Nº 72
OCTUBRE 2010
GALICIA / AÑO 19

Vieiro

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

XVI CONCURSO ESCOLAR DE DIBUJO "POR UNA VIDA SANA"

Verano 2010
17ª Escuelas deportivas y culturales

Dependencias
¿Eres adicto al amor?

Abrindo horizontes

Galicia destaca, desde sempre, polos valores da súa xente. O seu **carácter** permítelle seguir **o seu camiño na procura dun horizonte de benestar.**

Agora, máis que nunca, é tempo de sacar o mellor de todos nós e mirar ao futuro con optimismo.

Porque **Galicia**, grazas aos galegos, **abre os seus horizontes.**

Galicia ha destacado, *desde siempre, por los valores de su gente. Su* ***carácter*** *le permite seguir* ***su camino en la búsqueda de un horizonte de bienestar.***

Ahora, más que nunca, es tiempo de sacar lo mejor de todos nosotros y mirar al futuro con optimismo.

Porque ***Galicia****, gracias a los gallegos,* ***abre sus horizontes.***

XUNTA DE GALICIA

XACOBEO 2010
Galicia

Vieiro

Revista de Información en Drogodependencias, Adicciones y Salud

Nº 72

OCTUBRE 2010

GALICIA / AÑO 19

SUMARIO

CARTA DEL DIRECTOR
Reconocimiento a Jesús Morán . . .04
OPINIÓN
Una época para prevenir el consumo . .07
NOMBRAMIENTOS
Nombramiento Bernardo Seoane... 11
LABORAL
Currodependientes 12
CELEBRACIONES
Cena anual madres de Vieiro 16
ESCUELAS DE VERANO
17ª Escuela deportiva y cultural . . .21
FAMILIA
Atender a tu adolescente 25

48 SALUDA
Rober Bodegas

14 CELEBRACIONES
Cena anual madres Vieiro

19 ESCUELA VERANO
Deportiva y cultural

23 FAMILIA
Atender a tu adolescente

Vieiro REVISTA TRIMESTRAL GRATUÍTA

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

Viero está integrada en:

FENAD FEDERACIÓN NACIONAL DE ASOCIACIONS DE AXUDA O DROGODEPENDENTE

UNAD UNIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIÓNES DE ATENCIÓN AL DROGODEPENDIENTE

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

PÁGINAS CENTRALES
16º Concurso escolar de pintura . .PC
CONSEJOS
"Botellón" electrónico 33
PAREJA
Adictos al amor 36
FIRMA INVITADA
Por un porro 43
TABACO
Señales de humo 44
SALUD Y MENTE
Cannabis, ¿droga o medicamento? .46
BREVES 48
SALUDA
Rober Bodegas 50
ESTADÍSTICA 53
LIBROWEB 54

P.C. DOSSIER
Concurso de Dibujo
"Por una vida sana"

CARTA DEL DIRECTOR

aran@vieiro.org

Xosé María Arán

Reconocimiento desde Vieiro a D. Jesús Morán Iglesias

VAYA PUES DESDE ESTE ESPACIO NUESTRO MÁS ENTRAÑABLE RECONOCIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL A D. JESÚS MORÁN IGLESIAS.

En el número 68 de octubre de 2009 de Vieiro, escribía en esta página la siguiente noticia. El 24 de junio de 2009, D. Jesús Morán Iglesias toma posesión como Jefe del Servicio de Drogodependencias y Trastornos Adictivos. Este Servicio está en la Subdirección General de Programas de Fomento y Estilos de Vida Saludables y ambos pertenecen a la Dirección General de Salud Pública y Planificación de la Consejería de Sanidad de la Xunta de Galicia. Es consecuencia del resultado de la nueva estructura orgánica de la Consejería de Sanidad... En ese momento nos llevamos una gran alegría por seguir contando con el Sr. Morán (funcionario y no político), como persona perfectamente conocedora del tema y magnífico puente de unión entre administración, entidades y profesionales.

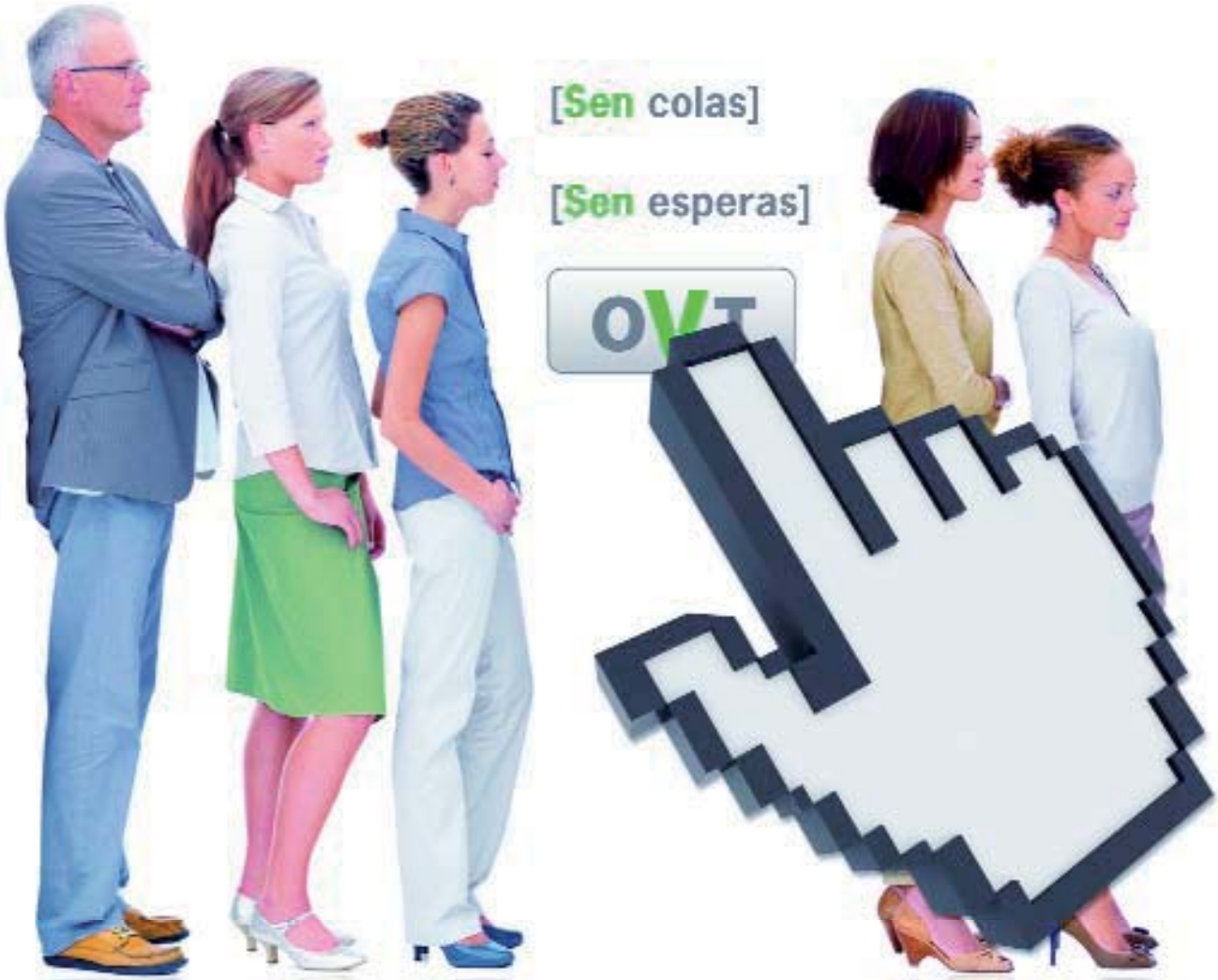
Pues hoy toca comunicar, que el Jefe del Servicio de Drogodependencias y Trastornos Adictivos, D. Jesús Morán Iglesias, deja de ejercer este cargo. Con anterioridad fue Jefe del Servicio de Prevención de Drogodependencias desde el 94, 16 años y desde el año 88 trabajando en drogodependencias en la Consejería de Sanidad. Permítaseme trasladar en mi nombre y del de Vieiro con su Presidente a la cabeza, nuestra sorpresa, incredulidad, asombro por este hecho, que no llegamos a comprender, ni entender y también la falta de información sobre este acontecimiento por parte de la administración, para esto último ya habrá tiempo.

PORQUE HOY, DESDE VIEIRO, QUEREMOS HACER EXTENSIBLE Y PÚBLICAMENTE, NUESTRO MÁS SINCERO AGRADECIMIENTO A D. JESÚS MORÁN IGLESIAS, POR SU DISPOSICIÓN, BUEN HACER Y FACILITAR EN TODO MOMENTO LA COLABORACIÓN ENTRE ADMINISTRACIÓN Y NUESTRA ENTIDAD.

MUCHOS HAN SIDO LOS AÑOS DE COLABORACIÓN Y ESPERAMOS SEGUIR CONTANDO CONTIGO EN ESTE GRAN PROYECTO QUE EMPEZÓ HACE MUCHOS AÑOS Y QUE NOS LLEVÓ, A UNOS MENOS Y A OTROS MÁS, A CONTRIBUIR EN LA ESTRUCTURA Y TEJIDO ADMINISTRATIVO Y SOCIAL QUE HA LLEVADO A GALICIA COMO REFERENTE EN EL MUNDO DE LAS DROGODEPENDENCIAS Y ADICCIONES, DEL CUAL TU PERSONA HA SIDO UNA PIEZA FUNDAMENTAL E IMPRESCINDIBLE.

VAYA PUES DESDE ESTE ESPACIO NUESTRO MÁS ENTRAÑABLE RECONOCIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL A D. JESÚS MORÁN IGLESIAS.

También mostrar en estos momentos nuestro apoyo y gratitud incondicional. Desde Vieiro así lo hacemos. Permíteme Dejar el “Don” que usamos para las personas que nos merecen respeto, y por un momento tutearte Jesús, y decirte que en Carballo siempre tienes y tendrás tu casa y como no, unos amigos y amigas. ■



Todas as túas xestións... nun só [click]

Con comodidade e con seguridade.
Así é a nova **Oficina Virtual Tributaria da Deputación da Coruña**.
Un servizo **[24 horas]** ao dia e **[365 dias]** ao ano.

Consultar a túa conta tributaria	**Domiciliar recibos**
Realizar pagos de impostos	**Imprimir documentos cobratorios, etc**

[Entra xa e infórmate]
www.dicoruna.es/ServiciosTributarios/oficina-virtual.htm

OVT Oficina Virtual Tributaria

DEPUTACIÓN DA CORUÑA

HIERROS VARELA URBIETA S.A.

Oxicorte, plegadora y cizalla
Chapa para cubiertas

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

OPINIÓN

presidente@vieiro.org

José Manuel Vázquez
Presidente de Vieiro

Una época para prevenir el consumo de DROGAS

DEBEN SABER ALGO TAN FUNDAMENTAL COMO: "QUE EL CONSUMO DE DROGAS GENERALMENTE SE INICIA EN ÉPOCAS TEMPRANAS DEL DESARROLLO DE LA PERSONA Y EXISTE UNA TEORÍA MUY CONFIRMADA DE QUE EN EL CAMPO DE LAS DROGAS ES LA TEORÍA DE LA ESCALADA".

La prevención sobre el consumo de alcohol y drogas asigna una importancia fundamental a la familia, que supone un agente clave en la prevención de conductas de riesgo, ya que en ella se adquieren y desarrollan los comportamientos, creencias, actitudes y valores que la persona desarrollará a lo largo de su vida. Ello implica la necesidad de desarrollar programas que prevengan dicho consumo y que motiven a las familias a asumir un papel activo y responsable y, a la vez, ofrezca un instrumento de apoyo que facilite su labor preventiva.

Por ello, no nos cansaremos desde Vieiro el seguir insistiendo en que la familia (con todos y cada uno de sus miembros) deben conocer todas aquellas circunstancias que puedan llevar a cualquier de sus componentes familiares a introducirse en el mundo de las drogas. Deben saber algo tan elemental como: "que el consumo de drogas generalmente se inicia en épocas tempranas del desarrollo de la persona y existe una teoría muy confirmada de que en el campo de las drogas es la teoría de la escalada". Esta realidad nos indica que el consumo de drogas se inicia con sustancias legales como el alcohol y el tabaco, luego se consumen sustancias ilegales consideradas "blandas" (que no lo son) como el "hachís" para después pasar a sustancias consideradas "duras" como la "cocaína, heroína, drogas de síntesis, etc."

Está demostrado ampliamente que tanto el inicio de consumo de sustancias legales como ile-

gales comienza en la adolescencia, detectándose un inicio cada vez a más temprana edad.

Es indiscutible que para el ser humano la primera entidad socializadora en la infancia y la niñez es su núcleo familiar primero y en segundo lugar están la escuela y el grupo de amigos. Es en el hogar donde se adquieren a través del modelo de educación y el reforzamiento de los conocimientos, creencias y actitudes frente a las drogas. En la adolescencia son la atracción y la influencia del grupo de amigos los factores que inciden más sobre las conductas, es así como se encuentra que el consumo generalmente se inicia en el contexto de amigos.

Compete por tanto a la familia, vista como institución que primariamente transmite valores e instaura las primeras normas de conducta, se convierta dentro del control social en un núcleo primario donde intervienen factores de riesgo y protección, según se sepa aplicar las normas exigidas en las educación y en las de obligado cumplimiento no consintiendo saltarlas a la torera.

OTRO DE LOS RIESGOS SIGNIFICATIVOS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE DROGAS SON EL BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO, ABSENTISMO Y BAJA IMPLICACIÓN CON ACTIVIDADES ACADÉMICAS Y EXTRACURRICULARES.

Otro de los riegos significativos relacionados con el consumo de drogas son el bajo rendimiento académico, absentismo y baja implicación con actividades académicas y extracurriculares.

También se debe tener en cuenta la influencia de los “amigos”. Este colectivo por medio de la presión de grupo, está destinado a manejar a su antojo a los novicios que tratan de integrarse en el grupo para hacerles ocuparse de actividades no recomendables y poco sanas para que sean considerados aptos para formar el círculo de esa amistad que los líderes manejan a su antojo.

