



**AFAVAL**  
EXTREMADURA

# GUÍA PARA FAMILIAS

## DETECCIÓN PRECOZ DE ADICCIONES EN ADOLESCENTES

*Detectar a tiempo  
puede marcar la diferencia.*



Prevención



Acompañamiento



Apoyo



Confianza



Futuro

# 1. INTRODUCCIÓN



La adolescencia es una etapa de cambios, búsqueda de identidad y mayor exposición a riesgos.



Las adicciones pueden afectar a su salud, su desarrollo y su futuro.



La **detección precoz** es clave para **prevenir y actuar a tiempo**.



Esta guía te acompañará para reconocer señales, comprender los riesgos y saber cómo actuar.

**Tu implicación marca la diferencia.**



## 2. ¿QUÉ SON LAS ADICCIONES?

Es una dependencia a una sustancia o conducta que genera placer inmediato, pero que con el tiempo provoca daños en la salud, en las relaciones y en la vida diaria.

### PUEDEN SER:

#### CON SUSTANCIA

- Alcohol
- Tabaco
- Cannabis
- Medicamentos sin prescripción
- Otras drogas



#### SIN SUSTANCIA

- Adicción al móvil
- Videojuegos
- Redes sociales
- Apuestas
- Compras compulsivas



Conocerlas es el primer paso para **prevenirlas y proteger** a nuestros hijos e hijas.



# 3. SEÑALES DE ALERTA

Prestar atención a cambios como:



Cambios bruscos de humor o irritabilidad frecuente.



Aislamiento de familia y amigos.



Descenso del rendimiento académico.



Cambio en los hábitos de sueño y alimentación.



Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.



Mentiras frecuentes o secretismo.



Dinero o pertenencias desaparecidas.



Ojos rojos, cansancio constante o falta de higiene.



Detectar a tiempo puede **prevenir consecuencias mayores** y ayudarles a recibir el apoyo que necesitan.



# 4. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

Existen situaciones que pueden aumentar el riesgo de adicciones, pero también factores que protegen y fortalecen a nuestros hijos e hijas.

## FACTORES DE RIESGO



Falta de comunicación familiar.



Fácil acceso a sustancias.



Presión del grupo de iguales.



Baja autoestima e inseguridad.



Estrés o problemas emocionales no resueltos.

## FACTORES DE PROTECCIÓN



Comunicación abierta y confianza.



Normas claras y coherentes.



Apoyo emocional y afectivo.



Ocio saludable: deporte, cultura, aficiones...



Autoestima fortalecida y sentido de pertenencia.



Potenciar los factores protectores es la mejor estrategia para **prevenir adicciones** y promover un desarrollo saludable.



# 5. ¿CÓMO HABLAR CON TU HIJO/A?

La **comunicación** es la herramienta más poderosa para prevenir y acompañar.



Elige un momento adecuado, sin prisas ni distracciones.



Escucha activamente, sin juzgar ni interrumpir.



Habla desde la calma y el respeto.



Muestra interés genuino por su mundo.



Expresa tu preocupación y tu apoyo:  
"Estoy aquí para ayudarte".



Fomenta un entorno donde tu hijo/a se sienta seguro para hablar de lo que siente y lo que le preocupa.

**Tu apoyo puede marcar la diferencia.**



Recuerda: hablar no es espiar, **es cuidar.**



# 6. OBSERVA SU ENTORNO

Infórmate sobre sus amigos, actividades y lugares que frecuenta. **No se trata de controlar, sino de acompañar y conocer para proteger.**

## ¿QUÉ PUEDES OBSERVAR?



### Amistades

¿Quiénes son sus amigos?  
¿Cómo son sus relaciones?



### Actividades

¿Qué hace en su tiempo libre?  
¿A qué dedica su tiempo?



### Lugares que frecuenta

¿Dónde pasa el tiempo fuera de casa? ¿Son lugares seguros?



### Uso de tecnologías

¿Qué hace en internet?  
¿Con quién se comunica?



### Señales de riesgo en su entorno

¿Hay consumo de sustancias?  
¿Hay influencia negativa?



