

INDICE:

1. [Introducción](#)
2. [Prevención Familiar](#)
 - 2.1. Normas y límites
 - 2.2. Pautas educativas
3. [Adicciones](#)
 - 3.1. Síntomas generales
 - 3.2. Del uso a la adicción
 - 3.3. Factores que influyen en las conductas adictivas
4. [Intervención preventiva](#)
 - 4.1. Cómo prevenir las adicciones.
5. [Adicciones con sustancia](#)
 - 5.1. Drogas según sus efectos
 - 5.2. Formas de consumo
 - 5.3. Drogas y cerebro
 - 5.4. Consecuencias del consumo de sustancias
 - 5.5. Indicios de consumo
 - 5.6. 6 pasos para hablar con nuestros hijos/as de alcohol/drogas.
6. [Enlaces de interés sobre adicciones con sustancia](#)
7. [Adicciones sin sustancia: uso problemático de tecnologías.](#)
 - 7.1. Introducción
 - 7.2. Conductas adictivas a internet
 - 7.3. Prevención familiar para el uso de tecnologías
 - 7.4. Recomendación de hora de uso de niños/as en pantallas.
 - 7.5. Recomendación para el buen uso de pantallas en niños/as
 - 7.6. Recomendación de contenidos digitales para niños/as
8. [Enlaces de interés sobre adicciones sin sustancia.](#)

1. INTRODUCCIÓN

¿Qué es la UPCCA?

La UPCCA (Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas) es un servicio municipal, cuyo objetivo básico es la prevención en el campo de las adicciones, así como la promoción de la salud y el bienestar social a través de programas familiares, educativos y comunitarios. Desarrolla, en el ámbito municipal, las estrategias pertinentes dirigidas a reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como a promover hábitos de vida saludables (Ley 10/2014. de 29 de diciembre. de la Generalitat, de Salud de la Comunidad Valenciana). Para ello cuenta con profesionales con formación específica (psicóloga/o y educador/a social), así como recursos y programas acreditados oficialmente.

Desde la UPPCA, con esta guía queremos hacer llegar a las familias algunas herramientas educativas para favorecer la prevención desde el ámbito familiar y por tanto un mejor manejo sobre los usos/abusos de las posibles adicciones en los/as hijos/as.



2. PREVENCIÓN FAMILIAR

Está comprobado que se transmite y le enseñamos más a nuestros/as hijos/as con nuestros ACTOS, que con nuestras palabras. Si conseguimos desde el nacimiento, que vivan en un entorno con unos hábitos de vida saludable, con unos valores en la convivencia, dándoles confianza y seguridad, estamos regalándoles la mejor prevención que hay.

PARA EDUCAR EN VALORES SÓLO
HAY UN REQUISITO:
- SER EJEMPLO DE ELLOS



NORMAS Y LÍMITES

Las normas regulan el qué, cuándo y de que forman se deben realizar las acciones. Permiten evitar comportamientos indeseables y ofrecen criterios prácticos para resolver conflictos y favorecen la transmisión de valores.

Establecer normas adecuadas ayudan a mejorar la convivencia familiar y reduce la probabilidad de las conductas adictivas, y contribuyen a que nuestros/as hijos/as desarrollen de forma natural una actitud responsable ante la vida.

Cuando son todavía pequeños/as podemos ser directivos reforzando las conductas positivas de forma constante, a medida que van siendo mayores las normas deben ser explicadas y en la medida de lo posible consensuada.

Los/as hijos/as necesitan tener puntos de referencia claros sobre lo que deben (normas) o no deben hacer (límites). Para ello hay que:

- Usar un lenguaje coherente.
- Tener pocas reglas, pero claras.
- Flexibilidad y negociación.
- Apropriados (según edad).
- Prever sanciones, y que sean inmediatas.



PAUTAS EDUCATIVAS GENERALES

- Los padres y madres debemos ser el modelo.
- Los padres y madres deben ponerse de acuerdo en las normas, respetarse y no desautorizarse delante de los hijos/as.
- Hay que asumir nuestro educativo como padres y madres, no somos sus amigos.
- Crear un clima familiar cálido, abierto y cariñoso.
- Dedicarles tiempo y que sea de calidad.
- Fomentar la comunicación padres/madres e hijos/as, por ejemplo, escuchar su interés.
- Evitar chantajes afectivos (ej. Cómo me estás haciendo está, eres un mal hijo/a....)
- Negociar con los/as hijos/as
- No utilizar la VIOLENCIA como disciplina.
- No esperemos cambios rápidos en el comportamiento, la base principal es la PACIENCIA.
- Evitar las comparaciones con otros hijos/as y/o amigos/as.
- Según van madurando proporcionarles libertad y autonomía.
- Debemos ponernos en lugar de tu hijos/as, pedir perdón si nos equivocamos y dejar que se expliquen cuando ha habido un conflicto.
- No tener miedo a decirles “NO”, la frustración forma parte de la vida.

3. ADICCIONES

¿Qué es una adicción? La adicción es una necesidad o dependencia obsesiva y compulsiva hacia una sustancia, actividad o relación que arrastra a la persona lejos de todo lo demás que le rodea.

Tipos de adicciones:

Adicciones con sustancia: cualquier sustancia química de origen natural o sintético, que al interior de un organismo viviente, puede modificar su percepción, el estado de ánimo, cognición, conducta o funciones motoras. (cannabis, alcohol, cocaína, anfetaminas, tabaco, opiáceos, etc).

Adicciones sin sustancia: conducta repetitiva que resulta placentera, al menos en las primeras fases, y que genera una pérdida de control en la persona interfiriendo de manera grave en su vida cotidiana, a nivel social, laboral y familiar. (juego patológico, uso excesivo del móvil, las redes sociales, conductas compulsivas hacia las compras, la comida, etc).



SÍNTOMAS GENERALES ANTE UNA ADICCIÓN

En todos los tipos de adicción podemos observar una serie de características comunes:

- Negación del problema
- Síndrome de abstinencia
- Ansiedad, necesidad incontrolable
- Descontrol progresivo de la propia conducta
- Malestar e irritabilidad
- Abandono de intereses y relaciones previas
- Necesidad de más tiempo (tolerancia)

SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS
SUDORACIÓN EXCESIVA AUMENTO DEL RITMO CARDÍACO PALPITACIONES RESPIRACIÓN ACELERADA LLANTO RABIETA	ANSIEDAD NERVIOSISMO DEPRESIÓN IRRITABILIDAD AISLAMIENTO SOCIAL ESTRÉS ANSIA POR VOLVER A CONSUMIR O REALIZAR LA ACTIVIDAD ADICTIVA PENSAMIENTO RECURRENTE HACIA LA CONDUCTA ADICTIVA

DEL USO A LA ADICCIÓN

- USO: es el consumo de una sustancia que no produce consecuencias negativas en el individuo
- ABUSO: es el uso continuado a pesar de las consecuencias negativas derivadas del mismo.
- DEPENDENCIA: surge con el uso excesivo de una sustancia, que genera consecuencias negativas significativas a lo largo de un amplio período de tiempo. Aparecen tolerancia y síndrome de abstinencia

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS CONDUCTAS ADICTIVAS



4. INTERVENCIÓN PREVENTIVA

Se pueden cambiar o prevenir estos factores durante la etapa escolar (como una conducta agresiva) mediante intervenciones familiares, escolares y comunitarias dirigidas a ayudar a que los/las niños/as desarrollen conductas positivas apropiadas.

