



www.fmyv.org

Hablemos de adicciones

Guía para familias con hijas e hijos adolescentes



SONRÍE
sin drogas

Organiza



Márgenes y Vínculos

Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Prevención de adicciones a las drogas y de las adicciones sin sustancias entre menores de los centros educativos del Campo de Gibraltar y Ceuta

FUNDACIÓN MÁRGENES Y VÍNCULOS

Presentación

Qué es esta guía y por qué la hacemos

Esta guía ha sido desarrollada por la Fundación Márgenes y Vínculos en el marco del proyecto Prevención de adicciones a las drogas y de las adicciones sin sustancias entre menores de centros educativos del Campo de Gibraltar y Ceuta, financiado por el Ministerio de Sanidad.

Nuestro objetivo es proporcionar a las familias una herramienta práctica para comprender el papel del tiempo libre, identificar señales de riesgo y fomentar un entorno saludable, participativo y protector para niños, niñas y adolescentes.

La adolescencia es una etapa apasionante, pero también com-

pleja. Como madres, padres, tutores y personas cuidadoras, muchas veces sentimos incertidumbre: ¿Cómo acompañar sin invadir? ¿Cómo ayudarles a usar bien su tiempo libre? ¿Cómo detectar si algo no va bien?

Las siguientes páginas incluyen información rigurosa y actual, ejemplos cercanos y orientaciones prácticas pensadas para el día a día. El objetivo es ofrecerles herramientas que les permitan comprender mejor la realidad que viven sus hijos e hijas, fortalecer el vínculo familiar y afrontar posibles situaciones de riesgo con mayor serenidad, seguridad y confianza.



Índice

1. Qué es una adicción.....	4
1.2. Tipo de sustancias y efectos de sus adicciones.....	5
2. Dependencias no relacionadas a sustancias....	5
2.1. Tipo de dependencias no relacionadas a sustancias.....	6
3. Conceptos básicos.....	7
4. Factores de protección y de riesgo.....	8
4.1. Factores de protección.....	8
4.1.1. Recursos.....	9
4.2. Factores de riesgo.....	10
5. Ejemplos reales de situaciones de adicción con y sin sustancias.....	13
6. Miedos de las familias y cómo actuar.....	16
6.1. Pensamientos intrusivos de las madres, padres, tutores y cuidadores.....	16
6.2. Cómo acompañar a las personas menores de edad de forma adecuada.....	17
7. Alternativas de ocio saludable.....	17
7.1. Importancia de alternativas saludables.....	17

1. Qué es una adicción

La adicción es un trastorno de la salud mental y de las conductas que padecen quienes tienen la necesidad compulsiva de consumir una sustancia como el alcohol, el tabaco, el hachís, u otro tipo de drogas. También es adicción realizar una actividad repetitiva como jugar a los videojuegos, o consumir pornografía, pese a los problemas que esto produce en las vidas de quienes las practican.

La dependencia que sufren las personas adictas se debe a que cada vez necesitan más cantidad de droga, o más tiempo de conductas repetitivas para obtener un placer con ellas. Esto les lleva a consumir, o actuar de forma compulsiva cada vez con más frecuencia para intentar tener el mismo placer que tuvieron en las primeras ocasiones de consumo. Su cerebro y su sistema nervioso se ven afectados y entonces no solo no les dan ya placer, sino que empiezan a funcionar mal. Esto provoca en las personas adictas descontrol en su comportamiento y malestar físico y psicológico.

El síndrome de abstinencia aparece cuando la persona llega al punto anteriormente descrito y suprime el consumo. Quién sufre adicción a las drogas, o a determinadas conductas, puede padecer temblores, cambios de humor, emociones descontroladas, irritabilidad, baja capacidad de concentración, entre otros síntomas. Estas personas ya padecen la enfermedad y ven perjudicadas todas las áreas de su vida individual y social.

Tenemos que entender que una adicción es una enfermedad y que, por lo tanto, una persona adicta, cuando le falta su dosis de consumo, puede tener comportamientos que no esperamos, por lo que debemos recurrir al personal adecuado para solicitar ayuda especializada.

