

Manual para el **alumno o alumna**

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas



Escuela de Formación. Curso nº 67

Manual para el **alumno o alumna**

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

Autoría:

Antonio Ortuño Terriza
www.familiasinteligentes.com
www.familiasenlanube.org

Ilustraciones:

JajaStudio

Coordinan:

Leticia Cardenal Salazar
Antonio Martín Román
Miguel Dueñas Jiménez
Silvia Centelles Campillo
Teresa Pintor García
Lola Ramírez Álvarez

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2018

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Leticia Cardenal Salazar, Antonio Martín Román, Silvia Centelles Campillo, Miguel Dueñas Jiménez, Miguel Vera Sibajas, Flor Miguel Gamarra, Clara Díaz Alonso, M^a Carmen Padilla Darías, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Luisa M^a Capellán Romero, M^a Luisa Oliva Naranjo, Mustafa Mohamed Mustafa, José Luis Casado Delgado, José Antonio Álvarez Caride, Camilo Jené Perea, José Luis Villena Higuera, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernández y Màrius José Fullana i Alfonso.

Índice

Introducción	5
TEMA 1: Nuevas adicciones	9
TEMA 2: Adicciones tecnológicas	19
TEMA 3: Ludopatías	27
TEMA 4: Nuevas drogas	35
TEMA 5: ¿Qué hacer? Proteger	43
TEMA 6: ¿Qué hacer? Supervisar	53
TEMA 7: ¿Qué hacer? Delegar	61
Bibliografía	69

Introducción



Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

El papel de los padres y madres es clave en la prevención del consumo de drogas, a través de la transmisión de valores, actitudes y comportamientos en el desarrollo de los hijos e hijas, fomentando desde la infancia hábitos de salud, responsabilidad y el desarrollo de una personalidad fuerte y crítica que no dependa de ninguna adicción para desarrollarse plenamente, fomentando los factores de protección y reduciendo los riesgos y, para adaptarse de forma sana a su entorno social.

El consumo de nuevas sustancias psicoactivas, la ludopatía por internet y la adicción a las nuevas tecnologías se ha extendido en los últimos años de forma preocupante. En base a esa temática hemos considerado importante ofrecer instrumentos a las familias para informarlas, sensibilizarlas y formarlas en conocimientos y habilidades concretas.

TEMA 1:

Nuevas adicciones



La preocupación por las adicciones y sus consecuencias ha estado presente en la vida social durante las últimas décadas. Es a partir de los años 80, en España, cuando salen a la luz con las diferentes investigaciones que se llevan a cabo. La principal preocupación educativa en las familias que se detectó, y en la sociedad en general, era el consumo de drogas. Se destinaron, y se siguen destinando desde entonces, muchos recursos para prevenir esta problemática

Ahora se habla de “nuevas drogas”, o nuevas dependencias o adicciones. Entre otras, el uso de la tecnología. La ventaja de la tecnología es que tiene mejor prensa que las drogas, de momento. No se habla de las ventajas de consumir drogas, pero si se habla de las ventajas de consumir pantallas, por ejemplo. Pero si hablamos de dependencia tecnológica no se puede olvidar que la palabra protagonista es dependencia.

En la actualidad, uno de los principales problemas que preocupa a las familias es el uso de la tecnología. En las diferentes investigaciones (se puede consultar en la web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad) sobre las problemáticas familiares, aparece a menudo, en primer lugar. Probablemente, porque lo que se desconoce, lo que no se puede controlar, preocupa. Y en la CEAPA somos conscientes de ello. Cada vez más las familias demandan orientación en este ámbito. Por ello, hemos elaborado el presente material didáctico para las familias. Desde CEAPA creemos que con este material se facilitará una ayuda útil para que desde las propias familias se construya una relación responsable, consciente y provechosa con las nuevas tecnologías. Este material se complementa con un curso online y una Guía de Recursos Educativos, que también puedes consultar en nuestra web.

La sociedad en su conjunto, cuando percibe peligros, demanda medidas. Y las familias miran a la administración para que actúe. De hecho, el Gobierno de España ha aprobado en Consejo de Ministros (febrero de 2018), la primera Estrategia Nacional de Adicciones 2017-2024, incluyendo entre sus características que va dirigida *“a las personas, las familias y al conjunto de la sociedad contribuyendo a construir una sociedad más saludable, informada y segura”*.

Esta Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024 se fundamenta y apoya en las dos estrategias sobre drogas anteriores (Estrategia Nacional sobre Drogas 2000-2008 y Estrategia

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

Nacional sobre Drogas 2009-2016). Se cambia drogas por adicciones, por lo que se amplía su marco de actuación. A grandes rasgos, priorizará sus actuaciones en los menores, en su prevención y en su protección. Se ha elaborado con un alto grado de participación que ha implicado a más de 400 organizaciones y expertos y ha sido aprobada con el consenso de todas las Comunidades Autónomas y el Consejo Español de Drogodependencias y otras Adicciones. En la bibliografía de esta Guía se puede encontrar un enlace a este Documento.

Para el 2018 está previsto destinar 35 millones de euros. Los presupuestos se siguen reduciendo en investigación y en prevención, no tanto en los programas de tratamiento. No nos cansaremos de reclamar una y otra vez qué sería de nuestra sociedad si una cantidad de dinero similar se destinará únicamente a prevención, a dotar de herramientas educativas a las familias y a los profesionales que trabajan con familias. Las intervenciones preventivas tienen como objetivo reducir los factores de riesgo y aumentar los factores de protección frente a las adicciones. Ocupan texto en los proyectos, pero pocos huecos en la realidad.

Como se puede observar en el documento de la Estrategia Nacional sobre Adicciones, ya no se habla exclusivamente de adicciones a las drogas, sino de nuevas adicciones. Ya no se habla de conductas de consumo inadecuado de drogas, si no de conductas de riesgo. Las nuevas tecnologías pueden ser la puerta de las oportunidades, o de los riesgos innecesarios. El acceso a la información en internet puede ser una ventaja, o un inconveniente. Aumentar tu red social puede ser una ventaja o un inconveniente. Por ejemplo, ¿Los videojuegos son buenos? El debate está servido.

Revolución tecnológica

En líneas generales, las nuevas tecnologías son una forma de consumo más a través de la posesión de objetos que se deben adquirir. No vamos a entrar en detalle de por qué a nuestro sistema económico le interesa desplazar las relaciones personales a las relaciones con los objetos. Tener a un grupo de chavales hablando sentados en un banco de un parque, al sistema económico no le interesa mucho. Lo que quiere es que tengan un smartphone en la

mano, ya que eso implica un acto de consumo (bueno, varios actos de consumo). El actual modelo de desarrollo económico considera exitoso producir y consumir muchos objetos, independientemente si son necesarios o no. Tiene la habilidad de convertir lo no necesario en necesario. Olvidarte el teléfono móvil en casa se considera en la actualidad uno de los principales problemas del día. Si no respondes a una llamada de tu teléfono, tienes que justificar más tarde porque no has contestado a tiempo. Esta sociedad, que promueve la insatisfacción continuada, fabrica “personas deseantes” que se convierten en personas que lo necesitan casi todo. Y las personas más vulnerables son los menores.

Se podría hablar también del impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de la infancia y adolescencia, de las repercusiones futuras que puede tener sobre el cerebro, de lo que repercute en el planeta comprarte otro teléfono móvil, del desplazamiento tan brutal que producen de las relaciones personales a las relaciones con las pantallas, como hemos comentado antes. Son aspectos educativos importantes que iremos abordando de manera transversal y que complementaremos con el documento de recursos educativos también editado por la CEAPA.

Por ejemplo, la repercusión ecológica de las nuevas tecnologías es un tema que apenas se aborda. Enciendes el ordenador y te aparecen imágenes maravillosas de la naturaleza, que precisamente pueden dejar de ser maravillosas si se enciende muchas veces el ordenador. Las nuevas tecnologías están desplazando a la naturaleza. Lo que no sale ya en las pantallas, las noticias que no salen en los Telediarios, parece que no existe. Las nuevas tecnologías nos distancian cada vez más del medio ambiente, del territorio. Comprar pantallas, no se nos olvide, implica que el planeta sufre, ya que no da abasto, no le damos tiempo a regenerarse. Los recursos energéticos de la Tierra se están agotando a una gran velocidad. Pero este discurso apenas aparece. Cuando te compras cualquier pantalla (o un coche), el consumidor no piensa en el planeta, o mejor dicho, la infraestructura económica sitúa ese consumo como si fuera un acto ecológico.

Se habla que estamos inmersos en una revolución tecnológica. No es exagerado afirmar que se trata de un fenómeno que está transformando el mundo, las interacciones sociales, las tác-

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

ticas comerciales y la relación entre el poder y la ciudadanía. La tecnología nos abre la puerta a nuevas realidades. Nuevas realidades, nuevos riesgos. El tema está en que hay que preparar a niñas, niños y adolescentes para la gestión de esos riesgos. Afrontar riesgos es inevitable y necesario, y debe utilizarse de forma inteligente para ayudarles a madurar, a crecer. Educar es, entre otras cosas, preparar a los niños y niñas a gestionar riesgos, a adaptarse a sus futuras realidades.

Las familias que saben adaptarse a su medio ayudan a sus hijos e hijas a hacer lo mismo. Eso es inteligencia. Una familia es inteligente cuando aporta herramientas a sus hijas e hijos para que sepan adaptarse a realidades futuras. Algunas de esas realidades ya están siendo desconocidas por los padres y madres, y el mundo virtual es un ejemplo de ello, generando enormes dosis de incertidumbre. Y lo desconocido asusta. Por eso CEAPA quiere aportar un granito de arena para que las familias reduzcan su nivel de incertidumbre sobre cómo actuar ante las nuevas tecnologías, para afrontar con más garantías de éxito este reto virtual.

Sobre esta Guía

En concreto, en este manual se encontrará distintos módulos monográficos sobre las nuevas dependencias: tecnología, juegos y nuevas drogas. Una información lo más actualizada posible, que desde CEAPA pensamos que es adecuado que las familias tengan. Luego cada padre y cada madre decidirán qué tipo de información, con qué estrategias y en qué momento evolutivo lo usará para educar en la responsabilidad a sus hijos e hijas.

El manual camina desde la información a la formación, las actitudes al cambio de comportamientos. Pretende informar para motivar a mantener y afianzar lo que funciona y modificar lo que no funciona. En la parte informativa se pueden encontrar datos de la realidad, conceptos aclaratorios, diferente información sobre los riesgos. En la parte formativa se ofertan ideas, sugerencias, instrumentos, con la idea de generar fortalezas y competencias en el mundo adulto para que fomenten la responsabilidad y la felicidad en niños, niñas y adolescentes.

Toda familia quiere hijos que gestionen bien sus emociones (felicidad) y que sepan tomar decisiones responsables. La responsabilidad es la habilidad de responder, es la capacidad de tomar decisiones. Se trata de analizar qué decisiones toman las familias en líneas generales en su hogar, que ayuden a fomentar la toma de decisiones a sus hijos e hijas en cualquier momento del día (tareas domésticas, estudios, alimentación...), y en concreto, en el tema que nos ocupa, las nuevas tecnologías. Si se regala un teléfono móvil a una niña, o se facilita una Tablet, o en el coche se ponen pantallas cuando se va de viaje, son decisiones que a veces se toman a la ligera, y que sería importante reflexionar sobre ello. Saber un poco más sobre las posibles implicaciones que pueden tener ese tipo de decisiones en la educación es otro objetivo de esta Guía.

Por eso, las estrategias a llevar a cabo por parte de las familias se han clasificado en tres tipos: cuando la decisión sobre las nuevas tecnologías corresponde a los adultos, cuando esas decisiones recaen sobre los hijos e hijas, pero con supervisión adulta, o cuando las decisiones son de los hijos e hijas. Así, hay tres propuestas: proteger, supervisar y delegar.

1. PROTEGER.

- Mamá, ¿me compras un iphone?

- ¡No!

- ¿Por qué?

- Pues porque tienes 6 años.

Aquí se trata de PROTEGER. Al igual que un bebé no se puede echar una manta encima por sí solo y debe ser otra persona la que lo haga para protegerle del frío, a los hijos e hijas, en su primera etapa evolutiva, sobre todo, es necesario protegerles, entre otras cosas, de las nuevas tecnologías, de las pantallas, de los riesgos. Al igual que no se te ocurre darle un vaso de

vino a tu hija de tres años, a lo mejor hay que empezar a pensar en no exponerle a las pantallas. Un bebe nace totalmente dependiente. Y la labor adulta es transformar la dependencia en independencia de forma progresiva. Así que cuando las niñas, niños o adolescentes no tengan los recursos necesarios para afrontar una situación, para tomar una decisión, para asumir la responsabilidad, son las familias las que tienen que tirar del carro y decidir. Insistimos, para proteger. Y para que hagan un uso responsable de las tecnologías tiene que haber una etapa previa de protección amable y coherente. Profundizaremos en ello en el capítulo 5.