Por todo ello, se debe iniciar la prevención de consumo de drogas con una adecuada comunicación entre padres e hijos y se debe hacer bajo la perspectiva de una prevención integral que apueste por la construcción de valores, el desarrollo de la autonomía y el fortalecimiento de la autoestima. También la escuela, al igual que los padres, tiene el deber de dar una formación integral y trabajar para el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resolución de problemas que faciliten al joven tener una vida sana y libre del consumo de drogas. ■

Concello de

Cabana

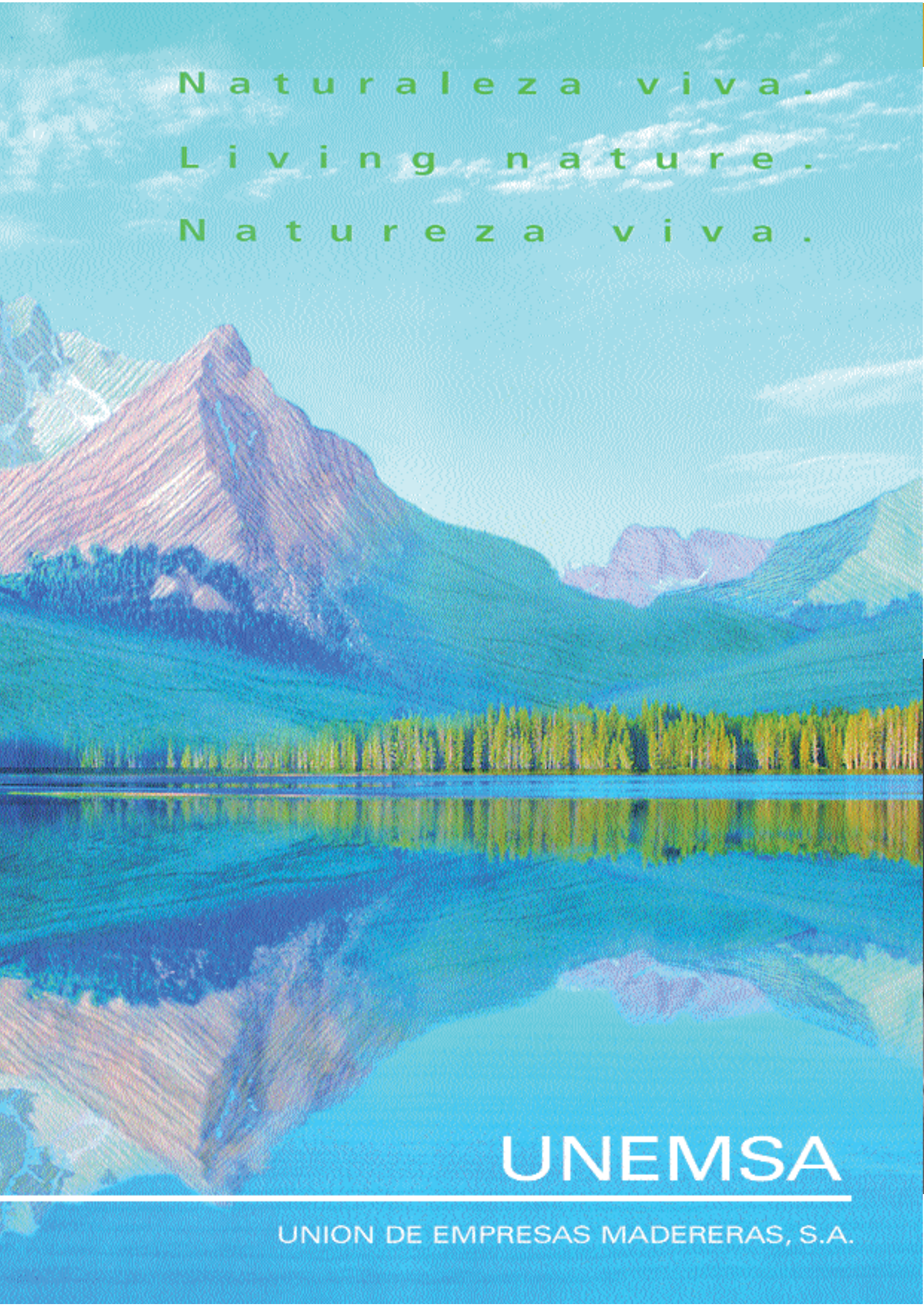
de Bergantiños

D. José Muiño Domínguez

Alcalde-Presidente do Concello de Cabana de Bergantiños

Por unha vida sá

www.concello-cabana.com


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

Erica Castro

Redactora
de Vieiro

NUEVO NOMBRAMIENTO EN LA JEFATURA DEL SERVICIO DE DROGODEPENDENCIAS Y TRANSTORNOS ADICTIVOS DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA XUNTA DE GALICIA

Bernardo Seoane Díaz

Bernardo Seoane Díaz. Licenciado en Medicina, diplomado en Sanidad y master en Gestión y Administración Sanitaria.
Miembro de la Junta Directiva del Colegio Oficial de Médicos de A Coruña como tesorero.

Ha desempeñado distintas responsabilidades desde su puesto de funcionario del cuerpo facultativo superior de la Xunta de Galicia.

Jefe de Servicio de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad. Jefe de Servicio de Estilos de Vida Saludables y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud de la Consejería de Sanidad de la Xunta de Galicia.

Desearle todos los parabienes en esta nueva responsabilidad en el mundo de las drogodependencias y adicciones. ■

Elena Sanz Bartolomé

Redactora
Muy Interesante

BUSCANDO SEÑAL WIFI

El trabajólico -individuo enganchado a sus quehaceres laborales- es incapaz de sentirse ocioso. Este tipo de personas considera las vacaciones una pérdida de tiempo, ha hecho de su casa su segunda oficina y se siente angustiado sin una conexión -portátil, PDA, móvil- con su trabajo.

Cuando la profesión se convierte en adicción

CURRODEPENDIENTES

Según las estadísticas, un 8% de españoles está enganchado al trabajo; un grave problema porque muchos ni lo consideran como tal, pese a que afecta a la salud, la felicidad y las relaciones

¿Te consideras una persona paciente? ¿Toleras bien las críticas? ¿Te comunicas con tus compañeros de trabajo? ¿Eres capaz de delegar tareas? ¿Permites que te interrumpan? ¿Haces ejercicio regularmente? ¿Te resistes a llamar a la oficina cuando te vas de vacaciones? ¿Estás orgulloso de contarles a los demás cómo te ganas la vida? Si has respondido que no a la mayoría de las preguntas, tu diagnóstico es claro: sufres adicción al trabajo.

Este concepto es relativamente reciente. En 1968, un profesor americano lo utilizó por primera vez para bromear acerca de su propia relación con su profesión y lo comparó con otra adicción clásica: el alcoholismo. En 1971, el psicólogo Wayne Oates le dio un tono más serio al problema en el primer libro sobre *workaholism* -unión de los términos anglosajones *work*, trabajo; y *alcoholism*, alcoholismo- al definirlo como "una necesidad excesiva e incontrolable de trabajar sin parar que afecta a la salud, la felicidad y las relaciones personales del adicto". Normalmente la compulsión por mantenerse ocupado no desaparece cuando termina la jornada laboral y quienes la padecen se llevan faena a casa y *curran* los fines de semana, en vacaciones e incluso estando enfermos.

Pero no te dejes engañar por las apariencias. Los laboradictos o *trabajólicos* no son mejores empleados, sino todo lo contrario. Según Marisa Salanova, catedrática de psicología social de la Universitat Jaume I de Castellón, estos individuos "no llegan a adaptarse a la organización ni al grupo de trabajo

GANARÁS EL PAN CON EL SUDOR DE TU FRENTE... Y DEL RESTO DEL CUERPO. CUMPLIMOS CON EL MANDATO DIVINO TAN A PIE JUNTILLAS QUE EL TRABAJO OCUPA UN TERCIO DE NUESTRA VIDA E IMPREGNA - A VECES NEGATIVAMENTE- TODO LO DEMÁS. AHORA, LA CIENCIA DEL TAJO NOS ENSEÑA A SER LÍDERES CON LOS COLEGAS Y A NO OBSESIONARNOS CON LA OFICINA.

por su falta de comunicación y relaciones interpersonales, además de ser malos jefes por su incapacidad para delegar en los demás". A la larga, subraya Salanova, un laboradicto resulta ser un profesional ineficiente, irascible, inseguro y poco productivo.

Cuidado con el corazón

Y, además, enfermo. Estudios recientes demuestran que trabajar a todo gas suele afectar negativamente a la salud. El alto precio a pagar incluye hipertensión, problemas cardíacos, insomnio, irritabilidad, aumento de peso, ansiedad, un sistema inmune débil, ataques de pánico, úlceras, colitis, contraturas musculares, diabetes, jaquecas, alergias y problemas dermatológicos. Sin olvidar que los laboradictos son propensos a fumar, beber y consumir cocaína.

A pesar de todo, hay quienes están dispuestos a dejarse la vida en ello, como un ingeniero de Toyota que murió de repente después de pasar varios meses ocupado durante 80 horas semanales. Lejos de ser un caso aislado, en Japón la muerte por exceso de trabajo -normalmente sin previo aviso por ataque cardíaco o hemorragia cerebral- se conoce como *karoshi* y se cobra 10.000 víctimas al año. Ya se ha creado el Consejo Nacional de Defensa a las Víctimas de Karoshi, que apuesta por cambiar el sistema productivo nipón. Y la empresa de seguridad Abok acaba de lanzar al mercado un original robot sobre ruedas que patrulla las oficinas e identifica al personal que sigue activo a horas intempestivas. Muchas empresas ya han contratado sus servicios.

Pánico al tiempo libre

Sin llegar a esos extremos, el gobierno holandés ha detectado que al menos un 3% de su población padece lo que se conoce como enfermedad del tiempo libre, cuyo principal síntoma es ponerse malo y ser incapaz de relajarse durante los fines de semana y las vacaciones. Detrás de ese síndrome de abstinencia se esconde una fuerte dependencia a las descargas de adrenalina qur produce trabajar sin descanso, según afirma Bryan Robinson, profesor de la Universidad de California y autor del libro *Chained to the desk* (New York University Press, 2007), algo-así omo *Encadenado al escritorio*. Robinson está convencido de que todo el problema tiene su origen en la infancia. "Un exceso de presión por parte de padres perfeccionistas que esperan un éxito desproporcionado de sus hijos, hace que estos crezcan pensando que nada es lo suficientemente bueno", dice Robinson. La perfección, claro está, sigue siendo inalcanzable cuando el niño se convierte en un profesional con éxito.

Sin dopamina no hay placer

Pero la adrenalina no es la única sustancia cerebral que interviene en el *workaholism*. En 2004, el neurofisiólogo Barry Richmond, del National Institute of Mental Health, en EEUU, descubrió un tratamiento genético que transformaba a unos monos perezosos en currantes natos, supereficientes y altruistas. Bastaba con suprimir temporalmente el receptor de la dopamina, una sustancia cerebral asociada con los mecanismos de recompensa y placer. Después de diez semanas, los efectos del tratamiento desaparecían y los simios volvían a ser los mismos haraganes de antes. Lo más alarmante es que socialmente la adicción al trabajo no se considera un vicio, sino una virtud. "Si le decimos a alguien que somos laboradictos, seguramente nos responderán con una carcajada o un comentario del tipo *chaval, eso es bueno!*", lamenta Robinson. Y es que por más cierto que sea el dicho de que en esta vida caduca, el que no trabaja no manduca, de vez en cuando es sano contradecir al refranero y dejar para mañana lo que podríamos hacer hoy. ■

Primera descripción clínica. El psicólogo estadounidense Wayne E. Oates, autor del libro Confessions of a workaholic (1971), fue clave para que la adicción al trabajo empezara a considerarse un trastorno.

TEST: ¿Estás realmente enganchado?

Este cuestionario se conoce como WART (Work Addiction Risk Test) y te ayudará a conocer hasta qué punto estás en riesgo de convertirte en un workaholic. Para ello, puntúa las siguientes afirmaciones según la siguiente escala:

1 (nunca) ; 2 (casi nunca) ; 3 (a veces) ; 4 (siempre).

1. Prefiero hacer la mayoría de las cosas solo antes que pedir ayuda
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

2. Me impaciento si tengo que esperar a alguien o cuando algo tarda mucho
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

3. Ando siempre con prisas y a contrarreloj
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

4. Me irrita que me interrumpan cuando estoy en medio de algo
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

5. Permanezco siempre ocupado y mantengo muchos frentes abiertos
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

6. Me encuentro a mí mismo haciendo dos o tres cosas al mismo tiempo, como comer y tomar notas mientras estoy hablando por teléfono
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

7. Abarco más de lo que puedo hacer
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

8. Me siento culpable cuando no estoy trabajando en algo
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

9. Para mí es importante obtener resultados concretos de lo que hago
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

10. Estoy más interesado en el resultado final de mi trabajo que en el proceso
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

11. Las cosas nunca van lo suficientemente rápido para mí
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

12. Pierdo la paciencia cuando las cosas no se hacen a mi manera
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

13. Hago la misma pregunta varias veces, sin darme cuenta, después de que me hayan respondido
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

14. Paso mucho tiempo planeando mentalmente el futuro sin darme cuenta del aquí y el ahora
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

15. Me encuentro continuamente trabajando después de que mis compañeros ya han terminado
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

16. Me enfado cuando la gente no cumple mis estándares de perfección
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

17. Me disgusta estar en situaciones que no puedo controlar
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

18. Cuando estoy trabajando me pongo a mí mismo bajo presión imponiéndome las cosas que tengo que hacer
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

19. Me cuesta mucho relajarme mientras trabajo
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

20. Dedico más tiempo a trabajar que a estar con mis amigos, practicar hobbies o hacer actividades de placer
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

21. Profundizo en los proyectos para intentar sacar ventaja antes de que todas las fases hayan concluido
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

22. Me enfado conmigo mismo si cometo el más mínimo error
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

23. Dedico más tiempo y energía a mi trabajo que a mis relaciones de pareja y familiares
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

24. Olvido, ignoro o le quito importancia a las celebraciones familiares como cumpleaños, reuniones, aniversarios o vacaciones
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

25. Tomo decisiones importantes antes de tener todos los datos y poder pensar en ellos en profundidad
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

RESULTADOS

Suma los puntos que hayas cosechado a lo largo de las 25 preguntas y después comprueba en cuál de estos tres grupos te encuentras:

A. 25 - 54 puntos:
No adicto.

B. 55 - 69 puntos:
Moderadamente adicto.

C. 70 - 100 puntos:
Muy adicto al trabajo.

Rosa Balsa Silveira

Diario de Bergantiños

Cena de las madres de la Asociación Vieiro

Las madres que integran la asociación Vieiro de Carballo, se reunieron en el restaurante Punta del Este, en esta misma localidad, para celebrar su cena anual de confraternidad.

Las invitadas disfrutaron de una velada agradable en la que hicieron balance de las actividades e iniciativas realizadas a lo largo del año y también hablaron de los proyectos para los próximos meses. Asimismo, no faltaron las bromas y el buen humor entre las comensales.

Lara y Eva

Yolanda y Manuela

Olga y Herminia

Loli y Amparo

Montse y Laura

Encarna y Conchi

Antonia, Ana y Sara

Mar, Azucena y Elena

María, Bea y Susana

María José, Raquel e Isabel

Susana, Rosa y María

María, Isa y Belén

Chelo, Sandrita y Maribel

Cristina, Pilar y Loli

Emilia, Josefa y Olga

Esther, Marisa y Chus

Luisa, Teresa y Lupe

Marta y Encarna

Moitos pensan que as persoas somos egoístas por natureza

Sen embargo o home é o único ser vivo que corre cara ao perigo para axudar a outro

É certo. A solidariedade distingue ao ser humano

www.obrasocialcaixagalicia.org

OBRA SOCIAL CAIXAGALICIA

a túa forza *móvenos*

GARAYSA®
MONTAJES ELECTRICOS

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

AENOR
ER
Empresa Registrada
ER-1920/2006

Atención al cliente
902 15 22 04

Oficina comercial concertada de
UNION FENOSA

CERTIFIED IQNet QUALITY SYSTEM

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

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

PLACASA
PLASTICOS DE CARBALLO, S.A

www.placasa.com

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

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

Fernando Vázquez

Coordinador Escuela

XIRIA Verano 2010

Escuela DEPORTIVA Y CULTURAL

Los meses de Julio y Agosto del año 2010 fueron testigos de la celebración de las "17ª Escolas Deportivas e Culturais Xiria" en el Ayuntamiento de Carballo.

Durante un total de 44 sesiones monitores y participantes utilizaron las instalaciones del Colegio Fogar y Pabellón Municipal Vila de Noia para desarrollar actividades deportivas (juegos predeportivos, actividades psicomotrices, deportes,...) y culturales (manualidades, teatro, inglés e informática) unidas todas ellas por el hilo conductor de la convivencia y el respeto hacia las personas y el medio ambiente, para potenciar este aspecto de carácter transversal en los objetivos de las Escuelas se utilizaron las excursiones a lugares con especial potencial medioambiental.

La recién finalizada "Escolas Deportivas e Culturais Xiria" requirió un gran esfuerzo organizativo y económico no solo mantener sino

aumentar el nivel cualitativo de anteriores ediciones, tanto en aspectos de actividades como en la especialización del personal que las impartió. Para poder elevar dicho nivel es preciso contar con el apoyo de entidades, asociaciones, empresas y entes públicos y la relación de los mismos es la que sigue:

Organizador: Escolas Balonmán Xiria.
Patrocinador: Concello Carballo (Programa Concilia). Asoc. Vieiro.
Colaboradores organizativos: Asociación Vieiro, Carballo Deporte
Colaboradores: Grupo Eter (Ifecgas Pereira, Africliber), Lista Granit, Caixanova.

