



## Fumar marihuana acelera la aparición de enfermedades mentales

Fumar marihuana eleva el riesgo de desarrollar trastornos mentales y ahora investigadores afirman que, cuando aparecen, esas enfermedades se instalan antes de lo esperado en las personas que consumen la droga. Eso quiere decir que enfermedades psiquiátricas graves que no deberían haber aparecido hasta la adolescencia o la juventud, o que nunca habrían aparecido, están afectando a niños de 12 años que fuman marihuana.

Ese nexo entre la marihuana y las enfermedades mentales graves es más fuerte en los fumadores de entre 12 y 15 años, o aun más pequeños, señaló el doctor Matthew Large.

El equipo de Large estudió a miles de pacientes con trastornos psicóticos, como la esquizofrenia (personas que pierden contacto con la realidad, en general desde la adolescencia o la juventud), y halló que los síntomas psicóticos se habían adelantado tres años en los ex fumadores de marihuana.

La gran mayoría de los jóvenes que consumen marihuana no desarrolla psicosis. Y, hasta ahora, no se pudo demostrar que fumarla cause trastornos psicóticos, pero el nuevo estudio suma "más pruebas" de que sí lo haría, por lo menos en algunas personas, indicó el coautor, doctor Michael T. Compton, del centro médico de la George Washington University.

El equipo combinó y analizó sistemáticamente datos de 83 estudios sobre más de 22.000 personas con trastornos psicóticos, como esquizofrenia: 8.167 consumían marihuana u otras drogas y 14.352 no eran consumidores.

"Los usuarios de marihuana eran unos 32 meses más jóvenes al momento de la aparición del trastorno que los que no consumían la droga", dijo Compton a Reuters Health.

¿Hay niños con más riesgo de desarrollar psicosis que otros? "Sí", respondió Large. Son los niños con antecedentes familiares de la enfermedad o con algunos síntomas psicóticos. Pero también lo están los niños a los que no les va bien en la escuela o que viven en hogares con problemas.

FUENTE: Archives of General Psychiatry

### El libro

#### "Pregúntale a Alicia"

Autor: Anónimo  
Editorial: Punto de Lectura.

Es el diario real de una adolescente de 15 años que se introduce en el mundo de las drogas. Nos narra el abismo de degradación al que llega la protagonista, desde su propia visión. Una historia auténtica y conmovedora que sigue siendo actual.



### La web

<http://grupomapesprevencion.blogspot.com/es/>

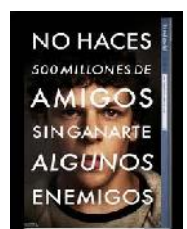
#### Grupo Mapes

Blog de los "municipios asociados por la educación en salud", de gran interés para jóvenes, familias e integrantes de la comunidad educativa.

### Video / DVD

#### "La red social"

Escrita por Aaron Sorkin basada en el libro "The Accidental Billionaires" de Ben Mezrich, narra la historia de los jóvenes fundadores de la popular red social Facebook, especialmente de su creador más conocido, Marck Zuckerberg.



### Editorial

Después de un periodo en el que ha sido necesario reajustar nuestros recursos, retomamos nuestro boletín educativo dedicado a las familias. A partir de ahora lo recibiréis en formato digital, pero seguiremos persiguiendo el mismo objetivo, ofrecer una información de calidad y pautas de actuación a padres y madres preocupados por la educación de sus hijos/as.

Como noticia a destacar os animo a que le echéis un vistazo a la web recomendada (<http://grupomapesprevencion.blogspot.com/es>), y es que la Unidad de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Quart de Poblet ya dispone de un blog dedicado a la Educación en Salud. Desde hace varios años venimos colaborando con otros municipios en un proyecto conjunto al que hemos denominado Grupo Mapes (Municipios asociados por la educación en salud). Algunos de los objetivos de este proyecto han sido nuestra incorporación a las ampliamente utilizadas redes sociales y la creación de nuestro propio blog. Si utilizáis Internet podéis buscar el Grupo Mapes en Facebook, Tuenti y/o Twitter. Os recomendamos también que os hagáis seguidores de nuestro blog, pues periódicamente publicamos post que os pueden servir de apoyo para incorporar en vuestro día a día y en el de vuestros hijos/as hábitos de vida saludables.

Nosotros entendemos la salud tal y como la define la OMS, no solo como ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar físico, psicológico y social. Creemos firmemente en la capacidad que tienen las personas para poder transformar sus propias vidas.

Una vez más, gracias por seguimos.





## Entrevista y opiniones:

**Entrevista a: Luisa Llorca y M<sup>a</sup> José Luna**

**Como técnicas de menores de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Quart de Poblet, ¿podríais explicarnos cuales son los problemas más habituales con los que se encuentran los menores que precisan una intervención por parte de vuestro departamento?**

Los problemas más habituales son dificultades en las relaciones familiares que se traducen en elementos de estrés para los menores. A menudo, vienen derivados de una crisis familiar por situaciones de desempleo, consumo de tóxicos y/o pautas de violencia. También intervenimos con menores que tienen problemas de adaptación al entorno escolar.