2. SUPERVISAR

- *Papá, ¿me dejas tu tableta?*

- *Claro cariño, ya sabes que la puedes tener en cuanto termines de ordenar tu cuarto.*

Aquí se trata de SUPERVISAR, de negociar, de delimitar, de llegar a acuerdos. Los niños y niñas ya pueden empezar a tomar decisiones, pero necesitan que el mundo adulto les ayude a equilibrar lo que les gusta y lo que no, sus deseos con sus obligaciones, ya que están aprendiendo. Por sí solos no tienen los recursos para tomar decisiones responsables en su totalidad, así que requieren de un control externo que les encamine hacia el autocontrol. En el capítulo 6 se tratará este aspecto con más profundidad.

3. DELEGAR

- *Mamá, vendrá mi amiga esta tarde a casa a jugar con el ordenador, ¿vale?*

- *Ok, cariño.*

Aquí se trata de DELEGAR. Con dos grandes estrategias: la confianza y el respeto de sus decisiones. Se considera que por su etapa evolutiva, por su historia de aprendizaje, por sus competencias adquiridas, ya puede tomar sus propias decisiones, ya debe asumir la responsabi-

lidad y la gestión de los riesgos asociados a las nuevas tecnologías. Y las familias acompañan en el proceso. Las niñas, niños y adolescentes perciben a su familia como un apoyo incondicional y disponible. En el capítulo siete se abordará este contenido.

¿Cuándo proteger, supervisar o delegar? Dependerá de la edad, de sus características, de su momento evolutivo, de su historia de aprendizaje familiar. Pero lo que está claro es que es dinámico. Si ahora estás protegiendo, tarde o temprano supervisarás, y si ahora estás supervisando, tarde o temprano delegarás. Eso es educar. Desde no te dejo mi tarjeta bancaria a que tengas tú la tuya y la sepas gestionar.

A cualquier edad hay que usar los tres verbos. En la infancia más el verbo proteger, en la adolescencia más el verbo delegar. Pero en la infancia se puede delegar, y en la adolescencia hay que seguir protegiendo. La dosis adecuada de cada verbo será la clave para el desarrollo de su autonomía. Esperamos que, al concluir la lectura de esta guía, se tenga más claro dónde y cómo establecer esas dosis.

No encontrarás en este manual respuestas a preguntas tipo, pero ¿Cuándo le compro el teléfono móvil?, ¿cuánto tiempo es bueno que esté jugando con videojuegos?, o ¿a qué edad me puedo tomar una cerveza con mi hija? La respuesta correcta es cuanto más tarde, mejor. Pero es comprensible que las familias quieran algún tipo de referencia, aquí adjuntamos las recomendaciones que dan asociaciones de pediatras con respecto a uso de pantallas, por ejemplo:

- NUNCA hasta los tres años (aunque hay otros profesionales que lo alargan hasta los 6 años).
- De 3 a 8 años menos de 15 minutos.
- De 4 a 12 años nunca más de una hora global al día.
- De 12 a 18 años, nunca más de 2 horas seguidas al día.

Es probable que pocas familias cumplan estos requisitos. Lejos de sentirse mal, se puede utilizar esta guía e intentar extraer la información que se considere oportuna para fortalecer la responsabilidad de los hijos e hijas.

En los capítulos siguientes se pueden encontrar tres bloques con información sobre las adicciones tecnológicas, las nuevas drogas y aspectos relacionados con el juego online y ludopatías. Y al final del documento, una parte más formativa sobre cómo actuar para prevenir o afrontar estas problemáticas.

Se aconseja consultar la colección de guías que la CEAPA ha publicado anteriormente. En concreto la colección de **Resolución Positiva de Conflictos en la Familia**. En ella se explica una técnica para aprovechar los conflictos cotidianos en la familia para resolverlos de forma positiva, llamada el semáforo inteligente¹. Es una técnica útil y eficiente a cualquier edad, con cualquier familia, con cualquier problemática. En esta guía se adaptará a los conflictos asociados al uso de las tecnologías.

¹ Extraída del libro **Familias Inteligentes: claves prácticas para educar**. Ortuño A. Autoedición
Noviembre 2012

TEMA 2:

Adicciones tecnológicas



Las nuevas tecnologías están cambiando nuestras formas de consumo, de relacionarnos, de divertirnos, de descansar. Desde que en 1972 se creó la primera consola doméstica, y a finales del siglo XX surgieron las primeras redes sociales. En sólo 25 años las nuevas tecnologías se han convertido en la principal vía de comunicación. A veces la comunicación a través de las redes sociales está superando en credibilidad e importancia a la interacción cara a cara. Las personas pasan de ser emisores y receptores a creadores y compartidores de todo tipo de contenidos.

El crecimiento de las redes sociales es una bola de nieve que se desliza cuesta abajo (y cada vez con más pendiente). España es el segundo país europeo (detrás de Reino Unido) en cuanto a uso de redes sociales, en general. Conocer la dinámica de funcionamiento de estas herramientas de comunicación tan potentes es vital para poder hacer un uso responsable de éstas. El problema, como en la mayoría de los casos, no está en lo que se usa sino en cómo se usa y para qué. Hay estudios que demuestran que las personas que chatean de forma responsable suelen ser más sociables, y otros estudios ponen encima de la mesa los problemas asociados al mal uso de las nuevas tecnologías.

Está claro que el sistema económico, con su soporte publicitario, nos vende las ventajas, pero no los inconvenientes de la utilización de las nuevas tecnologías. Nos dicen que están llamadas a facilitarnos la vida, pero la realidad informa de que también pueden complicárnosla. Pueden ser nuestro ángel o nuestro demonio. Las nuevas tecnologías son la puerta abierta a los videojuegos, a las apuestas, a las relaciones sociales y sexuales, a las nuevas drogas, en definitiva, a todo lo que pueda generar dependencia. Las nuevas tecnologías favorecen el inicio o mantenimiento de relaciones sociales lejanas, de forma superficial, y dificultan las relaciones cercanas, de proximidad, que son realmente las que enriquecen a las personas.

El futuro es la tecnología. Se vende la idea de que este es el único destino, no queda otra. Cada vez es más difícil sobrevivir sin máquinas y pantallas. El paraíso es tecnológico, aunque la tecnología esté destruyendo el paraíso. Es muy recomendable el libro "Cambiar las gafas para mirar el mundo" (ver bibliografía) para la persona que quiera hacer un consumo más res-

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

ponsable y sostenible de las nuevas tecnologías y de la forma en la que la tecnología invade nuestra vida.

Algunos datos de realidad

En la actualidad hay más de 3.000 millones de usuarios en el mundo de las redes sociales. Facebook, que nació en 2004, es el líder con diferencia con más de 2.200 millones de usuarios. WhatsApp, cuenta con 1.300 millones, al igual que Facebook Messenger. Por ejemplo, más de la mitad de los españoles tiene Facebook.

Según los datos de ESTUDES² (2016-17), el 21% de la población de adolescentes y jóvenes de 14 a 18 años usa de manera abusiva las tecnologías de la información y la comunicación. Son casi cinco puntos más que el estudio anterior (2014: 16,4 %). Hay una diferencia significativa entre chicas (23,8 %) y chicos (18,3%). Por edades la franja de mayor impacto es la de los 16 años.

Edad	14	15	16	17	18
Porcentaje	8,9%	21,4%	22,3%	21,2%	22,0%

Otros estudios apuntan a que:

- Uno de cada cuatro jóvenes juega a diario con videojuegos. España es el cuarto país consumidor de videojuegos.

² La Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES), realizada a estudiantes de 14 a 18 años, es una de las investigaciones más completas y transversales que existen.

- El 50% de los niños y niñas entre 11 y 12 años conocen un juego con contenido adulto polémico.
- Uno de cada cuatro adolescentes manifiesta que si sus padres conocieran el contenido de algunos de sus videojuegos se los quitarían.
- Uno de cada 6 no habla con sus padres de lo que hace en internet, y la mitad afirma no haber recibido consejo sobre el uso de las redes sociales.
- 9 de cada 10 personas piensan que los que se mueven por las redes solicitando contactos o citas³, engañan.
- Según la Comisión Europea, la edad de comienzo a navegar por internet es de 7 años.

¿Por qué tienen tanto éxito las nuevas tecnologías?

Las redes sociales tienen éxito porque enlazan muy bien con las motivaciones del ser humano, porque responden de forma magistral a las necesidades del cerebro.

1. Una de ellas es la insaciable curiosidad por saber lo que le ocurre a los demás, por controlar la realidad social. También el deseo o necesidad de contarle a los demás lo que nos ocurre. Las personas necesitan significarse, identificarse con otros grupos, ser valorados y reconocidos, influir en los demás, y que los demás les tengan en cuenta. Las nuevas tecnologías son un abono inmejorable para construir innumerables espacios sociales al antojo de cada uno. La conexión puede ser permanente. La soledad se menosprecia, sobre todo cuando no se elige, y las nuevas tecnologías te venden contacto, compañía, aunque no sea real. A tu ritmo, con percepción de control, sin sorpresas, tú llevas el mando. Contestas cuando quieres, lo que quie-

³ Realizada cada dos años, se acaba de presentar hace unos días los datos asociados a la última encuesta ESTUDES 2016-2017. Es su edición XII, la primera fue en 1994.

res, aparentemente. En directo, en la interacción social cotidiana, hay muchas más exigencias (control emocional, comunicación verbal y no verbal...). Por ejemplo, es más fácil hacer una crítica o expresar una opinión contraria a una amistad por una red social, que en el formato cara a cara. Las habilidades sociales se encuentran en peligro de extinción.

2. Otra motivación es la búsqueda de la eficiencia en la toma de decisiones, el ahorro de tiempo y esfuerzo. La rapidez y la inmediatez priman. El verbo esperar, desgraciadamente, está caducando (por eso se tiene que recuperar en los espacios educativos familiares). No gusta perder el tiempo. En lo que se hace, se busca la eficiencia, no sólo la eficacia. En menos tiempo y con menos recursos, cuanto más se pueda conseguir mejor, y si, además, lo que se consigue (o lo que parece que se consigue) es útil y aplicable, mucho mejor. Las nuevas tecnologías se adaptan a estas necesidades como anillo al dedo. Internet atrae por la rapidez, por lo instantáneo, por su interactividad, por la enorme oferta. Las recompensas inmediatas, la interactividad y las múltiples ventanas con diferentes actividades atraen al cerebro.
3. Otra fuente de motivación vital para el ser humano es el disfrute, el pasarlo bien, el estimularnos. El aburrimiento es un síntoma de debilidad, casi marginal (aunque hay que dejar que los hijos e hijas se aburran de vez en cuando, si se quiere fomentar su creatividad entre otras cosas). Al cerebro le atraen las pantallas, y mucho porque simplemente estimulan los sentidos.

Otras ventajas del uso de la tecnología son:

- Su fácil uso y manejo a todas las edades prácticamente (hasta las personas mayores hacen uso de ellas). Lo que nos es fácil, lo practicamos más.
- Su bajo coste de acceso. Y hay que felicitar a las grandes empresas del sector que nos han convencido de que llamar o comunicarnos con otra persona ¡nos sale gratis!

Sin embargo...

No todo son ventajas. Las nuevas tecnologías son una puerta abierta a nuevos riesgos, a la pérdida de control y a posibles dependencias. Entre los riesgos más importantes se encuentran:

- El acceso a contenidos inapropiados. Visualizar porno, combates de kickboxing, tutoriales de consumos de ciertas drogas, entre otras cosas, pueden repercutir de manera muy negativa en sus futuras relaciones sexuales y sociales.
- Privacidad, una vez colgado algo, se pierde el control de su difusión. Los usuarios de internet se exponen a unos riesgos con menos recursos y mayor dosis de vulnerabilidad, sin ser conscientes de ello.
- Creación de una identidad digital, diferente de la identidad real. En el material complementario, se aborda el concepto de identidad digital, que todo usuario de internet tiene, y que la mayoría de usuarios desconoce de su existencia.
- Puede provocar aislamiento. Poco a poco tu red de apoyo social se va desmoronando. A veces, sin tener conocimiento de ello.
- Disminución de otras actividades placenteras y de disfrute. Aprender a tocar la guitarra y jugar un videojuego pueden producir placer. La diferencia es que, en el videojuego, el placer es inmediato, pero para que suene bien la guitarra hace falta tiempo y esfuerzo, hay que esperar, es decir, autocontrol.
- Interferencia negativa en la vida cotidiana sería un resumen de todo lo anterior. Si lo que dice un youtuber tiene más peso, o lo que se visualiza en las redes es la vida, si se deja de tocar la flauta para estar más tiempo abrazado a la pantalla, si se está más tiempo encerrado en la habitación, irremediablemente afecta a la calidad de vida.

