

SUMARIO

OPINIÓN
La droga de los famosos04

CARTA DEL DIRECTOR
Adicción a internet07

ADOLESCENCIA
¿Malas compañías?11

ADICCIONES
Nuevos tiempos, nuevas adicciones14

COMUNICACIÓN
Medios y consumo en menores ..16

TABACO
Consumo en la mujer18

ESCUELA DE PADRES
Hijos y deporte21

PROGRAMAS
Construyendo salud22

11

ADOLESCENCIA
Malas Compañías



22

PROGRAMAS
Primaria y secundaria



46

CHARLAS
Santa Comba y Baio



36

DEPORTE
Jugar en la calle



Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUITA

PRESIDENTE

José Manuel Vázquez Gómez

DIRECTOR

Xosé María Arán Rodríguez

EDITA

Asociación Vieiro D.L.C-1727/92. ISSN: 1138-3933

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Rúa Vázquez de Parga, 119

Bloque 4 - Bajo derecha

15100 CARBALLO (A Coruña)

Tel/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.

Tel: 981 700 142

CARBALLO

Vieiro está integrada en:



FEDERACIÓN
NACIONAL DE
ASOCIACIONES
DE ANUDA O
DROGODEPENDIENTE



UNIÓN ESPAÑOLA
DE ASOCIACIONES
DE ATENCIÓN AL
DROGODEPENDIENTE

EXPERIENCIAS
VII Semana Cultural26

CAMPANAS
Y si te toca a tí33

DEPORTE
Jugar en la calle36

PREMIOS
Galardones 200738

SIDA
Un paso adelante40

HABILIDADES
Habilidades sociales en secundaria 43

CHARLAS
El problema de las adicciones ... 46

BREVES
Noticias varias48

TIEMPO DE OCIO
Jugar es más que un placer 50

LIBROWEB
Lecturas y web recomendadas .. 53

ESTADÍSTICA54



José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

presidente@vieiro.org

La droga de los famosos

El Comité de Control de Narcóticos de la ONU, afirmó que los fiscales de todo el mundo son demasiado permisivos con los famosos que consumen drogas, además de estar enviándoles un mensaje nocivo y peligroso a los jóvenes.

El mismo comité dijo que muchos gobiernos combaten de forma desproporcionada a los adictos anónimos y a los pequeños traficantes, mientras hacen poco contra bandas de narcotraficantes, además de dejar libres a los consumidores famosos.

Si analizamos estas afirmaciones de la ONU y si las llevamos a cualquier escenario de cualquier ciudad española podemos sacar la conclusión de que es totalmente cierto ese "privilegio que tienen los famosos" por estar viéndolo continuamente. Se combate al pobre drogodependiente y con los otros se hace la vista gorda. Después de esto aún hay quién cree que "todos somos iguales ante la Ley"

En el mundo de los famosos (artistas, cantantes, deportistas, gente con alto poder adquisitivo y otros colectivos), se consumen cantidades desorbitadas de drogas. Algunos tienen para su consumo un stock importante de drogas en su casa y además, la que poseen es de mucha mayor calidad que la que consumen los toxicómanos anónimos. Muchísimos famosos dicen a viva voz que consumieron drogas y lo afirman en tiempo pasado, cuando se sabe que en la actualidad siguen consumiendo. Además de las drogas ilegales, los medicamentos que consume esta gente "para colocarse" asustaría hasta a un farmacéutico. ¿Cómo se consiguen muchas de estas pastillas que tienen obligatoriamente

que ser dispensadas con receta médica?

Además todas estas personas están haciendo apología del consumo de drogas tanto en medios de difusión públicos como privados, que ya hace falta tener cara, tanto aquellos que lo dicen como los que le permiten semejante aberración. Tal aseveración principalmente en artistas y deportistas son de doble gravedad por cuanto que son espejo de muchísimos jóvenes a los que deberían darles ejemplo de hombría, caballerosidad y rechazo total a las drogas y resulta que presumen de qué están consumiendo drogas y que no pasa nada.

Vemos con demasiada frecuencia que las policías detienen a menudo a toxicómanos por posesión de drogas. Con la tenencia de una simple papela, les quitan la droga y los denuncian para ponerles una sanción administrativa. Detienen también y nos parece lógico a camellos que trafican con cantidades pequeñas, pero... ¿Cuántas detenciones hubo entre el mundo de los famosos por tenencia de drogas? ¿Quién vigila a los suministradores de drogas de esos famosos? ¿Por qué esta discriminación?

La pregunta creo que es fácil de adivinar. Los famosos y sus suministradores de drogas tienen bula, no los persigue nadie y campan a sus anchas. Es más, son colectivos intocables aún cuando la policía sabe que se mueve droga en cantidades inmensamente superior al toxicómano tradicional pero como dice el informe de la ONU hay gobiernos que son demasiado permisivos con alguno de los colectivos que están usando drogas ■



EN EL MUNDO DE LOS FAMOSOS SE CONSUMEN CANTIDADES DESORBITADAS DE DROGAS.

CARTA DEL DIRECTOR
aran@vieiro.org



Xosé María Arán

Uso indebido o adicción a internet



LA ADICCIÓN A INTERNET SI ES QUE SE LE PUEDE LLAMAR ASÍ, ES UN TEMA RELATIVAMENTE NUEVO PERO CON LA EXTENSIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN PASARA MUY PRONTO A CONVERTIRSE EN UN TEMA DE PREOCUPACIÓN PARA LOS PADRES Y EDUCADORES.

Vieiro, estando siempre a la vanguardia de cualquier clase de adicción bien sea esta química o psíquica, quiere hoy tocar el tema de INTERNET con el objeto de poner a disposición de los padres una serie de advertencias que en el futuro van a serle muy eficaces para sacar la máxima y mejor información en cualquier campo de este tipo de tecnologías a lo cual al final también redundaría en la buena informacion-formacion de sus hijos.

Las adicciones del siglo XXI son numerosas de entre las cuales se pueden destacar las siguientes: a las líneas 806, a los móviles, a las video consolas, a la compra compulsiva, a Internet y las ya tradicionales como son la ludopatía, a las drogas. Por tratarse de una nueva adicción hoy trataremos lo que es ADICCIÓN A INTERNET.

Debemos comenzar diciendo que en Internet se puede obtener información de cualquier de cosa y de cualquier país del mundo. Tiene un impacto muy importante en el trabajo, el ocio y el conocimiento; pero también es cierto que existe igualmente muchísima información aberrante, degradante y con opiniones de todas formas y estilos que para ciertas edades no son precisamente las más adecuadas para la formación de un joven.

La pornografía y la industria de los videojuegos ocupan sin lugar a dudas una buena parte del ocio que existe en estas nuevas tecnologías. Muchos utilizan Internet para descargar música, películas y otros trabajos. Hay empresas que cobran por el uso de esa información y otras son totalmente gratuitas. Otras de las labores más frecuentes en este campo entre los jóvenes son: la mensajería o Chat y los E-mail.

La adicción a Internet si es que se le puede llamar así, es un tema relativamente nuevo pero con la extensión de las tecnologías de la información pasara muy pronto a convertirse en un tema de preocupación para los padres y educadores y este fenómeno conlleva riesgos, especialmente para los niños, los adolescentes y para personas que tienen determinados problemas.



Muchos padres compraron un ordenador para que sus hijos aprendieran y luego se dieron de alta en Internet para ofrecerles este gran recurso educativo. Posteriormente se han dado cuenta de que muchos de sus hijos no utilizan Internet para ayudarles en sus tareas escolares o buscar información, sino que lo usan sobre todo para chatear con amigos, con desconocidos o jugar con ellos en la red. Los padres según va pasando el tiempo observan como sus hijos pasan horas y horas conectados a esta nueva tecnología y que va en detrimento de otras actividades que debe realizar el joven que por razón de su edad y salud debe practicar.

Es necesario que los padres se planteen que todo exceso puede llegar a ser perjudicial y que por lo tanto hay que buscar un equilibrio entre los deseos de los niños y sus necesidades educativas.

Para que los padres puedan ayudar a sus hijos a mantener un ritmo adecuado en este campo, aconseja tener en cuenta las siguientes orientaciones de modo que la educación del joven sea más completa e integral.

1. Valorar el grado de dependencia del niño al uso de Internet y como puede estar perjudicando sus relaciones sociales, la comunicación con los demás miembros de la familia, las horas de descanso o el rendimiento escolar.

2. No se trata de prohibirles que se conecten, sino regular las condiciones de conexión: Internet es una

¿Es usted un web adicto?

File Edit View Records Help

Kimberley Young, fundadora del Center for Online and Internet Addiction, en Pittsburgh, EEUU, estableció el siguiente cuestionario para determinar la posible adicción de una persona a la red.



- 1 ¿Piensa en Internet todos los días?
- 2 ¿Tiene cada vez más necesidad de navegar por la red?
- 3 ¿Está irritable o cansado al parar?
- 4 ¿Emplea la red como modo de escape?
- 5 ¿Miente a las personas cercanas sobre su involucración en Internet?
- 6 ¿Está en peligro de perder una relación sentimental, un trabajo o una oportunidad educacional debido al tiempo invertido en esta tecnología?
- 7 ¿Chequea su correo electrónico compulsivamente?
- 8 ¿Desarrolla síntomas de ansiedad o de pérdida cuando está lejos del computador?
- 9 ¿Duerme menos de cinco horas por la noche para poder pasar más tiempo en el computador?

Infografía: Cristhan Morales R.

ES NECESARIO QUE LOS PADRES SE PLANTEEN QUE TODO EXCESO PUEDE LLEGAR A SER PERJUDICIAL Y QUE POR LO TANTO HAY QUE BUSCAR UN EQUILIBRIO ENTRE LOS DESEOS DE LOS NIÑOS Y SUS NECESIDADES EDUCATIVAS.

herramienta y como tal se debe aprender a utilizar adecuadamente.

