

¿QUÉ PAPEL JUEGA LA FAMILIA?

*Una guía para educar a menores
sobre el consumo de alcohol*



¿QUÉ PAPEL JUEGA LA FAMILIA?

	Pag.
• LA NORMALIZACIÓN DEL ALCOHOL EN ESPAÑA: LOS AGENTES DE SOCIALIZACIÓN EN LA ACTUALIDAD	2
• DIFERENCIAS ENTRE CONSUMO DE ALCOHOL Y ALCOHOLISMO	6
• LOS JÓVENES, EL ALCOHOL Y OTRAS ADICCIONES	7
• FACTORES DE RIESGO, PROTECCIÓN Y SEÑALES DE ALERTA DE UN CONSUMO PROBLEMÁTICO	14
• LA INFLUENCIA DE LOS ESTILOS EDUCATIVOS PARA PREVENIR UNA ADICCIÓN	15
• ¿QUÉ HACER? PAUTAS DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA EL ALCOHOL	17
• DECÁLOGO PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL	19
• RECURSOS DE INTERÉS EN EXTREMADURA	21
• ANEXO	24

TÍTULO

¿Qué papel juega la familia? Una Guía para educar a menores sobre el consumo de alcohol.

EDITA

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales.
Servicio Extremeño de Salud.
Secretaría Técnica de Adicciones

AUTORAS/ES

Aguilar Medrano, Rosa.
Apostúa Méndez, Wenceslao.
Durán Mateo, Eva.
Gallarín Martín, Mercedes.
Nacarino Palma, Carmen.
Pizarro Pizarro, Carmen.
Rodríguez Palomino, Pepi.

COLABORADORAS/ES

Castillo Sánchez, M^a Magdalena.
Cortés Mancha, Mercedes.
Gallardo Becerra, Antonia.
Santos Casado, José Antonio.
Morcillo Sánchez, M. Pilar.

LUGAR Y FECHA DE PUBLICACIÓN

Badajoz, noviembre 2022.

MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN:

José Manuel Domínguez Pastelero - Flush Impresión Digital

LA NORMALIZACIÓN DEL ALCOHOL EN ESPAÑA: LOS AGENTES DE SOCIALIZACIÓN EN LA ACTUALIDAD

El objetivo principal de esta guía es dotar a las familias, a través de la información y contenidos expuestos, de herramientas y estrategias necesarias para prevenir el uso y consumo de alcohol de sus hijos e hijas, evitando así el consumo problemático o la adicción al alcohol.

Y ¿por qué esta guía se centra en...?

a) La prevención como método eficaz frente al consumo de alcohol.

Hoy por hoy, se determina la educación en prevención como el método más eficaz frente a otros métodos como el punitivo o legales. Es decir, que es mucho más eficaz educar en prevención que medidas como multar por consumir o subir el precio del alcohol, ya que estas medidas punitivas o legales, aunque puedan provocar una reacción de no consumo, va a ser transitoria e irá perdiendo fuerza con el paso del tiempo.

Sin embargo, una educación basada en la prevención frente al consumo de sustancias psicoactivas o drogas, ya sean éstas legales (alcohol y tabaco), o ilegales (cannabis, cocaína, alucinógenos, metanfetaminas, heroína, etc.), tendrá una reacción, de no consumo, mucho más duradera en el tiempo.

Pero, para que esta educación sea eficaz debería hacerse:

Desde etapas muy tempranas, y no esperar a que lleguen las etapas críticas (véase Anexo, Figura 1), de tal manera que la educación en prevención comenzaría sobre los 4 ó 5 años, centrándose la educación en el fomento de hábitos saludables, conocimiento y regulación de las emociones e intervención en las dificultades académicas.

A medida que los niños y niñas vayan creciendo y madurando, los contenidos de esta educación en prevención del consumo de sustancias psicoactivas, irán adaptándose a dichos cambios madurativos, y estarán más enfocado, en ofrecer al adolescente, información objetiva y veraz sobre los efectos y riesgos, que dicho consumo produce en la salud física y mental como otros riesgos a corto plazo, y la formación y fomento de las habilidades sociales y habilidades para la vida, (compilado por Villanueva, 2017).

Esta educación basada en la prevención debe tener continuidad y constancia en el tiempo, es decir, una vez, que los progenitores comienzan a educar en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, sobre los 4 años de edad, esta educación seguirá presente

A medida que los niños y niñas vayan cumpliendo años, reforzando dicha prevención en la adolescencia, ya que, como recoge Villanueva (2017): " la adolescencia es la etapa del ciclo vital en la que es más probable el inicio en el consumo de drogas".

Esta educación preventiva tiene que tener siempre en cuenta el momento evolutivo del niño o de la niña y las características idiosincráticas de éste o ésta, y en función de ello debemos prestar atención a los factores de riesgo y/o a los factores de protección, que más adelante serán mayormente ampliados.

El que exista factores de riesgo no quiere decir que el chico o la chica vayan a consumir, o vayan a tener un consumo problemático o una adicción.

Pero, a mayor número de factores de riesgo, mayor es la probabilidad de que exista un consumo, un consumo problemático o una adicción.

Y a mayor número de factores de protección, menor es la probabilidad de consumo, consumo problemático o una adicción.

Por tanto, es necesario, con esta educación basada en la prevención, disminuir los factores de riesgo y aumentar o fomentar factores de protección.

Algunos ejemplos de estos factores de riesgo versus factores de protección son: la edad, el sexo, integración escolar, rendimiento escolar, la cohesión y el clima afectivo familiar, la disponibilidad de la sustancia psicoactiva y su accesibilidad, el grupo de amigos, capacidades que tenga el chico o la chica o pueda adquirir, como es la resistencia a la presión del grupo, la toma de decisiones, la autoestima..., y por supuesto, la normalización que exista, ya sea a nivel familiar o social, en el consumo de dicha sustancia. Se explica todo detalladamente más adelante.

b)La normalización del consumo de alcohol.

Es necesario hacer en este punto una pequeña parada, por varias razones:

En muchas **culturas** está muy normalizado el consumo de alcohol, en nuestra cultura mediterránea también.

¿A cuántas celebraciones (ya sean bodas, bautizos, cumpleaños, graduaciones...) han ido?, ¿y en cuántas había bebidas alcohólicas?, posiblemente en todas o en casi todas.

Y, ¿cuántas veces ha visto a algún amigo o familiar ahogar sus penas en alcohol?, posiblemente más de las que les hubiera gustado.