Se habla de adicciones tecnológicas. Cuantos más riesgos sumen, cuantos más factores interrelacionen, más probabilidades de aparición de una dependencia. Cuando los recursos

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

tecnológicos se pueden convertir en un fin y no en un medio. Si el adolescente se acerca a las tecnologías para encontrar algo que le gusta, o para evadirse de algo que le molesta. El camino a la dependencia se transita cuando el mundo tecnológico es un fin en sí mismo, donde una persona se mete para evitar el mundo real, donde la involuntariedad, el no poder decidir, se impone.

Los últimos estudios apuntan a que:

1. Más que un perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a tener adicciones en general. Hay que recordar que los bebés, dependen al cien por cien de los cuidadores. Educar es pasar de esa dependencia a la independencia, de forma progresiva, acomodándose a sus ritmos evolutivos. La mejor herramienta preventiva para las adicciones es no generar dependencias familiares o, mejor dicho, fortalecer su independencia. A cada etapa evolutiva lo que pueda decidir, lo que pueda hacer, que lo haga, que lo decida.
2. Más que el número de horas conectado a la red, que es importante, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana. Por eso, las familias tienen un protagonismo esencial en el reparto de las responsabilidades del hogar, de los tiempos, de los espacios individuales y colectivos, de la gestión positiva de los conflictos cotidianos, asociados o no a las nuevas tecnologías.

Una mirada a los VIDEOJUEGOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido el trastorno por videojuegos como enfermedad mental en el borrador de su próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades. Un 9% de la población humana sufre adicción a los videojuegos.

Jugar es inherente al ser humano, es nuestra puerta abierta al aprendizaje del mundo. Jugar con los hijos enriquece su cerebro, pero también el del adulto. Las nuevas tecnologías, sobre

todo con la aparición de los videojuegos, son las reinas del entretenimiento en la actualidad. Sin embargo, en España, en los últimos cinco años, se ha triplicado el número de consultas en los gabinetes de profesionales por la posible adicción de los videojuegos.

En 40 minutos de videojuego, hay desafíos, se obtienen pequeñas ganancias, logras objetivos, bates récords, buscas la superación de uno mismo, te comparas. Pasar el nivel es un reto, creas tus propios personajes, conoces los juegos de roles, con experiencias hechas a tu medida... Cuando se juega a los videojuegos el cerebro se divierte, lo pasa bien. Y el ser humano tiene la manía de que, si algo le gusta, repite. Además, tienen la peculiaridad de que, si estás haciendo una carrera con un coche y te estampas contra un muro, pues sigues vivo y sin lesiones. Y el coche no sufre ningún desperfecto y al instante está arreglado.

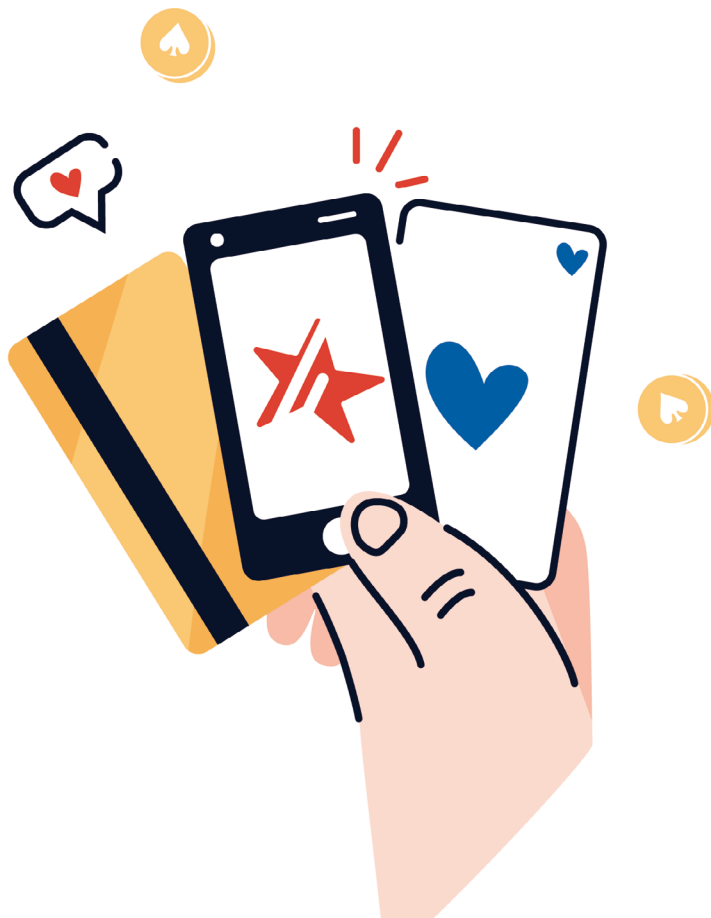
Los videojuegos entretienen, no requieren mucho esfuerzo, sobre todo intelectual. Con cuatro botones, una mínima coordinación visomotora, cualquiera puede usarlos, y dejarse llevar por sus efectos visuales y sonoros donde la sensación de perder el tiempo no existe mientras juegas. Por eso, el camino del uso al abuso, y de ahí a la dependencia, le ocurre a uno de cada cinco de nuestros adolescentes.

Según diferentes investigaciones, el perfil de adicto a los videojuegos es:

- La edad está entre 16 y 25 años.
- Normalmente es varón.
- La interacción familiar se construye a base de prácticas educativas inadecuadas.
- Hay secuelas emocionales en los usuarios.
- Dificultades de interacción social, evita el contacto y busca el aislamiento.
- Escaso autocontrol de sus comportamientos e impulsos.

Al final de la guía encontrarás herramientas y estrategias para promover un uso responsable de las nuevas tecnologías.

TEMA 3: Ludopatías



El otro día, mientras estaba en el parque, escuché tramos de una conversación entre adolescentes. Pensaba que estarían hablando de sus profesores, sobre grupos de música o sobre sitios a los que ir. Pues no, estaban hablando de carreras de galgos, de lo que les estimula apostar, de lo fácil que es conseguir dinero jugando. Me quedé un poco perplejo de su sabiduría canina y de su fácil acceso al mercado de las apuestas online.

Los juegos de azar tienen una larga historia, existiendo constancia de su práctica desde hace 5.000 años. En 1977 se legalizó el juego de apuesta en España. El primer casino virtual se fundó en 1996 (en Finlandia). En 22 años su extensión ha sido brutal. A pesar de tomar medidas centradas en controlar el acceso de los menores, los datos apuntan a que cada vez se está iniciando en el juego a más temprana edad.

La industria del juego mueve ingentes sumas de dinero y se encuentra en un proceso de expansión, favorecido por la ampliación de la oferta de juegos online y por la captación de nuevos jugadores, en su mayor parte jóvenes. Loterías online, apuestas deportivas, bingo o casino online, hasta las máquinas tragaperras ya son online. Actualmente, hay más de 100 Webs de juego legales en España.

Las empresas del juego online pagan un impuesto del juego del 25% sobre su facturación neta. Además, los jugadores online pagan impuestos en España (se les retiene el 20% en premios mayores de 2.500 euros y están obligados a declarar las ganancias netas, descontando pérdidas de beneficios). El Estado gana con el juego. Y las empresas también. De hecho, los altos impuestos y las limitaciones legales están fomentando un mayor control del juego en España de las grandes multinacionales. ¿Qué quiere decir esto?, pues que cada vez más, la tendencia es a la fusión de diferentes multinacionales para invertir más (sobre todo en publicidad) y evitar pagar impuestos (una cosa es dónde opera y otra dónde se ubica). Y los perjudicados, al final, las personas, las familias.

Algunos datos

En junio de 2018 se cumplirán 6 años de la legalización en España del juego online, cuando empezaron a funcionar las primeras 53 empresas de juego por Internet. Se batieron récords mes

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

a mes. Si en el primer medio año en 2012 facturó 2.726 millones de euros, en todo 2013 ya se duplicó el negocio (5.600 millones de euros), pasando a 6.564 millones en 2014 y a 8.562 millones en 2015, todo un récord, con más de 800.000 euros mensuales jugados en el último trimestre.

Durante 2015 se jugaron en España 33.396 millones de euros en juegos de azar de carácter estatal, de los cuales 8.562 millones correspondieron al juego online, como hemos dicho. Aunque el juego presencial sigue siendo la opción favorita de la mayoría de jugadores, el juego online está aumentando progresivamente su peso, representando ya el 26,5% de las cantidades jugadas en 2015. Las apuestas (48,8%), el casino (24,8%) y el póquer (20,8%) son las modalidades de juego con mayor peso en las cantidades jugadas en juegos online de ámbito estatal.

Se juega online un millón de euros cada hora, el triple que en 2012. Y ya hay un millón de españoles que juegan online alguna vez, registrándose 170.000 nuevos jugadores cada mes. Lo peor es que se “enganchan” a jugar dinero por Internet muy jóvenes, de 18 a 25 años, e incluso menores que utilizan el DNI y la tarjeta de sus padres. La mayoría de los menores acceden a webs que no están autorizadas en España, ya que aquí un menor no puede acceder a una web de juego sin tener que identificarse.

España se afianza como el cuarto país europeo donde más se juega en la Red, por detrás de Reino Unido, Italia y Francia. En Europa hay unos 10 millones de jugadores online, que gastan más de 50.000 millones de euros anuales. La publicidad y los bonos gratis se han disparado en 2015, a pesar de que entró en vigor un real decreto para limitarlo. Ahora, empieza a preocupar la creciente adicción al juego online, con unos 100.000 posibles ludópatas, sobre todo jóvenes.

En España, no sólo hay más jugadores que se juegan mucho más dinero, sino que cada vez juegan con más frecuencia, y más tiempo. Casi 2,5 millones de españoles han tenido a lo largo de su vida algún problema relacionado con el juego o han estado en riesgo de padecerlo. Así, si en 2009 sólo un 16,3% de los jugadores apostaban todos los días o varias veces a la

semana, en 2014 fueron ya el 38,6% del total los que jugaban todos los días (9,4% jugadores) o varias veces a la semana (29,2%). Son, además, el 87,1% los que juegan al menos una vez al mes. Y juegan también más tiempo: si en 2010, el tiempo medio de juego era de 28,3 minutos, en 2014, la media de juego era de 45,7 minutos al día.

En 2016 se publicó el Estudio sobre prevalencia, comportamiento y características de los usuarios de juegos de azar en España⁴, coordinado por la Dirección General de Ordenación del Juego (DGOJ). Los resultados mostraron:

- Un índice de prevalencia del 0,9% para personas catalogadas como jugadores patológicos, del 1% en personas catalogadas como jugadores con problemas, y del 4,4% para jugadores con algún tipo de riesgo.
- Un 76% de personas afirmaron haber participado en juegos de azar en el último año.
- El 69,6% de los jugadores patológicos en España son varones.
- Los grupos de edad más afectados son el grupo de 25-34 años y el de 55-64 años.
- Se trata en su mayoría de personas con trabajo (aunque según se incrementa el nivel de patología aumenta el desempleo), con unos ingresos entre 601-1.500€, que practican el juego individualmente y que en 8 de cada 10 casos son conscientes de su situación.
- Se observa una relación entre el nivel de problemática con el juego y los problemas psicológicos en un 45,4% de las personas jugadoras.

Hasta hace poco, no se disponía de datos fiables sobre la extensión que los problemas con el juego tienen entre la población adolescente en España, al excluirse a las personas menores de 18 años de los estudios realizados a nivel nacional. Los profesionales encontrábamos señales en numerosas investigaciones internacionales de que la prevalencia de los problemas

⁴ <http://www.ordenacionjuego.es/es/estudioprevalencia>

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

de juego era más alta entre los adolescentes que entre las personas adultas. Sin embargo, los datos del último ESTUDES 2016/17, diseñada para observar la evolución de los consumos de drogas en población escolar de 14 a 18 años, y que en las últimas ediciones incorpora datos relativos al juego apuntan a que:

- El 6,4% de los estudiantes de 14 a 18 años ha jugado dinero en internet alguna vez en el último año (9,8% en 2014). Es decir, se va reduciendo.
- Es significativo la diferencia en función del género: 10,2% entre los chicos y 2,5% entre las chicas.
- El 13,6% de los entrevistados ha jugado dinero fuera de internet en los 12 meses anteriores a la encuesta, con el mismo patrón de género: 21,6% en el caso de los chicos y 5,4% en el de las chicas. Es decir, los adolescentes españoles juegan más dinero fuera de internet que en internet. La excusa habitual de ver partidos de fútbol en las casas de apuesta y una vez allí, apostar.

