carballo. Vázquez explicó al regidor las distintas actividades que desarrolla Vieiro en varios municipios coruñeses. La reunión tuvo



Vieiro entregó diverso material informativo sobre adicciones.  
El Ideal Gallego - Foto: Raúl López

lugar a raíz del interés mostrado por el gobierno local de la capital xallense por conocer las posibilidades de poner en marcha un plan de prevención de drogodependencias en colaboración con los distintos sectores de la sociedad de Santa Comba.

Para Antonio Landeira es “fundamental recabar información antes de tomar decisiones; más aún en este caso, en un tema de triste actualidad en nuestra sociedad”. “Por esos motivos”, añade “contactamos con una entidad ejemplar que lleva dos décadas trabajando en este campo”.

La pretensión del gobierno de Santa Comba es promover distintas actuaciones en el campo de la prevención de drogodependencias, involucrando, sobre todo, a los jóvenes y a las familias, “pero también a todos los colectivos sociales en general”, explicó el regidor.

“La información es muy importante y desde los ayuntamientos debemos esforzarnos en colaborar en la prevención e intentar ayudar a

resolver problemas dentro de nuestras posibilidades”, apuntó Landeira.

Vázquez mostró la disponibilidad de Vieiro para colaborar con el Ayuntamiento de Santa Comba. Landeira avanzó que se darán a conocer cuanto antes los primeros pasos que son de su administración en esta materia.

### VIEIRO PRESENTE EN LA JORNADA DIOCESANA DE LA JUVENTUD.

6/12/2011



Medio millar de personas participaron en el Ayuntamiento de Carballo (A Coruña) en la Jornada Diocesana de la juventud, que llegaron desde distintos puntos de Galicia.

Entre los diversos actos que celebraron los asistentes, se desarrollaron diversos talleres, uno de ellos fue el de “Drogas y jóvenes”, impartido por el Director de Comunicación de Vieiro Xosé M<sup>a</sup> Arán. Vieiro también quiso colaborar en esta jornada, de la cual fue anfitrión el Cura Párroco de Carballo José García Gondar y la que presidió el arzobispo de Santiago, Julián Barrio. ■



Nuria Safont

Redactora Mía

# Pasión rima con PROTECCIÓN

Increíble, pero cierto: en pleno siglo XXI, las Infecciones de Transmisión Sexual se multiplican cada año. ¿Cómo evitarlo? No pases de la prevención, utiliza preservativo y visita al ginecólogo siempre que cambies de pareja. El sexo seguro es, aún, más excitante.

**Según** un estudio publicado en la revista médica British Medical Journal, las mujeres deberían visitar al ginecólogo cada vez que cambian de pareja. El estudio se realizó para prevenir la infección por clamidia, que puede causar enfermedad pélvica inflamatoria, esterilidad, malformaciones en el embarazo y afecta al recién nacido. “En España no existe esta recomendación -aclara la doctora Isabel Serrano, ginecóloga del Ayto. de Madrid y Presidenta de la Federación de Planificación Familiar Estatal-, pero es una buena medida de prevención, ya que algunas infecciones pueden estar latentes en el organismo y no dar la cara pero sí propagarse”.

### Doble método preventivo

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se contagian mediante las actividades sexuales con personas afectadas. Las más preocupantes son las víricas (SIDA, hepa-

titis B, Virus del Papiloma Humano...), por sus complicaciones. De ahí la importancia de la prevención. En este sentido, el preservativo es el único método de anticoncepción y protección que actúa como barrera frente a los microorganismos que se encuentran en el semen o en las secreciones vaginales y rectales. “Nuestra recomendación es que se haga uso del doble método -anticonceptivos orales y preservativo-, como mínimo los primeros seis meses, al cambiar de pareja”, insiste la ginecóloga. Asimismo, al iniciar una relación, o si se mantienen relaciones con distintas personas, sería conveniente que ambos se realizaran un análisis del estado de salud antes de mantener contactos sexuales (citología, revisión ginecológica o urológica, historial sexual, descartar hepatitis B y SIDA). Por otro lado, si se tienen síntomas sospechosos hay que acudir al médico y comunicárselo a las personas con las que se han mantenido relaciones sexuales.

Respecto al tratamiento, ha de prescribirlo un especialista. La automedicación o los remedios caseros podrían empeorar la ITS.

### Patógenos en la vagina Tricomoniasis

**Qué es.** Esta infección, producida por el protozoo *Trichomonas vaginalis*, es una de las más comunes y de las que mayor aumento han experimentado en los últimos años.

**Síntomas.** Se suele manifestar con un flujo vaginal de color amarillento y espumoso, además de malestar y picor.

**Tratamiento.** Antibióticos.

### Candidiasis

**Qué es.** Se trata de una infección micótica y el microorganismo responsable de su aparición es el hongo *Candida albicans*.

**Síntomas.** Puede manifestarse con la aparición de flujo espeso y blanco, malestar en la zona vaginal, hinchazón y picor.

**Tratamiento.** Antimicóticos.

**La culpa es de las bacterias****Clamidia**

**Qué es.** Una infección causada por el agente llamado *Chlamydia trachomatis*. Si no se diagnostica y se trata adecuadamente, puede causar esterilidad en la mujer, complicaciones en el embarazo o afectar al recién nacido.

**Síntomas.** La mayoría de las veces es asintomática, aunque puede cursar con flujo escaso y transparente, enrojecimiento e irritación vaginal y ardor al orinar.

**Tratamiento.** Se administran antibióticos.

**Gonorrea**

**Qué es.** Una patología causada por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*.

**Síntomas.** Puede no tener, aunque muchas mujeres manifiestan enrojecimiento del cuello uterino y dolor pélvico.

**Tratamiento.** Por medio de antibióticos.

**Sífilis**

**Qué es.** Esta enfermedad, provocada por la *Treponema pallidum*, se consideraba erradicada en Europa, pero en los últimos años se están produciendo muchos casos.

**Síntomas.** Al principio de la infección, pueden aparecer llagas en la zona. Posteriormente, fiebre, hinchazón de los ganglios y protuberancias en los genitales.

**Tratamiento.** El diagnóstico precoz es básico: si no se trata con antibióticos puede producir cardiopatías o daño neurológico.

**El ataque de los virus****Virus del Papiloma Humano**

**Qué es.** El causante de las verrugas genitales o condilomas.

**Síntomas.** No son muy claros. De hecho, algunas personas pueden estar infectadas y no tener verrugas genitales.

**Tratamiento.** Las verrugas se pueden extirpar pero el virus permanece latente. Varios tipos de VPH pueden provocar cáncer de útero, aunque existe una vacuna contra algu-

nas cepas que ya se administra a niñas de 14 años.