3. Es más adecuado el establecer un tiempo de navegación por Internet al día y hacer que el niño lo respete.

4. También permitir el uso de Internet para chats o juegos sólo una vez que haya cumplido sus obligaciones diarias (deberes, etc.) Por todo ello, los padres deben familiarizarse con Internet e informarse sobre los instrumentos de control. La mejor manera de prevenir situaciones de riesgo es ayudar a nuestros hijos a navegar con seguridad, hacerlos conscientes de los beneficios y riesgos de Internet, educarlos para que sepan navegar de manera responsable y proporcionar estrategias para que puedan protegerse ellos mismos mientras navegan ■

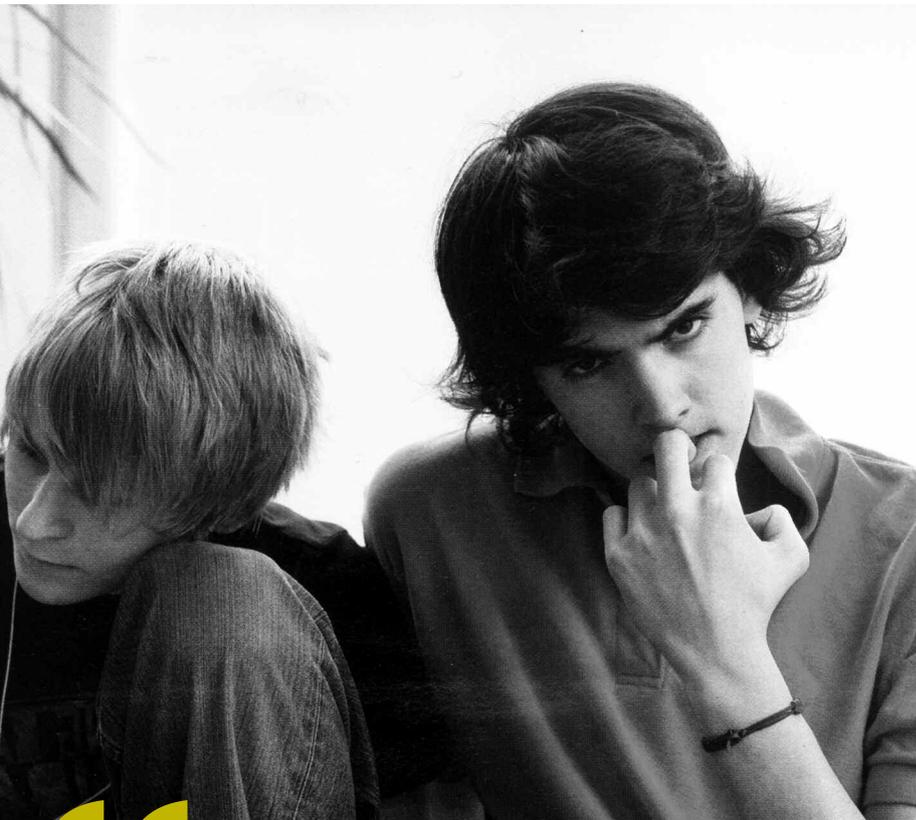


Anna Cunyat

Psicóloga especializada en terapia familiar sistémica

Malas COMPAÑÍAS?

Reconocer nuestros prejuicios y saber cómo plantear a nuestros hijos que se distancien de las influencias perniciosas les ayudará a crecer como personas.



La llegada de los hijos a la adolescencia conlleva la aparición de preocupaciones y temores nuevos. A sus inesperados cambios de humor y a su nueva forma de vestir y comportarse hay que sumarles la aparición de nuevas amistades. Es posible que algunas de esas relaciones nos inquieten, que nos parezcan raras o peligrosas, o que creamos que pueden ser una mala influencia para nuestros hijos. En nuestro afán por protegerles quisiéramos controlar su mundo como lo haríamos cuando eran niños; prevenirles de los peligros y ahorrarles sufrimientos y tropiezos.

Pero antes de prohibir o de coartar sus relaciones, es importante entender por qué los amigos juegan un papel tan relevante en sus vidas, y disponer de elementos que nos permitan discriminar cuando nuestros hijos se hallan en una situación de verdadero riesgo y cuando su comportamiento forma parte de la "anormal normalidad" del periodo adolescente.



ES IMPORTANTE ENTENDER POR QUÉ LA AMISTAD JUEGA UN PAPEL TAN RELEVANTE EN SUS VIDAS



¿PINTAS RARAS?

Tatuajes, piercings, chaquetas raídas, rastas... La imagen de algunos adolescentes puede llegar a impresionarnos y a disparar el primer signo de alarma. Pensamos que, con ese aspecto, la rebeldía puede convertirse en algo más peligroso. Es posible que estemos en lo cierto, pero también es muy posible que no. Antes de juzgarles, lo más conveniente es acercarse a ellos para conocerlos mejor y saber si no son solo prejuicios. Debemos tener en cuenta que la mayoría de adolescentes necesitan identificarse con modelos ya definidos (raperos, heavies, góticos, punkies...) que les faciliten poder integrarse en el grupo hasta construir una identidad propia.

Las nuevas distancias entre padres e hijos

La adolescencia es una etapa de grandes cambios y transformaciones, pero ante todo es un proceso de crecimiento, un camino hacia la vida adulta. Para poder recorrer ese camino con éxito, es necesario que nuestros hijos logren diferenciarse progresivamente de nosotros. Hasta ese momento hemos sido imprescindibles, hemos sido el centro de sus vidas, pero a partir de ahora surgirá en ellos la necesidad de distanciarse para poder constituirse como una individualidad distinta, con una identidad propia.

"Ya no quiere salir a ninguna parte con nosotros, se pasa el día con los amigos y encima cuando llega a casa ni siquiera nos dirige la palabra. No tengo ni idea de lo que le pasa por la cabeza" (madre de Israel, 15 años).

En esa etapa, los padres se quejan de que sus hijos ya no les cuenta sus cosas, de que no quieren participar de las actividades familiares o

de que se encierran en su habitación, pero sobre todo de que pasan la mayor parte de su tiempo con los amigos y de que, cuando no consiguen verlos, se cuelgan del teléfono o chatean con ellos durante horas y horas.

Ese cambio en las relaciones familiares no significa que no nos necesiten o que no nos quieran. Lo que ocurre es, simplemente, que para crecer deben explorar el mundo exterior por sí mismos, rebelarse contra los valores familiares y ponerlos en duda, confrontarlos con ideas y creencias nuevas y articular con todo ello, con lo nuevo pero también con lo que les hemos transmitido durante la infancia, su propio sistema de valores.

Sus amigos del alma

Los adolescentes necesitan pasar mucho tiempo con su grupo porque con ellos tienen la posibilidad de aprender cómo funcionan las relaciones sociales, de experimentar y ensayar nuevas formas de comportarse y de ser. Con el grupo ponen a prueba sus habilidades para resultar divertidos, atractivos o

interesantes; y aprenden a amar, bromear, compartir, negociar, conversar... "Mis amigos son lo mejor que tengo, cuando estoy depre y pienso que la vida es una mierda, siempre saben como animarme y hacerme reír... Sin ellos me moriría" (Ana, 15 años).

Con su grupo de colegas aprenden a amar, bromear, compartir, negociar, conversar...

En un momento clave para la formación de su identidad, se sienten muy inseguros con la idea de quienes son. Ese proceso se vive a menudo con grandes dosis de angustia y confusión, y el grupo de amigos les brinda la seguridad que les falta. Sus amigos pasan por el mismo periodo de crisis que ellos y pueden sentirse identificados muy fácilmente. Por esa razón adoptan el mismo look que su pandilla, escuchan la misma música y utilizan el mismo vocabulario que, a veces, a nosotros nos resulta absolutamente ininteligible. "Mis padres me tienen harto: que si parezco un colador con tanto piercing, que a ver cuando te cortas el pelo... son



¿QUE DEBEMOS PREGUNTARNOS?

Puede ser que tu hijo ande con alguien que no te guste, o creas que es una mala influencia. Quizá tengas razón, pero antes de prohibir esa amistad, debes plantearte:

- ¿Seguro que las variaciones en el comportamiento de tu hijo se deben a esa amistad? ¿No es posible que empiece a dar muestras de rebelión porque sencillamente se encuentra en plena adolescencia?
- ¿Hasta qué punto tu rechazo se debe a tus propios prejuicios ante determinadas cuestiones como la clase social, la apariencia externa o los orígenes...?
- Pregúntate si esa preocupación puede tener su raíz en alguna experiencia personal que te resulto desagradable o dolorosa.
- También cabe la posibilidad de que la mala influencia sea recíproca, y que tu hijo tenga parte de responsabilidad en las actitudes que toman conjuntamente.

CÓMO DEBEMOS ACTUAR

Antes de prohibir nada a un adolescente, recuerda que puede ser más efectivo:

CONOCER de cerca a sus amigos. Si permites que se reúnan en tu casa podrás ver de cerca a que dedican su tiempo. Entonces, más allá de las apariencias, podrás hacerte una idea real de la situación.

PREGÚNTALE por las razones de las decisiones que toma hasta que logre diferenciar lo que hace por voluntad propia de lo que realiza por la presión de los colegas. Concédele tiempo para que se dé cuenta por sí mismo de los inconvenientes de esa relación.

BUSCA nuevas formas para negociar y llegar a acuerdos. Aunque piden a gritos libertad, siguen necesitando que cuidemos de ellos. No podemos tratarles como niños, pero si les damos carta blanca, sentirán que les hemos abandonado. Es necesario establecer límites, establecer horas de regreso a casa, etc.

unos carcas, que sabrán ellos de lo que a mí me importa" (Julián, 16 años). La ropa, la música o ciertas actitudes son las señas de una identidad, un modelo al que agarrarse mientras crean uno más personal y definitivo. Tu hijo adolescente es el resultado de lo que invertiste en él cuando era niño. Confía en el trabajo que hiciste. Él posee tus mismos valores criterios, y si cuenta con una buena base, podrá salir airoso de los encuentros con personas distintas ■



Erica Castro

Redacción

Integradas en la rutina actual, obsesiones como estar siempre comunicado o mantenerse bello y joven pueden llegar a dominar nuestra vida.

NUEVOS TIEMPOS

NUEVAS ADICCIONES



1 Internet. Consiste en pasar la mayor parte del tiempo libre frente al ordenador, abandonando el resto de actividades. Hay quien se "engancha" a hablar en chats porque la comunicación le resulta más fácil, otros prefieren las páginas pornográficas al sexo real y muchos se evaden a través de los videojuegos.

2 Móvil. Algunas personas son incapaces de apagar el móvil, duermen con él en la mesilla y hablan por él de forma compulsiva. Es posible que se hayan vuelto adictos a los números 806 para hacer consultas de tarot o a líneas eróticas. En otros casos, se trata de un deseo inconsciente de llenar el silencio o la forma de decir aquellas cosas que resultan difíciles de comunicar cara a cara.

3 Las compras. El afectado no puede poner freno a la hora de adquirir objetos, que compra sin pensar, porque "están muy bien de precio" o porque "pueden servir para algo". El placer de la adquisición, que nace de una necesidad de satisfacción inmediata, se diluye al llegar a casa y comprobar que hay un trasto más en el armario y que no vale para nada.

4 La estética. Muchos cirujanos plásticos confiesan en privado que, a veces, tienen que parar los pies a ciertos clientes, ya que siempre quieren hacerse un retoque más, en una loca carrera hacia la perfección que tiene como origen una profunda insatisfacción personal o una baja autoestima, que tratan de ocultar modificando sólo el aspecto externo.

5 La vida sana. Hacer ejercicio y llevar una existencia equilibrada es una conducta saludable que puede ser llevada al extremo cuando nace de un perfeccionismo obsesivo. En estos casos, comer algo con grasas o no ir al gimnasio un día es una falta que debe ser "castigada", controlando aún más el estricto plan de vida.

Las nuevas tecnologías, que facilitan las relaciones sin contacto, y el cambio en los hábitos de vida, que pone el énfasis en el bienestar, están provocando la aparición de nuevas adicciones psicológicas.

Al principio, cualquier conducta adictiva es lo que los psicólogos llaman "un reforzador

Positivo". Es decir, uno las adopta porque le hacen sentir bien. Pero ese bienestar está aliviando un malestar inconsciente. "Se recurre a las conductas adictivas para calmar la ansiedad, el malestar de fondo", comenta la psicóloga y terapeuta Victoria Cadarso, directora del Instituto de Terapias Integrales y Enseñanzas Energéticas (ITIEE) de Madrid. Los matices de ese malestar varían. En el caso de la adicción a Internet o al móvil, la motivación puede ser la soledad, la dificultad de comunicación o el aburrimiento. Con las compras compulsivas se busca paliar la sensación de vacío con objetos bonitos.

