

Area de Servicios Sociales
Programa de Prevención de Conductas Adictivas



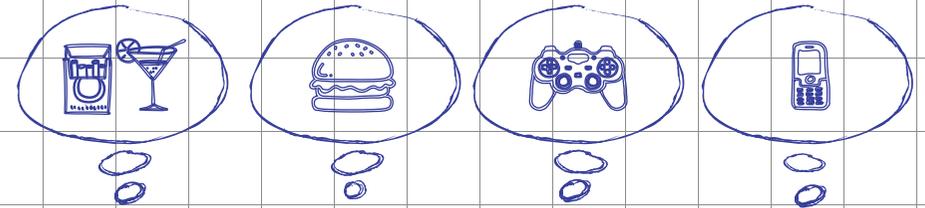
MANCOMUNIDAD
SIERRA DE SAN PEDRO

El valor de sumar

www.mancomunidadesierrasanpedro.com

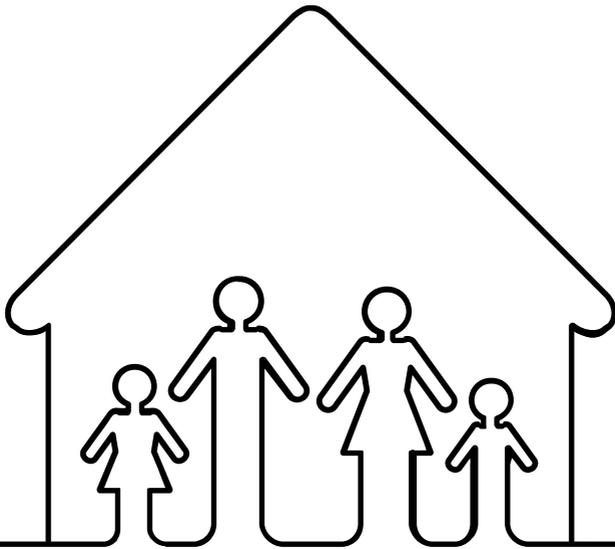


GUÍA PRÁCTICA PARA FAMILIAS



“PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS”

C/ Pizarro, nº 16
10.500 Valencia de Alcántara (Caceres)
Teléfonos:
927 66 81 47 (Valencia de Alcántara)
924 41 11 37 (San Vicente de Alcántara)
Fax: 927 58 24 84
tpd@mancomunidadesierrasanpedro.com



POR QUÉ Y PARA QUÉ ESTA GUÍA

La familia es una institución fundamental en cualquier sociedad. Cumple una **función protectora** para los individuos sea cual sea su cultura, país de origen, religión o ideología. La familia, como espacio socializador del individuo, es la propulsora y escenario de aprendizajes que, en principio, favorecen el desarrollo del afecto, la seguridad de sus miembros, las habilidades sociales, los valores saludables...

Esta guía **pretende ayudar a las familias a proteger a los hijos e hijas adolescentes frente a las conductas adictivas**. En ella encontrarás información sobre el fenómeno de las drogas y otras adicciones, orientaciones para favorecer la prevención desde este ámbito, herramientas para detectar posibles signos de alarma, y si fuera necesario, estrategias para afrontar dichas situaciones.

En la adolescencia se dan una serie de **circunstancias que podrían favorecer estas conductas**: se da una especial tendencia a reafirmar la propia identidad, tienen menos ganas de estar con los padres y madres, y más ganas de estar con los amigos y amigas, la capacidad de razonamiento alcanza su máximo desarrollo y comienzan a exponerse a la información favorable y a la oferta de estas sustancias y de otros recursos. Ya no les valdrán argumentos simples sobre las cosas, y descubrirán que existen muchos puntos de vista, y que cada uno de ellos puede tener parte de razón.

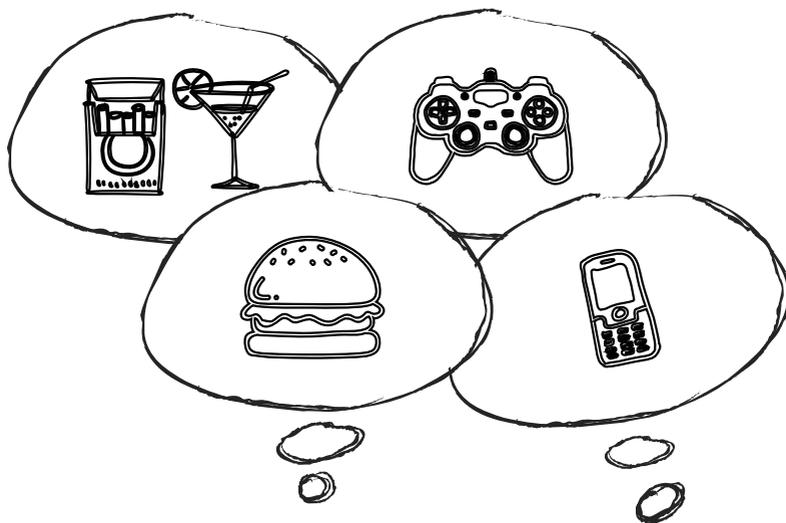
La **prevención de estos comportamientos adictivos, y retrasar la edad de inicio** lo más posible en la adolescencia, es especialmente importante por varias razones:

- **El cerebro adolescente es más vulnerable** que el cerebro adulto. Las regiones cerebrales que más tardan en madurar están en pleno desarrollo, lo que les hace más vulnerables.
- Empezar muy pronto a consumir sustancias como el alcohol, el tabaco o el cannabis o a tener otras conductas de riesgo, favorece la aparición de problemas con las adicciones en el futuro. **Cuanto más pronto se empiece, el riesgo es mayor, por ello es muy importante conseguir al menos retrasar la edad.**
- Y por último, **en la adolescencia este hecho suele ir acompañado en la mayoría de los casos de otros problemas importantes**, tales como trastornos de conducta, problemas en el instituto, conflictos familiares, conducta sexuales de riesgo, accidentes, etc. Por este motivo, prevenir estas adicciones puede resultar útil para prevenir también este tipo de comportamientos, y viceversa.

Muchas de las estrategias contenidas en esta guía han demostrado ser eficaces también para prevenir esos otros problemas, así como para ayudar a tus hijos e hijas a crecer en salud y bienestar. Esperamos que te resulte de utilidad.

ÍNDICE

1. Aspectos Fundamentales sobre la Adicción	Pag 1
2. Tipos de Adicciones	Pag 4
3. Factores de Riesgo y Factores de Protección	Pag 9
4. Pasos para Prevenir las Conductas Adictivas desde la Familia	Pag 12
5. Cómo Saber si tu Hijo/a Consume Drogas o tiene Otra Conducta Adictiva	Pag 14
6. Cómo Actuar ante esta Problemática	Pag 15
7. Recursos de la Comunidad Autónoma de Extremadura en Drogodependencias y otras Conductas Adictivas	Pag 16



I. ASPECTOS FUNDAMENTALES SOBRE LA ADICCIÓN

Toda adicción comienza con un **acto voluntario**, simplemente haciendo una actividad diferente, probablemente comience con una actividad socializante, posteriormente, el sujeto **decide repetir la experiencia**, porque le gustó, y le hace sentir bien, según la influencia de su espacio social, la contención familiar, se detendrá, lo restringirá para momentos especiales, o continuará la escalada convirtiéndose en algo cada vez menos manejable. Después esta actividad **se convierte en hábito**, se comienza a realizar con mayor frecuencia e intensidad, el individuo se acostumbra y pasa a ser un vicio y cuando uno pierde la capacidad de controlar cierta actividad, entonces **ya se incorporó una adicción**.