**Herpes simple**

**Qué es.** Este virus puede causar úlceras labiales y/o genitales; en ocasiones se dan complicaciones como meningo-encefalitis o infecciones oculares. Se puede transmitir al feto y causarle lesiones congénitas, o infectarle en el parto si las lesiones son activas.

**Síntomas.** La mayoría de las infecciones es asintomática. Cuando el herpes se manifiesta, al principio produce escozor y enrojecimiento y, posteriormente, aparecen ampollas en las mucosas con las que ha entrado en contacto (genitales, ojos, ano).

**Tratamiento.** El herpes siempre permanece latente en el organismo, sólo se pueden controlar los brotes y aliviar el dolor.

**Hepatitis B**

**Qué es.** Un patógeno muy contagioso, que puede transmitirse por el semen, la saliva, la sangre o a través de productos hematológicos contaminados o jeringuillas.

**Síntomas.** En muchos casos puede ser asintomática. En otros, sin embargo, se manifiesta por vómitos, malestar general, dolores de estómago y de cabeza y color amarillo de la piel y de los ojos.

**Tratamiento.** La hepatitis B no tiene tratamiento curativo. Habitualmente se recomienda reposo.

**SIDA**

**Qué es.** Un virus que debilita el sistema inmune, propiciando las infecciones oportunistas. Se transmite por el semen, la sangre, los líquidos vaginales y la leche materna.

**Síntomas.** Fatiga persistente, fiebre, escalofríos... Las complicaciones derivadas del debilitamiento del sistema inmune aparecen años después de la infección.

**Tratamiento.** Los fármacos antirretrovirales han mejorado considerablemente la expectativa de vida de los pacientes. ■

**¡PELIGRO DE ITS!**

CONTRA ELLAS, SE IMPONE EL USO DEL PRESERVATIVO (SIEMPRE) Y REVISIONES MÉDICAS CADA 6 MESES EN POBLACIÓN DE RIESGO. EL SEXO ORAL-GENITAL Y EL COITO ANAL FACILITAN LA INFECCIÓN





Carmen  
Barreiro  
Psicóloga Vieiro

# Resolución de conflictos

¿Qué es un conflicto? Según la Real Academia Española es: “4. m. problema, cuestión, materia de discusión”.

**Lo** primero que debemos reconocer es que esos problemas existen, están ahí. Unas personas encuentran más fácilmente que otras soluciones a los mismos. Hay personas que en su afán perfeccionista nunca son capaces de aceptar una situación adecuada, y a la larga dejan de buscar soluciones. Hay los que responden impulsivamente y los que no hacen nada ante un problema. Pero la mayoría de las personas buscamos soluciones satisfactorias a nuestros problemas y no sufrimos ni nos encontramos desmoralizados ante los mismos, porque sabemos solucionarlos. Debemos concienciarnos que de nada sirve escapar de los mismos, hay que enfrentarse a ellos, pero de un modo efectivo y sin que causen mayores preocupaciones

Los conflictos son parte de nuestra vida y una gran fuente de aprendizaje. Tener conflictos significa estar vivo, y lo saludable es aprender a manejarlos, principalmente porque algunos son inevitables.

Lo que sí es evitable son las consecuencias negativas de los mismos, todos tenemos recursos internos e innatos que nos dotan de capacidad para abordarlos, (el ser humano sobrevive gracias a ellos) si bien es cierto que las estrategias útiles “se aprenden”.

A nivel global las herramientas necesarias para afrontar las diferencias con los otros serían: confianza en uno mismo y en los demás, lo que se traduce en creer que se puede hacer algo y asertividad o lo que es lo mismo, conocimiento de las habilidades sociales eficaces y adecuadas para cubrir tus necesidades desde el respeto hacia ti mismo y hacia el otro.

Es importantísimo trabajar la solución pacífica de los conflictos, tanto para nuestro desarrollo integral y bienestar, como para la construcción de un ambiente pacífico y cooperativo en el futuro.

Las emociones básicas que se experimentan cuando se vive un conflicto son la rabia, la tristeza y el

miedo. A veces de forma independiente y otras todas a la vez. El camino de la resolución de conflictos no es otra cosa que la expresión adecuada de estas emociones, la escucha de las de los demás y la búsqueda de alternativas válidas para los miembros que experimentan el conflicto.

Es fundamental pues, la empatía, reconociendo y aceptando las propias emociones pero también identificando y respetando la emociones de los demás. Porque si alguna de mis necesidades no se ha satisfecho en una situación determinada y me ha llevado a experimentar tristeza, miedo o rabia, debo reflexionar que, en consecuencia, a los demás tampoco se le habrán cubierto la suyas si sienten lo mismo. Todos los seres humanos tenemos las mismas necesidades “no lo olvides”

Es muy importante identificar los pensamientos que genero ante los problemas, que suelen resumirse básicamente en dos vertientes, auto culpase o culpar al otro.

Sería interesante dejar de buscar culpables y describir bien el conflicto y escuchar al otro, así probablemente esto me ayude a ver aspectos que no veía desde mi posición y postura y me ayuden a cambiar la interpretación de los hechos o por lo menos a ver otras vertientes y con ello a cambiar mi emoción y mi comportamiento.

A la hora de hablar para resolver el conflicto deberíamos tener en cuenta lo siguiente:

- Cuida la comunicación no verbal: mira a los ojos cuando hables, muéstrate próximo.
- Haz una petición no una exigencia a la hora de cubrir tus necesidades. Piensa que tienes respeto por el otro y empuja a la cooperación.
- Haz preguntas y sugerencias, no acusaciones, con esto solo se consiguen actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones.
- No adivines el pensamiento del otro. Pregúntale.
- Habla de lo que el otro hizo, no de lo que es. El objetivo es cambiar conductas.
- Céntrate en el tema que se esté tratando durante la discusión. No saques a relucir temas pasados.
- Plantea los problemas, no los acumules. El resentimiento te hará explotar en el momento menos oportuno.
- Escucha al otro cuando habla, no lo interrumpas.
- Acepta las responsabilidades propias. No le echés toda la culpa al otro.
- Ofrece soluciones. Trata de llegar a un acuerdo.
- Haz ver al otro que lo has entendido, repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus peticiones y sobre todo destaca aquello en lo que estéis de acuerdo o penséis de la misma forma. Expresa también lo que te agrada del otro.
- Evita la crítica inadecuada, comentarios negativos, el sarcasmo o la ironía, esto solo responde al deseo de castigar al otro o de humillarle, es una venganza, no una búsqueda de soluciones.
- Pregunta al otro que puedes hacer para mejorar las cosas.
- Interésate por las actividades del otro.
- Busca un ambiente adecuado que facilite el hablar: tranquilidad, intimidad, y que sean espacio neutral.