1.2. Tipo de sustancias y efectos de sus adicciones

- **Depresivas.** Son el alcohol, o los tranquilizantes y otras. Afectan el sistema nervioso central y pueden inducir sensaciones de calma y depresión.
- **Estimulantes.** Son la cocaína, o la cafeína y otras. Son sustancias que aumentan la actividad cerebral y pueden generar sensaciones de energía o excitación.
- **Alucinógenas.** Son el LSD, o ciertos tipos de marihuana y otras. Alteran las percepciones, el sentido de la realidad y el estado de ánimo.

2. Dependencias no relacionadas a sustancias

Las personas expertas en las adicciones a las tecnologías tienen un debate sobre si, desde una perspectiva médica, se puede hablar de ciberadicción o trastorno de adicción a internet. Pero, de momento a la espera de que la evidencia científica sea suficiente, por prudencia se habla de uso excesivo y no de adicción. Pero la sociedad ya usa el nombre de adicción a las nuevas tecnologías y, por esa razón, en esta guía utilizaremos ambos términos.

Otra idea a tener en cuenta es que un mal uso de la tecnología suele presentarse cuando el niño, la niña o el adolescente la utiliza como refugio, o vía de escape de otras causas externas. Entre las más citadas está la dificultad para establecer relaciones sociales presenciales, obstáculos que puede vencerse con mayor facilidad gracias al anonimato y desinhibición que proporciona la red. Otras situaciones que se dan en la infancia y adolescencia son los problemas de autoestima, ansiedad u otros síntomas.

Muchas de las posibilidades que ofrece la red exploran determinados aspectos, necesidades o fragilidades de la personalidad. Facilitan o sustituyen, por ejemplo, la aprobación y la interacción social, elementos consustanciales a la psicología humana. El sentimiento de pertenencia, el sentirse parte de un grupo o comunidad, es otro factor que exploran quienes hacen negocio con la red de productos. Por ejemplo, luchar en un equipo con afán competitivo es lo que fomentan algunos videojuegos.

Muchos de los servicios y herramientas están diseñados para conseguir el máximo de dependencia, de enganchamiento de las personas que las utilizan. Esa enganche, a menudo, se consigue añadiendo elementos adictivos al juego o la aplicación.

Esta guía también analiza las situaciones de abuso que pueden interferir en la vida de las niñas, niños y adolescentes; y reflexiona sobre las consecuencias negativas que para el individuo puedan tener una excesiva dependencia y falta de control de conductas relacionadas con el manejo de la tecnología, los dispositivos tecnológicos, las herramientas y servicios en red. Revisa, también, medidas de prevención efectivas.



2.1. Tipos de dependencias no relacionadas a sustancias

- **Tecnología y redes sociales:** El uso excesivo de dispositivos electrónicos, como los teléfonos móviles, videojuegos o la televisión, puede convertirse en una adicción, especialmente si la persona adicta sustituye las relaciones sociales o el tiempo dedicado a otras actividades.

Dentro de este tipo de dependencia encontramos varios conceptos importantes:

- **Nomofobia.** Hace alusión al miedo irracional de algunas personas a salir de casa sin el móvil. Este miedo también se da cuando el móvil se queda sin batería, sin cobertura, datos y, por supuesto, a perder el dispositivo. En definitiva, a no poder consultar las actualizaciones de los servicios de mensajería instantánea o redes sociales. Perderse aquello que está pasando les puede provocar sensación de aislamiento y desconexión y altos niveles de estrés, frustración, ansiedad o angustia. En términos generales, el término nomofobia se usa también para describir la adicción al móvil, en general.
- **Vamping.** Es un comportamiento de riesgo relacionado con el uso de las tecnologías que consiste en que el chico o la chica permanece despierta durante la noche utilizando dispositivos electrónicos, el móvil, la tablet, o el ordenador en horario destinado al sueño, con lo que retrasa o reduce su necesario descanso.
- **Comportamientos compulsivos:** Son el juego patológico, las compras impulsivas, o la adicción a la pornografía.

