



# ¡ DE QUÉ DEPENDES ?

GUÍA DE PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS

**Edita:**

Plena inclusión Extremadura.  
Programa Exclusión Social.

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

**Financia:**

Junta de Extremadura.  
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales.

**Diseño y Maquetación:**

Bittacora.com

**Validada por:**

Servicio de Accesibilidad Cognitiva de Plena Inclusión Extremadura.

La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.

Este documento está adaptado a lectura fácil. Algunas palabras difíciles están en **negrita** y marcadas con un \*. Las palabras difíciles se explican debajo de cada frase. La explicación de cada palabra difícil está dentro de un recuadro.



# ¿Cómo utilizar esta guía?

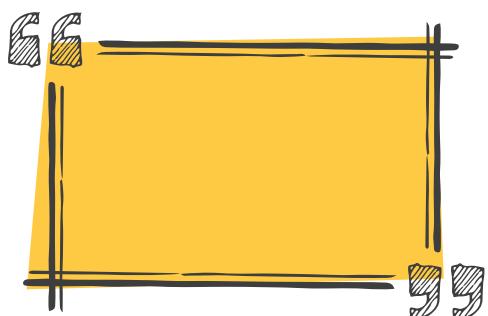
En esta guía vas a encontrar palabras difíciles de entender.

Esas palabras difíciles de entender están señaladas con un asterisco \* y también están en **negrita**.

A los lados del documento encontrarás unos cuadros amarillos que explican las palabras difíciles de entender.

Al principio de esta guía puedes encontrar todas las palabras difíciles que vas a utilizar.

Estas palabras están en orden alfabético.



# Listas de palabras difíciles

- \* **Conductas adictivas** son un fuerte deseo o necesidad de hacer algo o consumir algo.
- \* **Estadística** es un conjunto de datos conseguidos al hacer un estudio a un grupo de personas.
- \* **Exclusión social** es un proceso de rechazo a una persona que no puede participar de forma completa en la sociedad.
- \* **Factores de protección** son características de la persona o del entorno para no consumir.
- \* **Habilidades sociales** son las facilidades que tiene una persona para relacionarse con los demás.
- \* **Droga Legal**: sustancia que es mala para la salud y no está prohibida. Como por ejemplo tabaco, alcohol y algunos medicamentos.
- \* **Consumo**: cuando una persona toma drogas o usa las nuevas tecnologías.
- \* **Normas culturales**: reglas que nos pone la sociedad como por ejemplo el alcohol es malo para la salud.
- \* **Redes sociales**: páginas de internet que permite hablar con amigos y conocer a gente



# **-Índice-**

▲ Presentación .....	07	▶
▲ Conductas adictivas .....	08	▶
▲ Uso, abuso y adicción .....	09	▶
▲ Alcohol .....	11	▶
▲ Tabaco.....	12	▶
▲ Redes sociales .....	13	▶
▲ Estadísticas .....	14	▶
▲ Factores de Protección.....	15	▶
▲ Consejos para llevar una vida saludable .....	16	▶
▲ Aplicaciones .....	18	▶

# Presentación

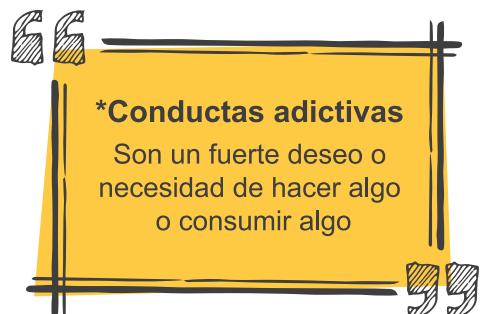
Esta guía **es para ti** y para todas aquellas personas que quieran aprender a llevar una vida saludable y a cuidarse mejor.

Puedes encontrar información importante sobre qué son las **\*conductas adictivas** y qué consecuencias tienen en nuestra salud y en nuestra vida.

Esta guía te ayudará a sentirte bien contigo mismo sin tener que hacer uso de ciertas sustancias. Como por ejemplo el tabaco o el alcohol.