Los conflictos se presentan de diferentes maneras, por motivos diversos y con intensidades variadas; forman parte de la vida de la gente y, de acuerdo a la forma como se asumen, pueden generar nuevos caminos de entendimiento y de desarrollo social y personal o, por el contrario, vías de destrucción y desconocimiento de los derechos y necesidades que como seres humanos todos tenemos.



Según C.Arenal (1989): “El conflicto es un proceso natural y necesario en toda sociedad humana, es una de las fuerzas motrices del cambio social y un elemento creativo esencial en las relaciones humanas”.

Es por tanto importante conocer la dimensión positiva del conflicto, como nos dice Escudero (1999) “El conflicto y las posiciones discrepantes pueden y deben generar debate y servir de base para la crítica pedagógica, y, por supuesto, como lucha de esfera ideológica y articulación de las prácticas sociales y educativas liberadoras”. Es

LA RESOLUCIÓN  
ADECUADA DE UN  
CONFLICTO ES UN  
INSTRUMENTO MÁS  
QUE TENEMOS  
PARA EDUCAR  
A LOS JÓVENES.

decir, la resolución adecuada de un conflicto es un instrumento más que tenemos para educar a los jóvenes.

El no saber cómo afrontar las dificultades puede llevar a buscar salidas de escape como son las drogas o el aislamiento. La comunicación adecuada va a permitir crear un buen clima y el aprender a resolver problemas va a evitar discusiones y enfrentamientos estériles. Además estas dos habilidades van a servir de aprendizaje y entrenamiento para preparar a nuestros hijos para manejarse en el mundo exterior. ■





## Concello de Laxe



**D. Antón  
Carracedo Sacedón**

Alcalde-Presidente  
Concello de Laxe

**E**n tiempos de la globalización como los que estamos viviendo en el que la cultura del dinero se encuentra por encima de todo, hasta el punto de hacer del bienestar una cuestión económica, relegando a la sociedad al papel de mero contribuyente para satisfacer las necesidades de la economía al servicio de la sociedad. En tiempos que dejamos de un lado la amistad, la ecología, el amor a la tierra, la solidaridad, el respeto a los demás, el respeto a uno mismo. Valores fundamentales en nuestra formación como individuos. Si queremos un mundo mejor, para nosotros, para nuestros hijos, sólo lo conseguiremos respetando a los demás y, lo más importante, respetándonos a nosotros mismos. Tenemos que reflexionar sobre la autoestima que nos tenemos como individuos, sobre nuestras capacidades, sobre nuestras posibilidades.

*Un individuo, con una buena autoestima, es cada vez más libre, sin temores y sin dependencias absurdas.*

*Por una vida sana*



CONSTRUCCIONES



MÁRMOLES Y GRANITOS

**GUMERSINDO REY S.A.**

OFICINAS

Tel.: 981 700 368

Fax: 981 700 576

NAVE

Tel.: 981 703 108

LÁPIDAS

Tel.: 981 701 965

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



**JESÚS VARELA VEIGA**



PERITO JUDICIAL EN MATERIA DE SEGUROS  
MEDIADOR TITULADO DE SEGUROS. AGENTE EXCLUSIVO.

C/ Gran Vía, 74 - 15100 CARBALLO (A Coruña) - Tfnos.: 981 701 486 / 610 229 290 - Fax. 981 703 676  
e-mail: info@jesusvarela.com



**Serigrafía Papucho**

Regalos e Publicidade de Empresas

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

POLOS  
GORRAS

CAMISETAS  
SUDADERAS

CHAVEIROS  
PEGATINAS

MECHEIROS  
BOLIGRAFOS



Prezo, Calidade e Variedade • Moitas cousas a 0,60 euros

Decoración • Regalos • Limpeza • Menaxe • Cociña

**A Coruña - Arteixo - Bembibre - Carballo - Cee  
Fisterra - Noia - Ponteceso - Sta. Comba - Vimianzo**

Almacén Maiorista: Rúa do bosque, 16 • 15100 CARBALLO (A Coruña) • Telf.: 981 757 605  
e-mail: admin@todolar.com • www.todolar.com • Telf. Atención ao cliente: 902 075 295

# Se siente diferente



Raquel Mulas

Redactora Mía

Ayúdale a fomentar su autoestima y a pensar que, en el futuro, sus peculiaridades serán una virtud.

**Hay** un acuerdo entre los especialistas acerca de la etapa que se vive entre los 12 y los 18 años: que ser adolescente no resulta nada fácil por distintos motivos. Entre ellos, ocupa un lugar especial una sensación común a casi todos los chicos: la de sentirse diferentes. Algo que, probablemente no han experimentado hasta ahora, ya que es en esta etapa cuando se plantearán por primera vez quiénes son y cómo los ven los demás. Cuando un adolescente se hace estas preguntas y las respuestas le llevan a la conclusión de que es una especie de bicho raro porque se siente distinto a los demás, tenderá a minusvalorarse y aislarse más del entorno. De ahí que recibir el apoyo de los padres y trabajar su autoestima, haciéndole ver que ser distinto puede ser positivo, le ayude a superar la adolescencia sin traumas ni complejos.

## Pertenecer al grupo

Puede que ser original, distinto y único sea un valor en alza entre los adultos, pero para los adolescentes es otro quebradero de cabeza más. La razón es que en esta etapa sienten la necesidad de ir separándose del núcleo familiar, pero para unirse a otros grupos de su entorno como los compañeros del instituto o sus amigos del barrio. Para sentirse aceptado en esos entornos cree que es fundamental recibir la aprobación de los integrantes

de esos grupos, quienes, en estos momentos, suponen una influencia mucho mayor que la de la familia. De ahí que tienda a limar diferencias y no se sienta cómodo con aquello que le hace distinto a los demás. Esas distinciones, por nimias que sean a ojos de un adulto, serán vividas por él como un problema. Y pensará que, debido a ellas, no conecta con el mundo.

## Un "bicho raro"

Algunas de las diferencias que los adolescentes viven con más angustia son las físicas: que su cuerpo se haya desarrollado con más rapidez que los de sus amigos, o al contrario, que aún no se haya desarrollado, puede crearle inseguridades y complejos. Al igual que si se siente feo, gordo o bajito: por más que haya oído que el físico no importa, el ideal que muestran las series de televisión no se parece a él, y esa situación puede vivirla con angustia. Pero también puede sentirse diferente porque sus gustos no sean los mismos que los de la mayoría. Es posible que le guste un tipo de música que los demás critican, películas que sus amigos califican de "rollo" o estilos de vestir que no coinciden con lo que está de moda. Probablemente no se atreverá a llevar la contraria a su grupo, pero saber que tiene intereses o gustos distintos le hará tener sentimientos contradictorios. Además, también puede sentirse diferente porque las normas en su casa

sean algo más estrictas que en las casas de los demás, o sus amigos reciban una paga semanal y él no; o su familia veranee en el campo, mientras las de los otros se van a la playa. Cualquier cosa que se salga de lo que ve en su grupo, le hará creer que no es aceptado.