Cada vez que nos encontramos con la palabra "adicción", lo que de inmediato nos viene a la mente son las drogas, incluyendo dentro de ellas el abuso al alcohol. La adicción, sin embargo, significa mucho más que drogas, lo cual irás descubriendo a lo largo de este material. En el sentido estricto, una adicción ("addictio": hábito que domina) se definiría como la **compulsión habitual de utilizar una sustancia, o realizar una actividad a pesar de sus efectos perjudiciales** sobre la salud, el bienestar social, financiero y mental de una persona.

Las adicciones **controlan los pensamientos y los comportamientos** de las personas, que sólo desean conseguir o realizar la cosa deseada. Para satisfacer este deseo, los adictos pueden cometer actos ilícitos, distanciarse de sus seres queridos y poner en riesgo su propia integridad, ya que pierden noción de la realidad.

Con la intención de que puedas comprender mejor el funcionamiento de esta enfermedad, se describen una serie de **características de la adicción**:

- * **Pérdida de control del uso**, caracterizada por episodios de uso compulsivo que llevan a la inversión de tiempo y energía importantes en la conducta adictiva.
- * **Daño o deterioro progresivo** de la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias negativas de la práctica de la conducta adictiva.
- * **Uso a pesar de daño**, lo cual se manifiesta como la práctica continuada de la conducta adictiva, a pesar del daño personal y familiar involucrado como consecuencia de la adicción. Este síntoma es característico de la adicción y cuando se presenta es un marcador importante para el diagnóstico.

* **Negación o Autoengaño**, cuya función es la de separar al adicto de la conciencia que las consecuencias de la adicción tienen en su vida. De esta manera se reduce la ansiedad y además se protege el sistema adictivo, estableciéndose un equilibrio enfermo, del cual el adicto se resiste a salir, y que además es la razón por la que el adicto insiste en volver a usar incluso después de una crisis.

* **La Memoria Eufórica** es un proceso de memoria selectiva mediante el cual, de manera automática, aflora un recuerdo de la euforia asociada con episodios de uso en el pasado. No se recuerdan el sufrimiento o las consecuencias negativas.

* **Pensamiento Adictivo**, se le denomina al conjunto de distorsiones del pensamiento propias de la adicción, además de la negación y el autoengaño, estas distorsiones tienden a facilitar el proceso adictivo y despegan al adicto de la realidad de su enfermedad.

* **La Conducta de Búsqueda** es un conjunto de conductas aprendidas durante el proceso adictivo, que de manera subconsciente acercan al adicto a la sustancia o a la conducta de su adicción, así como a las personas, lugares o situaciones relacionadas con la misma.

* **Los Deseos Automáticos** son disparados por las situaciones, los lugares y las personas relacionadas con el uso, de modo que evocan memorias eufóricas asociadas a deseos de usar que se acompañan de ansiedad e ideas repetidas de uso.

* **Obsesión o preocupación excesiva** con respecto a las situaciones de uso y relacionadas con el uso, ya sea consumo de sustancias psicotrópicas o prácticas de conductas.

* **Congelamiento Emocional**, se relaciona con la dificultad para identificar, manejar e interpretar los sentimientos, así como una actitud de intolerancia a algunas emociones, buscando el uso como una forma de anestesia emocional.

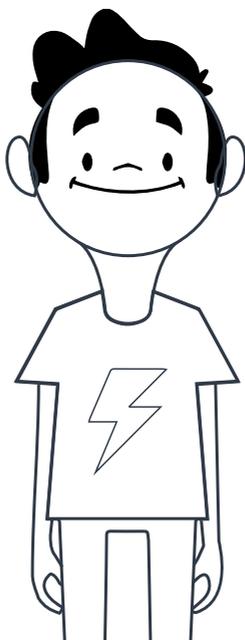
Estas características se pueden presentar todas juntas o de manera selectiva y con distinta intensidad en un momento dado, así como pueden variar a lo largo del tiempo y con el avance de la enfermedad adictiva.

Otro aspecto importante a destacar dentro de este apartado, **es que las personas adictas pueden no ser conscientes de que su comportamiento no puede ser controlado y causan problemas** para ellos mismos y para otros.

La toma de conciencia de una adicción y el proceso de dejar de realizar dicha conducta de riesgo, pasa por diferentes fases o etapas, que fueron descritas por los psicólogos Prochaska y Diclemente:

- **Etapa de precontemplación:** La persona consume o tiene una conducta de riesgo sin ser consciente de las consecuencias negativas.
- **Etapa de contemplación:** La persona empieza a plantearse que su conducta es problemática y que debería hacer algún cambio. Se produce la disonancia, es decir, discrepancia entre lo que el individuo hace y lo que cree que debería hacer.
- **Etapa de preparación:** La persona empieza a pensar seriamente en los cambios que debe hacer en su vida para cambiar la conducta.
- **Etapa de acción:** La persona empieza a llevar a la práctica estos cambios.
- **Etapa de mantenimiento:** La persona incorpora estos cambios en su estilo de vida. Se considera que ha llegado a la etapa de mantenimiento cuando estas nuevas conductas permanecen durante más de 6 meses.

A pesar de estos cambios se pueden producir **recaídas** que hacen que la persona reinicie el ciclo. Este modelo revela la complejidad del proceso, y porqué es tan difícil que una persona tome conciencia de su adicción, por mucho que la gente que le rodea se lo advierta. Cada etapa supone una actitud mental diferente, e implica un tipo de intervención específica para ayudar a la persona a cambiar de etapa y avanzar en el proceso de cambio. Por ello es importante la **intervención de profesionales** que diseñen el tratamiento, tanto para el propio usuario como para su familia.



2. TIPOS DE ADICCIONES

Dentro de las adicciones existen dos grupos, las **adicciones a sustancias**, como al alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, heroína...y por otro lado las **adicciones comportamentales o conductuales**, entre las que se encuentran: adicción al sexo, a la televisión, a los videojuegos, adicción al trabajo, compras compulsivas, adicción a los ordenadores y a Internet, adicción al móvil, adicción a la religión..., denominadas "**nuevas adicciones**".

Ambos grupos producen **síndrome de abstinencia** (síntomas peculiares al dejar de hacer la conducta) y **tolerancia**, (tener que incrementar cada vez más el número de veces que hace la conducta para obtener el mismo resultado).

ADICCIÓN A SUSTANCIAS

Los tipos más comunes de adicción a las drogas son los que a continuación se exponen:

Adicción al alcohol

El alcohol es una bebida con una gran variedad de usos. Sin embargo, éste es usado de forma social para interactuar con las demás personas, lo cual aumenta las probabilidades de causar adicción, ya que prácticamente desde temprana edad los jóvenes comienzan su consumo. Es una sustancia legal, de fácil acceso, que está socialmente aceptada y que forma parte de nuestro día a día; pero no olvidemos que es una droga, de hecho es la droga con más adictos en Extremadura.

Las personas adictas al alcohol lo consumen prácticamente todos los días, como una forma de sentirse bien y evadir los problemas que le rodean, entre otras cosas. El problema (al igual que la mayoría de adicciones de sustancias), es que cada vez necesitan ingerir mayores cantidades para lograr el efecto deseado. Esto desencadenará a su vez graves consecuencias de salud (afecciones de hígado o riñones, por ejemplo) y consecuencias sociales (violencia, accidentes de tránsito, entre otros).