EL PERFIL DEL ADICTO

Son conductas que se necesitan realizar cada vez más a menudo y que acaban convirtiéndose en la única forma de alivio. En ese punto, la persona está "enganchada". Sin embargo, es posible que niegue su problema, incluso a sí misma, o que crea que lo "controla". Pero los síntomas son claros: sensación de

malestar e irritación si se sale de lo establecido, ocultamiento, obsesión, etc. En casos graves, puede llevar a problemas económicos, ruptura de relaciones e incluso a una depresión.

CÓMO TRATARLAS

Llega un momento en el que el adicto decide romper con esa conducta, al darse cuenta de que le ha causado más malestar que placer y debe buscar otras fuentes alternativas. Para ello, puede recurrir a una psicoterapia individualizada, una terapia de grupo o alguna actividad lúdica que aleje la atención. "Hay que trabajar a fondo las creencias y valores que sostienen la adicción y sustituir los comportamientos por otros, que también proporcionen placer o alivien la tensión", dice Victoria. Es decir, descubrir qué es lo que fluye por debajo de la conducta adictiva (problemas familiares, miedo a las relaciones...) y actualizar los viejos patrones.

¿DEMASIADAS POSIBILIDADES?

¿Por qué estas conductas son cada vez más frecuentes? Según Victoria Cadarso, "tenemos mucho donde elegir, pero en numerosas ocasiones no sabemos discernir qué es lo que más nos conviene entre esa inmensa oferta. Esto produce desorientación y ansiedad porque podemos escoger mal. Además, se ha perdido el contacto directo con las personas, pero paradójicamente es más fácil comunicarse con el otro extremo del mundo" ■

QUÉ DICEN LAS CIFRAS

Aunque no hay demasiados datos sobre este tipo de adicciones, los existentes hablan por sí mismos:

■ El 39% de los estudiantes están "enganchados" a internet y el 29% se conecta más de cuatro horas diarias, de acuerdo con un informe de la Universidad de Granada.

■ El 56% de las mujeres y el 43% de los hombres están insatisfechos con su imagen y se sienten más desgraciados los días que no se ven guapos, según el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Murcia.

■ En España hay 44 millones de móviles, el mismo número que habitantes. La mayoría de los usuarios sufren si no lo llevan encima o lo usan a diario. El 30% de los niños lo utilizan diariamente, tal como señala la Asociación Protégeles.

■ El 3% de los consumidores viven las compras como una patología, afirma el Informe Europeo sobre Adicción al Consumo. El riesgo de comprar compulsivamente afecta sobre todo, a mujeres en un franja de edad de entre 30 y 50 años.

CLAVES PARA RECONOCERLAS

Marc Valleur y Jean-Claude Matysiak, autores de "Las nuevas adicciones del siglo XXI" (Paidós) establecen rasgos para poder identificarlas:

■ El adicto es incapaz de resistir el impulso de realizar ese tipo de conducta, que puede convertirse en el centro de su existencia.

■ Experimenta una sensación creciente de tensión, que culmina antes de emprender la conducta adictiva.

■ Siente placer o alivio durante su ejecución llegando, incluso, a perder la conciencia y el control, como si nada le importara.

■ Cada vez buscan dosis más intensas, porque el cuerpo se acostumbra a los efectos, y llevan a cabo más intentos para abandonar la conducta sin conseguirlo. Además, como recurren a ella para evitar compromisos o tareas, se produce mayor irritación, descontento...



Javier Martín

Director
comunicación
UNAD

Medios de comunicación y consumo de drogas en menores

La prevención del consumo de drogas es una disciplina joven en la que aún queda mucho por investigar y aprender. Estamos lejos de disponer de verdades absolutas para evitar las conductas adictivas.

Tres de las cosas que sabemos es que cuanto antes comience la prevención mejor serán los resultados, la gran importancia que tiene una adecuada educación y el apoyo familiar para los menores. Pero tenemos que seguir aprendiendo. Y es que los datos no dejan lugar a dudas: la edad de inicio del consumo sigue disminuyendo, y el porcentaje de menores que consumen drogas sigue creciendo. Por eso es necesario, además de mejorar las actuaciones sobre los aspectos ya conocidos, dirigir nuestra mirada a otros, como los medios de comunicación.

Es evidente que la salud y el consumo de drogas no son de los temas con mayor presencia en los medios de comunicación. Y no menos obvio resulta que, cuando se ocupan del asunto, no siempre lo hacen con el rigor necesario. Superar esta situación es difícil, por eso queremos destacar dos iniciativas que se han tornado recientemente: la firma de un Código Ético de Autorregulación por parte de las cadenas de televisión; la creación de un grupo de Medios de



Comunicación en el Foro La Sociedad Ante las Drogas.

Ambas iniciativas parten de la misma premisa: la gran importancia que los medios de comunicación tienen en el comportamiento de las personas. Un estudio del Consejo Audiovisual de Cataluña señala que los menores de entre 4 y 12 años pueden pasar al año más horas frente a la pantalla que en clase. 990 horas frente a 960. En el primer dato se suman la televisión y el ordenador.

Numerosos estudios han demostrado la influencia que los medios audiovisuales. Es decir, que la televisión es uno de los principales vehículos de transmisión de valores

en nuestra sociedad. Además, el consumo de televisión por parte de los menores se produce frecuentemente en soledad y solo esporádicamente en compañía de un adulto. También parece evidente que el citado código ético de las televisiones, en el que se establecía un horario de protección infantil de 6 de la mañana a 22 horas, y un horario de protección reforzada de 17 a 20 horas, no se está respetando. Habría que añadir el elevado consumo infantil de televisión en prime time, es decir, de 21 a 24 horas, fuera del horario protegido.

Cuando se aborda el tema de los medios se piensa en los periodistas, pero es solo un reduccionismo. Los menores tienen poco interés



por los informativos, pero bastante en otros programas: series de ficción, deportes, o concursos. Cuando se plantean iniciativas preventivas y se decide crear grupos multidisciplinares se piensa en padres y madres, educadores, e incluso periodistas, pero casi nunca en guionistas, publicistas o presentadores.

Y además está la hipocresía de esta sociedad. Consumidores de drogas somos todos. Otra cosa es que las sustancias sean legales. Los menores viven en un mundo en el que los adultos consumen drogas. Y a pesar de esta realidad pre-

tendemos que reciban un mensaje sin matices: el consumo de drogas es malo. Debemos hacer una pregunta: ¿Lo que queremos es que nuestros hijos no consuman drogas o que no tengan problemas por ese consumo? De la respuesta nace la estrategia a seguir, y existen diferencias de optar por una posibilidad u otra. Durante años se ha pensado que la mejor manera de afrontar el consumo de drogas era el conocimiento. Ese es el origen de muchas iniciativas que tenían por objetivo informar. Pero el incremento de conocimientos no ha implicado una reducción de consumos. Ninguna generación ha teni-

do tanta y tan buena información sobre las drogas como la actual, y no parece que el consumo esté disminuyendo.

Sin perjuicio del principio constitucional de la libertad de expresión, es conveniente que, en atención a la relevancia de los medios como agentes de socialización y a su repercusión social, se identifiquen unas normas en el tratamiento de todo lo referido a la salud pública y al consumo de drogas. Los medios de comunicación tienen en nuestra sociedad un papel fundamental como agentes de socialización de conocimientos y valores. La visión del mundo en que vivimos se ve condicionada, además de por la experiencia directa, por un conocimiento indirecto recibido a través de los medios.

Un estudio de UNAD señaló que se podía cifrar en 400.000 las personas con acceso a fuentes directas de información sobre el consumo de drogas, es decir, menos del 1% de la población, el resto, el 99% de los ciudadanos, a los que hay que restar los menores, acceden a esas informaciones a través de los medios de comunicación. Los medios no construyen el mundo en que vivimos, pero si la manera en que lo percibimos y en buena medida la forma en que nos comportamos en él. Por otra parte, es necesario tener en cuenta que existen muchos intereses: propietarios de los medios de comunicación, periodistas, publicistas, padres, menores, educadores, guionistas, anunciantes, madres, etc. La dificultad está en coordinar todos esos intereses. El Plan Nacional sobre Drogas parece el organismo que debería asumir el papel mediador facilitando los espacios de encuentro. No se trata de que las instituciones censuren mensajes, o que escriban los guiones de las series de ficción, lo que se propone es la coordinación y cooperación en el tema de la salud ■



Dra. María
Angeles
Planchuelo
Presidenta SEDET

El patrón de consumo de TABACO EN LA MUJER

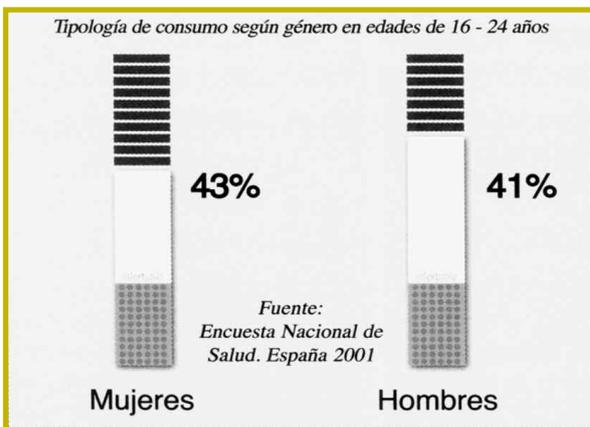
Históricamente,

en todas las sociedades, los primeros en consumir tabaco son los hombres de las clases sociales más altas, para posteriormente irse extendiendo a las clases más desfavorecidas. Sólo cuando el consumo se generaliza entre la

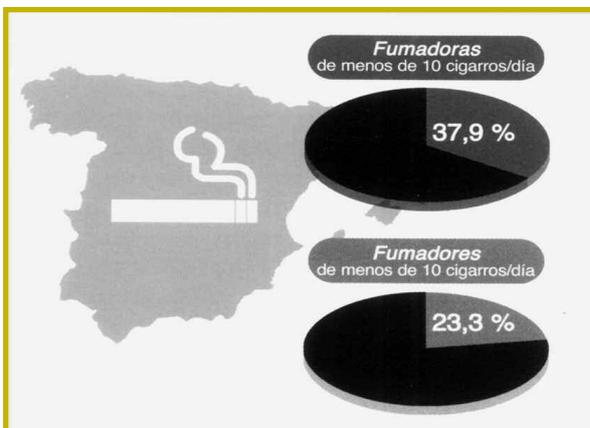
población masculina, se inicia en la femenina siguiendo el mismo modelo.