## ¿Qué hacer?

Los padres pueden echarle una mano en esta etapa ayudándole a ampliar su percepción de lo distinto. Se trata de enseñarle a aceptarse como es y aplaudir sus diferencias como algo positivo y beneficioso para él. También a desarrollar su autoestima, que es uno de los recursos más valiosos del adolescente, lo que le permitirá entrar en la vida adulta sin inseguridades y sabiendo socializar. Al fin y al cabo, aquellos que nos hace diferentes es lo que más pueden valorar los demás en nosotros. Y gracias a ello, lo distinto puede ser una virtud en lugar de un defecto.

## Flash

El 8% de los jóvenes de 12 a 18 años ha experimentado, en el último año, más de 30 estados de embriaguez, lo que equivale a una borrachera cada 15 días. Este es uno de los datos que ofrece una encuesta realizada por el sociólogo y director del Observatorio de la Adolescencia, Francesc Xavier Altarriba, y que se recoge en el libro *¿Por qué beben? Adolescentes y alcohol: claves para comprender a tus hijos* (Ed. Ceac). En el libro también se cuenta qué piensan los jóvenes de la cultura del alcohol.



Alicia Sánchez  
Redactora Pronto

# NUEVAS TECNOLOGÍAS

## cómo evitar su uso abusivo

Adultos inmersos en las redes sociales, niños obsesionados con los videojuegos, adolescentes que no pueden vivir sin sus “smartphones”. ¿Estamos demasiado enganchados a las nuevas tecnologías?

**Teléfonos** inteligentes, redes sociales, videojuegos... Las nuevas tecnologías nos facilitan la vida, pero también pueden complicárnosla. “Para la gran mayoría de personas tienen un efecto beneficioso -explica la doctora Susana Jiménez Murcia, psicóloga clínica- pero, en personas con determinados rasgos de vulnerabilidad emocional, pueden convertirse en una vía de escape y causarles adicción”.

### **Pasar demasiadas horas conectados**

El problema, por lo tanto, no está en la tecnología en sí, sino en el uso que hagamos de ella. A pesar de que la OMS todavía no ha reconocido la adicción a las nuevas tecnologías como enfermedad, diversos estudios ya han registrado la existencia de conductas patológicas relacionadas con ellas.

### **Por qué ocurre**

Cómo en la mayoría de adicciones con o sin sustancia (alcoholismo, ludopatía, etc.), el origen suele estar en la necesidad de evadirse

de la realidad. En la gran parte de casos suele haber un trasfondo de inseguridad, problemas de relación con las personas del entorno familiar, social o laboral, etc. En el caso de adolescentes, por ejemplo, es habitual que afecte a jóvenes con baja autoestima o con pocas habilidades sociales.

### **Evolución del problema**

En un primer estadio, las personas con una actitud problemática hacia las nuevas tecnologías obtienen satisfacción al hacer uso de ellas pero, con el tiempo, la cosa cambia. La adicción va creciendo hasta que llega un momento en el que no poder acceder a ellas les crea una gran ansiedad. El objeto de su adicción (Internet, videojuegos...) se convierte entonces en el centro de su vida quedando todo lo demás (familia, trabajo, escuela...) en un segundo plano. Además, se aíslan de su familia y se vuelven irascibles con los que se rodean.

### **Prevención**

Aunque no es habitual caer en una adicción extrema, sí que es bastante frecuente hacer un mal uso de

las nuevas tecnologías. Consultar el correo electrónico de forma constante durante todo el día, dedicarle un tiempo excesivo a las redes sociales, etc, puede deteriorar nuestras relaciones sociales, familiares y laborales. En el caso de los niños y los adolescentes puede comprometer, además, su desarrollo personal y afectar a sus estudios. Para evitarlo, sigue estos consejos:

### **En adultos:**

#### **Fijar el tiempo**

Es importante marcarse un tiempo limitado para este tipo de actividades. Puede ser útil, por ejemplo, proponerse consultar el correo únicamente en un momento concreto del día (al llegar a casa, antes de acostarse, etc.) y, sobre todo, controlar el tiempo que dedicamos a navegar por internet. Para evitar olvidos, puede ser útil utilizar un despertador o pedir la colaboración de algún amigo o familiar.

### **En niños y adolescentes:**

#### **Control Paterno**

La psicóloga clínica Susana Jiménez Murcia insiste en vigilar muy de

cerca el uso que los niños hacen de las nuevas tecnologías, a través de estas normas básicas.

- Controlar el número de horas que pasa el niño o el joven con el ordenador y los videojuegos y negociar el tiempo que les va a dedicar.

- Permitir que se conecte únicamente después de haber terminado las tareas escolares o cualquier otro tipo de obligación.

- Procurar que se dedique a otras actividades, como a practicar deporte, estar con sus amigos... Seguir las recomendaciones de los videojuegos en cuanto a uso y edad.

#### Niños y adultos "enganchados": qué hacer

No hace falta ser un adicto para notar que pasamos más tiempo de lo normal navegando por internet o en cualquier otra actividad "on line". En estos casos, es conveniente tomar medidas para evitar que el problema vaya a más.

- **Dedicarnos a otras distracciones**  
Programar actividades fuera de casa (ir de excursión, hacer deporte, apuntarse a algún curso, practicar alguna afición, etc.) evitará que pasemos más tiempo de la cuenta conectados.

- **Potenciar las relaciones sociales**  
Otra buena idea es tratar de relacionarnos más con los amigos y familiares. También es interesante aumentar nuestro círculo social realizando actividades que nos ayuden a hacer nuevos amigos como apuntarse a clubs sociales, etc.

- **Buscar el origen**

Si sospechamos que hay alguna causa que esté detrás de nuestra adicción o la de nuestros hijos (baja autoestima, inseguridad, problemas con la propia imagen, dificultades para relacionarse socialmente, etc.), sería conveniente consultar con un especialista. ■

## Los padres deben acompañar a sus hijos en internet y controlar su uso

Para conocer el efecto que las nuevas tecnologías producen en los usuarios más jóvenes, hablamos con Charo Sábada, profesora de la Universidad de Navarra, directora de investigación del Foro Generaciones Interactivas y autora, junto a Xavier Bringué, del libro, "Redes Sociales. Manual de supervivencia para padres" (Viceversa).

¿Realmente hay un problema de dependencia a la tecnología? Existen casos documentados de menores y adultos que sufren una dependencia severa que perturba seriamente su vida normal pero no tienen una incidencia reseñable sobre el total de la población española. En la mayor parte de los casos nos encontramos ante usuarios que abusan de las pantallas.