Desde el 1 de Julio y hasta el 31 de Agosto pasaron por edición del año 2010 un total de 225 niñas y niños que en base a las necesidades y gustos personales optaron por la opción de inscribirse uno o dos meses. La opción Julio+Agosto fue elegida por 144 participantes, la opción Julio por 65 participantes y la opción Agosto por 16 participantes. Por lo tanto fue el mes de Julio el más solicitado compartiendo actividad de manera continuada 209 participantes, mientra el mes Agosto contó con 160 participan-

tes. Participaron niñas y niños nacidos entre los años 2006 y 1998, ambos inclusive, y el número por año de nacimiento fue 2006: 31, 2005: 24, 2004: 34, 2003: 26, 2002: 22, 2001: 27, 2000: 17, 1999: 23, 1998: 21. Ante el número de participantes las excursiones fueron llevadas a cabo de manera escalonada: desde un punto de vista organizativo obligó a contratar personal de apoyo para las excursiones permitiendo de esta manera mantener el ratio profesor/alumno.

De estas cifras debe de tenerse en cuenta tres aspectos básicos: el primero es que la asistencia a la actividad fue del 95%, el segundo es que la participación por sexos fue del 52% niñas (117) y 48% niños (108) y el tercero fue que en el mes de Julio se cerró la matrícula debido a primar el factor calidad en el desarrollo de la Escuela ante el factor cantidad.

Este año la colaboración con la concejalía de Igualdad y Bienestar fructificó en la ampliación del Plan Concilia a los meses estivales. De esta colaboración surge la opción de elegir horarios: a través del Programa Concilia se pudo optar a iniciar las actividades a las siete y

media de la mañana pudiendo finalizar a las cinco y media de la tarde. En estas opciones se contempla, como no, desayuno y comida. El horario de inicio de la Escuela fue elegible, diez u once de la mañana, acabando siempre a las dos de la tarde. De esta forma se cubre prácticamente la totalidad de necesidades para compatibilizar vida laboral y vida familiar, dando continuidad a un programa de gran acogida pero que hasta la fecha no tuviera extensión a los meses de verano. También hay que destacar que por tercer año consecutivo se reservaron un 10% de las plazas para becas otorgadas por el departamento de Servicios Sociales en el que es un paso más en la colaboración Escolas Balonmán Xiria – Concello de Carballo con el objetivo único de potenciar el aspecto social de una entidad sin ánimo de lucro y que centra sus esfuerzos en la sociedad carballesa en general y a la que trata de devolver de esta manera parte de lo que de ella recibe.

El número total de personal en las escuelas fue de 17 personas: 1 coordinador, 10 monitores actividades deportivas y 6 monitores de actividades culturales. Se trataba de llegar a un ratio monitor/participantes inferior a 15 como al final ocurrió permitiendo una atención personalizada a cada caso consiguiendo de esta manera una mayor identificación profesor alumno que permita un interacción más profunda entre el grupo sirviendo al tiempo esta relación de ruptura con la dinámica habitual durante el período lectivo. Tampoco se puede olvidar, sobre todo en un panorama económico y laboral como el actual, el número de puestos de trabajo creados durante los dos meses de verano: once de carácter directo y diez de carácter indirecto. ■

Mariné Morales
Psicología Práctica

Entender a tu ADOLESCENTE

Tus hijos necesitan amor y autoridad, ternura y normas. No te dejes engañar por su fachada de independencia, porque lo que necesitan es tu presencia más que nunca.

La época más apasionante de la vida también puede ser vivida como la mayor pesadilla por adolescentes, madres, padres y educadores. Algunos expertos opinan que este desencuentro generacional que tanto dolor puede llegar a producir ha ocurrido siempre, pero otros creen que, en las últimas décadas, el desencuentro se ha hecho más abismal y agresivo como consecuencia de la ruptura del vínculo familiar, que hace que los adolescentes (y, a veces, desde edades muy tempranas) se sientan más conectados con los chicos y chicas de su propia edad que con su propia familia y valores. La solución estaría, pues, en recuperar el vínculo con nuestros hijos, es decir, la relación personal con ellos, antes que dedicarse a la resolución concreta del problema del momento.

La autoridad es cosa de dos

Según Eva Bach Cobacho (*Adolescentes. "Qué maravilla".* Plataforma Actual), es urgentísimo que volvamos a tomar las riendas los padres y las madres, las personas adultas de la familia (también extensiva), unas riendas que en muchos hogares están en estos momentos en manos de los hijos porque los padres se han rendido y han abdicado de sus funciones. ¿Por qué motivo? Porque se sienten desbordados e incapaces, desde el momento en que su autoridad no les es reconocida. Y es que la autoridad, como la guerra o la fe, siempre es cosa de dos. No se puede ejercer una autoridad positiva y eficaz si no contamos con el acuerdo y la confianza de la otra persona (el hijo). Pero ante la ansiedad que se puede llegar a vivir en muchas familias, es importante recordar que la adolescencia acostumbra acabar bien. Por muchos desastres que tengamos la impresión que están (y estamos) cometiendo en un momento dado, lo cierto es que, antes o después, las aguas suelen volver a su cauce.

> SUS CONTINUAS PROVOCACIONES TIENEN QUE VER CON SU NECESIDAD DE PONERSE A PRUEBA A SÍ MISMOS

Cada uno en su puesto

En este enfrentamiento, lo que la mayoría de madres y padres persiguen es, por una parte, que sus hijos e hijas acaben convirtiéndose en personas adultas responsables y con recursos personales para afrontar las dificultades de la vida, y por otra, que en el proceso, la

El amor debe dirigir la relación con los hijos.

convivencia sea lo más pacífica posible y que el hogar no acabe convirtiéndose en un campo de batalla.

En las situaciones más difíciles puede ocurrir que tengamos momentos de desfallecimiento, en los que aparecen reacciones del tipo: "Hasta aquí hemos llegado", "Haz lo que quieras con tu vida", "Dos años más y estás fuera de mi vida", etc. Pero no nos engañemos, los hijos nunca estarán fuera de nuestra vida, no importa la edad, y sus 18 años oficiales no nos liberarán del interés (y preocupación) por sus vidas.

Según Eva Bach, con frecuencia, somos tan o más adolescentes los padres que los propios hijos. Por eso no vemos que, incluso en los momentos aparentemente más retadores (o quizás en esos momentos especialmente), nos están pidiendo a gritos que les contengamos, que les pongamos límites y freno. Es importante, para ello, poner a nuestro adolescentes en su lugar, pero para lograrlo es imprescindible que antes los adultos nos ubiquemos en el nuestro. Si queremos alcanzar nuestro objetivo necesitamos...

No olvidar el amor.

Ante todo y en el peor de los casos, siempre deberíamos recurrir a la realidad más fundamental que dirige y ha dirigido siempre la relación con nuestros hijos, y es el amor. Les amamos, y eso debe estar presente en todo momento, tanto en tus sentimientos como en el hecho de transmitírselo. Intenta no olvidarlo nunca y, sobre todo, intenta que no lo olvide tu hijo, o tu hija. Y eso a veces requiere hacer pequeñas concesiones. Según Eva Bach, si una madre o un padre es consecuente siempre, pierde el amor. Así pues, asume de buena gana que, a veces, tendrás que atentar contra tus propios principios para conservar el amor. Rigidez y amor no son compatibles, y cualquier pacto puede ser bueno si te hace estar bien, resulta efectivo y te permite avanzar.

Hablar más claro y menos alto.

Habla menos o, si lo prefieres, sé más breve. Evita la tentación de soltarles el rollo que, en la práctica,

ATRÉVETE A EJERCER DE PADRE O MADRE

Hay momentos, en las confrontaciones con nuestros adolescentes, en que no se trata tanto de razonar o argumentar como de ofrecer una solución innegociable (con palabras "precisas, concisas y macizas") desde una posición firme. Se trata, pues, de relacionarnos, y hablar de forma valiente, clara y con corazón.

- **Habla conciso y valiente,** porque tienes que atreverte a tomar tu lugar de madre o padre y a ejercer sin miedo.

- **Sé claro,** porque andarte por las ramas y perderte en discursos largos y confusos no te ayuda a comunicarte ni mucho menos a transmitir firmeza.

- **Ponle corazón y ternura,** incluso cuando más irritado estés. Y si crees que no lo conseguirás, expresa un "Ya hablaremos luego" y retírate, para retomar el tema y la conexión cuando te sientas capacitado. Porque recuerda: lo que te interesa, ante todo y por detrás del problema, es la reconexión con tu adolescente para abrir puertas que permitan que tu autoridad vuelva a ser la que necesitas para realizar tus funciones paternas y transmitirle seguridad.

les induce a dejar de escuchar una vez que han conseguido su objetivo de ponerte fuera de tus casillas. Aparte de reafirmar su idea de que estás hecho un lío y no tienes ninguna autoridad. La mayoría de los padres damos demasiadas explicaciones y nos justificamos en exceso, incluso en las situaciones de comunicación claramente bloqueada.
Recuerda: lo que no es debatible no se debate. Y menos cuando la situación es de clara confrontación. Y si hay algo de que hablar, se habla después, cuando se dé la disposición a comunicarnos.
Renunciar a la sobreprotección.
A menudo no hablamos todo lo claro que deberíamos a nuestro hijo por miedo a traumatizarle, pero él o ella ha de aprender a transitar por el dolor y crecer interiormente con los descalabros de la vida. Si te empeñas en evitarle determinados traumas, aparecerán irremediablemente otros. No le haces un favor evitándoselo o proporcionándole posibles alivios; mejor le ayudarías simplemente estando ahí y acompañándole, sin perder de vista la certeza de que, como todo, acabará pasando. Si algo duele, duele, y hay que permitirse reconocerlo, nombrarlo y elaborarlo.

Callar a tiempo.
Hablar más de la cuenta, a veces, hace no sólo que nos enredemos más, sino -más peligroso todavía- que la situación se desborde y rebasemos nuestros límites o los suyos. No pierdas de vista que tu objetivo fundamental es mantener la relación, por encima incluso de la resolución del conflicto momentáneo. Si es necesario, aprende a callar a tiempo. Si le pierdes sistemáticamente (porque te excedes diciendo lo que no debes, y lo conviertes en un hábito), acabarás perdiendo la autoridad y, lo que es más importante, su confianza y su cariño.

Reconciliarnos como hijos.
¿Tratas mal a tu madre o a tu padre delante de tus hijos? ¿Les criticas, les menosprecias? Si es así, ¿cómo te extrañas de que tus propios hijos te traten así? Muestra respeto por tus padres; demuestra que valoras su esfuerzo y que lo hicieron bien (la prueba eres tú). No pierdas la ocasión de sacar a relucir delante de tus hijos cualquier cosa, por pequeña que sea, que valores de ellos.
Cuando les muestras reiteradamente tu desacuerdo con lo que hicieron tus padres, en cierta forma estás dando más alas a su rebeldía contra ti. Les estás transmitiendo que lo propio de los hijos es no estar de acuerdo con los padres ni agradecer jamás lo que hicieron por ellos.

Cuando dicen no y quieren decir sí
Casi nada es lo que parece con los adolescentes, y a veces dicen lo contrario de lo que quieren decir y, sobre todo, lo contrario de lo que necesitan. Sus continuas provocaciones tienen mucho que ver con sus propias tensiones internas y su necesidad de ponerse a prueba a sí

mismos, así como poner a prueba al adulto y medirse con él. Haz que descubra que tú, como persona adulta, eres más madura, sabes leer entre líneas y eres capaz de ponerle freno sin perder la compostura, porque eso alimentará el respeto y la confianza en ti.
Piensa que la adolescencia es una etapa de paso, no un objetivo en sí misma, y tú, como madre o padre, a veces tienes que empujarle a que haga el esfuerzo que se requiere para salir de ahí, crecer y madurar. Aunque en el momento sienta el fastidio ("no me rayes"), en el fondo le tranquiliza saber que, al estar pendiente de él, le estás acompañando en la aventura de crecer y puede seguir contando contigo.

Lo que debes dejar muy claro

Hay cosas que no puedes permitir: que tu hijo se crea con derechos (vitalicios, además) sobre ti; que te exija el máximo y no haga siquiera lo mínimo; que, en lugar de darte las gracias por lo que le das, proteste y se queje por lo que no le das...
Recuérdale que está perdiendo el sentido de la realidad: tu vida está practicamente montada, a estas alturas, y él o ella aún lo tiene todo por construir y, de momento, depende de ti. De ti tendrá techo y comida asegurados, sí, pero lo demás se lo tendrá que ganar; entre otras cosas, con respeto y apreciación. De lo contrario, con exigencias, "por ahí vas a salir perdiendo, fijo...".

Les ayudamos más siendo padres que colegas.

A los 18 no llega la libertad.

A menudo utilizan el recurso-aviso de recordarte que pronto tendrán 18 años y podrán hacer lo que les dé la gana. Pero las cosas no son así. Haz que tenga claro desde mucho antes que, mientras siga en casa, tiene que avenirse a unas normas mínimas de organización y convivencia familiar, y éstas serán las que madre y padre consideren oportunas.

Papá-mamá no siempre ganan.

A mayor autonomía, una persona tiene mayor libertad para actuar y decidir por sí misma. Y también para ver lo que se puede permitir y no. Déjaselo claro: "Hijo, tú no puedes ir haciendo lo que te apetece y exigiendo que te lo paguen tus padres. No es justo y además es indecente". Es una falta de responsabilidad y de respeto que, como progenitor, no debes consentir.

Si yo te hablo bien, tú me hablas bien.

Déjaselo claro, incluso antes de estallar el conflicto, cuando preveas que puede exaltarse; recuérdaselo no sólo con tus palabras y el tono de tu voz, sino también con tu actitud tranquila. Tú pones de tu parte para hablarle con respeto y mantener la calma y esperas que él o ella haga lo mismo para mantener una conversación normal. A menudo, su reacción alterada no es más que un mecanismo de defensa para imbuirse de razón. Recuerda que no funciona "Yo nací antes que tú" y gritar más no te da la razón; de hecho, la tranquilidad de tener razón te haría innecesario gritar.

EL LIBRO

Adolescentes.
"Qué maravilla".
Eva Bach Cobacho
Plataforma actual
164 págs.

Concello de

Coristanco

D. Antonio
Pensado Plágaro

Alcalde-Presidente do
Concello de Coristanco

Por unha vida sá

www.concellocoristanco.es

PUEDE PAGAR CON SU TARJETA DE CRÉDITO

LEUS, S.A.

DISTRIBUIDOR DE GASOLEOS

SERVICIO
24h.

El mejor Gasóleo al mejor precio
SERVICIO A DOMICILIO
TRANSPORTE GRATUITO

SERVICIO
CALIDAD
PRECIO
!

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

Dossier Vieiro | OCTUBRE 2010

Vieiro

REVISTA DE INFORMACIÓN EN DROGODEPENDENCIAS, ADICCIONES Y SALUD

www.vieiro.org / e-mail: vieiro@vieiro.org
Vázquez de Parga, 119, Bloque 4 - Bajo derecha
15100 CARBALLO - A Coruña
Telf.: 981 756 161

"POR UNA VIDA SANA"

Mª del Pilar Mata

Asociación Vieiro

EL DIBUJO COMO PREVENCIÓN

Un año más y dentro del programa de prevención escolar, se ha desarrollado el XVI concurso escolar de dibujo que la Asociación Vieiro está llevando a cabo de forma consecutiva y que por su alta participación e interpretación del lema del mismo está causando muchísimo interés dentro del mundo educativo.

El número de alumnos/as que participaron en la edición de este año fue de 1081. La franja de edad de la población diana a la que estuvo dirigido comprendía entre los 5 y 16 años, siendo los participantes alumnos/as pertenecientes a todos los centros educativos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria obligatoria del Municipio de Carballo.