En nuestro país el tabaquismo femenino comenzó a extenderse a principios de los años 70, es decir 30-40 años más tarde que en los países anglosajones. Como en

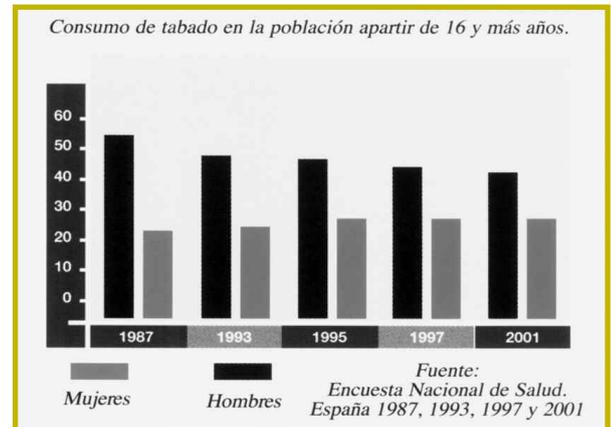
estos coincidió con un mayor acceso a los puestos de trabajo y por ende con la libertad y emancipación socioeconómica de las mujeres. Epidemiológicamente existen una serie de diferencias que ponen de manifiesto que el patrón de consumo de las mujeres es diferente al de los hombres ■



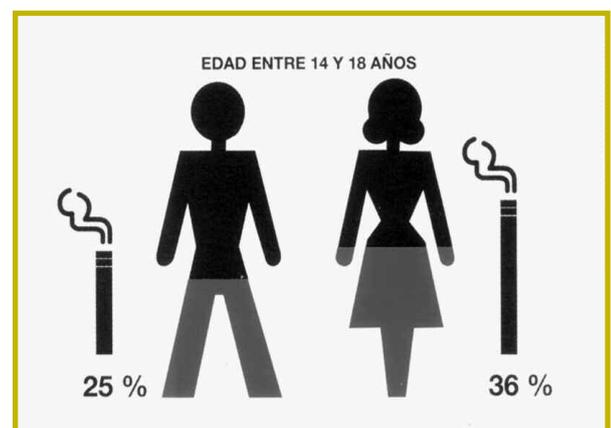
Las mujeres fuman más cuanto más jóvenes son. En todos los grupos de edad, el número de hombres fumadores es mayor que el de las mujeres, excepto entre los 16 y 24 años (43% de mujeres frente al 41% de hombres).



Las mujeres consumen un menor número de cigarrillos que los hombres. El 37,9% de las mujeres consumen menos de 10 cigarrillos al día, frente al 23,3% de los hombres.



El número de mujeres fumadoras es menor que el de los hombres. En España fuma el 27% de las mujeres frente al 42% de los hombres. Estas cifras podrían ser alentadoras si no fuera porque mientras que el consumo de tabaco en los hombres ha descendido del 55% al 42%, en las mujeres ha ascendido del 23% al 27% desde el año 1987 al 2001.



Aunque no hay diferencias significativas en cuanto a la edad de inicio del consumo de tabaco (13,1 años), entre los 14 y los 18 años fuman el 36% de las chicas frente al 25% de los chicos.



Judit Aries

Redactora
Psicología

Que tus hijos hagan deporte

LES AYUDA A HACERSE RESPONSABLES. SOCIABLES Y GENEROSOS



Los deportes aumentan su autoestima.

El deporte bien realizado es un excelente medio donde los niños pueden divertirse, aprender, hacer ejercicio físico y formarse como personas. Según el psicólogo David Peris Delcampo, autor de *Los padres son importantes...* para que sus hijos hagan deporte (Fundación C.D. Castellón), a la hora de elegir la práctica deportiva, es conveniente que tengas en cuenta estos requisitos:

■ **Infórmate sobre el entrenador** Averigua que formación y experiencia tiene. Para los más jóvenes, el perfil más adecuado de entrenador es el de educador, con formación no sólo en el deporte, sino también en su adecuada dirección.

■ **Asegúrate de la calidad de la práctica deportiva.** Pregunta por los

objetivos de la institución y asegúrate de que el niño pueda aprender actividades y cualidades adecuadas para su edad.

■ **Haz participe a tu hijo.** Para motivarle, hazle participe de la decisión y la responsabilidad de hacer deporte, sin eludir otros compromisos, de manera que sea consciente de los costes y beneficios que este conlleva.

■ **Apóyale en su práctica.** Tanto si lo hace bien como si falla es conveniente que sepa que lo apoyas sin juzgarle.

■ **Colabora para un buen entorno.** Dentro de tu papel como padre o madre, puedes colaborar haciendo que el clima deportivo sea más agradable, mediante comentarios positivos

sobre la actividad y el entorno.

ASÍ LES BENEFICIA

Con una práctica de deporte adecuada se adquieren múltiples beneficios:

■ **Físicos.** Desarrollo físico y de las cualidades motrices básicas.

■ **Emocionales.** Mejora de la autoconfianza, la autoestima, la capacidad de toma de decisiones, la aceptación del éxito y del fracaso, la responsabilidad, etc.

■ **Sanitarios.** Adquisición de hábitos saludables: hacer ejercicio, higiene, alimentación adecuada.

■ **Sociales.** Desarrollo de las relaciones sociales, tolerancia, trabajo en equipo, solidaridad, etc. ■



María José
Dosil
Técnica Asociación
Vieiro

PROGRAMA

Construyendo Salud EN PRIMARIA

Desde el curso 2000-01 la Asociación Anti-droga Vieiro colabora con los diferentes Colegios Públicos de Educación Primaria (5º-6º) y los Institutos de Educación Secundaria de la comarca de Bergantiños, en un programa preventivo denominado “Entrenamiento en Habilidades de Vida”. En los últimos años se fueron incorporando nuevos centros de ayuntamientos limítrofes, como Coristanco, Laracha y Ponteceso.

La Asociación Antidroga ‘VIEIRO’ es la encargada de llevar a cabo programas preventivos sobre drogodependencias en el ámbito escolar y familiar, con los que se pretenden minimizar aquellas conductas que promueven el consumo de drogas y dotar a los adolescentes y a sus familias de estrategias que favorezcan la aparición de comportamientos sociales adecuados.

La información sobre drogas influye a la hora de reportar conocimientos sobre éstas, pero no incide en el patrón de uso. Para que la intervención educativa sea eficaz, ha de ser complementada con una serie de actividades que desarrollen los recursos y habilidades de los adolescentes en diversos contextos: escolar, familiar y social.

El programa ‘Entrenamiento en habilidades de vida: Construyendo Salud’ fue impartido a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria durante nueve semanas del primer trimestre escolar del curso 2007-08.

Los centros en los que se llevo a cabo el programa fueron; Bergantiños, Fogar, San Luis Romero, A Cristina, Artai, Gándara Sofán, Razo y Alcade Xosé Pichel de Coristanco.

Para poder llevarse a cabo fue indispensable la colaboración del personal de los distintos centros, poniendo a nuestro alcance los medios técnicos requeridos y dejando disponible una hora semanal con cada clase.

El programa fue impartido a un total de 433 alumnos de edades comprendidas entre los nueve y doce años.

Entre los objetivos que se marcó el programa señalaríamos los siguientes:

- **Motivar a los alumnos** para que se hagan artífices de su desarrollo personal: habilidades, actitudes y valores.

- **Proporcionar habilidades básicas:** autoestima, asertividad, resolución de problemas y control de las emociones.

- **Informar** sobre las distintas sustancias adictivas: efectos físicos, psicológicos y sus consecuencias.

- **Educar en sexualidad** trabajando conductas sexuales adecuadas, informando sobre enfermedades de transmisión sexual, y dando a conocer los distintos métodos anticonceptivos de los que pueden valerse

SESIONES TRABAJADAS EN CADA CURSO 5º/6º E.P.
PRE-TEST, AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD, PRESIÓN DE GRUPO,
TABACO, ALCOHOL, VÍDEO y TABACO ALCOHOL

TABLAS DE CONSUMO DE SUSTANCIAS 5-6º E.P



Colegio San Luís Romero



Colegio A Cristina

San Luís Romero

5º - 6º	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	50%	25%
SOLO PROBARON	50%	50%
CONSUMO OCASIONAL	0%	25%

Razo

5º - 6º	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	84%	32%
SOLO PROBARON	16%	68%
CONSUMO OCASIONAL	0%	7,6%

Sofán

5º - 6º	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	92,3%	23%
SOLO PROBARON	7,6%	69,2%
CONSUMO OCASIONAL	0%	7,6%

A Cristina

5º - 6º	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	76%	13%
SOLO PROBARON	24%	46%
CONSUMO OCASIONAL	0%	41%



Colegio Artai



Colegio Bergantiños

Artai

5° - 6°	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	100%	18%
SOLO PROBARON	0%	30%
CONSUMO OCASIONAL	0%	52%

Bergantiños

5° - 6°	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	78%	0%
SOLO PROBARON	16%	23%
CONSUMO OCASIONAL	6%	77%

Fogar

5°	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	86,6%	43,4%
SOLO PROBARON	13,3%	56,6%
CONSUMO OCASIONAL	0%	0%

6°	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	60%	30,2%
SOLO PROBARON	30%	69,8%
CONSUMO OCASIONAL	0%	0%

Alcalde Xosé Pichel

5°	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	88%	64%
SOLO PROBARON	8%	24%
CONSUMO OCASIONAL	4%	12%

6°	TABACO	ALCOHOL
NUNCA PROBARON	89,5%	47,3%
SOLO PROBARON	10,5%	47,4%
CONSUMO OCASIONAL	0%	5,3%



Colegio Artai



Colegio Bergantiños

En relación a los resultados de las tablas de consumo, como dato positivo señalar la diferencia entre los índices de consumo de tabaco y los de alcohol, siendo muy superiores los de éste último. La mayor parte de los alumnos señalan que en fiestas familiares y eventos especiales (como bodas, comuniones y bautizos) se les permite consumir pequeñas cantidades de alcohol, siempre en presencia de familiares. Este dato nos ayuda a comprender la sensación que tienen los alumnos de que el alcohol es una sustancia inocua y en algunos casos inofensiva para el orga-

nismo, además de que una fiesta sin alcohol no se precia de ser realmente una fiesta. No hay que olvidar que son todavía niños, cuyo cuerpo se está formando, y menores de edad, con lo que no pueden consumir ningún tipo de alcohol.

El asociar alcohol a diversión y/o celebración sin tener en cuenta la edad, hace que muchos jóvenes se crean preparados física y psicológicamente para poder beber y no valorar las consecuencias de los consumos a edades tempranas. Por todo ello, incidimos en la necesidad de divertirse sin alcohol, y

diferenciar los efectos del alcohol en un adulto y un joven que esta madurando física y psicológicamente.

Con respecto al tabaco, lo relacionan con conductas exploratorias de probar, con los amigos. Les resulta difícil percibir los riesgos a largo plazo, precisamente por su visión de lo inmediato. Manifiestan una falsa percepción de control sobre sus comportamientos, así como una identificación de fumar a ser o parecer "adulto", algo que les resulta muy atractivo ■

EQUIPO PSICÓLOGAS DE VIEIROLara Rodríguez de
Las Heras

Carmen Lamas Gesto



Belén Álvarez

Carmen Barreiro
CoutoMarisol Suárez
Tasende



Carmen
Lamas Gesto

Psicóloga Vieiro

VIII SEMANA CULTURAL, VIEIRO PARTICIPA EN VARIAS SESIONES

Primeros auxilios

Ése es el tema principal de las actividades llevadas a cabo, durante la Semana Cultural del I.E.S. Agra de Leborís de Laracha en este curso 2007/08.



Hablamos pues de la VIII edición de

esta actividad docente complementaria en la que se tratan temas que todo alumno debe conocer, pero que no pertenecen a ningún ámbito académico específico.

Un año más y gracias a la intensa colaboración que la asociación mantiene con el centro, los profesionales de Vieiro han sido los encargados de impartir algunas de las sesiones propuestas a los alumnos. En esta ocasión los cursos que han tomado parte en dichas actividades son: segundo, tercero y cuarto de E.S.O. y P.G.S. Debido al amplio espectro de edades de los alumnos los temas programados varían en su contenido y forma de aplicación, pero de estos detalles daremos cuenta a continuación.