¿Cuáles son las consecuencias de un uso abusivo de estas tecnologías? La principal puede ser la atrofia de determinadas habilidades por el mero hecho de no usarlas. Por ejemplo: en el caso de un joven que se ha acostumbrado a relacionarse con sus amigos a través de las redes sociales, puede implicar que pierda parte de su capacidad de establecer relaciones de modo natural cara a cara con esos mismos amigos.

¿Qué pueden hacer los padres para controlar el uso que hacen sus hijos de las redes sociales?

Es deseable que sepan si sus hijos usan o no estas plataformas y que establezcan algunas pautas para su utilización. La legislación española de protección de datos, por ejemplo, limita hasta los 14 años la capacidad de un menor de firmar un contrato con una empresa, como sucede cuando se abre una cuenta personal en una red social. Muchos menores de esta edad están presentes en estas redes sin conocimiento y sin consentimiento de sus progenitores: cualquier daño que pudieran sufrir o ejercer sobre otros, en estas redes será en cualquier caso responsabilidad de los padres. Acompañar en el uso de Internet, y limitarlo de un modo prudente, pueden ser medidas útiles, aunque lo más importante es la actitud activa de los padres y su papel educativo de un modo integral, incluyendo la tecnología en su labor.

## En adultos es muy importante limitar el tiempo que les dedicamos

En los servicios de psiquiatría, ya se han empezado a tratar adultos con adicción a las nuevas tecnologías. Aunque se trata de casos puntuales, es una tendencia creciente en los últimos años. "El 95% de las personas que las utilizan hace un uso correcto de ellas, entre un 4 y un 5%, hace un uso moderadamente conflictivo y entre el 0,70 y el 1% tiene problemas severos derivados de esta conducta".

¿Qué consecuencias puede tener un uso abusivo de las nuevas tecnologías? En primer lugar, hay que distinguir entre el adicto al juego "on line" (apuestas deportivas por Internet, póquer, etc.) cuyo perfil es el mismo que el de las personas con ludopatías, y el resto. En el primer grupo, el impacto económico está muy presente mientras que, en el segundo, se ve comprometida la cuestión personal, laboral, familiar, etc. El paciente está aislado y tiene una distorsión del tiempo muy importante. Sin darse cuenta, pasa muchas horas delante de la pantalla y el resto de actividades o de relaciones se quedan absolutamente en segundo término.

¿Qué tienen que tener en cuenta los adultos para prevenir un mal empleo? Es importante limitar el tiempo que dedicamos a esta actividad. Si nosotros mismos identificamos que estamos pasando muchas horas delante de la pantalla, debemos corregirlo. ¿Qué rasgos nos pueden indicar que tenemos un problema con las nuevas tecnologías? Si notamos que es la actividad que nos compensa más y a la que dedicamos más tiempo, si ya nos hacen alguna apreciación en casa, si sufrimos malestar cuando no estamos conectados, etc, debemos ser conscientes de que tenemos un problema.



Erica Castro

Redactora  
de Vieiro

¡Más de 2 millones  
de páginas vistas!

Cuando alguien busca en Internet una “asociación antidroga” lo primero que le aparece es la web de Vieiro, este hecho no es casualidad sino que es fruto de un intenso trabajo que ha convertido esta web en un punto de información de interés para el mundo de las drogodependencias.

La Asociación Vieiro, presente en internet desde hace años sigue potenciando este medio como forma para dar a conocer su trabajo. De hecho, tras el gran paso inicial dado ya hace años de transformar su página web en una Comunidad Virtual de referencia para su campo, continúa actualizando su ya antiguo sistema de gestión web, incorporándole actualizaciones como la posibilidad de expandir los contenidos a las redes sociales como Facebook, Twitter, Tuenti, Linekdln ... sin dejar de lado otros espacios como Blogger, Menéa-me, Digg y un largo etcétera.

### MÁS DE 2 MILLONES DE PÁGINAS VISTAS

En lo que va de año se han visualizado 2.126.160 páginas de esta web, con un promedio de 16,191 visitas mensuales. Estos datos superan ya en más de 250.000 las páginas vistas a los de todo el 2010. Es el resultado del trabajo y esfuerzo que realiza la asociación, manteniendo una web con contenidos de interés para el usuario y actualizada diariamente. Trabajo facilitado por el sistema de gestión de su portal web, que permite la actualización de todos y cada uno de los apartados desde cualquier parte y en tiempo real simplemente con un equipo conectado a Internet y unos conocimientos muy básicos de informática.

Hoy en día podemos decir que la web [www.vieiro.org](http://www.vieiro.org) está entre los mejores resultados de búsqueda en Google entre las asociaciones antidroga españolas, lo que la reafirma como un espacio de referencia sobre información sobre drogas de toda España, gracias al empeño de la Asociación por mantener este espacio actualizado diariamente. ■

The image shows a screenshot of the website [www.vieiro.org](http://www.vieiro.org). The page features a navigation menu on the left with items like 'Novedades', 'Noticias Vieiro', 'Qué es Vieiro', 'Dónde estamos', 'Saludas', 'Actividades', 'Servicios', 'Nuestras Asociaciones', 'Premios y galardones', 'Reconocimientos', and 'Recortes de Prensa'. The main content area includes a search bar, a 'Google' search box, and a section titled 'NUEVAS SECCIONES + INFORMACIÓN'. Below this, there are logos for 'GOBIERNO DE ESPAÑA', 'MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO', 'pnsd', and 'cocaina'. A 'Hemeroteca' section is also visible, along with contact information for XOSE MARIA ARAN RODRIGUEZ, Director de Comunicación de Vieiro. Below the screenshot is a group photo of the team, consisting of eight people (seven men and one woman) standing together and smiling.

Equipo de Abertal Networks

## PRESERVATIVOS: cómo conseguir la máxima eficacia

Se trata de un método anticonceptivo muy seguro pero, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), si no se utiliza bien, pierde el 15% de su efectividad. Es necesario, por tanto, no tener prisa y seguir los pasos para colocarlo correctamente.