Adicción a la nicotina (Tabaquismo)

El cigarrillo es una de las peores creaciones del ser humano. Este producto es realmente nocivo para la salud en pocas o altas cantidades, siendo una de las principales causas de muertes por cáncer de pulmón en el mundo y que cobra millones de vida anualmente.

La adicción a la nicotina va de la mano con el cigarrillo, puesto que es el principal producto que la contiene. Sin embargo, también se puede encontrar en menor cantidad en otros productos, o incluso, en los cigarrillos electrónicos.

Los cigarrillos electrónicos son dispositivos a pila que hacen llegar nicotina con saborizantes y otras sustancias químicas a los pulmones en forma de vapor de humo.

Las compañías de cigarrillos electrónicos a menudo los promocionan como un producto más seguro que los cigarrillos tradicionales, pero en realidad los investigadores no tienen mucha información sobre los riesgos para la salud que presentan estos dispositivos.

Adicción a la cafeína

Pocas personas son conscientes de la existencia de este tipo de adicción. Pero si eres de los que te levantas y necesitas tomarse un café, porque sino pasarás el día mal, entonces deberías plantearte que tal vez no sólo es una rutina. Esta adicción normalmente está presente cuando se consumen dos o tres tazas diarias de café, por lo que es uno de los tipos de adicción leves.

Aunque no debes preocuparte demasiado, debido a que principalmente esta adicción no causa tantos problemas de salud o económicos, los síntomas de abstinencias son leves y socialmente no hay inconvenientes. Sin embargo, si el consumo excede las cinco tazas diarias, es posible que se presenten síntomas de mayor gravedad.

Adicción a la marihuana o cannabis

Quienes consumen marihuana o cannabis suelen percibirse como personas pacíficas que generalmente tienen una vida agradable. Sin embargo, al contrario de lo que muchos piensan, no es fácil dejar estas sustancias. Puede causar cambios en el cerebro que llevan a la adicción, como se ha comentado con anterioridad, una condición en la cual una persona no puede parar de usar la droga, aún si el uso de la droga está perjudicando diferentes aspectos de su vida.

Se estima que alrededor del 9% de las personas que usan marihuana se volverán dependientes a ella. Este número incrementa a aproximadamente el 17% en los que comienzan a usar marihuana durante la adolescencia y entre un 25% y un 50% entre los que la usan a diario.

Estas drogas suelen desembocar en serios problemas de salud física y mental. Los que usan estas sustancias de una forma empedernida han mencionado frecuentemente sentir irritabilidad, dificultades al dormir, problemas con su temperamento, falta de apetito, antojos, intranquilidad y/o varias molestias físicas que se presentan más agudamente entre la primera y la segunda semana después de haber dejado de usarlas.

Adicción a otras drogas

Este apartado lo unificamos para nombrar a la mayoría de drogas que se consideran ilegales en la mayoría de países del mundo. Entre este grupo podemos encontrar la cocaína, heroína y opiáceos en general, metanfetamina, metadona, ketamina, esteroides, medicamentos con receta o sin ellas (como algunos jarabes).

Este tipo de drogas presentan adicciones mucho más graves y cada una de ellas tienen sus propios síntomas y consecuencias.

ADICCIONES CONDUCTUALES

La adicción conductual es diferente de la drogadicción, en el sentido de que no se usa ninguna sustancia que altere la mente. Sin embargo, muestra los mismos síntomas que el abuso de drogas, pudiendo presentar síndrome de abstinencia muy similar. Un adicto a algún comportamiento, por definición, es alguien que **no puede controlar o detener una actividad a pesar de experimentar las consecuencias adversas** de la actividad.

En los últimos años, **las adicciones conductuales han experimentado un gran aumento**, hasta tal punto que estos trastornos son considerados uno de los más característicos de la sociedad actual. La prevención durante la infancia y la adolescencia es fundamental para evitar, por ejemplo; que el mal uso de las nuevas tecnologías, junto a una serie de factores de riesgo individuales, acabe desembocando en adicciones conductuales.

En este caso podríamos nombrar los más comunes, como lo es **la ludopatía (adicción al juego), adicción a la comida, trabajo, ejercicios, videojuegos, móvil y comprar**. Sin embargo, existen tantas adicciones de este tipo que sería difícil nombrarlas a todas.

Adicción a los videojuegos

La adicción a los videojuegos es reciente, puesto que el avance tecnológico ha provocado que millones de niños y niñas tengan acceso a dispositivos donde jugar. Estos pasan gran parte de su infancia jugando y muchas veces dejando de lado las tareas de la escuela, por ejemplo. De igual forma que los adultos que consumen sustancias, estos juegan gran parte del día y se olvidan de sus problemas.

También se han visto casos de jóvenes mayores de edad y adultos con esta adicción; los cuales suelen ser casos bastante graves, en los que se encuentran aislados y sólo pasan el día jugando videojuegos. Las personas afectadas incluso pueden olvidarse de comer o de su higiene.

Adicción al juego (ludopatía)

La ludopatía existe desde hace bastantes años y es un problema que se ha atacado en muchas ocasiones. Sin embargo, existen países con cifras bastante alarmantes. Las personas con este tipo de adicción tienen como principal problema la situación económica; ya que en la mayoría de casos pierden el dinero que ganan trabajando y el que ganan cuando están en buena racha, lo cual provoca que vendan sus objetos personales, bienes y pidan préstamos para seguir jugando.

Adicción a la comida

A pesar de que los diferentes tipos de adicciones tienen consecuencias similares, cada una puede tener un factor que se ve más afectado. En este caso se trata de la salud, puesto que los adictos a la comida sufren de enfermedades como la diabetes y obesidad.

La adicción a la comida es cuando una persona se refugia en la alimentación para poder sentirse bien. Los individuos afectados comen cualquier cosa que haya a su paso, siendo normalmente “comida basura”, dulces y golosinas.

Adicción al trabajo

Aunque la mayoría de mortales suelen desear no ir un lunes al trabajo, existen personas que incluso trabajan durante todo el fin de semana. Los adictos al trabajo no tienen un momento para descansar o pasar tiempo de calidad con sus seres queridos, puesto que están todo el día trabajando o haciendo actividades que involucren el trabajo.

Adicción a las nuevas tecnologías

Este es uno de los tipos de adicción que ha tenido un gran crecimiento en los últimos años, debido obviamente a los avances tecnológicos. Entre las adicciones a las nuevas tecnologías podemos encontrar las redes sociales, teléfonos móviles e internet en general.

- **Adicción a las redes sociales:** Personas que están todo el día dentro de una o varias redes sociales. Pueden estar escribiéndose con otras personas, viendo publicaciones variadas, comentando, subiendo fotos, entre otros.
- **Adicción al móvil:** Cuando un individuo no puede estar más de una hora sin utilizar su teléfono móvil y presenta síntomas notorios de abstinencia (ansiedad, estrés, entre otros), entonces se puede considerar adicto al mismo.