**¿Cuándo podemos considerar que una situación de riesgo del menor pasa a convertirse en desamparo?**

La legislación vigente establece que una situación de desamparo es aquella que se produce por el incumplimiento grave y sistemático de las funciones parentales. La función de los servicios sociales municipales cuando se produce una situación de desamparo es detectar y comunicar a la sección del menor de la Conselleria de Benestar Social, que es quién debe aplicar una medida de protección retirando al menor de su núcleo familiar e interrumpiendo así el daño.

**Sé que en Quart se ha creado un grupo de trabajo sobre casos de menores. ¿Podríais explicarnos cuales son los objetivos que persigue dicho grupo?**

El objetivo que persigue este grupo es crear un espacio profesional de intercambio de información y diseño de estrategias conjuntas de intervención con familias y menores que presentan dificultades. Se trata de un grupo de trabajo en red donde cada uno de sus miembros sabe quién hace qué, para qué, dónde, cómo y cuándo.

Las áreas representadas son el equipo municipal de Servicios Sociales, la psicóloga municipal, la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas (UPCCA), Educación, Centro de día de menores, Centro de salud, Policía Local y grupo SAF de la Policía Nacional.

Todos estos profesionales forman parte de diferentes contextos

que tienen relevancia en la vida de los menores y las familias, desde contextos educativos y terapéuticos hasta contextos de control y prevención.

**También realizáis intervenciones domiciliarias. ¿En qué consisten?. ¿Cómo coordináis vuestra actuación con la que realiza la psicóloga municipal?**

Las intervenciones que realizamos en el domicilio suponen una oportunidad para ver y comprender los aspectos de la vida de los/las menores y sus familias. Muchas veces sirven para movilizar y dinamizar los recursos que tiene la propia familia, que los tiene.

La coordinación con la psicóloga municipal es indispensable. En ocasiones compartimos el mismo espacio profesional y las mismas familias. En las intervenciones a domicilio actuamos desde un punto de vista que nos permite evaluar y establecer relaciones de ayuda que provoquen cambios en el sistema familiar.

**Para finalizar, ¿os gustaría enviar alguna información a las familias que lean este boletín?**

Que los servicios sociales son un recurso que está a su disposición para atenderles, orientarles y apoyarles en todos aquellos aspectos que tengan que ver con la atención, la crianza de sus hijos y las relaciones familiares.

**Muchas gracias por vuestra colaboración Luisa y M<sup>a</sup> José.**



## Actividades:

**I Concurso de Cómic para alumnos de ESO -Día Nacional sin Alcohol-**

La UPCCA organiza un concurso de cómic dirigido a alumnos de ESO con el objetivo de utilizar este formato para prevenir el consumo de alcohol y/u ofrecer alternativas saludables a este consumo. La información se distribuirá a los centros educativos durante el mes de noviembre. Los ganadores recibirán su premio en la Fireta de Nadal.

**Fireta de Nadal**

Los días 27 y 28 de diciembre se organizará en el Pabellón Cubierto del Polideportivo municipal la Fireta de Nadal, donde la UPCCA llevará a cabo el Taller de Bebidas Saludables. Además habrá una exposición de los cómics ganadores del I Concurso de Cómic para alumnos de ESO - Día Nacional sin Alcohol-, junto con una selección de 20 cómics más seleccionados entre los finalistas.

## Pregúntame

**¿Qué puedo hacer si pillo a mi hijo/a fumando cannabis?**

Ante esta situación lo más indicado es actuar con prudencia y prestarle una atención especial. Evite reaccionar con excesivo alarmismo o adoptar posiciones extremadamente autoritarias.



En estos momentos sus hijos/as necesitan de todo su apoyo, hableles con naturalidad de sus temores y preocupaciones, procure mostrarse cercano a ellos, interésese por sus problemas, cree un clima de confianza, ofrézcales su colaboración. Usted puede solicitar asesoramiento a la UPCCA de su municipio, donde un profesional especializado en prevención de conductas adictivas atenderá su demanda. Tranquilícese, puede que los consumos no revistan una especial problemática y sepa que, en caso contrario, éstos problemas pueden ser tratados de forma eficaz.

*¿Tienes dudas? Pregúntanos aquí:*  
[socials.upc@quartdepoblet.org](mailto:socials.upc@quartdepoblet.org)

## AYUDE A SUS HIJOS A TOMAR DECISIONES



## Padres y Madres en "APUROS"?

Entrenarse para la toma de decisiones es uno de los aprendizajes más útiles para sus hijos. Las decisiones que tomen a lo largo de su vida les ayudarán a madurar, a valorarse y a apreciar el entorno y, en definitiva, les harán más fuertes para afrontar situaciones de riesgo.