En el terreno de los primeros auxilios la Asociación Vieiro participa con una sesión dedicada al ámbito sexual y que lleva por nombre "Te puede pasar a ti". Es una sesión que tiene como objetivo principal concienciar a los alumnos de la práctica de sexo seguro, una prác-

tica que nos aleja de posibles embarazos no deseados o contagios de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Pese a ser este el objetivo primordial, nuestras pretensiones van más allá dado que buscamos que los alumnos comprendan la amplitud del concepto de sexualidad y para eso trataremos brevemente todas sus vertientes.

Como ya mencionamos anteriormente las sesiones tienen contenidos específicos de cada curso pese a compartir el mismo título. Hablaremos ahora de las diferencias entre ellos y de las implicaciones de dichas diferencias.

En segundo curso nuestro objetivo consistía en una primera toma de contacto con la sexualidad en general. En estas edades los chicos disponen de gran cantidad de información gracias a los medios de comunicación, comentarios de compañeros y especialmente a internet; pero esta información está sesgada en la mayoría de los casos. Además, como todos sabemos, no es lo mismo leer sobre algo que escuchar una explicación.

Empezamos la sesión con un juego introductorio consistente en que cada alumno debía dar a sus compañeros de grupo un regalo no material. Éste regalo consistía en la mayoría de los casos en un beso, un abrazo, una caricia... Nuestra pretensión era romper el hielo, la posible resistencia al tema que podían poseer los alumnos, al tiempo que se trabajaba la parte afectiva de la sexualidad. La información que los alumnos tienen de la sexualidad es la referida al sexo, pero pocos de ellos confiesan conocer que los sentimientos son los que realmente nos hacen desarrollarla. La parte afectiva se trabaja muy poco a lo largo de nuestra vida, de

ahí que le demos un papel esencial en el desarrollo de esta actividad.

En un segundo momento de la sesión leemos a los alumnos un caso real de embarazo no deseado y lo comentamos entre todos a modo de debate en el que cada uno aporta su opinión sobre el tema, sus antecedentes, sus consecuencias y las formas de evitar dicha situación. Los alumnos aprovechan este momento para plantear sus dudas sobre temas como las ETS y los métodos anticonceptivos. También son comunes los comentarios de situaciones personales vividas directa o indirectamente a las que creen no haber sabido enfrentarse o simplemente quieren comentar con sus compañeros.

Como elemento complementario

LA ASOCIACIÓN VIEIRO PARTICIPA CON UNA SESIÓN DEDICADA AL ÁMBITO SEXUAL Y QUE LLEVA POR NOMBRE "TE PUEDE PASAR A TI". ES UNA SESIÓN QUE TIENE COMO OBJETIVO PRINCIPAL CONCIENCIAR A LOS ALUMNOS DE LA PRÁCTICA DE SEXO SEGURO, UNA PRÁCTICA QUE NOS ALEJA DE POSIBLES EMBARAZOS NO DESEADOS O CONTAGIOS DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

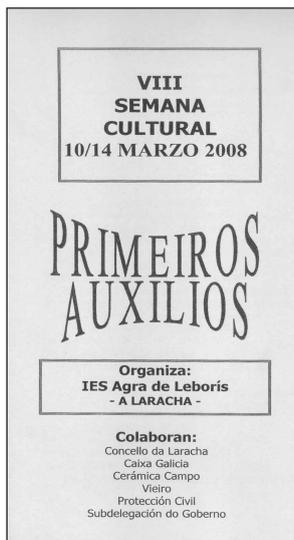
usamos el planteamiento de situaciones hipotéticas en las que está muy presente la parte afectiva de la sexualidad. Tratamos así una serie de habilidades de relación esenciales para la integridad mental del individuo a la hora de mantener una relación afectiva.

Para tercero y cuarto se realizaron la misma serie de actividades debido a que ambos cursos estaban siendo los beneficiarios del programa afectivo-sexual impartido también por la Asociación Vieiro.

El tener estas sesiones nos permitía completar en cierta medida lo dado en el programa, enfatizando aspectos como las ETS y los métodos anticonceptivos.

El objetivo principal de esta sesión era tratar el tema del embarazo no deseado. Para tan fin nos servimos de un relato que nos hablaba de una chica que mantiene una relación sexual con su compañero, es su primera relación por lo que el chico cree que es imposible que se quede embarazada. Después de la lectura organizamos un debate en el que cada alumno puede opinar libremente mientras nuestro papel se limita a la moderación y planteamiento de nuevas cuestiones. Hablamos del origen del problema, de cómo evitarlo, de la forma de paliar sus consecuencias, del aborto y sus implicaciones, de tener el niño y sus implicaciones... Lo que en todo momento se pretende es que los alumnos se planteen el problema a nivel personal, tanto desde el punto de vista de la chica como del chico. Ésa es la única forma de ver que realmente te puede pasar a ti.

En el debate van surgiendo situaciones vividas por los alumnos, situaciones que vienen a confirmarnos la utilidad de este tipo de sesio-



nes, ya que muchos confiesan que sabiendo lo que ahora saben tendrían actuado de otra forma.

Nuestro objetivo implícito con estos alumnos no es otro que acercar ciertas vivencias, que se vean como reales y no como sucesos que les ocurren a los demás, pero de los que nosotros estamos a salvo. La siguiente actividad da cuenta de esto. Consiste en el reparto de papeles a todos y cada uno de los alumnos, algunos de ellos reciben papeles en blanco mientras otros reciben papeles con mensajes del tipo: tengo SIDA, me olvidé de tomar la píldora, tengo hongos, soy virgen... Cada alumno escoge a una serie de compañeros con los que decide libremente qué tipo de relación mantener y si contar o no lo que le sucede. La actividad finaliza con el intercambio de información real en el que muchos descubren que han contraído una enfermedad o se han quedado embarazados simplemente por no haber sido informados o informar a las personas con las que han mantenido una relación.

Ante esta actividad los alumnos se mostraron sorprendidos de lo fácil que es ser contagiado o encontrarse en una situación difícil, lo que

viene a reforzar el trabajo previo al tiempo que potencia el uso de métodos de prevención ideales, como el preservativo masculino o femenino.

En P.G.S. pudimos disponer de dos sesiones lo que nos permitió tratar más número de temas sin por eso renunciar a la calidad de los mismos. Tratamos la sexualidad desde el punto fisiológico, afectivo, sexual... siempre desde un plano preventivo.

El principio de la sesión se dedica a los órganos sexuales, en muchos casos ha sido un recordatorio, pero en otros ha constituido un descubrimiento. Este tema es la base para cualquier conceptualización posterior puesto que todo conocimiento se asienta en una base real sin la

SE NOS HA HECHO SABER QUE LAS SESIONES INCLUIDAS EN ESTE TEMA GENERAL DE "PRIMEROS AUXILIOS" HAN SIDO MUY VALORADAS POR PARTE DEL ALUMNADO DEL CENTRO. AHORA SÓLO CABE ESPERAR QUE SEAN EFECTIVAS EN LA VIDA DIARIA DE TODOS Y CADA UNO DE LOS ALUMNOS QUE LAS HAN DISFRUTADO.

cual no es posible, más en un caso de salud sexual como es el que no atañe en estos momentos.

A continuación trabajamos la afectividad mediante el juego de regalos no materiales. Con este juego quedan patentes las dificultades de los alumnos que, al igual que en segundo curso, se muestran reacios a participar aunque acaban reconociendo su utilidad. Para muchos es uno de los primeros contactos afectivos de los que disfrutaron, por lo menos a nivel compañeros de edad.

Seguimos con la lectura y debate del caso de embarazo no deseado en que una vez surgen controversias, comentarios personales, etc. Para finalizar explicamos los métodos anticonceptivos más relevantes para los alumnos de estas edades, los cuales se muestran interesados y plantean muchas dudas sobre su uso, nivel de eficacia y forma de colocación. También hablamos de algunas enfermedades de transmisión sexual, comentamos las formas de contagio, las etapas de desarrollo, los síntomas, las consecuencias físicas y psicológicas y, especialmente, cómo prevenirlas.

En todos los cursos excepto segundo se les entrega a los alumnos un folleto que contiene los lugares a los que acudir en caso de dudas o complicaciones en aspectos sexuales. Mención especial tienen los embarazos no deseados y los contagios de una ETS.

Se nos ha hecho saber que las sesiones incluidas en este tema general de "primeros auxilios" han sido muy valoradas por parte del alumnado del centro. Ahora sólo cabe esperar que sean efectivas en la vida diaria de todos y cada uno de los alumnos que las han disfrutado. ■



Jesús Morán
Iglesias
Jefe Área Prevención,
Reinserción y
Coordinación.
Subdirección Xeral
Drogodependencias
SERGAS

“Y si te toca a t̃”

EL SERVICIO GALLEGO DE SALUD COMENZO EL PASADO FIN DE SEMANA DEL 28 DE JUNIO VIDEOS Y MENSAJES A MÓVILES DENTRO DE SU CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS: “Y SI TE TOCA A T̃”.

- Esta campaña va dirigida fundamentalmente a jóvenes y chicas de entre 14 a 29 años
- En el marco de esta iniciativa se están a distribuir 10.000 carteles y 100.000 despegables
- También se distribuirán 40.000 dados que expresan de una manera muy claro la idea de juego o azar, puesto que con la salud no se juega
- Asimismo, se emitirán anuncios en televisión y radio



El Servicio Gallego de Salud comenzó, la puesta en marcha de su campaña de prevención de las drogodependencias denominada: “Y se te toca la t̃”, dirigida a la juventud y encaminada a potenciar la visualización de programas preventivos.

El objetivo es transmitir que el consumo de drogas y alcohol ya no es una cuestión de marginalidad, como en décadas pasadas, ni es exclusivo de la juventud, sino que está presente, en mayor o menor medida, en todos los sectores y grupos de edad de la sociedad.

Esta campaña, surgida a iniciativa de la Subdirección General de Salud Mental y Drogodependencias



ESTA ACTUACIÓN SE VA A MANTENER TODO EL VERANO A TRAVÉS DEL PROGRAMA CREATIVE, QUE CONSISTE EN LA REALIZACIÓN DE SALIDAS NOCTURNAS, POR PARTE DE UN EQUIPO DE EDUCADORES, A LAS ZONAS DE CONCENTRACIÓN DE LA JUVENTUD EN EL OCIO NOCTURNO

del departamento que preside María José Rubio Vidal, ve dirigida, fundamentalmente, a jóvenes y chicas de entre 14 y 29 años. Entre este colectivo se están a distribuir 10.000 carteles y 100.000 despleables. También se repartirán 40.000 dados que expresan, de una manera muy clara, la idea de juego o azar, puesto que con la salud no se juega. Asimismo, se emitirán anuncios de televisión, centrados en la programación juvenil, y de radio, que se podrán escuchar en emisoras de radio fórmulas.

Por otra parte, en esta campaña se incluyen actuaciones a través de las jóvenes tecnologías, de modo que, en este fin de semana, en las siete principales ciudades gallegas, y en los lugares de mayor concentración de juventud, la Sanidad pública gallega va a enviar, vía Bluetooth, videos y mensajes de la campaña a los chicos y chicas que quieran recibir, gratuitamente, en sus teléfonos móviles, información de esta iniciativa tan novedosa.

