



**CONSEJOS  
ESPECÍFICOS PARA  
ADOLESCENTES**

Las TICs e Internet han abierto un mundo de posibilidades y de enriquecimiento para aprender, ampliar y fortalecer las relaciones personales, divertirse individualmente y en grupo, informarse, hacer gestiones como compras de entradas a conciertos, compartir música, imágenes, historias, libros, crear, inventar, diseñar... Las personas jóvenes habéis crecido “en red” y con estas herramientas y han formado parte de vuestras vidas todo el tiempo. Por ello, los jóvenes sois tan hábiles y creativos frente a las pantallas, videojuegos, teléfonos móviles o Internet. Con ellos os relacionáis habitualmente con vuestros amigos, os facilita estudiar e informaros, comunicaros mucho y rápidamente, compartir cosas que os gustan y hacer vuestras propias creaciones.



No obstante, es bueno saber utilizar correctamente estas tecnologías y protegerse de algunos riesgos que el uso de Internet y de las TICs pueden tener, para asegurar nuestra intimidad y nuestros derechos, evitar que nos lleguen mensajes sexistas, racistas o violentos y mantener contactos no deseados con personas inadecuadas.

### Cuando utilices Internet debes estar atento a:



- Ofrecimientos por parte de personas desconocidas que te envíen mensajes ofreciéndote regalos o proponiéndote citas por Internet.
- Recepción de mensajes sospechosos con amenazas, insultos u otros contenidos desagradables.
- Información o páginas con contenidos desagradables.
- “Citas a ciegas” propuestas por personas desconocidas o ajenas a tu círculo de amigos.
- Tiempo que llevas conectado. Si conectarse empieza convertirse en algo que no controlas puedes descuidar otros aspectos de tu vida familiar, escolar y puede convertirse en un problema.
- Recuerda que las personas que navegan por Internet pueden suplantar su identidad haciéndote ver que tiene una edad y una personalidad distinta a la real

## Recuerda:

- Si recibes un intento de contacto sospechoso por parte de internautas que no conozcas personalmente es bueno que lo hables con tus padres o profesores.
- No respondas nunca a mensajes o tablones de anuncios en los que se incluyan mensajes agresivos, obscenos, amenazantes o que te hagan sentir mal.
- Evita dar información personal sobre ti, tu teléfono, tu colegio o tu casa. No envíes fotografías sin consultar a tus padres.
- Intenta no utilizar tu propio nombre como nick en los chats.
- Pregunta a tus amigos antes de publicar fotos o información sobre ellos, respeta su decisión si no lo ven correcto.
- Establece la privacidad en tu muro de la forma más alta posible y decide si deseas que tus amigos publiquen en él o si solamente lo harás tú.
- Si abandonas una red social, no te desconectes simplemente, solicita que borren tus datos
- Si te encuentras ante una situación que te hace sentir mal, cuéntales tu problema a tus padres o profesores o dirígete a alguna organización de Protección de la Infancia, por ejemplo PROTEGELES: contacto@protegeles.com.

## Enlaces interesantes:

- **Protégeles.com.** <http://www.protegeles.com/>  
Protégeles es una asociación sin ánimo de lucro que surge como organización en el año 2002, que entre otras cosas ofrece una línea de denuncia.
- **Acción contra la pornografía infantil.** <http://www.asociacion-acpi.org/>  
**Programa Chaval.** <http://chaval.red.es/>  
Chaval es una iniciativa puesta en marcha por Red.es, entidad pública empresarial dependiente del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio. De acuerdo con su compromiso de fomentar el uso adecuado de la tecnología y la confianza en Internet, el portal quiere dar respuesta a la necesidad de encontrar en la red contenidos fiables y de calidad adaptados a los niños.
- **Portal del menor.** <http://www.portaldelmenor.es/>  
El Portal del Menor es un portal web dedicado a los menores. Su objetivo es ofrecer una navegación segura y de calidad tanto a través del portal como de los enlaces incluidos en éste.