Si no son tratados, los comportamientos negativos pueden llevar a riesgos adicionales. Algunos puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes:

- Una buena educación familiar, y a que, a mayor número de problemas, mayor probabilidad de consumo de drogas.
- La interrelación entre el grupo de iguales, familia y colegio es fundamental también para detectar problemas.
- Fomentar el ocio y actividades recreativas saludables en nuestros adolescentes, compartiendo actividades en familia desde la infancia.
- Informar sobre los riesgos de las adicciones. Sobre los efectos que ocasionan y los falsos mitos. Por ello es de gran relevancia proporcionar información correcta y tener siempre presente que el objetivo de una persona es tener las suficientes habilidades para enfrentarse adecuadamente a su entorno y tener una buena adaptación en el mismo.
- Ponerse en contacto con profesionales ante la sospecha o confirmación del consumo, para valorar la situación y realizar una intervención precoz.

CÓMO PREVENIR LAS ADICCIONES

Se pueden prevenir o cambiar los factores de riesgo durante la etapa escolar mediante intervenciones familiares, escolares y comunitarias dirigidas a ayudar a que los/las niños/as desarrollen conductas positivas apropiadas reforzando los factores de protección que reducen la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento inadecuado.

Para prevenir el fenómeno adictivo se recomienda:

- Integrar a la familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
- Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinxs, profesorado, etc.
- Reconocer sus logros, habilidades y capacidades personales.
- Crear el hábito del estudio, lectura y participación en actividades y ocio saludable fuera de la escuela.

Además, es importante reforzar la autoestima de nuestros/as hijos/as y se recomienda:

- Demostrando interés por sus gustos
- Aceptándolos sin compararlos con nadie
- Ayudándoles a tener confianza en sí mismos, autovalorarse y quererse.
- Aprovechando el tiempo libre de la convivencia con ellos/as.
- Expresándoles cariño y respeto.



5. ADICCIONES CON SUSTANCIA

Podemos considerar droga a “toda sustancia que, introducida en el organismo de una persona, produce cambios en su percepción, emociones, su juicio o su comportamiento, y es susceptible de generar la necesidad de seguir consumiéndola”

Se debe introducir en el organismo (por diversas vías) para que produzca un efecto. Modifica la actividad del sistema nervioso: hay sustancias con efecto depresor (alcohol, heroína...), estimulantes (cocaína, éxtasis...) y perturbadoras (LSD...).

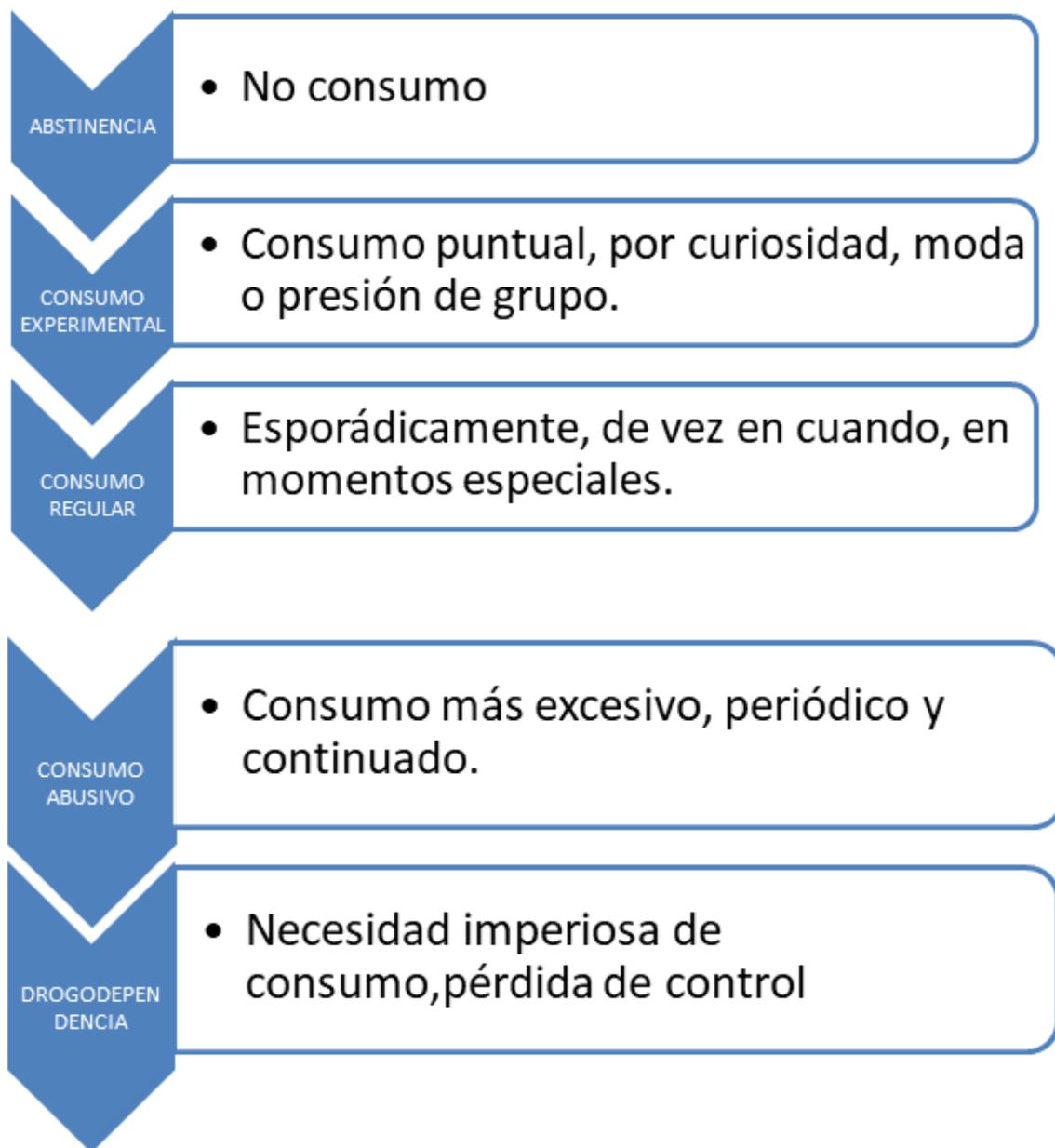
DROGAS SEGÚN SUS EFECTOS (OMS)

DEPRESORAS:	PERTURBADORAS:	ESTIMULANTES:
Disminuyen la actividad del Sistema Nervioso Central (alcohol, cannabis, heroína, benzodiacepinas)	Alteran la percepción, el estado de ánimo y el pensamiento (cannabis, LSD, alucinógenos)	Aceleran el funcionamiento del cerebro , provocando un estado de activación no natural (anfetaminas, cocaína, nicotina, cafeína)

DROGA	LEGALIDAD	CARACTERÍSTICAS
Alcohol	Legal	Se prohíbe la venta, el suministro, gratuito o no, y el consumo de bebidas alcohólicas a las personas menores de 18 años.
Tabaco	Legal	Se prohíbe la venta a menores de 18 años de tabaco y de productos destinados a ser fumados, inhalados, chupados o masticados, constituidos total o parcialmente por tabaco, o susceptibles de liberación de nicotina, así como de productos que los imiten o que induzcan al hábito de fumar o sean nocivos para la salud.
Cannabis	Ilegal	Nunca. La Ley Orgánica 4/2015 de Protección de la Seguridad Ciudadana establece sanciones administrativas de carácter grave o muy grave con multas de 601 hasta 30.000 euros por consumo o la tenencia ilícitos de drogas tóxicas, estupefacientes o sustancias psicotrópicas.