Es decir, vivimos en una cultura, donde el alcohol está casi omnipresente, si estamos felices, hay alcohol, si estamos tristes, hay alcohol, si ponemos la tele, tenemos publicidad sobre bebidas alcohólicas, por cierto, donde los y las protagonistas de dichos anuncios sonríen, son felices y guapos y siempre están de fiesta, si vemos una película, nos encontramos, con que los y las protagonistas, cada vez que se ponen a cocinar, lo hacen con una copa en la mano,...Son tantos los ejemplos y están en todas partes, que el consumir alcohol es algo "normal".

Sus hijos, los míos, todos los hijos, en sus primeros años, no aprenden por lo que escuchan. En sus primeros años de vida, los niños y las niñas **aprenden observando** e imitando a sus padres, y saben ¿por qué? porque los padres somos sus referentes, por ello, de nada servirá que les digamos que beber es malo si nos ven con una botella de alcohol o una copa en las manos.

Aprovechemos esos primeros años de sus vidas, en los que somos para ellos y para ellas las personas más importantes, e implantemos la base de unos hábitos saludables, ya que, con el paso de los años, las madres y los padres, seremos desplazados, como figura de referencia por profesores, y más tarde, cuando lleguen a la adolescencia, sus referentes serán sus amigos, los influencers o sus cantantes favoritos.

Con esto no pretendemos juzgar a nadie, pues sabemos por experiencia propia, lo difícil que puede ser educar a un hijo o a una hija, ya que, al nacer, ni vienen con un pan bajo el brazo ni con un manual de instrucciones, y, por tanto, el ejercer la parentalidad se convierte en un gran reto, donde el cometer errores y aprender de éstos nos llevará a conseguir la culminación de dicho proceso de forma satisfactoria o no.

Por ello, esta guía pretende ser una pequeña ayuda, que les enseñe con antelación a los problemas a los que ustedes, como padres y madres, y sus hijos e hijas se van a tener que enfrentar, quizás, en un tiempo no muy lejano.

c) ¿Y por qué esta guía se centra en el alcohol?

Por dos razones de peso:

- Por los datos:

El Plan Nacional sobre drogas, perteneciente al Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, publica cada dos años los resultados de sus encuestas.

La encuesta ESTUDES (Encuesta Sobre Uso de drogas en Enseñanza Secundaria en España) 2020-2021, publicada en este mismo año, en el 2022, realizada a estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, con un número total de entrevistados de 22.321 estudiantes, 523 centros y 1.311 aulas pertenecientes a todo el territorio español, nos revela los siguientes resultados:

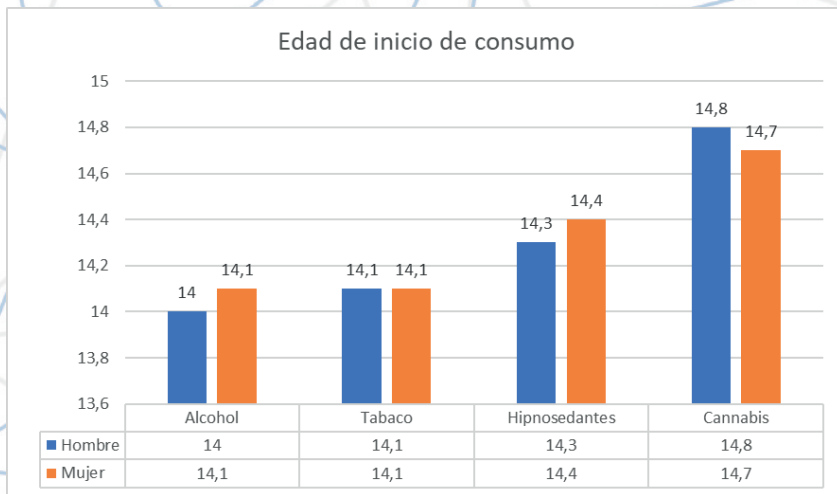


Figura 2. Edad de inicio en el consumo de sustancias psicoactivas.

Fuente: Encuesta ESTUDES 2020-2021. Plan Nacional sobre Drogas.

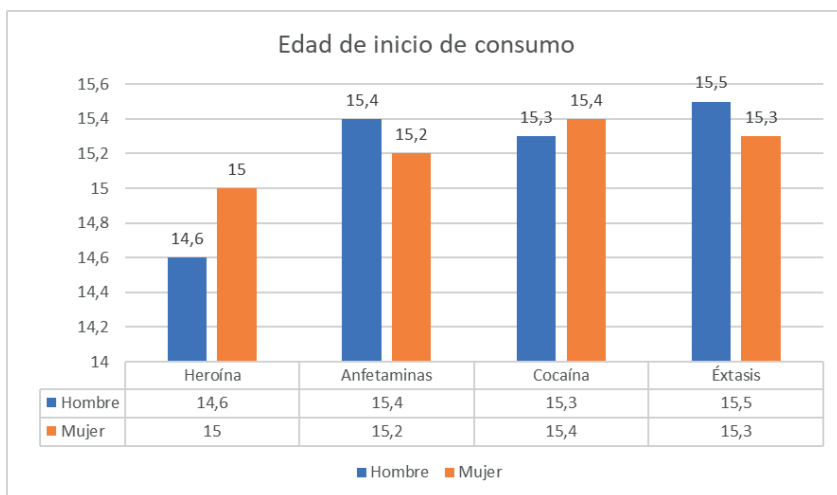


Figura 3. Edad de inicio en el consumo de sustancias psicoactivas

Fuente: Encuesta ESTUDES 2020-2021. Plan Nacional sobre Drogas.

- La Teoría de la Escalada o Teoría de la Progresión en el Consumo de Kandel (1980).

Esta autora, como recoge Villanueva (2017), propone un modelo donde el consumo es secuencial, es decir, el chico o chica consumiría primero las sustancias legales y luego podría pasar al consumo de sustancias ilegales, es decir, primero se consumiría bebida de baja graduación, como el vino o la cerveza, después, podría haber un consumo de tabaco y bebidas de alta graduación, un tercer paso, podría ser el consumo de cannabis, y, por último, podría darse el consumo en otras sustancias ilegales.

Hay que añadir, que esta secuenciación no es causal, es decir, el hecho que un chico o chica consuma alcohol, no quiere decir que vaya a consumir, sí o sí, con el tiempo, otras sustancias ilegales, pero sí, que todo aquel que llegue al consumo de sustancias ilegales, antes, habrá realizado consumo de sustancias legales.

Esta teoría ha sido refutada por numerosos estudios posteriores.

¿Y qué nos pueden aportar los datos anteriormente expuestos?

