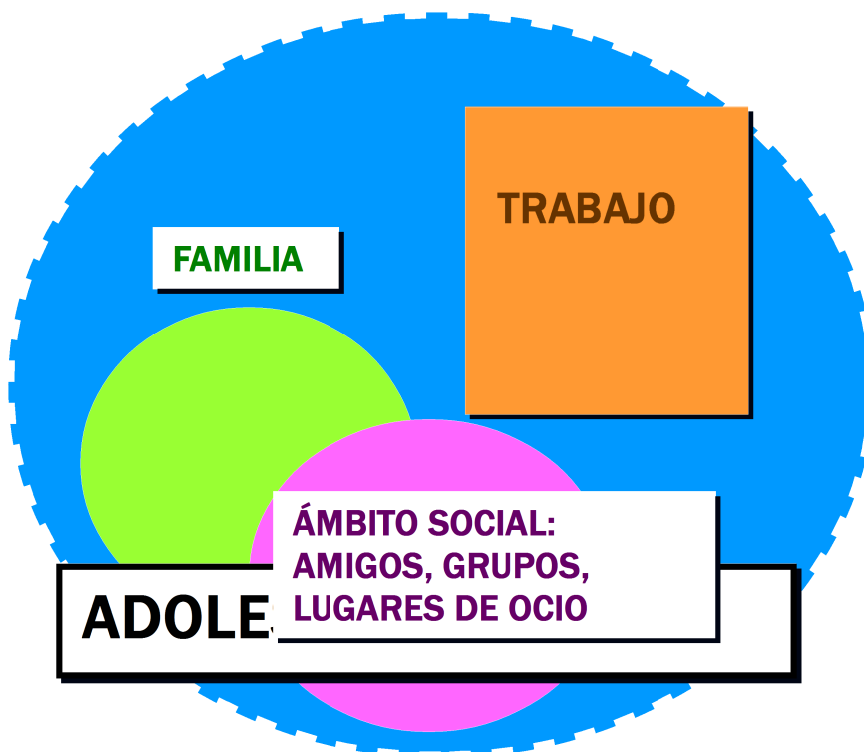


ADOLESCENTES CONSUMO de SUSTANCIAS y TECNOLOGÍAS -Prevenir desde La FAMILIA-

EL POR QUÉ DE ESTA

- * Porque el tema de ADICCIONES es un **tema que agobia** mucho a los padres en la actualidad.
- * Porque es un tema en el que **no nos desenvolvemos** muy bien.
- * Porque es un tema que puede **acarrear consecuencias** drásticas para los adolescentes y sus familias.
- * Porque es importante **saber qué se puede hacer** desde el ámbito familiar para prevenir situaciones problemáticas al respecto.
- * Porque nadie puede decir **"A mí no me tocará"**.
- * Porque si te toca.... **"Algo hay que hacer"**.

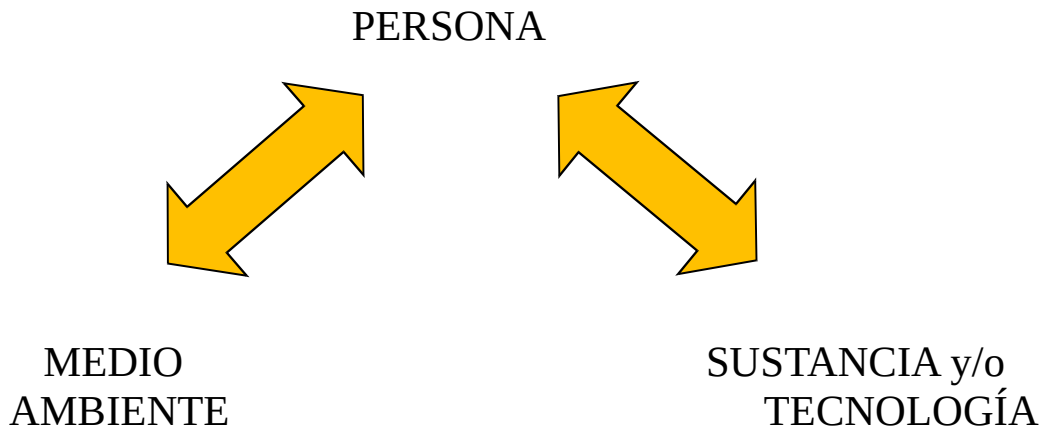
La época más proclive para consumo habitual y/o abusivo de:
SUSTANCIAS,ALCOHOL, VIDEOJUEGOS, PLAY-STATION, MÓVIL,JUEGOS ON-LINE,
JUEGOS DE ROL, APUESTAS, OTROS JUEGOS...es la adolescencia y primera juventud



