

un **C**ompañero
una **C**ompañera
una **A**miga
un **A**migo

Ayuda a...

Financiado por



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
Sobre Drogas

Realizado por

Y02



Y03

Y04

Y05

Y06

Y07

Y08

Y09

Y10

Y11

Y12

Y13

Y14

Y15

Y16

Y17

Y18

Y19

Y20

Y21

Y22

Y23

Y24

Y25

Y26

Y27

Y28

Y29

Y30

Y31

Y32

Y33

Y34

Y35

Y36

Y37

Y38

Y39

Y40

Y41

Y42

Y43

Y44

Y45

Y46

Y47

Y48

Y49

Y50

Y51

Y52

Y53

Y54

Y55

Y56

Y57

Y58

Y59

Y60

Y61

Y62

Y63

Y64

Y65

Y66

Y67

Y68

Y69

Y70

Y71

Y72

Y73

Y74

Y75

Y76

Y77

Y78

Y79

Y80

Y81

Y82

Y83

Y84

Y85

Y86

Y87

Y88

Y89

Y90

Y91

Y92

Y93

Y94

Y95

Y96

Y97

Y98

Y99

Y00

Y01

Y02

Y03

Y04

Y05

Y06

Y07

Y08

Y09

Y10

Y11

Y12

Y13

Y14

Y15

Y16

Y17

Y18

Y19

Y20

Y21

Y22

Y23

Y24

Y25

Y26

Y27

Y28

Y29

Y30

Y31

Y32

Y33

Y34

Y35

Y36

Y37

Y38

Y39

Y40

Y41

Y42

Y43

Y44

Y45

Y46

Y47

Y48

Y49

Y50

Y51

Y52

Y53

Y54

Y55

Y56

Y57

Y58

Y59

Y60

Y61

Y62

Y63

Y64

Y65

Y66

Y67

Y68

Y69

Y70

Y71

Y72

Y73

Y74

Y75

Y76

Y77

Y78

Y79

Y80

Y81

Y82

Y83

Y84

Y85

Y86

Y87

Y88

Y89

Y90

Y91

Y92

Y93

Y94

Y95

Y96

Y97

Y98

Y99

Y00

Y01

Y02

Y03

Y04

Y05

Y06

Y07

Y08

Y09

Y10

Y11

Y12

Y13

Y14

Y15

Y16

Y17

Y18

Y19

Y20

Y21

Y22

Y23

Y24

Y25

Y26

Y27

Y28

Y29

Y30

Y31

Y32

Y33

Y34

Y35

Y36

Y37

Y38

Y39

Y40

Y41

Y42

Y43

Y44

Y45

Y46

Y47

Y48

Y49

Y50

Y51

Y52

Y53

Y54

Y55

Y56

Y57

Y58

Y59

Y60

Y61

Y62

Y63

Y64

Y65

Y66

Y67

Y68

Y69

Y70

Y71

Y72

Y73

Y74

Y75

Y76

Y77

Y78

Y79

Y80

Y81

Y82

Y83

Y84

Y85

Y86

Y87

Y88

Y89

Y90

Y91

Y92

Y93

Y94

Y95

Y96

Y97

Y98

Y99

Y00

Y01

Y02

Y03

Y04

Y05

Y06

Y07

Y08

Y09

Y10

Y11

Y12

Y13

Y14

Y15

Y16

Y17

Y18

Y19

Y20

Financiado por



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SANIDAD



DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

Realizado por



CEPS

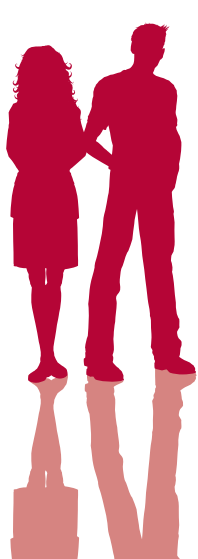


redpre
red de
prevención & promoción

Índice

Introducción

1. L@S QUE ESTÁN PENSANDO EN PROBAR
2. L@S QUE SE DEJAN LLEVAR
3. L@S QUE SE PASAN ALGUNAS VECES
4. L@S QUE CONSUMEN EN LA ESCUELA
5. L@S QUE PODRIAN ESTAR ENGANCHADOS
6. L@S QUE CREEN QUE SE ESTAN PASANDO
7. L@S QUE QUERRIAN DEJARLO



INTRODUCCIÓN

Todos los chicos y chicas quizás en algún momento tendréis que decidir entre si probar o no probar drogas o decidir entre seguir consumiendo o no pasar de haber satisfecho una curiosidad .