- **Revisa el envoltorio.** Asegúrate que no tiene ningún desperfecto y comprueba bien la fecha de caducidad. Bajo ningún concepto utilices un condón que esté caducado. Ábrelo con cuidado. Hazlo por una esquina con los dedos. No utilices los dientes, las uñas o las tijeras, ya que podrías dañar la goma.
- **Colócalo de forma correcta.** Extrae el preservativo y encájalo en la punta del pene erecto. Sujeta el extremo del condón con los dedos de la mano izquierda mientras lo desenrollas a lo largo del miembro con el pulgar y el índice de la mano derecha hasta llegar a la base. Es importante que quede un espacio libre entre la punta del pene y el extremo del preservativo para que se deposite el semen.
- **Extráelo con seguridad.** Una vez hayas eyaculado, retira el pene todavía erecto de la vagina, sujetando el preservativo por la base para que no se derrame su contenido.
- **Deséchalo.** Después de extraer el preservativo, haz un nudo en el extremo y tíralo a la basura (nunca en el inodoro). Utiliza un preservativo nuevo en cada relación. ●



### El documental "TODO SOBRE EL ALCOHOL" alerta sobre beber en exceso

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y Acción Social de Caja Madrid han elaborado un nuevo documental titulado "Todo sobre el alcohol", que pretende informar a la población sobre la naturaleza, la evolución y el impacto del alcohol y de su consumo en nuestra sociedad.

#### Testimonios famosos

El objetivo de la realización de este DVD es sensibilizar problemas derivados del consumo de alcohol –la sustancia más consumida en España entre los 14 y los 64 años– gracias a una explicación sencilla, pragmática y objetiva de la realidad a través de una serie de entrevistas a expertos de diferentes disciplinas (sociólogos, psicólogos, médicos...) y los testimonios de numerosos rostros conocidos, como Iñaki Gabilondo, Gemma Mengual y Michel. ●

## El Ministerio de Igualdad lanza una nueva campaña contra el maltrato



El Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad acaba de hacer pública una nueva campaña destinada a mejorar e incrementar las medidas de protección contra la violencia machista.

#### Señales de un posible maltrato futuro

"No te saltes las señales. Elige vivir" insta a las posibles víctimas y a su entorno a detectar comportamientos que, en un futuro, pueden conducir al maltrato.

En la campaña, tres mujeres de diferentes edades ven cómo sus parejas no las respetan. La primera es una joven a la que su compañero humilla en una cena delante de sus amigos. La segunda es una mujer madura que recibe una llamada mientras conduce en la que su marido la amenaza a ella y a su hijo. La tercera es una mujer mayor a la que su esposo intenta separar de sus familiares y amigos.

Todas ellas deciden abandonar a sus parejas o denunciar la situación llamando al 061, el teléfono de atención a la mujer maltratada. ●

## La enfermedad pulmonar crónica (EPOC) se puede prevenir

Muy ligada al tabaco, la EPOC es una dolencia crónica en la que se obstruye parcialmente el paso del aire por los pulmones y, por lo tanto, la llegada del oxígeno a la sangre. Dejar de fumar y someterse a pruebas diagnósticas para valorar la capacidad pulmonar nos ayudarán a evitar su aparición.

- El 90% de los casos de EPOC son consecuencia del tabaco. Aunque también puede contribuir a su aparición la inhalación de sustancias irritantes como la contaminación ambiental, los vapores químicos, los humos o el polvo, la mayoría de personas que la sufren son o han sido fumadores.
- Dejar de fumar, por lo tanto, es la principal medida para prevenir su aparición. Incluso si ya empieza a sufrirse sus síntomas. Abandonar este hábito mejora considerablemente la calidad de vida del paciente.
- También es importante estar atento a síntomas que pueden revelar su presencia, como la dificultad al respirar, la tos crónica (con o sin mucosidad), el carraspeo frecuente, la sensación de opresión en el pecho y los pitos al respirar.
- Si se sospecha su presencia, la primera prueba que debe realizarse es una espirometría para valorar la capacidad pulmonar del enfermo. También se efectuará una radiografía de tórax para descartar otro tipo de enfermedades pulmonares. ●



### Cigarrillos para no fumadores

Si usted fuma es posible que lo haya notado ya, desde hace unos meses. El pitillo no sabe igual, tira peor y, si usted lo deja en el cenicero durante un rato, sencillamente se apaga. Pero no le están estafando, o no más que de costumbre: se trata de un nuevo tipo de papel, obligatorio desde este mes (en países como Australia se usa desde hace tiempo), que contiene a los culpables de todo esto: unas bandas circulares casi invisibles que, si usted no aspira por la boquilla para aumentar la combustión del cigarrillo, éste se apaga. ¿Cuál es la idea? Impedir hasta un 40% de los incendios forestales producidos por las colillas sin apagar. Ya veremos si funciona. De momento, el rubio americano tira peor que el caldo de gallina de los años 40. ●

## La contaminación y el tabaco aumentan los casos de asma infantil

La incidencia del asma en niños menores de 15 años se ha duplicado en los últimos 20 años, afectando al 10% de la población infantil. Según los especialistas, la contaminación ambiental y el tabaquismo pasivo son las causas de este aumento.

- El asma causa la inflamación y el estrechamiento de las vías respiratorias, obstruyendo el paso del aire en los pulmones. Sus síntomas principales son sibilancias (pitidos), tos, dificultad respiratoria y opresión en el pecho.
- Los síntomas asmáticos suelen estar muy ligados a factores ambientales y, sobre todo con los llamados neuroalérgenos, unas sustancias que están presentes en el aire y que pueden producir reacciones alérgicas en las vías respiratorias (ácaros, polen, epitelios de animales, hongos...). También pueden influir los esfuerzos físicos intensos, infecciones respiratorias, cambios de temperatura, el humo del tabaco y la contaminación.
- Para prevenir su aparición, por lo tanto, es necesario tomar medidas como no fumar delante del niño, mantener la casa libre de ácaros, evitar las horas en las que la polinización es más intensa, etc. ●



# Súmate a este esfuerzo por sólo

**12**  
euros/año

Colabora con Vieiro!!

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

Vieiro es una asociación antidroga, una entidad sin ánimo de lucro que desarrolla programas de:

- Prevención en los ámbitos: escolar, familiar, comunitario, información-formación, laboral.
- Prevención, información y orientación para afectados y familiares.
- Sensibilización, rehabilitación e incorporación socio-laboral.
- Asesoría jurídica.
- Atención en prisiones.
- Afectados por VIH/SIDA.
- Adicciones.
- Mujeres y jóvenes en situación de riesgo.
- Formación e investigación.
- Servicio de atención psicológica a familias afectadas.

## ¿Qué recibes?

- El saber que estás apoyando a los más desfavorecidos, a los afectados por drogas y adicciones
- Sentirte más solidario
- La revista Vieiro cada trimestre en tu casa.
- Publicaciones periódicas sobre drogodependencias.

## Para ser socio

### Datos personales

Nombre.....  
Apellidos.....  
DNI.....  
Dirección.....  
Localidad.....  
CP.....  
TF.....  
FAX.....  
e-mail.....