**Beber o no beber alcohol es una decisión personal que, más tarde o más temprano, todos debemos tomar.** Te puede ayudar esta información sobre el alcohol, incluyendo la manera en que afecta tu cuerpo, para que puedas tomar una decisión con fundamentos. En general, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas provoca problemas a las personas, algunos muy graves, por más que pueda parecer supuestamente divertido o excitante. Las personas consumen estas sustancias por diversos motivos como experimentar sensaciones placenteras, transgredir normas o sentirse libre, sentirse aceptados por el grupo o escapar de ideas o sentimientos que causan dolor. Pero producen incontables efectos perjudiciales.



Es bueno organizar el tiempo libre y llenarlo con actividades que no sean siempre las mismas, sino que sean diversas: practicar deportes, hacer excursiones, ir al cine, disfrutar con amigos/as

**Mantente informado sobre los efectos del alcohol.** Busca información válida: no todo lo que pone en Internet es fiable.

**Compara la información que tienes con lo que otros te comentan.** Defiende tu opinión y mantente firme en tu postura aunque sea diferente de la de tus compañeros.

## Conoce 10 de las principales consecuencias del consumo de alcohol

1. **Dificultades sexuales:** tanto para los chicos como para las chicas. En los chicos, problemas de erección, y en las chicas en la menstruación.
2. **Ganar peso:** el alcohol engorda, y mucho más de lo que pensamos, además estropea la piel.
3. **Enfermedades:** del hígado como la cirrosis o también en del riñón; hipertensión y un largo etc. No quiere decir que pueda ocurrir con un par copas a la semana, ya que son problemas que ocurren a largo plazo, pero quienes comienzan pronto a beber tiene más probabilidades.
4. **Cáncer:** de la boca, del esófago, del pulmón, de colon...

**Conoce 10 de las principales consecuencias del consumo de alcohol**

- 5. Problemas de personalidad:** se pasa de un estado de ánimo a otro bruscamente, podemos volvernos violentos, no controlar nuestros impulsos y decir o hacer cosas de las que después nos podemos arrepentir, meternos en problemas y hacer daño a personas que queremos.
- 6. Altera la percepción que tenemos de las cosas:** no mantenemos la atención, por eso cosas que en condiciones normales se hacen fácilmente pueden volverse imposibles (meter la llave en una cerradura, conducir, etc)
- 7. Pérdida de memoria:** bajo los efectos del alcohol eres incapaz de recordar lo que hiciste, a veces tus amigos te recuerdan cosas de las que te avergüenzas.
- 8. Dependencia:** como todo lo adictivo, el alcohol crea dependencia y además de todos estos problemas, súmale el dinero que se te va.
- 9. Riesgos de accidentes de tráfico:** muchos accidentes son provocados por personas que conducen bajo los efectos del alcohol.
- 10. Coma etílico:** no tener límite en el consumo puede llevarte al coma.
- 11. Resaca:** son los síntomas que aparecen después de que te has pasado bebiendo. Dolor de cabeza, sed, malestar, acidez....

- Si sientes que estas pasándote con el alcohol busca ayuda en tu familia o amistades y ponte en manos de profesionales.
- Infórmate de los recursos de la zona: hay programas y personas especializadas para aconsejar y apoyar

Queremos ofrecerte información acerca de las drogas, sus efectos y las consecuencias de su consumo.

Droga es toda sustancia que dentro del organismo produce un efecto.

Hay drogas legales e ilegales:

- Drogas legales, que están permitidas y se emplean para el tratamiento de determinadas enfermedades, tienen un efecto terapéutico (de tratamiento) y es frecuente que haya efectos secundarios, algunos desagradables (nauseas, vómitos, sequedad de boca...).
- Drogas ilegales, es decir que no están permitidas, su consumo es ilegal y no son empleadas para el tratamiento de ninguna enfermedad. Tienen efectos en el organismo que no se consideran beneficiosos y producen adicción (es decir la necesidad de un consumo cada vez mayor).