La prevención debe contar con vuestras opiniones, ideas y propuestas ya que sólo así conseguiremos que sea útil y eficaz.

Ayudar a un compañero o amigo que esta consumiendo drogas, es una propuesta solidaria que demuestra que os importa lo que le pasa a las personas de vuestra edad. Preocuparse por lo que pueda ocurrirle si decide probar o si el consumo cada vez es más importante en su vida e intentar hacer algo que pueda ayudarle a reflexionar es sin duda una importante acción preventiva.

En las paginas que a continuación presentamos hemos recopilado algunas ideas que esperamos puedan ser de utilidad cuando queráis hablar del tema con compañeros y amigos.



SITUACIONES

1



1

2

LOS QUE ESTAN
PENSANDO EN
PROBAR



Ayudar a un Compañero

"DICEN QUE HAY QUE PROBARLO TODO..."

"ESTÁ BUENO...MOLA"

3

POR UNA VEZ, NO PASA NADA
"TE VA A GUSTAR EL SUBIDÓN"



Situaciones

4

- Tienes un amigo que quiere probar las drogas.
- Un compañero de clase te ha dicho que ayer le ofrecieron una pastilla.
- Piensas que si le gusta puede ir a más.
- Muy pocas personas, cuando prueban, piensan en los problemas que dan las drogas.
- Aunque tengan mucha información son más fuertes las ganas de probar.



Ayudar a una Compañera

Ideas

- “No necesitas las drogas para pasarlo bien”.
- “No es necesario probarlo todo”.
- “No serás más guay ni mejor por consumir”.
- Recordar cosas divertidas que habéis hecho juntos “sin drogas”.
- Si antes habíais tratado el tema y era contrario a probar drogas, recordarle sus opiniones. Como lo veía entonces, lo que pensaba.

5





6

LOS QUE SE
DEJAN LLEVAR



Ayudar a un Amigo

"NUNCA SABEMOS COMO PIENSA."

"OPINA IGUAL QUE EL ÚLTIMO QUE HA HABLADO."

7

"CAMBIA DE IDEAS ¡NO TE PUEDES FIAR!"



Situaciones

- Crees que tu amiga es muy influenciable. Se deja llevar.
- Tienes un compañero de clase que nunca toma la iniciativa.
- Siempre esta ahí acoplado al grupo sin decir nada.



Ayudar a una Amiga

Ideas

- Hablar con él y prestarle atención puede ayudarle a tener más confianza en sí mismo.
- Escucharle cuando nos cuente sus cosas.
- Pedir su opinión y decirle que nos importa lo que piensa.
- Decirle que a nosotros nos gusta verle contento, pero estando bien y siendo el mismo.





10

LOS QUE SE
PASAN ALGUNAS
VECES



Ayudar a una Compañera

"OTRA VEZ BORRACHO...¡NO SABES BEBER!"

"SIEMPRE SE PASA
Y ACABA FASTIDIANDO LA FIESTA."

11



Situaciones

- Hay personas que aunque no consumen siempre, cada vez que lo hacen parece que no pueden parar.
- Su manera de consumir es rápida, terminan uno y empiezan con otro.
- Es fácil que al cabo de unas horas se encuentren mal o digan y hagan cosas que pueden traer problemas a todos.



Ayudar a un Compañero

Ideas

- Decirle claramente que pare. En grupo, mejor que lo digan varios.
- Si la fiesta es en casa de algún chico o chica del grupo, es más fácil esconder el alcohol si veis que alguien se esta pasando.
- Si estáis en un bar o discoteca, mejor no prestarle dinero para seguir consumiendo, aunque se enfade. Como amigos no queréis colaborar en darle algo que le está sentando mal.
- Los remedios caseros no siempre funcionan, llamar a un servicio médico si veis que no mejora. Si se niega convencerle entre varios y acompañarle.
- No dejarle solo. Buscar el apoyo de un adulto, mejor de la familia.
- Hablar al día siguiente para que acepte la ayuda de los amigos cuando vea que empieza a pasarse.





14

LOS QUE
CONSUMEN EN
LA ESCUELA



Ayudar a una Amiga

"¡YA LES VALE!. PODRIAN DEJAR FUMAR
EN EL PATIO. ESTAMOS AL AIRE LIBRE"

15

"UNA PERSONA QUE LLEVA UN AÑO
FUMANDO.¿ES CAPAZ DE AGUANTAR
CINCO HORAS SIN FUMAR?"



