

# HISTORIA 1

# chico 17 años

## Historias de vida

Todo empezó cuando yo tenía una novia. Las cosas iban mal y por eso empecé a beber cerveza entre semana, y fumaba bastante. Todo esto lo hacia para no estar pensando lo malo todo el rato y así no lo pasaba mal. Pero lo malo es que yo no me daba cuenta de que las cosas hechas así acaban peor. Empecé a beber bastante entre semana en un bar de mi barrio y cuando salía "borracho" pues la liábamos bastante. Me volví bastante agresivo e intolerante. También me influyó el ir con gente agresiva y violenta, y ahí empezaban los males. Acabe en la fiscalía de menores, porque un día que salía del bar "borracho" tuve un altercado con un agente, y acabe por agredirle. Por ese motivo tuve que ir unas cuantas veces a fiscalía a hablar con dos señoras sobre el asunto y para ver qué podíamos hacer sobre el tema. Gracias a todo lo que paso he dejado de beber entre semana y bebo mucho menos los fines de semana. También he dejado de ir con gente agresiva y violenta, y veo que todo ha mejorado bastante. Ahora me estoy planteando el dejar de fumar entre semana y quien sabe si me planteo dejarlo para siempre.

Pienso que las cosas malas que me han pasado, han sido un aviso de que las cosas no iban bien y que algo tenía que cambiar.

### Preguntas para el debate

- ¿Es necesario que pase siempre algo malo para que una persona se dé cuenta de que debe cambiar su consumo ?
- Si una persona tiene un problema y bebe alcohol. ¿Esto va a conseguir que olvide su problema?
- Cuando una persona está borracha. ¿Es más fácil que la líe? ¿Por qué?
- ¿Por qué este chico después de reducir su consumo de alcohol se está planteando dejar de fumar entre semana?
- ¿En realidad este chico es agresivo y violento?



Financiado por



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



# HISTORIA 2

## chico 17 años

### Historias de vida

Soy un chico de 17 años. Y llevo fumando porros desde hace algo más de tres años. Empecé, supongo que como todos, por probar. Con un amigo un viernes por la tarde después de salir del Instituto nos relajamos en mi casa con un canuto de hierba. Y nos gustó demasiado. Yo no había fumado nada antes y poco a poco (primero uno muy de vez en cuando, luego algún fin de semana) me fui haciendo fumador habitual.

Al principio estaba bien, no me repercutía y me divertía, hacia las cosas que ya de por si me gustaban, fueran mejores.

Pero luego (al cabo de algún tiempo) un día en que me di cuenta que aquello que había empezado siendo algo puntual ahora era monótono. Me seguían gustando y mucho, pero había pasado de fumarme uno con un colega en un fin de semana a levantarme para ir a clase y hacerme uno mientras me tomaba el café, otro a la hora del patio, otro al salir antes de comer, después de comer... y los fines de semana era un desfase.

Hubo una época en la que consumí semanalmente un mínimo de 25 gramos sin contar fin de semana.

Era un yonki de los porros. Además al poco tiempo de pensar esto (sin tomar remedio) tuve problemas en casa, cuando me di cuenta en el cole... y de alguna manera fui graduando mi consumo pero sin hacer nada serio, tenía épocas que fumaba más y otras que menos. Al final decidí limitar mi consumo semanal, (me seguía poniendo fino los fines de semana) a un par o tres al día para poder concentrarme en mis estudios, nada antes de clase, nada- si debía hacer algo importante...

Hubo un tiempo en que me fue bien en los estudios, en casa, en todo.

Y llegaron las vacaciones, yo había limitado mi consumo de porros pero el fin de semana y vacaciones o fiestas eran como un paréntesis. Y uno de esos días me pillaron los policías con casi 30 gramos encima. Pase la noche en el calabozo y lo pasé mal durante un tiempo pero me ayudó.

Yo había dejado bastante mi consumo. A día de hoy sigo consumiendo pero me fumo uno al día por la noche cuando he hecho todo lo que debía hacer y me siento más feliz que nunca. Yo controlo mi consumo y debe de ser siempre así. Creo que una persona puede consumir siempre que sepa lo que está haciendo. Como lo hace y en que le va a repercutir.

### Preguntas para el debate

- ¿Este chico recuerda por qué empezó a fumar?
- ¿Por qué creéis que a pesar de empezar a ver que el consumo ya es monótono y excesivo se sigue consumiendo igual o más?
- ¿Cuántos porros a la semana puede fumar una persona que consume 25 gr.? ¿Cuánto dinero puede llegar a gastar?
- ¿Creéis que se puede llegar a controlar el consumo y saber siempre que eres tú el que controla y no la droga a ti?
- ¿Qué ventajas y que inconvenientes puede tener para este chico fumar un porro de antes de ir a dormir?

Financiado por



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



# HISTORIA 3

## chico 15 años

### Historias de vida

Para empezar, cuando empecé a fumar fue más que nada por la relación que empezaba a tener con todos los amigos que iba conociendo, la mayoría de ellos fumaban, y claro, lo vas viendo hasta que al final llegué a cierto punto de decir “lo quiero probar”. Lo probé y me empezó a entrar el gusanillo de volver y volver a fumar, y sin darme cuenta yo mismo, iba cada vez metiéndome más a fumar.

Llevando meses, en vacaciones, mis padres un día me llegaron a ver fumándome un ‘porro’, y a partir de ahí, pensé en dejarlo. Lo llegué a dejar unas semanas, por mí solo, pero a las semanas volví a fumar, y otra vez me volví a llegar a enganchar.

Mi relación con mis amigos iba cada vez a más: cada vez quería fumar un poco más, pero no llegué hasta el punto de fumar todo el día y no parar de fumar en todo el día.

A cada día que iba pasando, mi relación con la familia parecía que iba volviendo a su sitio, llegué a pensar que mis padres se pensaban que lo había dejado, pero a quien mentía, era a mí mismo.

Cada día que pasaba yo seguía fumando, y mis estudios iban a peor. Yo sin darme cuenta, estaba desperdiciando un año, mi primer año perdido a causa de los ‘porros’. A cada día, que pasaba mis notas iban a peor, y yo no me daba cuenta de que la culpa de que mis estudios fueran así la tenían los ‘porros’.

Al final pasó, lo que tenía que pasar, en cuestión de tiempo pasó: los policías me cogieron una mañana en el parque de delante de mi colegio y me llevaron al colegio, y el colegio llegó a la determinación de echarme un mes. En ese momento me sentía fatal sobre mí mismo, y cuando vi a mis padres, cada vez me sentía más mal por lo que había sucedido.

Al fin y al cabo, llegué a la determinación de dejar de fumar, que iba a ser una de las cosas más bien pensadas que creo que he hecho nunca. Ahora mismo me siento orgulloso de mí mismo, de cómo al tiempo he vuelto al mismo sitio que al principio. Ahora mismo ya estoy bien con la relación entre mi familia y yo, entre la relación entre todos mis amigos y yo, y sobretodo en la facilidad que tengo ahora para los estudios.

### Preguntas para el debate

- Los amigos de este chico fumaban. ¿Verles fumar, aunque no le ofrecieran, fue suficiente para que quisiera probarlo?
- ¿Piensas que le fue fácil darse cuenta de que tenía dificultad para estudiar y que eso se debía al consumo de porros?
- ¿A qué crees que se debe que ahora se sienta orgulloso de sí mismo?