Esta actuación se va a mantener todo el verano a través del Programa Creative, que consiste en la realización de salidas nocturnas, por parte de un equipo de educadores, a las zonas de concentración de la juventud en el ocio nocturno, en las cercanías de los lugares de diversión (discotecas, bares,





zonas de copas, plazas, jardines), donde se emplaza una unidad móvil en la que, por una parte, se facilita información sobre el consumo de las distintas sustancias psicoactivas, sus efectos y los daños asociados a estos y, por la otra, se hace detección y derivación a servicios de urgencia o centros especializados, de aquellos chicos y chicas que presentan consumos problemáticos o abusivos.

En estas salidas, los técnicos del Creative intentan fomentar el cambio de actitud, así como dar a conocer otras alternativas de ocio y tiempo libre que se realizan en sus ciudades. Se trata, en resumen, de sensibilizar a la población juvenil de los riesgos asociados al consumo de drogas por motivo de la llamada “movida”.

Te lo pueden decir de 1000 maneras distintas pero el cierto es que...

En el material de esta campaña, que contiene el lema: “Te lo pueden decir de 1000 maneras distintas pero lo cierto es que el consumo

RESPECTO DEL ALCOHOL, SU CONSUMO EN ADOLESCENTES, INTENSO Y CONCENTRADO EN FINES DE SEMANA, PODE CAUSAR DAÑOS CEREBRALES GRAVES, CON PROBLEMAS DE MEMORIA Y APRENDIZAJE. TAMBIÉN PUEDE PROVOCAR ALTERACIONES EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO, ASÍ COMO AUMENTAR LAS POSIBILIDADES DE DESARROLLAR UN CONSUMO ABUSIVO O DEPENDENCIA EN LA EDAD ADULTA.

continuado de alcohol y drogas te puede jugar una mala pasada”, el Servicio Gallego de Salud informa a la juventud gallega que el consumo de cocaína, además de una fuerte dependencia, puede provocar trastornos de atención y concentración, problemas de sueño, ideas paranoides, depresión y crisis de angustia.

Respeto del alcohol, su consumo en adolescentes, intenso y concentrado en fines de semana, puede causar daños cerebrales graves, con problemas de memoria y aprendizaje. También puede provocar alteraciones en el proceso de crecimiento, así como aumentar las posibilidades de desarrollar un consumo abusivo o dependencia en la edad adulta.

En lo que se refiere al cannabis, el departamento que preside María José Rubio Vidal detalla que su consumo continuado “incluso menos de cinco años” en adolescentes, puede provocar ataques de pánico, alteraciones de la memoria, tristeza y apatía o depresión ■



Mª del Pilar Mata

Asociación Vieiro

VIEIRO COLABORA UN AÑO MÁS

Jugar en la calle 2008

La jornada “xogar na rúa” que se viene celebrando ininterrumpidamente desde el año 1991 en la plaza del Ayuntamiento de Carballo es la fiesta-clausura de las actividades físico-deportivas que a lo largo de cada curso escolar se desenvuelven en los siete colegios de Educación Infantil y Primaria de este Municipio de la Comarca de Bergantiños.



La apuesta de los responsables municipales por una política de apoyo a la educación no formal y a la educación para el tiempo libre con la puesta en práctica del Programa estrella” por la Secretaría General para el Deporte de la Xunta de Galicia, permite ofertar de forma sistemática a todos los niños y niñas en edad escolar actividades deportivas extraescolares dentro de la línea “Deporte para todos”.

El Programa Deporte para todos en al Escuela que se desenvuelve en todos los colegios del municipio curso tras curso en horario extraescolar y que abarca tres vías: Escuelas Deportivas, competiciones Y Jornadas de tiempo libre, facilita a los escolares el conocimiento de aspectos básicos relacionados con la práctica deportiva y la creación de hábitos para ocupar su tiempo libre de



ocio. La práctica del deporte permite también fomentar en los jóvenes conductas positivas (el trabajo en equipo, el respeto por los otros, la autoestima, el disfrute con el juego sin importar los resultados...etc)

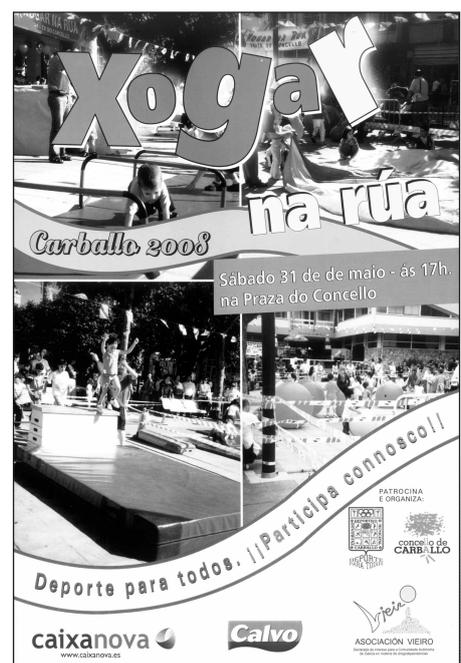
El fin de curso deportivo se celebra con la jornada al aire libre en el centro de la localidad "Xogar na Rúa" en la que participa el alumnado de todos los colegios para disfrutar con una actividad lúdico-recreativa que tiene como principales objetivos la recreación y la educación, pues se valora además de la participación, el saber estar en un recinto sin perturbar el desenvolvimiento de los juegos tratando de conjugar el dinamismo y las buenas maneras.

La celebración también proporciona a las familias la oportunidad de ver disfrutar a sus hijos e hijas



EL FIN DE CURSO DEPORTIVO SE CELEBRA CON LA JORNADA AL AIRE LIBRE EN EL CENTRO DE LA LOCALIDAD "XOGAR NA RÚA" EN LA QUE PARTICIPA EL ALUMNADO DE TODOS LOS COLEGIOS PARA DISFRUTAR CON UNA ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA

haciendo deporte como recreación personal y como fórmula de relación social y convivencia ■





Antón Louza
Redacción Vieiro

VIEIRO FORMO PARTE
DEL JURADO QUE OTORGO
LOS PREMIOS

Bergantiños entrega sus

PREMIOS 2007



De izqda. a dcha.: Sr. Barbeito (Tte. Alcalde A Laracha), Sr. Pensado (Alcalde de Coristanco), Sra. Lantes (Delegada Provincial A Coruña Consellería de Cultura e Deportes), Sr. Fondo (Alcalde de Ponteceso), Sr. Ferrero (Alcalde de Carballo), Sr. Carracedo (Galego do Ano), Sra. Manso (Concelleira Empleo de Carballo), Sr. Varela (Bergantiñán do Ano), Sr. Moreda (Presidente Excma. Deputación Provincial de A Coruña), Sr. Manuel Martínez (Coordinador de Zona de Caixa Galicia).

Carballo se volvió a vestir de Gala

El pasado mes mayo para celebrar una nueva edición de la entrega de los premios concedidos por el Padroado Fogar de Bergantiños. Numerosos asistentes, representantes de la vida política, cultural, empresarial, etc., se dieron cita en el salón de plenos del Ayuntamiento de Carballo.

Fueron distinguidos este año como Carballés: El CENTRO DE FORMACION MUNICIPAL DE CARBALLLO, recogió el galardón, la Concejala de Empleo y Formación, María Manso

Cid. Le fue otorgado por la formación permanente del centro y la importante labor en obras desarrolladas en el ayuntamiento de Carballo.

Bergantiñán: D. MARTIN VARELA DOURADO, por la contribución al deporte del tenis sobre ruedas y principalmente por el espíritu de superación.

Galego del año: D. ANGEL RODRIGUEZ CARRACEDO, Doctor e investigador, de fama internacional, por su inestimable contribución a la formación y a la investigación.

El acto estuvo presidido por El

Presidente de la Excma. Deputación Provincial de A Coruña, D. Salvador Fernández Moreda. El Alcalde de Carballo, D. Evencio Ferrero Rodríguez. D. Manuel Martínez Coordinador de Zona de Caixa Galicia y D. Pedro Luis Fernández Pombo (Secretario del Patronato).

En el acto también estuvieron diferentes autoridades, como Doña Milagros lantes Seara. Delegada Provincial de Cultura y Deportes, los Alcaldes de la Comarca de Bergantiños, así como diversas autoridades y representantes de la vida empresarial, cultural y social de Bergantiños ■



Presidencia del acto



Alcalde Carballo, entregó galardón de Carballés



Presidente Diputación, entrega galardón Galego



Representante Caixa Galicia, entrega galardón Bergantiñán





Erica Castro
Redactora de Vieiro

Fue a principios de los 80 cuando se identificó esta nueva enfermedad, desconocida hasta entonces, y bautizada con el nombre de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (sida). El mal alcanzó muy pronto proporciones de epidemia y por entonces padecerlo era una condena de muerte segura, pero hoy, el futuro es mucho más esperanzador.

SIDA

Un paso adelante



A comienzos de los años 80, los epidemiólogos reconocieron un brusco incremento de dos enfermedades entre los varones homosexuales americanos. Una era el sarcoma de Kaposi, una variedad de cáncer poco frecuente; la otra era la neumonía por pneumocistis, una forma de neumonía que ocurre solo en personas con un sistema inmunitario comprometido. La insuficiencia del sistema inmunitario que permitió el desarrollo de cánceres raros e infecciones poco fre-

cuentes recibió el nombre de sida. También se descubrieron insuficiencias en los sistemas inmunológicos de las personas que se inyectaban drogas, en hemofílicos, en quienes recibían transfusiones de sangre y en varones bisexuales. Poco después, el síndrome comenzó a detectarse en heterosexuales que no consumían drogas, en hemofílicos y en pacientes que recibían transfusiones de sangre. Los investigadores pronto descubrieron que un virus causaba el sida. ■

1 El sida debilita progresivamente las defensas del organismo de quien lo padece, y en su fase última provoca un importante deterioro orgánico. Algunas personas portadoras del virus no llegan nunca a desarrollar la enfermedad, pero la puedan transmitir.

2 Los dos virus que producen el sida son el VIH-1 y el VIH-2. El VIH-1 es más frecuente en el hemisferio occidental, en Europa, Asia y África central, del sur y oriental. El VIH-2 es el principal virus causante de SIDA de África occidental, a pesar de que allí muchas personas están infectadas con la especie VIH-1.

3 El contagio se produce por...

- Contacto sexual, a través de secreciones vaginales y seminales.
- Contacto sanguíneo al compartir material de inyección o mediante transfusiones no controladas.
- Transmisión vertical madre-hijo.

NUEVO TRATAMIENTO

HASTA EL MOMENTO se disponía de tres familias de fármacos (tratamientos antirretrovirales) para el tratamiento del sida: los Inhibidores de la transcriptasa inversa nucleosídicos (ITIN), Inhibidores de la transcriptasa inversa no nucleosídicos (ITINN) e Inhibidores de la proteasa (IP). Pero cuando un paciente fracasaba a un fármaco de una familia, ya no había posibilidades de que fuera activo otro de la misma familia, aunque nunca lo hubiera tomado. Así que las posibilidades reales de tratamiento eran limitadas.

EL RALTEGRAVIR ES EL PRINCIPIO ACTIVO de una nueva familia de fármacos antirretrovirales, los inhibidores de la integrasa, que permite bloquear la

capacidad del virus del sida de replicarse e infectar nuevas células. Desde el mes de abril, los pacientes españoles se pueden beneficiar de este nuevo medicamento que, de momento, está indicado para aquellos que son resistentes a las terapias anteriores. Los inhibidores de la integrasa bloquean una de las tres enzimas que el VIH utiliza para replicarse. Los fármacos existentes hasta ahora actúan sobre las otras dos enzimas, la transcriptasa y la proteasa.