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

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

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

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

La directiva de la Asociación Vieiro hizo entrega de 47 premios consistentes en material didáctico a otros tantos galardonados, el día 16 de Junio en la Casa de la Xuventude de Carballo completamente llena de asistentes entre los propios participantes y los familiares de los mismos.

"POR UNA VIDA SANA"

ALBA MUÑOZ SUÁREZ
C.E.I.P. "A CRISTINA"
1º PREMIO / ED. INFANTIL

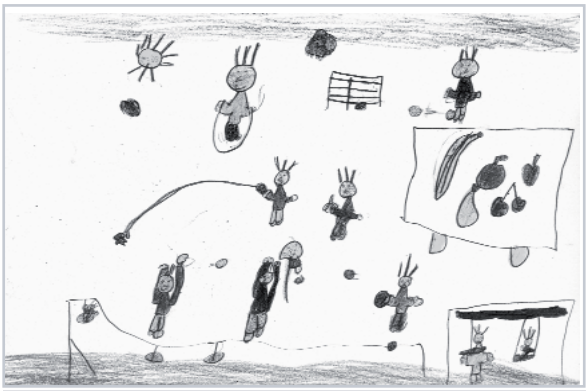
IVÁN LORENZO ESTRAMIL
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / ED. INFANTIL

ALEJANDRO MARIÑO TASENDE
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
3º PREMIO / ED. INFANTIL

ALBA MARTÍNEZ SUÁREZ
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / ED. INFANTIL

DANIEL CASTRO FERNÁNDEZ
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 1º PRIMARIA

Premiados

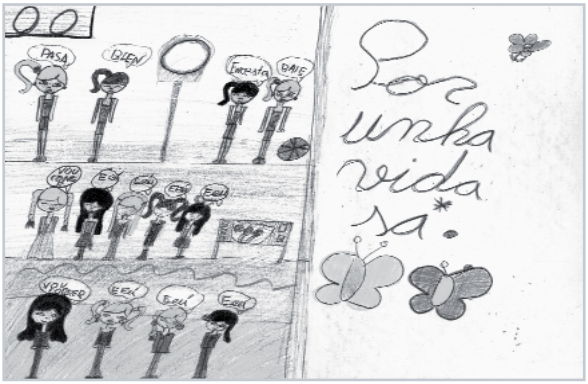


JAIME PEREIRA PALLAS
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 1º PRIMARIA

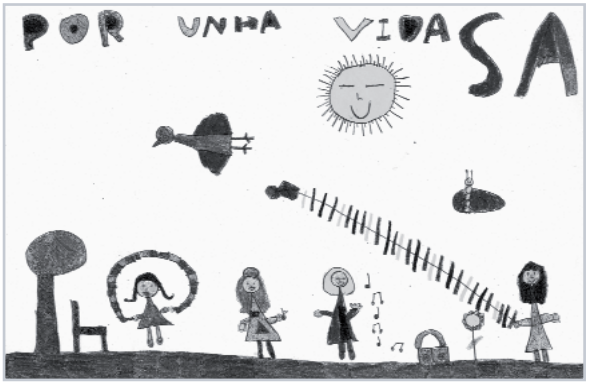
CARMEN EIRÍN LEIS
COLEXIO "ARTAI"
3º PREMIO / 1º PRIMARIA

CARLA TEIXEIRA LEÓN
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / 1º PRIMARIA

MARÍA BECERRA VEIRA
C.E.I.P. "A CRISTINA"
1º PREMIO / 2º PRIMARIA



MARÍA VARELA DÍAZ
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 2º PRIMARIA



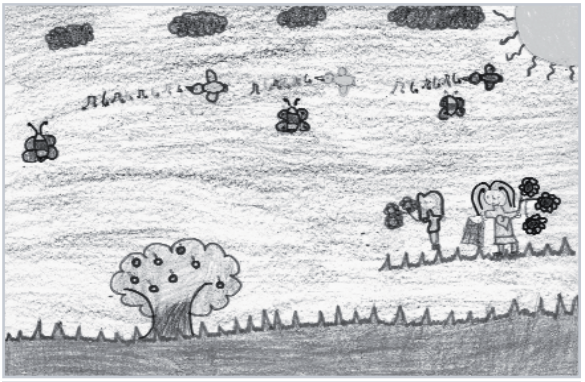
CRISTINA PENSADO GARCÍA
COLEXIO "BERGANTIÑOS"
3º PREMIO / 2º PRIMARIA

“POR UNA VIDA SANA”

VALERIA GÓMEZ ÁLVAREZ
C.E.I.P. "A CRISTINA"
4º PREMIO / 2º PRIMARIA

KIRA LORENZO NICOLSON
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
1º PREMIO / 3º PRIMARIA

CELIA ARÁN VÁZQUEZ
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 3º PRIMARIA



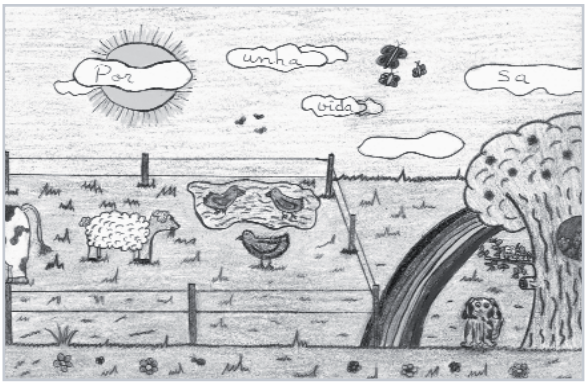
VALENTINA RAMÍREZ CARVAJAL
C.E.I.P. “SAN LUIS ROMERO"
3º PREMIO / 3º PRIMARIA

ANA DÍAZ GARCÍA
C.E.I.P "BERGANTIÑOS"
4º PREMIO / 3º PRIMARIA

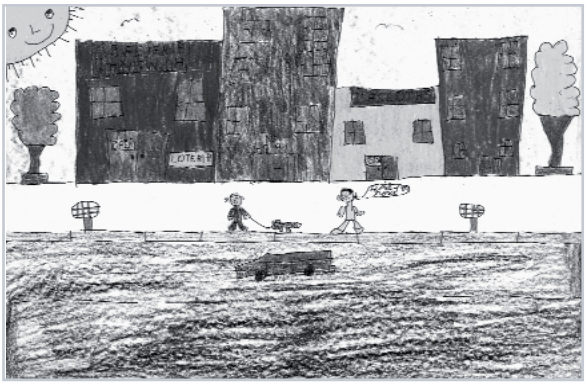
NOELIA GARCÍA CANCELA
C.E.I.P. "A CRISTINA"
1º PREMIO / 4º PRIMARIA

LOLA ALONSO VARELA
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 4º PRIMARIA

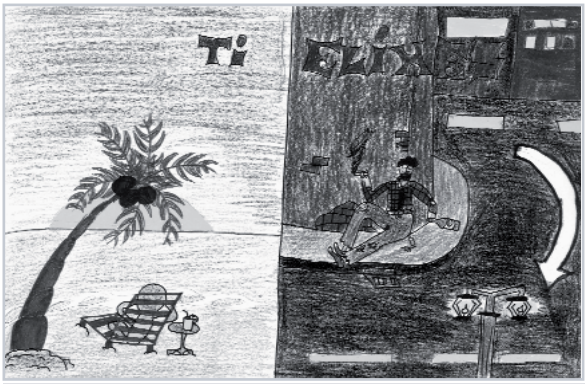
MARÍA VÁZQUEZ CALVETE
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
3º PREMIO / 4º PRIMARIA



LAURA RODRÍGUEZ CASTRO
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
4º PREMIO / 4º PRIMARIA



ÁLEX VÁZQUEZ FREIRE
CE.I.P. "NÉTOMA-RAZO"
ACCESIT / 4º PRIMARIA



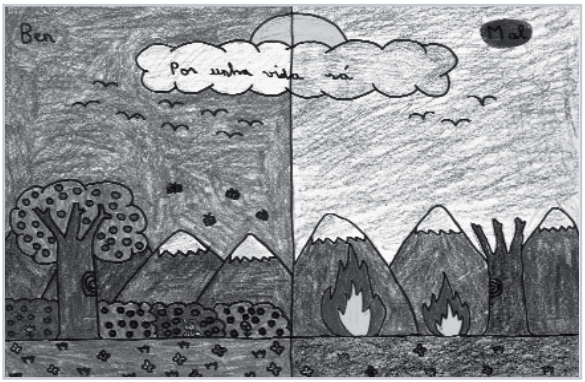
GUILLERME QUEIJEIRO CASTRO
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO/ 5º PRIMARIA

IRENE GARCÍA GARCÍA
C.E.I.P. "BERGANTIÑOS"
2º PREMIO/ 5º PRIMARIA

“POR UNA VIDA SANA”

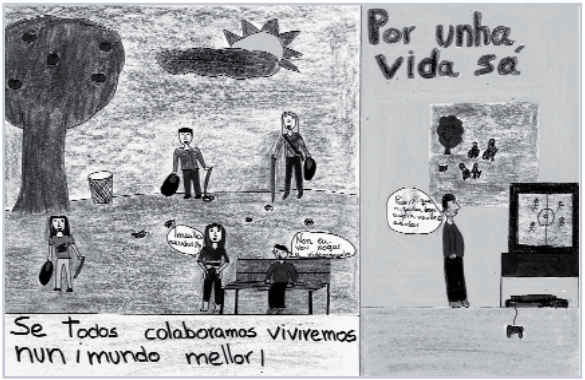
MARTA FERNÁNDEZ FRAGA
C.E.I.P. "GÁNDARA-SOFÁN"
3º PREMIO / 5º PRIMARIA

MARTIN TORRES VÁZQUEZ
C.E.I.P. "CANOSA-RUS"
4º PREMIO / 5º PRIMARIA



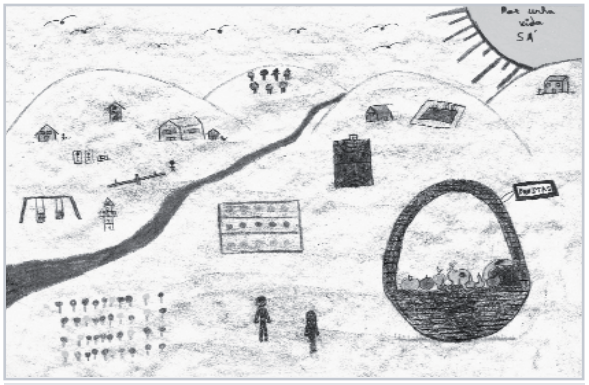
VERÓNICA GARCÍA ACEVEDO
C.E.I.P. “SAN LUIS ROMERO"
ACCESIT / 5º PRIMARIA

ANA CAMBÓN PERISCAL
C.E.I.P. "BERGANTIÑOS"
1º PREMIO / 6º PRIMARIA



NEREA LÓPEZ BOLÓN
CE.I.P. "NÉTOMA-RAZO"
2º PREMIO / 6º PRIMARIA

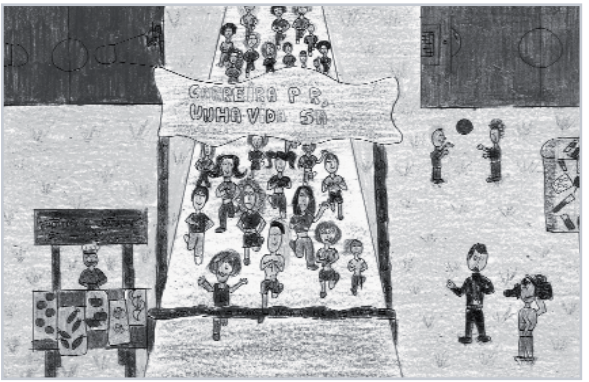
UXÍA CAAMAÑO MÍGUEZ
C.E.I.P. "GÁNDARA-SOFÁN"
3º PREMIO / 6º PRIMARIA



ANA LISTA JUNCAL
C.E.I.P. "A CRISTINA"
4º PREMIO / 6º PRIMARIA

Mª CRISTINA FUENTES LORENZO
C.E.I.P. "BERGANTIÑOS"
ACCESIT / 6º PRIMARIA

ALBA Mª GONZÁLEZ BELLO
C.E.I.P. "A CRISTINA"
ACCESIT / 6º PRIMARIA

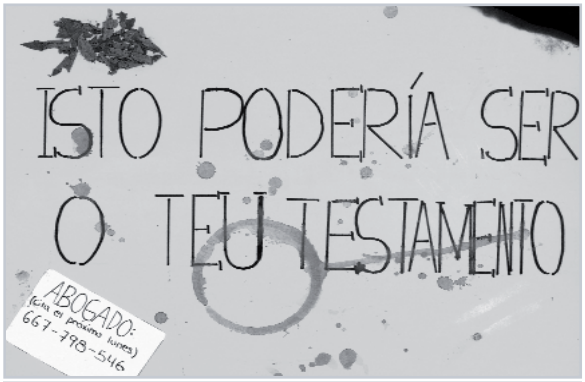


ANA LÓPEZ PENEDO
COLEXIO "ARTAI"
1º PREMIO / 1º ESO

ALEJANDRO TORRES LOUZAO
I.E.S. "MONTE NEME"
2º PREMIO / 1º ESO

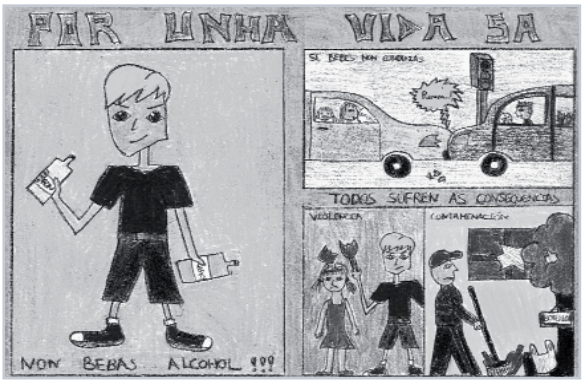
NATALIA ALONSO REINO
I.E.S. "MONTE NEME"
3º PREMIO / 1º ESO

“POR UNA VIDA SANA”



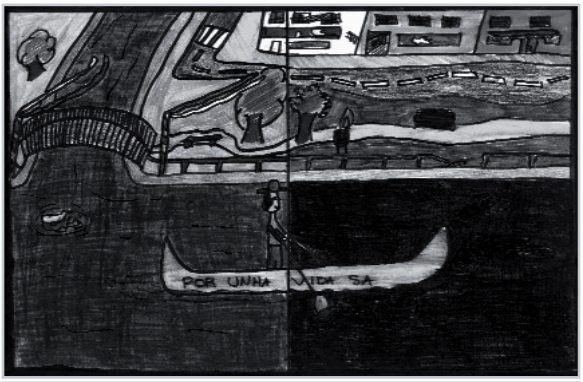
ELIANA M. DOCAMPO FERREIRA
I.E.S. "ALFREDO BRAÑAS"
4º PREMIO / 1º ESO

RAQUEL RAMA LÓPEZ
I.E.S. "ALFREDO BRAÑAS"
1º PREMIO / 2º ESO



Mª CRISTINA OSINDE ARIJÓN
I.E.S."MONTE NEME"
2º PREMIO / 2º ESO

VALERIA MANCEBO MOURO
COLEXIO “ARTAI”
3º PREMIO / 2º ESO



ADRIÁN ÁLVAREZ RODRÍGUEZ
I.E.S. “MONTE NEME"
4º PREMIO / 2º ESO

LARA PERISCAL TAIBO
COLEXIO “ARTAI”
1º PREMIO / 3º ESO

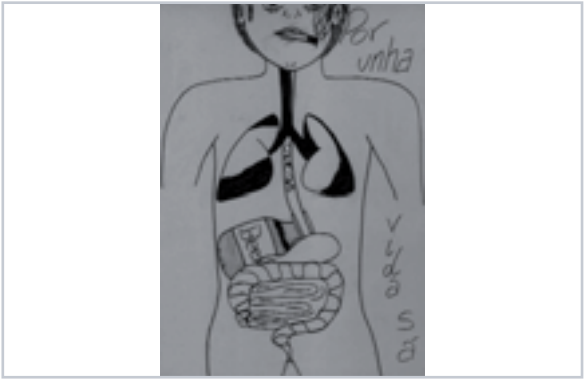
DANIEL CASAL BELO
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 3º ESO

SUSEJ C. ROJAS DOBARRO
I.E.S. "MONTE NEME"
3º PREMIO / 3º ESO

MAR CAMBÓN BALSA
COLEXIO "ARTAI"
4º PREMIO / 3º ESO

CATERINA RAMA FRAGA
I.E.S. "MONTE NEME"
ACCESIT / 3º ESO

ESTEBAN PICHEL BOLÓN
I.E.S. "MONTE NEME"
1º PREMIO / 4º ESO



ZAIRA PALLAS PALLAS
COLEXIO "ARTAI"
2º PREMIO / 4º ESO

“POR UNA VIDA SANA”

Concello de

Laracha

D. José Manuel
López Varela

Alcalde-Presidente do
Concello de Laracha

Por unha vida sá

www.concellolaracha.com

CONSTRUCCIONES MÁRMOLES Y GRANITOS

GUMERSINDO REY S.A.