Esta guía también te ayudará a no abusar de internet, como por ejemplo a Facebook o Instagram.

En esta guía puedes encontrar sitios dónde te pueden ayudar.

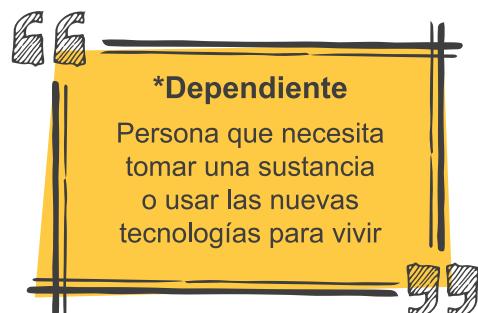


# Conductas Adictivas

Son un fuerte deseo o necesidad de hacer algo o consumir algo. En esta guía nos vamos a centrar en el consumo de drogas como el alcohol y el tabaco y en el uso de las redes sociales.

Hablamos de adicción cuando:

- Necesitas y deseas consumir una sustancia, usar internet o las nuevas tecnologías muchas veces.
- Cada vez te cuesta más controlar tu consumo.
- Cada día necesitas consumir más.
- Si no consumes te enfadas, te alteras o gritas.
- Sigues consumiendo aunque sabes que es malo.
- Te haces dependiente y adicto al consumo.



Piensa que el mundo es libre...  
¿Tú eres **libre** o  
**dependiente**?