## POSIBLES RIESGOS A LOS QUE PUEDES ESTAR ATENTO/A:

- Grupo de amigos que promueven conductas de riesgo.
- Acceso fácil a alcohol, tabaco u otras sustancias.
- Contenidos inapropiados en internet o redes sociales.
- Ambientes donde se normaliza el consumo o la violencia.



## LA MEJOR PROTECCIÓN ES TU PRESENCIA.

Estar presente, interesarte y mantener el diálogo abierto es la mejor forma de cuidar y proteger.



# 7. ACTÚA A TIEMPO

Si detectas alguna señal de alerta, **no lo ignores**.  
Habla con tu hijo/a con empatía.  
Busca información y pide ayuda a profesionales si es necesario.  
**Cuanto antes actúes, mejores serán los resultados.**

## CLAVES PARA ACTUAR A TIEMPO



### 1. OBSERVA Y ESCUCHA

Presta atención a los cambios y escucha sin juzgar.



### 2. HABLA CON EMPATÍA

Elige un momento adecuado y expresa tu preocupación desde el cariño y el respeto.



### 3. INFÓRMATE

Busca información fiable sobre adicciones y recursos disponibles.



### 4. PIDE AYUDA PROFESIONAL

Acude a orientadores, psicólogos o entidades especializadas.  
No estás solo/a.



### 5. ACTÚA Y ACOMPAÑA

Establece un plan de apoyo juntos y refuerza los avances.  
La constancia es clave.



Tu apoyo puede ser la clave para que tu hijo/a pida ayuda.



## RECUERDA

- ✓ No culpes, comprende.
- ✓ No minimices, toma en serio las señales.
- ✓ Actuar a tiempo puede prevenir consecuencias mayores.



## PEQUEÑAS ACCIONES HOY, GRANDES CAMBIOS MAÑANA.

Tu cercanía, tu apoyo y tu amor pueden marcar la diferencia.



No esperes a que el problema crezca. **Actúa hoy por su bienestar y su futuro.**

# 8. RECURSOS Y APOYO

## NO ESTÁS SOLO/A.

Buscar ayuda es un acto de amor y responsabilidad.



### ¿DÓNDE PUEDES ENCONTRAR APOYO?



#### PROFESIONALES ESPECIALIZADOS EN ADICCIONES

Psicólogos, psiquiatras, terapeutas y centros de tratamiento pueden ofrecer la orientación y el apoyo que necesitas.



#### ASOCIACIONES Y RECURSOS COMUNITARIOS

Entidades como AFAVAL ofrecen programas de prevención, orientación y acompañamiento a adolescentes y familias.



#### ORIENTACIÓN ESCOLAR Y SERVICIOS SANITARIOS

Los centros educativos y de salud cuentan con profesionales que pueden ayudarte a detectar y actuar a tiempo.



#### GRUPOS DE APOYO PARA FAMILIAS

Compartir experiencias con otras familias que pasan por lo mismo te ayudará a sentirte comprendido/a y acompañado/a.



#### PEDIR AYUDA ES EL PRIMER PASO.

Estamos aquí para acompañarte.

Tu bienestar y el de tu hijo/a son lo más importante.



Con apoyo, información y acompañamiento,  
**ES POSIBLE SUPERAR CUALQUIER DIFICULTAD.**



### AFAVAL EXTREMADURA – JUNTOS, POR UN FUTURO SIN ADICCIONES



TELÉFONO  
633 305 165



EMAIL  
afavalextramadura@gmail.com



INSTAGRAM  
@afaval\_extremadura



FACEBOOK  
AFAVAL Extremadura



TIK TOK  
@afaval\_extremadura

**PIDE AYUDA. NO ESTÁS SOLO/A. ESTAMOS CONTIGO.**



## Estamos aquí para ayudaros

Si necesitas orientación, apoyo o tienes dudas,  
no dudes en contactar con nosotros.



Puedes encontrarnos también en:



Gmail

afavalextramadura@gmail.com



Instagram

@afaval\_extremadura



Facebook

AFAVAL Extremadura



TikTok

@afaval\_extremadura

No estáis solos.  
Juntos podemos.



**AFAVAL Extremadura**

Prevención, orientación y apoyo en adicciones.

Trabajamos por un futuro mejor para nuestros jóvenes.