Los eventos deportivos se llevan la mitad del dinero de las apuestas online, antes y durante los eventos, y el tipo de apuestas es muy variado (quien mete el gol, resultados, saques de esquina, la primera tarjeta...). El segundo lugar se lo lleva el juego del póquer, seguido de la ruleta, el bingo y las apuestas de las carreras de caballos.

La ludopatía

En España, el 0,9% de toda la población de 18 a 65 años de edad tiene una ludopatía. Esta cifra aparentemente se va manteniendo. Pero, aunque parezca poco, se trata de 270.000 personas. Y de esas, la mitad se inició en el juego cuando eran menores. Es decir, unos 135.000 menores en la actualidad van a ser ludópatas.

La Ludopatía es un trastorno reconocido por la Asociación de Psiquiatría Americana desde 1980 y por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que lo recoge en su clasificación Inter-

nacional de Enfermedades en el año 1992. El juego patológico es una adicción a los juegos de azar en sus múltiples variedades. La más extendida es la provocada por las máquinas tragaperras y los juegos de apuestas, debido a su fácil acceso. Generalmente, se juega por pasar el rato, por obtener una ganancia. Cuanta más vida de la persona está en función del juego (pensar en jugar, cómo hacerlo, con quien, con qué dinero...), se puede hablar de mayor adicción. Por tanto, necesita ser tratada por especialistas. Es curioso verificar que a pesar de que 9 de cada 10 jugadores pierde, esto no hace que dejen de jugar. La ilusión de ganar está siempre presente, a pesar de que para que gane uno tienen que perder miles (o millones como en la Lotería).

Las apuestas online son la modalidad de juego con más probabilidad de ser adictiva porque está disponible a todas horas, desde cualquier parte del mundo, a cualquier parte del mundo, a una velocidad de acceso cada vez más rápida, con respuesta inmediata, con percepción de control absoluta, con la confidencialidad asegurada, con intimidad y evitación de la realidad (es la historia que conoce quien yo quiero). Lo facilita, además, la existencia de ofertas en los precios o la entrega de bonos gratuitos (lo que lleva a muchos jugadores a registrarse en múltiples operadores para aprovechar estas promociones, sobre todo adolescentes).

Tiene que quedar muy claro que los menores de edad tienen prohibido el acceso a los juegos de azar, pero la realidad apunta a lo contrario. Las Administraciones Públicas, estatal y autonómicas, regulan las condiciones bajo las que se desarrollan y comercializan los juegos de azar y establecen los mecanismos de verificación de identidad a utilizar con el fin de comprobar la mayoría de edad de los participantes, así como los juegos para los que es precisa esa identificación.

Motivaciones de los adolescentes para jugar online

Cuando las motivaciones de los niños, niñas y adolescentes no se acompañan de forma adecuada en la familia, esas motivaciones buscarán acompañamiento fuera del hogar. Sobre todo, en el mundo adolescente, si aprenden a canalizar de manera inteligente sus ilusiones y motivaciones, encontrarán otras vías como pueden ser el consumo de drogas o las apuestas.

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

Con las apuestas se abre una realidad con una serie de características:

- Es una manera sencilla y rápida de acceder a la posibilidad de ganar dinero. Invertir 5 € no cuesta apenas esfuerzo.
- Ese pequeño esfuerzo puede generar consecuencias económicas exitosas y poco probables. Lo que asegura es emoción, siempre.
- Lo tienen prohibido, y lo saben. Sólo es accesible al mundo adulto. Y si un adolescente quiere ser ya adulto, el juego es una vía fácil, pero falsa. Es como encenderse un cigarrillo con 10 años.
- Es un mundo muy atractivo. Su publicidad, quien lo publicita, su aceptabilidad social (todo el mundo juega). Sólo se destacan las ventajas, y la información engañosa está muy bien camuflada.
- Su accesibilidad aumenta la probabilidad de realizar una apuesta. Además, hay un entramado de premios y promociones que requieren habilidades de oposición que no todos los menores han aprendido con sus familias.

La mayoría de los jugadores con problemas comparten ciertas creencias y supersticiones sobre los juegos de azar que giran en torno a dos nociones básicas:

- a) Lo que se conoce como la “ilusión de control sobre el azar”, según la cual las personas que participan en los juegos de azar creen que dominan diversos aspectos o sucesos relacionados con el juego, cuando en realidad no tienen ninguna influencia sobre ellos.
- b) “El pensamiento mágico” mediante el cual la persona que juega establece relaciones causa-efecto sobre diversos aspectos del juego, cuando en realidad no existe ninguna vinculación objetiva, propiciando la aparición de corazonadas o supersticiones que se alejan de la inteligencia.

Indicadores de posible adicción

Si tienes un adolescente en casa, aquí tienes una serie de indicadores a tener en cuenta para valorar su responsabilidad con respecto al juego. Recuerda que diagnosticar adicción al juego precisa de profesionales expertos en la materia, y que suele aparecer por una interrelación de algunas de las siguientes variables:

- Dedicar mucho tiempo a pensar en el juego o en cómo conseguir dinero y recursos para jugar.
- Gastarse más dinero o dedicar más tiempo al juego de lo que había planificado.
- Alteraciones emocionales cuando deseaba jugar y no puede hacerlo.
- Ante la pérdida de dinero, lejos de evitar el juego, se genera una necesidad de seguir jugando para recuperarlo.
- Para mantener su estimulación, cada vez invierte más tiempo y dinero. Suelen aparecer hurtos en el hogar a menudo.
- Disminución del tiempo dedicado a actividades cotidianas, a lo que hacía habitualmente que le generaba disfrute.

Son simples indicadores, es decir, son variables que aumentan la probabilidad de aparición de una posible adicción, pero que no la aseguran, ni la explican. Por ejemplo, si un día desaparece un dinero del monedero, no significa que vaya a ser un adicto al juego. Mucha cautela a la hora de sacar este tipo de conclusiones.

TEMA 4:

Nuevas drogas



En la actualidad, el mercado de las drogas es más globalizado y dinámico que nunca, gracias a la irrupción de las nuevas tecnologías. Nuevas tecnologías, implica nuevos enfoques terapéuticos, nuevos fármacos, nuevas drogas. Por internet se puede comprar tanto drogas legales como ilegales, de forma legal o ilegal. El mercado de las drogas ilegales, por ejemplo, se está viendo afectado por los avances de la tecnología. La disponibilidad y oferta de nuevas sustancias cada vez es más elevada en la red, lo que pueden significar futuros problemas asociados a la salud de las personas, que se añaden a las ya provocadas por las drogas legales. Ahora cualquier persona con un mínimo de conocimientos y unas instalaciones básicas puede producir nuevas drogas (incluso cerveza artesanal), con una leve modificación de moléculas de las drogas que ya existen. Se pueden fabricar y distribuir nuevas drogas, surfeando la normativa y la legalidad, con otros efectos y características de las que en la mayoría de ocasiones se desconocen las consecuencias, sobre todo a largo plazo de su consumo.

Las nuevas drogas suponen un claro reto para las Administraciones Públicas a la hora de intervenir en su normativización. El mercado de las drogas ilegales es muy dinámico. Según datos del EMCDDA y EUROPOL, se estima que los ciudadanos de la Unión Europea gastan cada año más de 24.000 millones de euros en drogas ilegales. Aunque pueda parecer mucho, es un dato insignificante al lado del que suponen los gastos asociados a las drogas legales. Indagar el dinero invertido en un año por la ciudadanía europea en alcohol, tabaco e hipnosedantes, puede ser muy instructivo. Las drogas legales ganan por goleada.

Las encuestas dicen...

En nuestro país existen varias fuentes y sistemas de información fiables, así como numerosas investigaciones que aportan datos sobre diversos aspectos relacionados con los consumos de drogas, que sitúan de manera fiable ante la problemática y dan pistas de qué tipo de actuaciones preventivas son las más idóneas. Las prevalencias de consumo, el perfil de los consumidores, actitudes y percepciones ante el consumo son algunas variables que facilitan la comprensión de este fenómeno.

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

Los datos de ESTUDES 2016-2017 confirman que:

- Las drogas consumidas por un mayor porcentaje de estudiantes, en los últimos doce meses, siguen siendo el alcohol con una prevalencia (proporción de población que lo consume) del 75,6% y en segundo lugar el tabaco (34,7%). Es decir, siguen siendo las drogas legales las principales protagonistas.
- La primera droga ilegal sigue siendo el cannabis, que se sitúa en tercer lugar, cuya prevalencia es del 26,3%, seguido de los hipnosedantes (con y sin receta), que alcanzan el 11,6%.
- Las nuevas sustancias psicoactivas (ketamina, spice, mefedona...) alcanzan el 3,1%.
- La cocaína tiene un 2,5%.
- El éxtasis en un 1,6%.
- Las anfetaminas en un 1,2%.

Con respecto a la edad media de inicio de consumo, el dato más significativo que ha proporcionado esta última edición de ESTUDES es que la edad media de inicio al consumo de alcohol se retrasa por primera vez a los 14 años, cuando el primer contacto con el alcohol según la primera edición de ESTUDES (1994) era a los 13,5 años por término medio. Con respecto al tabaco se retarda hasta los 14 años (14,1 años, concretamente), lo que supone un retraso progresivo de un año en el primer contacto con esta sustancia, que en 2006 se situaba en los 13,1 años. Son buenas noticias, ya que cuanto más tarde se consuma, más probabilidades de hacer un consumo más responsable. El consumo de cannabis comienza, por término medio, a los 14,8 años; el de cocaína y anfetaminas a los 15,1 años y el de éxtasis a los 15,2 (todo ello referido a aquellos adolescentes que comienzan a consumir en las edades incluidas en la encuesta).

Siguiendo con más datos, el 3,5% de la población de 15 a 64 años ha probado alguna vez en su vida alguna nueva sustancia psicoactiva. Son un millón de personas, más o menos. Son consumos experimentales practicados mayoritariamente por hombres de 25 a 34 años. Alrededor de 9,8 millones de españoles de entre 15 y 64 años han consumido cannabis al menos una vez en su vida, mientras que 2,6 millones han probado la cocaína. Además, 65.322 adultos son usuarios de alto riesgo de opiáceos en el dato más reciente en población española.

Si nos referimos a la aparición de nuevas drogas en el mercado, el 4,5% del alumnado de 14 a 18 años (4,7% de los chicos y 4,3% de las chicas) reconoce haber consumido sustancias de este tipo alguna vez en la vida y el 3,1% en los últimos 12 meses. Esto supone un aumento con respecto a la encuesta de 2014, cuando el 4% de los estudiantes había consumido alguna vez en la vida y el 2,8% en el último año. La mayoría de los consumidores de nuevas drogas en los últimos doce meses son chicos (53,8%). Todas las prevalencias son inferiores al 1% para el indicador “alguna vez en la vida”: spice 0,9%, ketamina 0,6%, mefedrona 0,2% y salvia 0,6%.

¿Nuevas drogas?

¿Spice?, ¿mefedrona? ¿ketamina? Vamos a dar un par de pinceladas informativas sobre estas nuevas drogas, aunque recordamos que la información sobre drogas que se puede transmitir en las familias puede ser un arma de doble filo. No hace falta conocer las sustancias, ni sus efectos farmacológicos, ni sus características. Para trabajar la prevención de drogas en la familia no es necesario en absoluto. Entendemos que las familias demanden información sobre las sustancias, pero para saciar curiosidades.

Aquí destacamos la siguiente información, de acuerdo con las nuevas drogas cuyos datos de consumo se analizan en el ESTUDES:

SPICE: es el nombre comercial (hay otros nombres como K2, skunk) de una nueva gama de cannabinoides sintéticos, es decir, sustancias similares al cannabis fabricadas por el ser hu-

mano. Los consumidores de estas sustancias refieren que su consumo es menos placentero que el del cannabis. En 2004 se detectó la venta online de este producto, y se tardó 4 años en demostrar la presencia de cannabinoides sintéticos. Los productos químicos presentes en estas sustancias se han ido adulterando desde su aparición en EE. UU., con la idea de evitar consecuencias de tipo legal, hecho que dificulta conocer su composición. De hecho, en algunos países no está prohibida su venta por este motivo. Es muy habitual que los cannabinoides sintéticos sean mezclados con preparados de hierbas para ser fumados, como se hace habitualmente con el cannabis. Su venta, a través de Internet, se realiza a través de paquetes de colores llamativos. También es posible encontrarlos en forma de polvo de diferentes colores.

Entre los efectos que tienen los cannabinoides sintéticos, muy similares al cannabis, se incluyen sentimientos de relajación, risa, aumento de la creatividad y la percepción de los sentidos, reducción de las náuseas y del dolor. Estos son los efectos buscados, pero pueden aparecer efectos secundarios importantes, como la aparición de un ataque de pánico, paranoias.