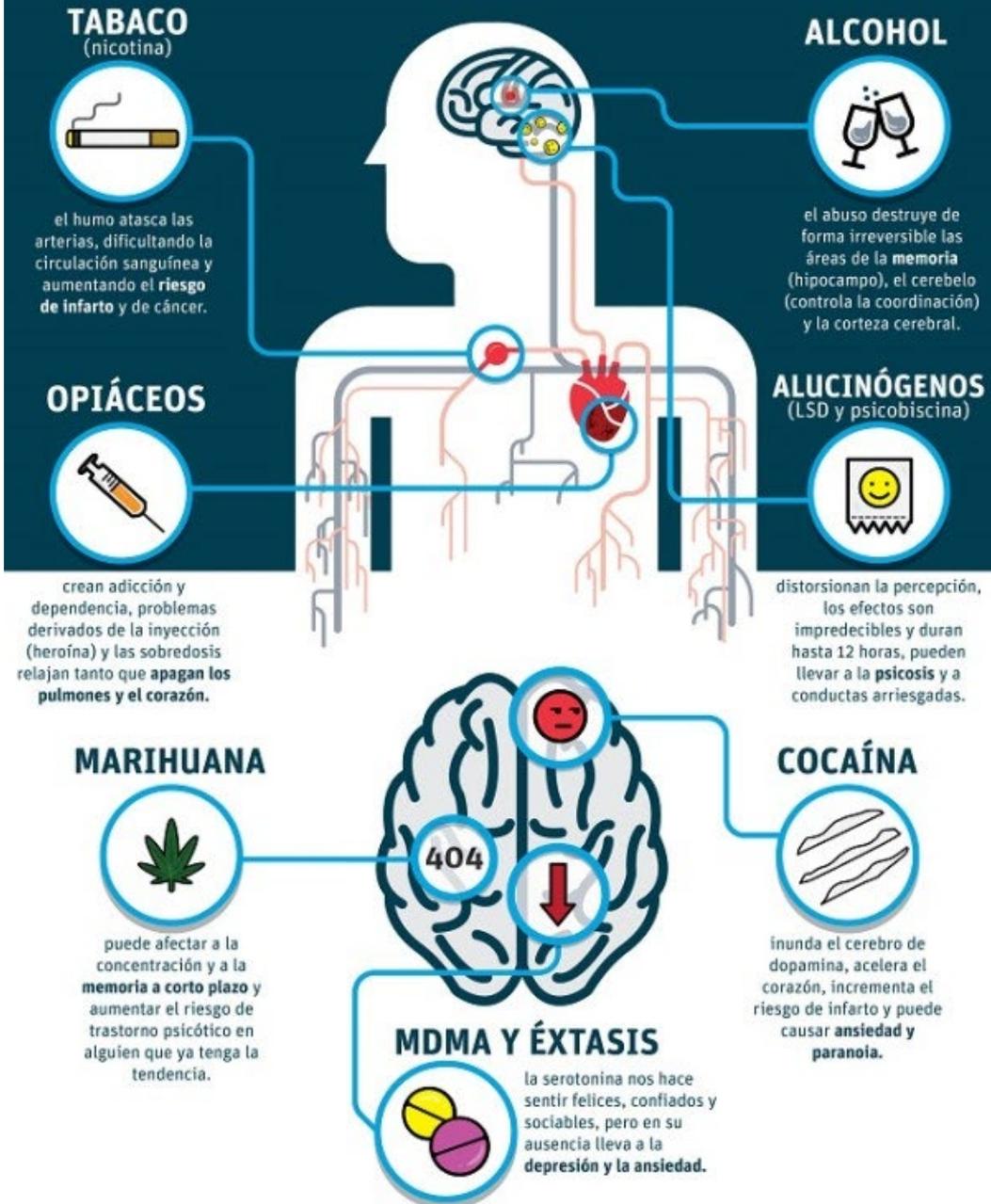
FORMAS DE CONSUMO



Los **daños cerebrales** más frecuentes y peligrosos causados por las **drogas**



Las drogas alteran el funcionamiento químico del cerebro dándole mucha más dopamina de la que se produce en un proceso placentero habitual.



Con la colaboración de Georgina Vinyes Junqué, especialista en neuropsicología clínica y neurociencias.



CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Droga	Modo de consumo	Efectos	Riesgos para la salud	Signos de consumo
Alcohol Caña, cubata, tinto, licor, copa, chupito...	Bebido	Al principio: desinhibición (depresor del sistema nervioso central), pero después provoca somnolencia. Puede llegar al coma etílico.	Dependencia psicológica y puede también dependencia física. Accidentes de tráfico y laborales. Enfermedades en hígado, estómago, cerebro, etc.	Olor a alcohol Dificultad para comunicarse y mantener el equilibrio. Ganas de vomitar, somnolencia.
Tabaco Cigarrillo, pitillo, piti, puro...	Fumado	La nicotina es una sustancia estimulante.	Enfermedades relacionadas con los pulmones, bronquios y sistema circulatorio.	Tos, acidez, olor a tabaco.
Cannabis Porros, costo, hachís, peta, marihuana, maría, chocolate, canutos, polen...	Fumado, normalmente mezclado con tabaco.	Perturbadora.	Dificultad para concentrarse y aprender. Puede aparecer desmotivación, desgana, etc. Además, los riesgos del tabaco.	Risa fácil, ojos rojos. Tener instrumentos que se suelen utilizar como el papel de liar.
Cocaína Coca, farlopa, nieve, raya, tiro, merca, perico...	Esnifada, fumada. También inyectada.	Estimulante. Sensación de energía, actividad exagerada, ritmo cardíaco acelerado.	Dependencia. Tos, bronquitis, rinitis y problemas del sistema circulatorio.	Excitación, pupilas grandes, cansancio, depresión y pocas ganas de hacer.
Heroína Caballo, jaco, pico, chino, reina, nieve,	Fumada o inyectada. A veces también	Depresora del sistema nervioso central.	Por consumo inyectado: riesgo de contagio de VIH,	Pupilas pequeñas, relajación



dama blanca...	esnifada.	Sensación de relajación y de sedación. Puedes provocar "shock"	hepatitis, daños en el sistema circulatorio. Puede generar mucha dependencia, daños físicos y psíquicos. También muerte por sobredosis.	exagerada y somnolencia.
Éxtasis Éxtasis, MDMA, metanfetaminas , ketamina, etc.	Pastillas o líquidos que se toman, o se beben.	Depende de las drogas de síntesis pueden ser estimulantes o perturbadoras.	Sube mucho la temperatura y el ritmo cardiaco. Sudoración excesiva. Problemas de hígado y riñones.	Mucha actividad, tensión, rigidez, mucha temperatura corporal. Después: cansancio, depresión, desgana.
LSD y otros alucinógenos Ajos, sellos, ácidos, tripis, micropuntos, secantes, Batman	Chupado (LSD) o bebido si están en forma líquida.	Perturbadora. Alucinaciones, ver u oír 'cosas raras', que son reales. Pueden volver los efectos de la sustancia posteriormente, de repente.	Efecto de pánico, pérdida de contacto con la realidad. Pueden agravar trastornos mentales.	Ideas delirantes o alucinaciones. Decir cosas incoherentes.