Pues, por un lado, los datos recientemente publicados por la encuesta ESTUDES 2020-2021, nos dice que los chicos y chicas españoles, la primera sustancia que consumen es el alcohol y teniendo en cuenta la teoría de la Escalada de Kandel, el inicio del consumo de alcohol puede, y digo puede, no que vaya a ser así, dar paso al consumo de otras sustancias ilegales.

De ahí la importancia, para los padres, y para la sociedad en general, de implementar métodos de prevención frente al consumo de alcohol, ya que, si ayudamos a nuestros hijos e hijas a llevar estilos de vidas saludables, incluyendo el no consumo de alcohol, estaremos evitando, también, que nuestros chicos y chicas consuman otras drogas ilegales.

DIFERENCIAS ENTRE CONSUMO DE ALCOHOL Y ALCOHOLISMO

El alcohol es una sustancia química (tóxica) derivada del azúcar que contienen los productos vegetales a los que se someten a un tratamiento. Al ser introducida en el organismo actúa sobre el cerebro provocando que nos desinhibamos. El hecho de esta desinhibición provoca que perdamos la timidez y con ello nos podamos relacionar con más facilidad con nuestros iguales o seamos capaces de transgredir normas

USO-ABUSO

USO: Aquel tipo de consumo de alcohol en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia, o por la propia situación física, psicológica y social del sujeto, no se detectan consecuencias inmediatas sobre la persona consumidora ni sobre su entorno. La cantidad es pequeña, la frecuencia es baja, la persona consumidora está en buen estado físico, psicológico o social. Si la persona consumidora cumple las tres características, su consumo no producirá daño.

Sin embargo, una pequeña cantidad de droga consumida muy frecuentemente, o si se consume teniendo una enfermedad, sí provocará daño físico, psíquico o social.

ABUSO: Aquel tipo de relación con el alcohol en el que, bien por su cantidad, por su frecuencia, o por la propia situación física, psíquica y social de la persona, se producen consecuencias negativas para el consumidor y su entorno. Se define también como un "uso excesivo, esporádico o persistente relacionado con una práctica aceptable". Es un uso desaprobado, peligroso, desadaptativo y nocivo.

Las consecuencias de dicho abuso, pueden ser:

- Físicas: enfermedades, daños
- Psicológicas: malas relaciones con uno mismo y con el resto de las personas
- Sociales: impactan a la comunidad, al mundo laboral y académico
- Legales: problemas con la justicia.

MITOS:

"El alcohol es un estimulante". El alcohol es primero un desinhibidor y segundo un depresor del sistema nervioso central

"El alcohol ayuda a resolver problemas". La realidad es que al desinhibir provoca que perdamos el control de nuestras emociones y actúe contra nuestros pensamientos y sentimientos.

"El alcohol es un alimento". Son calorías vacías, a su paso por el intestino delgado destruye las vitaminas y sólo permiten el paso de grasas que es lo que nos hace engordar.

"El alcohol nos sirve para combatir el frío". Sólo lo hace en los primeros minutos y por un acto físico de vasodilatación que una vez conseguida hace que disminuya la presión arterial y haga el efecto contrario.

“El alcohol aumenta el deseo sexual”. En el hombre provoca impotencia y en la mujer que disminuya la libido.

“Beber sólo cerveza no hace daño”. Una cerveza contiene la mitad de alcohol puro que un destilado (cubata).

LOS JÓVENES, EL ALCOHOL Y OTRAS ADICCIONES

La etapa adolescente es una de las etapas decisivas en la vida de una persona, pues implica el cambio y transición desde la infancia a la vida adulta. La impulsividad y búsqueda de sensaciones pueden ser considerados dos factores de riesgo que conlleva la realización por parte de los individuos de conductas desadaptativas como puede ser el consumo de sustancias. Actualmente, el consumo de drogas por parte de jóvenes está considerado un problema de salud pública con importantes repercusiones a nivel social y personal.

Además, no podemos olvidar el papel que juega la familia en cuanto al desarrollo psicosocial considerado como arma de doble filo: puede ser de protección o factor de riesgo según las pautas y prácticas parentales que se lleven a cabo.

El consumo de sustancias en la etapa adolescente tiene considerables implicaciones sociales y personales, el resultado de una serie de factores de riesgo que han sido estudiados en una gran cantidad de investigaciones

A continuación, nos centraremos en el estudio de distintas sustancias para entender cómo y por qué se da un consumo abusivo de las mismas.

TABACO

Tabaco y alcohol son sustancias fácilmente accesibles y además muy aceptadas dentro de la población, por lo que ha contribuido al aumento de las mismas en la sociedad actual. En esta línea, cabe destacar el comportamiento y los nuevos patrones de consumo en el grupo adolescente.

El tabaco es una de las sustancias que primeramente consumen los y las adolescentes, siendo la edad de inicio del primer consumo a los 14,1 años. El consumo diario se alcanza a los 14,7 años de media (Encuesta ESTUDES 2021). Factores como la búsqueda de sensaciones e independencia, el alejamiento de la familia y la aceptación por el grupo de iguales, convierte a la adolescencia en una etapa crucial para el consumo de drogas.

Una variable sobresaliente en esta etapa son los “miedos sociales” (miedo al rechazo, a hacer el ridículo en algunas situaciones, a que se rían de uno o una, etc). Los jóvenes que presentan este tipo de “miedos” explican que hacen uso de esta sustancia como vía de escape que compensa su elevado grado de ansiedad en situaciones donde se ven expuesto a relacionarse con otros o deben afrontar una problemática. Lo que ellos no saben es que el tabaco no tiene propiedades relajantes puesto que es un estimulante. Ante la aparente sensación de “alivio” que se siente al fumar uno o varios cigarrillos, lo que verdaderamente

está sucediendo es que el individuo está suprimiendo los síntomas de síndrome de abstinencia producidos por la falta de nicotina en el cerebro.

Sumado a lo anterior, también cabe mencionar que los miedos sociales se caracterizan por conductas impulsivas, disruptivas, antisociales y agresivas; lo que diversas investigaciones han hallado que este tipo de comportamientos son predictores sobresalientes del consumo regular y abusivo de tabaco e inicio de consumo de sustancias ilícitas.

Otro de los mitos con los que los jóvenes justifican su consumo de tabaco es que los cigarrillos bajos en nicotina no hacen daño ni son cancerígenos. Lo cierto es que, aunque los cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán son menos nocivos, se hace un consumo mayor con el fin de conseguir la misma concentración de nicotina en sangre, por lo que se anulan sus ventajas y finalmente los riesgos son semejantes a lo de los cigarrillos normales.