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

NAVE
Telf.: 981 703 108

LÁPIDAS
Telf.: 981 701 965

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

VITALICIO

JESÚS VARELA VEIGA

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

C/ Gran Vía, 74 -15100 CARBALLO (A Coruña) · Tfnos.: 981 701 486 / 618 229 290 - Fax. 981 703 676
e-mail: j.m.varela@vitalicio.es · www.vitalicio.es/agentes/j.m.varela

PAPUCHO SERIGRAFIA

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

Regalos y Publicidad de Empresas

POLOS GORRAS	CAMISETAS SUDADERAS	CHAVEIROS PEGATINAS	MECHEIROS BOLIGRAFOS

Co €uro, máis Barato

TODO LAR
O MELLOR PARA O SEU LAR

RE 100 GALICIA, S.L.

Decoración, Regalos, Limpeza Menaxe, Cociña, etc.

Prezo, Calidade e Variedade - Moitas cousas a 0,60 Euros

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

Almacén Maiorista: Rúa do bosque, 16 -15100 Carballo (A Coruña), Telf. 981 75 76 05

e-mail: admin@todolar.com Web: www.todolar.com Telf. Atención ó Cliente: 902 075 295

Paula Riveiro

Jefa Redacción
"Consejos de un farmacéutico"

"BOTELLÓN ELECTRÓNICO"

BORRACHOS DE TECNOLOGÍA

"La exposición prolongada de los niños a las pantallas puede provocar efectos dañinos tan similares a los causados por el consumo excesivo de alcohol". Son palabras pronunciadas por Paulino Castells, acuñador del término "botellón electrónico" que esconde una realidad que la mayoría de los padres no se atreven a mirar de frente.

Uso y abuso, ¿dónde está el límite? El uso y abuso de las pantallas por nuestros menores, ¿responde a una ausencia de control por parte de los padres o, sencillamente, a la ausencia de los padres?.

En los últimos años, las consecuencias negativas producidas por el uso abusivo de televisión, videojuegos o, en el caso más incipiente de Internet, han llevado a muchos autores a determinar la existencia de un desorden de adicción similar a los problemas que aparecen con otras conductas adictivas como son el juego, el trabajo, etc. Obedeciendo a la preocupación que despierta en el sector, como fue el caso abordado de este tema en el coloquio **Trastornos psicosociales de nuestros escolares**, celebrado en la Real Academia de Medicina de Cataluña conducido por el especialista en psiquiatría, pediatría y neurología **Paulino Castells**, quien ha alertado a aquellos que son padres y a la sociedad de manera general de la existencia de este nuevo fenómeno que supone el "botellón electrónico".

¿Cuál es el origen?

Según los expertos, ciñéndonos al ámbito familiar y más concretamente a "los menores de la casa" se podría determinar que el origen del abuso de las pantallas y, más concretamente, del abuso de Internet nace mayoritariamente de dos situaciones diferentes;

La falta de control de los padres
El clima familiar, la comunicación y el control son factores claves en la progresiva modulación del carácter del niño. La velocidad con la que las nuevas tecnologías han entrado en los hogares ha supuesto una dificultad de adaptación para todos los miembros de la familia, son muchos los dispositivos que se encuentran al alcance de los menores (televisión, videoconsolas, ordenadores) y es prácticamente inexistente la vigilancia que los adultos ejercen sobre el uso de éstos por sus hijos. Ello se debe, entre otros muchos aspectos, a la comodidad que supone las horas de divertimiento que pasan los niños frente a la pantalla "sin molestar"; a la creencia errónea de que los peligros sólo se encuentran fuera de casa; y a la falta de conocimientos por parte de los padres para manejar aplicaciones, por su escasa preparación en lo concerniente "al mundo de las nuevas tecnologías", suponiendo un obstáculo a la interrelación con los hijos en este ámbito.

Ausencia de los padres o los también llamados "padres invisibles"
La incorporación de la mujer al mundo laboral ha supuesto un gran avance, pero como todo en la vida tiene sus consecuencias adversas, o mejor dicho, sus contraindicaciones, entre ellas la falta de tiempo es el handicap más sobresaliente. Ya no sólo está ausente el padre sino también la madre, lo que supone en muchos casos amplias franjas horarias en las que le niño se autotutela, utilizando su tiempo de la manera que le es más placentera, siendo esta normalmente el uso de los juguetes de esta era tecnología.

¿Enganchados a Internet?
"Las adicciones no se limitan exclusivamente a las conductas ocasionadas por sustancias químicas como los estimulantes, nicotina o alcohol". Así lo ha expresado **Enrique Echeburúa, Catedrático de Psicología de la Universidad del País Vasco**, quien asegura que existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden convertirse en adictivos y afectar de forma significativa a la vida de la persona". Aunque esta nueva adicción existe aunque no figura en el **DSM-IV (el manual más utilizado en el mundo para el diagnóstico de desórdenes mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría)**, podría afirmarse que es un problema creciente en la última década. Aunque su estudio es aún escaso, el interés científico por el tema es cada día mayor, tan es así que ha abierto sus puertas en Seattle (Washington) un centro de desintoxicación de estas nuevas adicciones relacionadas con la tecnología, el centro **"ReSTART"** y no es el único en el mundo, cada vez proliferan más centros donde hacen resurgir conductas reales como la comunicación directa con otras personas o el contacto con la naturaleza.

LAS ADICCIONES NO SE LIMITAN EXCLUSIVAMENTE A LAS CONDUCTAS OCASIONADAS POR SUSTANCIAS QUÍMICAS COMO ESTIMULANTES, NICOTINA O ALCOHOL

CÓMO DETECTAR UN USO ENFERMIZO DE LA RED

¿SU HIJO...

- ... Al llegar a casa lo primero que hace es encender el ordenador?
- ... Pasa mucho tiempo conectado?
- ... Muestra enfado o agresividad si se le cierra una página Web o bien si se le apaga el ordenador?
- ... Se muestra aburrido o irritable en aquellos sitios donde no hay conexión?

Si es así, duplica la vigilancia.

ALGUNOS CONSEJOS

- Algo fundamental: pregunta a tu hijo qué ha hecho durante el día. Su respuesta puede serte útil.
- Suple las horas restadas a la pantalla con otras actividades acordes con sus intereses.
- Existen sistemas operativos que ofrecen herramientas para aplicar ciertos filtros y medidas de seguridad para los menores, se denominan "medidas de control parental" con ellas podrás limitar el control horario en la sesión del niño.
- Crea un entorno adecuado para no dañar la visión de tu hijo: aleja el monitor a una distancia prudencial y mantén iluminada la habitación.

La salud de mi hijo, ¿está en peligro?

En cuanto a las consecuencias físicas, el mayor impacto lo sufre la visión. Son muchas las horas que pasan frente a las pantallas y todo abuso trae sus consecuencias apareciendo, en este caso, fatiga o cansancio visual, dolores de cabeza y molestias oculares.
Psicológicamente hablando, las consecuencias son mayores y más abstractas, en sí el uso desmesurado de Internet provoca según los expertos aislamiento del niño, posible inadaptación social al llegar a la vida adulta, altibajos emocionales y desmotivación por todo aquello que no guarde relación con su adicción.

Rescátalo de la red!

No existe una solución universal. Internet es una ventana al mundo y no se trata de cerrársela a los menores de la casa, tampoco podemos pretender que abandonen las videoconsolas y resurjan los juegos tradicionales. La realidad impera y hay que evolucionar con ella. Ante todo es primordial una mayor dedicación, como apuntábamos en el comienzo, el control es indispensable, saber cuántas horas dedica tu hijo a cada actividad es conocerlo y conocerlo es ayudarlo.
Y si quieres ayuda profesional, entra en www.protegeles.com o llama al 91 740 00 19. ■

www.protegeles.com
o llama al 91 740 00 19

Protégeles es una organización integrada por profesionales pertenecientes a distintos campos: expertos en seguridad infantil, técnicos en informática, pedagogos, etc., que te ayudarán en la difícil tarea de orientar a tus hijos sobre el buen uso de la red. Entre otros servicios, a través de su línea de denuncia, podrás solicitar la eliminación de cualquier tipo de web que contenga contenidos inadecuados de los descritos en el portal. Además, entre sus objetivos está facilitar a la Policía y a la Guardia Civil en mayor número de informaciones verificables, que permitan la eliminación de páginas de pornografía infantil en internet, así como la localización de sus autores.

Judit Aris

Redactora
Psicología

EL MIEDO A PERDER A LA PERSONA AMADA
Cuando basas tu relación en el miedo a la soledad, te aferras a la otra persona y entonces surge el temor a que te deje, te sea infiel o se muera. Las personas que dan rienda suelta a estos miedos convierten su vida en un infierno, pues los celos, la manipulación y el chantaje emocional se transforman en la rutina de la relación. Si pierdes a la persona amada, tarde o temprano tendrás que aceptarlo. El pasado ya pasó, y nuevas cosas vendrán a tu vida.

¿Eres adicto al amor?

¿Temes que te abandone tu pareja? ¿Crees que sin él o sin ella no podrías vivir? Para crear una relación sana, primero es necesario que encuentres la felicidad dentro de ti.

Una gran parte de las consultas a los psicólogos clínicos son motivadas por problemas de apego afectivo, es decir, de dependencia amorosa. Este tipo de apego tiene los mismos síntomas que otras adicciones, pero lo más peculiar es que se trata de una adicción socialmente aceptada.

"Durante nuestra vida podemos sentir apego afectivo por cualquier persona que se convierta en nuestra razón de ser. Puede ocurrir en una relación entre madre e hijo, marido y mujer, novio y novia, o en cualquier relación donde se pierda la identidad por estar viviendo a través de la otra persona", nos dice el experto en autoliderazgo Jaime Jaramillo en su libro Te amo... pero soy feliz sin ti (venta en España: www.eljardindellibro.com)

Síntomas de la adicción amorosa

Existen varios indicadores del apego afectivo. Walter Riso nos explica cuáles son los más visibles en su libro ¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable (Planeta):

Dependencia.
Es cuando la persona vive en un estado de necesidad permanente del otro, el tan conocido "no puedo vivir sin ti".

Síndrome de abstinencia.
Cuando no está con el ser querido, la persona padece síntomas como estrés, malestar, desorientación, apatía y/o angustia.

Sufrimiento.
Las personas dependientes sufren a causa del miedo al abandono y al engaño, porque consideran que su vida no tiene sentido sin el otro.

Incapacidad para terminar una relación.
La persona se siente incapaz de renunciar a la relación aunque fuera lo más conveniente, incluso en el caso extremo de los malos tratos. Otros indicios más difíciles de observar para el dependiente -que

El apego se nutre del miedo a perder al amado.

no para los ojos de los demás- son los comportamientos irracionales, pero él los justifica para conservar a la persona que dice amar.

El origen del apego

El apego se nutre del miedo, que es el origen de todo sufrimiento humano. Como consecuencia del miedo, desarrollamos un sistema de autodefensa o negación persistente que nos lleva al autoengaño. Tenemos tanto miedo a ser heridos que bloqueamos la percepción de la realidad, pero al permanecer "dormidos" e inconscientes sólo sufrimos, y no podemos entender que en el amor no existen obligaciones ni expectativas, mientras que en le miedo todo se basa en ellas. Quizás en tu entorno hayas aprendido que amar es depender, poseer, manipular, celar, juzgar, exigir, dominar; que para amar debes estar atado permanentemente a una persona, y que no puedes ser feliz si no estás todo el tiempo con ella. Como nos explica el doctor Roberto Ré, director de la Red Sanar, la ONG más grande de Argentina en asistencia gratuita en salud mental, la mayoría de las personas equipara la felicidad con conseguir los objetos que les marca su apego, pero en realidad la verdadera felicidad está precisamente en superarlos y trascenderlos.

Cuándo conviene decir adiós

"Algunas personas nacen, crecen, sobreviven y mueren sin darse cuenta de que estaban dormidas. Unas, en su lecho de muerte, despiertan y entienden que desperdiciaron sus vidas, pero ya es tarde; otras, que podrías ser tú, toman consciencia, eligen y deciden actuar para salir de ese estado de inconsciencia y disfrutar de la vida tal como es", nos dice Jaime Jaramillo.

Para ello, nos formula una serie de preguntas reflexivas: ¿Te has preguntado si lo que consideras tu felicidad no será la causa de tu miedo, tensión, frustación o ansiedad? ¿Te has detenido a pensar si toda esa tensión, ansiedad y miedo que mantienes para lograr conseguir esas cosas que deseas vale la pena?

CÓMO SUPERAR LA ADICCIÓN AL AMOR

"Me siento muy bien contigo y preferiría estar siempre a tu lado, pero también puedo estar sin ti. Te amo, pero soy feliz sin ti". Ésta es la verdadera libertad que se vive cuando se está desapegado de la pareja, nos explica Jaime Jaramillo. Este experto nos ofrece tres claves fundamentales para superar el apego:

■ **Obsérvate.**
El primer paso para adquirir consciencia es la autoobservación para el autoconocimiento. Cuando adquieres el hábito diario de autoobservar tus pensamientos, palabras, actos y reacciones ante estímulos inesperados que te causan dolor, empiezas a tener consciencia de lo que sucede en tu mente. Cuando adquieras la práctica y la costumbre de pensar de forma consciente, tus sentimientos y emociones se transformarán.

■ **Identifica creencias** que pueden causarte adicción emocional como:

-"No puedo ser feliz estando solo, necesito alguien a mi lado".

-"Cuando te casas pierdes tu libertad:perteneces a la otra persona".

-"El matrimonio es para todo la vida y debes sacrificar tu felicidad para salvarlo sin importar lo que sufras".

Si observamos estas creencias a fondo, veremos que el miedo se oculta en ellas. Identifiquemos nuestros temores.

■ **Afronta tus miedos.**
Toma lápiz y papel y pon nombre a tus miedos: a la soledad, a no tener a nadie que te cuide cuando envejezcas, a quedarte sin hijos... Bien, escucha los temores de tu niño interior. Pero tu propósito principal debe ser, no el de transformarte en una persona acompañada o cuidada, o con niños, sino en una persona adulta, completa en sí misma, conectada con su ser interior. Proponte encauzar la energía que contiene el miedo hacia tu crecimiento personal. Vas a disfrutar de ello toda tu vida, y encima atraerás lo que deseas.

¿Qué prefieres: sentir que sin esa persona no puedes ser feliz esté o no esa persona a tu lado?
También es importante que te preguntes si la relación que mantienes te hace crecer. Si no es así, no debes perpetuarla por miedo ni por necesidad, pues éstas son las verdaderas trabas hacia tu felicidad.
Es fundamental tener en cuenta que el amor de pareja debe ser recíproco. Walter Riso advierte de que hay que alejarse del otro si la dignidad personal está en juego, y añade: "Cuando te manipulan y te quitan la libertad, cuando te quitan el derecho a la ternura y te pegan... Aquí, una relación deja de ser negociable. No te merece quien te lastima física o psicológicamente. La confianza es clave: debes tener la certeza de que tu compañero no te va a hacer daño intencionadamente. Si alguien te hiere con maldad, no te merece. Y si alguien te hiere reiteradamente sin 'mala intención', seguro que esa persona no te conviene".