ESTA NUEVA VÍA DE ACTUACIÓN contra el sida es, según los expertos, el avance más significativo en el tratamiento del sida en los últimos 12 años y abre nuevas posibilidades de calidad de vida para los enfermos.



Fina Rey
Baldomir

Responsable
Servicio Prevención
Vieiro

Programa “Habilidades de sociales” en educación secundaria

La Asociación Antidroga Vieiro es la encargada de llevar a cabo programas preventivos sobre drogodependencias en el ámbito escolar y familiar, con los que pretende minimizar aquellas conductas que promueven el consumo de drogas y dotar a los adolescentes y a sus familias de estrategias que favorezcan la aparición de comportamientos sociales adecuados.

Toda sociedad humana asume como propia algún tipo de droga, siendo el alcohol y el tabaco los más representativos del mundo occidental. La aceptación social de algunas drogas hace de ellas un auténtico producto de consumo, con las características propias de éstos (oferta abundante, publicidad, etc). Paralelamente se introducen otras drogas, como el cannabis y la cocaína que aun siendo drogas ilegales resultan fácilmente accesibles para muchos jóvenes. Todo ello conduce a una “normalización” en el consumo, dificultando la percepción del mismo y propiciando conductas de riesgo.

La prevención se consolida como una herramienta fundamental con la que evitar o retrasar los comportamientos de abuso de drogas, potenciando los recursos personales para hacer a los individuos más competentes socialmente.



IES Alfredo Brañas (Carballo)

El programa “Habilidades de vida” persigue como objetivos trabajar aquellos factores de riesgo personales que incrementan la probabilidad de consumo: la baja autoestima, comportamientos no asertivos, elevada búsqueda de sensaciones, escasa tolerancia a la frustración, etc.

El programa “Entrenamiento en habilidades de vida” fue impartido a los alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de la ESO y PGS, durante nueve semanas del segundo trimestre escolar del curso 2007-08, en horario de tutoría.

Entre los objetivos del programa señalaríamos los siguientes:

Motivar a los alumnos para que se hagan artífices de su desarrollo personal: habilidades, actitudes y valores.

Proporcionar habilidades básicas: autoestima, asertividad, resolución de problemas y control de las emociones.

Informar sobre las distintas sustancias adictivas: sus efectos físicos, psicológicos y sus consecuencias. Informar y orientar sobre aspectos relacionados con la sexualidad: manifestaciones físicas y psicológicas, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, etc.

EVALUACIÓN

Se llevó a cabo una evaluación inicial (pre-test) y otra final (post-test) para conocer el nivel de conocimientos alcanzado, y en definitiva la efectividad del programa.

También realizamos una evolución de valoración o grado de satisfacción, para conocer el interés, las aportaciones y sugerencias de los alumnos, con respecto a los temas trabajados.



IES Alfredo Brañas (Carballo)

En general entre las puntuaciones entre el test inicial y final se obser-

va una mejoría por lo que consideramos que se aclararon o mejoraron el conocimiento de los distintos temas tratados. Sin embargo sigue llamando la atención que, a pesar de que llegan a asimilar los efectos que producen determinadas sustancias en el organismo, el alcohol y el tabaco siguen siendo concebidas por los alumnos como drogas blandas, quizás por la aceptación social con respecto a ellas.

Llama también la atención el desconocimiento que tienen en torno a la sexualidad estando presentes aun hoy día mitos como que no es posible quedarse embarazada la primera vez que mantienes relaciones sexuales, además de diversas dudas con respecto al correcto uso de los métodos anticonceptivos, píldora del día después, etc.

En cuanto a la valoración del programa y la relación con las educadoras, los resultados en todos los centros y cursos fueron muy posi-

EL NÚMERO DE ALUMNOS QUE SE BENEFICIAN DEL PROGRAMA EN EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS NUEVE Y ONCE AÑOS ES UN TOTAL DE APROXIMADAMENTE 700 ALUMNOS.

vos y la mayoría desearía continuar en el próximo curso con él. Por lo que respecta a la sesión que más les agradó y mayor interés centró es en la mayoría de los casos la de la sexualidad.

En relación a las tablas de consumo cabe señalar que teniendo en cuenta que la edad de los alumnos en el primer curso es de 12-13 años, podemos afirmar que el consumo de drogas legales se produce a edades muy tempranas. La mayoría de consumos de alcohol se refiere a "copas o tragos de champaña en fin de año, en su casa o en la de familiares", según afirman los alumnos en los cuestionarios. Este dato podría hacernos reflexionar sobre la permisividad de los padres ante el consumo de alcohol de los alumnos.

El consumo de alcohol es mayor que el de tabaco. Esto se puede deber a que la tolerancia social al consumo de alcohol es mayor que al consumo de tabaco, que comienza a estar mal visto entre los jóvenes.

Los alumnos manifiestan en los cuestionarios que el consumo de tabaco y alcohol se produce en las salidas nocturnas, lo que reafirma la idea que tienen del ocio ligado al consumo de alguna sustancia.

Los porcentajes más elevados son los de consumo de estas dos drogas (tabaco y alcohol). Cabe destacar que los porcentajes que afirman probar estas tres sustancias son muy similares a los que manifiestan seguirlas consumiendo, es decir, parece que el hecho de probarlas va aparejado al consumo habitual.

La presencia del Cannabis en las primeras edades es muy escasa y no suelen aparecer referencia a



IES Agra de Leborís (A Laracha)

otras drogas. Aunque su presencia se va haciendo cada vez más

importante a medida que avanzamos en los cursos, llegando a alcanzar porcentajes que deben tenerse en cuenta.

A medida que se avanza en el curso comienzan a aparecer algunos casos de consumo de cocaína, pastillas y anfetaminas, en una cena y en la celebración de un cumpleaños, etc. En cuanto a este dato el simple hecho de que exista un consumo nos parece un dato alarmante que, siempre y cuando sea cierto, debe hacernos actuar al respecto. Los primeros contactos con drogas como la cocaína suelen darse en años posteriores del desarrollo por lo que adelantar la edad en la que se prueba es indicativo un problema en potencia que debe ser atajado.

En conclusión podemos decir que la aceptación del programa por parte de los alumnos es positiva y que se cumplen los objetivos esperados ■

EN CONCLUSIÓN
PODEMOS DECIR QUE
LA ACEPTACIÓN DEL
PROGRAMA POR PARTE
DE LOS ALUMNOS ES
POSITIVA Y QUE SE CUM-
PLEN LOS OBJETIVOS
ESPERADOS



Rebeca
Vázquez
Redactora de Vieiro

Vieiro dió a conocer a 300 escolares **El problema de las adicciones**



El pasado 28 de mayo, un total de 300 niños de los colegios CEIP “Pepe de Xan Baña” de Traba-Castriz, CEIP “Barrie de la Maza” Santa Comba y el Instituto de Enseñanza Secundaria “ Terra de Xallas” de Santa Comba, conocieron el problema de las drogodependencias a través de la Asociación Vieiro de Carballo.

Fue durante un ciclo de conferen-

cias organizado por la oficina municipal de deportes el ayuntamiento de Santa Comba y que se enmarcó dentro de los actos de la V carrera escolar “Deporte contra la droga”.

El encargado de impartir las charlas fue Xosé M^a Arán Rodríguez, director de Comunicación de Vieiro y de nuestra revista, que ilustró sus intervenciones con un montaje audiovisual adaptado a las diferen-

tes edades, estuvo acompañado en su visita a los centros por el Concejal de Deportes Javier Facal y la animadora deportiva del concello Elisa Capelo.

Nuestro director centró sus charlas en informar de los efectos nocivos de diferentes tipos de drogas, fundamentalmente el alcohol y el tabaco, las primeras a las que pueden acceder más fácilmente los más jóvenes.



Los destinatarios de las charlas fueron alumnos de quinto y sexto curso de primaria, así como los de 2º curso de ESO.

Cabe destacar que los chavales fueron muy participativos en las charlas con preguntas e incluso compartiendo experiencias cercanas ■



NUESTRO DIRECTOR CENTRÓ SUS CHARLAS EN INFORMAR DE LOS EFECTOS NOCIVOS DE DIFERENTES TIPOS DE DROGAS, FUNDAMENTALMENTE EL ALCOHOL Y EL TABACO, LAS PRIMERAS A LAS QUE PUEDEN ACCEDER MÁS FÁCILMENTE LOS MÁS JÓVENES.

SEMANA CULTURAL

El pasado mes de marzo el IES Maximino Romero de Lema de Baio celebró, durante los próximos siete días, una nueva edición de la semana cultural. La cita llegó cargada de actividades y en ella participaron un gran número ponentes, además de los

alumnos del centro, protagonistas de la actividad. Entre los participantes estuvo el Director de Comunicación de Vieiro, Xosé Mª Arán que hizo varias charlas dedicadas a analizar los peligros de Internet y adicciones.

La FAD estrena campaña de concienciación y canal en YouTube



Dos imágenes de la tercera campaña de la FAD.

Bajo el lema «Las drogas no solo perjudican a quienes las consumen. Todo tiene un precio», la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) ha puesto en marcha su tercera campaña, cuyo objetivo es concienciar a la sociedad de los «daños colaterales» derivados del consumo de estas sustancias.

Además de los carteles habituales, la FAD ha querido también

difundir por primera vez su mensaje a través de Internet.

Enviar mensajes o videos personales

De la mano del conocido portal de videos YouTube, los usuarios de la red pueden interaccionar con la citada fundación enviando mensajes o videos en los que expliquen sus propias experiencias con las drogas para ayudar a otras personas.

El tabaco negro es PEOR QUE EL RUBIO



No te dejes llevar por el "color", ambos son igual de dañinos para tus pulmones. El Dr. Vicente Zanón, responsable de la Sección de Medicina Preventiva y Salud Pública del Hospital Universitario Doctor Peset de Valencia, afirma que "fumar siempre es perjudicial, independientemente de la clase de tabaco que se consuma. Otra cosa son los contenidos en sustancias tóxicas, que pueden variar según la marca". Por su parte, el Dr. Ramón Gálvez, Catedrático de la Universidad de Granada, añade que "la creencia de que el tabaco negro supone mayor riesgo que el rubio procede, probablemente, de la forma original en que eran consumidos. Inicialmente el tabaco rubio se fumaba en pipa y, el negro, liado manualmente, con papel de baja calidad y sin filtro".

Una periodista inglesa fumó cannabis durante un mes para estudiar sus efectos

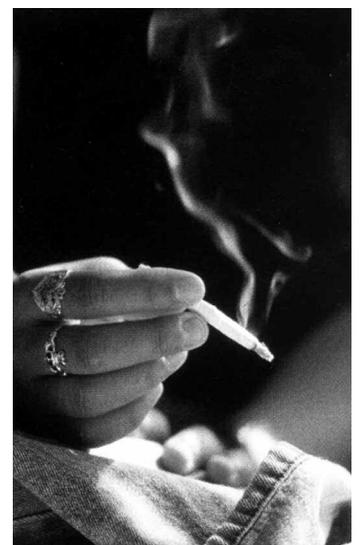
Dice que acabo con paranoias y con una psicosis superior a la de personas esquizofrénicas

Nicky Taylor, una periodista divorciada y madre de tres hijos, se ha sometido a un curioso experimento como parte de un documental con el que la BBC británica quería investigar hasta qué punto son dañinos los efectos de diferentes variedades de droga. Para ello, Nicky se trasladó a Ámsterdam, donde, durante un mes, fumó a diario un porro (de «skunk», una variante fuerte del cannabis), combi-

nado con alguna inyección de THC puro, el principio activo del cannabis. Finalizado el «aterrador experimento», como lo ha definido ella misma, Nicky ha explicado las situaciones vividas estando «colocada», y son totalmente inquietantes.