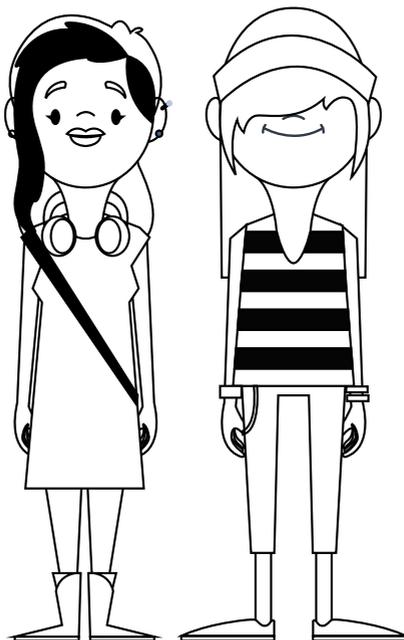
• **Adicción a internet:** De igual manera que las ya mencionadas, es cuando una persona usa internet todo el día. Por lo tanto, los adictos a las redes sociales y móviles, también suelen serlo a internet. Que es la mayoría de personas que cuentan con tecnología en la actualidad.

El mayor problema de estas personas es social, puesto que se pasan usando las redes sociales, internet o el móvil todo el día; logrando de esa manera aislarse de la realidad (sólo están en la virtual) en sus casas o en lugares públicos en los que no se puede hablar normalmente con ellos, porque están entretenidos en estas actividades.

Adicción a las compras

Increíblemente existen personas que son adictas a comprar, es decir, su pasatiempo y forma de pasarlo bien es estar comprando cualquier tipo de productos. También conocidos como “compradores compulsivos”, las consecuencias económicas tienen menor o mayor gravedad dependiendo de qué compre la persona, cómo administra su dinero y de cuánto gana mensualmente. Por lo tanto, existen aquellos que pueden comprarse lo que quieren y otros que el poco dinero que tienen lo gastan.

Sin embargo, la mayoría suelen presentar problemas económicos a medida que avanza la adicción; ya que la persona no puede controlar el impulso a comprar.



3. FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN

Se han visto reflejados un número considerable de **variables que explican la conducta adictiva**, que parecen incidir tanto en el inicio como en su mantenimiento y a pesar de que con respecto a algunas de ellas, los resultados son contradictorios, existen datos suficientemente consistentes como para tenerse en cuenta.

En el campo de la prevención, el objetivo principal es detectar los factores y procesos que influyen en la adquisición y desarrollo de estas conductas a lo largo del periodo evolutivo de niños/as y adolescentes.

Las variables o factores de riesgo pueden agruparse en función de diversos criterios: **individuales, familiares, escolares y sociales.**

INDIVIDUALES:

- Deseo de experimentar nuevas aventuras.
- Curiosidad.
- Necesidad por mostrar su capacidad personal, reafirmar su autoconfianza.
- Dificultades para superar o resolver problemáticas.
- Sentimientos de rechazo y sensaciones de soledad.
- Timidez, inseguridad, baja autoestima.
- Adhesión e identificación con grupos de riesgo.
- Conducta antisocial precoz.
- Huida de la realidad que les angustia.
- Creencia y sobrevaloración de la relación que existe entre diversión y consumo de sustancias adictivas y otras conductas.
- Presión del grupo de iguales.
- Poca motivación y expectativas de futuro.
- Importancia de los bienes materiales.
- Rechazo a las normas.

FAMILIARES:

- Actitudes y conductas familiares favorables a las adicciones.
- Presencia de conflicto familiar.
- Pobreza en la comunicación y la interacción familiar.
- Consumo de algún miembro de la familia.
- Falta de supervisión de la conducta de los hijos e hijas.
- Escasa definición y comunicación de normas y expectativas de conductas.
- Pautas de disciplina inconsistentes o muy severas.
- Debilidad de los vínculos afectivos familiares.

ESCOLARES:

- Contacto deficiente entre alumnado y educadores/as.
- Contradicción del profesorado a las normas y valores familiares.
- Descalificaciones de las capacidades y virtudes del alumnado.
- Favoritismo y discriminaciones por parte del/la educador/a.
- Inducción por parte del grupo de iguales.
- Fracaso escolar.
- Mala adaptación escolar o falta de integración.

SOCIALES:

- Existencia de leyes, normas, costumbres y valores favorables al uso de algunas drogas.
- Disponibilidad de drogas legales e ilegales y de otros recursos.
- Vivir en zona de riesgo social y económico.
- Desorganización y/o escasa conectividad de la comunidad.
- Publicidad que refuerza indirectamente el consumo de las drogas y otras conductas adictivas.
- Horarios más flexibles. Mayor tiempo de ocio.
- Alta tasa de desempleo juvenil y abandono de la educación una vez cumplida la enseñanza obligatoria.
- Bajo nivel formativo e informativo a cerca de las consecuencias de las adicciones.
- Carencia de centros de encuentro: culturales y recreativos.
- Pautas de ocio inadecuadas por parte de la población juvenil.
- Falta de alternativas para el ocio y el tiempo libre.
- Una sociedad basada en una escala de valores consumistas.
- La aceptación social.
- Fácil acceso y disponibilidad de las sustancias.

La exposición a factores de riesgo se contrarresta con el desarrollo de **factores de protección**. Por tanto estos factores también han sido objeto de estudio, ya que disminuyen la probabilidad de que se tenga contacto con el mundo de las drogas y otras adicciones, cuestiones que te pueden dar pistas y sobre las que puedes incidir. Como son:

INDIVIDUALES:

- Capacidad para expresar sentimientos, emociones y pensamientos de forma asertiva.
- Estimular la autonomía de niños/as y adolescentes, con objeto de reducir el riesgo de que se interesen por estas conductas.
- Canalizar la curiosidad e inquietudes en actividades deportivas, culturales y de aprendizaje.
- Canalizar positivamente la curiosidad del/la adolescente hacia actividades constructivas.
- Desarrollar su estado mental, espiritual y físico.
- Disponer de habilidades de relación interpersonal.

- Fortalecer las cualidades morales y logros.
- Educar a niños/a y adolescentes en valores y actitudes de aprecio, respeto y responsabilidad para con la salud propia y la de la comunidad.
- Desarrollar habilidades sociales que les ayuden a comportarse con una aceptable autonomía en la relación con sus amigos/as, a neutralizar positivamente las presiones de sus compañeros/as hacia estas situaciones y, en su caso, a cambiar de ambiente.
- Compartir con los/as adolescentes una información adecuada y veraz sobre las adicciones y los riesgos asociados ellas, a fin de favorecer una toma de decisiones libre ante la previsible oferta de la que tarde o temprano serán objeto.
- Desarrollo de estilos de vida saludables.

Familiares:

- Existencia de vínculos emocionales positivos entre la familia.
- Existencia de normas familiares y pautas de conducta, claras y estables.
- Utilización de métodos de disciplina positiva por parte de los/as padres/madres.
- Implicación significativa de los/as progenitores/as en la vida de los hijos e hijas.
- Seguimiento y supervisión de la conducta de los/as hijos/as (actividades fuera de casa, relaciones y amistades, rendimiento académico, etc)
- Impulso y apoyo de los padres y madres a la participación o vinculación de los hijos/as en las actividades e instancias socializadoras.
- Percepción, por parte de los hijos e hijas, de desaprobación familiar en relación a las conductas adictivas.
- Fomentar e incidir en la importancia de la comunicación familiar para este tipo de prevención.
- Formar a las familias respecto al tema.