KETAMINA: es una droga depresora, usada en veterinaria y medicina como anestésico dissociativo, es decir, induce al organismo a un estado de tipo cataléptico (pérdida momentánea de la movilidad y de la sensibilidad del cuerpo). Produce toda una gama de efectos que abarcan desde la leve embriaguez y ligeras distorsiones de la percepción, entorpecimiento corporal hasta los más impactantes estados de confusión global y alucinatorios.

La ketamina puede presentarse en forma líquida o como un polvo fino, blanco y cristalino. Su consumo puede ser por vía oral o nasal. Entre los efectos secundarios pueden darse náuseas, vómitos, sensaciones de mareo, dolores de cabeza, confusión y desorientación. Disminuye también la capacidad de atención, de concentración y la memoria, pudiendo darse amnesias.

MEFEDRONA: Es una sustancia de efectos estimulantes y euforizantes como la anfetamina o la cocaína. Existe muy poca información sobre esta droga, pero todo apunta a que es una

de las más peligrosas que hay en la actualidad. Su presentación es como un polvo blanco cristalino.

Los consumidores de estas sustancias refieren un incremento de su energía, euforia, mejora de las funciones cognitivas, estimulación sexual. Es una sustancia que provoca sentimientos de cercanía y que facilita la intimación con los demás (sustancia empatógena). Entre los efectos secundarios están la pérdida del apetito, insomnio, ansiedad, paranoia, comportamiento agresivo... efectos muy similares a cualquier sustancia anfetamínica.

SALVIA: esta es una nueva droga y una vieja droga. La salvia es una planta singularmente potente y psicodélica. La salvia era (y es) utilizada en ceremonias religiosas y curativas. Normalmente se fuma y produce efectos alucinógenos, casi inmediatos. El consumidor tiene una percepción altamente modificada de la realidad externa y de uno mismo, que le hace perder su relación con el contexto que le rodea y provoca falta de control de los movimientos del cuerpo. Le provoca también cambios en el estado de ánimo y en las sensaciones corporales, risa incontrolada, sentimientos de aislamiento o separación, distorsiones de la percepción de los objetos. Los efectos subjetivos de la salvia han sido descritos como intensos, pero de corta duración, que aparecen en menos de un minuto y duran menos de media hora.

Hay más. Según el Informe Europeo sobre Drogas 2016, se notificaron un total de 98 nuevas sustancias, lo que eleva el número de nuevas drogas a más de 560. Y otro dato importante, es que el 70% de esas sustancias se ha detectado en los últimos cinco años. Para las familias que demanden más información⁵ que visiten el siguiente enlace. Pero recordamos, para hacer prevención de las drogas no hace falta en absoluto tener una información exhaustiva sobre ellas.

Se observa un amplio desconocimiento acerca de este tipo de drogas: poco más de la mitad de los estudiantes (53,7%) manifiesta haber oído hablar de ellas. La obtención de estas sustancias es mayoritariamente a través de amigos (53,7%), traficantes (34,5%) y en fies-

5 <https://energycontrol.org/>

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

tas (27,3%); internet es un canal de acceso mucho menos relevante (5,3%). Sin embargo, la información a través de diferentes páginas webs (que envían los productos por paquetería postal hasta el domicilio), videos de YouTube explicando consumos y sus consecuencias tienen una importancia vital para su accesibilidad. En esta parte es muy importante conocer y trabajar en prevención los tutoriales y otras formas de publicidad encubierta.

En internet, además de encontrar un mercado para la adquisición de estas nuevas drogas, existen foros de intercambio de información, donde se dan instrucciones sobre cómo consumirlas, cómo adquirirlas, contar nuevas experiencias (ligadas a la fiesta, al sexo), resolver tus dudas, o con el uso de determinadas apps que te abren la posibilidad de contactar con personas para consumos grupales con un objetivo común. Hace unos días, profesionales de la salud alertaban sobre estos fenómenos y reclamaban que fueran etiquetados como problema de salud pública.

Por eso es muy importante que las familias sean por un lado, una fuente de información fiable y disponible para fomentar la conducta responsable ante las drogas (que para eso es muy importante ser fiable y estar disponible en líneas generales), y por otro, un espacio protector y supervisor del mundo virtual de los niños, niñas y adolescentes. Lo veremos al final de la guía.

La reina de las drogas: el alcohol

No queríamos terminar este capítulo sin resaltar la importancia de trabajar de forma preventiva el consumo de alcohol. Por mucho que se quiera olvidar, el alcohol sigue siendo la droga con mayor prevalencia de consumo en España, y su consumo excesivo es el primer problema de salud pública, con innumerables perjuicios para nuestra sociedad. Se habla continuamente de los peligros de otras drogas, incluso se habla de drogas y alcohol en muchos textos especializados en el tema. Es como decir peras y fruta. No tiene sentido.

Sin embargo, desde el punto de vista preventivo, es muy importante:

- a) Porque aparece una baja percepción del riesgo y “normalización” social del consumo lúdico del alcohol. Lo peligroso son las otras drogas, que esas sí que son drogas, no el alcohol. Al sector industrial asociado al alcohol no le interesa que se hable del alcohol como una droga. Quedaría muy chocante que a la entrada de una bodega se colocara un cartel que pusiera: “se produce y se vende droga”, por ejemplo.
- b) Porque las personas que tiene problemas de consumo con drogas ilegales normalmente han tenido problemas de consumo con el alcohol (que no significa que por consumir de forma abusiva el alcohol se vayan a consumir drogas ilegales). El consumo de alcohol se mantiene estable, pero variables como la cantidad y calidad del consumo de alcohol, la forma en que éste se realiza, ritmo y velocidad de consumo, las motivaciones al consumo, contextualizar los consumos... son fundamentales para diferenciar usos de abusos.

TEMA 5:

¿Qué hacer? PROTEGER



Ahora llega el momento de dar más pistas sobre qué hacer para prevenir conductas adictivas. La compra de pantallas, dónde se ubican en el hogar, su accesibilidad, el manejo del dinero, el acceso a bebidas alcohólicas, a las tarjetas bancarias o a PayPal, los teléfonos móviles y sus condiciones de uso... son aspectos a abordar en cualquier hogar. La propuesta de esta guía es que primero hay que reflexionar acerca de en quién recae la responsabilidad, el control de la situación de las nuevas tecnologías. Dependiendo de la edad, de la situación familiar, de las características evolutivas de cada niño, niña o adolescente, se puede elegir entre:

1. Proteger: si el menor no tiene recursos para afrontar la situación. El control es adulto y la familia es la que decide.
2. Supervisar: el menor ya puede decidir, pero necesita que su familia esté colaborando.
3. Delegar: las decisiones ya las debe tomar el menor, con acompañamiento adulto, ya que tiene los recursos más que suficientes para asumir la responsabilidad, en este caso en el uso de las tecnologías.

En este capítulo se abordará la primera de las estrategias: proteger⁶. Según la Comisión Europea “la prevención y un mejor control parental seguirán siendo la mejor protección frente a los posibles peligros de las nuevas tecnologías”. Pero ¿entendemos todos de la misma manera el concepto control parental? ¿Y el de protección?

Una de las funciones parentales más importantes es la protección. Proteger a los hijos e hijas es esencial para su educación, siempre y cuando no tengan todavía los recursos ni las habilidades suficientes para afrontar una situación por sí mismos en ese momento evolutivo. Debe ser una protección que se dirija a la autoprotección.

Te protejo de las pantallas, de las redes sociales, porque ahora no tienes recursos para protegerte por ti mismo y no puedes afrontarlas con responsabilidad. Pero te protejo para que aprendas

⁶ Para quien quiera profundizar, se recomienda revisar la técnica del semáforo inteligente. El semáforo rojo es control adulto que implica protección. <https://www.ceapa.es/content/gu%C3%ADa-de-resoluci%C3%B3n-positiva-de-conflictos>

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

en un futuro a protegerte. Te protejo mientras no puedes aprender, para que luego aprendas a protegerte.

Cuando se trata de proteger, las familias:

- Son las que deciden. Y los hijos necesitan sentir que los padres son los que deciden, ya que ellos no poseen la experiencia ni la sabiduría necesaria para afrontar ciertas situaciones, en este caso el uso de la tecnología. El adulto decide que su hijo o hija todavía no puede decidir de forma responsable.
- Tienen el control de la situación. Control de los aparatos tecnológicos, o de la infraestructura necesaria para el uso de pantallas. Desde el mando de la televisión, el contrato con la empresa de telecomunicaciones hasta el uso de la tarjeta bancaria.

Por ejemplo, si tu hijo tiene 4 años, ¿qué decisiones tomas con respecto al uso de la tecnología?, ¿qué está bajo tu control? Pues en teoría, los adultos tienen los recursos para decidir si ese niño tiene una tablet en sus manos, si la tiene media hora, o si a las 11 de la noche ya no toca. Y si tiene 16 años, la situación cambia, ya que decisiones que tomaba el mundo adulto ahora las quiere tomar él (los dos siguientes capítulos abordarán cómo actuar entonces). Pero no todas. Si usa la tarjeta bancaria debe estar bajo control adulto, o si tiene un ordenador propio, o si se pone una televisión en su habitación, o si entras en un bar y pide una ración de langostinos.

Imagina que te vas de viaje a la selva durante una semana. Te enfrentas a un territorio que desconoces en su totalidad, por lo que dependes de alguien para sobrevivir. Necesitas que alguien te proteja, porque por ti mismo no puedes afrontar la situación con un mínimo de garantías de éxito. Esa protección es vital para sentir la dosis de seguridad necesaria que te pueda hacer disfrutar de ese viaje. Si te sientes protegido, disfrutarás de tu aventura en la selva. Por eso contratas un guía.

Pues en este viaje de la educación, la protección es una herramienta preventiva. Y se puede, y se debe, proteger a cualquier edad. Mucho cuando son bebés, lo imprescindible en la adolescencia. En la búsqueda de la protección son los adultos los que toman las decisiones por los hijos, para evitar peligros, para afrontarlos con inteligencia, para preservar el bienestar familiar. Proteger implica que el menor no puede decidir. Y si no puede decidir, y quiere decidir, hay que ejercer la autoridad. Porque la manera más inteligente de proteger es ejerciendo la autoridad. Pero la autoridad bien entendida. Como se dice en el libro Familias Inteligentes, claves prácticas para educar:

La autoridad es la legitimidad, el mérito, el prestigio que una persona se gana por su forma de tratar a los demás, por su forma de ser, por su dignidad, por su forma de ayudar, por su manera de tomar decisiones. El concepto de autoridad, deriva del verbo augere que significa aumentar, hacer crecer. Por lo que se puede decir que ejercer la autoridad, consiste en una serie de habilidades que ayudan a crecer a otras personas, que les ayudan a sentirse libres.

Está claro que hay que recuperar el concepto de autoridad en la educación, teniendo en cuenta que hay que dejar de ejercerla cuando las hijas e hijos demuestran que ya son capaces de asumir esa responsabilidad. Pero cuando la responsabilidad es estrictamente adulta, cuando el control de la situación la debe tener el adulto, bienvenida la autoridad. Eso sí, una autoridad que busque la responsabilidad, no la obediencia. La obediencia no ayuda a madurar, a gestionar bien las decisiones con las nuevas tecnologías. Si quieres hijos e hijas obedientes, probablemente te encontrarás tarde o temprano con alguna sorpresa.

Esa autoridad cuanto menos se note, más inteligente es. A veces está en el ambiente sin que los menores sean conscientes de ello, otras veces para ejercer la autoridad hay que decir NO. En el primer caso es muy sencillo ejercerla, ya que no hay ilusión, ni deseo, ni necesidad que impulse al menor a actuar, a decidir. En el segundo puede generar conflictos, ya que hay una ilusión o deseo empujando, quiere moverse (motivación) para conseguir algo, y cuando le dices NO, es como si cerraras una puerta. Un bebé al nacer no quiere una tablet, quiere calor humano. ¿Qué se ha hecho para que ese bebé pasado 7 años pueda preferir una tablet al

calor humano? ¿Cómo se atiende a las ilusiones y deseos de los hijos en líneas generales? ¿Cómo se convierten esos deseos en necesidades y dependencias?

Imagina qué pasaría si vinieran del pasado 10 adolescentes del año 1.821 a la actualidad, estuvieran 2 meses conviviendo con adolescentes del siglo XXI y volvieran a su época. La adolescencia era una etapa igual en el siglo XIX, pero como no existían móviles no había deseo de ellos. Probablemente, lo que no era conflicto, ahora lo es.