Por otro lado, como hemos apuntado es necesario también detenernos en el papel que juega la familia en cuanto al desarrollo psicosocial y prevención hacia el consumo, puesto que, dependiendo de las actuaciones parentales, éstas pueden suponer variables de prevención o de riesgo. En este sentido, los estilos educativos han sido identificados como uno de los factores de riesgo y protección más significativos para el consumo de sustancias en la juventud. Así, se ha comprobado que el estilo educativo autoritario y negligente es un factor de riesgo respecto al indulgente y democrático, que actuaría como factor protector ante el consumo de sustancias. Además, dentro del estilo parental también podemos encontrar otras variables importantes como el afecto y la comunicación: los y las jóvenes que mantienen una buena comunicación con sus progenitores tienen un consumo menor o escaso frente a aquellos que manifiestan tener una mala o escasa comunicación.

En relación con todo lo comentado hasta el momento, y quizás como uno de los factores más destacables en cuanto al consumo de sustancias, las conductas que padres y madres lleven a cabo en presencia de sus hijos tienden a repetirse. Así, según el Informe Nacional 2022 de Drogas, en torno al 40% de estudiantes fumadores exponen vivir en domicilios con otras personas que fuman diariamente.

Por tanto y a modo de conclusión, tan importante es atender a las necesidades de nuestros hijos e hijas durante la infancia y la adolescencia como llevar a cabo un estilo educativo que no sea contradictorio, en el sentido de enseñar una serie de pautas saludables, pero a la vez llevar a cabo unas prácticas que para nada lo son.

ALCOHOL

El abuso de alcohol en la adolescencia se relaciona con problemas de salud, fracaso escolar, sexo no planificado, problemas legales, alteraciones afectivas e inicio de consumo de otras drogas. Este último factor es especialmente significativo ya que el inicio y mantenimiento del consumo de drogas legales ha sido identificado como factor de riesgo y puente para iniciarse en el uso o abuso de drogas ilegales y realización de conductas relacionadas con un estilo de vida poco saludable. Por tanto, debemos considerar esto como un aspecto importante y preocupante, sobre todo cuando este consumo se lleva a cabo en edades tempranas puesto que constituye un preludio de posible enfermedad alcohólica en la posterior vida adulta del individuo.

El consumo de alcohol está asociado con factores sociales y culturales, así como por motivos internos y externos. Cuando se pregunta a los y las adolescentes por qué o para qué beben se aportan respuestas tales como para satisfacer necesidades internas, poder manejar diversos estados emocionales; o bien para buscar recompensas externas como es la aprobación o aceptación social. Además, sumado a esto, cabe destacar como elemento fundamental el fácil y rápido acceso que se tiene a esta sustancia, así como la baja percepción de riesgo respecto a otras drogas.

Desde la experiencia, podemos señalar como una de las principales características del consumo de alcohol en jóvenes que lo más frecuente es que se lleve a cabo esta práctica de forma social, es decir, en lugares públicos de encuentro y entre iguales, siendo un consumo más abusivo por la tarde/noche y fuera del entorno familiar. Cuando se les pregunta a los jóvenes por qué recurren al alcohol nos comentan que les ayuda a mejorar sus habilidades sociales y de comunicación, afianzan su virilidad o bien satisfacen el deseo de integrarse en el grupo.

Ahora bien, sin restarle la importancia que merece a la presión de grupo, la influencia familiar es probablemente una de las variables, sino la que más, destaca respecto a factor de riesgo. Existe una relación directa en cuanto a la predisposición de jóvenes cuyos referentes son consumidores, es decir, la familia es el primer marco de referencia con el que cuenta todo individuo, de tal manera que, si los progenitores llevan a cabo hábitos desadaptativos, éstos influirán a la hora de fijar, mantener y eliminar la conducta problemática con la que vamos a trabajar. Durante la infancia, los comportamientos que un niño/a observa de su padre y de su madre será imitado posteriormente, pero, además, durante la adolescencia y en relación con la ingesta de alcohol, el modelo de hermanos/as es la figura que mayor influencia y factor de riesgo supone. ¿Por qué esto es así? Porque a medida que vamos creciendo, la relación con los progenitores pierde la relevancia que adoptó durante la infancia y cobra más sentido la relación con el grupo de iguales, de tal manera que, dentro del grupo familiar, esa relación se vuelve más estrecha con los hermanos/as.

Por otro lado, otro factor de riesgo que diversos estudios han tenido en cuenta ha sido el consumo de tabaco, encontrando que los fumadores cuentan con un consumo mayor de alcohol que los no fumadores.

Por último, en cuanto a las diferencias de sexo, se ha comprobado que mientras que los chicos consumen mayor cantidad de alcohol, las chicas tienen un consumo menor en cantidad, pero más frecuente. Los expertos apuntan que esto sucede por lo que denominan "maduración biológica temprana" de las chicas, lo que lleva consigo que este colectivo tienda a formar su grupo de amigos/as con personas mayores, las cuales, probablemente, hayan iniciado un consumo e influyan en el consumo usual de las mismas.

CANNABIS

El cannabis es la droga psicoactiva ilegal más consumida en todo el mundo. Según datos del Plan Nacional de Drogas, es la sustancia ilegal más consumida entre los 14 y 18 años, siendo la edad media de inicio los 14.9 años, dato muy similar respecto a años anteriores.

Desde el punto de vista psicosocial, se ha constatado que los y las jóvenes que se inician en un consumo temprano de cannabis presentan mayor dificultad para estudiar y/o trabajar, tienen peor rendimiento académico y se implican en más conflictos y discusiones. Además, se ha estudiado y comprobado que el consumo de esta sustancia durante la adolescencia va ligado a una probabilidad mayor de desarrollar una posible dependencia a esta misma y a otras drogas en la edad adulta. Y, por último, pero no menos importante, el abuso de cannabis está relacionado con el uso problemático de internet y distintas prácticas de riesgo online, como son el sexting, cyberbullying o el uso problemático/abusivo de videojuegos online.

Durante años se estudiaron características de la personalidad del individuo como la impulsividad o bien la búsqueda de sensaciones. También se tuvieron en cuenta elementos cognitivos, mas sin embargo, actualmente se aboga por factores ambientales como es el grupo de iguales, aunque hay que considerar, en primer lugar, que un contexto familiar desestructurado o una mala relación paterno-filial, son factores de riesgo para el inicio de consumo. Así mismo, también se pueden considerar otras variables como la hora de llegada al domicilio (según qué edad), entorno por el que su hijo/a se mueve durante ciertas horas y dinero disponible.