Financiado por



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



# HISTORIA 4

## chico 17 años

### Historias de vida

Esto comenzó cuando planté la planta de marihuana por el hecho de que otros amigos míos consumidores plantaban también y no sé, me gustó la idea. Pero claro, como yo no consumo, cuando la planta ya estaba grande y todo, pues yo eso no lo quería para nada. Así que regalé la mayoría de la planta a mis amigos pero hasta que un día me llamaron unas chicas a casa, diciendo que me querían comprar y yo claro no le vi el peligro y lo hice.

Al cabo del tiempo me llamaron unos policías porque decían que tenían muchas pruebas sobre de que había vendido marihuana y bueno, fui allí y tuve que decir la verdad. Hasta que no me paso esto de la policía no veía como un peligro, lo que había hecho pero no se creo que esto me ha servido de lección. Por que creo que es una gran tontería hacer esto si no consumes nada de tabaco, porros, etc. Y encima que te pase esto es de no pensar las cosas porque lo que se tiene que hacer antes que hacer una cosa así tienes que mirar los pros y contras, y si yo lo hubiese hecho no me hubiera pasado nada de esto porque en mi caso tengo más cosas en contra que a favor. Bueno en fin, que lo que digo es que cada uno tiene que ser como es y pensar bien las cosas antes de hacerlas.

### Preguntas para el debate

- ¿Si este chico hubiera pensado en las consecuencias, hubiera vendido marihuana?.
- ¿Qué pros y contras debería haber tenido en cuenta antes de hacerlo?
- ¿La conclusión que ha sacado de su experiencia, le va a servir para otras cosas?.¿Para cuáles?



Financiado por



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



Yo era el típico compañero de clase que veía como sus compañeros y amigos empezaban a fumar a los 15 años. Ellos siempre me ofrecían pero en esos momentos no me apetecía gracias a la pesadez de mis padres sobre este tema.

Un buen día me invitaron a una fiesta de cumpleaños en la montaña, era en una casa rural sólo para nosotros, mis amigos me convencieron que sería el día de mi estreno (para fumar porros jeje...). Parecía la noche perfecta, chicas, alcohol y porros. Mi primera sensación fue de mareo pero enseguida comencé a notar una cierta tontez en mí que me hacía sentir a gusto y relajado.

Pasaron 2 semanas y mis amigos no tardaron en volver a ofrecerme, yo no supe decir que no al pasar tan buena experiencia aquella noche.

Desde entonces fui fumando cada vez más y más. Hasta que me fumaba mis 2 ó 3 porretes al día. Mis padres no se percataron porque siempre me tenían como el supuesto "niño bueno".

Mi actitud en casa era cada vez más distante hacia mis padres.

Hasta que un día de verano, el cuál estaba en mi pueblo, me llamó mi madre. Con un cierto desprecio me empezó a chillar que alguien la había llamado diciéndole que yo fumaba porros, en ese momento se me hundió la moral y le pedí que no dijera nada a mi padre. Como consecuencia me fume un porro porque necesitaba huir de la realidad.

Al día siguiente me tocó la bronca de mi padre.

Fue un verano triste. Al llegar a Barcelona les prometí que no fumaría más, y así fue. Dejé de fumar durante medio año, pero al cabo de ese tiempo volví a fumar. En esos momentos ya tenía 17 y todo volvía a la normalidad, hasta que un día a la hora del patio me fui con mis colegas a hacer unos porros al callejón de atrás del cole, fue cuando vinieron 2 secretas y nos pillaron a mí y a 3 amigos más.

En ese momento quería hundirme y desaparecer, huir de la realidad.

Pero no desaparecí, me llevaron al colegio y de allí a nuestros padres, me temía lo peor y así fue.

Los profesores me miraban con otra cara y mis padres igual.

El ayuntamiento me proporcionó una ayuda o "Locario" como le llamo yo cariñosamente, jeje, y la verdad es que ayuda a comprender a tus padres y a reducir mucho el consumo.

Desde entonces reduje mi consumo y solo lo hago en momentos muy puntuales, como algún fin de semana, decidí que sería lo mejor porque entre semana hago deporte y voy a clase.

### Preguntas para el debate

- ¿Qué papel tuvieron los adultos en esta historia?
- ¿Cómo ha conseguido reducir el consumo? ¿Qué motivos ha tenido?

Financiado por



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



Al principio me costó, por que da pereza dar el paso ese de dejar de fumar, pero yo creo que te mentalizas un poco y piensas que te conviene más y das el paso. Una vez que lo das los dos primeros días son bastante duros, pero yo creo que si haces el esfuerzo, intentas relacionarte con gente que no fume, hacer otro tipo de cosas, etc. Se puede conseguir.

Primero probamos con muchos métodos como reducir la cantidad, dejar de fumar tabaco, pero pensé que la mejor idea era, que si has de hacer eso, hacerlo más radical. Poniendo una fecha, las primeros días son los peores, cabreos en casa, estar enfadado, no tienes ganas de salir, pero eso con el paso de los días, ya no es tan duro. También has de pensar por que quieres dejar de fumar, si por ti mismo o porque te lo dicen, tu has de tener las ideas claras.

Cambios que se notan: Que cuando más o menos llevas una semana sin fumar, ya los enfados y todo se te empiezan a desaparecer un poco y notas un bienestar contigo mismo, aunque hay algunos días que te levantas mal y durante todo el día estas cabreado. A nivel de deporte y colegio no he notado muchos cambios ya que deportes apenas he realizado y en cuanto a clases aun no han comenzado.

### Preguntas para el debate

- ¿Qué métodos han ayudado a este chico a dejar de fumar?
- ¿Qué cambios ha notado desde que lo ha dejado



Financiado por



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



# HISTORIA 7

# chico 17 años

## Historias de vida

Todo empezó cuando mi mejor amigo empezó a fumar porros. Hasta que él no empezó, yo no sabía nada de porros ni de nada. Nunca había pensado en drogas.

Un día como otro cualquiera, mi amigo vino a mi casa y se hizo un porro. Mi madre no estaba, y me dijo que le diera unas caladas. Sin pensarlo se las di, y desde aquel momento la historia de “cada día unos tiros” se convirtió en “1 porro cada día”. En esos momentos, dejé de pensar en los estudios, en la familia y en todo. Sólo pensaba en pasarlo bien con mi amigo. A medida que pasaba el tiempo, más porros al día fumábamos, y mientras los fumaba, estaba convencido de que de los porros no pasaría.

Al cabo de unos meses fumando mucho todos los días empezamos a ir con un grupo de amigos. Siempre estábamos en un parque, fumando y bebiendo. Pasándolo bien y sin pensar en preocupaciones, sólo pensando en cuánta pasta tengo para pillar.

Al cabo de unas semanas, un amigo vino con coca, y nos dijo que si queríamos. Y, otra vez sin pensarlo me metí, igual que hice con los porros. No pensé ni si quiera que al principio decía que nunca me metería, y todos los fines de semana empezamos a pillar drogas como cocaína, pastillas,... o lo que se echase encima. La cuestión era salir y drogarse. En esos momentos, salir sin drogarse era como no salir.

Los días pasaban en una burbuja, sin pensar en nada, sin miedo a nada. Pero las drogas empezaron a traer problemas, por fiar,... por liarla por la calle,... por peleas,... pero tenía a mis amigos unidos a mí, y esa amistad la unían las drogas únicamente.

Mi familia estaba destrozada, pero a mí me daba igual, sólo quería divertirme. No pensaba en ellos, sólo en mí y mis colegas. Al cabo de un tiempo conocí a una chica por el Messenger. Nos conocimos y empezamos a salir. Ella me empezó a prohibir que tomase drogas, y con esfuerzo fui dejando las drogas, menos los porros.