¿CÓMO HABLAR SOBRE DROGAS A NUESTROS/AS HIJOS/AS?

<p>PORQUÉ HABLAR A TU HIJO/A SOBRE LAS DROGA</p>	<p>CONVERSA CON TU HIJO/A ACERCA DE LAS DROGAS Y SUS RIESGOS</p>
<p>Aunque muchas familias creen que hablar con su hijo/a menor sobre las drogas es prematuro, los beneficios no pueden ser más evidentes: Es la única forma de asegurarte de que la información que reciben es la correcta. Conocerá tu punto de vista, así como los motivos que los justifican. Será para él/ella un interlocutor válido si en alguna ocasión se encuentran en situaciones problemáticas.</p>	<p>Hablar con tu hijo/a sobre las drogas y sus riesgos será más fácil, si sigue algunas indicaciones: Muéstrale que para ti lo más importante es su salud, su seguridad y su bienestar. Escucha con atención sus puntos de vista y atiende a sus sentimientos. Expresa tus sentimientos para ayudarle a comprender tu punto de vista.</p>

¿QUÉ HACER ANTE EL CONSUMO? CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS....

<p>PROCURE</p>	<p>EVITE</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse a gusto con ellos/as, participe con ellos en el ambiente familiar. • Escuchar y razonar cuando no estén de acuerdo con sus opiniones. • Seguir su rendimiento escolar y atender a los problemas que vayan surgiendo en su desarrollo. • Ayudarles y facilitarles la comunicación con los demás. • Informar a sus hijos/as sobre estos temas de interés para ellos/as, con veracidad y credibilidad, teniendo en cuenta su edad. Formarse para poder informar y mantener su papel de educador. • Reducir el consumo habitual de drogas legales (alcohol, tabaco, etc...), pues no debe olvidarse que es un modelo a imitar. • Sugerir actividades de tiempo libre, deportivas, culturales, fomentándolas desde la familia. • Facilitar el contacto a sus hijos/as con asociaciones juveniles, grupos deportivos y ecológicos, alentando su integración en estas actividades. • Fomentar la creatividad, enseñándoles a resolver posibles nuevas situaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • No tener tiempo para ellos/as. • Ocultarles información en todo aquello que les pueda afectar ahora o en el futuro. • Que dependan de usted, excesivamente y sin necesidad. • Hacer de su hogar un sitio inaguantable. • Que existan contradicciones, con respecto a la educación de sus hijos/as, entre el padre y la madre. • Ignorar los problemas escolares y personales de sus hijos porque considera que son "cosas de niños/as". • Administrar castigos severos para evitar la agresividad del/la hijo/a, porque esto puede ocasionar que sean poco agresivos en casa y muy agresivos fuera del hogar (=sumisión). • Hablar como si lo supiera todo, sin escuchar sus opiniones y vivencias. • Tomar medidas de coacción, sin razonar, que limiten su libertad abusivamente. • Mantener posturas excesivamente tolerantes.



INDICIOS DE CONSUMO

Existen muchas señales físicas y de comportamiento que indican uso de drogas. Aprenda sobre ellas y esté al tanto de si su hijo actúa o luce de forma diferente. Las señales incluyen:

- Pronunciación lenta o mala (por usar tranquilizantes y depresivos)
- Hablar rápido o de manera explosiva (por usar estimulantes)
- Ojos inyectados de sangre
- Tos que no desaparece
- Olor o aliento inusual (por usar drogas inhaladas)
- Pupilas extremadamente grandes (dilatadas) o extremadamente pequeñas (puntiformes)
- Movimiento ocular rápido (nistagmo), podrían ser un signo de consumo de PCP
- Inapetencia (ocurre con el consumo de anfetaminas, metanfetaminas o cocaína)
- Aumento del apetito (con el consumo de marihuana)
- Marcha inestable

Es posible que note cambios en el nivel de energía de su hijo/a, como lo son:

- Pereza, apatía o somnolencia constante (por usar drogas opiáceas como la heroína o la codeína, o puede suceder conforme pasa el efecto de drogas estimulantes)
- Hiperactividad (como se ve con los estimulantes como la cocaína, y metanfetaminas)

También es posible que note cambios en el comportamiento de su hijo/a:

- Mal rendimiento y aumento del ausentismo escolar
- No participar de las actividades habituales
- Cambio de grupos de amigos
- Actividades secretas
- Mentir o robar

SI YA SE HA INICIADO...

PROCURE	EVITE
<ul style="list-style-type: none">• Dialogar con su hijo/ analizando las circunstancias que le llevaron al consumo.• Favorecer el acercamiento de su hijo/a hacia usted, comportándose de manera que su hijo vea en usted alguien en quien recurrir en solicitud de ayuda, y no alguien del que hay que huir por temor al castigo.• Mostrarle su afecto por lo que él/ella es, independientemente de lo que haga.• Reflexionar en común sobre lo que pueden hacer por su hijo/a. Intenten dedicarle más tiempo y prestarle	<ul style="list-style-type: none">• Desesperarse, no todos los que se inician en el consumo de drogas se convierten en consumidores habituales.• Culparle, ni "echarle en cara" todo lo que usted ha hecho por él.• Convertirse en perseguidor, obsesionado por seguir sus pasos.• La crítica continuada y violenta de su comportamiento.• Utilizar el castigo como único recurso para evitar que continúe consumiendo.• Acosarle continuamente con preguntas, sospechas, acusaciones,



<p>algo más de atención.</p> <ul style="list-style-type: none"> Entender que están ante una persona que tiene problemas y no ante "un problema". 	<p>pues ello sólo conseguiría que se aleje de usted cada vez más.</p> <ul style="list-style-type: none"> Desentenderse de él/ella, no prestándole atención.
---	--

SI SU HIJO/A NO ESTÁ POR DEJARSE LAS DROGAS...

PROCURE	EVITE
<ul style="list-style-type: none"> Acudir a profesionales cualificados que le asesoren sobre el tratamiento más adecuado para su caso particular. Colaborar con los profesionales encargados del tratamiento de su hijo/a, participando activamente en el mismo. Adoptar una postura comprensiva, entendiendo que su hijo/a es el primer interesado en dejar las drogas. No desalentarse si, durante el tratamiento, el comportamiento de su hijo/a no se adapta exactamente a lo que usted espera de él/ella. 	<ul style="list-style-type: none"> Ceder ante los chantajes que su hijo/a pudiera hacer a su familia, con amenazas de lesionarse, delinquir o promesas de curación. Discutir violentamente con él/ella, haciéndole cargar con sus desilusiones, impotencias y miedos. Presentarse como el/la bueno/a que todo lo ha dado por él/ella y sólo recibe disgustos a cambio. Echarse la culpa, exclusivamente, por lo que ha ocurrido y angustiarse por ello. Amenazarle, coaccionarle, o chantajearle para que se someta a un tratamiento.