Cuando se les pregunta a los/las jóvenes ¿por qué o para qué consume cannabis? Nos responden que es una sustancia que les ayuda a relajarse, que les sirve para superar ciertos estados emocionales negativos, para olvidar problemas o bien como instrumento para vivir nuevas experiencias. Relacionado con esto último encontramos que es más probable que un/a adolescente consuma cannabis cuando existe una predisposición genética que se entremezcla con factores ambientales y sociales.

Por último, cuando tenemos en cuenta distintas variables para entender por qué se da un consumo tan abusivo de esta sustancia, encontramos, entre otras, las creencias erróneas con la que los y las jóvenes justifican su consumo. Entre estas creencias que se manejan, están:

Inocuidad-toxicidad. La mayoría de las personas jóvenes consumidoras de cannabis tienen la creencia errónea de que esta sustancia tiene un bajo nivel de toxicidad y capacidad para hacer daño puesto que hachís se extrae de una planta, por tanto, alegan “no puede ser tan mala”.

Efectos del consumo. Las creencias derivadas respecto a los efectos del consumo vienen determinadas por las experiencias personales. Por lo general, las personas de consumo relativamente frecuente tienden a pensar que esta droga “te pone alegre y da buen rollo”, sin embargo, cuando esta idea se presenta personas no consumidoras no opinan lo mismo, ya que cuentan con una visión no distorsionada de la realidad.

Capacidad adictiva. De manera general, toda persona que hace un consumo inapropiado/abusivo de una sustancia tiene la falsa creencia de control sobre la misma, de tal manera que creen controlar la dosis que se administran. Sin embargo, pese a la falsa ilusión de control, los consumidores de cannabis sí son conscientes de la dificultad que supone el abandono de esa sustancia.

JUEGO PATOLÓGICO

El juego patológico es una problemática que requiere la atención por parte de salud pública. Esta patología viene definida como una adicción sin sustancia, puesto que el patrón que presenta su comportamiento es similar al que presentan las personas con dependencia y adicción a una sustancia.

Para que las personas jueguen es necesario e importante que se dé a conocer el juego y sus posibilidades para divertirse y sobre todo para ganar premios. Hoy día, la publicidad sobre el juego, sobresaliendo las apuestas deportivas, entra en nuestros hogares a través de los medios de comunicación y de internet, incluso en horarios infantiles, con multiplidad de ofertas y no siempre aportando información realista sobre las posibilidades de ganar, generando así una alarma que puede derivar en un impacto negativo sobre poblaciones vulnerables como puede ser la de los jóvenes adolescentes.

De manera general, los chicos menores de edad declaran haber jugado en los últimos con frecuencia a juegos relacionados con el deporte como son quinielas y apuestas deportivas. Sin embargo, cuando estudiamos este comportamiento en las chicas, vemos reflejado que sus preferencias se decantan más por loterías y rascas, concursos y bingos online.

A la hora de considerar diversos factores que predisponen a un individuo a iniciarse en el juego, se han tenido en cuenta un sinnúmero de variables alternativas como son: características particulares en la crianza (abuso, negligencia o presencia de un modelo positivo de juegos al azar), sucesos vitales estresantes que generan cierto malestar en el individuo o bien carencias emocionales que el juego viene a paliar; experiencias tempranas (especialmente centrado en importantes ganancias iniciales o presión social, aspectos que reconocen hasta el 80% de los jugadores rehabilitados que se iniciaron siendo menores de edad); y por último pero no menos importante las características de fácil accesibilidad, disponibilidad y aceptación social del juego.

Llegados a este punto, es normal que la pregunta que se nos venga a la cabeza sea ¿cómo sé yo si mi hijo/a tiene un problema de juego patológico? Pues bien, las características principales de una persona que presenta una problemática con el juego son:

- **Pérdida de control** sobre el impulso de juego o habilidades para dejar de jugar.
- El juego ya no es una actividad de entretenimiento, sino una **necesidad**. La vida de la persona viene determinada por la conducta de jugar a pesar del cansancio y mal humor que experimenta tras las pérdidas, así como los problemas psicosociales que le acarrea el juego.
- La persona sufre **pérdidas excesivas y repetidas** pese a que sigue presente un optimismo irracional que le lleva a creer que la próxima apuesta saldrá victorioso.
- Se presentan **sentimientos de culpabilidad y autocompasión** además de un posible síndrome de abstinencia que solo se reduce jugando nuevamente.
- Existe un **deterioro personal, familiar y social** y, cuando se trata de juego de apuestas, también financiero. En ocasiones, el individuo puede llevar a cabo intentos de auto-castigo y en los casos más graves el suicidio.

Para saber si una persona tiene problemas de juego, puede ayudar el responder a este sencillo cuestionario:

Cuestionario breve de juego patológico:

1. ¿Crees que tienes o has tenido alguna vez problemas con el juego?
2. ¿Te has sentido culpable por jugar o por lo que te ocurre cuando juegas?
3. ¿Has intentado alguna vez dejar de jugar y no has sido capaz de ello?
4. ¿Has cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?

Constando SI a 2 o más preguntas, probable jugador patológico (Fernández-Montalvo, Echeburúa y Báez 1995).

Por último, tal y como hemos apuntado en los anteriores epígrafes, la familia supone un agente importante en el trastorno de juego patológico, pues sus miembros juegan un doble papel, tanto elemento facilitador como inhibidor.

A menudo, los familiares son el principal medio por el que el individuo obtiene recursos para seguir jugando. La mayoría de las veces, la propia tradición familiar de juego, la actitud favorable hacia esta práctica de juego y, sobre todo, la falta de información y comprensión del trastorno puede dificultar el abandono de esta adicción por parte de la persona que juega.

¿CÓMO DETECTAR UNA DE ESTAS PROBLEMÁTICAS?

Para los progenitores resulta complicado la detección de alguna de estas problemáticas en sus hijos e hijas, puesto que no siempre los signos y síntomas son evidentes como en la fase más aguda. Incluso, algunos padres y madres atribuyen algunos de los cambios de sus hijos/as a la propia adolescencia.

Los principales signos de alarma que la familia debe conocer son:

- Bajón repentino en el rendimiento escolar.
- Cambios de personalidad, tales como volverse malhumorado, humor variable o estar constantemente a la defensiva.
- Desaparecer dinero en casa.
- Vender artículos de valor y no ser capaz de dar cuentas sobre el dinero.
- Pérdida de interés en actividades que antes utilizaba para divertirse.
- Falta de concentración
- No cuidar su apariencia y/o higiene.

OCIO SALUDABLE

Como último apunte, hay que hacer una breve mención al ocio saludable como medida de prevención y alternativa ante el riesgo de consumo de alguna o varias de estas sustancias o comportamientos, puesto que una de las principales carencias que presentan los y las adolescentes que comienzan con el uso de drogas es una ocupación de tiempo libre muy empobrecida, consumista y pasiva, centrada en el aquí y ahora.