Entonces una noche, como las de cada fin de semana, estuve bebiendo mucho en casa de un amigo, había ido en moto y tenía que llegar a casa en moto. Tal ciego llevaba que en un abrir y cerrar de ojos estaba en el hospital, con mi madre al lado llorando. Cuando recuperé la conciencia, estaba muy asustado, pensé en todo: en que si seguía así perdería a mi chica, y podría volverme a pasar algo igual y la próxima vez no tener la suerte de poder contar lo que me pasó.

La amistad que tenía con mis amigos, desde que dejé de consumir drogas ya no es la misma. Ni quedamos ni nada. Sólo nos unían las drogas.

Las drogas sólo me trajeron problemas con la policía, con mi familia, de dinero, de peleas, en mis estudios, en peleas con mi novia y en muchas cosas importantes, que a comparación con un par de buenos momentos, sinceramente NO VALEN LA PENA.



Financiado por



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



## historia 7 1/2 continua –

## Preguntas para el debate

- ¿Es fácil pasar de consumir porros a consumir otras drogas?. ¿Por qué?
- ¿Puedes pensar que fumar te puede traer problemas? ¿De qué depende que llegues a tener problemas con tu consumo o derivados de tu consumo?
- Si consumierais drogas. Señala una cosa en la que este consumo podría afectaros.
- ¿A vuestra familia le afectaría de alguna manera que fumaseis porros? ¿Por qué? ¿Por qué crees que dice: "En esos momentos, dejé de pensar en los estudios, en la familia y en todo. Sólo pensaba en pasarlo bien con mi amigo"
- "Mi familia estaba destrozada, pero a mí me daba igual, sólo quería divertirme. No pensaba en ellos, sólo en mí y mis colegas"
- Hay un momento que comenta: "Un amigo vino con coca, y nos dijo que si queríamos. Y, otra vez, sin pensarlo me metí, igual que hice con los porros. No pensé ni si quiera que al principio decía que nunca me metería." ¿Por qué creéis que hizo lo que no quería sin pensar?
- ¿A qué se refiere cuando dice: "Los días pasaban en una burbuja, sin pensar en nada, sin miedo a nada."?
- ¿Qué conclusión saca este chico de su historia de consumo de drogas?

## Historias de vida

## historia 7 2/2



Financiado por



MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Realizado por



# HISTORIA 8

# chico 18 años

## Historias de vida

En este pequeño escrito voy a relatar las experiencias que he tenido yo con las drogas empezando por los porros.

Cuando era pequeño nos íbamos los amigos del pueblo a casa de un amigo, allí los dos más mayores del grupo empezaron fumando porros con 12 años. Ambos decían lo mismo: de los porros no pasamos.

Con el tiempo mi amigo dejó la escuela con 16 años y se puso de aprendiz en una obra I, ahora tiene 20 años y lleva como 3 años fumándose de 7 a 10 porros diarios, cuando los amigos que estábamos en el pueblo le dirigimos la palabra, la mayoría de las veces no se entera o nos contesta al cabo de 10 minutos, vive totalmente en su mundo.

El otro amiguete que empezó fumando porros en casa de nuestro amigo si paso de los porros y empezó con la coca, dejó los estudios y actualmente está trabajando de electricista cobrando poca cosa y todos los fines de semana se va a una discoteca y se gasta el dinero que gana de electricista, en Cristal. Este chico también ha tenido varios intentos de suicidio y en un caso tuve que sujetarlo con un amigo porque se había colgado de un árbol, casi se murió. Estos dos casos me llevaron a reflexionar y a dejar los porros pues yo mismo he consumido diariamente.

### Preguntas para el debate

- ¿La experiencia de los demás sirve para comparar y hacer reflexionar?
- ¿Ver que tus amigos están mal, te puede ayudar a reaccionar?
- ¿Por qué creéis que el chico que trabaja de electricista se gasta todo lo que gana en Cristal?
- ¿Puede tener alguna relación su consumo con el intento de suicidio?
- ¿Cómo os sentirías y qué haríais si os pasase una situación como la que vivió este chico con su amigo subido al árbol?



Financiado por



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



# HISTORIA 9

# chico 17 años

## Historias de vida

Mi experiencia con las drogas comenzó a los 13 años cuando comencé a fumar porros en el Instituto. Al principio fumaba con el grupo de amigos de clase, pero después fumaba yo solo en casa, en la calle, dónde fuera. Lo noté en los estudios ya que mi rendimiento bajó en picado, después lo noté en mi relación con la gente, cuando no fumaba me ponía muy nervioso y me enfadaba con todo el mundo. Aún así yo seguí fumando hasta que llegó un día en que un amigo me dijo: "Quieres que te haga una raya" y yo pensé: ¿Por qué no?, no pasa nada por una" y desde aquel día empecé a tomar drogas varias.

Al principio sólo lo noté en los estudios, que ya no me iban muy bien, pero más tarde lo noté físicamente, estaba más delgado y más bajo de defensas y psicológicamente tenía paranoias y ansiedad. También tuve problemas con la policía que me detuvo un día con 2 gr de cocaína y me pasé la noche en comisaría hasta que vino a buscarme mi padre. No fue una vivencia muy agradable.

La experiencia que pasé fue muy mala pues pensaba que me estaba volviendo loco. Con la ayuda del psicólogo, mis padres y mi novia he ido saliendo de este mundo que no trae nada bueno. Cuando empiezas no te das cuenta pero después cada cosa que has tomado acaba pasando factura

Lo que yo creo es que las drogas influyen mucho en la vida de una persona y que los porros son la puerta de entrada al mundo de las drogas y puedes acabar muy mal si no frenas a tiempo.

### Preguntas para el debate

- ¿Por qué crees que este chico pensaba que se estaba volviendo loco?
- ¿Con 18 años qué le podría haber pasado si lo detiene la policía?
- ¿Qué puede significar la frase: "Los porros son la puerta de entrada al mundo de las drogas"?
- ¿Qué diferencia hay entre fumar con los amigos y fumar solo?
- 



Financiado por



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



# HISTORIA 10

# chico 17 años

## Historias de vida

Mi primera experiencia con las drogas fue a los 14 años con los porros como no, es la droga que se suele probar la primera ya sea por querer integrarte en el grupo o porque te da la gana.

Me acuerdo cuando me fume mi primer porro con mi mejor amigo, pillé un colocón que flipas decíamos cualquier cosa y no parábamos de reírnos, nos lo pasábamos muy bien, pero fue el primer mes, cuando casi no fumas que le pegas cuatro caladas y te pones to morao, ahí si te lo pasas bien, cuando luego estas enganchao te tienes que fumar 15, si no no te pones morao, entonces ya tienes un problema con las drogas, igual con cualquier droga con coca, pastillas, éxtasis líquido etc..

Lo mejor es no fumar, yo ahora no fumo ni tabaco, a ver..si en una fiesta te fumas un porro, no te va a enganchar, lo peor es que a raíz de este porro te enganches por eso lo mejor es no fumar.

Bueno, ahora voy a contar la otra droga que he probado, la experiencia que yo tuve, son las pastillas, esa ya es más peligrosa, con esa te puedes morir por comerte media pastilla, eso ya no hace tanta gracia como los porros que estas ji ji ja ja.