3. Conceptos básicos

Los comportamientos de tipo adictivo relacionados con las tecnologías de las relaciones, de la comunicación y de la información pueden presentar patrones de conducta similares a los que presentan las personas adictas a sustancias. Aclaramos a continuación algunos conceptos fundamentales. Muchos de ellos son adaptaciones de los que se desarrollan asociados al consumo de drogas:

- **Uso:** Es cuando utilizamos las nuevas tecnologías de la relación, información y comunicación con una finalidad concreta. Puede ser que, dependiendo de nuestras obligaciones o propósitos, las use-

mos bastante tiempo o todos los días, pero esta práctica solo supone beneficios si cumple objetivos concretos y es controlable.

- **Uso excesivo, uso compulsivo, o abuso.** Uso recurrente, excesivo, o indebido de las tecnologías que conlleva a la persona perjuicios sociales, o incumplimientos de sus obligaciones.
- **Tolerancia.** Hace referencia a la necesidad de incrementar progresivamente el tiempo de uso de las tecnologías para que la persona consiga el mismo nivel de satisfacción que antes proporcionaba un menor tiempo de uso.
- **Dependencia.** Es el deseo intenso y prioritario que tiene la persona de usar las tecnologías para que le produzcan placer, o eviten el malestar, a pesar de las significativas consecuencias negativas que dicho uso acarrea.
- **Abstinencia.** Conjunto de síntomas y signos desagradables que sufre la persona cuando se le priva del tiempo de uso de las tecnologías.

4. Factores de protección y de riesgo

4.1. Factores de protección

Los factores de protección son aquellos que reducen el riesgo de las personas de desarrollar conductas adictivas, por lo que es importante potenciarlos. Un hogar estable, la comunicación abierta con nuestros hijos e hijas y el apoyo emocional son elementos que pueden prevenir las adicciones. Enseñar habilidades emocionales desde una edad temprana también juega un papel crucial en este aspecto.

4.1.2. Recursos

Personales

- Autoestima.
- Habilidades sociales.
- Habilidades comunicativas.
- Autocontrol.
- Resiliencia.
- Capacidad para solucionar problemas.
- Control de las emociones.
- Pensamiento crítico.
- Saber afrontar el estrés.

Familiares

- Clima de convivencia intrafamiliar positivo.
- Comunicación y diálogo.
- Normas y límites en la convivencia.
- Ejemplos de conductas saludables con las tecnologías.
- Ocio compartido.

Ambientales

- Alternativas de ocio creativas y saludables.
- Amistades con hábitos de ocio saludables.
- El deporte y, en especial, los deportes de grupo.
- Contacto con la naturaleza.