Figura 2. Edad de inicio en el consumo de sustancias psicoactivas.

Fuente: Encuesta ESTUDES 2020-2021. Plan Nacional sobre Drogas.

Se considera que las relaciones con la familia y amigos son un potencial facilitador de conductas saludables en la adolescencia, puesto que promueven estados emocionales positivos capaces de motivar comportamientos protectores para la salud y con ello, se reduce el riesgo de comportamientos nocivos como es el consumo de drogas.

Se ha estudiado que adolescentes que exponen tener relaciones próximas con sus padres/madres y se comunican de manera sincera y abierta con éstos, tienen menos probabilidades de sentirse desaprobados y, por tanto, se abstienen de llevar a cabo conductas que puedan amenazar al clima familiar. Sumado a esto, también cabe mencionar que es importante que la familia eduque al chico o la chica a no entender el consumo de sustancias como un acto de rebeldía contra las normas sociales, sino como un comportamiento nocivo para sí mismo que conlleva consecuencias importantes y perjudiciales.

Desde el punto de vista de la psicología sabemos que la preferencia por un comportamiento reforzante vendrá determinada por la disponibilidad de otras actividades de refuerzo. Esto es, la realización de conductas saludables y disminución del consumo de drogas en adolescentes será más probable en aquellos entornos donde exista un aumento de restricciones frente al uso/abuso de drogas y además un amplio abanico de posibilidades para acceder a otras actividades de refuerzo que no impliquen el consumo de sustancias.

Por tanto y a modo de cierre y conclusión, la realización de actividades de ocio en familia causa un triple impacto. Por un lado, como hemos mencionado anteriormente, una buena relación de padres/madres e hijo/a es un factor de protección ante el consumo de drogas. Por otro lado, la realización de actividades en familia lleva aparejada una mayor supervisión parental. Y, por último, se puede obtener una valoración positiva de estas lo que derivaría en un rechazo ante comportamientos dañinos como el consumo de drogas.



FACTORES DE RIESGO, PROTECCIÓN Y SEÑALES DE ALERTA DE UN CONSUMO PROBLEMÁTICO

Como hemos visto en el punto 2, consumo de alcohol y alcoholismo no son sinónimos. Pero, ¿cuáles son las variables que median en encontrarse en uno u otro? ¿Cómo exactamente podemos identificar que nuestros hijos e hijas empiezan a tener un problema de adicción?

A continuación, se presentan factores de riesgo y protección del alcoholismo, así como 11 señales de alerta que nos indican el comienzo de un consumo problemático.

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Ambiente de consumo (socialización mediante alcohol)• Padres bebedoresUnidad familiar desestructurada y conflictiva• Estilo educativo permisivo o negligente• Acceso y familiaridad con la sustancia• Percepción positiva del alcohol: presencia social, estereotipos y valores• Problemas en la gestión emocional• Baja autoestima• Altos niveles de impulsividad• Dificultades en habilidades sociales• Ocio poco saludable	<ul style="list-style-type: none">• Comunicación con la familia• Padres no consumidores• Estilo educativo democrático• Apego seguro con los padres• Normas claras y consistentes contra el consumo de alcohol• Estrategias asertivas para hacer frente a las presiones (habilidades sociales)• Ocio saludable

SEÑALES DE ALERTA

1. Necesidad compulsiva de consumir alcohol
2. Capacidad deteriorada para controlar la bebida ("no sabe parar")
3. Cambio de hábitos relacionados con la bebida (por ejemplo, beber a horas o en situaciones que antes no bebía)
4. Aumento de la tolerancia (necesita cada vez más dosis de alcohol para embriagarse)
5. Preocupación por la disponibilidad de alcohol a la que dedica un tiempo excesivo (controlar el alcohol disponible, esconder alcohol en casa...)

6. Cambios emocionales (malestar e irritabilidad cuando no consume)
7. Estado de agitación sin desencadenante externo claro (sudoración excesiva, náuseas, temblores o escalofríos)
8. Deterioro de los lazos afectivos con familia y amigos
9. Problemas laborales/académicos
10. Dificultades económicas y legales
11. Preocupación de sus amigos y parientes por el consumo que causan enfado en el sujeto.

LA INFLUENCIA DE LOS ESTILOS EDUCATIVOS PARA PREVENIR UNA ADICCIÓN

Os presentamos los cuatro modelos principales que existen para educar a los hijos e hijas. ¿Qué modelo educativo seguís en casa?, ¿cuál es el modelo ideal?



Frases típicas de cada estilo educativo:

AUTORITARIO:

- "Haz lo que te digo o te vas a arrepentir".
- "A obedecer y a callar".
- "Cuando seas mayor lo entenderás".
- "La letra con sangre entra".
- "Porque yo lo digo".

PERMISIVO NEGLIGENTE

- "Lo he dejado por imposible".
- "No puedo con él/ella, es así".
- "No tengo tiempo".
- "No voy a generar ahora un conflicto".
- "Tengo bastantes problemas".

PERMISIVO INDULGENTE

- "No le voy a reñir, para un rato que estamos juntos".
- "Ya nos exigieron demasiado a nosotros".
- "Ya aprenderá cuando sea mayor".
- "La infancia es para disfrutar".
- "Ya tendrá tiempo de sufrir".

DEMOCRÁTICO:

- "Si lo haces así, ¿qué crees que sucederá?".
- "Confío en ti".
- "De los errores también se aprende".
- "Escucho tu opinión".
- "Tienes que asumir las consecuencias de lo que has hecho".

Características

	AUTORITARIO	PERMISIVO NEGLIGENTE	PERMISIVO INDULGENTE	DEMOCRÁTICO
Tranmisión de afecto	Dificultad para transmitir afecto	Escasa o nula	Buena	Buena
Comunicación	Unidireccional (Padres a hijos)	Escasa o nula	Bidireccional	Bidireccional
Disciplina Parental	Rígidas (Normas inflexibles)	Ausente	Ausente	Presente, los padres e hijos elaboran las normas, mediante discusión y dialogo

¿Qué sucede al educar basándonos en cada estilo educativo?

Si educamos bajo el estilo educativo autoritario, las consecuencias en los hijos pueden ser:

- Chicos y chicas con baja autoestima, y poca o nula confianza en sí mismos. Por tanto, tendrán poca capacidad de iniciativa y creatividad.
- Dependientes emocionalmente.
- Tener dificultad de autocontrol, mientras no esté presente una autoridad.
- Inseguros socialmente, con muchas dificultades para relacionarse con los demás.