Escolares:

- Conocimiento por parte del profesorado de los intereses y motivaciones del alumnado.
- Ejercicio de disciplina racional y una autoridad firme, justa y comprensiva por parte de los maestros y maestras.
- Reconocimiento de las actitudes y virtudes del alumnado que refuercen su autoestima.
- Participación en actividades deportivas y culturales.

Sociales:

- Pertenecer a comunidades pequeñas con alta conectividad.
- Bajo índice de marginalidad.
- Pertenencia a un grupo de iguales normalizados.
- Existencia de valores socioculturales arraigados en la comunidad.
- Existencia de centros recreativos y de esparcimiento juvenil y familiar para el desarrollo de actividades de ocio.
- Disponer de relaciones sociales con contenidos (vecindad, grupo de iguales, etc).
- Maximizar y articular los recursos existentes.

4. PASOS PARA PREVENIR LAS CONDUCTAS ADICTIVAS

DESDE LA FAMILIA

Con estos pasos acompañaras a tu hijo o hija durante el período más crítico, para ayudarles a prevenir el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, así como otras conductas que pueden llegar a convertirse en adictivas. Pero muchas de las ideas que te presentamos contribuyen a potenciar el **desarrollo armónico e integral** de tu hijo o hija favoreciendo una buena autoestima, la adquisición de estrategias y habilidades sociales para la resolución de problemas, y facilitarán una buena comunicación entre los miembros de la familia.

Estos pasos, serán **una ayuda, pero nada es infalible**. Los niños y niñas reciben multitud de influencias y las familias no pueden estar en todo. Además, ningún padre ni madre son perfectos. No se pretende decirte cómo ser un buen padre o madre, tú conoces a tu hijo o hija mejor que nadie y compartes con él/ella una relación muy especial. Lo que sí se pretende es **ayudarte a facilitarles unas bases sólidas para su conducta**.

1. Aprende a escuchar realmente a tu hijo/a.

- Pon en tus propias palabras los comentarios de tu hijo/a, hazle ver que les ha entendido.
- Cuando hables con él/ella, observa sus rostros y el lenguaje corporal.
- Brinda apoyo y estímulo no verbal.
- Utiliza el tono de voz adecuado a la respuesta que estás dando.
- Emplea frases alentadoras que demuestren tu interés y mantén viva la conversación.

2. Habla con tu hijo/a acerca del alcohol, el tabaco..., así como de otras adicciones.

- Desafía los mitos.
- Explica claramente por qué los menores no han de abusar de ciertas sustancias y/o conductas.
- Escoge el momento adecuado para hablar con él/ella.

3. Ayúdalo/a a sentirse bien consigo mismo.

- Estimula sus éxitos.
- Elogia el esfuerzo, no sólo el éxito.
- No compares sus resultados con los demás.
- Cuando lo/a corrijas, critica el acto, no al niño o a la niña.
- Comunica de forma apropiada tus sentimientos.
- Proporcióname responsabilidades.
- Haz bromas y cuenta chistes.
- Demuéstrale que les quiere.

4. Ofrece un buen ejemplo.

- Identifica tus propios hábitos.
- Analiza críticamente tus actitudes hacia los demás.
- Si la madre o el padre es adicto, afronta el problema.

5. Ayuda a tu hijo/a a desarrollar valores firmes y adecuados.

- Estimúlalo/a a salir de vez en cuando de su universo individual.
- Promueve el hecho de hablar y pensar sobre uno mismo y sobre el entorno cuando las cosas van bien.
- Aporta elementos éticos a la hora de valorar las acciones y el entorno.
- Edúcale para que pisen con los pies en la tierra.
- Ayúdale a esperar.
- Admite que no eres perfecto/a, pero intenta ser “auténtico/a”.

6. Ayúdalo/a a afrontar la presión de los/as compañeros/as.

- Enséñale a valorar la individualidad.
- Explora con él/ella el significado de la palabra amistad.
- Proporcióname apoyo para decir “NO”, cuando sea oportuno.
- Prevé situaciones que favorecen la presión de grupo.
- Utiliza la presión de los/as compañeros/as.
- Fomenta la práctica de decir “NO” en situaciones de riesgo.

7. Establece normas familiares claras y estables.

- Dialoga sobre el “qué pasaría si...”.
- Toma postura.
- Establece criterios de causa- efecto.

8. Fomenta actividades recreativas.

- Considera el tiempo libre como un espacio educativo.
- Inscribe a tu hijo/a en algún centro recreativo.
- Comparte el tiempo libre con tus hijos e hijas.

9. Ayúdalo/a a tomar decisiones.

- Considerar todas las opciones posibles.
- Considerar las ventajas e inconvenientes de cada opción
- Elegir.

10. Solicita ayuda si lo consideras necesario.

- Habla sin acusar.
- Valora la confianza y demanda un compromiso.
- No delegues tu responsabilidad como madre o padre.
- Únete a otros padres y madres.

5. ¿CÓMO SABER SI TU HIJO/A CONSUME DROGAS O TIENE OTRA CONDUCTA ADICTIVA?

Aunque en el primer apartado de esta guía se han descrito las diferentes características de la adicción, es conveniente hacer hincapié en una serie de **señales** que *a priori* pueden ayudarte a identificar un problema de esta índole.

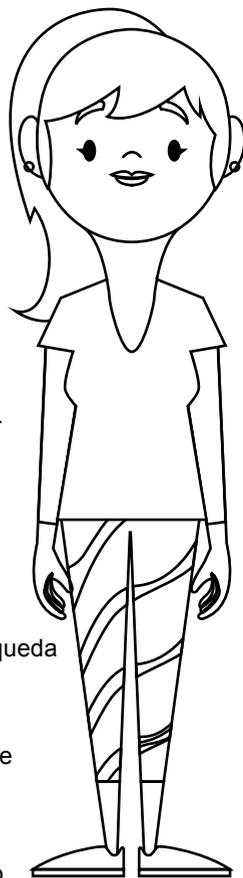
Lo primero que hay que tener claro antes de enumerarlas, es que no debes tomar en consideración expresiones aisladas, sino la suma de varias de estas manifestaciones. Debiendo también tener en cuenta, las características individuales de la personalidad de tu hijo/a, así como las circunstancias socio-culturales que le rodean.

Estos “**signos de alarma**” están presentes independientemente de que las adicciones sean de carácter químico o conductual, ya que no hay una diferencia importante en el cuadro básico sintomático que llamamos adicción.

- Se observa nervioso/a, inquieto/a y se irrita con facilidad.
- Muestra depresión o ansiedad.
- Tiene falta de entusiasmo o indiferencia por las cosas que antes le interesaban.
- Se dan cambios radicales en su carácter y personalidad.
- Cambios en el patrón de conducta normal.
- Pasa demasiado tiempo realizando una conducta de riesgo.
- Gasta mucho dinero sin que se vea en qué.
- Tiene nuevos amigos/as o cambia de grupo.
- Demuestra irresponsabilidad.
- Muestra dejadez en su vestir y su aseo personal.
- Tiene absentismo escolar y sus notas bajan.
- Tiene tendencia a aislarse.
- Problemas laborales.
- Bajo rendimiento intelectual y laboral.
- Critica las normas sociales, con las cuales desea romper drásticamente.

6. ¿CÓMO ACTUAR ANTE ESTA PROBLEMÁTICA?