Cuando yo probé mi primera pastilla fue a los 17 con unos colegas en la discoteca, ha sido la mayor tontería que he hecho en mi vida, si, no paras de bailar ni de ganas de fiesta, pero lo peor es el día siguiente que ni duermes ni comes y te demacra la cara, te deja hecho polvo, una mierda. Lo peor son los efectos secundarios que te deja que te puedes quedar loco.

Por eso lo mejor es no drogarse, te lo puedes pasar mejor de fiesta sin las drogas, uno que te diga que para salir necesita drogarse, ese tiene un problema.

Bueno estas han sido mis experiencias con las drogas, pero ojala no las hubiera probado porque son una mierda.

### Preguntas para el debate

- “Si en una fiesta te fumas un porro no te va a enganchar, lo peor es que a raíz de este porro te enganches” ¿Qué significa esta frase?
- “Uno que te diga que para salir necesita drogarse, ese tiene un problema”. ¿Qué significa esta frase?
- Si una persona que toma pastillas siente que no puede parar de bailar y al dia siguiente siente que no sirve para nada. ¿A qué es debido?



La primera vez que probé el tabaco fue en casa de una chica de la escuela. Al principio no me gustó y no volví a probarlo casi un año más tarde. Después de volver a probarlo no me desagradó tanto como la primera vez, entonces cada fin de semana cuando salía con mis amigos iba fumando poco a poco hasta que me gustó.

Al principio me escondía mucho para que nadie que me conociera me viera fumando y así no se lo dijese a mis padres. Aunque cuando ya fumaba regularmente también me escondía.

Los porros fueron más o menos como el tabaco, pero la primera vez no me desagradó, lo que me gustó fue la sensación que te queda cuando te has fumado uno o más de uno. Al principio de los porros sólo fumaba de vez en cuando y en ocasiones especiales, después todo esto fue derivando a que cada vez más fuera una costumbre, hasta que terminé que cada fin de semana me lo pasaba en la calle fumando porros. Entonces mis padres me descubrieron, gracias a ellos no he vuelto a fumar aunque a veces tengo muchas ganas, según los sitios en dónde estoy, pero vi que la vida no era solo los porros.

Normalmente cada día fumo tabaco, algún día lo dejaré pero de momento creo que es mejor fumar tabaco que porros.

Que mis padres me pillaran fumando al principio fue un terror pero a la larga me ha ido muy bien porque yo no sabía como decirles que fumaba, aunque lo tenía mucho más fácil ya que los dos fuman tabaco.

### Preguntas para el debate

- ¿Por qué crees que este chico se escondía?
- ¿Por qué piensa que es mejor fumar tabaco que porros?. Señala tres ventajas y tres inconvenientes.
- ¿Por qué piensas que este chico valora positivamente que sus padres lo descubrieran?



Financiado por



MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Realizado por



# HISTORIA 12

# chica 16 años

## Historias de vida

Yo empecé a fumar a los 13 años.

La primera vez fue antes de entrar en clase, con 12 años, por la tarde, me dieron unas caladas y me dio un mareo que me parecía que me fumaba un porro. Cuando llegue a mi casa me dijeron que me habían visto con un cigarrillo en la boca y mi padre me dijo que si me volvía a ver con un cigarrillo en la boca me lo tragaría-

Durante un tiempo no fumé, hasta que a los 13 años ya me compraba un paquete y me duraba cuatro días. Poco a poco los paquetes me duraban menos hasta ahora que tengo 16 años y un paquete me dura dos días.

Yo quiero reducir cada vez más, por mi bien y que pueda llegar un días que pueda decir que ya no fumo.

El tabaco tiene sus cosas positivas y negativas.

Positivas: Conoces a gente, te dan premios como por ejemplo si compras un paquete y te dan una camiseta o un encendedor.

Otra cosa es que te relaja, al menos a mí

Negativas: Te gastas tanto dinero que da miedo. Hay gente que te mira mal si te ven con un cigarrillo. Los padres te rayan diciéndote que no fumes i sobre todo que puedes coger cáncer.

### Preguntas para el debate

- A pesar de haber señalado más consecuencias negativas que positivas. ¿Por qué crees que sigue fumando tabaco?
- A pesar de que su primera experiencia no fue buena, siguió fumando. Quizás entonces hubiera sido más fácil no seguir ¿Qué la hubiera ayudado ?



Financiado por



MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD



Realizado por



# HISTORIA 13

# chico 18 años

Hola soy un chico de 18 años que estoy yendo a un centro de psicólogos por qué tuve un problema con la moto y el alcohol. Bueno la cuestión es que cogí la moto un sábado al salir de un bar y habiendo bebido sin ser consciente de lo que podía pasar y pasó. Salí rápido por la acera perdiendo el control de la moto con la que me caí al suelo y arrollé a tres personas. Y yo creo que estoy aquí para darme cuenta un poco de las consecuencias y saber prevenir y decirme a mi mismo no se si he de coger la moto o no depender del alcohol para pasártelo bien.

## Historias de vida

### Preguntas para el debate

- ¿Qué es lo que este chico no tiene claro?
- ¿Que le dirías a los chicos que tienen moto?
- ¿Es necesario el alcohol para pasarlo bien?. Piensa en dos ideas a favor y en dos ideas en contra .



Financiado por



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



# HISTORIA 14

# chico 16 años

## Historias de vida

Comencé a fumar a los 16 años a finales de verano. Hasta entonces había probado los porros en alguna ocasión, pero recuerdo que las primeras sensaciones que me proporcionaron los porros fueron increíbles y me gustaron mucho, poco a poco fui encontrando excusas para coger una piedra de hashish entre un amigo y yo que estaba comenzando como yo. Las excusas eran cada vez más frecuentes, hasta el punto que ya no eran excusa. Sin casi darme cuenta hice del hash un elemento de rutina y necesidad. Recuerdo los peores momentos, algo que aún ahora me da pena de mi mismo. Los momentos en los que sin compañía y con necesidad de fumar me encontraba solo en algún banco del parque haciéndome un porro para pasar las ganas. Eso me hizo darme cuenta de mi estado vicioso. Fue una temporada larga y deprimente. Sobre todo y en momentos de soledad y sin motivo me deprimía, a veces lloraba sin saber porque. Para alguien como yo que busca las razones de los problemas para solucionarlos, me frustré cada vez más cuando el motivo del problema era una pequeña piedra marrón que me hacía la vida imposible.

Mi cabeza no era la de siempre y eso repercutía en todo lo que me rodeaba. No creo que la droga sea el problema, ni mucho menos, creo que incluso puede acompañar de muy buena manera algunas situaciones y formas de pensar, pero lo que nos hace perder el control de lo que nos rodea es su uso.

Yo creo que fumar no siempre ha de ser negativo, pero creo que solo es “positivo” cuando se usa de forma que se pueda disfrutar de sus efectos al mismo tiempo que se disfruta de su abstinencia, es decir de un estado natural.

### Preguntas para el debate

- ¿Es lo mismo rutina que necesidad?. ¿Puedes explicar las diferencias?
- ¿A qué se refiere cuando dice que se hacía un porro para pasar las ganas?
- Este chico está descontento con su consumo. ¿A qué crees que es debido?
- ¿Qué significa la frase? “Disfruta de su abstinencia, es decir se un estado natural”



Financiado por



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



# HISTORIA 15

# chico 16 años

## Historias de vida

Al principio fumaba 6 porros diarios, aproximadamente, uno al ir a la escuela, en la hora de la comida, salíamos fuera y me fumaba dos más, después tenía clase y lo pasaba mal porque tenía ansias de volver a fumar y no estaba atento en clase, cuando salía me iba con un amigo y me fumaba dos más y por la noche, después de cenar, esperaba que mis padres se fueran a dormir para poder hacerme el último, ya que si este último, si no lo hacía me costaba mucho dormir. Con esta cantidad de porros diarios era imposible concentrarme en mis estudios y no estaba atento a lo que pasaba a mi alrededor.