Mientras el cerebro no lo desee, no hay frustración. Como en 1.821 no existían los teléfonos móviles, no hay deseo de tenerlos, no se genera necesidad alguna, no hay conflicto. Si aparece una ilusión, un deseo, se abre una puerta. Al abrirse la puerta, caben dos alternativas. Una, se puede pasar. Se desea una cosa y la realidad lo facilita. No hay conflicto, por lo menos a corto plazo. Ahora bien, si no se puede acceder, si lo que desea en realidad no lo permite, la ilusión se transforma en frustración. Aparece el conflicto de forma inmediata. Hay que tener recursos para aprovechar los conflictos para crecer, para madurar. Y ese aprendizaje de la maduración depende de cómo se cierre esa puerta. Si se cierra ejerciendo una autoridad amable pero firme, priorizando la atención a la emoción, pero de la mano de la coherencia educativa, o se cierra de un portazo, de malas formas, lo que invitará al menor a golpear la puerta, a provocar, entre otras cosas. Con esta última estrategia, se pierde una oportunidad de oro para el aprendizaje de la responsabilidad.

Una de las formas de ejercer la autoridad es con el control parental. El control parental puede ser bloquear, filtrar o restringir accesos a determinada información que está en internet y que no es apta para menores. Existe una amplia oferta de software de pago o libre, diseñado para ejercer el control parental. Entre las herramientas a disposición de las familias están:

- Herramientas de control de navegación que impiden la conexión de menores a páginas web inadecuadas.
- Herramientas que permiten directamente bloquear ciertas aplicaciones.

- Herramientas de control que permiten regular la información que el menor intente enviar a través de la red.
- Aplicaciones de control de tiempo o restricciones de llamadas a cierto tipo de números.
- Herramientas de localización.⁷

En esta guía se contemplan dos tipos diferenciados de control parental: el protector y el supervisor. En el protector, la habilidad parental asociada es DECIR NO. En el supervisor, que se tratará en el siguiente tema, es la negociación, el acuerdo.

Decir NO:

“No le pongo una pantalla delante a mi hija de 4 años”

“No hay dinero en metálico a la vista”

“En esta casa el ordenador no es portátil y se instala en el salón, a la vista de todo el mundo”

“No se cuelgan fotos de los hijos en redes sociales”

Decir NO es una de las habilidades sociales por excelencia. Cualquier familia desea que su hijo o hija sepa decir NO cuando lo requiera a lo largo de su vida. Y la familia es la primera escuela del aprendizaje del NO. De cómo se diga que no a los hijos e hijas, aprenderán a decir NO en otros contextos, presentes y futuros.

Antes de concretar cómo decir NO a los hijos, es recomendable reflexionar sobre la funcionalidad del NO. Para que sea un NO protector, para que sea un NO educativo, el objetivo a conseguir por parte del adulto que diga NO debe ser que la siguiente vez que el hijo o hija se enfrente a esa situación, sea su cerebro el que diga NO. Es decir, no se busca que hagan

⁷ Fuente: Segu-kids.org

caso, que obedezcan a la primera, sin rechistar. Se busca la interiorización del NO, que el menor aprenda a decir NO con responsabilidad. En la mayoría de las situaciones que tiene que afrontar con cierta dosis de riesgos, los adultos no van a estar presentes para insinuarles que tienen que decir NO. Tiene que salir de su cerebro.

Si cuando tiene 8 años pide que se le compre un videojuego concreto, y se le dice NO, porque es para mayores de 16 años, y pasan dos años, y sigue insistiendo en que se compre, algo hay que cambiar en la forma de decir NO. Si cuando tiene 16 años pide que se le acompañe a una sala de apuestas, y se le dice que NO, si pasa unos meses y sigue insistiendo, con provocaciones incluidas, algo hay que cambiar en la forma de decir NO y en el manejo de esas provocaciones asociadas al NO.

Cuando se dice NO, aparecerán las siguientes reacciones habituales y normales en cualquier niño o niña del planeta:

1. Reacción emocional

Aparece en escena la frustración. Es lo lógico. Si se desea algo, y no se consigue, debe existir un mecanismo de recuperación del control de la situación. Para eso están las emociones. La frustración, entonces, es una respuesta adaptativa, que busca cumplir esa ilusión o aceptar que no puede ser. Puede ir acompañada de ira, si se añade un componente cognitivo de injusticia, si percibe intencionalidad en ese NO.

Ya hemos visto lo atractivo de las pantallas, la ilusión que genera las nuevas tecnologías. Si se genera una expectativa de poder usarlas, y aparece un NO, es normal que la frustración haga acto de presencia. Así que dos recomendaciones.

- Bienvenida la frustración, pero la de los menores, no la adulta.
- Empatía, atiende la emoción. Compréndela, aunque cueste. Están aprendiendo a gestionar sus emociones, no puedes exigir que no se frustren, o que se calmen.

2. Solicitud de explicación

Otra estrategia inteligente por parte de los menores es pedir explicaciones. Tiran de memoria y comprueban que a veces han conseguido su objetivo a base de discutir, desesperar, argumentar... Todo lo que se aplique relacionado con la asertividad puede venir muy bien. Defender el NO, con pocas palabras, con tranquilidad, y cuidando la relación. Complicado, pero posible.

3. Intentos de manipulación

Por último, los niños, niñas y adolescentes pueden utilizar estrategias manipulativas, que en el fondo son frases que hacen sentir mal al mundo adulto. *No te quiero, ya no quiero ser tu hijo o me quiero ir a vivir con los abuelos* son frases que existen en diferentes hogares. Lo que pretenden es que se ceda, que se cambie de criterio. Si se cede, sin darse cuenta probablemente, se hace mucho daño al menor, ya que se está mintiendo (se dice primero que NO, pero luego es SI). Y si no se cree que el adulto va a hacer lo que ha dicho, cualquier cosa que diga en posteriores ocasiones puede ser objeto de manipulación, de provocación. El adulto se introduce en un bucle donde la única manera de salir es manteniéndose en el NO, de manera firme, pero acompañado de amabilidad. Además, el problema se agrava porque lo que le funcione al hijo o hija en casa, lo practicará fuera de casa. Así, en cuanto reciba un NO de cualquier persona, en la actualidad o en el futuro (su pareja, su colega, su profesora) puede usar lo que ha aprendido y practicado, la manipulación. Y esos intentos manipulativos pueden ser la primera semilla de la violencia de género, del acoso escolar, en definitiva, de cualquier episodio donde la violencia pueda ser la protagonista. Si queremos una sociedad más justa, solidaria y exenta de violencia, este apartado de las manipulaciones hogareñas hay que tomárselo muy en serio.

Pongamos un ejemplo:

Mamá, ¿me dejas tu teléfono móvil?

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

No cariño, ya es muy tarde y toca dormir.

Jooooooooo!! (Reacción emocional)

Entiendo que te apetezca jugar un rato con mi teléfono. Ya mañana.

Pero ¿por qué no? ¿Sólo un ratito? (Solicitud de justificación)

Lo comprendo, cariño, pero ya te he dicho que es tarde.

¿Qué más te da? No seas egoísta. (Intento de manipulación)

Esa es tu opinión. Ya sabes que te lo puedo dejar mañana.

Como se ve:

1. Se ha atendido primero a la emoción: *Entiendo que te apetezca jugar un rato con mi teléfono. Ya mañana.*
2. Se ha dado sólo una explicación: *Lo comprendo, cariño, pero ya te he dicho que es tarde.*
3. Y se ha dado una respuesta asertiva a su intento de manipulación: *Esa es tu opinión. Ya sabes que te lo puedo dejar mañana.*

¿Fácil? Bueno, depende las veces que se haya dicho NO en la vida, cómo se ha dicho...Fácil no es, pero imposible tampoco. Cuando se dice que NO, se tiene que notar que se tiene claro. Sin grietas, sin alteración, con convicción. Ese NO debe reflejar credibilidad, seguridad, coherencia. Así que, a practicarlo.

En el próximo apartado abordaremos la siguiente estrategia: supervisar.

TEMA 6:

¿Qué hacer? SUPERVISAR



Imagina que se realiza una investigación con menores, de cualquier rango de edad, a partir de 7 años. A esos menores se les da la siguiente instrucción. *“Vas a estar en tu casa. Durante las siguientes tres horas vas a decidir lo que quieras o debas hacer”*. ¿Qué porcentaje del tiempo destinarán a arreglar su cuarto o a estudiar? ¿Qué porcentaje de tiempo destinarán a las pantallas o a otro tipo de actividades de agrado y disfrute?

El cerebro piensa en privilegios, deseos, se acerca a lo que le gusta. Y se aleja de lo que no le gusta. Ya lo hacían los Homo Sapiens. Y en esa hipotética investigación, los cerebros de los menores no están preparados para gestionar con autocontrol esa situación. Casi todas las decisiones que tomen se centrarán en la satisfacción de deseos e ilusiones, y en la evitación de lo que gusta menos o cuesta esfuerzo. Recoger la habitación, ponerse a estudiar o limpiar el baño no sería lo normal. Lo normal es que estén las tres horas rodeados de pantallas. En algunos aspectos, los hijos e hijas no tienen recursos para equilibrar deseos y obligaciones, por lo que precisan de control externo, de supervisión familiar. De una supervisión que, de forma paulatina, se vaya diluyendo y potenciando el autocontrol y la gestión responsable de las nuevas tecnologías.

La supervisión entra en juego cuando ya tienen acceso a los privilegios, junto con una demanda de uso de pantallas. En el capítulo anterior, el control es adulto, puede existir demanda, pero no se permite el acceso. Aquí, en la supervisión, parte del control de la situación se cede para que empiecen a asumir responsabilidades, pero con la ayuda adulta⁸. Los niños, niñas y adolescentes ya tienen cierto control sobre la situación, y ya quieren tomar sus propias decisiones, y algunas de ellas deben ser compartidas y supervisadas. Las familias, conjuntamente con los hijos, clarifican las reglas del juego, reparten el control, ponen las condiciones para el uso responsable de las nuevas tecnologías. Las nuevas tecnologías se pueden aprovechar para fomentar la responsabilidad en una doble dirección: los hijos e hijas pueden adiestrar a madres y padres en el uso más técnico de las nuevas tecnologías, y éstos, a su vez, deben ayudar a aquéllos a gestionar negociando su uso para prevenir problemas.

8 Para quien quiera profundizar, se recomienda revisar la técnica del semáforo inteligente. El semáforo amarillo el control de las decisiones está repartido, se basa en la negociación y la supervisión adulta. <https://www.ceapa.es/content/gu%C3%ADa-de-resoluci%C3%B3n-positiva-de-conflictos>

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

Los datos de diferentes estudios, sin embargo, apuntan a que la realidad dista mucho de lo idóneo. En adolescentes entre doce y los veintiún años, por ejemplo, con acceso directo a Internet en sus hogares, siete de cada diez familias establecen normas de manera inadecuada, o la mitad sólo establecen normas sobre revelación de datos personales a desconocidos.

Para desarrollar una supervisión inteligente de las pantallas, las familias deben motivar para la búsqueda del compromiso, resaltando el beneficio colectivo. Se trata de negociar, de llegar acuerdos, donde cada uno sabe lo que tiene que hacer. En todos los hogares el manejo de las pantallas ha generado y generará conflictos. En el ranking de problemas familiares es el número uno. Aprovechar esos conflictos para aprender, para madurar y para que ambas partes ganen es la estrategia a seguir.

La supervisión se puede realizar de muchas formas:

- Sin consentimiento: las familias revisan el historial de navegación, sus correos, sus conversaciones, las fotos que cuelgan en las redes sociales. ¿Se puede espiar a los hijos? A partir de los 14 años podríamos decir que no, tienen derecho a su intimidad y al secreto de sus comunicaciones, e incluso, podrían denunciar al mundo adulto (no suele ser habitual). Si son menores de esa edad (14 años) podríamos decir que se está utilizando los derechos como padres y madres para poder vigilarlos, derechos que entran dentro de lo que podríamos considerar la patria potestad como responsabilidad parental y entender que se está velando por ellos tal y como establece el artículo 154 del Código Civil, por lo que sería mucho más defendible el hecho de que se ejerza ese control externo.
- Mediadora: con consentimiento, con la participación de los hijos e hijas, sin imposiciones, negociando y llegando a acuerdos razonados y razonables. Puede ser un uso de las nuevas tecnologías conjunto, desde ver una película, jugar una partida con un videojuego o navegar por internet para buscar información. El aprendizaje por modelado, compartir experiencias tecnológicas en la familia, debe aprovecharse para fomentar hábitos adecuados.

La supervisión es una manera de poner límites, y para ello se precisa del establecimiento de unas normas asociadas al uso de las tecnologías. Hay muchos manuales que hablan de las normas en educación. Incluso fue viral un video con una mamá que le puso un listado enorme a su hijo para el uso de su teléfono móvil⁹. Aquí se expondrán algunas claves para llegar a pactos, a procesos de negociación, a mecanismos de control externos que lo que buscan es el camino del autocontrol, la delegación de la responsabilidad.