Si educamos bajo el estilo permisivo indulgente, es posible que nuestros hijos:

- Sufran ansiedad y tengan baja tolerancia ante la frustración.
- Tengan poca constancia al realizar las actividades que inicia, debido a la falta de disciplina.
- Sientan dificultades para relacionarse con los demás, ya que les cuesta compartir y cumplir normas.

Si utilizamos el estilo permisivo negligente, algunas consecuencias podrán ser:

- Chicos y chicas con baja autoestima y poca o nula capacidad de empatía.
- Dificultad para transmitir afecto y graves problemas emocionales.
- Ambientes cercanos a la delincuencia, debido a la ausencia de la disciplina parental.

Por último, las posibles consecuencias del estilo democrático, quizás sean:

- Hijos e hijas con seguridad y confianza en sí mismos (autoestima elevada), con una sensación de control sobre sus propios actos.
- Posesión de una buena capacidad de iniciativa y creatividad en las actividades que emprenden.
- Buenas relaciones con los demás, basadas en el respeto y la empatía.
- La disciplina parental desaparece alrededor de los 18 años, ya que no es necesaria.

QUÉ HACER? PAUTAS DE ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN CONTRA EL ALCOHOL

Actuar y prevenir en materia de alcoholismo es responsabilidad y trabajo del conjunto de la sociedad. Podemos empezar educando a nuestros y nuestras menores sobre lo que frecuentemente se sigue aceptando como un hábito social normal, pero esto no es suficiente, pues tanto instituciones, profesionales, padres y madres, debemos seguir y tener en cuenta una serie de actuaciones:

a) **Ámbito escolar**

- Transformar la percepción de normalidad del consumo.
- Reforzar la percepción de riesgo.
- Rectificar la percepción normativa del grupo y creencias erróneas hacia el uso de sustancias.
- Impulsar el desarrollo de factores de protección: habilidades y competencias personales.
- Promover lazos entre los sistemas sociedad-familia-escuela.
- Prevención del fracaso escolar.
- Fomentar la inclusión de la educación para la salud en el proyecto del centro.
- Impulsar hábitos de vida saludables y la práctica del deporte, así como actividades creativas y artísticas. Publicitar la oferta pública de actividades de ocio con alternativas al consumo de alcohol.
- Localización de menores de riesgo

b) **Ámbito familiar**

- Fomentar el desarrollo de competencias y recursos personales de los hijos
- Vivificar factores de protección familiar, vínculos a través de la mejora de la comunicación, desarrollo de la autoestima y la autonomía
- Actuar precozmente con hijos/as de consumidores
- Incluir a la familia en programas escolares

c) **Ámbito Comunitario y medios de comunicación**

- Sensibilizar a la población para aumentar el rechazo social hacia ciertos patrones de consumo
- Incrementar la percepción de riesgo
- Intervención prioritaria en zonas que se detecten de mayor riesgo
- Disminuir la accesibilidad a bebidas alcohólicas
- Evitar cualquier publicidad o promoción comercial que directamente relacione el consumo de bebidas alcohólicas con el éxito, con la mejora del rendimiento físico o que expresamente induzca al consumo de alcohol por parte de menores de edad u ofrezca una imagen negativa de la abstinencia o de la sobriedad.
- Involucrar a los medios de comunicación y redes sociales en relación con la conveniencia de información de los perjuicios del consumo de alcohol por menores de edad y la de establecer medidas de control para evitar que la publicidad y promoción se dirija a los y las menores de edad, en los medios o espacios dirigidos a este público.
- Desarrollar campañas públicas de educación y prevención enfocadas a evitar el consumo de alcohol por menores de edad, detectando los factores de riesgo y potenciando los factores de protección.



DECÁLOGO PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

1. INFORMARLES

Las diferentes instituciones especializadas en conductas adictivas ponen a disposición de los padres y las madres cada año información sobre el consumo de tóxicos en la adolescencia. Es importante que el/la menor esté informado/a sobre los riesgos reales y las consecuencias que estas tienen, tanto a corto como a largo plazo.

2. REALIZAR ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Es positivo motivar al adolescente para que practique alguna actividad extraescolar y así mantenerlo lejos de los focos donde se consume. Lo ideal es elegir juntos la actividad que más se adecue a los gustos del/la menor.

3. OFRECERLES APOYO PROFESIONAL

En ocasiones, puede haber un mal ambiente en casa o en el instituto, por lo que el/la adolescente puede desarrollar una falta o carencia emocional y hacerlo más vulnerable ante el consumo de sustancias tóxicas. Acudir a un/a profesional le puede ayudar a desarrollar mecanismos de defensa emocional y potenciar la seguridad en sí mismo/a para aprender a decir no.

4. CONOCER SU GRUPO DE IGUALES

La elección de las amistades es algo personal, pero en ocasiones algunas compañías pueden perjudicar la seguridad del adolescente. Hay que estar atento y saber con quién frecuenta el/la menor.

5. EMPLEAR REFUERZO POSITIVO

Es conveniente aprender en un ambiente positivo, y potenciar aquellas facetas que se le dan peor a cada persona para que no se sienta frustrada.

6. MANTENER EL NÚCLEO FAMILIAR

Un núcleo familiar fuerte es importante, ya que ayuda a tener una mejor comunicación. Este tiene que percibir y tener la confianza de que si hay algún problema puede contar con la familia para solucionarlo.

7. DESARROLLAR EL SENTIDO CRÍTICO

Alguien bien informado y con sentido crítico será más capaz de tener una visión real sobre el consumo de sustancias tóxicas. Hay que conseguir que se juzgue a las drogas y el alcohol tal y como son: sustancias perjudiciales para la salud física y psicológica.

8. EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN

Aunque sea una reacción natural que indica la preocupación de alguien que nos importa, la sobreprotección puede provocar un efecto no deseado de huida. La persona debe sentir que los demás le aceptan tal y como es y que puede desarrollar su personalidad sin ser juzgada.

9. SER COHERENTE CON EL DISCURSO

Es difícil evitar el consumo en jóvenes si también se consume en casa. Para que el mensaje contra las drogas sea coherente y sincero, debe ser acorde con nuestra conducta.

10. APRENDER A IDENTIFICAR SEÑALES DE ALARMA

La rebeldía es un síntoma natural de ciertos periodos del desarrollo, en concreto la adolescencia, pero hasta cierto punto. Si se nota que la persona cambia de amistades, de hábitos, comienza a demandar más dinero y se niega al diálogo, puede ser una señal de alarma.