SEIS PASOS: PARA HABLAR CON SUS HIJOS/AS SOBRE ALCOHOL/DROGAS

1º PASO – “Me Preocupo”

Dígale a su hijo/a que usted se preocupa por él o ella. Intente desarrollar más su relación con su hijo/a para ayudarlo a cambiar su actitud de siempre estar a la defensiva. Un ejemplo de este enfoque es, “Me preocupo por ti y no quiero que te hagas daño”.

2º PASO – “Yo Observo”

En este paso, usted necesita decirle a su hijo/a que lo que ha hecho le causa preocupación. Solo hable de los hechos sin dar su opinión en base a lo que ha visto o dado cuenta. Un ejemplo es, “Cuando llegaste a casa anoche, llegaste tres horas tarde y oías a alcohol”.

3º PASO – “Yo Siento”

En este paso dígame a su hijo/a como se siente por el hecho de haber descubierto su comportamiento. Asegúrese de no echarle la culpa. Por ejemplo, “Estoy realmente preocupado de que te hagas daño o te mates”.

4º PASO – “Escucho”



Este tiene que ser uno de los pasos más importantes. Usted tendrá que escuchar lo que el/la joven tenga que decir sobre su consumo de drogas o alcohol. Puede ser que algunos no digan nada, pero es útil dar esta oportunidad para que el/la joven le dé su versión. Puede ser que su hijo/a no esté listo para hablar. Le puede decir que usted está disponible para escucharlo cuando quiera hablar.

5º PASO – “Yo Quiero”

Después de escuchar la versión de su hijo/a, hágale saber sus expectativas, y lo que quiere que haga. Por ejemplo, “No quiero que consumas drogas”. Advíertale que si el problema no mejora “debe” de seguir viendo al terapeuta.

6º PASO – “Yo Haré”

El último paso es donde usted le dice a su hijo/a lo que hará o no para ayudarlo con este problema. Algunos padres/madres de familia deciden escuchar cuando el/la joven desea hablar sobre el problema. Otros lo hacen cuando tienen la cita con el especialista en conductas adictivas. El mejor momento para conversar es cuando se haya calmado de su impresión después de haberse enterado del consumo de alcohol o drogas de su hijo/a. Necesita buscar un lugar donde pueda hablar sin que se le interrumpa. No es adecuado hablar con su hijo/a cuando está bajo la influencia del alcohol u otras drogas. Si el problema sigue, anime a su hijo/a para recibir intervención profesional.

Fuente extraída de:

https://www.healthiersf.org/Forms/biys/BIS%20Worksheets%20and%20Handouts_SPN.pdf

PARA MÁS INFORMACIÓN...

6. ENLACES DE INTERÉS SOBRE ADICCIONES CON SUSTANCIA

SOBRE CONSUMO DE DROGAS...

<https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/introduccion/home.htm>

<http://www.san.gva.es/web/dgas/asistencia>

<https://www.lasdrogas.info/>

<https://www.infodrogas.org/drogas>

<https://www.fad.es/>

https://www.girona.cat/adminwebs/docs/g/u/guia_drogas.pdf

<https://kidshealth.org/es/teens/know-about-drugs-esp.html>

<https://easyread.drugabuse.gov/es/content/como-prevenir-el-consumo-de-drogas>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/Paginas/Intervention-Strategies.aspx>



7. ADICIONES SIN SUSTANCIA: USO PROBLEMÁTICO DE TECNOLOGÍAS

INTRODUCCIÓN (Extraído CONTROLA TU RED Guía para familias)

Hay que tener en cuenta, que las Tecnologías de la Información y Comunicación o TIC, para muchos usuarios todavía siguen siendo una novedad a la que adaptarse, mientras que para los jóvenes no son tan novedosas, las perciben como una herramienta con la que han crecido y que tienen perfectamente integradas en su ocio y en sus relaciones. Según datos de la “Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares”, realizada por el Instituto Nacional de Estadística en 2019, el uso de Internet es prácticamente universal en los/las jóvenes de 16 a 24 años, con un 99,1% y en los/las menores de 10 a 15 años es de un 92,9%. De este modo, son jóvenes hiperconectados/as que han convertido las TIC en un medio insustituible para llevar a cabo gran parte de sus actividades diarias.

El 91,2% de los/las jóvenes tienen un perfil en redes sociales que usa habitualmente y más de la mitad tienen más de 250 contactos.

El 84% de los/las jóvenes entre 14 y 24 años dispone de Smartphone, y el 55,4% lo miran constantemente.

Solo 3 de cada 10 jóvenes acude a sus padres/madres cuando tienen un problema en la red, y solo el 10% a los profesores.

La cantidad de tiempo que invierten en redes sociales provoca que cerca del 50% de los/las jóvenes, dejen de lado otras actividades como estudiar, leer o dormir.

La edad de inicio para conectarse a Internet es cada vez más temprana, y desde diversos dispositivos. Las actividades que realizan los/las jóvenes con más frecuencia son la búsqueda de información y documentación, la escucha y descarga de música, o la mensajería instantánea. Seguidamente, se sitúan el juego online (videojuegos y similares), consultar información de otras personas, subir fotos o vídeos, y compartir información



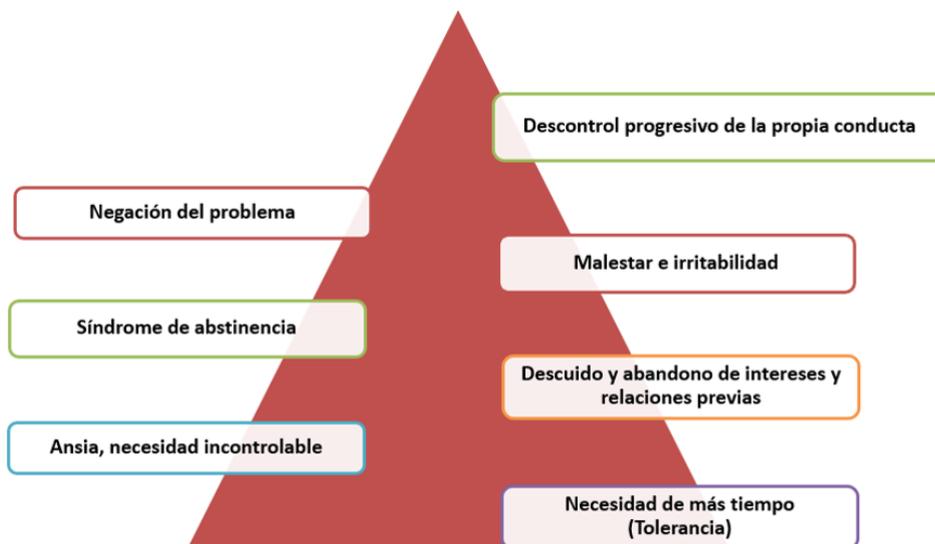
CONDUCTAS ADICTIVAS A INTERNET:

La tecnoadicción o el uso problemático de la tecnología (móvil, Internet o videojuegos) es el deseo incontrolable de estar conectado a las TIC a todas horas, y un comportamiento que puede causar malestar y un deterioro en la vida del individuo, siguiendo el mismo patrón que cualquier adicción con sustancia. También podemos encontrar casos extremos como:

- Nomofobia: miedo irracional a estar sin teléfono móvil, sin batería o cobertura.
- Infosurfing: “navegación” continua y prolongada por Internet sin objetivos claros.
- Gambling: dedicación compulsiva a jugar y apostar en línea.
- Vamping: uso de la tecnología hasta la madrugada reduciendo las horas de sueño.

