

# RESUMEN TERCERA SESIÓN ESCUELA

## FAMILIAS ALFRESO KRAUS

### ADICCIONES

Vivo con la duda y la certeza

No creo siquiera en no creer

Entre el corazón y la cabeza

Hago mil destrezas

para no caer

Se trata de una canción que nos recuerda a nuestra actitud ante las adicciones de nuestros hijos e hijas. Deseamos creer, pero hay algo en el fondo que nos impulsa a no hacerlo. Tengo un debate constante entre la cabeza y el corazón. Y deseo con todas mis fuerzas que cada día no vuelva a caer en aquellas actitudes propias que no me gustan y confiar y trabajar con mayor seguridad. Así comenzamos la sesión de hoy.

#### PRINCIPALES ADICCIONES

- MOVIL
- TABACO
- ALCOHOL (Binge drinking= atracón de alcohol).
- VIDEOJUEGOS Y JUEGOS DE AZAR
- CANNABIS (sustancia de moda)

**¿Cual preocupa más?**

www.marsanchezpsicologa.com

#### MOVIL:

- Nueva manera de comunicarse y desinhibirse.  
Ventana al exterior.
- Herramienta educativa de búsqueda de información.
- Pantalla al exterior con las redes sociales.
- Juegos online que crean relaciones.

## TABACO

- Ha aumentado el número de chicos que fuman.
- Adquieren el hábito entre los 15 y 17 años.

## ALCOHOL

- Cada vez se inician antes al alcohol. A los 11-12 años se inician al consumo.
- Se ha registrado un 10% de coma etílico.
- Se ha aumentado el consumo en la calle.
- Se ha incorporado más la mujer al consumo. Antes estaba mal visto. Ahora no.
- Está de moda el binge drinking o atracón de alcohol.

## CANNABIS

- Puede producir con un abuso de su consumo alteraciones del sistema nervioso comparables a la psicosis y la esquizofrenia.
- Fomenta comportamientos violentos, causa pérdida de memoria, afecta al desarrollo educativo y favorece el fracaso escolar.
- Puede suponer la puerta de entrada a otras drogas como cocaína y éxtasis.

## REFLEXIÓN IMPORTANTE

Tomamos conciencia de lo que hacíamos nosotros a la edad de nuestros hijos?. ¿cuál era nuestra conducta de ocio y nuestras relaciones sociales? ¿qué hacía?

## ADOLESCENTE EMPEZANDO A VIVIR COMO ADOLESCENTE

- PROCESO DE APRENDIZAJE
- *TIEMPO*

- EXPOSICIÓN A SITUACIONES
- *CONTEXTOS*

- IMPORTANTE QUE SE APRENDA
- *REFUERZO*

[www.marsanchezpsicologa.com](http://www.marsanchezpsicologa.com)

## ADOLESCENTE APRENDIENDO

Anticipar aprendizajes

Servir de modelos de conducta

Hacerle sentirse especial como persona.

[www.marsanchezpsicologa.com](http://www.marsanchezpsicologa.com)

Después de toda esta presentación en la que damos a conocer lo importante de considerar al adolescente como persona en desarrollo aprendiendo y dejar de ponerle etiquetas, nos hacemos la PREGUNTA DEL MILLON:

¿CÓMO ENSEÑAS A UN ADOLESCENTE QUE CREE QUE LO SABE TODO PARA QUE APRENDA LO QUE NO SABE SIN TENER QUE RECONOCER QUE NO LO SABE Y, ADEMÁS SIN RECONOCER QUE LE HAS ENSEÑADO TÚ?

Lo más importante para esta gran labor es la PREVENCIÓN. Algunas pistas pueden ser:

- Alternativas de ocio.
- Practica de deporte o arte artístico o musical.
- Fomento de aficiones o refuerzo de las existentes.
- Fomento de diálogo sobre noticias o situaciones cercanas.

Y además algunas para en caso de tener que intervenir ante situaciones desagradables pueden ser:

- Guardar la calma ante cualquier situación desafortunada.
- Importancia de la escucha ante cualquier situación.
- Preguntar antes de juzgar la situación.
- Poner límites claros dialogando y si puede ser con participación del adolescente. (horarios, necesidades...)

Trabajamos casos prácticos que nos pueden ayudar a identificar cuál es mi reacción habitual ante ella. Pero también para aprender actitudes, conductas y pensamientos que me gustaría tener en caso de repetición de dicha situación. Teniendo en nuestro subconsciente estas alternativas, posibilitará que las use en caso de necesidad.

Para tener como referencia os expongo los casos prácticos.

- ✓ Padre encuentra en el cajón del hijo de 16 años tres bolsitas de marihuana
- ✓ Menor de 13 años dependiente de las máquinas y el móvil. Bajada de notas, cambio de comportamiento.....
- ✓ Coma etílico en chaval de 15 años en nochevieja encontrado en un banco de un parque por una amiga que llama al hermano del chico y se le lleva al hospital. Los padres se enteran pasada una semana.

Y como reflexión final.....

***El verdadero viaje hacia el descubrimiento consiste en no ver otro paisaje, sino ver el mismo con nuevos ojos”***

***Marcelo Proust***