Antes de especificar qué hacer para negociar en concreto con el uso de las nuevas tecnologías, es importante recordar que:

- Cualquier proceso de negociación en el hogar cuenta. Tan importante es lo que se hace para motivar a un hijo a jugar sólo media hora a los videojuegos, como que a las 10 de la noche deje su teléfono en el salón, o apague la televisión cuando ha terminado la serie pactada, que lo que se hace para recoger la ropa después de ducharse, que se ponga a estudiar o que ayude a poner la mesa antes de cenar. Todo suma. Para ello es muy importante que la actividad que se propone en el material de recursos educativos¹⁰ se realice lo primero.
- Cualquier familia puede hacer un listado de qué actividades le gusta realizar a su hija o hijo y cuáles no. Negociar implica equilibrar ambos listados.
- En el inicio del camino de la responsabilidad, cuando se toman decisiones, cualquier cerebro precisa conocer y reconocer que está bajo su control la decisión, las alternativas posibles, y las consecuencias que acarrea cada alternativa. Estos tres elementos (control, alternativas y consecuencias) deben estar claros, razonados y consensuados en la familia.

Para negociar en el uso responsable de las nuevas tecnologías hay que diferenciar tres etapas: antes, durante y después.

⁹ Recurso educativo: La mamá de las mil normas

¹⁰ Recurso educativo: Habilidades para educar: resolver conflictos en el día a día de tu hogar
[ACCEDE AL CURSO PARA ANALIZAR TUS CONFLICTOS Y HABILIDADES >>](#)

1. ANTES

Elegir el momento adecuado para establecer un compromiso es una de las claves. Decir las cosas muchas veces, transmitir órdenes o ejercer un control externo excesivo, no son buenas estrategias. En esta fase se trata de concretar las condiciones para la toma de decisiones, que en definitiva es especificar las alternativas y las consecuencias de cada alternativa.

Por ejemplo, una adolescente de 13 años no se quiere ir a bañar. Por otro lado, quiere el ordenador. Pues lejos de decirle cien veces que se bañe, de enfadarse porque no hace caso, es oportuno limitarse a decir tranquilamente, y en positivo, que puede acceder al ordenador, y hacer uso de él, siempre y cuando esté bañada.

Cariño, van a dar las 8. Me dijiste que querías jugar con el ordenador media hora, ¿no? Pues puedes hacerlo, si antes de las 8:15 estás bañada, ¿vale?

En esta frase ¿Hay alternativas? ¿Hay consecuencias? Deben existir alternativas. Puede decidir bañarse, o no bañarse. Para responsabilizarse, para tomar decisiones, se debe poder elegir. Si esa adolescente hace lo que quieren sus padres, no es elegir, es hacer lo que quieren sus padres. En este caso es bañarse. Y eso se llama obediencia. Con lo cual, a la hora de establecer una norma, las alternativas deben estar bajo control de los niños, niñas y adolescentes.

Y hay consecuencias. Se le deja el ordenador, o no se deja. Depende de lo que decida. Las consecuencias están bajo control adulto. La única manera de jugar con el ordenador es si se ha bañado previamente.

2. DURANTE

Una vez estructurada una toma de decisiones, la neutralidad es un valor. Como madre, como padre, dedícate a lo que tengas que hacer. Haz la cena, ponte a leer, báñate... ¡Pero no vayas detrás de tu hija para que se bañe! No le repitas una y otra vez que se bañe, no insistas. Tie-

nes 20 minutos para ti. Recuerda que tu hija quiere tener el ordenador y no quiere bañarse. Y tú tienes que dejar que decida. Si insistes que haga una cosa, va a hacer la otra. Aunque le perjudique. Pero lo ha decidido ella.

Aquí necesita tantearte, incluso provocarte. *Pues no quiero bañarme. Me da igual el ordenador.* La mejor respuesta por parte del mundo adulto es “Como quieras, cielo”, en lugar de decir, “*pero no seas tonta, que te cuesta bañarte. Si no, ¿qué van a decir tus compañeros de clase mañana? Venga, ya está bien, que si no te quedas sin...*”

El caso es que pueden ocurrir dos situaciones a las 8:15: se ha bañado, o no se ha bañado.

3. DESPUÉS

Se ha bañado, genial. *Aquí tienes el ordenador, disfrútalo.* No se bañado, genial, *lo siento no hay ordenador, mañana tendrás otra oportunidad.* Es decir, se aplica la consecuencia que se ha negociado y ya está. La vida continúa. Hay que dejar que el cerebro infantil saque sus propias conclusiones de su decisión. Si aparece luego el adulto dando un sermón tipo “*no te has querido bañar, pues hala, sin ordenador. Así aprenderás*”, pues no, no aprenderá. Se sentirá engañada, ya que no estaba decidiendo, se le estaba obligando a hacer una cosa. Y eso no es responsabilizarse, sentir que ha decidido. Eso es *me lo han impuesto, buscan exclusivamente mi obediencia.*

Por eso, las normas no están para cumplirlas. Las normas se establecen para fomentar la responsabilidad. Y si se quiere tener hijos e hijas responsables, entre otras cosas, cuando se establece una norma en casa, tienen que percibir que pueden elegir libremente, que tienen protagonismo en la decisión. Y decida lo que decida, se siente respetado. Y depende de lo que decida, actuamos en consecuencia, con coherencia, con amabilidad ante sus emociones y con respeto a su decisión.

Algunas consideraciones

Muchas familias estarán pensando: ¡Pero, es que se tiene que bañar! De acuerdo. Se trata de motivar a la acción. Pero ¿dónde está escrito que para motivar hay que hacer sentir mal a esa niña, o gritarle, o estar muy encima de ella? Depende de la historia previa, de la memoria de acontecimientos, de lo que ha ocurrido otras veces, costará más o menos tiempo que asuma la responsabilidad. Lo que está claro es que casi seguro que no funcionará a la primera. Y lo normal es que no se bañe. Y que luche y provoque para conseguir el ordenador. Porque otras veces, ha funcionado; o bien porque se ha cedido, o bien porque se transmite enfado en lugar de respeto desde el mundo adulto.

Otras familias buscarán más la obediencia que la responsabilidad. En esta guía se busca lo segundo, en cualquier etapa evolutiva. Hacer suyas las decisiones de forma progresiva es el camino hacia la autonomía y la responsabilidad, que creo es el objetivo final de la mayoría de las familias.

En el caso de las pantallas, se recomienda una doble negociación. Si se ha bañado, se ha pactado que puede hacer uso del ordenador media hora. Ahora bien, pasa media hora, y algo que está bajo control de la hija, debe pasar bajo control adulto. El ordenador pasa de manos adultas a manos infantiles, y luego debe pasar de manos infantiles a adultas. Esto segundo es lo complicado. Y hay que anticiparse. Porque lo normal es que alarguen los tiempos, que pidan continuar jugando más tiempo. Esto hace que el mundo adulto se lo pida muy amablemente al principio, pero al final acaben quitándoselo de malas maneras, estrategia que aumentará el conflicto y que no ayuda en absoluto a la responsabilidad. Se recomienda en la fase de ANTES, cuando se estructura baño-ordenador, o en la fase DESPUES, antes de darle el ordenador, volver a negociar. Sería algo así:

Toma el ordenador cariño. Hemos quedado que media hora. O sea, que a las 9 me lo das ¿Vale?

Sí, sí.

Pero espera. ¿Y si sigues jugando más tiempo, qué quieres que haga?

No, te prometo que te lo doy.

Ya, confío mucho en ello, pero ¿y si no?

Aquí, bien ella, bien el adulto, o ambas partes, deben establecer otra norma. Podría ser que, si lo deja a su hora, se abre la posibilidad de usarlo los días siguientes. Se podría decir así:

Ok. Quedamos en que, si me lo das a su hora, mañana puedes volver a usarlo cuando te bañes, por ejemplo. Si tardas un cuarto de hora en dármelo, te ganas la posibilidad de jugar pasado mañana. Si es media hora, ya sabes, dentro de dos días podrás usarlo. Y así sucesivamente. Toma, pásalo genial.

Hay que hacer un esfuerzo por decirlo en positivo. Cuesta mucho, porque lo habitual es decirle “como tardes más de quince minutos en dármelo, mañana te quedas sin ordenador, tu verás”. La responsabilidad se lleva bien con lo positivo.

Y una última cosa muy importante. ¿Cómo acceden a las pantallas, a los privilegios? Si ya están bajo su control, es más complicado. ¿Un niño de 9 años puede encender la televisión cuando quiere? ¿Una niña de 12 años puede acceder a internet cuando desea? ¿Una chica de 16 años ya es dueña de su teléfono móvil las 24 horas del día?

Hay dos alternativas: la primera, intentar hacer lo que pone en este capítulo de la supervisión, con una dificultad añadida: va a generar bastante conflicto, y va a luchar por recuperar un privilegio ya obtenido. Le va a parecer injusto todo lo que plantees. La provocación puede asomarse. Es normal. Te puede funcionar, pero el coste puede ser elevado, y hay que hacerlo muy bien. La segunda, pasarte al capítulo siguiente para ver cómo delegar o traspasar la responsabilidad.

TEMA 7:

¿Qué hacer?

DELEGAR



Educar es, entre otras cosas, delegar. Decisiones que se toman en la familia, decisiones que toman los padres o las madres, tarde o temprano, se delegan, se traspasan a los hijos e hijas. Lo que al mundo adulto le preocupa, en un futuro más o menos cercano debe preocupar a los hijos. Cuando se delega, el control de la situación y la responsabilidad ya deberían pertenecer al menor, porque ya quiere, y debe, ir diseñando poco a poco su propio proyecto de vida. Para ello, necesita que su familia, a lo largo de su recorrido, delegue protagonismo en él, que le acompañe, que sepa acomodarse a sus ritmos de aprendizaje. Los menores quieren sentir que su familia está ahí, para lo que puede surgir, con disponibilidad, cercanía. Y saben que, si la buscan, si la necesitan para algo, encontrarán apoyo, respeto y confianza¹¹.

Las nuevas tecnologías acabarán en sus manos, con sus decisiones, con sus errores, con sus conversaciones, con sus imágenes colgadas. Estarán bajo su control. No queda otra que delegar. A su tiempo. Depende de cómo se haya protegido o supervisado, delegar tendrá más garantías de éxito o menos.

Las familias controlan menos de lo que piensan que controlan en el plano tecnológico. Existe la “ilusión de control” que luego depara sorpresas. Mi hija me lo cuenta todo, por mucho que se quiera, es una ilusión. Algún video de YouTube, alguna aplicación que le ha mostrado una amiga, una situación de consumo de drogas grupal, no lo habrá contado o lo contará a su manera. Aunque se quiera, no puede contarle todo. Tampoco es sano. Así que, hay que estrechar la distancia entre lo que se controla y lo que se cree que controla con las nuevas tecnologías.

Las delegaciones evolutivas

Existen las “delegaciones evolutivas”. Cuando nacen, la mochila de las preocupaciones del mundo adulto está llena. Todas las decisiones son adultas. Pero en el proceso de desarrollo, de vez en cuando, es importante que las familias paren y se pregunten: *en esta etapa evolu-*

¹¹ Para quien quiera profundizar, se recomienda revisar la técnica del semáforo inteligente. El semáforo verde implica que el control ya lo tienen los hijos e hijas y toca delegar. <https://www.ceapa.es/content/gu%C3%ADa-de-resoluci%C3%B3n-positiva-de-conflictos>

tiva, ¿qué necesita mi hijo de mí?, ¿qué no necesita? Y soltar responsabilidades de la mochila de preocupaciones adulta a la mochila infantil. Lo que puedan decidir con 4 años, que lo decidan (lo que no, a proteger). Y con 8 años, serán más cosas. Si con 15 años la historia de delegaciones ha sido muy escasa, la gestión responsable de las nuevas tecnologías será muy poco inteligente.

Delegar responsabilidades durante su proceso evolutivo, de sus formas de jugar, de la higiene, de sus amistades... incrementa su sensación de dominio sobre la realidad de forma progresiva, mejora las expectativas de autoeficacia y de valía personal, empodera, afianza su autoestima. Todo son fortalezas a la hora de afrontar con éxito el reto de las nuevas tecnologías. Desde muy pequeñitos ya piden comer a su aire, vestirse a su estilo, elegir el canal de la televisión, usar la tablet. En definitiva, decidir. Demandan poner a prueba sus habilidades, sus capacidades, sus aprendizajes, de forma continuada, sin agotamiento alguno. Si juegas con un videojuego y está al lado tu hijo, ¿cuánto tiempo tarda en pedirte que quiere jugar él? ¿O no recuerdas el “yo solito”, a veces desesperante, de los dos años?