Ahora que he reducido mucho la cantidad, me va mejor en algunas cosas, aunque las pérdidas de memoria y los estudios siguen yendo mal, estoy más con otros amigos que no fuman, voy mejor económicamente y me entero más de lo que pasa a mi alrededor.

### Preguntas para el debate

- ¿Por qué crees que a pesar de haber reducido va mal en los estudios y no recupera la memoria?
- ¿El último porro del día ayuda a la persona a dormir mejor?



Financiado por



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



# HISTORIA 16

# chica 16 años

## Historias de vida

Más o menos mi historia comienza a principios de cuarto de ESO, yo tenía 14 años cuando probé los porros.

Antes no iba con los amigos de ahora, tenía amigos de mi otra escuela. Llegué a esta escuela en tercero de ESO pero no me juntaba con los amigos de esta escuela, no sabía las costumbres que tenían ni lo que hacían, ni a dónde iban para pasárselo bien- hasta que cuando comencé 4º de ESO fui con un grupo de chicos y chicas de mi escuela y me hice muy amiga de ellos, ahora mismo no sé que haría sin ellas y ellos.

Fue con ellos cuando probé esta substancia llamada hachis o normalmente como se dice "porros". No les doy la culpa a ellos pues fui yo quien decidí probarlo y experimentar por mi misma lo que se sentía al probar "Un porro". No me acuerdo bien cuando lo probé, pero todos los de la escuela que iban conmigo fumaban porros. Mis amigas de la otra escuela no querían que fumara pero yo me lo pasaba bien cuando estaba con ellos, me sentía a gusto porque estaba como ellos, nos reímos, nos divertíamos iera genial. Todos los momentos que hemos pasado no los olvidaría porque me sentí comoda y muy a gusto.

A medida que pasaba el tiempo mis padres y yo no nos llevábamos bien, nada de nada, siempre había discusiones y peleas, siempre me decían que venía drogada a casa. Pero yo no le daba mucha importancia, pensaba que era aquel día y al día siguiente ya ni se acordarían. Pero no fue como me pensaba y las peleas y discusiones eran cada vez más fuertes. Me perjudicó en casa y en la escuela ,Yo no iba mucho a la escuela ya que tenía metido en la cabeza que iba a repetir (y así fue), las notas iban de mal en peor y eso que yo no era chica de malas notas, al contrario, siempre lo había sacado todo.

El tiempo pasaba y no dejaba los porros, hacía siete meses que fumaba y a veces mi madre me pillaba hachis pero yo siempre le daba excusas baratas como las que damos todos: " no, no es mío' eso era una mentira como una casa de grande pero mi madre, pobre, no sé como se creía lo que le decía...Bueno pasaron unos 7 meses y conocí a un chico con el cual estuve saliendo dos meses, el no fumaba nada, ni tabaco ni porros; porque yo a parte de fumar porros fumaba tabaco; el era como un chico sano, dijéramos, comparando con los chicos de hoy en día.

A el no le gustaba que yo fumara porros, me pedía por favor que lo dejara, pero yo como la verdad no estaba tan colgada de él como él de mí, no le hacía caso nunca y no me importaba lo que me dijese, hasta que pasó un tiempo, un mes o así y ya me estaba acostumbrando a estar con él, ya lo quería como él a mí , esto iba cambiando poco a poco sin que yo me diese cuenta y yo ya no fumaba delante de él, pero lo hacía a sus espaldas, pero para él yo ya no era lo que fui en un principio así que a los dos meses justos me dejó .Han pasado 4 meses que ya no estamos juntos y aún no sé el motivo por el que no estamos juntos, porque al final estábamos mejor que nunca, yo lo quería como a nadie, era lo más importante para mí en aquellos momentos , pero él no quería saber nada de mí, aunque no sé lo que hice mal. Lo pasé muy mal, dejé de comer dos días y aquella semana lo único que hacía era fumar más y más porros.

Pero un día todo cambió, un 19 de Julio por la mañana vinieron dos amigas a mi casa, estaba sola y se podía fumar. Me fume dos porros, cosa habitual en mí, que no me hacía daño ni nada. Pero cuando se fueron mis amigas y me quedé sola en casa me dio una especie de mareo, me puse toda pálida y con muchas ganas de vomitar, no podía estar de pie porque la vista se me perdía. Veía todo blanco, no veía nada no oían nada, era como si se me fuera la vida. Me tumbé en mi cama, me comí un bollo, que me sentó bien . Desde aquel día me asusté tanto que después de un año más o menos fumando porros decidí dejarlos seriamente. Llegó el verano y aunque yo todavía estaba mal, no fumé durante un tiempo porque había decidido que no fumaría más, y así fue durante un tiempo hasta que volví a fumar, aún no sé porque lo hice, puede que por continuar

Financiado por



MINISTERIO  
DE SANIDAD



SECRETARÍA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
LA TRANSICIÓN  
SOCIAL  
SOBRE DROGAS

Realizado por



las costumbres de antes o para poder olvidar. Puede que si, que fuera para olvidar las penas. Continué fumando después de haber decidido dejarlo, me parece que pillé una o dos veces que estaba muy mal sentimentalmente con mi vida y lo hice para desconectar.

Pero ahora mi vida ha cambiado del todo ya no fumo nada, ni tabaco...Ahora me siento como una persona nueva con ganas de vivir, aunque hay momentos en los que me hundo, pero creo que es normal y no hace falta volver a fumar, tirar la toalla y todo el esfuerzo que he puesto en dejarlo, por tener un pequeño 'bajón' que después vuelvo a ser normal, a ser yo, feliz como siempre, con ganas de vivir, etc.

Tengo que aprovechar mi adolescencia sin tener marrones con mi salud, ya que si lo hago puedo morirme mañana o pasado mañana ¿Quién sabe? Y si no lo hago puede que dure más y pueda hacer cosas que la gente no podrá hacer si sigue fumando o tomando otros tipos de substancias..... Creo que la gente podría pararse a pensar en lo que está haciendo con su vida, solo por el simple hecho que sólo se vive una vez y no hay más vidas, bueno quien sabe, pero más vale aprovechar el momento en el que estas viviendo que tirar todo lo que haces. Debemos aprovechar los momentos que estamos viviendo para darnos cuenta de lo que está bien y lo que está mal, de lo que es perjudicial para nosotros,. Para que después no nos llevemos sorpresas desagradables.

## Preguntas para el debate

- ¿Piensas que un cambio de escuela puede ser motivo para que una persona consuma?
- ¿Crees que los porros fueron uno de los motivos por los que perdió a su chico?
- ¿Un susto puede ayudar a una persona a tomar una decisión importante, como la de no fumar más?
- ¿Es difícil mantener la decisión, de no fumar?
- ¿Por qué esta chica habla tanto ahora de "ganar de vivir"?