Si deseas información más concreta no dudes en consultar en tu centro de salud o dirigirte a espacios destinados para ello (Programa "Forma Joven" o similares)

## ALGUNAS RAZONES PARA DECIR **NO** A LAS DROGAS

- Puedes vivir a tope la vida y divertirte sin necesidad de recurrir a las drogas. Ninguna droga te hace divertirte o disfrutar más, esa capacidad está dentro de ti, no tienes que buscarla fuera.
- La salud es lo que nos ayuda a estar bien y disfrutar, las drogas afectan a nuestra salud, el consumo de drogas nos exponen a enfermedades que pueden ser mortales.
- Buscar tu camino, tener libertad para hacer y decidir es fundamental. Por eso debes saber que el consumo de drogas te puede llevar a una adicción que te obligará aunque no quieras a seguir consumiendo.

- Sin drogas se disfruta más, el descubrimiento de cosas nuevas y de todas tus capacidades se hace mejor sin drogas.
- Las drogas cambian a personas hasta tal punto que los convierten en “tirados”. Es importante que sepas que estas personas creían tener dominada su dependencia, sólo han sido conscientes de lo mal que estaban cuando han tocado fondo.
- La dependencia o adicción te cambia, sólo hay una prioridad y es el consumo, los amigos, el grupo, la familia, las aficiones, etc. pasan a un segundo plano ¡se puede pasar de todo eso!
- Detrás de las drogas hay un gran negocio, dónde personas sin escrúpulos usan la dependencia de otras para ganar dinero. Es frecuente que se vendan drogas contaminadas que pueden originar la muerte de forma inmediata.
- Hay nuevas drogas de diseño (las inventan en laboratorios ilegales) con mezclas de muchas sustancias, es casi imposible saber su composición, por tanto no se pueden obtener antídotos que salven la vida en caso de sobredosis o coma.
- Las drogas afectan no sólo a quien las consume sino a la familia, amigos y al resto de la sociedad.
- Sin drogas emplearás mejor tu dinero, ya que el consumo sale muy muy caro y no sólo para el bolsillo, sino también para la salud, las relaciones sociales, la familia y puede llevar a tener problemas con la justicia.

**ALGUNAS RAZONES  
PARA DECIR **NO**  
A LAS DROGAS**



### Amar y ser amado hace nuestras vidas más plenas.

Enamorarse es sano, excitante y emocionante. Cuando experimentamos el enamoramiento, lo sentimos como atracción, de la que suele formar parte el deseo sexual. Sobre todo al principio, se siente una gran pasión y se suele soñar despierto. Se busca la intimidad con esa persona, compartir sentimientos, escuchar y apoyar. Sabremos si es una relación afectiva sana cuando predomina la comunicación, la confianza y el apoyo mutuo.

Otras características de una relación sana y enriquecedora son que sea igualitaria (ninguno de lo/as dos domina al otro/a) y que se mantengan las identidades separadas (uno/a no renuncia a ser quien es ni a tener sus propios intereses, amistades propias y espacios independientes)

La violencia de género en una relación de pareja indica que no existe ninguna clase de amor. Esta violencia machista no es sólo para las personas casadas, sino que muchas personas jóvenes y adolescentes sufren también este tipo de violencia

- No es algo que existe sólo en la televisión o en los periódicos sino que compañeras de tu alrededor están teniendo relaciones violentas.
- **No hay ni un sólo rastro del amor en las relaciones violentas.** Amar no es golpear, sino que es cuidar y compartir.
- **Las relaciones de pareja se basan en el respeto y el cuidado mutuo**, esto es necesario, siendo lo primero exigible en toda relación humana, y lo segundo deseable.
- **Los celos no expresan el cariño**, sino que buscan el dominio del otro (no puedes hablar con otros chicos, no puedes salir con las amigas..., y todo para evitar el enfado de la pareja), y hay riesgo de implicarse en relaciones violentas.
- No hay que excusar a los chicos violentos; no es cuestión de hormonas, ni de drogas ni de enfermedad mental ni problemas económicos. **Nunca justificar la violencia**: por ejemplo: ha perdido el control, ha sido un error, un malentendido.
- **Exige respeto, siempre.**



- **No pienses que se puede hablar, hacerle entender, razonar etc.. a un chico que presenta reacciones violentas.** No es cuestión de razonar, ni de promesas. Siempre volverá a caer en lo mismo (las relaciones que son violentas siempre son así y da igual el nivel cultural, económico o social).