MACRO-SOCIEDAD
POLÍTICA SANITARIA
SITUACIÓN LABORAL
MEDIOS COMUNICACIÓN
ECONOMÍA SOLVENTE
NUEVAS TECNOLOGÍAS

PARA SITUAR EL PROBLEMA

Una **ADICCIÓN** es el resultado de la interacción de tres grandes factores:

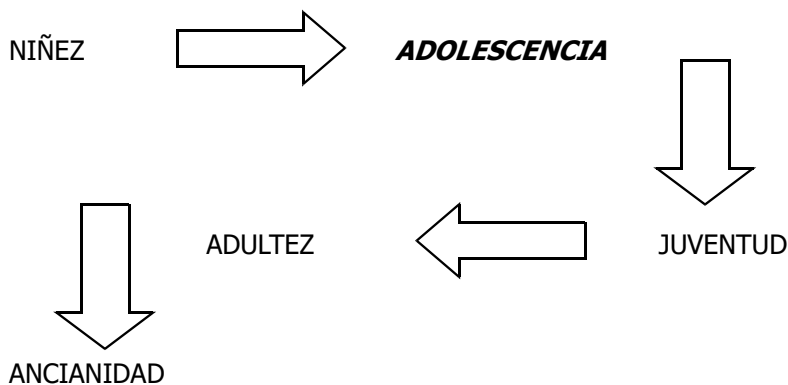


PROCESO o SECUENCIA Para llegar a una **ADICCIÓN**

ABSTENIENTE
EXPERIMENTADOR
CONSUMIDOR OCASIONAL
CONSUMIDOR HABITUAL
CONSUMIDOR ABUSIVO
ADICCIÓN

¿Qué es la adolescencia?

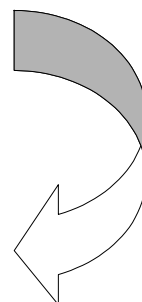
LA ADOLESCENCIA : UN CICLO EVOLUTIVO



LA adolescencia:

UN CICLO EVOLUTIVO

- Grandes **CAMBIO**S FÍSICOS
- Grandes **CAMBIO**S EMOCIONALES
- Grandes **CAMBIO**S SEXUALES
- Grandes **CAMBIO**S SOCIALES
- Grandes **CAMBIO**S INTELLECTUALES
- Grandes **CAMBIO**S de VALORES
- Grandes **CAMBIO**S de CRITERIOS



INSEGURIDAD

UNA CLAVE DE INTERPRETACIÓN

“ LA ADOLESCENCIA COMO PROCESO”

* Proceso en búsqueda del “SER”



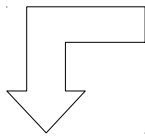
CRISIS DE IDENTIDAD
CRISIS DE AUTOAFIRMACIÓN



* Proceso de **AUTONOMÍA**

* Proceso de **INDEPENDENCIA**

ADOLESCENCIA y CONFLICTO

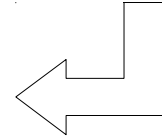


AUTO-AFIRMACIÓN

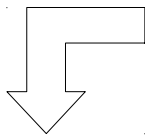
“Ya soy mayor”

“Quiero decidir lo que hago con mi vida sin contar con nadie y sin que nadie me dirija”

NECESIDAD de hacer VALER SU OPINIÓN
y sus DECISIONES con FIRMEZA



AUTO-AFIRMACIÓN



“Ya soy mayor”

“Quiero decidir lo que hago con mi vida
sin contar con nadie y sin que nadie me dirija”

- Discutirá las normas y límites
- Discutirá las órdenes
- Discutirá las orientaciones
- Discutirá las obligaciones
- Discutirá las sugerencias
- Discutirá el NO como respuesta
- Discutirá TODO

**GENERA
CONFLICTO**



DESAFÍO

RECUERDE que...

1. Un/a adolescente, no es un adulto.
2. La adolescencia es como un sarampión, pero dura 5 años.
3. El adolescente está viviendo un periodo de la vida muy complejo y difícil. Él/ella mismo/a es el/la primero/a que no se entiende ni entiende nada.
4. La Adolescencia es una época de:
 - * Sentirse mayor.
 - * Rebeldía
 - * Experimentar
 - * Autoconocimiento
- 5.- No puede dejar de estar en la vida de su hijo/a adolescente

MEDIO AMBIENTE

Familia

Colegio

MEDIO AMBIENTE

Amigos

Grupos sociales, tiempo libre, lugares de ocio, política sanitaria, situación laboral
Medios comunicación- nuevas tecnologías, Economía solvente .

EL MUNDO AFECTIVO DEL ADOLESCENTE

Polarizado en



Los amigos/as

"Por tener amigos son capaces de hacer lo que nunca creían que harían o dirían"



Presión de GRUPO

¿QUÉ DICEN ALGUNAS INVESTIGACIONES ACERCA DE LA FAMILIA y LAS ADICCIONES EN ADOLESCENTES Y JÓVENES?