- No acuses a tu hijo/a de una conducta cuya veracidad ignoras. Puede ser el comienzo de un enfrentamiento que no resolverá nada. Además, si finalmente estás equivocado, vuestra relación se deteriorará.
- Busca un momento en el que podáis hablar sin interrupciones.
- No abordes el tema en un momento en el que creas que está bajo la influencia de alguna droga.
- Decide cuál será tu reacción si se confirma que consume drogas o tiene habituales conductas de riesgo.
- Pregúntale su opinión sobre las adicciones, y escucha con respeto cuanto diga.
- Si crees que tu hijo/a miente respecto a su relación con las drogas o con otras adicciones, intenta no enfadarte; procura pensar en términos de eficacia: qué conducta suya puede ser más útil para resolver el conflicto.
- Deja bien claro que lo que te preocupa es su salud y su bienestar.
- Asegúrate de que sabe que estas ahí para ayudarle a superar cualquier dificultad que se le presente.
- Aclara qué conductas considera aceptables y cuáles no estás dispuesto/a a tolerar. El establecimiento de límites dentro de la familia es un acto de amor hacia tu hijo/a. No deben verse como una imposición, sino que debes ayudarle a que entienda las razones.
- No recurras a las amenazas; aunque parezcan una solución rápida a corto plazo, en la práctica no dan los resultados esperados.
- Asegúrate de que asume la responsabilidad de sus actos y las consecuencias que puedan derivarse de ellos.
- No asumas actitudes irritables, agresivas ni de rechazo.
- La actitud debe ser de diálogo, comprensión, confianza y búsqueda de ayuda en profesionales y centros especializados.
- No exageres los efectos negativos con motivo de disuadir su conducta, aporta información realista y contrastada con fuentes de información.
- Evita culparte a sí mismo/a.
- No cedas ante la promesa de tu hijo/a de que no volverá a hacerlo.



7. RECURSOS DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA EN DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS

CENTROS AMBULATORIOS DE ATENCIÓN A CONDUCTAS ADICTIVAS

- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Almendralejo.** Centro de Salud "San José". C/ Alfonso X, s/n. 06200. Almendralejo (Badajoz). 924 66 03 54.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Azuaga.** Traseras del Centro de Salud de Azuaga. C/ Beato, 1. 06920 Azuaga (Badajoz). 924 89 26 25.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Badajoz "Los Pinos".** Centro de Salud "Los Pinos". C/ Ronda del Pilar, 22. 06002 Badajoz. 924 21 53 68.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Badajoz "Valdepasillas".** Centro de Salud "Valdepasillas". C/ Jaime Montero de Espinosa s/n. 06010 Badajoz. 924 21 80 06.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Cáceres.** C/ Ronda del Carmen, 6. 10002 Cáceres. 927 22 59 41 / 22 61 40.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Castuera.** Centro de Salud de Castuera. C/ Federico García Lorca, s/n. 06420 Castuera (Badajoz). 924 76 15 19.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Coria.** Centro de Salud. C/ San Francisco, s/n. 10800 Coria (Cáceres). 927 14 92 36.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Don Benito – Villanueva.** Centro de salud de D. Benito Oeste. Avda. del Pilar, esquina C/ Manzano, s/n. 06400 Don Benito (Badajoz). 924 81 22 84.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Fregenal de la Sierra.** Centro de Salud. Urb Juan Carlos I, 2. 06340 Fregenal de la Sierra (Badajoz). 924 70 11 75.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Jaraíz de la Vera.** Centro de Salud. Avda. Pablo Picasso s/n. 10400 Jaraíz de la Vera (Cáceres). 927 17 05 00.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Llerena.** Centro de Salud "Llerena". Ctra. De Circunvalación s/n. 06900 Llerena (Badajoz). 924 87 14 81.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Mérida.** Centro de Salud Urbano III (Obispo Paulo). Ctra. De Don Álvaro, s/n 06800 Mérida (Badajoz) 924 30 08 62.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Miajadas.** Centro de Salud "Apolinar Moreno". C/ Los Manzanos s/n. 10100 Miajadas (Cáceres). 927 34 85 80.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Plasencia.** Centro de Especialidades Luis del Toro. Avda. de la Salle, 24, 3ª Planta. 10600 Plasencia (Cáceres). 927 42 71 29.
- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Villafranca de los Barros.** C/ Cuba, s/n. 06220 Villafranca de los Barros (Badajoz). 924 52 54 86.

- **Centro Ambulatorio de Atención a Conductas Adictivas de Zafra.** Centro de Salud C/ Padre Manjón, s/n .06300 Zafra (Badajoz). 924 55 01 87.
- **Punto de Atención de Drogodependencias de Alburquerque.** Centro de Salud Alburquerque. C/ Santiago, s/n. Alburquerque (Badajoz). 924 40 06 50.
- **Punto de Atención de Drogodependencias de Herrera del Duque.** Centro de Salud Herrera del Duque. Avda. Extremadura, 1. 06670. Herrera del Duque (Badajoz). 924 65 02 85.
- **Punto de Atención de Drogodependencias de Navalmoral de la Mata.** Centro de Salud Navalmoral de la Mata. Avda. de las Angustias, 23. 10300 Navalmoral de la Mata (Cáceres) 927 53 56 47.
- **Punto de Atención de Drogodependencias de Navalvillar de Pela.** Centro de Salud Navalvillar de Pela. C/ Ramón y Cajal, s/n. 06760 Navalvillar de Pela (Badajoz) 924 86 05 36.
- **Punto de Atención de Drogodependencias de Orellana La Vieja.** Centro de Salud Orellana la Vieja. Plaza de San Sebastián, s/n. 06740 Orellana la Vieja (Badajoz). 924 86 67 70.
- **Punto de Atención de Drogodependencias de Talarrubias.** Centro de Salud. Avda. de la Constitución, 130. 06640 Talarrubias (Badajoz). 924 63 02 71.

OTROS DISPOSITIVOS AMBULATORIOS DE ATENCIÓN A CONDUCTAS ADICTIVAS

- **ATABAL. Asociación para la Atención a Dependencias y Adicciones.** Plaza de Cervantes, 6, 1ºB. 06002 Badajoz. 924 24 83 83 a.atabal@gmail.com.
- **Programa de Cocaína de “Proyecto Vida” de Badajoz.** Cáritas Diocesanas de Mérida-Badajoz. C/ Bravo Murillo, 40-A. 06001 Badajoz. 924 22 21 50 / 24 12 31. proyecvida@hotmail.com.
- **Programa de Jóvenes de “Proyecto Vida” de Badajoz.** Cáritas Diocesanas de Mérida-Badajoz. C/ Bravo Murillo, 40-A. 06001 Badajoz. 924 22 21 50 / 24 12 31. proyecvida@hotmail.com.
- **AFAVAL. Asociación de Familiares AFAVAL.** C/ Atarazanas, 25, 06800, Mérida (Badajoz). 633 30 51 65. afavalextramadura@gmail.com.