Crecer, evolucionar y cambiar, implica delegar responsabilidades que, además, suponen riesgos que tarde o temprano se tienen que correr. El riesgo está en cualquier rincón de la vida. Las nuevas tecnologías son una puerta abierta a los riesgos (y a las oportunidades). Educar en el afrontamiento de riesgos es inevitable e inteligente. Hay que aprovechar estas oportunidades, con confianza, con respeto. Respetando sus decisiones, sus tiempos, sus procesos, hacerles sentir que son competentes. Los niños y niñas a los que se hace sentir competentes creen que sus padres confían en sus aptitudes, lo cual les lleva a ellos mismos a confiar de su propia capacidad. Esto es autoestima.

¿Qué ocurre cuando delegas?

Se trata de decir a tu hijo o hija algo así:

Cariño, sabes que estamos preocupados por tu uso del teléfono móvil¹². Tu padre y yo hemos decidido respetar tus decisiones con respecto a esto a partir de ahora, pensamos que ya puedes asumir tú la responsabilidad, y tienes toda nuestra confianza para que lo gestiones como creas conveniente. Por supuesto, nos tienes aquí para lo que quieras, para acompañarte y estar disponibles para cualquier duda que tengas.

Las reacciones a este discurso pueden ser variadas. Habrá adolescentes que les produzca sorpresa, a otros le generará tensión y agobio, o pasotismo, otros no se lo creerán. Lo importante es que este mensaje sea creíble. El grado de credibilidad depende, de nuevo, de su historia de aprendizaje, de cómo la familia haya actuado en consecuencia en otras situaciones previas. Cualquier decisión que se delega necesita un tiempo, es un proceso que puede durar desde semanas, meses o años, porque lo que necesita ese adolescente no son palabras sólo, también hechos.

Para asumir una responsabilidad, lo que primero necesita un cerebro es comprobar que está bajo su control, que está en su área de influencia. Se parte de la base de que lo que tiene aprendido es que ese aspecto, el que sea, durante mucho tiempo, ha estado bajo control adulto, ha preocupado a su familia. Por lo que es necesario para tomar decisiones percibir que ya no está bajo control adulto. ¿Y cómo se percibe esto? ¿Haciendo caso? ¿Realizando lo que espera el adulto? No. Normalmente, tiene que decidir lo contrario.

Si se le comunica que a partir de mañana la cama es su problema, la cama al día siguiente no estará hecha. O que, si se ducha o no ya tiene edad para decidirlo, pues puede que no se duche durante un tiempo. O las aplicaciones que se baje para su teléfono. Y esta es una oportunidad que apenas aprovechan las familias. Se enredan en el conflicto, discuten, le abroncan porque no ha hecho lo que tenía que hacer. Estrategias inadecuadas, que en el fondo lo que se le está comunicando es: *"Te mentí. Sigue siendo mi problema"*.

12 Se puede sustituir uso del móvil por cualquiera de éstas: hacer la cama, ordenar su habitación, los sitios donde va, el consumo de cannabis, el uso de las redes sociales, lavarse los dientes, estudiar, apuntarse a una actividad extraescolar...

El ser humano quiere asumir responsabilidades, hacer las cosas por sí mismo, desde la más tierna infancia. Por eso se ha de tener en cuenta la importancia de respetar sus decisiones, gusten o no. Y para respetarlas, lejos de pensar que es un inmaduro, que no lo hace con intencionalidad de hacer daño... es más inteligente pensar *“qué gran oportunidad tengo para demostrarle que voy en serio, y que realmente es su problema. Es la manera de que aprenda a asumir las consecuencias de su comportamiento. Mi función, a partir de ahora, es acompañar, estar ahí para lo que me necesite”*. En el fondo, le tiene que quedar claro al hijo o hija lo que no se va a hacer por él a partir de ahora. Debe creerse, que no se va a actuar, para que pueda actuar.

Por eso, la coherencia es un valor. Si se ha dicho que es su problema, se hace que sea su problema. Si se muestra excesiva preocupación, si se quiere recuperar el control adulto, se puede estar comunicando entre líneas *“mi familia piensa que no soy capaz, piensan que soy un inútil. Me dan muestras de que es mi problema, pero luego no me dejan sacar mis propias conclusiones, asumir mis consecuencias. No se fían de mí. Claro, la siguiente vez que me digan que es mi problema, no les voy a creer”*.

Y esto abre las puertas para una gestión poco inteligente de los riesgos. Los adolescentes que se inician en el consumo de drogas, primero legales y luego ilegales, en las apuestas online, que llevan a cabo episodios de acoso escolar o tecnológico, por poner algunos ejemplos, tienen como denominadores comunes algunas de las siguientes variables:

1. Se ha ejercido un control excesivo, desmesurado, repleto de desconfianza y preocupación adulta. Cuando un adolescente se ve presionado en el contexto familiar, se desfoga en otros contextos. Cuanto más descontrol familiar, más descontrol fuera del hogar. Cuanto peor se gestionen los conflictos en casa, menos oportunidades para aprender recursos para resolverlos en los diferentes contextos (reales o virtuales) donde se desenvuelven o desarrollarán.

2. El control ejercido ha sido poco respetuoso, donde el castigo, la amenaza o los gritos han sido los protagonistas. Como se ha podido comprobar, en ningún momento en esta guía se ha defendido estas estrategias, ya que se apuesta por unas buenas prácticas en positivo.
3. Ha existido un desequilibrio entre protección, supervisión y delegación a lo largo de su desarrollo. Aunque es muy importante recordar que nunca es tarde para equilibrar.

Lo que no se controla

Lo que suceda en su centro escolar, en una actividad extraescolar, en casa de sus abuelos, con su pareja o con su pandilla en el parque, las familias ya no lo controlan, por mucho que se desee. El “cerebro familiar” se pone nervioso normalmente cuando no le llega información de algo que le interesa. Y lo que le ocurre a los hijos e hijas en esos escenarios interesa, por supuesto, y mucho, pero se desconoce, por lo que es importante que cuenten lo que les pasa.

Todos los niños, niñas y adolescentes necesitan contar a sus familias lo que les pasa en los diferentes contextos por donde se mueven. El ámbito familiar debe ser un espacio estratégico que facilite esa comunicación. Cuando en terapia me dicen las familias: mi hijo no me cuenta nada, es una situación de riesgo importante, porque si no lo cuenta en familia, lo contará en otro lado. Y esas otras fuentes de información no se sabe si van a ser adecuadas o no.

Así que la familia, en lo que no controla, debe ser una fuente de información más, que tendrá más peso cuanto más creíble, coherente, fiable y motivadora sea. Para ello, hay que aprovechar, desde la infancia, cualquier interacción comunicativa en la que planteen sus problemas, sus decisiones, en los espacios donde son los protagonistas, donde las familias no están.

Así, si un día te dice: *Pues mi amiga Paloma, el otro día, me dijo que me iba a quitar del grupo de wasap que tengo con las del colegio.* ¿Qué respuestas se pueden dar a esta situación?

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

- *¡Algo habrás hecho!*
- *Mira que te tengo dicho que esa Paloma no es de fiar.*
- *Así estás menos tiempo con el teléfono.*
- *Pero si tienes un montón de grupos más.*

Está claro que estas contestaciones son bastante torpes, improductivas e inútiles. Sin embargo, son respuestas habituales que los adolescentes relatan en las terapias. Son respuestas que cierran la conversación, y que aumentan la probabilidad de que aparezca el silencio adolescente.

Así que, esta es nuestra propuesta. La he llamado la técnica del mando a distancia. Consta de tres partes:

1. Escucha emocional: en esas 24 palabras (*pues mi amiga Paloma...*), entre líneas, hay emociones: ira, angustia, tristeza...La familia debe atender este plano emocional lo primero, con empatía. Cariño, ¿te noto muy enfadada con tu amiga Paloma? Puede ser un ejemplo de respuesta. Comprender, entender, son verbos que hay que usar en este momento. Creo que las familias tienen que ser siempre muy amables con las emociones de sus hijos, ya que están aprendiendo a gestionarlas, y lo que necesitan es que se las preste atención inmediata.
2. Una vez atendida la emoción, y que la adolescente, en este caso, sienta comprensión, llega el momento de trabajar, de construir una solución. Pero no el cerebro adulto, que suele ser habitual, expresando soluciones, emitiendo juicios, diciendo cómo hacer las cosas. Las familias guían, pero la que camina es la hija. Se trata de ayudarla a construir la solución, que su cerebro aproveche ese espacio para entrenarse, que pase por todas las fases de la toma de decisiones: ¿Qué ha pasado? ¿Quién te lo ha

dicho? ¿Qué crees que puedes hacer? ¿En qué te podemos ayudar? Preguntar, en lugar de afirmar. Aclarar aspectos, si hace falta, pero siempre con la sensación de que esa información que se transmite se puede usar o no.

3. Puede que la alternativa que escoja guste. Puede que no. Pero en ambos casos mostrar confianza de que puede resolver el conflicto es un valor. Debe respirar respeto y confianza por su decisión. Además, comunicar una emoción positiva por el encuentro, mostrar apoyo incondicional y ofertar disponibilidad y acompañamiento. Misión cumplida.

Bibliografía

ENSEÑALES A SER LEGALES EN INTERNET. Guía para familias y profesorado. http://www.tudecideseninternet.es/agpd1/images/guias/Guia_formadores2016.pdf

PRIVACIDAD Y SEGURIDAD EN INTERNET. Agencia Española de Protección de Datos. http://www.agpd.es/portalwebAGPD/canaldocumentacion/publicaciones/Guias_online/PrivacidadSeguridad-ides-idphp.php

GUÍA DE RESOLUCIÓN POSITIVA DE CONFLICTOS. Guía práctica para padres y madres. CEAPA. Ortuño, Antonio. <https://www.ceapa.es/content/gu%C3%ADa-de-resoluci%C3%B3n-positiva-de-conflictos>

GUÍA PARA UN USO SEGURO Y RESPONSABLE DE INTERNET POR LOS MENORES. Itinerario de mediación parental. INCIBE. <https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/guia-de-mediacion-parental?origen=d2>

HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL. <https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas?origen=d2>

ENCUESTA SOBRE USO DE DROGAS EN ENSEÑANZAS SECUNDARIAS EN ESPAÑA. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad y Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid, 8 de marzo de 2018. http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2016_Presentacion.pdf

GUÍA PARA PADRES Y EDUCADORES SOBRE EL USO SEGURO DE INTERNET, MÓVILES Y VIDEOJUEGOS. Francisco Labrador Encinas Ana Requesens Moll Mayte Helguera Fuentes. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

Nuevas sustancias psicoactivas, ludopatías y adicciones tecnológicas

ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE ADICCIONES 2017-2024. Consejo de Ministros 9 de Febrero de 2018. <http://www.pnsd.msssi.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/home.htm>

HABILIDADES PARA EDUCAR: resolver conflictos en el día a día de tu hogar Familias en la Nube. [online] Ortuño, Antonio. <https://familiasenlanube.org/curso/habilidades-para-educar-conflictos-en-casa/>

FAMILIAS INTELIGENTES: claves prácticas para educar. Ortuño, Antonio. Autoedición. <http://www.familiasinteligentes.com/mis-libros.html>

FAMILIA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS. Arza, Javier. Gobierno de Navarra. <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8D007598-A601-499D-9F7D-0D0C22A39B88/261613/Familiaypantallasaudiovisuales3.pdf>

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN AL JUEGO_Y LAS APUESTAS ONLINE. Lorenzo Sánchez, Elisa Herrador, Rafael Aleixandre, Francisco-Jesús Bueno. Ayuntamiento de Valencia. <http://cendocbogani.org/Archivos/DelPMD/Guia%20adiccion%20juego%20y%20apuestas.pdf>

LOS MENORES Y LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, LA COMUNICACIÓN Y EL OCIO. Una Guía para padres. Daniel Lloret. Diputación de Alicante. <http://www.diputacionalicante.es/los-menores-y-las-tecnologias-de-la-informacion-la-comunicacion-y-el-ocio/>

EDUCAR A LOS MENORES EN EL USO SIN RIESGOS DE INTERNET. Guía para madres y padres. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/28/95/32895.pdf>

HERRERO, PASCUAL Y CEMBRANOS. "Cambiar las gafas para mirar el mundo". <https://www.ecologistasenaccion.org/tienda/letras-y-ciencias/653-libro-cambiar-las-gafas-para-mirar-el-mundo.html>

X1RED+SEGURA INFORMANDO Y EDUCANDO V1.0. Ángel-Pablo Avilés. <https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/x1red+segura.php>

¿QUIÉN CUENTA CUENTOS A MIS PADRES? Ortuño, A. Ed Letras de autor. <https://www.letrasdeautor.com/quien-cuenta-cuentos-a-mis-padres.html>

Otros enlaces de interés

- Fundación de Ayuda a la Drogadicción. www.fad.es
- Dirección General de Ordenación del Juego. <https://www.ordenacionjuego.es>
- Oficina de Seguridad Internauta. <https://www.osi.es/es>
- <https://energycontrol.org/>
- <https://infoacoso.es/>
- <http://www.pantallasamigas.net/>

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es