El temor a la soledad

La soledad es nuestra misma naturaleza, pero no tenemos consciencia de ella porque desde pequeños nos han enseñado que para sentirnos bien no podemos estar solos, sino acompañados de alguien o de algo. Por eso, cuando estábamos solos, buscaban la manera de mantenernos ocupados o entretenidos con cosas externas a nosotros, como la compañía de un oso de peluche durante la noche, una televisión, una radio encendida, etcétera. Cuando no teníamos todos esos factores distractores o de compañía, nuestra mente empezaba a transformar la belleza natural de la soledad en miedo. Muchas veces, al sentir miedo a la soledad, nos involucramos en relaciones afectivas por pasar el tiempo y no sentirnos solos. Pero cualquier relación que se cree a causa del miedo no puede darle realización ni trascen-

dencia a tu vida, porque en realidad no amas a esa persona, sino que la utilizas por miedo a estar solo. Lo creas o no, la soledad es tu amiga fiel y, si empiezas a pasar tiempo con ella, descubrirás toda la paz infinita que puede brindarte.

El miedo a perder a la persona amada

Cuando basas tu relación en el miedo a la soledad, te aferras a la otra persona y entonces surge el temor a que te deje, te sea infiel o se muera. Las personas que dan rienda suelta a estos miedos convierten su vida en un infierno, pues los celos, la manipulación y el chantaje emocional se transforman en la rutina de la relación. Si pierdes a la persona amada, tarde o temprano tendrás que aceptarlo. El pasado ya pasó, y nuevas cosas vendrán a tu vida; al igual que la flor marchita cae y muere, otras nuevas y fragantes flores nacerán. Por tanto, no te aferres a nada ni a nadie porque allí estará tu vacío. Por el contrario, si no lo aceptas y luchas incansablemente por recuperar lo que ya no volverá, sufrirás intensamente. Este sufrimiento puede durar toda tu vida, pero recuerda que has venido a este mundo a disfrutar, no a sufrir.

Y, por último, no te preocupes si a tu mente continúan llegando pensamientos negativos, ya que son llamadas de atención de que continúas dormido; por eso, son una herramienta útil para despertar tu consciencia. Al comprender que tu felicidad no está en otra persona, dejarás de necesitarla, tu angustia desaparecerá y podrás se feliz sin ella. Es ahí cuando realmente podrás gozar y disfrutar naturalmente de su compañía sin hacer ningún esfuerzo.

La importancia de lograr vivir libremente, sin apegos y sin miedos, es que podrás explorar con independencia nuevas oportunidades y encontrarle significado y sentido a tu vida.

■ El verdadero amor supone libertad, mientras que el apego exige posesión.

Un caso de apego y desesperación

Jaime Jaramillo, creador de la Fundación Niños de los Andes, se encontró hace tiempo con una antigua compañera de la adolescencia, y nos cuenta cómo fue su reacción: "No podía creer que aquella mujer divina, que en mis años de juventud me había impactado por su belleza y garbo al andar, se hubiera convertido prácticamente en una anciana que apenas podía caminar".

Él la abrazó y ella empezó a llorar y le pidió ayuda: "Por favor, necesito que me ayudes. Llevo viviendo tres años esta vida, llevada por la droga, la angustia y el miedo".

Él escuchó todo lo que ella le contó: "Yo era una mujer feliz y de éxito. Tenía todo lo que una mujer quisiera tener: una buena familia, un marido excelente, un bello hijo, una profesión, estabilidad económica, poder, prestigio y reconocimiento en mi círculo social. De un momento a otro, mi vida empezó a derrumbarse ante mis ojos: mi marido fue secuestrado y poste-

■ En el amor no existen obligaciones ni expectativas, mientras que en el miedo todo se basa en ellas.

riormente asesinado; unos meses después, mi hijo mayor murió; por si fuera poco, la empresa que tenía mi marido quebró y mi vida social se fue a pique. Empecé a visitar al psiquiatra y a utilizar antidepresivos. Me enamoré de él, que también estaba pasando una época muy difícil de su vida. Terminé alcoholizada y el vicio me fue arrastrando poco a poco, hasta llegar a perder todas las esperanzas de vivir. He pensado muchas veces en lanzarme a la calle para que un coche me atropelle o en envenenarme, a ver si puedo descansar en paz junto a mi hijo en la otra vida". Según nos explica Jaramillo, el problema de su amiga radicaba en que había vivido toda su vida dependiendo de las cosas y las personas, lo que le generó un gran apego. La única solución pasaba por realizar un trabajo profundo hacia su interior para empezar a recuperar las ganas de vivir.

Morir de "amor"

Otro caso que nos relata Jaramillo trata de los niños que sobreviven en las calles y alcantarillas de Colombia: "Cuando comencé mi labor rescatando niños y niñas de las calles y alcantarillas de Bogotá, pude dimensionar la influencia poderosa del apego afectivo en las personas. Algo que me pareció increíble fue ver cómo niñas, adolescentes y mujeres que vivían en la calle, porque habían sido maltratadas o abandonadas por sus padres, rechazaban la oportunidad que yo les estaba brindando de tener un hogar, amor y educación, debido al apego afectivo. Ellas preferían continuar viviendo en una alcantarilla pestilente, llena de excrementos humanos y ratas o en la calle debajo de un puente, con tal de seguir al hombre que supuestamente amaben y del que no podían escapar debido a su inconsciencia".

Aceptar la vida

El desamor, la muerte del ser querido, son cosas que pueden suceder. Y si suceden, hay que aprender a convivir con esa realidad, o a pesar de ella, concentrándonos heroicamente en lo que de bueno tiene la vida hoy, y sintiéndonos agradecidos por ello. Permitamos que en la vida las cosas se den por sí solas en lugar de forzarlas y tratar de controlarlas. Renunciamos a los remordimientos por el pasado y a los miedos hacia el futuro. Sacamos el mayor provecho a cada día viviéndolo con alegría, dignidad y honestidad.

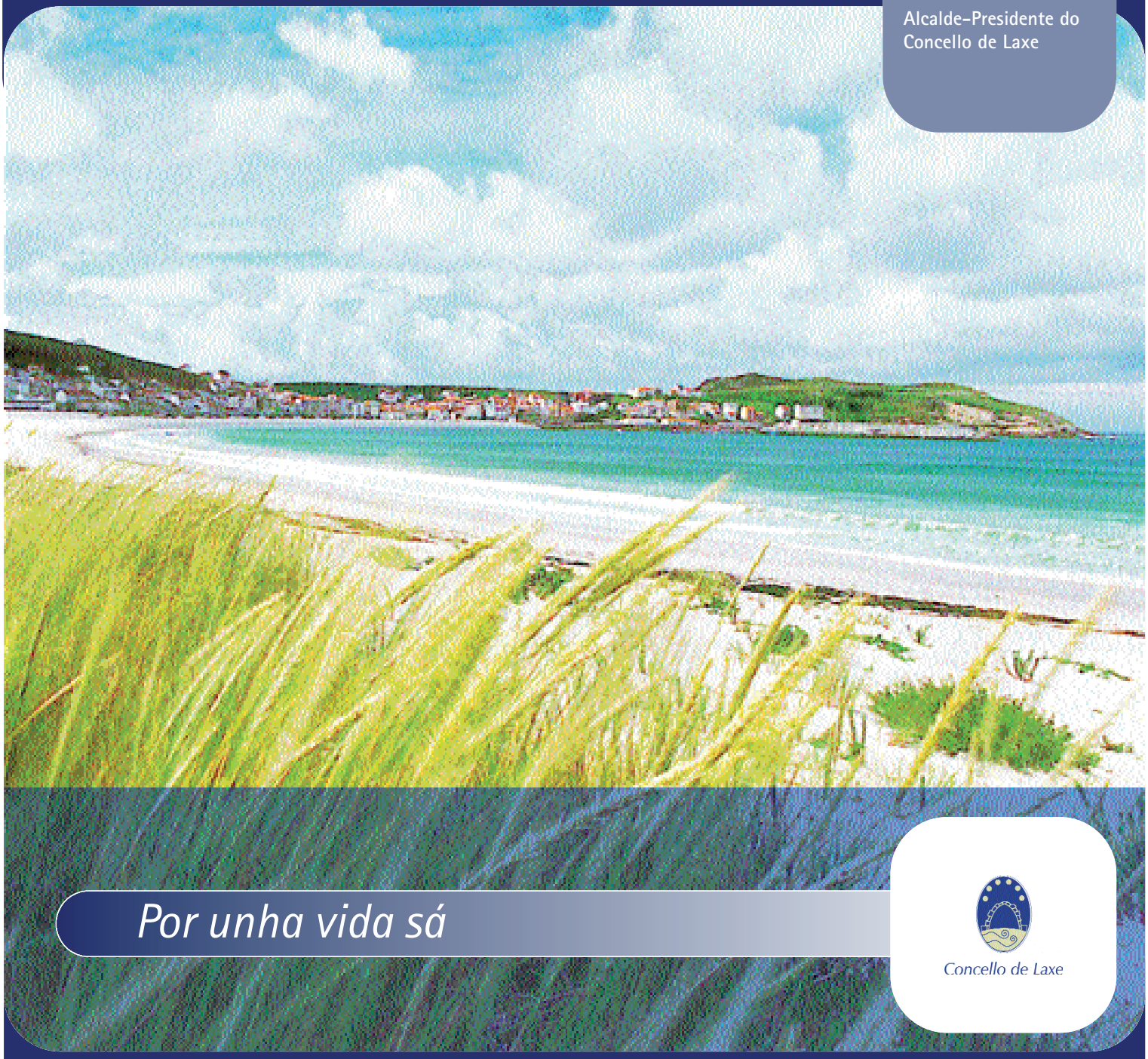
El desapego implica aceptar la realidad, los hechos. Requiere fe en nosotros mismos, en otras personas, en el orden natural y en el destino de las cosas en este mundo. ■

Concello de

Laxe

D. Antón
Carracedo Sacedón

Alcalde-Presidente do
Concello de Laxe



Por unha vida sá

Concello de Laxe

www.concellodelaxe.com

ASESORIA CERVANTES

FISCAL
LABORAL
MERCANTIL

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

"Os libros de Bergantiños e Costa da Morte"

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

CARCOPA
COOPERATIVA AUTOESCOLA

ONDE PODES OBTER TODA CLASE DE CARNÉS,
CURSOS DE MATERIAS PERIGOSAS (ADR),
CURSOS DE TRANSPORTISTAS

Rúa da Igrexa, 32 - 2º • Telf./ Fax: 981 70 10 12 Móvil: 676 97 85 80
15100 CARBALLO (A CORUÑA) E-mail: info@carcopa.com
www.carcopa.com

J. LUIS: 609 89 31 38
PACO: 676 97 85 77
PEPE: 676 97 85 78
VILA: 676 97 85 79
JOSÉ A.: 606 24 52 23
JOSÉ (OZA): 638 20 28 46

GRUPO ETER Calidad & Innovación

IfecgasPereira
africliber
SERMANI

Polig. Ind. de Bértoa, Illa 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

Pilar Riobó

Doctora en Medicina y Cirugía

Por un PORRO...

Saber parte de la verdad normalmente puede inducir a que nos hagamos una idea incompleta y, en consecuencia, equivocada de la realidad.

La mayoría de la población general considera que por fumarse un porro no pasa nada. En parte es cierto que el consumo de cannabis, tanto marihuana como hachís, es relativamente inocuo en comparación con otras drogas. Sin embargo, no se han considerado los efectos a largo plazo. *Cannabis sativa* es una planta originaria de las altas cordilleras son propiedades psicoactivas.

Marihuana es un término genérico empleado para denominar las hojas de esta planta, y el hachís es el polen de la flor, que contiene las concentraciones más altas de la sustancia activa, tetrahidrocannabinol. En general, el cannabis es la sustancia psicoactiva más utilizada, y alrededor del 20% de los jóvenes refieren que lo consumen, al menos, una vez a la semana.

En un artículo científico publicado recientemente se ha hallado relación entre el consumo de cannabis y un aumento del 40% del riesgo de enfermedad psiquiátrica en años posteriores. En concreto, aumentaba el riesgo de psicosis, como la esquizofrenia, depresión, pensamientos suicidas y ansiedad en las personas que habían usado esta sustancia. Los individuos que consumían cannabis de forma habitual, son una frecuencia al menos semanal, tenían un aumento del 50% del riesgo de sufrir trastornos psicóticos, especialmente esquizofrenia, independientemente de otros factores. El aumento de las posibilidades se observaba ya en las personas que habían consumido esta droga alguna vez, pero era aún mayor en las personas con un consumo más frecuente; es decir, a mayor consumo, riesgo más elevado. El estudio había sido bien diseñado y se descartaban los posibles factores de confusión. Por ejemplo, la gente que consumía cannabis podría ser diferente en ciertos factores, y algunos de estos podrían aumentar el riesgo de enfermedad mental. Pero la asociación persistía incluso cuando se tenían en cuenta estos factores, entre los que se encontraban el abuso de otras sustancias (como el alcohol), los desórdenes de la personalidad, las relaciones familiares, el nivel socioeconómico, el de inteligencia y los factores mentales. Por ejemplo, en el país donde se realizó el estudio, Reino Unido, se ha estimado que si se dejara de consumir cannabis, se prodría prevenir alrededor de 800 casos de esquizofrenia por año. La conclusión es que el consumo de marihuana y hachís supone un cierto riesgo para la salud, en concreto de enfermedad psicótica, especialmente si es de forma regular. Las personas que consumen marihuana deben conocer este riesgo, que les puede afectar a largo plazo. ■

> EN UN ARTÍCULO PUBLICADO RECIENTEMENTE SE HA HALLADO RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE CANNABIS Y UN AUMENTO DEL 40% DEL RIESGO DE ENFERMEDAD PSIQUIÁTRICA EN AÑOS POSTERIORES

Carmen Moreno

Redactora
Salud Plus

La estética del tabaco

Señales DE HUMO

El tabaco deja marca en tu aspecto físico. Dejar de fumar, además de ayudarte a vivir más años y con una mejor calidad de vida, mantiene tu piel más tersa, joven y luminosa.

Resulta paradójico que, a pesar de estar cada vez más embaucados por la estética y preocupados por la belleza personal, en nuestro país aún exista un alto porcentaje de población fumadora. Y es que, quizá desconocen las consecuencias que el tabaquismo tiene no sólo para la salud de su organismo, sino también para su cutis.

Las huellas de la nicotina

La aparición de más arrugas y más profundas es el principal inconveniente dérmico. El Dr. Julián Cornejo-Mir, presidente de la Academia Española de Dermatología, explica: "el riesgo de arrugas de las mujeres fumadoras es casi el triple respecto a quienes no consumen tabaco y el doble en el caso de los hombres". Estos efectos se manifiestan con mayor clarida a partir de los 30 años, y las diferencias se hacen más evidentes entre los 40 y 49 años, edad en la que los fumadores pueden tener las mismas arrugas que una persona con 20 ó 30 años más que no sea fumadora.

Aún así, los expertos recuerdan que los no fumadores también están expuestos de forma directa al humo del tabaco cuando se encuentran compartiendo local con personas fumadoras, y que este humo perjudica su piel.