“¡Es tan difícil decidirse!. “No puedo decidirme”. Estas son frases que oímos con cierta frecuencia. Probablemente se piensa que es fácil tomar una decisión simple, como elegir la ropa que me pondré hoy, qué hacer este fin de semana o qué comprar en el mercado. Sin embargo, el asunto se complica cuando hay que realizar una elección cuyo resultado puede tener consecuencias serias. Sea cual fuere el caso, resulta vital tener la habilidad para decidir de forma inteligente, sin vacilaciones ni aplazamientos. Sus hijos e hijas también han de tomar decisiones todos los días; algunas son poco relevantes (¿Qué voy a mendrar hoy?), pero ante otras más significativas se pueden mostrar indecisos o desorientados (dos amigos le han invitado a pasar el fin de semana con cada uno de ellos; los dos planes son atractivos y, además, no quiere disgustar a ninguno).

Para tomar decisiones es preciso ver y clasificar las opciones, considerar las ventajas e inconvenientes, elegir y actuar en consecuencia. Ahora bien, hasta la persona más competente en esta habilidad puede, ocasionalmente, equivocarse al elegir. Los padres pueden ayudar en este proceso de aprender a tomar decisiones porque, como habilidad social que es, también se puede mejorar con la práctica.

¿Cómo ayudar, entonces, a tomar decisiones?. Es importante que ustedes acompañen a sus hijos en este aprendizaje sin sustituirles, y respetando la decisión tomada, a fin de que puedan experimentar las consecuencias de lo decidido. Comenzarán por decisiones sencillas, para ir incorporando poco a poco otras situaciones más complejas. No esperen que cuando sus hijos lleguen a ser “mayores” tomen decisiones adecuadas si no han ido incorporando paulatinamente esta habilidad a su repertorio de comportamiento y relación. Existe un método básico para tomar decisiones.

### 1º Considerar todas las opciones posibles

### 2º Considerar las ventajas e inconvenientes de cada opción

### 3º Elegir

Ejemplo:

Sus hijos desean acudir al cine y de las películas que están en cartelera, tres les llaman la atención. Han de escoger una de ellas. Lo primero que tendrán que hacer es identificar las tres opciones una por una. Ayude a sus hijos a pensar sobre las ventajas e inconvenientes de cada película. Una vez vistos y analizados los aspectos anteriores, se elige aquella opción que parece la más adecuada. Finalmente, queda un paso: actuar, ir al cine, en este caso.

Hable con sus hijos de las decisiones que van tomando, descubran juntos las consecuencias de sus opciones, y “ensaye” decisiones en situaciones imaginarias. En definitiva, acompañe a sus hijos en el proceso de aprender a decidir y, sobre todo, no decida por ellos.





La cita...

"Lo más importante de la comunicación es escuchar lo que no se dice"

Peter Drucker

## Respuestas:

### ¿CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON SUS HIJOS/AS?

Sus hijos compartirán sus experiencias con usted si demuestra estar escuchando en cada momento de manera atenta y respetuosa.

Los niños pueden hablar mejor sobre cualquier tema con las madres y los padres que saben escuchar. Pero cierto tipo de respuestas de los padres hacen difícil que los preadolescentes compartan sus sentimientos. Los siguientes estilos de respuesta se han mostrado inadecuados:

- Juzgar
- Ser autovirtuoso o hipócrita
- Dar demasiados consejos o pretender tener todas las respuestas
- Criticar o ridiculizar
- Tomar a la ligera los problemas del niño
- Ser incongruente entre lo que se dice y lo que se hace.



Escuchar con atención pone de manifiesto una preocupación cariñosa por los hijos; pero escuchar supone algo más que no interrumpir mientras el otro habla. Escuchar realmente requiere concentración y práctica.

Se mencionan a continuación cinco habilidades de escucha que pueden ayudar a cualquier madre o padre a llegar mejor a sus hijos:

- Ponga en sus propias palabras los comentarios de sus hijos para hacerles ver que les ha entendido
- Cuando hable con sus hijos, observe sus rostros y el lenguaje corporal
- Brinde apoyo y estímulo no verbal
- Utilice el tono de voz adecuado a la respuesta que usted está dando
- Emplee frases alentadoras que demuestren su interés y mantengan viva la conversación

## Hecho:



### NUEVA LEY ANTITABACO

El 2 de Enero de 2011 entró en vigor la nueva Ley Antitabaco, que prohíbe fumar en absolutamente todos los espacios públicos cerrados además de en ciertos espacios como parques y sitios que sean de ocio infantil, en colegios y hospitales.

Entre las novedades de la Ley Antitabaco aparecen como principales objetivos, la prevención del tabaquismo en menores de edad, el retraso en la edad de inicio del consumo, así como reforzar la protección de los fumadores pasivos.

## Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas

Quart de Poblet. C/ Vinatea, 3—baix

**¡Preguntas / sugerencias!**

- 96 154 80 08 -

[socials.upc@quartdepoblet.org](mailto:socials.upc@quartdepoblet.org)  
<http://www.quartdepoblet.org>

Subvenciona:

