

# CAMPAÑA DE SALUD

## ADICCIONES.

\*2da. Parte.

Tú me cuidas, yo te cuido y en el CAM nos cuidamos.



## Adicción:

Se llama adicción a una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa o alivio a través del uso de una sustancia u otras acciones.

### La prevención contra el abuso de las drogas empieza con los padres.

- Las drogas, incluyendo al tabaco y el alcohol, son de fácil acceso para los niños y los adolescentes. Como padre de familia, usted tiene una gran influencia sobre la decisión de su hijo de no usar drogas.
- Es muy probable que los niños de la escuela primaria no hayan comenzado a consumir alcohol, tabaco o ningún otro tipo de droga. Por esta razón cuando están en la escuela primaria es el momento perfecto para empezar a hablar acerca de los peligros del consumo de drogas. Prepare a su niño para el momento en que le vengán a ofrecer drogas.
- La prevención contra el abuso de drogas empieza cuando los padres aprenden cómo hablar con sus hijos sobre temas difíciles. Después, los programas que ofrecen las escuelas, los deportes y otros grupos pueden contribuir a lo que usted ya ha comenzado.



# ADICCIONES POR SUSTANCIAS.



## COMO PREVENIR LA ADICCION

- Fomentar la autoestima (el valor, afecto y apreciación por uno mismo).
- Comunicación escolar y familiar (respeto de escuchar y ser escuchado).
- Apego escolar (interés por las actividades escolares).
- Relaciones familiares favorables (fomentar situaciones positivas).
- Hablar con los niños y adolescentes sobre las drogas.

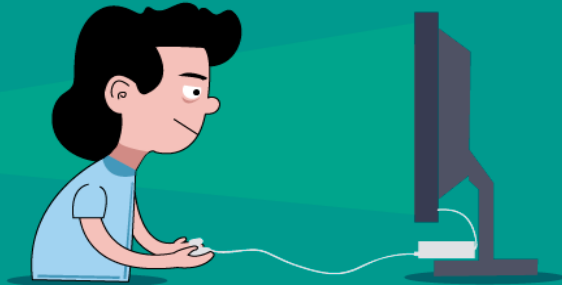


# ATENCIÓN



## LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS ES UNA ENFERMEDAD MENTAL

Así lo definió la Organización Mundial de la Salud, OMS, porque:



Provoca *disfunción en las relaciones personales, familiares, educativas y sociales*



Está asociada al *sedentarismo, la falta de sueño, comportamiento agresivo y depresión*

Las primeras señales de esta adicción son:



Cada vez *más aumenta el tiempo y frecuencia de juego*, aunque el jugador se vea afectado de forma negativa



El juego está *primero que las demás obligaciones o actividades*



No hay *límite de tiempo* para jugar



*Irritabilidad y la ansiedad* cuando la persona no está online



El jugador *da más importancia a las amistades en la red* que a los amigos de la vida real

\*Estas señales deben manifestarse durante, al menos, 12 meses



Atrás quedaron los tiempos en que niños y niñas de todas las edades se dividían entre polis y cacos para perseguirse dentro de los confines del patio. Las muñecas, los coches teledirigidos o los dibujos animados ya no caben entre los pasatiempos preferentes de los más pequeños. Ni hablar de los libros. Hoy, la mayoría de jóvenes sale de clase pensando en enchufar la consola y dejar caer su huella dactilar sobre el botón de “iniciar partida”.

La mayoría de estudios coinciden en la preadolescencia como etapa de descubrimiento de la diversión en los videojuegos. En concreto, se estima que la edad media a la que se empieza a jugar se sitúa en los 11 años. A partir de ese momento de iniciación, un 66% de chicos y un 41% de chicas juegan a diario.

Originariamente, los videojuegos sólo podían disfrutarse por medio de un ordenador o una videoconsola diseñada a tal fin, de modo que el enchufe y la red eléctrica se convertían en requisitos indispensables. Sin embargo, la conexión inalámbrica y en concreto, los *smartphones* han abierto la puerta a un mundo donde los videojuegos multiplataforma, están allá donde vaya nuestro móvil y por lo tanto, al alcance de cualquier mano.







- Los ensayos neurocientíficos indican que los dispositivos tecnológicos nos hacen segregar cortisol y dopamina, hormona y neurotransmisor relacionados con la felicidad. No es de extrañar, por tanto, que el cerebro adolescente se sienta enormemente atraído por los juegos electrónicos y pueda llegar a desarrollar un alto nivel de adicción.

## CONSEJOS PARA PREVENIR EL ABUSO EN ADOLESCENTES

- **1. Dejar claras las prioridades:** las necesidades vitales y las tareas escolares priman por encima de cualquier entretenimiento.
- **2. Fijar un horario** y tiempo de juego determinado.
- **3. Evitar cortar el juego de golpe,** sino anunciar unos minutos antes que el horario dedicado a la videoconsola llega a su fin por ese día.
- **4. Compaginar el tiempo de ocio** del adolescente con otras actividades lúdicas alejadas de los videojuegos: deportes, lectura, juegos en familia o con amigos/as...
- **5. Mostrar una actitud de comprensión y cercanía** que permita que el niño o la niña escuche, entienda y genere el diálogo entre ambos.