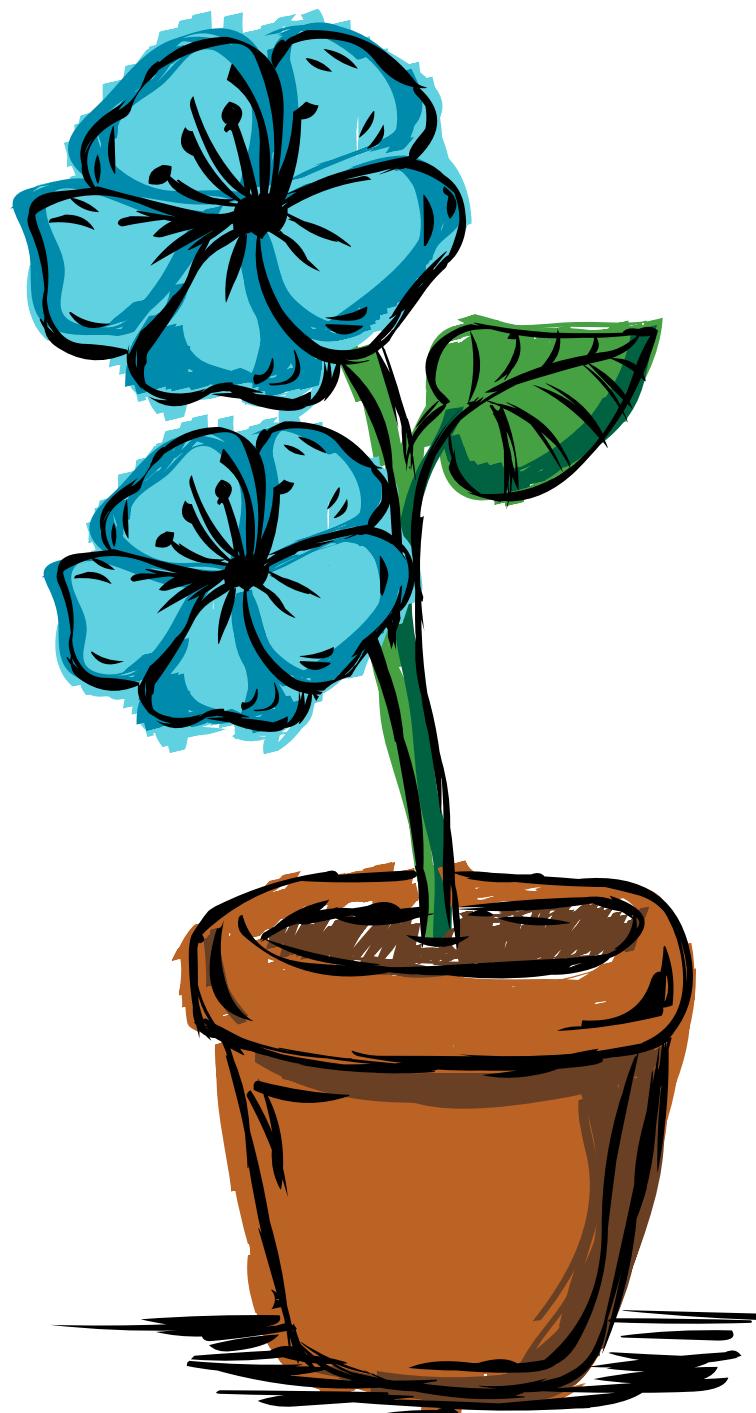


# Uso, Abuso, Adicción

“

## \*Uso

Cuando consumes alguna sustancia o utilizas internet o las redes sociales muy de vez en cuando



**Ejemplo:** Tomarse una copa de champán en navidades, fumarse un cigarro en una boda o utilizar el móvil para buscar información.

**En este caso afectará muy poco a tu salud.**

66

### \*Abuso

Cuando consumes alguna sustancia todos los días o utilizas internet o las redes sociales durante mucho tiempo.

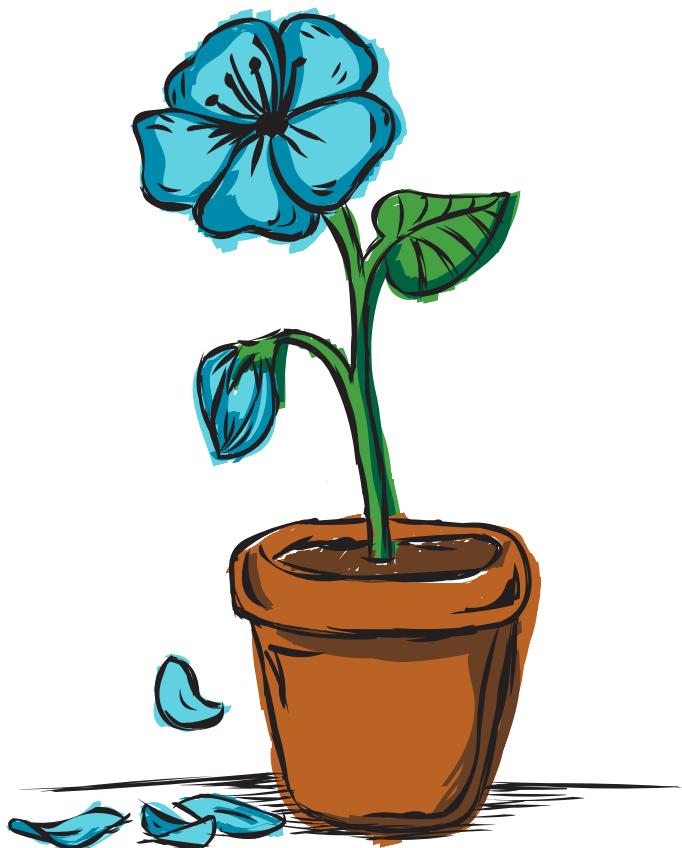
gg

**Ejemplo:** Fumar varios cigarros todos los días, beberse una cerveza todos los días o utilizar solo las nuevas tecnologías para hablar con tus amigos.

**En este caso puedes llegar a tener complicaciones en tu vida y en tu salud.**

**Avisa a las personas de tu entorno y cuéntales qué te pasa.**

**Entre todos buscareís una solución.**



66

### \*Adicción o dependencia

Cuando consumes una sustancia durante todo el día, utilizas internet o las redes sociales siempre.

gg

**Ejemplo:** Estás en el trabajo concentrada en lo que estás haciendo y te suena el whatsapp. No puedes dejar de mirarlo, te desconcentras y te olvidas de tu trabajo.

**En este caso tienes un grave problema. Este problema afecta a tu vida. Pide ayuda a las personas de tu entorno.**



# Alcohol

El alcohol es la **\*droga legal** que más personas consumen en España.