Factores de RIESGO: PERSONALES

- Ser Adolescente (vulnerable), Varón, Estudiante ESO (Primer ciclo ESO)
- Con Trastorno asociado: Trastorno conducta, TDHA, Conducta antisocial,...
- Presencia de varias adicciones
- Problemas de autocontrol y autorregulación de impulsos
- Baja tolerancia a la frustración
- Búsqueda exagerada de emociones fuertes
- Estilo de afrontamiento inadecuado de los conflictos de la vida cotidiana
- Baja autoestima, estados depresivos (Disforia)
- Timidez, rechazo de imagen corporal
- Bajo rendimiento escolar
- Tener mucho tiempo libre
- Con Distorsiones Cognitivas:
Creer en la suerte.
"Ilusiones de riqueza, éxito, grandeza, poder..."

FACTORES DE RIESGO FAMILIARES

- Percepción pobre de apoyo tanto de la FAMILIA como de los IGUALES
- Presencia de Conflictos familiares
- Mala relación padres-hijos o entre padre - madre
- Ausencia de figuras parentales de seguridad
- Pobre expresión de afectos
- Atmósfera familiar de carencia emocional
- Comunicación familiar empobrecida

FACTORES DE RIESGO SOCIALES

CONSUMO DE SUSTANCIAS , ALCOHOL Y TECNOLOGÍAS: NORMALIZACIÓN del CONSUMO

LUDOPATIA = "ADICCIÓN INVISIBLE"

- Aceptación social del juego
- Publicidad dirigida a los jóvenes, con líderes que lo promocionan
- La imagen pública del juego como un pasatiempo
- Fácil acceso a locales y lugares de juego
- No señales que delaten la adicción

Se puede concluir que:

Características Personales

$$\begin{array}{r}
 + \\
 \text{Características Familiares} \\
 + \\
 \text{Condicionamiento Sociales} \\
 = \text{Predisposición al desarrollo de} \\
 \text{Adicciones y Conductas dis-adaptativas}
 \end{array}$$

PREVENCION

¿Qué podemos hacer, desde el ÁMBITO FAMILIAR para prevenir la aparición de ADICCIONES actuales en adolescentes y jóvenes?

FUNCIÓN PARENTAL

SER PADRE – MADRE

Función
AFECTIVA

Función
EDUCADORA

¿Qué es lo que educa?

AFECTO

Amor, ternura, apoyo, aprobación,
validación, refuerzo positivo, ...

+

AUTORIDAD

Normas y Límites

**"NO PODEMOS PROTEGER
A NUESTROS HIJOS DE LA VIDA.
POR LO TANTO, ES ESENCIAL
QUE LOS PREPAREMOS PARA ELLA".**

Prevención desde la FAMILIA

- * Actuaciones con los hijos
- * Actuaciones con cada progenitor
- * Actuaciones sobre la pareja

Prevención - con los HIJOS

PROCURAR (Con los hijos)

- ◆ Dedicar tiempo y espacio a los hijos
- ◆ Estar en casa cuando ellos estén y ESTAR CON ELLOS
- ◆ Apego y amor explícito hacia los hijos. EXPRESIONES DE AMOR HACIA ELLOS
- ◆ Delegar en ellos responsabilidades desde pequeños y aplicar el REFUERZO POSITIVO, aprobación, validación... FOMENTO de la AUTOESTIMA
- ◆ Momentos de juegos de mesa en familia como modelo de aprendizaje y diversión
- ◆ Sentirse a gusto con ellos.
- ◆ Facilitar la comunicación familiar: Escuchar a los hijos y escucharse la pareja entre ellos
- ◆ Establecimiento de normas y límites adecuados a la edad y personalidad del menor.
- ◆ No SOBREPOTEGER

- ◆ Confiar en las capacidades de los hijos...
- ◆ Entrenarles a afrontar las dificultades propias de su edad
- ◆ No comparar a los hijos y No compararse los padres
- ◆ Supervisar grupos de amigos de los hijos
- ◆ Supervisar actividades y horarios de los hijos
- ◆ Supervisar rendimiento escolar de los hijos

◆ **Prevención - con los HIJOS**

PROCURAR (Con los hijos)