Arrugas prematuras

Trás la exposición al sol, el tabaco es el segundo factor que más influye en el envejecimiento cutáneo, no sólo por el gesto que se adopta al inhalar (encoger los labios o fruncir el ceño), ni por el propio humo, sino por causas internas. Como advierte el Dr. José Luis Díaz-Maroto, coordinador nacional del grupo de tabaquismo de SEMERGEN, "el humo del tabaco genera radicales libres que alteran las células y afectan a los vasos sanguíneos, lo que produce un déficit de nutrición en la piel (carencia de vitaminas, especialmente la C); y, como consecuencia, su envejecimiento prematuro". También disminuye la oxigenación de los tejidos, debido a que la nicotina restringe la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre y el aporte que llega a los tejidos, por lo que existe una tendencia a deshidratarse y empeora la elasticidad y suavidad de la tez.

Además, en una época donde los

LA CARA DEL FUMADOR

El tabaco lesiona la piel de todo el cuerpo, pero sus huellas son especialmente características en el rostro. El presidente de la Academia Española de Dermatología nos muestra cómo es el perfil de un fumador: las arrugas en los ojos son más estrechas y profundas, con contornos bien marcados. El color de la piel, lejos de ser sonrosado, aparece pálido y sin luminosidad, de un tono amarillo grisáceo, "por lo que es raro que tengan mejillas rosadas o que enrojezcan". Por encima del labio aparecen con frecuencia pequeñas arrugas, que se conocen popularmente como "código de barras" y también es habitual tener líneas de expresión más profundas en el entrecejo y la frente.

EL NÚMERO DE CIGARROS QUE CONSUMES A DIARIO ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADO CON EL GRADO DE ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL

tratamientos dermoestéticos faciales con láser y cirugía son muy habituales, los dermatólogos recuerdan a estos pacientes que la nicotina provoca un efecto vasoconstrictor que empeora la cicatrización de las heridas.

Más razones de peso

Tu piel no es la única que sufre los esfectos nocivos del tabaco. Ten en cuenta que provoca otros cambios en tu aspecto no precisamente agradables:

Dientes amarillos. El tabaco amarillea la dentadura y provoca manchas.

Voz más grave. Después de fumar durante años, la voz se ve afectada y se vuelve más ronca. Esto resulta sobre todo un inconveniente para las mujeres.

Mal olor. La ropa, el aliento, las manos quedan impregnadas de humo y desprenden un olor desagradable incluso para las personas que fuman.

Dedo de fumador. Al fumar, la nicotina y demás componentes que continene el tabaco favorecen que la piel de los dedos que sujetan el cigarro queden amarillos.

Soluciones prácticas

A pesar de que existen tratamientos anitenvejecimiento muy efectivos (láser, cirugía, cremas...) para mejorar éstas marcas del tabaquismo, los especialistas están de acuerdo en que lo mejor es prevenir, e insisten en que no siempre se puede resolver una piel envejecida, ni quitar cinco años de encima.

El primer paso debe ser dejar de fumar, porque muchos efectos del tabaco como la sequedad, el tono delucido y las imperfecciones son reversibles. De hecho, se ha comprobado que a las pocas horas de dejar de fumar la piel se vuelve más tersa e hidratada y el propio organismo trata de regenerar las células dañadas. ¿Aún te lo estás pensando? Apaga el cigarro para siempre. Tu cuerpo y tu imagen serán los primeros en notarlo. ■

MEDIDAS CONTRA EL TABAQUISMO JUVENIL

Históricamente, el cine, la televisión y la publicidad han relacionado el tabaco con unos valores sociales muy apreciados por la juventud como la rebeldía, la libertad o el liderazgo, promoviendo su consumo entre este grupo poblacional. Con el fin de prevenir el tabaquismo desde edades precoces, el pasado mes de mayo se aprobó un decreto ley para que los paquetes de tabaco lleven impresos unas imágenes impactantes que muestran los efectos perjudiciales de fumar. Estas nuevas cajetillas estarán definitivamente en el mercado español a partir de mayo de 2011. Además, se va a endurecer la ley antitabaco actual, con el fin de que no se pueda fumar en ningún espacio público cerrado (bares, discotecas, cafeterías...).

SABÍAS QUE...

Un miligramo de piel nos puede defender del ataque de cerca de 600 mil radicales libres, pero en una fiesta con mucho humo, la piel es atacada por más de diez millones, por lo que el sistema de defensa queda sobresaturado.

Julio Zarco

Médico
de familia

¿Droga o medicamento? EL CANNABIS

Unos la tachan de droga adictiva y enumeran sus peligros para la salud, otros, en cambio, reivindican su uso como medicamento para controlar los síntomas de diversas enfermedades.

El cannabis es una especie herbácea originaria de las cordilleras del Himalaya, en Asia, que se extrae del cáñamo, y que puede tener distintas variedades. La variedad que posee propiedades psicoactivas (con efectos a nivel de nuestro cerebro) es el *cannabis sativa*. Aunque se suele emplear el mismo nombre para el cannabis, hachís o marihuana, existen diferencias en el concepto:

- La marihuana o María es la mezcla de todas las partes de la planta (cannabis). Su principio activo es el tetrahidrocannabinol (THC). Su consumo más habitual es directamente como hierba seca mezclada con tabaco, en forma de cigarrillo o en pipa.

- El hachís, conocido también como porro, chocolate o canuto, surge de la destilación de la resina obtenida de las flores o cogollos. Presenta una concentración de THC de cinco a 10 veces superior a la marihuana. Se vende normalmente en forma de pastilla concentrada, que debe quemarse un poco previamente a su consumo y luego mezclarlo con el tabaco.

Tanto la marihuana como el hachís se consideran drogas blandas, a diferencia de otras derivadas del opio (morfina, y heroína), cocaína, LSD... Es la droga ilegal más consumida en todo el mundo, y también en nuestro país (un 21,7 por ciento de la población la ha consumido alguna vez y casi el uno por ciento la consume diariamente).

Riesgos para la salud como droga

La droga tiene su máximo efecto entre 30 minutos y 1 hora tras consumirla y dura unas dos o tres horas. El THC tiene un vida media en el cuerpo de unas 56 horas; aunque, tras una semana se ha eliminado (por heces y orina) sólo un 67 por ciento del total consumido. Aunque dichos efectos varían con la dosis, la forma de tomarlo, e incluso del consumidor y del

ASPECTOS LEGALES SOBRE EL USO DE CANNABIS

DELITO CON CÁRCEL Y MULTA

- El código penal vigente (art. 368) considera delito, penalizado con cárcel (de uno a tres años) y multa, el tráfico ilegal de cannabis, considerándose como tal su cultivo ilícito, así como cualquier conducta que promueva o favorezca su consumo ilegal.
- No se considera delito el consumo propio (se regula la cantidad), posesión para el consumo o cultivo (menos de tres plantas), si se demuestra que va dirigido al consumo propio.

INFRACCIÓN GRAVE CON MULTA

-Según la Ley Orgánica 1/1992 sobre Protección de la Seguridad Ciudadana, se considera infracción grave, con multa de 300 a 30.000 euros los siguientes hechos: consumo o apropiación ilícita en sitios públicos y manejao o conducción de vehículos bajo el efecto de este tipo de drogas.

LA INDICACIÓN CON MÁS EVIDENCIAS ES EL CONTROL DE LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS SECUNDARIOS AL TRATAMIENTO CON ANTINEOPLÁSTICOS (PARA EL CÁNCER).

ambiente en que lo haga, estos son los más conocidos:

Efectos psicológicos: produce una sensación inicial de euforia y bienestar, seguida de trastornos de coordinación, sedación, letargia, somnolencia y abatimiento; es decir, sensación de relajación junto a pérdida de la capacidad de concentración. Puede afectar la percepción visual y auditiva, así como la apreciación subjetiva del tiempo-pasa más lento-. El consumo continuado de cannabis afecta fundamentalmente a la pérdida de motivación personal (apatía, regresión, infantilismo) y al rendimiento laboral de los consumidores, siendo éste menor. También otros estudios lo asocian con problemas psicóticos, como la esquizofrenia (delirio tóxico) o ataques de pánico y ansiedad, así como a un mayor comportamiento antisocial: delincuencia, rebeldía, agresiones y relaciones sociales más difíciles, además de la pérdida de memoria.

Efectos físicos: lo más inmediato cuando se consume es una dilatación de los vasos sanguíneos de la conjuntiva, que da lugar a un enrojecimiento característico del ojo. Los cannabinoles, y principalmente el THC, ejercen una broncodilatación en el árbol bronquial, pero la persona que fuma marihuana o hachís frecuentemente suele tener los mismos problemas respiratorios que los fumadores de tabaco (tos y síntomas de bronquitis crónica, mayor frecuencia de catarros...). El uso continuo de cannabis puede llevar a la destrucción de tejido pulmonar, y como se consume junto a tabaco, aumenta el riesgo de cáncer y enfermedades respiratorias. Tiene además efectos en la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Si se mezcla con otras drogas como la cocaína sus efectos se potencian.

Efectos beneficiosos como medicamento

El uso terapéutico de los derivados sintéticos del THC se ha empleado desde la antigüedad de forma empírica, pero ha sido en los últimos años cuando más se ha difundido este concepto, debido al uso de distintos grupos de pacientes para el control de síntomas relacionados con su enfermedad, principalmente de las náuseas y vómitos secundarios al tratamiento con antineoplásicos (para el tratamiento del cáncer). También existen actualmente estudios de investigación sobre su posible uso en el tratamiento de la anorexia y caquexia relacionada con enfermedades crónicas , como el SIDA, y el control del dolor en enfermedades neurológicas y tumorales, como la esclerosis múltiple. Éstas son las indicaciones aprobadas para que se puedan prescribir los derivados de los cannabinoides, en forma de comprimidos, cápsulas o spray para la mucosa oral, siempre que no exista respuesta con otros fármacos para el control de estos problemas y tras la valoración y la indicación de un médico.

Su uso se ha instaurado en 14 países, como EEUU, Canadá, Inglaterra e Irlanda. En nuestro país, la tenencia de cannabis está prohibida y la legislación actual no diferencia si la sustancia va dedicada a uso medicinal o no, aunque se puede autorizar a su consumo legal en determinados casos. En ellos se utiliza *Sativex*, en spray, mediante un formulismo legal denominado "vía compasiva", que permite el uso de medicamentos que no se utilizan en España. En esta situación se encuentran actualmente entre 150 y 200 pacientes. ■

FALSOS MITOS: ADICCIÓN Y ABSTINENCIA

Aunque durante muchos años se ha puesto en duda, el cannabis es una droga adictiva, ya que causa un deseo de búsqueda y consumo compulsivo e incontrolable, apesar de los efectos adversos que produce, tanto físicos, sociales, psicológicos, como sobre la salud. Su consumoo continuado desarrolla dependencia psicológica, mayor o menor dependiendo de las características de la persona. Estudios hechos en animales indican que también puede causar dependencia física. De hecho, algunas personas consumidoras crónicas han mostrado síntomas (irritabilidad, temblores, insomnio) con su supresión, así como mayor tendencia al consumo de otras drogas.

La prohibición de fumar en los bares y restaurantes entrará en vigor el 1 de enero

Enceder un cigarrillo mientras se come o se está tomando algo con los amigos en un local de ocio cerrado ya no será posible en España cuando empiece el 2011. El presidente de la comisión de Sanidad del Congreso, Gaspar Llamazares, anunció que todos los grupos están de acuerdo en el artículo de la nueva ley antitabaco que prohíbe fumar en bares y restaurantes. Aunque el texto no está aprobado todavía, todo indica que superará sin problemas los trámites parlamentarios. La Organización Mundial de la Salud ha aplaudido esta iniciativa, poco días después de criticar el actual modelo legal español. Este organismo defiende que la nueva medida no perjudicará al sector hostelero. Como ejemplo, se ha puesto el caso de Turquía, donde, en los tres primeros meses posteriores a la prohibición, los bares y restaurantes registraron un aumento en sus ingresos.

Mónica Estarreado y Octavi Pujades fomentan los métodos anticonceptivos

Los actores Mónica Estarreado y Octavi Pujades se han convertido en la imagen de la campaña "Yo marco el ritmo, también en la universidad", una iniciativa sociosanitaria de sensibilización para jóvenes universitarios sobre educación sexual y anticoncepción. El objetivo es concienciar e informar Esta iniciativa, impulsada por la Sociedad Española de Contracepción (SEC) y la Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE) con la colaboración de Bayer Health-Care, tiene como objetivo concienciar a los jóvenes en la necesidad del uso de métodos seguros y eficaces y mejorar su conocimiento de la píldora o el "doble método", una forma útil de protegerse simultáneamente frente a un embarazo no deseado y las enfermedades de transmisión sexual.

Presentan un manual para padres y educadores

Uno de cada cinco jóvenes está en riesgo de padecer un trastorno alimentario

Los trastornos de la conducta alimentaria, conocidos por las siglas TCA, constituyen un grave problema de salud pública, que en los últimos años ha crecido principalmente entre las mujeres adolescentes y los jóvenes de uno y otro sexo. Y, cada vez más, incluso en niños. Se trata no sólo de las muy comentadas bulimia y anorexia, sino de toda una panoplia de enfermedades con riesgo de cronificación, que afectan a la calidad de vida de quienes las sufren y a las personas de su entorno. Uno de cada cinco jóvenes está en riesgo de padecer un trastorno alimentario, convertido ya en la tercera enfermedad crónica más frecuente en este sector de población. A instancias de este aumento de casos preocupante, recientemente se ha presentado en la Asociación de la Prensa de Madrid el libro Educar y crecer en salud. El papel de padres y educadores en la prevención de los trastornos alimentarios. Editado conjuntamente por el Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la Salud y la Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios (FITA), el libro está dirigido no sólo a los propios adolescentes, sino también a padres, educadores, médicos de atención primaria y pediatras, para quienes el manual, que es obra de una decena de especialistas, será una inestimable ayuda. Ricardo Martí Fluxá, presidente del Instituto Tomás Pascual Sanz, ha señalado que, a pesar de los avances en el diagnóstico de estas enfermedades, sigue rodeándolos un círculo de mitos, silencios y desconocimiento. "La sociedad es cada vez más complicada y la tarea de padres y educadores puede resultar mucho más sencilla si disponen de los medios, colaboración y asesoramiento adecuados", asegura. Por su parte, la presidenta de la Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios, Montse Sánchez ha destacado la importancia de la familia en los hábitos de vida saludable, aportando la necesaria información para ello. "Esperamos que este manual contribuya, además, a favorecer el conocimiento y la comunicación con los adolescentes, especialmente cuando aparecen o se desarrollan ciertos trastornos de la conducta alimentaria.

Beber alcohol en el embarazo la principal causa de defectos en el nacimiento

El 25% de las mujeres embarazada continúa bebiendo alcohol, a pesar de los riesgos que ello conlleva.

■ No es necesario que la madre sea alcohólica para que el niño padezca las consecuencias. Según numerosos expertos, no existe una medida inofensiva, cualquier nivel de consumo puede causar problemas.

■ El alcohol es una sustancia que atraviesa con gran facilidad la barrera placentaria. El feto, además, tiene una gran dificultad para eliminarlo de su organismo, comparado con los adultos. Aunque el riesgo está presente durante todo el embarazo, es en el primer trimestre cuando las consecuencias pueden ser más acusadas, ya que en este período se forma el sistema nervioso.

■ El consumo de alcohol en el embarazo puede ocasionar malformaciones faciales (aperturas oculares pequeñas, labio leporino...), bajo peso al nacer, problemas de succión, etc. Durante el crecimiento, es posible que el niño presente retrasos en el habla, problemas de aprendizaje, bajo coeficiente intelectual, conducta hiperactiva o insomnio. •

Mi mamá no fuma

La web www.mimamanofuma.com recoge una interesante y saludable iniciativa sin ánimo de lucro, creada con el fin de ayudar a las embarazadas y madres lactantes de Madrid y Baleares que quieran dejar el hábito de fumar. El plan consiste en la realización de varias sesiones de hipnosis concebidas especialmente para las embarazadas y madres lactantes, así como en sesiones individuales de seguimiento y refuerzo, durante las cuales se imparten clases de relajación y respiración. •

"Workaholic": cuando el trabajo se convierte en una adicción

Dedicamos una gran parte de nuestra vida al trabajo, por lo que no es extraño que, a menudo, altere nuestro equilibrio emocional. La dedicación excesiva es uno de estos trastornos. Para combatirlo, es necesario diversificar los intereses.