- **La violencia de género no sólo es aquella que termina en golpes, también son los insultos, las amenazas, las coacciones o cuando te hacen sentir miedo.**
- **La violencia origina mucho daño en las personas tanto a nivel físico como psicológico,** porque la relación no se basa en el amor sino en el poder y el dominio del otro.
- **No hay que mantener una relación por miedo, no hay que aguantar porque “estas enamorada”,** en las relaciones violentas no hay amor por mucho que el chico te diga lo contrario.
- Si estas enredada en una relación violenta **PIDE AYUDA**

#### ALGUNAS IDEAS FALSAS:

- **HAY TRABAJOS QUE SÓLO LOS HOMBRES PUEDEN HACER**
- **LOS HOMBRES NO DEBEN LLORAR EN PÚBLICO**
- **LOS HOMBRES SON VIOLENTOS POR NATURALEZA**
- **SON MÁS ATRACTIVOS LOS CHICOS MÁS DOMINADORES**
- **LAS MUJERES SE ENOJAN MENOS QUE LOS HOMBRES**
- **AMAR ES SUFRIR**
- **EL AMOR PERMITE PERDONAR TODO**
- **LAS RELACIONES IGUALITARIAS CARECEN DE PASIÓN, SON MÁS BIEN RELACIONES DE AMISTAD**
- **LOS CELOS SON UNA PRUEBA DE AMOR**
- **LAS MUJERES MALTRATADAS AGUANTAN POR AMOR**

### Vivir sin tabaco tiene ventajas:

- Los dientes no se tiñen, amarillean ni se manchan.
- Evitas el mal aliento.
- Mantienes el olor agradable de tu piel y ropas.
- Tienes más rendimiento en los deportes y actividades que realizas.
- Cuidas la salud de tu cuerpo y de tu piel (evitas el acné y el aumento de grasa en el cabello y la piel).
- Evitas síntomas desagradables: como tos con mocos, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.
- Evitas la aparición de enfermedades muy relacionadas con el tabaco como bronquitis, enfermedades cardíacas y vasculares y cáncer en distintos órganos.

**El tabaco crea adicción**, esto es que creas una dependencia, pierdes la libertad de elegir, esto lo puedes sentir en tu cuerpo: dificultad de dormir, mal humor, ansiedad, nerviosismo etc.

**Los cigarrillos electrónicos son aparatos dotados de una batería**, que evapora una solución que contiene nicotina y otras sustancias. es un hecho evidente que el vapor de estos aparatos contiene nicotina, lo cual no libra al usuario de sus efectos ni de su posible adicción. Preocupa que estos dispositivos ayuden a los niños y niñas a superar sus inhibiciones y a que vuelva a normalizarse el tabaquismo.

**Anímate o anima a tus compañeros/as por los esfuerzos que realizan al intentar dejar el tabaco.** El hecho de querer dejar de fumar es ya **UNA VICTORIA**.

**No te sientas presionado por los compañeros que fuman.** Debes exigirles respeto por tu decisión y mantenerte firme en tus decisiones. Aunque no lo digan en voz alta, muchos te tendrán más respeto por tu decisión.

**No dudes en pedir ayuda:** a tu familia, amigos/as, profesionales.

**Infórmate de los recursos de la zona:** hay programas y personas especializadas para ello.

**Para saber más:** <http://www.anofumarmeapunto.es/>