Lo importante en este caso es conocer las señales de alerta para detectar un posible uso problemático de las tecnologías:

1. ¿CÓMO SE QUE MI HIJO/A ESTÁ HACIENDO UN MAL USO DE LAS TECNOLOGÍA?



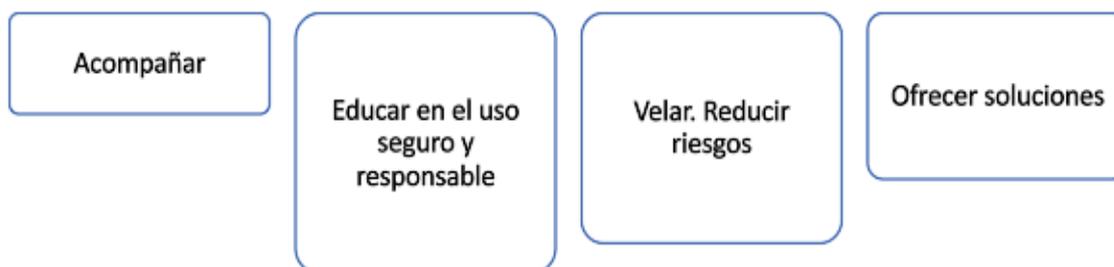
Los menores con conductas disfuncionales en Internet presentan problemas de competencias y habilidades sociales para relacionarse, problemas psicológicos (ansiedad, estrés...), problemas de atención o conductas agresivas, o problemas físicos.

PREVENCIÓN FAMILIAR PARA EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS.

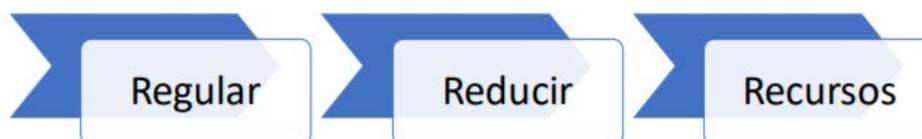
Uno de los pilares clave de la prevención es transmitir a los/las hijos/as una información clara y objetiva respecto a los riesgos y cuáles son las consecuencias del uso inapropiado de las tecnologías.



Comunicación



REGLAS BÁSICAS



- Es importante marcarse un horario de uso de internet o de cualquier otro dispositivo cuando estos se utilizan como ocio, respetándose los horarios que se marcan.
- Debemos incentivar que nuestros hijos/as tengan relaciones sociales en persona y buscar otras actividades alternativas.
- Si creemos que nuestro hijo tiene adicción debemos mostrarles comprensión y acudir a un especialista.



Recomendaciones de horas exposición de niños/as en pantallas

Según la **Academia Americana de Pediatría**, el tiempo de pantallas en niños son las siguientes:

- 0 – 2 años: Nada de pantallas
- 3 – 5 años: Entre media y una hora al día
- 7 – 12 años: una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas
- 12 – 15 años: Una hora y media. Mucho cuidado con las redes sociales
- + de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas

Lo más importante es que las pantallas no interfieran en la vida normal de los/las niños/as, el tiempo en familia, el ejercicio o las horas de sueño.

NIÑOS PEQUEÑOS 3 a 5 años	NIÑOS 6 a 9 años	JÓVENES ADOLESCENTES 10 a 13 años	ADOLESCENTES + 14 años
			
<p>Primer contacto con las tecnologías.</p> <p>Se recomienda una supervisión total de sus actividades, e iniciarles en las pautas básicas de uso.</p>	<p>Sus primeros pasos en Internet.</p> <p>Continuar con una estrecha supervisión, mientras se van ampliando los usos y las buenas prácticas asociadas.</p>	<p>Uso intensivo de Internet: redes sociales, juegos en línea y móviles. Deben comenzar a desarrollar habilidades para tomar decisiones de forma independiente. Seguir muy de cerca sus evoluciones</p>	<p>Resulta más difícil mediar en sus actividades en línea.</p> <p>Empezar a confiar en lo que se les ha enseñado, pero asegurándose de que se preocupan por mantenerse a salvo.</p>



Recomendaciones para el buen uso pantallas en niños/as.

La Asociación Americana de Pediatría recomienda también seguir unas indicaciones con respecto a los lugares y momentos en los que las pantallas no pueden estar, es muy importante crear rutinas desde pequeños/as, y que estas normas se verbalicen o estén visibles claramente para los niños de la familia.



HAY QUE EDUCAR CON EL EJEMPLO.

COMO MADRE Y/O PADRE DEBES REALIZAR UN USO MODERADO Y RESPONSABLE DE TU MÓVIL, YA QUE ERES SU MODELO A SEGUIR.

LAS NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS NO DEBEN UTILIZAR DISPOSITIVOS MÓVILES.

DEBES ESTABLECER HORARIOS ADECUADOS A SU EDAD.

LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE PEDIATRÍA RECOMIENDA:

0 A 2 AÑOS	NADA DE TECNOLOGÍA
2 A 5 AÑOS	30 MIN. CON SUPERVISIÓN
5 A 12 AÑOS	60 MIN. CON SUPERVISIÓN
MÁS DE 12 AÑOS	120 MIN. CON CONTROL PARENTAL



EL MÓVIL ES DEL ADULTO, ES TU OBLIGACIÓN SUPERVISAR A TU HIJO/A.

SE RECOMIENDA RETRASAR AL MÁXIMO LA EDAD DE ADQUISICIÓN PARA QUE SEAN LO SUFICIENTEMENTE MADUROS. CUANDO SE LO DES POR PRIMERA VEZ, EL MÓVIL ES TUYO Y LO UTILIZARÁ DE ACUERDO A UNAS NORMAS PREVIAS, DEBERÁS CONOCER SUS CONTRASEÑAS Y SUPERVISAR SU UTILIZACIÓN.

ESTABLECER NORMAS Y CONSECUENCIAS EDUCATIVAS.

LOS/LAS HIJOS/AS TIENEN QUE CONOCER LAS NORMAS DE USO DEL MÓVIL DESDE EL PRIMER MOMENTO. HAY QUE DELIMITAR LOS ESPACIOS DONDE VAN A PODER USARLO, MEJOR EN ZONAS COMUNES; Y LOS MOMENTOS EN LOS QUE NO (COMO MIENTRAS SE COME O EN LA CAMA). SI NO SE CUMPLEN LAS REGLAS DEBES APLICAR CONSECUENCIAS EDUCATIVAS, POR EJEMPLO, SANCIONAR CON MENOS TIEMPO DE USO Y/O QUITARLES PRIVILEGIOS.



ESTABLECER UNA RUTINA DE TAREAS ESCOLARES Y DOMÉSTICAS.

TUS HIJOS/AS DEBEN CUMPLIR CON SUS RESPONSABILIDADES ESCOLARES Y DOMÉSTICAS ANTES DE USAR CUALQUIER TIPO DE DISPOSITIVO MÓVIL, ESTABLECIENDO UN HORARIO DE ESTUDIO DIARIO SEGÚN LA EDAD Y TAREAS DEL HOGAR ACORDES A SU MADUREZ (COMO RECOGER LA HABITACIÓN, PREPARAR LA MOCHILA, PONER LA MESA...)