Financiado por



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



Bueno...¿qué decir sobre mi experiencia? Llevo bastantes años ya fumando porros y el verano pasado empecé a probar un polvo de ángel que me encanta. Estuve todo el verano casi con pupilones, y fumaba porros para que me calmara un poco, jejeje me lo pase bien por eso, lo que pasa que cada vez lo buscaba más, así que al final ya del veranito salí de fiesta con mis amigos, y en una discoteca me encontré a otros colegas. Estos colegas me dijeron de ir a Badalona a casa del Kike para que me diera unos pollos... me moría de ganas de bufar porque seguro que sino la farra no estaría guapa. Al final nos fuimos para allí. Llegamos a Badalona un viernes de madrugada y hasta el lunes no salí de allí! Cuando volví para mi casa, iba tan tranquila, no me podía ni imaginar que mis padres habían puesto una denuncia de desaparecida y todos mis amigos y primos me estaban buscando! Tuve que ir a la comisaría a quitar la denuncia con mis padres, y allí me pidieron que explicara lo que había hecho esos días. Intenté mentirles pero no servía de nada; lo intenté con lo típico de: "no..L.. es que estaba en casa de una amiga mía porque me había enfadado con mis padres..." pero no coló, me tenían pillada. Hasta tenían una foto mía pasando coca. Tuve que largar cosas sobre mis amigos aunque les cubrí, y al final el puro me cayó a mi. Menuda movida en la que me había metido!!!!!! Era como una puta pesadilla! Y para colmo no podía ver a mis amigos ni nada...me han tocado obras sociales y aun sigo con las malditas fiscalias. Hay que andarse con ojo gente! Que con ese polvo de ángel que parece genial y esos petardos que me encantan... !Te metes en movidas de locura!! Hay que hacer algo para ser yo, la que controle y !no que me controlen ellos!

### Preguntas para el debate

- ¿Qué puede hacer esta chica para llegar a controlar algo que dice que le encanta?
- ¿Es cierta la frase de que las drogas siempre acaban controlando a la persona? ¿Por qué?



Financiado por



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



# HISTORIA 18

# chico 22 años

## Historias de vida

Cada persona es libre para decidir si quiere entrar en el mundo de las drogas.

Por nuestra naturaleza tendemos a equivocarnos dado nuestro instinto de experimentar, pero a veces hay cosas que no hace falta probarlas para saber que no nos hacen ningún bien.

Nuestro alrededor está contaminado y realmente jodido, hecho que repercute directamente en nuestra salud así que si le sumamos las drogas (ya sean las de carácter fuerte como la cocaína, el mdma, speed...o las tan sencillas de conseguir como el tabaco o el alcohol) obtenemos un buen cóctel de substancias nocivas para la salud.

En consecuencia vivimos menos y con un nivel de vida malo.

Tengo 22 años, y soy uno de esos muchos que se han drogado rozando el límite de la adicción.

La primera vez que me drogué fue con 15 años en una fiesta que organizó mi hermano mayor, ese día consumí coca y realmente no sabía muy bien porque lo hacía...supongo que en parte se debía al hecho de que quería integrarme y ser un tío duro.

Poco a poco me fui acostumbrando al consumo ya fuera con pastillas, con speed, con coca, ketamina, tripis, mdma y alguna que otra droga más.

Paso a ser una costumbre de los fines de semana, cada viernes y cada sábado salía y consumía, ya fuera en una discoteca o en una casa.

Realmente cuando estaba en el instituto solo quería que llegara el fin de semana para salir y obviamente consumir. Los estudios se resintieron, y empecé con los años a notar que mi capacidad de concentración e interpretación de las cosas disminuía a pasos forzados.

Lo difícil de dejar las drogas es que te piensas que realmente lo controlas, ya se que es una cosa que todos escuchamos, siempre es lo mismo que te dicen tus padres. Pero es que hasta que no tocas fondo tú o los de tu alrededor no te das cuenta de lo que a pasado, no te das cuenta que te has peleado con tu familia, que tus cambios de humor hacen que las personas que te quieren, que solo quieren que vayas hacia arriba, que solo quieren que crezcas como persona, se mueran de dolor cuando te ven destrozándote tu solito la vida.

He perdido amigos por las drogas, mas de los que me gustaría, algunos han muerto, ya sea por accidentes de tráfico o por sobredosis.

Somos jóvenes, TODO lo aguantamos ¿no? Pues no. Somos lo más frágil que hay en este planeta. La vida se puede escapar muy fácilmente.

Es muy duro aguantar una llamada donde te están contando que un colega tuyo se ha muerto por ir borracho y coger el coche. Es la sensación de vacío más grande que he experimentado nunca, y solo deseo que no me ocurra más. Ya sé que todos los días hay accidentes de tráfico o de cualquier tipo y que las personas mueren igual, pero por eso mismo aún es más triste si eres tú el que eliges ¿no?

## historia 18 1/2 continua –



Financiado por



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



Hoy por hoy creo haber superado todo esto, solo que ahora no pierdo el tiempo ya que he dejado escapar demasiado.

La vida es un regalo, y yo durante mucho tiempo me he ido suicidando poco a poco, raya a raya.

Realmente ahora me doy cuenta de lo feliz que puedo ser sin las drogas, de que siendo natural eres igual de divertido, e igual de interesante.

Me doy cuenta de lo importante que es el tiempo y la importancia de ir hacia delante y nunca para atrás.

## Preguntas para el debate

- Resume las conclusiones a las que ha llegado el protagonista de esta historia
- ¿Crees que el probar varios tipos de drogas ha influido en su decisión de dejarlas?
- ¿Qué piensas de la frase? “Yo durante mucho tiempo me he ido suicidando poco a poco raya a raya”
- ¿Qué significa la frase “Siendo natural eres igual de divertido e igual de interesante”

## historia 18 2/2



Financiado por



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



# HISTORIA 19

# chico 17 años

## Historias de vida

Cuando tenía 14 años empecé a salir por la noche, mis padres se oponían a que saliera hasta la hora que yo quería, pero en aquel momento no les hice caso. Descubrí el mundo de las drogas, primero porros, después coca y speed, pastillas y MDMA. Hasta hace poco continuaba drogándome, hasta que llegué a tocar fondo. Estuve dos semanas con ansiedad, sin comer casi nada y sin querer ver a nadie.

Poco a poco me he dado cuenta que salir y drogarse no es una prioridad en la vida. Si yo he notado los efectos secundarios de las drogas en dos años y medio, mejor no saber como sería dentro de dos años más.

Las drogas sólo te ayudan a fracasar en tu intento de salir adelante.

### Preguntas para el debate

- ¿Piensas que las drogas pueden hacer que una persona fracase?
- ¿Crees que si se sale de noche existe mayor riesgo de consumir otras drogas distintas a los porros?. ¿Por qué?
- ¿Qué significa la frase “Las drogas sólo te ayudan a fracasar en tu intento de salir adelante”?



Financiado por



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

SECRETARIA  
DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL  
GOBIERNO PARA  
EL PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS

Realizado por



Después de un fin de año loco y un curso académico lamentable, me vi que cada fin de semana estaba haciendo lo mismo, drogarme sin ningún tipo de control ( no estoy segura si alguien se puede drogar con control) hacia tiempo que no estaba en esa situación y la cosa se agudizaba por momentos... con el apoyo de mi madre decidí pedir ayuda ya que no quería que mi vida fuese por ese camino.

Me levantaba a las mil, las mañanas no existían, fumando porros todo el día, bueno menos en clase y poco más.

No estudiaba nada ( bueno aunque ahora no mucho) y esta era otra de las cosas que me preocupaba mucho. Los fines de semana se parecían demasiado los unos de los otros. Alguna vez también había ido al psicólogo y era bastante reticente a volver a ir pero bueno supongo que era lo que más me convenía. El ir viniendo dos veces al mes no se me hacia nada pesado, al revés cuando salía me sentía mucho mejor.