ASOCIACIONES DE ALCOHÓLICOS REHABILITADOS

- **ALREX ALMENDRALEJO.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Almendralejo. C/ San Roque, 3. 06200 Almendralejo (Badajoz). 924 66 05 50. alrexalmendralejo@hotmail.com.
- **ALREX DON BENITO.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Don Benito. C/ Madre Teresa Jornet, 2. 06400 Don Benito (Badajoz). 924 80 82 04.
- **ALREX LLERENA.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Llerena. C/ Fernando el Católico, s/n. 06900 Llerena (Badajoz). 924 87 20 38. alrexllerena@gmail.com.
- **ALREX MÉRIDA.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Mérida. C/ Legión V. 06800 Mérida (Badajoz). 924 30 30 10. alrexmerida@gmail.com.
- **ALREX MIAJADAS.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Miajadas. C/ Los Naranjos, bloque C bajo Dcha. 10100 Miajadas (Cáceres). 619 02 39 61. alrexmiajadas@gmail.com.
- **ALREX MONTIJO.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Montijo. C/ Reyes Católicos, 35, 06480 Montijo (Badajoz). 924 45 26 53. info@alrexmontijo.com

- **ALREX NAVALVILLAR DE PELA.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Navavillar de Pela. C/ Lepanto, 1, 06760 Navavillar de Pela (Badajoz). 924 83 28 64. upegomez@navalvillardepela.es.
- **ALREX VILLANUEVA DE LA SERENA.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Villanueva de la Serena. C/ Espronceda, 7, 3ª planta. Apto Correos 76, 06700 Villanueva de la Serena (Badajoz). 924 84 47 52. alrex.vvaserena@gmail.com.
- **ALREX ZAFRA.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Zafra. C/ Alfonso XIII, 9, 06300 Zafra (Badajoz). 924 55 28 55.
- **ANEX CÁCERES.** Alcohólicos Nominativos Extremeños. Avda. de la Bondad, 6 bajo 10002 Cáceres. 927 22 50 95. anex-cc@hotmail.es.
- **ANEX CORIA.** Alcohólicos Nominativos Extremeños. Casa de Cultura. Avda. Virgen de Gata, s/n. Plaza de la Solidaridad. 10800 Coria (Cáceres). 639 01 96 96. anexcoria2@gmail.com
- **ALREX BADAJOZ.** Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Badajoz. C/ García Paredes, 11 A. 06002 Badajoz. 924 22 24 64. asociación.apal@gmail.com.

DISPOSITIVOS DE ATENCIÓN AL JUEGO PATOLÓGICO

- **ACAJER.** Asociación Cacereña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. Instituto Municipal de Bienestar Social. C/ Atahualpa, s/n. 10005 Cáceres. 927 21 23 35.
- **ADAT.** Asociación Dombenitense de Ayuda al Toxicómano. Avda. República Argentina, 4-6 bajos. 06400 Don Benito (Badajoz). 924 81 12 81. adat@adat.es.
- **AEXJER.** Asociación Extremeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. C/ San Roque, 3. 06200 Almendralejo (Badajoz). Apdo. de Correos 321. 924 66 44 76. aexjer@hotmail.com.
- **AJER.** Asociación de Jugadores en Rehabilitación "Nuestra Señora del Puerto". Carretera del Puerto, s/n. Centro de Menores Valcorchero. (Hogar 11). Paraje Valcorchero s/n. 10600 Plasencia (Cáceres). 927 42 10 11.
- **ATABAL.** Plaza de la Cervantes 6, 1oB, 06002 Badajoz. 924 24 83 83. a.atabal@wanadoo.es.

CENTROS DE DÍA

- **Centro de día de Don Benito.** Asociación Dombenitense de Ayuda al Toxicómano. Avda. República Argentina 4-6 Bajos, 06400 Don Benito (Badajoz). 924 81 12 81. adat@atat.es.
- Centro de Día "Victor Guerrero" de Villanueva de la Serena. Ayto de Villanueva de la Serena. C/ San Benito, 54. 06700 Villanueva de la Serena (Badajoz). 924 84 11 28. centrovictorguerrero@villanuevadelaserena.es.
- **Centro de Día de Villafranca de los Barros:** Asociación de Madres contra la Droga de Villafranca. C/ Cuba s/n. 06220 Villafranca de los Barros (Badajoz). 924 52 03 76. amadrovi@fexad.org.
- **Centro de Día de Badajoz.** ONG Nueva Vida. C/ De Gabriel Estenoz, 49, 06001 Badajoz. 924 22 12 28. nuevavidabadajo@gmail.com.
- Centro de Día de Moraleja. ONG Mensajeros de la Paz. C/ Dehesa Boyal, s/n. 10840 Moraleja (Cáceres). Apdo. de correos 51. 927 66 40 37. ong@mensajerospazex.es.

CENTROS DE TRATAMIENTO BREVE

• **Centro de Tratamiento Breve de Miajadas.** Asociación Miajadesña de Ayuda al Toxicómano. C/ Infanta Cristina, 4. Apdo correos 65. 10100 Miajadas (Cáceres). 927 16 15 90. info@asociacionamat.com.

COMUNIDADES TERAPÉUTICAS

• **Comunidad Terapéutica “Casa Roja” de Llerena.** Asociación de Lucha Contra la Droga, C/ Miguel Sánchez, 12, 06900 Llerena (Badajoz). 924 87 03 14. info@alucod.com.

• **Comunidad Terapéutica “Finca Capote” de Plasencia.** Cruz Roja. Carretera de Montehermoso, s/n. 10600 Plasencia (Cáceres). 927 42 38 15. comte@cruzroja.es.

• **Comunidad Terapéutica “La Garrovilla” de Mérida.** Avda. Luis Ramallo, s/n. 06800 Mérida (Badajoz). 924 33 51 00. ctgarrovilla@wanadoo.es.

• **Comunidad Terapéutica “Proyecto Hombre” de Plasencia.** Asociación Proyecto Hombre de Extremadura (Fundación “Centro Santa Bárbara”). C/ Coria, 25. 106600 Plasencia (Cáceres). 927 19 91 08 / 42 25 99. phextrem@hotmail.com.

• **Comunidad Terapéutica “Proyecto Vida” de Badajoz.** Caritas Diocesanas de Merida-Badajoz. C/ Benito Mahedero Balsera, s/n. 06011 Badajoz. 924 24 00 47. proyectovida.cdmeba@caritas.es

• **Comunidad Terapéutica “Rozacorderos” de Moraleja.** Mensajeros de la Paz. Carretera de Ciudad Rodrigo, s/n. 10840 Moraleja (Cáceres). 927 19 30 38. ctrozacorderos@mensajerospazex.es.

• **Comunidad Terapéutica “Vegas Altas” de Don Benito.** Asociación Miajadesña de Ayuda al Toxicómano) C/ La Zafrilla, s/n. Polígono San Isidro. 06400 Don Benito (Badajoz). Apdo. de Correos 165. 924 81 14 89. ctvegasaltas@hotmail.com

• **Comunidad Terapéutica de Mujeres Centro Residencial “Portadaex”.** Asociación para la Prevención, Orientación y Ayuda al Drogodependiente. C/ Santa Teresa, 1. 06700 Villanueva de la Serena (Badajoz). 924 84 54 40. apoyat@apoyat.org.

• **APATYRS “Arca de Noé”.** Asociación para la Ayuda al Toxicómano y su Reinserción Social. C/ Eugenio Hermoso, 61, A. 06002 Badajoz. 924 14 03 87 / 26 01 16. Arcadenoe-apatyrs@hotmail.com.

UNIDADES DE DESINTOXICACIÓN HOSPITALARIA

• **Unidad de Alcoholismo del Centro Sociosanitario de Plasencia.** Carretera de Cáceres s/n. 106002 Plasencia (Cáceres). 927 42 88 00.

• **Unidad de Desintoxicación Hospitalaria del Hospital Perpetuo Socorro de Badajoz.** C/ Damián Téllez Lafuente, s/n. 06007. Badajoz. 924 21 50 00.

ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES

• **ACAJER.** Asociación Cacereña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. Apdo. de Correos, 31. 10005 Cáceres. 610 39 24 97. eva@acajer.es.

• **ADAT.** Asociación Donbenitense de Ayuda al Toxicómano. Avda. República Argentina, 6, bajo. 06400 Don Benito (Badajoz). 924 81 12 81. adat@adat.es.

- **ADHEX.** Asociación de Derechos Humanos de Extremadura. C/ Amberes, 10,5º b. 10005 Cáceres. 927 62 93 70 / 71. adhex@wol.es.
- **AEXJER.** Asociación Extremeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. C/ San Roque, 3. 06200 Almendralejo (Badajoz). Apdo de correos 321. 924 66 44 76.
- **ALREX ALMENDRALEJO.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitación Extremeños de Almendralejo. C/ San Roque, 9. 06200 Almendralejo (Badajoz). 924 66 05 50.
- **ALREX DON BENITO.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Don Benito. C/ María Teresa Jornet, 2. 06400 Don Benito (Badajoz). 924 80 82 04.
- **ALREX LLERENA.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Llerena. C/ Fernando el Católico, s/n. 06900 Llerena (Badajoz). 924 87 20 38. alrexllerena@gmail.com
- **ALREX MÉRIDA.** Asociación de Alcohólicos Extremeños de Mérida. C/Legión, V. 06800 Mérida (Badajoz). 924 30 30 10.
- **ALREX MIAJADAS.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Miajadas. C/ Los Naranjos, bloque C, bajo. 10100 Miajadas (Cáceres). 619 0239 61. alrexmiajadas@gmail.com.
- **ALREX MONTIJO.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Montijo. C/ Reyes Católicos, 35. 06480 Montijo (Badajoz). 924 45 26 53. info@alrexmontijo.com.
- **ALREX NAVALVILLAR DE PELA.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Navalvillar de Pela. C/ Lepanto, 1. 06760 Navalvillar de Pela (Badajoz). 924 83 28 64 upegomez@navalvillardepela.es.
- **ALREX VILANUEVA DE LA SERENA.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Villanueva de la Serena. C/ Espronceda, 7-3ª planta. Apdo. de correos 76. 06700 Villanueva de la Serena (Badajoz). 924 8447 52. alrex.vvaserena@gmail.com.
- **ALREX ZAFRA.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños de Zafra. C/ Alfonso XIII, 9. 06300 Zafra (Badajoz). 924 55 28 55.
- **ALUCOD.** Asociación de Lucha contra la Droga. C/ Miguel Sánchez, 20. 06900 Llerena (Badajoz). 924 87 20 67 / 87 03 14. info@alucod.com.
- **AMADROVI.** Asociación de Madres contra la Droga de Villafranca. C/ Cuba, s/n. Apdo. de correos 34.06220 Villafranca de los Barros (Badajoz). 924 52 03 76. amadrovi@fexad.org.
- **AMAT.** Asociación Miajadesña de A yuda al Toxicómano. C/ Infanta Cristina, 4. Apdo. de correos 65. 10100 Miajadas (Cáceres). 927 16 15 90. info@asociacionamat.com.
- **ANEX CÁCERES.** Asociación de Alcohólicos Nominativos Extremeños de Cáceres. Avda. de la Bondad, 6 bajo. 10005 Cáceres. 927 22 50 95. anex-cc@hotmail.es.
- **ANEX CORIA.** Asociación de Alcohólicos Nominativos Extremeños de Coria. Casa de la Cultura. Avda. Virgen de Gata, s/n. Plaza de la Solidaridad. 10800 Coria (Cáceres). 639 01 96 96. Anexcoria2@gmail.com
- **ALREX BADAJOZ.** Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Badajoz. C/ García Paredes, 11 –A. Badajoz. 924 22 24 64.

- **APATYRS.** Asociación para la Ayuda al Toxicómano y su Reinserción Social. C/ Eugenio Hermoso, 61 06002 Badajoz. 924 14 03 87 / 26 01 16. arcadeno-apatyrs@hotmail.com.
- **APOYAT.** Asociación para la Prevención, Orientación y Ayuda al Drogodependiente. C/ Santa Teresa, 1. 06700 Villanueva de la Serena (Badajoz). 924 84 54 40. apoyat@apoyat.org.
- **ASOCIACIÓN EQUIPO SOLIDARIDAD.** C/ San Juan, 28. 06002 Badajoz. 924 22 45 06. asolidaridad2@yahoo.es.
- **AJER.** Asociación de Jugadores en Rehabilitación "Nuestra Señora del Puerto". Carretera del Puerto s/n. Centro de Menores Valcorchero (Hogar 11) Paraje de Valcorchero. Apdo. de correos 446. 10600 Plasencia (Cáceres). 927 42 10 11. ajer@ajernspuerto.org.
- **ATABAL.** Asociación para la Atención a Dependencias y Adicciones. Plaza de Cervantes, 6, 1ª B. Badajoz. 924 24 83 83. a.atabal@gmail.com.
- **CÁRITAS DIOCESANA DE MÉRIDA-BADAJOZ.** C/ Manuel Saavedra Martínez 2, 3a planta. 06006 Badajoz. 924 23 11 57 / 23 11 72. secretaria.cdmeba@caritas.es.
- **CRUZ ROJA.** C/ Museo, 5. 06003 Badajoz. 924 24 02 00. crj_06@cruzroja.es.
- **FALREX.** Federación de Alcohólicos Rehabilitados Extremeños. Avda. de la Bondad, 6. Apdo de correos 966. 10005 Cáceres. 927 45 26 53.
- **FEXAD.** Federación Extremeña de Ayuda al Drogodependiente. C/ Jarandilla, s/n. Centro Social San Lázaro. 06800 Mérida (Badajoz). 924 87 05 59. fexad@fexad.org.
- **FEXJAR.** Federación Extremeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación. C/ San Roque, 3. Apdo. de correos 321. 06200 Almendralejo (Badajoz). fexjar@hotmail.com.
- **LIGA EXTREMEÑA PARA LA EDUCACIÓN Y CULTURA POPULAR.** CEJOS C/ Pintores, 34. 1º B. 10003 Cáceres. 927 21 65 79. cejos@mixmail.com.
- **MENSAJEROS DE LA PAZ DE EXTREMADURA.** C/ Dehesa Boyal, s/n. Apdo. de correos 86. 10840 Moraleja (Cáceres). 927 66 40 37. ong@mensajerospazex.es.
- **NUEVA VIDA.** Asociación Nueva Vida (De Familiares de Enfermos Drogodependientes). C/ De Gabriel Estenoz, 49. 06001 Badajoz. 924 22 12 28. nuevavidabadajoz@gmail.com.
- **AFAVAL.** (Atención ambulatoria a menores y jóvenes). C/ Atarazanas, 25. 06800 Mérida (Badajoz). 633 30 51 65. afaval.extremadura@gmail.com.
- **FUNDACIÓN ATENEA.** C/ Antonia Lancha, 50. 28019 Madrid. 914 479 489. administracion@ateneagrupogid.org.

GUIA PRÁCTICA PARA FAMILIAS
Mancomunidad Sierra de San Pedro
Programa de Prevención de Conductas Adictivas

Autora:
Juana M^a Bodes Panadero

Diseño e impresión:
Creativity Cat

Valencia de Alcántara
Octubre 2017