FOMENTAR EL OCIO SALUDABLE Y LAS RELACIONES SOCIALES

DEBES BUSCAR ALTERNATIVAS AL OCIO TECNOLÓGICO: ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE, DEPORTE, JUEGOS DE MESA... SI QUIERES INFORMACIÓN SOBRE LOS RECURSOS MUNICIPALES PUEDES VISITAR LA SIGUIENTE PÁGINA: <https://www.elche.es>



SI NECESITAS AYUDA...

PUEDES CONTACTAR CON LA UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE CONDUCTAS ADICTIVAS A TRAVÉS DE:

E-mail: upcca@elche.es
WhatsApp: 672499556
Facebook: <https://www.facebook.com/upccaelk>



Recomendaciones sobre contenidos digitales para niños/as

También da recomendaciones sobre el tipo de contenido. Que los/las menores no puedan descargar contenido sin autorización de un adulto, que se busque y contraste información sobre juegos y aplicaciones en organizaciones como [Common Sense Media](#) y que se respeten las edades recomendadas de los mismos.

- Ver juntos/as contenido con un padre o un adulto (promueve la interacción y la discusión y aprenden mejor de programas y vídeos educativos cuando los ven junto a un adulto/a)
- Jugar juntos/as a un videojuego (ayuda a los padres a conectar con sus hijos/as adolescentes, permite una mejor idea de cómo los/las hijos/as pasan el tiempo)

CÓMO ACTUAR ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS

- Escuchar y dialogar sobre lo sucedido.
- No le culpes, refuerza su autoestima.
- Gestiona adecuadamente el tiempo. Podemos apoyarnos en pautas aconsejables como el uso de pactos familiares y herramientas de control parental.



Economía de fichas: [Tablero de logros para un uso más seguro y responsable de Internet](http://is4k.es) (is4k.es)

TABLERO DE LOGROS FAMILIARES

PARA UN **USO MÁS SEGURO Y RESPONSABLE** DE INTERNET

SI TIENES DUDAS, LLAMA
A LA LÍNEA DE AYUDA EN
CIBERSEGURIDAD DE INCIBE



¿QUIÉN SE COMPROMETE?	¿QUÉ VA A LOGRAR?	L	M	X	J	V	S	D	¿ESTA ES LA RECOMPENSA!



GOBIERNO DE ESPAÑA
VICERREINADO
TERCERA DEL GOBIERNO
MINISTERIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL



SECRETARÍA DE ESTADO DE DIGITALIZACIÓN E INTELIGENCIA ARTIFICIAL
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



INTERNET SEGURA FORKIDS



Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»





■ Pacto para el buen uso de las redes sociales

PACTO PARA EL BUEN USO DE MIS REDES SOCIALES

En _____, a ____ de _____ de _____.

INTERVENIMOS:

(padres/madres) como **administradores del perfil** de la red social.

(hijo/a), como **usuario/a del perfil** de la red social

¡NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES!

Crearemos juntos un perfil para la red social _____

- 1 | Estableceremos **una contraseña segura**, que solo nosotros, padres e hijos, debemos conocer. **Esta contraseña tendrá:**
 Letras minúsculas Mayúsculas Números Símbolos
- 2 | **Configuraremos las opciones de privacidad** que consideremos más convenientes:
 Perfil privado o modo restringido.
 Permitir comentarios de: Todos Solo de la lista de amigos Nadie
 Permitir mensajes privados de: Todos Solo de la lista de amigos Nadie
 Control del tiempo.
 Otros ajustes: _____
- 3 | Entiendo que **los administradores** de mi perfil **son mis padres**, por lo que pueden supervisar mi actividad, saber con quién me relaciono y ver qué publico.

HORARIOS Y ESPACIOS DE USO

- 4 | El **tiempo máximo** de utilización es de ____ minutos cada día semana y dentro de este horario _____, siempre después de haber cumplido con las responsabilidades diarias, estudio y tareas domésticas.
- 5 | Puedo **utilizar** las redes sociales en los **siguientes espacios** _____ (recomendado evitar espacios privados como el dormitorio, el baño o la zona de estudio).
- 6 | Si se plantea **una excepción**, lo hablamos juntos y decidimos.



■ Pacto para el buen uso de las videoconsolas en familia

PACTO PARA EL BUEN USO DE LAS VIDEOCONSOLAS EN FAMILIA



En _____, a _____ de _____ de _____.

INTERVENIMOS (Nombre)

NOS COMPROMETEMOS A UTILIZAR LAS VIDEOCONSOLAS DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE DE ACUERDO A LAS SIGUIENTES CONDICIONES

HORARIOS DE USO 

- El **tiempo máximo** de utilización **cada semana** es de ____ horas/minutos por persona.
 - En los **días de clase** solo se podrá utilizar en este horario _____
 - Los **fines de semana** y en **vacaciones** se utilizará en este horario _____
 - Pero **solo si se ha cumplido con las responsabilidades** diarias (estudio, tareas domésticas).
- Cada **sesión de juego** durará un máximo de ____ minutos (máximo recomendado 60).
- Guardaremos la partida y apagaremos** la videoconsola cuando finalice este tiempo.
- Las **excepciones son excepciones**. Lo hablamos juntos antes de empezar a jugar y decidimos.

CONFIGURACIÓN DE LA VIDEOCONSOLA 

- La **videoconsola** estará en _____ (recomendado un lugar familiar de uso común para todos), así todos nos haremos más conscientes de que hay más personas dentro y fuera del juego.
- Establecemos **diferentes perfiles** para cada jugador/a.
- Activamos las opciones de control parental** para estar más seguros.

ELEGIR VIDEOJUEGOS 

- Antes de **descargar, comprar o poner un juego nuevo** lo hablamos juntos:
 - Reflexionamos** sobre nuestra experiencia con otros juegos, qué tipo de juegos nos resultan más divertidos, o cuáles pueden ser algo repetitivos.
 - Valoramos el propósito** del nuevo juego: educativo, ocio, estrategia, acción, etc.
 - Comprobamos su etiquetado PEGI**, edad orientativa y contenidos de riesgo.



GOBIERNO DE ESPAÑA
VICERREINIA TRICERA DEL GOBIERNO
MINISTERIO DE ASUNTOS ECONÓMICOS Y TRANSFORMACIÓN DIGITAL



SECRETARÍA DE ESTADO DE DIGITALIZACIÓN E INTELIGENCIA ARTIFICIAL



incibe_ INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD





Cofinanciado por la Unión Europea
Mecanismo «Conectar Europa»



■ Pacto familiar para el buen uso de la tablet

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de una TABLET

¡DISFRUTA con tu nueva TABLET! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarla adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de _____

Yo (hij@), _____, me comprometo a:

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones** y/o sitios **web**:

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

2. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).
3. Respetar los siguientes **límites de tiempo**: _____ horas diarias / semanales y en este **horario** _____.
4. Instalar sólo **apps** útiles y apropiadas, después de decírselo a mis padres.
5. Agregar **sólo amig@s de verdad**, de los que conozco en persona.
6. Compartir **sólo fotos o mensajes que puedan ver** sin ningún problema vecin@s, profesores, familiares, futuros jefes o parejas...

CONFIAR EN MIS PADRES

7. **Comentar** a mis padres cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o **me haga sentir mal**.
8. Enseñar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, **redes sociales**, etc. que **me haga sentir incómod@**.
9. Configurar junto a mis padres una **clave o patrón de desbloqueo** de la tablet.
10. Configurar junto a mis padres las **opciones de privacidad** de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amig@s, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización, _____.