El dejar de tomar drogas duras fue más fácil, sobretodo si no salía por la noche.

Ahora cuando bebo pues me sigo acordando mucho, a ver si un día ya no digo esto... aunque tardará.

Los porros pues sigo fumando bastante pero las consecuencias que te dan (apatía, desilusión, apalanque) van desapareciendo, el último ya no me lo fumo, me levanto pronto por las mañanas y hasta voy a repaso, a ver si me dura! Jeje

La verdad que tengo muchas más ganas de hacer cosas y eso lo considero muy importante.

### Preguntas para el debate

- ¿Puede ser aburrido tomar drogas?
- ¿Ha hecho algún cambio en su consumo de porros?
- Si la gente toma drogas el fin de semana para divertirse. ¿Qué significa la frase "Los fines de semana se parecían demasiado"



Financiado por



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



Mi padres sospechaban que me metía algo y no paraban de vigilarme. Mi madre registraba mis cosas cuando yo no estaba (una vez me pilló una pipa y dije que era de un amigo), siempre que salía de casa me hacían el tercer grado y cuando llegaba me miraban de arriba a abajo.

Yo me fumaba mis porros pero no lo sabían, y de vez en cuando alguna raya de coca, pero pocas veces. Me tenían harto, siempre lo negaba y cuanto más lo negaba más desconfiaban. Me importaba todo una mierda hasta que un día, no sé qué me pasó, lo solté todo. Mis padres estaban frente a mí, sentados los tres en la cocina. Les conté todas las veces que recordaba que me habían preguntado y dije la verdad, sin dejar de lado nada. Creí que se iba a armar gorda pero se quedaron ahí, callados y serios, y no me soltaron ningún sermón. Me quedé de piedra, se me puso un nudo en la garganta y no pude seguir hablando.

Estoy encantado de haberlo hecho. Desde entonces no fumo ni tabaco, y cada vez me parezco más al tipo que yo quiero ser, y ya ni me acuerdo del capullo en el que me estaba convirtiendo.

### Preguntas para el debate

- ¿Qué consiguió hablando con sus padres?
- ¿Tenían motivos para desconfiar?
- ¿Por qué se decidió a hablar con sus padres?



Financiado por



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



La vez que peor lo he pasado fue cuando mi padre me pegó una bofetada porque había desaparecido un anillo de mi madre y él estaba seguro de que había sido yo. Me cogí un rebote brutal y dejamos de hablarnos. En casa había una tensión que te cagas, sobre todo en la cena.

El caso es que a los pocos días el anillo apareció en la peluquería, donde se lo dejó mi madre. Mi padre entró en mi cuarto, cerró la puerta y me pidió perdón. Nunca me había pedido perdón. Se le saltaban las lágrimas y me dio un abrazo. Yo le dije que tranquilo, que no pasaba nada. Cuando se fue de la habitación pasé el peor rato de mi vida. Me acordaba de los dos relojes que mi padre había echado en falta, los billetes de 10 o de 20 euros que yo mangaba por la noche sin que se dieran cuenta cuando hacía que me levantaba a beber agua, la xbox-360 que de pronto les dije que había que tirar porque ya no funcionaba y que yo me encargué de "tirar"...

Me fui directo al baño y me quedé allí un rato largo. Pedí perdón a mi padre más de mil veces en silencio, él no lo sabe, no me atrevo a decírselo, pero el que tiene que perdonarme es él.

### Preguntas para el debate

- ¿Por qué el padre sospecho cuando desapareció el anillo?
- El padre le pide perdón. ¿Por qué lo hace en silencio?
- ¿Qué debería hacer?
- ¿Todo el que consume drogas acaba teniendo problemas?



Financiado por



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



# HISTORIA 23

# chico 15 años

## Historias de vida

Empecé a fumar porros cuando tenía 13 años, empecé porque entre mis amigos, habían más grandes y ellos fumaban, de ir con ellos al final acabas probándolo.

A partir de ese momento, cada vez fumaba más y poco a poco tenía más ganas de fumar.

Un día cogí marihuana de un huerto que no sabíamos de quien era y le fui a dar un poco a un amigo y la policía me detuvo porque pensaban que estaba traficando.

A partir de ese momento me di cuenta de que las drogas sólo traían problemas y decidí dejarlo.

No sólo por los problemas con la justicia, también por mi familia, porque te evitas problemas de salud y porque te ahorras dinero.

Con el tiempo te das cuenta de que las drogas sólo te traen problemas y lo mejor es no tener nada que ver con ellas.

### Preguntas para el debate

- ¿Qué motivos tuvo este chico para probar las drogas?
- ¿Qué motivos le hicieron plantearse dejar las drogas?



Financiado por



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



Empecé a fumar demasiado joven, me di cuenta demasiado tarde, después de haber tenido problemas con la ley y después de que me condenaran a dos años de libertad vigilada, que no hubiese tenido que cumplir si no hubiese jugado con los porros.

Después de dejar de fumar me ha cambiado la vida, la relación con la familia, infinidad de cosas nunca creí lo que me decía la gente ( que fumar me perjudicaba, que siempre tenía mala cara, los cambios de humor, etc...) y ahora que lo veo por mi mismo me doy cuenta de que estaba equivocado y de que si no hubiese fumado nunca probablemente las cosas me hubiesen ido mejor.

### Preguntas para el debate

- ¿Qué significa la frase “Me doy cuenta de que estaba equivocado”?
- ¿Por qué piensas que no creía lo que le decían los demás?
- “Empecé a fumar demasiado joven, me dí cuenta demasiado tarde.” ¿Qué significa esta frase?



Financiado por



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



# HISTORIA 25

# chico 16 años

## Historias de vida

Soy un chaval normal, como todos los chavales me gusta estar con los colegas, salir, reír, disfrutar del momento. Pero todo tiene un límite, hay dos clases de colegas, cuando eres joven no los distingues o no lo quieres distinguir, cuando menos te lo esperas ves que estas metido en un mundo que es lo peor.

Drogas, bebida, etc. Las drogas te destrozan la vida mientras te estas liando, fumando, intentando conseguir, el mundo sigue, en ese momento te das cuenta de que estas perdiendo tu tiempo que tienes los ojos cerrados que el mundo no es solo tu barrio.

### Preguntas para el debate

- ¿A que se refiere cuando dice “Hay dos clases de colegas”
- Este chico habla de dos mundos el de la droga y el mundo que sigue. ¿Podrías explicar esta idea?



Financiado por



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



# HISTORIA 26

# chico 17 años

## Historias de vida

Soy una persona que por dejarme llevar en según qué ocasiones, entré en el mundo que no deseo a nadie. Es un mundo en el cual no vives como tu quieres, no haces lo que realmente tu quieres y lo que es peor te encierras en un mundo en el que tu no te das cuenta que estás. Sí, empecé con los porros, una de las drogas que más se suele ver, o que yo solía ver, para no verlo...

Estaba siempre en un callejón donde fumábamos y nos escondíamos de la verdadera vida. De ahí cada uno pasa a lo que quiere y yo decidí probar alguna otra cosa, la “Coca”.

Mi cuerpo es uno de los que parece no admitir sustancias fuertes y lo comprobé al ver la reacción que tuve unas semanas después de haber estado bebiendo, fumando porros y algún que otro día haber probado la “coca”.