La gente no cree que alcohol sea una droga porque se ve normal que las personas beban.

El alcohol es una de las drogas que causa más enfermedades y muertes en los jóvenes en España.

El alcohol puede causar muchas enfermedades.

Como por ejemplo problemas respiratorios y de corazón.



## \*Droga legal

Sustancia que es mala para la salud y no está prohibida. Como por ejemplo tabaco, alcohol y algunos medicamentos



1 de cada 10 niños viven en un hogar donde uno de sus padres tiene problemas con el alcohol.



# Tabaco

El tabaco es la droga que más se consume en nuestro país.

El humo de tabaco tiene muchísimos productos que dañan nuestra salud.

El tabaco produce muchas enfermedades.

Como por ejemplo problemas respiratorios y de corazón.

Dejar de fumar es muy difícil pero si tu dejas de fumar tu salud mejora.

El tabaco causa muchas muertes al año en todo el mundo.



# Redes Sociales

Las redes sociales son sitios en internet que permiten conectarse con amigos o conocer a nuevas personas.

En las redes sociales se pueden compartir cosas como por ejemplo fotos o juegos.

Todos tenemos derecho a disfrutar de algún pasatiempo en nuestro tiempo libre.

Pero si dedicamos la mayoría de nuestro tiempo a usar internet o las redes sociales dejamos de hacer otras actividades.

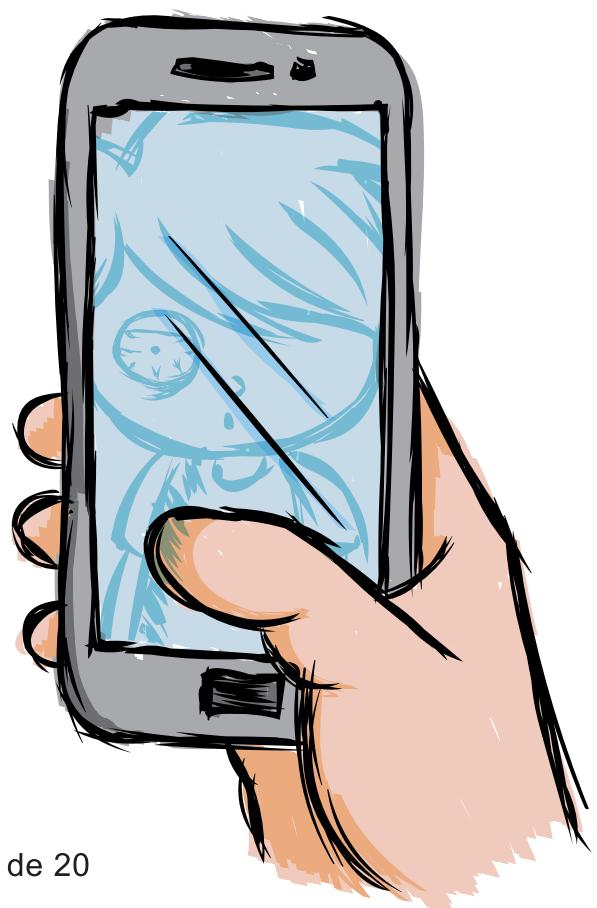
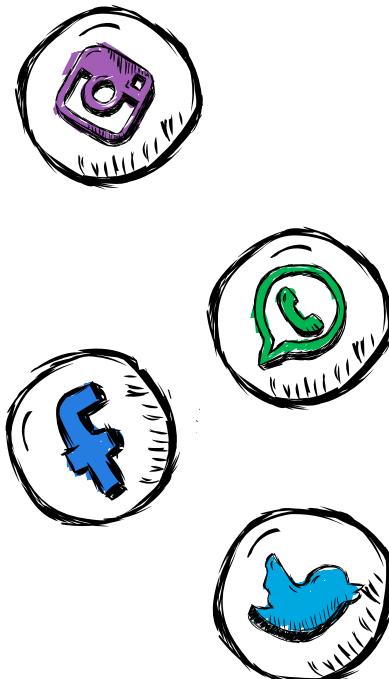
Estar todo el tiempo en las redes sociales o internet se llama ciberadicción.