■ Pacto familiar para el buen uso del móvil

CONTRATO FAMILIAR para el BUEN USO de tu MÓVIL

¡DISFRUTA con tu nuevo MÓVIL! Ahora, vamos a ponernos de acuerdo en cómo utilizarlo adecuadamente...

En _____, a ____ de _____ de _____

Yo (hij@), _____, me comprometo a:

HACER UN USO RESPONSABLE

1. Utilizar únicamente las siguientes **aplicaciones y/o sitios web**, y **no instalar** ninguna otra sin consultarlo antes con mis padres:

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

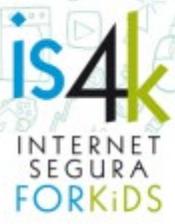
2. **Llamar sólo a familiares y amig@s** que conozcan mis padres, sin sobrepasar los límites de tiempo: _____ minutos diarios / semanales.
3. Buscar únicamente **información**, fotos, vídeos y noticias **útiles y apropiadas** (por ej., para trabajos del colegio, música, deportes, _____).
4. Respetar los siguientes **límites de tiempo**: _____ horas diarias / semanales y en este **horario** _____.
5. Agregar a mis redes sociales **sólo amig@s de verdad**, de los que conozco en persona.
6. Compartir **sólo fotos o mensajes que puedan ver** sin ningún problema vecin@s, profesores, familiares, futuros jefes o parejas...

CONFIAR EN MIS PADRES

7. **Comentar** a mis padres cualquier página web, blog, búsqueda, foro, etc. que no entienda, me parezca desagradable o **me haga sentir mal**.
8. Enseñar a mis padres cualquier mensaje, foto, comentario en el móvil, chat, **redes sociales**, etc. que **me haga sentir incómod@**.
9. Configurar junto a mis padres una **clave o patrón de desbloqueo** de mi móvil.
10. Configurar junto a mis padres las **opciones de privacidad** de mis aplicaciones y redes sociales, por ej. sólo amig@s, desactivar las búsquedas externas (ej. Google, Bing), cerrar sesión, desactivar la geolocalización, _____.



■ Pacto para compartir los dispositivos familiares con seguridad



En _____ a _____ de _____ de _____

Los miembros de la familia (padres e hijos) abajo firmantes:

NOS COMPROMETEMOS A COMPARTIR EL USO DE LOS SIGUIENTES DISPOSITIVOS FAMILIARES DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE

/ /

NOS ORGANIZAMOS

1. Repartimos el tiempo diario de uso de los dispositivos **priorizando** las tareas de: trabajo ★★★★★ / deberes ★★★ / comunicación ★★ / ocio ★
2. Acordamos un máximo de _____ horas/minutos de uso diarios por persona.
3. Los utilizamos en: salón / cocina / habitaciones / _____
Pero **NUNCA** estudiando / comiendo / en el baño / durmiendo
4. Los días de clase podemos utilizarlos en este horario 🕒 _____.
Y los fines y vacaciones en este horario 🕒 _____.
5. Las excepciones son excepciones. Lo **hablamos juntos** 🗣️ y decidimos.

LO USAMOS DE FORMA SEGURA Y RESPONSABLE

6. Tenemos una cuenta o perfil para cada persona.
7. Al dejar de usar el dispositivo, **cerramos sesión** en todas las páginas (redes sociales, juegos) y en el perfil de usuario del dispositivo.

www.is4k.es



ES IMPORTANTE:

- Priorizar las actividades diarias básicas. Los/las menores deben respetar los horarios para dormir y comer, así como para realizar las obligaciones domésticas.
- Mantener el contacto real con los demás.
- Dar ejemplo. Los/las menores no tendrán en cuenta nuestras pautas si no ven que actuamos con mesura y autocontrol con los dispositivos.
- Aconséjale cómo actuar en futuras ocasiones.
- Busca ayuda de expertos.

INTERVENCIÓN PREVENTIVA DESDE LA FAMILIA

- Para que haya un verdadero cambio toda la familia tiene que estar dispuesta a cambiar.
- El cambio empieza con los padres, que son el modelo a seguir, y después establecer normas y límites con el resto de hijos/as.



8. ENLACES DE INTERÉS SOBRE ADICCIONES SIN SUSTANCIA.

RECURSOS PARA FAMILIAS

Guía Fundación Mapfre para familias:

https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1109035

Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación:

https://www.familiaysalud.es/sites/default/files/11_decálogo_buen_uso_de_las_tic_espanol.pdf

Prevención de usos problemáticos. Guía para familias con hijos adolescentes de la Comunidad de Madrid:

<https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Publicaciones%20Propias%20ISP%20e%20IA/PublicacionesAdicciones/TIC.pdf>

EDUCAR PARA PROTEGER GUÍA DE FORMACIÓN TIC para PADRES Y MADRES DE ADOLESCENTES Junta de Andalucía:

<https://www.andaluciaesdigital.es/documents/20182/28716/Educara+para+Proteger+-+Guia+de+formacion+TIC+para+padres+y+madres+de+ni%C3%B1os+adolescentes.pdf/772da2ed-c3ef-4d44-a981-13ad9ca8dd2d>

ESCUELA DE FAMILIA ONLINE UPCCA ELX

RECURSOS PARA PROFESIONALES Y DOCENTES.

Guía Fundación Mapfre para profesorado de Educación Primaria:

https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1109036

Guía de la Fundación Mapfre para el profesorado de Educación Secundaria:

https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1109037

Material Educativo de la Fundación Mapfre para el aula de Educación Primaria:

https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/magen.do?path=1109745&posicion=1®istrardownload=1



Material educativo de la Fundación Mapfre para el aula de Educación Secundaria:

https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/imagen.do?path=1109746&posicion=1®istrardownload=1

RECURSOS WEBS

<https://www.is4k.es/> Multitud de recursos para familias y profesionales.

<https://www.pantallasamigas.net/> **PantallasAmigas** nace en el año 2004 con la misión de la promoción del uso seguro y saludable de Internet y otras TIC, así como el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia. A tal fin desarrollamos proyectos y recursos educativos para la capacitación de niños, niñas y adolescentes de forma que puedan desenvolverse de manera autónoma en Internet, siendo el objetivo final que desarrollen las habilidades y competencias digitales que les permitan participar de forma activa, positiva y saludable en la Red.

<https://www.fad.es/> Web sobre información, formación y recursos sobre drogas y otras conductas adictivas.

<http://inid.umh.es/> Instituto de Investigación de Drogodependencia de la Universidad Miguel Hernández.

<https://socioalcohol.org/> ofrece programas de formación, prevención, tratamiento, reciclaje de sus socios, diseño de cursos, líneas de investigación a nivel nacional, autonómico y local, expandiendo su cooperación y colaboración a nivel internacional.

<https://energycontrol.org/> *Energy Control es un proyecto de reducción de riesgos en el ámbito de los consumos recreativos de drogas de la Asociación Bienestar y Desarrollo (ABD).*

<https://www.lasdrogas.info/> es un proyecto de información y sensibilización social sobre las drogas, y más específicamente sobre su interacción con la salud y el bienestar social de la colectividad

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE CON LA UPCCA A TRAVÉS DE:

upcca@elche.es

whatsapp: 672499556

Facebook: <https://www.facebook.com/upccaelx>.