Situaciones

16

- Las escuelas son centros libres de humo de tabaco (Prohibición total de fumar en centros docentes y formativos, independientemente de la edad del alumnado y del tipo de enseñanza. Ley 28/2005)
- Una persona joven, aunque lleve tiempo fumando es capaz de aguantar sin fumar mientras está en la escuela...si se lo propone.
- Si se pudiera fumar en la escuela, muchas personas no fumadoras (sobre todo los más pequeños), verían esta situación como normal y fumarían.
- Los fumadores es muy posible que fumaran más al tener muchas ocasiones para hacerlo.



Ayudar a una Amigo

Ideas

- Mejor pasar... ¡Es su problema si fuma y le pillan!
- No decir nada parece lo más cómodo, evitamos enfrentamientos pero si le recordamos que no se puede fumar porque el humo afecta a todos, se dará cuenta que esta norma nos importa, la vemos como positiva y ayuda a respirar mejor
- No puedo chivarme con los profesores...
- Es importante que la escuela recuerde de vez en cuando las normas que tiene para el consumo de tabaco u otras drogas y las medidas que aplicará si no se cumplen. Es el momento de dar vuestra opinión.
- El fumador que no se plantea dejar de fumar y se esconde en los lavabos o en el patio para fumar, no saborea el cigarrillo, es mejor hacerlo en un momento en el que pueda sentirse mejor.

17





18

LOS QUE
PODRÍAN ESTAR
ENGANCHADOS



Ayudar a un Compañero

"NO PASA NADA YO "CONTROLO" "

"NO ME RAYES.¡PASO DE TI!"

19

*"TODO EL DÍA CON LO MISMO... SI NO LO
DEJO ES PORQUE NO QUIERO"*



Situaciones

- Cuando la persona que consume te dice que “controla” sin duda lo cree, pero si tú piensas lo contrario, es el momento de hablar del tema.
- Has intentado hablar con él. Reacciona mal, se enfada y no quiere seguir hablando.

20 **Cómo nos sentimos:**

- Mal, sólo queríamos ayudarle. Bueno “Que haga lo que quiera, es su problema”.
- Pasado nuestro enfado lo pensamos mejor...
- Puede tener miedo a reconocer que está enganchándose cada vez más.
- Seguramente tiene algunos problemas con las drogas que no quiere ver.



Ayudar a una Compañera

Ideas

- No enfadarse ni darle la espalda. Seguro que en otro momento cuando esté de bajón querrá hablar. Comentarle que no se engañe y que vea las cosas con claridad.
- Pensar que no le importamos y que no valora nuestra amistad, es tener poca confianza en nosotros mismos como amigos. Podemos comentarle que está cambiando y no es la persona que tu elegiste como amigo.
- No es cierto que no nos escuche, aunque parezca lo contrario, las palabras quedan y le servirán cuando se pare a pensar.

21





Ayudar a un Amigo

"SI NO FUMO NO ME LO PASO BIEN"

23



Situaciones

- La persona que consume cada fin de semana o cada vez que va de fiesta las dos cosas: consumir y divertirse, se dan al mismo tiempo y por eso es difícil saber si lo pasa bien porque le gusta lo que hace o si lo que le divierte es notar los efectos de estar colocado.



Ayudar a una Compañera

Ideas

- Recuérdale momentos en los que lo habéis pasado bien y que no iba fumado.
- Buscar cosas diferentes y divertidas para poder hacer y demostrarle que eso no es verdad.
- Cada vez que lo este pasando bien y no haya consumido recordarle que se ríe y se divierte y no ha tomado nada.

25





Ayudar a una Compañera

"CON LAS DROGAS ME SIENTO
MUCHO MEJOR. OLVIDO MIS PROBLEMAS"

27



Situaciones

- Si una persona busca solución a sus problemas el consumo consigue que los aparque y las cosas aparcadas están siempre ahí aunque no queramos verlas.



Ayudar a un Compañero

Ideas

- Es una persona inteligente para saber que puede encontrar soluciones a lo que le pase. Las soluciones se buscan con las herramientas que uno tiene en su interior y con apoyo de los amigos y las personas importantes.
- Destacando sus cualidades con ejemplos de soluciones que haya encontrado en otros momentos esa persona confiará más en sí mismo. 29
- Las drogas producen una falsa sensación, no un cambio real. Las sensaciones desaparecen y vuelve la realidad.
- Ofrecerle nuestro apoyo para que nos cuente sus problemas tiene un efecto mucho mayor que el que puedan darle las drogas.