Fueron unas semanas duras las de después, no me reconocía ni yo, a mi madre le decía cosas no normales, del colegio tuvieron que mandarme al hospital donde la que me visitó fue una psiquiatra.

Esas semanas no se las recomiendo a nadie y todo porque no tuve personalidad en situaciones que el que decides en verdad eres tu.

Ahora veo lo muy engañado que estaba y las cosas que me he llegado a perder por culpa de los porros y de estar sin moverme de un callejón que nada bueno enseñaba.

Aquí por suerte estoy sin consumir desde hace 4 meses y viendo las cosas mucho más claras, eres tu quien decide.

## Preguntas para el debate

- Cuando dice “Las cosas que me he llegado a perder por culpa de los porros”. ¿A qué se refiere?
- Cuando dice “Nos escondíamos de la verdadera vida”. ¿A qué se refiere?



Financiado por



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



# HISTORIA 27

# chico 16 años

## Historias de vida

Dejar los porros me ha ayudado en muchas cosas como en los estudios, en casa, en mi mismo... Cuesta bastante pero poco a poco notas que no los necesitas. Por mi parte vamos a decir que si lo consigues vale la pena.

Si me he sacado la ESO es gracias a dejarlos, ya que empecé a estudiar (sin problemas) a hacer los deberes... Los profesores también se dieron cuenta del cambio y lo pusieron todo a mi favor para que me lo pudiera sacar.

Ahora estoy bien con todo el mundo y mucho más conmigo mismo. Puedo salir algo más, mi madre se porta conmigo, los colegas te apoyan.

Pasados 4 meses:

Hace ya medio año que no fumo porros y me encuentro genial. Me he dado cuenta que no los necesito para pasarlo bien.

Estoy en el bachillerato y este curso he empezado sin fumar, lo noto mucho y si sigo así tendrá posibilidades de sacarme el curso adelante.

### Preguntas para el debate

- Resume en una frase la idea principal de esta historia
- “Ahora estoy bien con todo el mundo y mucho más conmigo mismo”. ¿Qué quiere decir con esta frase?



Financiado por



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



# HISTORIA 28

# chico 16 años

## Historias de vida

Disminuir los porros me ha servido para estar más despierto normalmente, también me ha ayudado a estar más tiempo en casa ya que no estaba tanto por la necesidad de tener que ir a fumar; Y si estudio, por ejemplo, se me queda mucho más y no me cuesta tanto ponerme. A parte en el tema económico se nota bastante y también que no se te olvida tanto las cosas. Llega un momento que algún porro te lo fumas por vicio y si intentas ir fumando menos se nota la diferencia.

### Preguntas para el debate

- ¿Qué ventajas ha tenido para este chico reducir el consumo de porros?
- ¿Qué significa la frase “Te lo fumas por vicio”?



Financiado por



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



La policía me encontró hachís encima. La solución puede ser dejar de fumar o disminuir el consumo en la calle. Si no queréis dejarlo...iesconderlo bieni. Con esto no quiero incitaros a fumar, si no a reflexionar, si queréis que vuestra vida gire en torno a las drogas o seguir un camino distinto no dejéis que os "coman la cabeza", sois libres de elegir la vida que queréis. A mi los porros se me hicieron indispensables para salir de casa, si no tenia hachís lo pasaba mal y estaba muy nervioso, esto me hizo reflexionar, no puede ser que una droga dirija tu vida. Tú tienes que elegir el momento de fumar, no que los porros tomen vida y te persigan. Lo mismo pasa con las demás drogas. ¡No dejes que te domineni

Mi evolución personal sobre la opinión el consumo de drogas no ha variado ya que la libertad de tomar o hacer lo que quieras con tu cuerpo no te la puede quitar nadie, pero cuando te introduces en este mundo vas perdiendo la personalidad y te das cuenta gracias al comportamiento de los que te rodean. Las drogas como el dinero, hacen que la gente cambie su forma de ser o de hacer. Por eso digo que para fumar o drogarte has de tener siempre en cuenta que itu mandas sobre tu cuerpo!.

### Preguntas para el debate

- ¿Como piensas que se siente este chico con su consumo de drogas?
- ¿Es cierta la frase? "La libertad de tomar o hacer lo que quieras con tu cuerpo no te la puede quitar nadie"
- ¿Qué le hace darse cuenta de que las drogas dirigían su vida?



Financiado por



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



# HISTORIA 30

# chico 16 años

## Historias de vida

Cuando fumaba petas todo eran problemas, que si no tenia estaba de morros con todo el mundo y pasando un calvario, que si no tenia y tenia que pillar pero debía pasta y tenia que pillar a medias con alguien y ... todo problemas. Lo único que me gustaba era el sabor, porque a la larga, hasta dejé de disfrutar al ir fumado. Ahora me siento más limpio y con ganas de hacer más cosas, no me quedo apalancado en el primer sitio donde me siento y sustituyo todo ese tiempo que empleaba para fumar para hacer un montón de cosas que antes no se me hubieran ocurrido o no me hubieran apetecido hacerlas.

### Preguntas para el debate

- ¿Es fácil que a la larga la persona deje de disfrutar cuando fuma?
- “Ahora me siento más limpio”. ¿Qué significa esta frase?



Financiado por



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Realizado por



# HISTORIA 31

# chico 17 años

## Historias de vida

Lo primero que hicimos al llegar a Amsterdam , sin tener ni idea de dónde pasariamos la noche pues no habíamos reservado hotel, fue entrar en un coffee shop y comprar marihuana para todos, nos liamos unos porros en el coffee shop y tomamos un zumo . Cuando salimos íbamos tan ciegos que no sabíamos ni como habíamos entrado y no podíamos pensar, nos fuimos con las bicis de un lado a otro sin saber a dónde íbamos pues teníamos un mapa que no sabíamos interpretar, nos perdíamos pero cuando encontrábamos un coffee shop, entrábamos y comprábamos marihuana de todos los tipos que tenían y nos quedábamos allí dos o tres horas fumando y bebiendo zumos y acabamos durmiendo en la calle pues no buscamos el hotel.

Allí probé también las setas, compramos y me comí dos seguidas, fuimos todos a comerlas por la noche en un parque, sientes como taquicardia y algo que te opriime el pecho, me tumbé y vi como un árbol gigante que tenía a mi lado se movía, tuve miedo, cada uno tenía sus alucinaciones o paranoias mentales, por ejemplo Ana tenía ,mucho frío, la tapamos con nuestras chaquetas y aún tenía frío, Andrés veía a Ana como si fuera un ángel y un demonio al mismo tiempo .Nos fuimos a comer a un restaurante indio porque dicen que si comes te baja el subidón, pero yo no pude comer nada, porque quería seguir estando colocado, luego nos fuimos a dormir. Al día siguiente no nos levantamos a la hora para llegar al aeropuerto con tiempo de coger el avión, de camino al aeropuerto seguimos fumando, faltaban unos minutos para que saliera el avión y nosotros seguimos fumando a las puertas de la terminal, menos mal que conseguimos otro vuelo al día siguiente , pagando cincuenta euros más. Como el avión no salía hasta el día siguiente, volvimos a Amsterdam a un coffee shop que nos había gustado a fumar algunos porros más, íbamos muy deprisa pues teníamos “mono”

### Preguntas para el debate

- ¿Qué podrían explicarnos este grupo de chicos/as de su viaje a Amsterdam?
- ¿Algunas cosas que hacer en viaje de turismo, distintas a la de fumar porros?



Financiado por



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