Si deseas rellenar tus datos puedes hacerlo también en

# Vieiro

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](mailto:vieiro@vieiro.org)

## Para apoyar económicamente los programas de Vieiro

Puedes hacer tu aportación al rellenar la siguiente ficha y la orden de pago.  
Deseo colaborar al sostenimiento de los programas de prevención y de atención a drogodependientes que desarrolla Vieiro con una aportación con carácter anual de 12 euros

Otra cantidad.....  
Banco/Caja.....  
Agencia.....  
Dirección.....  
Población.....  
Provincia.....  
Nº cuenta   
Titular.....

Señores: les agradecería que con cargo a mi cuenta atiendan el recibo anual que les presente Vieiro como apoyo a sus programas

En....., a.....de.....de 20.....



Concello de

# Malpica de Bergantiños



**D. Eduardo J.  
Parga Veiga**

Alcalde-Presidente  
Concello de Malpica  
de Bergantiños

**T**odos/as somos susceptibles de tener en nuestro entorno seres queridos que caigan en la quimera de las ilusiones artificiales y la degradación personal, incluso de caer en los mismos.

*Es una responsabilidad colectiva, de todos y todas, la contribución decidida para evitar las drogodependencias y devolver la dignidad a quien tenga el infortunio de perder las referencias personales y colectivas.*

*Vieiro es un ejemplo de dedicación y buen hacer. Es una honra, que comparto con todos/as malpicans/anas, de recoger su invitación para compartir estas líneas. Quiero también aprovecharla para reiterar el compromiso Institucional del Ayuntamiento de Malpica de Bergantiños y sus gentes con la ingente tarea que desarrollan.*

*Por una vida sana*

**En nuestras tiendas encontrará su 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

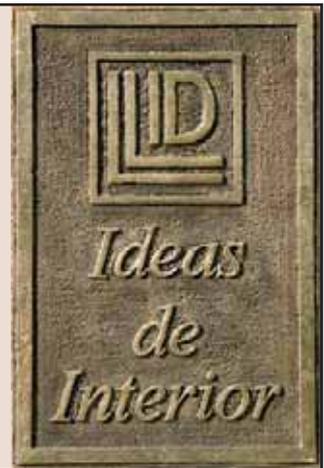


**Relojería - Joyería CALVELO SEOANE**  
Fomento, 1 - CARBALLO Tel. y Fax: 981 70 30 57



*“Vivimos  
A Decoración”*

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



Gran tintorería  
**Iglesias**  
Desde 1947

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



**DIMOLK**  
CONCESIONARIO PEUGEOT

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



## Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Cuarto trimestre 2011

### Parentesco

| Atención telefónica |            | Atención personal |    |    | Atención telefónica |    |   | Total |
|---------------------|------------|-------------------|----|----|---------------------|----|---|-------|
|                     |            | H                 | M  | J  | H                   | M  | J |       |
| Hombre              | 20         | 131               | 4  | 68 | 12                  |    | 8 | 223   |
| Mujer               | 48         |                   | 7  |    |                     | 4  |   | 11    |
| Joven               | 8          |                   | 14 |    |                     | 26 |   | 40    |
| <b>Total</b>        | <b>76</b>  | 9                 |    |    |                     | 3  |   | 12    |
| Atención personal   |            | Cuñados           | 1  | 2  |                     | 1  |   | 4     |
| Hombre              | 142        | Amigos            | 1  |    |                     | 1  | 1 | 3     |
| Mujer               | 31         | Esposas/os        |    | 2  | 1                   | 1  |   | 4     |
| Joven               | 69         | Parejas           |    |    |                     | 1  |   | 1     |
| <b>Total</b>        | <b>242</b> | Tíos/as           |    |    |                     | 2  |   | 2     |
|                     |            | Hijos             |    | 1  |                     |    |   | 1     |
|                     |            | Abogados          |    |    |                     | 5  | 6 | 11    |
|                     |            | Trab. Social      |    | 1  |                     | 1  | 4 | 6     |

### Motivo de la demanda

| Información    | Atención personal |    |    | Atención telefónica |    |   | Total |
|----------------|-------------------|----|----|---------------------|----|---|-------|
|                | H                 | M  | J  | H                   | M  | J |       |
| Sobre Drogas   | 3                 | 3  | 3  | 1                   | 4  |   | 14    |
| Alcohol        | 1                 | 3  | 1  |                     | 2  |   | 7     |
| Centros        | 11                | 7  | 3  | 2                   | 5  | 1 | 29    |
| Demanda Juríd. | 76                | 13 | 42 | 13                  | 23 | 1 | 168   |
| Delg. Gobierno | 35                | 6  | 19 | 2                   | 3  |   | 65    |
| Hacienda       | 9                 |    | 1  |                     |    |   | 10    |
| Xunta          | 4                 |    | 2  |                     |    |   | 6     |
| Jef. Tráfico   | 3                 | 2  | 1  |                     |    |   | 6     |
| Juzg. Menores  |                   |    | 1  |                     |    |   | 1     |
| Otros          | 4                 | 3  | 3  | 1                   | 1  |   | 12    |

Otras visitas 81

Otras llamadas 104

|                      |     |                          |     |
|----------------------|-----|--------------------------|-----|
| Gestiones Juzgados   | .48 | Justicia gratuita        | .5  |
| Gestiones Abogados   | .78 | Gest. varios organismos. | .30 |
| Rec. Deleg. Gobier.  | .30 | Alternativa Prisión      | .6  |
| Escritos varios Adm. | .27 | Gestión en Prisión       | .10 |
| Juicios.             | .18 | Escrito Judiciales       | .4  |
| Asist. Judicial.     | .8  | Solicitud Indulto        | .1  |



UNIVERSIDAD DE PADRES

<http://www.universidaddepadres.es>

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

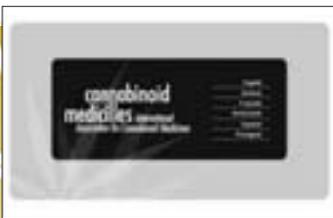
**Temática/s del recurso:** Asistencia

**País:** España

**Idioma/s:** Español

Universidad de Padres (UP) es una fundación sin ánimo de lucro sin ninguna relación religiosa o política y financiada por personase

instituciones privadas cuyos nombres serán públicos. En muchas ocasiones los padres se sienten solos ante sus responsabilidades educativas y desbordados por la complejidad de las situaciones. No pretendemos dar recetas de consultorio, sino poner a disposición de los padres los conocimientos que la experiencia pedagógica y las ciencias del niño nos proporcionan.