RECURSOS DE INTERÉS EN EXTREMADURA

En este apartado podrás encontrar distintas entidades que ofrecen servicios de prevención o tratamiento psicosocial de alcohol. De forma generalizada puedes acudir a:

- Equipos de Conductas Adictivas (ECAS).
- Delegación de los Servicios Sociales de tu Ayuntamiento.
- Servicios de Orientación del centro educativo de tu hijo o hija.
- Secretaría Técnica de Drogodependencias del Servicio Extremeño de Salud. Tlf. gratuito de información: **900 210 994**.

CENTROS AMBULATORIOS ESPECÍFICOS DE ALCOHOL

• ALREX ALMENDRALEJO

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Almendralejo

C/San Roque, 3.
06200 Almendralejo (BA)
Teléfono/s: 924 66 05 50 / 679 497 116
E-mail: alrexalmendralejo@hotmail.com

• ALREX NAVALVILLAR DE PELA

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Navalvillar De Pela

C/ Lepanto, 1.
06760 Navalvillar de Pela (BA)
Teléfono/s: 924 83 28 64
E-mail: upegomez@navalvillardepela.es

• ALREX BADAJOZ

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Badajoz

C/ Fray Luis de Granada, 25 entreplanta.
06008 (BA)
Teléfono/s: 924 22 24 64 /629916144
Fax: 924 22 24 64
E-mail: alrex.badajoz@gmail.com

• ALREX VILLANUEVA DE LA SERENA

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Villanueva de La Serena

C/ Espronceda, nº 7, 3ª planta. Apdo. Correos 76. 06700
Villanueva de la Serena (BA)
Teléfono/s: 924 84 47 52/ 649 933 592
E-mail: alrex.vvaserena@gmail.com
jjmaldonadopa@yahoo.es

- **ALREX DON BENITO**

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Don Benito

C/ Madre Teresa Jornet, 2.
06400 Don Benito (BA)
Teléfono/s: 924 80 82 04 / 657 81 69 58

- **ALREX TALAVERA LA REAL**

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Talavera La Real

C/Don Ramón, 30.
06140 Talavera La Real (BA)
Teléfono/s: 609 096 377
E-mail: alrextalaveralareal@gmail.com

- **ALREX MÉRIDA**

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Mérida

C/ Legión V.
06800 Mérida (BA)
Teléfono/s: 924 30 30 10
E-mail: alrexmerida@hotmail.com

- **ALREX ZAFRA**

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Zafra

C/ Alfonso XIII, 9.
06300 Zafra (BA)
Teléfono/s: 924 55 28 55

- **ALREX MIAJADAS**

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Miajadas

Dirección: C/ Los Naranjos, 3.
10100 Miajadas (CC)
Teléfono/s: 619 023 961 / 637 220 153
E-mail: alrexmiajadaslraf@gmail.com

- **ANEX CÁCERES**

Alcohólicos Nominativos Extremeños

Dirección: Avda. de la Bondad, 6 Bajo.
10002 Cáceres (CC)
Teléfono/s: 927 22 50 95/ 629 320 303
E-mail: anex-cc@hotmail.es

- **ALREX MONTIJO**

Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Montijo

C/ Reyes Católicos, 35.
06480 Montijo (BA)
Teléfono/s: 924 45 26 53 / 665 679 138
E-mail: alrex2017@gmail.com

- **ANEX CORIA**

Alcohólicos Nominativos Extremeños

Casa de la Cultura
Avda. Virgen de Gata, s/n. Plaza de la Solidaridad
10800 Coria (CC)
Teléfono/s: 927 50 00 38 / 639 019 696
E-mail: anexcoria2@gmail.com

OTROS RECURSOS DE ALCOHOL Y DROGODEPENDENCIAS:

- Unidad de Alcoholismo del Centro Sociosanitario de Plasencia
Unidad de desintoxicación hospitalaria

Carretera de Cáceres, s/n.
10600 Plasencia (CC)
Teléfono/s: 927 42 88 00

- Secretaría Técnica de Drogodependencias del Servicio Extremeño de Salud

Av. de las Américas, 2,
06800 Mérida (BA)
Teléfono: 924 38 27 68 / 70
Teléfono gratuito: 900 210 994

- Federación de Alcohólicos Rehabilitados de Extremadura (FALREX)

C. Fray Luis de Granada, 25
06008 Badajoz
Teléfono: 629 916 144

- Cáritas Diocesana de Mérida-Badajoz

C/ Pº de la Radio, s/n.
06010 Badajoz
Teléfono: 924 26 01 75

- Asociación Nueva Vida

C. Fray Luis de Granada, 25,
06008 Badajoz
Teléfono: 924 22 12 28

- Fundación ATENEA

C/ Dión Casio, 4.
06800. Mérida (BA)
Teléfono: 924 318 330 / 676 315 183

- Nuevas Actitudes

C/ Museo, nº 5.
06003 Badajoz
Teléfono: 924 24 02 00 Fax: 924 24 63 83

- Asociación AMAT

Dirección: C/ Infanta Cristina, 4
10100 Miajadas (CC)
Teléfono: 927 16 15 90

ENLACES DE INTERÉS

- Programa Alfíl.

Grupos psicoeducativos para jóvenes con antecedentes familiares de alcoholismo:
manual para educadores y terapeutas:

https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=1015

- Programa Alfíl.

Una guía para ayudar a toda la familia a recuperarse del alcoholismo:

<https://www.psyciencia.com/pdf-guia-alcohol-en-la-familia/>

- Instituto de Juventud de Extremadura:

<http://juventudextremadura.gobex.es/>

1^a.
TRANSICIÓN
10-12 años

- Adolescencia temprana.
- Nuevas situaciones académicas y sociales.
- Más probabilidad de primer contacto con drogas.

2^a.
TRANSICIÓN
12-16 años

- Retos sociales, emocionales y académicos cada vez más exigentes.
- Relaciones y actividades sociales que pueden integrar las drogas dentro de su imaginario social y relacional.

3^a.
TRANSICIÓN
A partir de
16 años

- Riesgo especialmente alto para el abuso de droga, especialmente, de alcohol.
- Se produce cuando el adolescente, deja la unidad familiar para estudiar en la universidad, para trabajar,...noe existiendo un contacto diario con la familia.

Figura 1. Etapas críticas en el consumo de sustancias psicoactivas

Fuente: Villanueva, V. J., (2017).

Una guía para educar a menores sobre el consumo de alcohol



En esta guía breve podrás leer unos pequeños apuntes que podrán ayudarte en la difícil tarea de educar a las hijas e hijos en la prevención del consumo de alcohol.

Si se desea ampliar la información, la versión completa de la guía se encuentra ampliada en la siguiente página web: www.drogasextremadura.com