

Claves para proteger a tus hijas e hijos de las adicciones

Comunicación y confianza

Escucha con atención a tus hijas e hijos, habla de adicciones sin juicios y desmonta mitos con buena información.

Da confianza a todas tus hijas e hijos, pero conserva tu papel de madre o padre.

Autoestima, valores y habilidades sociales

Fomenta la autoestima de tus hijas e hijos, reconoce su esfuerzo y da un buen ejemplo.

Educa en valores, promueve habilidades sociales y anima a expresar sus ideas y a decir NO a la presión del grupo.

Hábitos saludables y responsabilidad

Ofrece a tus hijas e hijos alternativas sanas de ocio, deporte, cultura, o voluntariado.

Enséñales a ser responsables de sus actos y a tomar decisiones meditadas y razonadas.



Dónde acudir si necesitas ayuda

Algeciras

Centro de tratamiento de adicciones

956 660 531 / 956 660 482
drog.algeciras@dipucadiz.es

📍 Calle Miguel Hernández,
número 17
Barriada El Saladillo

Jugadores de azar en rehabilitación del Campo de Gibraltar (Jarca)

956 663 809
jarca_asoc@hotmail.com

📍 Avenida Virgen de la
Palma, número 2
Edificio Doña Inés

La Línea de La Concepción

Centro de tratamiento de adicciones

956 171 322 / 956 171 544
drogolaline@cipucadiz.es

📍 Calle Xauen, sin número

San Roque

Coordinadora comarcal Alternativas

956 611 022
información@coordinado
raalternativas.org

📍 Calle Iglesia, número 1
Estación de San Roque

Ceuta

Área de prevención

856 205 009
prevencion@ceuta.es

📍 Plaza Rafael Gilbert,
número 27, 5ª planta

Unidad de juego patológico

956 503 359
uca@ceuta.es

📍 Calle Juan de Juanes
número 4
Cruce del Morro

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

Organiza:



Financiado por:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



sonrie_sin_drogas
sonrie.sindrogas
prevencion_adicciones



FUNDACIÓN MÁRGENES Y VÍNCULOS
www.fmyv.org

Qué es una adicción

La adicción es una enfermedad física y emocional que sufren las personas. Provoca la dependencia de una sustancia, actividad o relación.

Quien la sufre no es capaz de controlarse y cae en **conductas compulsivas**. La adicción puede perjudicar la salud y la calidad de vida de nuestras hijas e hijos.

Adicciones con sustancias

Droga

Es toda sustancia que, una vez introducida en el cuerpo de una persona, altera su sistema nervioso central y origina cambios en:

Sus sentidos



Su percepción



Su estado de ánimo



Drogas que suelen consumir las/os adolescentes:



Alcohol



Tabaco y váper



Hachís y marihuana

La **bebida energética** no es una droga ilegal...



pero contiene **sustancias** que crean **adicción**

Adicciones sin sustancias

Son aquellas conductas repetitivas que generan una pérdida de control en la persona. Esto cambia su comportamiento en la familia, el trabajo, o la sociedad. Algunas personas son adictas a:

- El móvil y las redes sociales
- Los juegos, los videojuegos
- Las apuestas online, los juegos de azar
- El sexo, la pornografía
- Compras



Señales de que tu hija o hijo pueden sufrir una adicción

Sociales

- Fuerte influencia del grupo de amigos y deseos de encajar.
- Presión del grupo cuando el consumo se vuelve "normal".

Familiares y escolares

- Necesidad de independencia que puede generar conflictos con la familia.
- Falta de comunicación o supervisión en casa.
- Malestar o problemas en el instituto por el rendimiento, o la convivencia.

Personales

- Búsqueda de sensaciones y curiosidad por experimentar.
- Impulsividad y poco control.
- Emociones intensas, inseguridad y posible baja de autoestima.