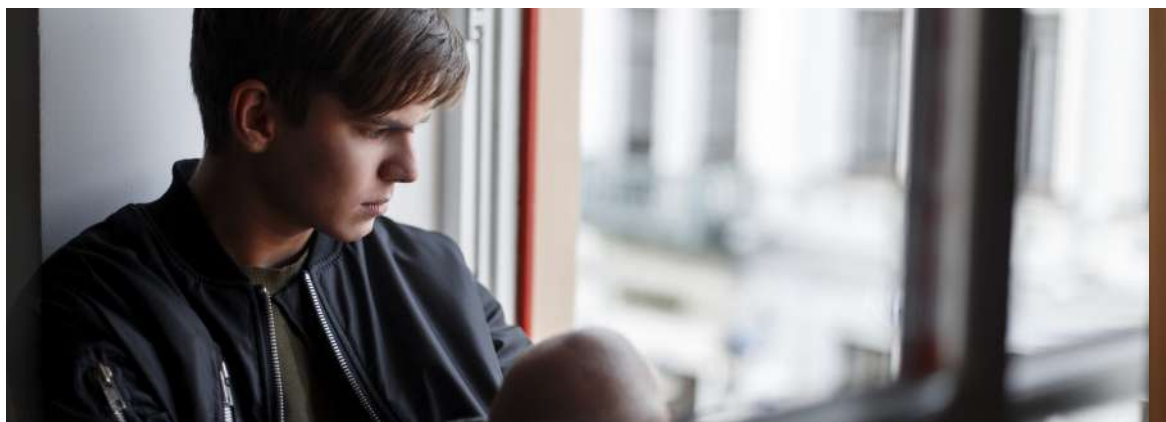
4.2. Factores de riesgo

Los factores de riesgo son aquellos elementos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle conductas adictivas. Por eso, es importante identificarlos y tratar de reducir su influencia en la vida de las personas. Algunos factores de riesgo pueden ser, por ejemplo, un entorno familiar desestructurado, la presión social, el ser víctimas de violencia doméstica, o de género, tener una baja autoestima, o la debilidad emocional, entre otros.

El uso excesivo, o la adicción a las tecnologías puede tener múltiples y variadas consecuencias de tipo psicológico, social y fisiológico. Un ejemplo de factor de riesgo es una familia sin comunicación y sin afecto, o una vida insegura en la que no existen ni la rutina, ni los comportamientos familiares habituales y reglados.

En el plano psicológico

- Depresión o inestabilidad emocional.
- Irritabilidad o incluso agresividad.
- Incapacidad para controlar impulsos.
- Preocupación constante.



En el plano social

- Incumplimiento de las obligaciones escolares y familiares.
- Conflictos de los familiares, las personas referentes en lo educativo y las amistades.
- Aislamiento social.
- Centrar todas las relaciones, actividades e intereses sobre la adicción.
- Problemas económicos legales.

En el plano personal físico

- Cansancio.
- Sueño.
- Sedentarismo y, consecuentemente, obesidad.
- Fatiga ocular.
- Fatiga mental.
- Dolores de cabeza.
- Alteraciones inmunitarias.
- En casos más extremos, desnutrición.





5. Ejemplos reales de situaciones de adicción con y sin sustancias

Ejemplo 1. Laura y el alcohol

● Situación

Laura, de 16 años, comenzó a quedar con sus amigos y amigas en las que el consumo de alcohol era común. Al principio solo probaba una copa, pero pronto el consumo se convirtió en algo regular. Sus padres, Marta y José, notaron que Laura estaba más distante, le costaba concentrarse en la escuela y su rendimiento académico bajó.

● Solución

En lugar de reaccionar con reproches o castigos, Marta y José decidieron hablar con Laura desde el cariño y la comprensión. Le preguntaron cómo se sentía y si quería hablar sobre lo que sucedía en las quedadas con sus amigos y amigas. Sin imponer, le ofrecieron alternativas de ocio saludable, como actividades familiares, y le dejaron claro que podían ayudarla si necesitaba apoyo. A través de conversaciones abiertas y sin juzgar, Laura se sintió segura de compartir sus preocupaciones y su deseo de dejar el alcohol, lo cual permitió que la familia trabajara junta en alternativas y apoyo emocional.

Ejemplo 2. Tomás y las redes sociales

● Situación

Tomás, de 14 años, siempre había sido un chico sociable y activo, pero en el último año su relación con el móvil cambió de forma notable. Empezó a pasar cada vez más tiempo en redes sociales, especialmente en Instagram y Tik Tok, dedicando varias horas y revisando constantemente las reacciones que recibía.

Al principio, sus padres lo interpretaron como algo propio de la edad. Sin embargo, comenzaron a observar ciertos cambios. Tomás se mostraba más irritable cuando no tenía el teléfono cerca, revisaba continuamente las notificaciones y su estado de ánimo parecía depender de los *likes*, o me gusta, que recibía en sus publicaciones en las redes sociales, o bien de los comentarios o interacciones que alcanzaba.

Tomás dejó de interesarse por actividades que antes disfrutaba, como salir con amigos y amigas, practicar deporte o participar en actividades familiares. Pasaba más tiempo aislado en su habitación y su rendimiento escolar empezó a verse afectado. Aunque no había conflictos graves, sus padres percibían que algo no iba bien y que su hijo cada vez estaba más pendiente de la validación externa.