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL POR EL CANNABIS  
COMO MEDICAMENTO
<http://www.cannabis-med.org>

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

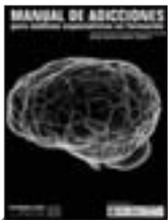
**Temática/s del recurso:** Investigación / Información

**País:** Internacional

**Idioma/s:** Inglés, Francés, Alemán, Italiano, Holandés, Español

La Asociación Internacional por el Cannabis

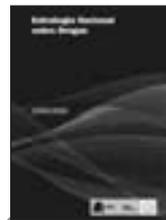
como Medicamento (IACM) fue fundada en marzo de 2000. Con sede en Colonia (Alemania) es una sociedad científica que aboga por la mejora de la situación legal del uso de la planta de cáñamo (*Cannabis Sativa L.*) y los cannabinoides, sus compuestos farmacológicos activos más importantes, para aplicaciones terapéuticas a través de la promoción de la investigación y la difusión de la información.



### Manual de Adicciones para médicos especialistas en formación

**Descripción:** En las Jornadas Nacionales de SOCIDROGALCOHOL que se celebraron en Oviedo, primera cita científica para los profesionales de las adicciones, fue presentado el nuevo Manual de SOCIDROGALCOHOL "Manual de Adicciones para médicos especialistas en formación" que edita César Pereiro, miembro de la Junta de la sociedad y en el que han participado notables expertos españoles. El Manual parte de la evidencia científica y revisa los estudios sobre efectividad y eficacia de los diferentes tratamientos disponibles. Asimismo, establece recomendaciones terapéuticas claras y orientadas a la práctica clínica habitual. El texto quiere contribuir a la disminución del estigma del enfermo psiquiátrico, particularmente adicto, sobre el que muchos médicos en formación poseen una imagen negativa. El Manual va destinado a los más de 1900 médicos de medicina familiar y comunitaria así como más de 200 psiquiatras en formación que cada año se incorporan en las respectivas convocatorias MIR.

**Autor:** César Pereiro



### Estrategia Nacional sobre drogas

**Descripción:** El lector tiene en sus manos la Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016, un documento consensado y aprobado por la Conferencia Sectorial sobre Drogas, que representa el gran acuerdo institucional, social y científico para garantizar una respuesta homogénea, equitativa y de calidad en todo el territorio español ante el problema de las drogas. La Estrategia Nacional sobre Drogas 2009-2016 representa el consenso de las políticas y el acuerdo en las prioridades entre todos los agentes que participan en el Plan Nacional sobre Drogas. Se trata de un documento que converge con la vigente Estrategia Europea, con las de los países que nos son más próximos y, por supuesto, con los planes y estrategias de nuestras Comunidades Autónomas para facilitar la colaboración y promover sinergias en las distintas intervenciones. Esta Estrategia es el marco común que contiene los conceptos básicos y las directrices que permitirán concretar los objetivos y desplegar el catálogo de actuaciones en los dos Planes de Acción subsiguientes.

**Edita:** Delegación del Gobierno



# Ponteceso



**D. José Luis  
Fondo Aguiar**

Alcalde-Presidente  
Concello de Ponteceso

**L** a necesidad más profunda del hombre es la necesidad de abandonar la cadena de su soledad.

*Hay muchas maneras de alcanzar ese objetivo, pero nunca consumiendo drogas. Las drogas siguen siendo uno de los atrancos sociales y sanitarios más importantes.*

*Para conseguir una sociedad libre de drogas, cada uno desde su puesto, tenemos que extender la práctica de decir NO.*

*Por una vida sana*

ASESORIA  ERVANTES

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: Tif. 981 600 806 - arteixo@carcopa.com  
CARBALLO: Tif. 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



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

# BALANCE SITUACIÓN DE CUENTAS AL DÍA 27 DE DICIEMBRE DE 2011

## INGRESOS

|  |                  |
|--|------------------|
| Subvención Diputación de A Coruña .....  | 2.496,00         |
| “ Ayto. de Carballo para prevención .....  | 2.416,86         |
| “ Xunta de Galicia para prevención drogodependencias<br>a través del Ayto. de Carballo ..... | 47.558,20        |
| Ingresos cuotas de socios .....  | 1.221,66         |
| Ingresos por publicidad revista Vieiro .....   | 10.461,23        |
| <b>TOTAL INGRESOS .....</b>  | <b>66.732,95</b> |

## GASTOS

|  |                 |
|--|-----------------|
| Seguros Sociales .....                           | 4.049,93        |
| Suscripciones .....                              | 756,30          |
| <b>Gastos Generales:</b> .....                   | <b>4.140,39</b> |
| Fotocopias y memorias programas .....            | 785,24          |
| Facturas tóners fotocopiadoras .....             | 934,03          |
| Compra de un proyector .....                     | 395,01          |
| Material de oficina, sobres revista y otros..... | 1.341,36        |
| Facturas Movistar .....                          | 246,62          |
| Material de limpieza y mantenimiento .....       | 438,13          |

### Actividades de Prevención:

|   |           |
|---|-----------|
| Construyendo Salud en Colegios de Primaria de Carballo,<br>Habilidades Sociales en I.E.S. de Carballo, Programa de Atención Precoz<br>a menores con primeros consumos, Programa de Ayuda a Familias con hijos<br>con problemas de conducta. Concurso Escolar de Dibujo, Programa de Información Formación,<br>Programa de Orientación a Familias, Campañas sobre el Alcohol, Hachís y Cocaína,<br>Programa en la Huerta con mis Amigos..... | 29.484,52 |
| Salarios empleada oficina .....   | 9.968,76  |
| Gastos por confección de la revista Vieiro .....  | 11.779,38 |
| Franquicia correos y sellos .....   | 1.523,28  |
| I.R.P.F .....   | 671,26    |
| Colaboración en Escuelas de Verano de Balonmano .....   | 1.600,00  |
| Seguros .....   | 341,77    |

**TOTAL GASTOS  
SOBRANTE**

64.315,59  
2.417,36

**66.732,95**



**Sole**  
**Martínez**

**PELUQUERÍA DE SEÑORAS**



**PREVIA CITA**  
**Telf. 981 755 999**

Rúa Igrexa, 18 Baixo | 15100 CARBALLO



**IMPRESA** **europa**

Rúa da Igrexa, 20  
Telf.: 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...**



**Don**  
**ORDENADOR**

**Informatizando Bergantiños desde 1991**

**Soluciones**  
**Informáticas**

**VENTA DE EQUIPOS**

**CONSUMIBLES**

**INTERNET**

**REPARACIÓN**

[www.donordenador.com](http://www.donordenador.com)  
[soluciones@donordenador.com](mailto:soluciones@donordenador.com)

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

**OBRA SOCIAL**  
EL ALMA DE "LA CAIXA"

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS

# Hablemos de drogas

Una realidad que debe tratarse en familia

Si tienes dudas,  
LLÁMANOS Y TE ORIENTAREMOS

**900 22 22 29**



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"

**Método Calvo  
para seleccionar  
los mejores atunes.**



SACATUNN QUE PEN QUE SUMMUM QUE TUN.