Ayudar a un Amigo

“LOS PORROS ME AYUDAN A DORMIR.
CADA DÍA ME FUMO
EL DE LAS “BUENAS NOCHES””

31



Situaciones

32

- Esta frase la dice una persona que lleva consumiendo desde hace tiempo y probablemente, más de un porro al día.
- Acostumbrarse a consumir algo para dormir mejor, es una forma de no educar a nuestro sistema nervioso a reaccionar cuando algo nos impide descansar.
- Puede ser que esa persona no duerma bien, precisamente por las preocupaciones que le crean los efectos de fumar tanto (problemas en la escuela, con su familia, etc...)



Ayudar a una Amiga

Ideas

- Que se esta acostumbrando y luego no podrá dormir sin el porro.
- Que antes no se fumaba el porro y dormía igual o mejor.
- Que por las mañanas le costará más levantarse (aunque a todos cuesta) por los efectos del porro. **Una cosa es que cueste levantarse y otra es que cueste despejarse.** La diferencia es el porro de las buenas noches.

33





Ayudar a un Compañero

*"ANTES SACABA BUENAS NOTAS Y
DESDE QUE FUMA MÁS ESTÁ
SUSPENDIENDO Y PUEDE QUE REPITA."*

35



Situaciones

- El consumo de algunas drogas como los porros, influye en la capacidad de atención y concentración y en la memoria, eso se refleja en las notas.
- A la persona le cuesta concentrarse, se olvida de anotar en la agenda las cosas que necesita saber, deja todo para el último momento y después no tiene tiempo.



Ideas

Ayudar a una Compañera

- Es importante que la persona relacione aumento de consumo con bajada de notas, para que no piense que no le gusta estudiar o que no sirve.
- Si sigue fumando cada día le costará más concentrarse y estudiar, las clases se le van a hacer mucho más pesadas.
- Si observas que en clase ya se nota que esta más en su mundo, 37 puedes ponerle ejemplos de cómo era antes su participación, sus ideas, si ayudaba a otros compañeros, etc.
- Pensar que como tiene el curso perdido ya no debe esforzarse y que repetirá el próximo curso no es la solución, ya que a veces, estar al año siguiente en clase con chicos y chicas más pequeños puede hacerle sentir mal. Pensar que como ya le “suena” todo del curso pasado no vale la pena esforzarse y que con poco que haga lo saca, es engañarse.





LOS QUE
CREEN QUE SE
ESTAN PASANDO



Ayudar a una Amiga

"CREO QUE ME ESTOY PASANDO
CON LAS DROGAS"

"NO CONTROLO, SE ME ESTÁ YENDO
DE LAS MANOS"

"CADA VEZ QUE SALGO TENGO QUE
CONSUMIR, A VECES DIGO QUE NO
LO HARÉ PERO SIEMPRE
ACABO HACIÉNDOLO."



Situaciones

- No es fácil reconocerlo pero hay personas que no se engañan y se dan cuenta de cómo han cambiado las cosas desde que consumen de forma habitual.
- En estos casos el apoyo de los amigos y compañeros es la mejor ayuda para empezar a actuar.



Ayudar a una Amigo

Ideas

- Los amigos son el primer paso pero el apoyo de los adultos en estos casos es también necesario.
- Si se sincera con su familia y les dice la verdad, las reacciones serán de apoyo, estarán más pendientes y eso puede ayudarle a controlarse.
- Pueden ir a un centro especializado en jóvenes y familias para prevenir que el consumo pudiera crearle problemas de drogodependencia.
- En la escuela, el tutor y el orientador le pueden echar una mano, ofrecerle acompañarle a una entrevista le hará sentirse más apoyado y puede facilitar las cosas.

41



- Si os comenta que no es un drogadicto, decidle que de eso estáis seguros pero que es importante prevenir, pues cada vez está más metido en el tema de las drogas y tiene que reconocer que son importantes para él.
- Darle nuestro apoyo y confianza en que puede salir de esta
- Proponerle hacer cosas distintas, presentarle a amigos que no consuman.



Ayudar a una Compañera

AGRADECIMIENTOS

43



Esta Guía no habría sido posible sin las ideas de 598 alumnos de Primero, Segundo, Tercero y Cuarto de E.S.O. de las siguientes escuelas de Madrid y Barcelona:

44

- Princesa Margarita
- Sagrada Família
- Vedruna Angels
- IES Costa y Llobera
- IES Alzina
- IES Icaria
- IES Jaume Balmes
- Colegio Inmaculada Concepción
- Escuela Sagrada Familia
- IES Avenida de Los Toreros

Equipo técnico del programa Prevenir en Madrid de Madrid Salud.