● Solución

Ante esta situación, sus padres decidieron buscar orientación profesional para entender mejor lo que estaba ocurriendo y cómo podían ayudarlo sin generar enfrentamientos. A partir de ese asesoramiento, comprendieron la importancia de abordar el problema desde el diálogo, el acompañamiento y el establecimiento de límites claros.

En casa, comenzaron a hablar con Tomás desde la calma, mostrando interés por lo que hacía en redes sociales, evitando juzgarle. Luego, acordaron unas normas realistas sobre el uso del móvil, como limitar su uso a determinados momentos del día, como las comidas o antes de dormir, y priorizar otras responsabilidades y actividades.

Le plantearon también alternativas de ocio saludable que le permitieran reconectar con actividades fuera del entorno digital. Lo animaron a retomar el deporte de forma progresiva, probar alguna actividad que despertara su interés y participar en planes al aire libre o en familiar. Estas alternativas no se las impusieron de forma brusca, si no que

las introdujeron poco a poco, contando con su opinión y respetando sus tiempos. El objetivo era ofrecerle otras fuentes de satisfacción personal y social, reforzar su autoestima y reducir la dependencia de la validación en redes sociales, favoreciendo así un uso más equilibrado y consciente de la tecnología.

Ejemplo 3. Pedro y los videojuegos

● Situación

Pedro, de 11 años, vivía con sus abuelos desde hacía tiempo. Ellos eran sus cuidadores principales. Como muchos niños y niñas de su edad, empezó a interesarse cada vez más por los videojuegos. Al principio jugaba un rato después de hacer los deberes, pero poco a poco ese tiempo fue aumentando sin que apenas se dieran cuenta. Empezó a pasar varias horas al día frente a la pantalla, sobre todo al volver del colegio y los fines de semana.

Sus abuelos comenzaron a notar algunos cambios: Pedro ya no salía al parque con sus amigos y amigas como antes, prefería quedarse en casa jugando y cada vez le costaba más desconectar de la consola. También empezó a descuidar los deberes y sus notas bajaron ligeramente. Aunque no mostraba conflictos ni conductas problemáticas, sí lo veían más aislado y menos participativo en la vida familiar.

● Solución

Ante esta situación, sus abuelos decidieron actuar de forma calmada y progresiva. Buscaron un momento tranquilo para hablar con él, se interesaron por sus videojuegos y escucharon cómo se sentía, en lugar de centrarse solo en lo que estaba haciendo mal. A partir de ahí, le explicaron la importancia de mantener un equilibrio entre el ocio digital y otras actividades necesarias para su bienestar.

Acordaron, de forma continuada, establecer unas normas claras y

realistas sobre el tiempo de uso de los videojuegos, para asegurarse de que primero hiciera sus deberes escolares y que también dedicara tiempo a otras actividades. Le animaron también a retomar hábitos que antes disfrutaba, como salir al parque o montar en bicicleta, y le propusieron probar nuevas opciones, como apuntarse a un deporte o una actividad extraescolar que le llamara la atención.

Al implicarlo en las decisiones y no imponer cambios de forma brusca, poco a poco Pedro fue aceptando la nueva organización de su tiempo. Con el apoyo y la constancia de sus abuelos, logró recuperar el interés por otras actividades y mejorar su equilibrio entre ocio digital y su vida diaria.

6. Miedos de las familias y cómo actuar

6.1. Pensamientos intrusivos de las madres, padres, tutores y cuidadores

- **Revisar la mochila, o el móvil de la hija o el hijo.** Algunos padres, madres, tutores y cuidadores se sienten inclinados a revisar las pertenencias de sus hijos e hijas para asegurarse de que no están expuestos a riesgos. Este comportamiento, aunque motivado por el deseo de proteger, puede generar desconfianza y tensar la relación familiar.
- **Controlar las actividades sociales.** Las personas cuidadoras, padres, madres y tutores pueden sentir que deben supervisar constantemente las actividades sociales de sus hijos e hijas porque temen que sean influenciadas por amigos y amigas que tienen comportamientos de riesgo.