- ◆ Fomentar la creatividad, enseñándoles a afrontar y resolver posibles nuevas situaciones.
- ◆ Formarse para poderle informar. Y recuperar su papel de educador, si es que se ha perdido.
- ◆ Facilitar el contacto de sus hijos con asociaciones juveniles, grupos deportivos, participar en actividades de tiempo libre, deportivas, culturales, teatro, música, alentando su integración en estas actividades.
Reducir el consumo habitual de drogas tradicionales (alcohol, tabaco...).
- ◆ Somos un **MODELO** a imitar.
- ◆ Fomentar participación en actividades sociales, humanitarias, religiosas, ONG´S...
 - ◆ Informar a los hijos sobre las adicciones desde 10 u 11 años, e incluso antes, con veracidad y credibilidad, dosificando la información según la edad.
 - ◆ Dialogar sobre riesgos a adicciones y cómo gestionarlos
 - ◆ Acudir a las actividades públicas que ellos realicen: campeonatos, representaciones, audiciones,...
 - ◆ Hacerlos partícipes del ambiente familiar para que ellos participen con ustedes y expresen sus opiniones.

¿Cómo negociar con las nuevas tecnologías :

Internet, móvil, play...?

- 1.- Si se compra un aparato hay que NEGOCIAR y llegar ACUERDOS previamente acerca de su USO, HORARIOS, GASTOS, y CONSECUENCIAS sino se cumplen. Se ponen por escrito.
- 2.- Las pautas han de pensarse para poderlas cumplir los PADRES y el HIJO/A
- 3.- Por la noche: los aparatos técnicos deben quedar fuera del dormitorio
- 4.- Límite de consumo económico al mes
- 5.- Límite de consumo de horas diario. Tiempo de amigos, tiempo de estudio, tiempo de ocio, tiempo de tecnologías...
- 6.- Si se vulneran los acuerdos... Se aplican CONSECUENCIAS ANUNCIADAS. Se retira el aparato
- 7.- Los aparatos electrónicos que quieran traer a casa, ha de estar consensuado previamente...
- 8.- Usted tiene derecho a saber con quién se relaciona su hijo/a. Supervise dónde va y con quién va... también en INTERNET
- 9.- No se fie de su hijo/a hasta que lo compruebe. No sea ingenuo/a.
- 10.- Usar modalidades de control y programas de control. Programa TURN OFF

Prevención PROCURAR (Usted con usted)

- Tener una vida personal lo más satisfactoria posible
- Cuidarse
 - Alimentación
 - Sueño-Descanso
 - Actividad Física frecuente

PROCURAR (Usted con usted)

- Fomentar Hobbies: lectura, viajar, talleres,...
- Fomentar amigos/as
- Comunicarse
- Darse un capricho al mes
- Trabaje las características que más le cueste de sí mismo/a
- Siéntase orgulloso/a de las características que más le gusten de usted

PROCURAR (Con su pareja) CUIDAR LA RELACIÓN DE PAREJA

- * Dejando espacios y tiempos para la misma
- * Momentos de comunicación: verbal, no verbal y sexual

- * Tarde- noche lúdica
- * Pequeños viajes, salidas, excursiones... Alguna pequeña o gran locura!
- * Tocarse, ir de la mano... Expresión física del afecto
- * Sorprendiendo a su pareja
- * Poniendo novedad en su relación de pareja
- * Creando proyectos e ilusiones comunes. Compartiendo hobbies o diversiones comunes

BIBLIOGRAFÍA

- * ALBERCA, F. Guía para ser buenos padres de hijos adolescentes. Edit. Toromítico, Madrid, 2013
- * BAYARD, R.T. Y BAYARD, J. ¡Socorro! Tengo un hijo adolescente Edit. Temas de hoy, Madrid 2000, 17ª Edición
- * COVEY, S. Los 7 Hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Edit. De Bolsillo, Barcelona 2012
- * DEL PUEYO, B. y SUAREZ, R. La Buena adolescencia. Edit Grijalbo. Barcelona 2013
- * FABER, A. y MAZLISH, E. Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen. Ed. Medici. Barcelona 2009.
- * FUNES, J. **9 ideas clave. Educar en la adolescencia.** Edit. Grao.Barcelona 2010
- * LURI, G. **Mejor Educados. El arte de educar con sentido común.** Edit. Ariel. Barcelona, 2014
- * ROYO, J. **Los rebeldes del bienestar. Claves para la comunicación con los nuevos adolescentes** Ed. Alba. Barcelona 2009, 2ª Ed.
- * URRRA, JAVIER **El Pequeño dictador** Edit. La esfera de los libros, Madrid 2006, 9ª edición
- * VALLEJO-NÁGERA, ALEJANDRA. **La edad del pavo** Edit. Temas de Hoy, Madrid 2001, 23ª Edición
- * MONSORIU, M. *Manual de Redes Sociales en Internet.* Edit. Creaciones Copyright. Madrid 2009
- **Técnicas de Hacker para padres Cómo controlar lo que hace tu hijo con el ordenador.* Edit. Creaciones Copyright. Madrid 2008