■ Es normal invertir tiempo y esfuerzo en realizar de la forma más correcta posible nuestro trabajo. El problema surge cuando esta dedicación es tan excesiva que descuidamos otros aspectos importantes en nuestra vida como pueden ser la familia, los amigos, la salud...

■ Otro rasgo recurrente en estas personas es su insatisfacción constante. Aunque hayan obtenido el éxito profesional, siempre tienen la sensación de que podrían conseguir más, llegándose así a una conducta adictiva difícil de corregir.

■ Para combatir esta actitud hay que ser conscientes de que hay otras cosas importantes en la vida. Si nuestro trabajo es muy absorbente, hay que aprender a delegar, procurar, en la medida de lo posible, no prolongar la jornada laboral de forma habitual y sobre todo, no llevarse trabajo a casa.

■ También se aconseja distanciarse psicológicamente de la oficina realizando otro tipo de actividades al margen de la actividad laboral, que también nos resulten placenteras como viajes, deporte, aficiones en familia... •

La píldora, algo más que un medicamento

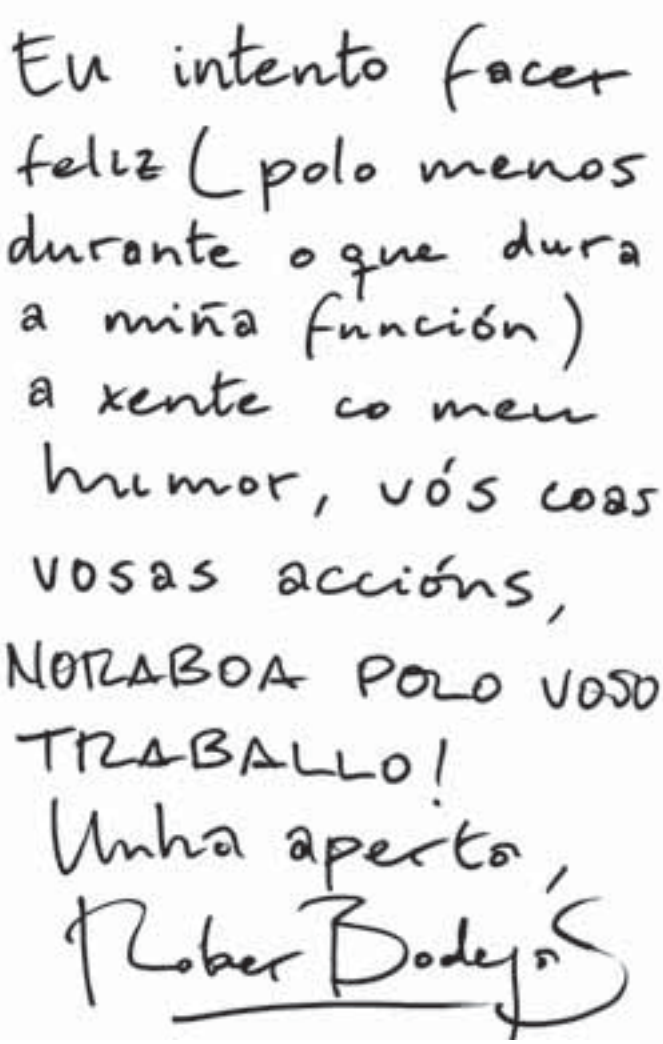
Es uno de los métodos de anticoncepción más utilizados, pero también se puede prescribir para tratar dolencias como estas:

■ Exceso de sangrado en la menstruación. La píldora, al actuar sobre el endometrio (la capa interior del útero) reduce el sangrado y las molestias que produce la regla (dolor abdominal y de espalda, fatiga, cefaleas, etc...)

■ Síndrome premenstrual. Este anticonceptivo también alivia las molestias que aparecen los días previos a la menstruación, tanto físicos (hinchazón, migrañas, dolor en el pecho...) como emocionales (irritabilidad, cansancio, cambios bruscos de humor...).

■ Ovarios poliquísticos. La píldora resulta muy útil para paliar las molestias que produce este trastorno. •

Rober Bodegas


Eu intento facer
feliz (polo menos
durante o que dura
a miña función)
a xente co meu
humor, vós coas
vosas accións,
NORABOA POLO VOSO
TRABALLO!
Unha aperta,
Rober Bodegas

Yo intento hacer feliz
(por lo menos durante
lo que dura mi actuación)
a la gente con mi humor,
vosotros con vuestras acciones.
ENHORABUENA POR
VUESTRO TRABAJO!
Un abrazo

Rober Bodegas

Concello de

Malpica de Bergantiños

D. José Ramón Varela Rey

Alcalde-Presidente do Concello de Malpica de Bergantiños

Por unha vida sá

CONCELLO DE MALPICA DE BERGANTIÑOS

www.concellomalpica.com

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

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

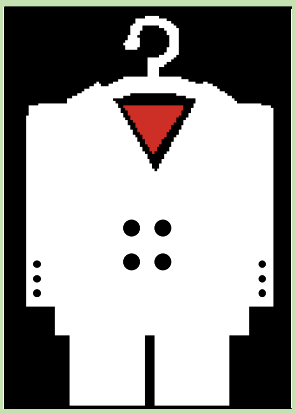
Ideas de Interior

Visítenos sin compromiso

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

Gran tintorería
Iglesias
Desde 1947

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



Informatizando Bergantiños
Solucións Informáticas

VENTA DE EQUIPOS
CONSUMIBLES
INTERNET
REPARACIÓN

INFORMATIZAMOS EMPRESAS, COMERCIOS, ETC
CONSÚLTENOS O SEU CASO

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

Sobre Información, orientación y servicio jurídico. Tercer trimestre 2010

Atención telefónica

Hombre	19
Mujer	61
Joven	11
Total	**91**

Atención personal

Hombre	74
Mujer	41
Joven	216
Total	**332**

Parentesco

	Atención personal			Atención telefónica			Total
	H	M	J	H	M	J	
Interesados	60	5	190	4	4	9	272
Hermanos		1	1		9		11
Madres		29		6	23		58
Padres	20			5			25
Cuñados				1	1		2
Amigos			1	2	3		6
Esposas/os	1	9	5		2		17
Asociaciones							
Novias					2	1	3
Tíos/as	5	3					8
Abogados				11	4		15
Centros Reh.							
Trab. Social					3		3
Primos					2		2

Motivo de la demanda

	Atención personal			Atención telefónica			Total
Información	H	M	J	H	M	J	
Sobre Drogas	4	2		3	6		15
Alcohol	2	1	1	1	2		7
Centros	2	6	7	6	6	1	28
Demanda Juridc.	37	14	117	5	27	3	203
Delg. Gobierno	25	6	42	1	10	2	86
Hacienda	5	1	6		1		13
Xunta	1	1	12	2	1	1	18
Jef. Tráfico		2	5	1	1		9
Segur. Social			3	1	1		5
Otros	4	4	28		2		38

Otras visitas 47

Gestiones Juzgados 36
Gestiones Abogados 118
Rec. Deleg. Gobier. 41
Escritos varios Adm. 34
Juicios. 18
Asist. Judicial. 15
Justicia gratuíta 0

Otras llamadas 422

Gest. varios organismos. 76
Gestiones Audiencia 11
Solicitud Indulto 1
Alternativa Prisión 3
Gestiones Prisiones 23
Declaración Juzgados 5
Asist. Notif. Judiciales 21

MI MAMÁ NO FUMA

http://www.mejorsinfumar.com/

Tipología/s del recurso: ONG/Fundación privada
Temática/s del recurso: Prevención

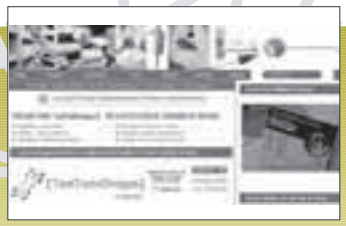
País: España

Idioma/s: Español

Es un plan totalmente gratuito de deshabituación del tabaco para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.

¿Quién puede beneficiarse?
Mujeres mayores de edad, o menores con consentimiento de sus padres o tutores legales, que estén embarazadas o en periodo de lactancia.

Otros casos
Si estás pensando en ser madre próximamente, o ya has terminado el periodo de lactancia y quieres dejar de fumar, puedes asistir a las sesiones convencionales.



TESTTODODROGAS®MARCA PROPIA DE FARMACÉUTICOS

http://www.tododrogas.net/index.html

Tipología/s del recurso: ONG/Fundación privada
Temática/s del recurso: Prevención

País: España

Idioma/s: Español

Europharma Regulatory Affairs S.L es titular de sendas autorizaciones de comercialización de laboratorios bioquímicos con los que tienen estrechas relaciones comerciales que les permiten diseñar productos para uso profesional y uso doméstico para el mercado español y latinoamericano.

Son licenciatarios de la marca TestTododrogas®. Certificados de análisis. Calidad Farmacéutica. Adaptación productos para Hispanoamérica. Envíos urgentes discretos para particulares. La mayor línea de test de detección de sustancias de abuso para uso doméstico con diseños que realzan el producto expuesto.

Manual de entrevista y psicoterapia motivacional en conductas adictivas. Sesiones para profesionales de la salud mental TOMO II (2ª edición)

Introducción:

1. Módulo I: principios básicos para el desarrollo de las sesiones.

2. Módulo II: Estructura de las sesiones tipo.

Anexos

Bibliografía

Autor: Milton Rojas Valero - 2ª Edición
ISBN: 978-9972-50-112-8

Las personas que desean adquirir las copias en versión papel, pueden escribir a:
mrojas@cedro.org.pe o miltonroj@gmail.com
se le dará el costo más gastos de envío.

Conceptos básicos y profundización del consejo psicológico y psicoterapia motivacional en drogodependencias TOMO I (2ª edición)

Índice:

Parte I: Programa de consejo psicológico y sesiones motivacionales en casos de drogodependencias "lugar de escucha", de Cedro.
Parte II: Consejería o Counselling en drogodependencias. Un enfoque humanista.
Parte III: La motivación desde la perspectiva de la psicología de la salud.
Parte IV: Consejería en poblaciones especiales.
Parte V: El tratamiento de la dependencia a sustancias psicoactivas. Estado actual y perspectivas.
Parte VI: Principales sustancias de abuso.
Parte VII: Bibliografía del glosario de términos.

Autor: Milton Rojas Valero - 2ª Edición
ISBN: 978-9972-50-111-1

Las personas que desean adquirir las copias en versión papel, pueden escribir a:
mrojas@cedro.org.pe o miltonroj@gmail.com
se le dará el costo más gastos de envío.

Concello de

Ponteceso

D. José Luís
Fondo Aguiar

Alcalde-Presidente do
Concello de Ponteceso

Por unha vida sá

www.ponteceso.net

POMBO
FOTÓGRAFO

Revelado digital en 40 minutos.

Carballo. Tlf: 981 70 18 21 www.pombofotografo.com La Coruña. Tlf: 981 17 11 35

DIMOLK
CONCESIONARIO PEUGEOT

PEUGEOT

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

ABERTAL
Servizos de internet e comunicación

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

Pazos
administración de loterias nº1

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

La Primitiva Bono Loto La Quiniela El Gordo

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

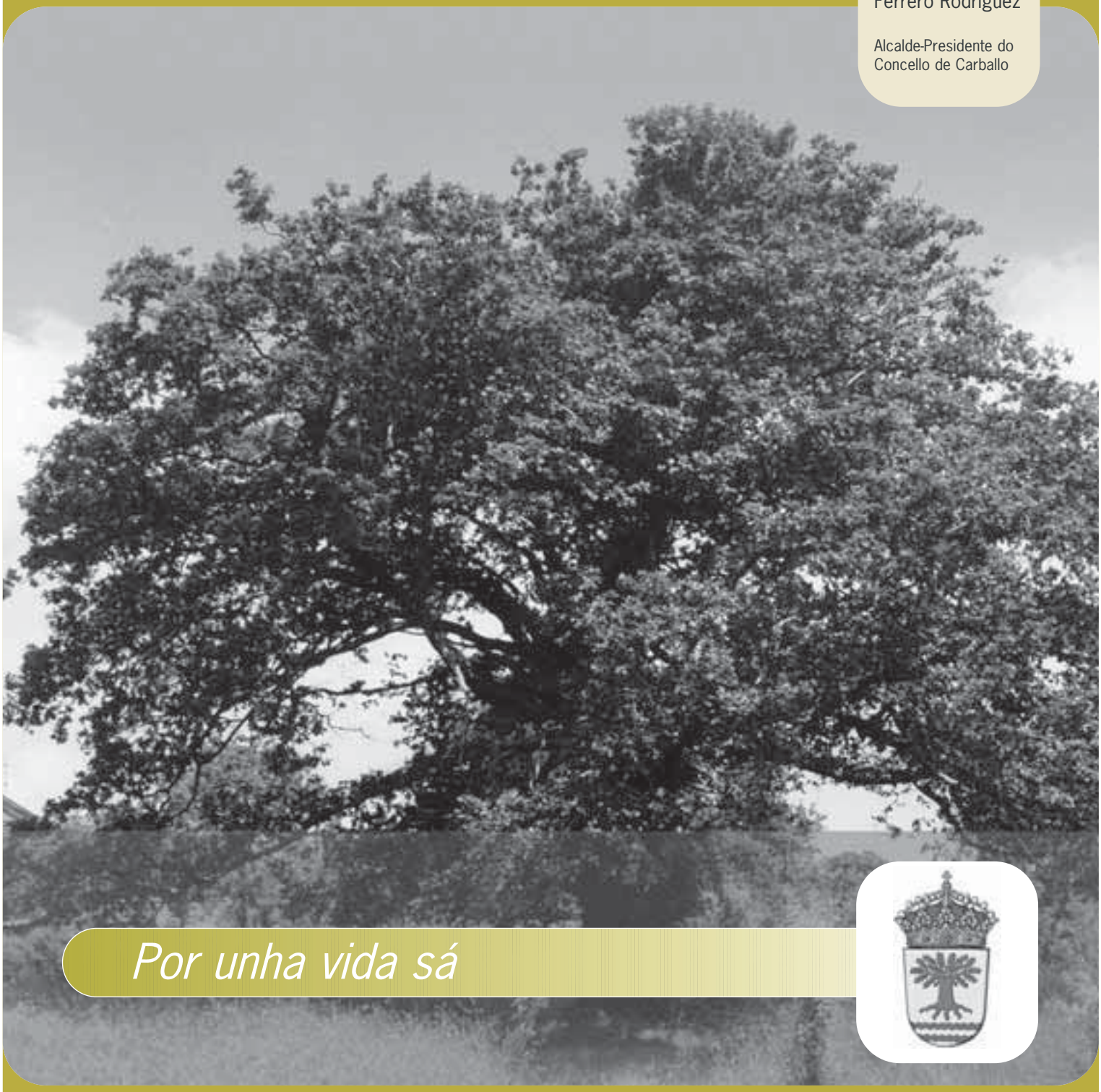
www.loteriapazos.es

Concello de

Carballo

D. Evencio
Ferrero Rodríguez

Alcalde-Presidente do
Concello de Carballo



Por unha vida sá

www.carballo.org

Sole Martínez

PREVIA CITA
T. 981 755 999

PELUQUERÍA DE SEÑORAS

RÚA IGREXA, 18 BAIXO
15100 CARBALLO

IMPRENTA europa

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

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

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"

MÁS SABOR

NUEVO ENVASE

NUEVAS RECETAS

son nuevas, como a ti te gustan

DESCUBRE LAS NUEVAS ENSALADAS

Nuevas recetas cuidadosamente preparadas, con una selección de exquisitos ingredientes y el mejor atún calvo,para que puedas cuidarte estés donde estés.

Ensalada ***0%***

Rusa

Pasta

Mediterranea

Arroz

Calvo®

Para más información visita nuestra página web en *www.calvo.es*