6.2. Cómo acompañar a las personas menores de edad de forma adecuada

- **Diálogo abierto y respetuoso.** La clave está en la comunicación abierta y en el respeto a la privacidad de las hijas e hijos. Mantener un espacio de confianza en el que puedan compartir sus preocupaciones y experiencias sin miedo al juicio es esencial para fortalecer la relación.
- **Establecer límites claros y consistentes.** Los padres, madres, tutores y cuidadores pueden ofrecer una orientación clara sin imponer restricciones estrictas. En lugar de recurrir al control, pueden fomentar el autocontrol y la responsabilidad, apoyando a los hijos e hijas a que tomen decisiones informadas.

7. Alternativas de ocio saludable

7.1 Importancia de las opciones saludables

Fomentar actividades de ocio saludables es esencial para el desarrollo integral de las hijas y los hijos. Los deportes, las actividades creativas, el voluntariado y la participación en proyectos comunitarios son formas de involucrarse de manera positiva y desarrollar habilidades sociales y emocionales. A medida que los adolescentes crecen, es importante ofrecerles espacios en los que puedan explorar sus intereses y expresar su creatividad sin presiones. Las alternativas de ocio saludable deben ser variadas, como los deportes, las actividades artísticas o culturales, y también momentos de descanso en familia.

Damos las gracias a todas las personas que han leído esta guía por haberse tomado el tiempo y por su dedicación al desarrollo y bienestar de sus hijas e hijos, o de las personas menores de edad a su cargo. El papel de las madres, padres, personas tutoras y cuidadoras es fundamental en la prevención y el abordaje de las adicciones, con y sin sustancias, y su apoyo es esencial para que puedan tomar decisiones saludables y responsables a lo largo de sus vidas.





Es importante recordar que, aunque a veces el camino pueda parecer desafiante, su amor, comprensión y presencia marcan una gran diferencia. Establecer un ambiente de confianza y apertura para que chicos y chicas puedan expresar sus emociones y preocupaciones es clave para fortalecer esa relación y prevenir futuros problemas.

Les invitamos a reflexionar sobre cómo pueden continuar siendo un apoyo constante para sus hijos e hijas, o personas menores de edad a su cargo, fomentando el diálogo, el entendimiento y el respeto. No hay soluciones instantáneas, pero el acompañamiento cercano y el cuidado con empatía pueden ser el primer paso hacia una vida equilibrada y libre de adicciones.

Gracias nuevamente por su disposición y compromiso. Su rol es imprescindible y, con su dedicación, pueden seguir ayudando a construir un entorno seguro y saludable para todas y todos.

Necesito ayuda. ¿A quién acudo?

En el Campo de Gibraltar, existen lugares donde acudir para recibir información, tratamiento y apoyo a las personas frente a las adicciones. Algunos de estos son:

Algeciras

Centro de tratamiento de adicciones.

☎ 956 600 531/ 956 660 482
✉ Drog.algeciras@dipucadiz.es

📍 Calle Miguel Hernández,
número 17.

La Línea de la Concepción

Centro de tratamiento de adicciones.

☎ 956 171 322/ 956 171 544
✉ drogolalineadipucadiz.es

📍 Calle Xauen, sin número.

San Roque

Coordinadora comarcal Alternativas.

☎ 956 611 022
✉ informacion@coordinadoraalternativas.org

📍 Calle Iglesia, número 1.
Estación de San Roque.

Ceuta

Área de prevención.

☎ 856 205 009
✉ Prevencion@ceuta.es

📍 Plaza Rafael Gibert,
número 27, 5º planta.

Otros recursos

- Guías digitales de UNICEF, Ministerio de Educación y Sanidad, ongs locales.
- Líneas de orientación psicológica y familiar.
- Centros juveniles, asociaciones vecinales, clubes culturales y deportivos.

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.