Perdió la capacidad para pensar y engordó más de 3 kilos

En su descenso al infierno de las drogas, esta periodista inglesa dice que experimentó una combinación de paranoia, miedo y desasosiego.



Adolescentes difíciles: Cómo actuar



La adolescencia es una edad en la que los problemas se agudizan. Los especialistas opinan que no hay jóvenes difíciles, sino un entorno poco propicio para su desarrollo emocional. Para corregir este tipo de actitudes, es conveniente cambiar algunos aspectos de su educación.

- La relación con los padres es vital. Para conseguir la estabilidad emocional, niños y jóvenes necesitan que haya normas y unos progenitores interesados en que se cumplan. Si el adolescente nota que sus padres no intervienen en su educación, dejándole carta blanca para hacer lo que quiera, puede llegar a la conclusión de que no se preocupan por él, lo que influirá muy negativamente en su autoestima.

- Es muy importante establecer una buena comunicación entre padres e hijos. Hay que destinar un tiempo a hablar con ellos a diario y asegurarnos de que el joven se siente lo suficientemente a gusto como para expresar sus sentimientos. Los adolescentes deben sentir que sus padres les escuchan y atienden ●

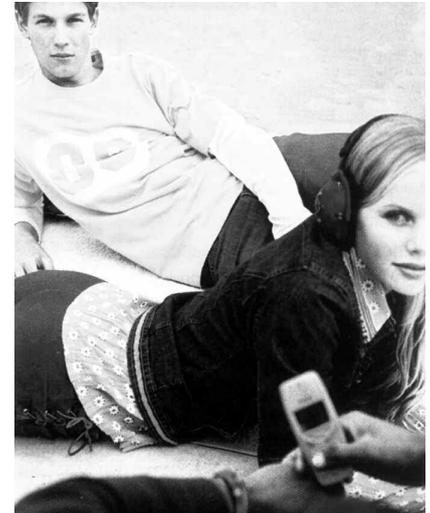
Comunicarse mejor con los adolescentes

Cuando los niños entran en la adolescencia, las relaciones con los padres suele cambiar. Es la época de los silencios, de las discusiones estériles y de los desencuentros. Para conseguir una comunicación fluida, sigue estos consejos:

- **Negocia las normas.** El adolescente debe tener voz y voto a la hora de establecer las normas de convivencia. Para ello, es conveniente establecer una política de pactos entre padres e hijo.

- **Vigila, pero a distancia.** Los padres deben estar vigilantes, pero siempre a distancia, sin atosigar al adolescente, ya que un control demasiado estrecho puede agobiarle.

- **Mantén tu autoridad.** Hay algunos temas que son innegociables y que



deben respetarse. Si no lo hacen así, se establecerá un castigo que, preferentemente, se haya fijado con anterioridad a la acción ●

¿Todas las bebidas alcohólicas provocan resaca?

La resaca guarda relación con varios factores. El principal es el consumo abusivo de alcohol, que, al ser metabolizado por el organismo, produce acetaldehído, un compuesto tóxico que interviene en la aparición del cuadro resacoso. Este puede verse amplificado por los llamados congéneres, sustancias químicas que se forman durante el proceso y la maduración de las bebidas alcohólicas. **El vino, el brandy, el whisky y otros licores oscuros contienen muchos congéneres y desatan resacas severas**, mientras que la ginebra, el vodka, el ron claro y otras bebidas blancas dan lugar a resacas menores. Así pues, se puede decir

como norma que cuanto más oscuro es un licor, mayor es su contenido en congéneres y mayores son sus efectos perniciosos al día siguiente ●





Isabel
Fernández del
Castillo

Experta en crianza
natural

Jugar es **más** que un **placer**

El juego es una actividad fundamental para el progreso de la inteligencia del niño. No sólo contribuye al desarrollo de su imaginación, sino al crecimiento personal y la gestión de sus emociones.

Todos nos deleitamos con ciertas escenas que nos, ofrecen los documentales sobre mamíferos: los pequeños juegan ajenos a los peligros, mientras la madre les observa alerta, pero paciente y tolerante. Son escenas que no vemos en especies más primitivas, cuya conducta es más automática y programada. El salmón pone sus huevos y muere, pero sus descendientes saben qué océanos atravesar y a qué río volver para cumplir su destino.

La necesidad de jugar de los jóvenes de una especie está relacionada con su inteligencia. Los mamíferos son los animales más evolucionados y aunque su conducta es instintiva, parte de sus aptitudes de supervivencia y socialización se adquiere después de nacer, en el seno de la relación con su madre y el grupo. Llegamos a la especie más inteligente, la humana. El

grado de desarrollo cerebral con el que nace el bebé es solo del 25%. El resto se desarrolla después de nacer. Si no, el nacimiento sería inviable. Ser inteligentes nos convierte en la criatura que adquiere autonomía más tarde, la que más tiempo dedica a aprender y adquirir habilidades. Por eso un niño sano juega todo el tiempo, si le dejan.

Jugar es un impulso que brota de dentro, un mandato biológico, el medio por el que la inteligencia se despliega, de acuerdo con un calendario interno y en un contexto afectivo y emocional. Si los primeros años el juego permite al niño "habitar" el propio cuerpo, aprehender el mundo que le rodea y adquirir habilidades para la vida, su capacidad le lleva más allá y da lugar a juegos más sofisticados y creativos. En ellos, el niño no sólo imita sino que crea su mundo a partir de sus propios símbolos y su historia personal.



Es el tiempo del juego libre, sin reglas, que permite al niño cultivar la creatividad, la imaginación, la iniciativa, la perseverancia y desarrollar la capacidad para gestionar sus emociones, relacionarse o disfrutar de lo que la vida le ofrece. Si esto es así, ¿no nos estaremos equivocando al imponer a los niños programas de estudio y de "ocio" que reducen al mínimo el tiempo libre para jugar? ¿Estamos seguros de que la forma en que hoy se cría a los niños es la mejor para el desarrollo de sus capacidades, su salud emocional y su felicidad presente y futura. ■



<http://www.loestoydejando.org/>

Lo estoy dejando es una web de la Asociación Española contra el Cáncer, dedicada en exproceso al sector juvenil

consecuencias. Tanto para fumadores como para no fumadores.

En esta página encontrarás información sobre lo que se puede hacer sobre la prevención y tratamiento de la adicción del tabaco, así como sus

También dispone de un tablón de mensajes donde puedes dejar tu opinión o experiencia. Una web completamente informativa con una serie de recursos muy adaptados al público al que va dirigido.



<http://www.imaengine.com/lahuertecawin/web.html>

Ludopatía.org es la nueva web de la asociación para la rehabilitación de jugadores patológicos y otras adicciones, Fora de Joc, en su traducción literal al castellano Fuera de Juego. Esta entidad está apoyada por la Federación de asociaciones catalanas de afectados por los juegos de apuestas (FACAJO). FORA DE JOC

se fundó el 1 de enero de 1995 por algunos profesionales que trabajaban en salud mental, frente al elevado número de casos de juego patológico en Catalunya y una clara falta de atención, por diferentes motivos, tanto desde el modelo profesional o desde el de autoayuda, como desde la sanidad pública.



Drogas: Guía para padres y madres



Antropología de las Adicciones (Psicoterapia y rehumanización)

La publicación contiene información básica sobre el alcohol y las demás drogas que se consumen en nuestra comunidad. Se trata de una Guía que pretende orientar a las familias sobre las pautas más útiles para hablar con sus hijos e hijas sobre estos temas. En ella encontrará también pistas sobre cómo y cuándo actuar ante la posibilidad de que su hijo o hija consuma drogas.

Las orientaciones que ofrece esta Guía son, necesariamente, generales. Cada familia es diferente, y la manera de relacionarse con los hijos es siempre singular.

Son, por lo tanto, sugerencias generales que deberá adaptar a la relación que mantiene con sus hijos. Considere cómo las podría emplear para hablar con ellos de las drogas.

Edita: Fundación Vivir sin Drogas

ISBN: 84-9726-188-7

Páginas: 31

Contacto: Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias

Tel.: 928 369 782 / Fax: 928 384 154

E-mail: administracion@funcapid.es

<http://www.canariasdrogasno.com>

Cómo rehumanizar a las personas que están desestructuradas por las adicciones (todo tipo de adicciones, no sólo las drogodependencias) es lo que propone el profesor de la Univ. Complutense de Madrid José Luis Cañas en esta obra. Partiendo de que la persona adicta es una persona des-humanizada el autor articula y desarrolla una sugerente filosofía de la re-humanización desde una antropología personalista. Empieza extendiendo la temática de las adicciones, como paradigma del vacío y del sinsentido de la vida, a todas las situaciones existenciales absurdas que hacen esclavas a las personas, para terminar planteando que el porvenir de estas personas (y de la sociedad en general) pasa necesariamente por la rehumanización.

Autor: José Luis Cañas

Edita: Editorial Dykinson

Formato: rústica, tapa dura

Dónde adquirir el libro: DYKINSON, S.L. c/ Meléndez Valdés, 61. 28015 Madrid Tf. 91 544 28 69 <L> 60 544 91>

Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Segundo trimestre 2008

Parentesco

Atención telefónica	
Hombre	15
Mujer	49
Joven	2
Total	66

Atención personal	
Hombre	44
Mujer	51
Joven	140
Total	235

	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Interesados	41	6	117	2	5	2	173
Hermanos		1	3		3		7
Madres		38			21		59
Padres	5			2			7
Cuñados							
Amigos		1					1
Esposas/os		3	16		7		26
Asociaciones							
Novias							
Tios/as			2		1		3
Hijos							
Abogados				12	4		16
Primos			1				3
Trab. Social					8		8

Motivo de la demanda

Información	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas		5	1		1		7
Alcohol	2	1		1			4
Centros	2	7	9		3		21
Demanda Juridc.	19	20	76	12	26	3	156
Delg. Gobierno	9	7	20		2		38
Hacienda	4	2	11				17
Xunta	3	1	6	1	6		17
Jef. Tráfico	3	2	10		2		17
Segur. Social		1	1				2
Otros		6	9		7		22

Otras visitas 18

Otras llamadas 467

Gestiones Juzgados	37	Gest. varios organismos.	61
Gestiones Abogados	136	Gest. Audiencia.	1
Rec. Deleg. Gobier.	23	Recursos judiciales.	1
Escritos varios Adm.	43	Solicitudes indulto.	1
Juicios.	34	Alternativa prisión.	1
Asist. Judicial.	39	Gestiones prisiones.	14
Justicia gratuita	2	Declaración juzgados.	4



Súmate a este esfuerzo por sólo

12
euros/año

Colabora con Vieiro!!

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.....
TFNO.....
FAX.....
e-mail.....

Si desear rellenar tus datos puedes hacerlo también en
www.vieiro.org

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

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.....



gendeestudio

gráfica publicitaria
 imaxe corporativa
 deseño de publicacións
 deseño web

camiño novo, 1 - 2º
 15100 carballo - a coruña
 T 981 758 528
 info@gendestudio.com

www.gendestudio.com



IMPRESAeuropa

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



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