La **\*ciberadicción** puede provocar algunos problemas como por ejemplo problemas a la hora de dormir, no realizar actividades o no hablar con tus amigos si no es por internet.



## \*Ciberadicción

Es cuando se abusa de Internet, a través de diferentes aparatos electrónicos por ejemplo un ordenador, móvil, tablet...



# Estadísticas



1 de cada 10 personas bebe alcohol todos los días.



3 de cada 10 personas fuman tabaco todos los días.



6 de cada 10 personas que utilizan teléfonos inteligentes lo miran una vez cada hora.



3 de cada 10 personas están en riesgo de **\*exclusión social**.



## \*Estadística

Conjunto de datos conseguidos al hacer un estudio a un grupo de personas



## \*Exclusión Social

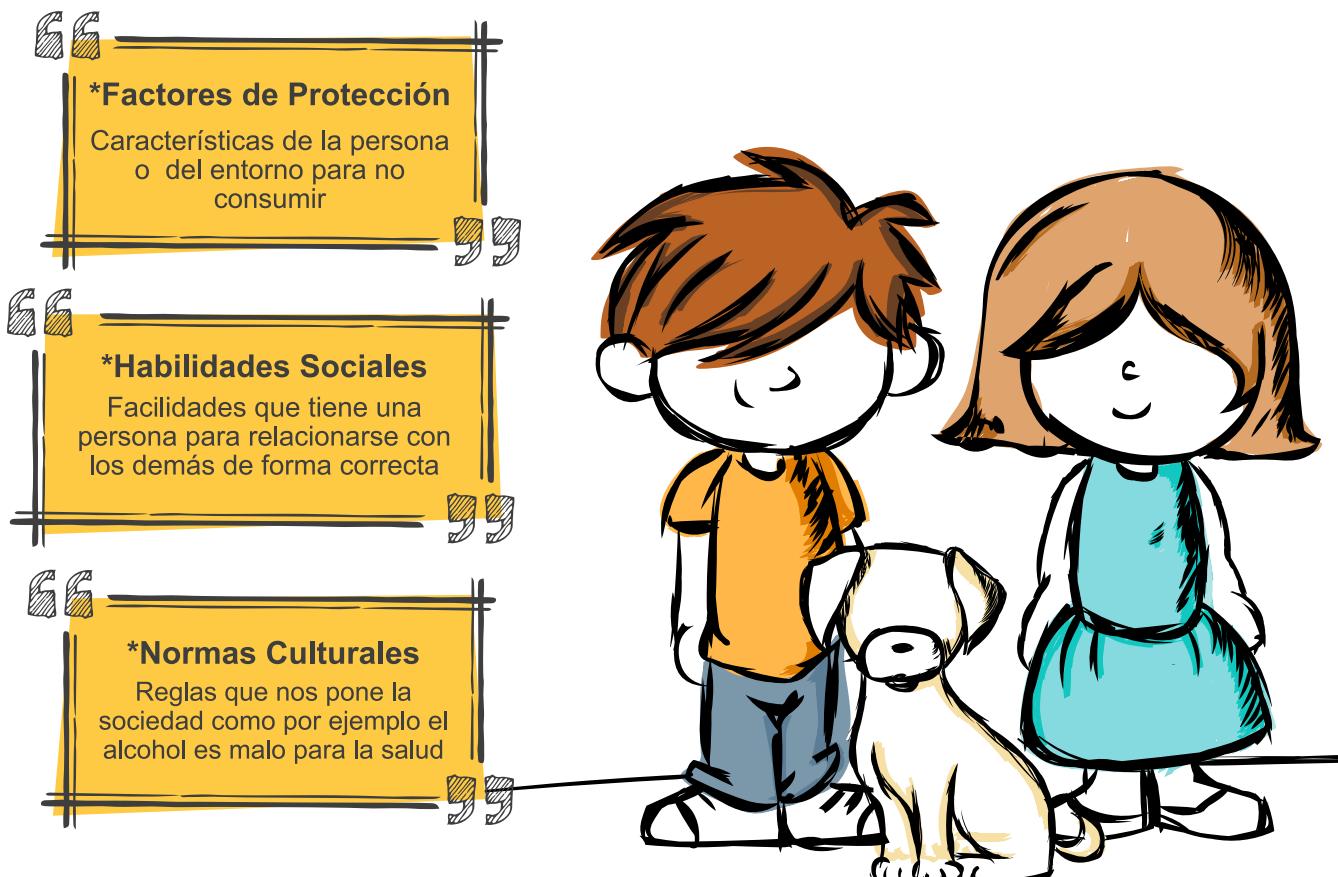
Proceso en el que se rechaza a la persona y no puede participar de forma completa en la sociedad



# Factores de Protección para llevar una vida saludable

Algunos \*factores de protección son:

- La persona tiene grandes **\*habilidades sociales.**
- La persona tiene buenas relaciones personales con la familia, amigos o animales.
- La persona tiene la necesidad de cuidar, compartir y establecer relaciones.
- La persona tiene los recursos adecuados para trabajar sus necesidades físicas y emocionales. Por ejemplo salir con los amigos, buena relación con la familia...
- Hay **\*normas culturales** que hacen que las personas no consuman sustancias. Como por ejemplo no beber en el trabajo.



# Consejos para llevar una vida saludable

## 01 REVISA TUS ADICCIONES

Piensa por qué necesitas fumar, beber o usar las redes sociales.



## 02 APUNTA CUANTO TIEMPO

pasas fumando, bebiendo o usando las redes sociales.



## 03 RECONOCE TU ADICCIÓN

¿Qué daño te hace el consumo?



## 04 PIENSA SOBRE TU NECESIDAD

de fumar, beber o utilizar las redes sociales.



## 05 CÉNTRATE EN TU ADICCIÓN

Escribe en una hoja lo que podrías conseguir si dedicaras el tiempo a otras actividades.



## 06 ELIGE UNAS HORAS AL DÍA

para usar las redes sociales en el caso de que sea tu adicción.



**07**

### SI MANTIENES LEJOS DE TI

el tabaco, el alcohol y el móvil, tendrás menos ganas de fumar, beber o usarlo.



**08**

### HAZ UNA ACTIVIDAD QUE TE GUSTE

Cada vez que tengas ganas de fumar, beber o entrar en las redes sociales. Para ello escribe una lista de las cosas que más te gusten.



**09**

Diferencia **ENTRE LO QUE REALMENTE ES** el tabaco, alcohol y el móvil con la idea que tú tienes sobre su uso o consumo.



**10**

**PUEDES BLOQUEAR O ESCONDER** una página de internet o todo lo que te recuerde al alcohol y al tabaco.



**11**

**BUSCA AYUDA EN TU ENTORNO**



# Aplicaciones

En esta guía te presentamos varias aplicaciones que te ayudan a dejar de fumar, de beber y a controlar el uso del móvil.



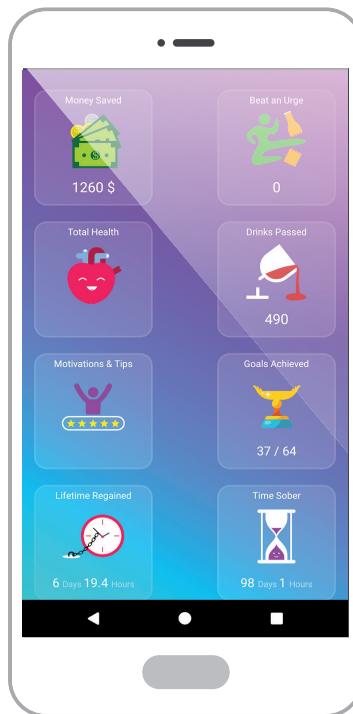
**Kwit**  
Es una aplicación para dejar de fumar.



**Sobriety Counter**  
Es una aplicación para dejar el alcohol.



**Forest**  
Es una aplicación para controlar el uso de las redes sociales.





DEPENDES  
DE TI



**DEPENDES  
DE TI**