



## España duplica la tasa mundial de consumo de alcohol

Algo más de 11 litros por persona al año. Ésa es la cantidad de alcohol que se bebe en España según el último informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que nos coloca ligeramente por encima de la media europea (10,9 litros al año) y muy por delante de las tasas mundiales, con 6,2 litros por persona y año.

Los datos presentados por la agencia sanitaria de Naciones Unidas reflejan sin embargo, una tendencia a la baja en la tasa de consumo de alcohol en España en los últimos años, donde la cifra de consumo del periodo 2003-2005 era caso un litro superior a las estadísticas del periodo 2008-2010.

La superioridad española en cantidad ingerida se reduce un poco cuando solo se tiene en cuenta a los que sí habían bebido en los últimos 12 años, con 17 litros en la estadística mundial y 16,4 litros en España. Por tipo de bebida, en España la ganadora es la cerveza (50 %) seguida de bebidas de alta graduación (28%) y en tercer lugar (20%) el vino. Esta estadística no coincide con el patrón mundial, donde los espirituosos son los preferidos (50%), seguidos de la cerveza (34,8%) y, ya lejos, el vino (8%).

También es diferente la tasa de abstemios en los últimos 12 meses en España (31,7%) respecto a las estadísticas mundiales, que indican que un 60% no había probado la bebida en ese periodo.

La OMS ha elaborado este informe alertada por las consecuencias del consumo de alcohol a nivel mundial, un hábito al que atribuye nada menos que 3,3 millones de muertes en todo el mundo cada año. Porque, como recuerda esta institución, el alcohol no está sólo implicado en la cirrosis o en accidentes de tráfico, sino que se considera un factor clave en más de 200 enfermedades (entre ellas, un gran número de tumores o mayor susceptibilidad a infecciones como la tuberculosis y la neumonía).

Uno de los fenómenos que más preocupa a la OMS es el llamado atracón (en inglés, binge drinking), que la organización define como el consumo de seis bebidas alcohólicas en una sola ocasión al menos una vez al mes. Como explican en su documento, este patrón de consumo se ha asociado con más riesgos para la salud, a diferencia, por ejemplo, del consumo de bebidas alcohólicas en las comidas. En este sentido, el porcentaje mundial de atracones entre mayores de 15 años es del 16% aunque en el caso de España esta cifra es algo inferior, 13,4% (con mayor proporción entre los varones, 20%, que entre las mujeres, 7,3%).

### El libro

**“Álex no entiende el mundo”**

Autor: Jaume Funes  
Editorial: Montena



Nos guste o no, estar vivos significa aprender a convivir, enfrentarse a las dudas y hacerse preguntas que no siempre tienen una respuesta evidente: ¿lo hago o no lo hago?, ¿vale la pena?, ¿seré raro si soy diferente?, ¿me llevará a ser feliz? .



### La web

[www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)

### Pantallas amigas

Es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

### Video / DVD

**“Cuerdas”**

Ganador del Goya 2014 al “Mejor cortometraje de animación español”.

La película narra una tierna historia de amistad entre dos niños muy especiales pero también es una obra que habla de valores e ilusiones y que es capaz de cautivar al espectador desde que aparece en pantalla el primer fotograma y se escucha la primera nota musical hasta los agradecimientos finales.



### Editorial

Este año presentamos el IV Plan Municipal de Drogodependencias y otros trastornos adictivos de Quart de Poblet y la Mancomunidad Barrio del Cristo (IV PMSD), que marcará las directrices a seguir en materia de prevención de las conductas adictivas desde el año 2014 hasta el año 2017. Este Plan ha sido elaborado por la Comisión Municipal de Prevención de las Drogodependencias y parte de un análisis de la realidad local que se ha llevado a cabo mediante varias encuestas, entre las que destacamos la Encuesta Escolar sobre hábitos y actitudes en torno al consumo de drogas y al uso de tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en adolescentes escolarizados en 2014.

El Plan Municipal incorpora algunas novedades respecto a los planes anteriores. Una es la creación de una Concejalía específica que lo dirige y supervisa su correcta ejecución. Otra es que se le otorga una mayor importancia al hecho de educar a niños, jóvenes, padres y madres en el manejo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), necesidad que hemos detectado tanto en las observaciones que nos hacen los centros educativos como en la encuesta que se le ha pasado al alumnado de la ESO. Además la UPCCA ha desarrollado nuevos talleres y acciones en institutos que han venido a complementar aquellos de los que ya disponía.

Desde aquí queremos agradecer a AMPAS, centros educativos, asociaciones y a las diferentes áreas del Ayuntamiento de Quart de Poblet, su apoyo y colaboración en la elaboración y desarrollo del IV PMSD.





## Entrevista y opiniones:

### Entrevista a: **Carlos Royo** (Tutor 1º PCPI del IES Riu Túrria)



#### Desde tu punto de vista ¿cuáles son los principales riesgos a los que están expuestos los adolescentes y jóvenes de hoy en día?

En primer lugar, los adolescentes están sometidos a un continuo bombardeo de malos hábitos de consumo y también se ven influidos por una acuciante necesidad de consumir tecnología. Por otro lado, desde muy pequeños comienzan a tener todo tipo de aparatos y *gadgets* obtenidos gratuitamente, sin ningún esfuerzo, obsequiados por la familia, muchas veces sin merecimiento. Esto conlleva que los jóvenes lo tengan todo, todo lo material, en su primera adolescencia y no encuentran ningún sentido ni a los estudios ni al trabajo. Desde la perspectiva del docente contemplamos cómo los adolescentes pierden los valores fundamentales de la persona y con escasamente 14 años no tienen motivaciones ni por su formación ni por su promoción social. Afortunadamente, hay dignas excepciones.

#### ¿Con qué recursos contáis en el instituto para hacer frente a estos riesgos?

En el IES Riu Túrria tenemos un servicio de orientación psicopedagógica a disposición de toda la comunidad escolar: familias, alumnos y profesores. Este servicio está atendido por profesionales con experiencia en la difícil tarea de educar a los adolescentes. Este servicio coordina la acción tutorial y también las actividades presenciales que ofrece el Ayuntamiento de Quart durante el curso, como son la formación en habilidades para la vida y la prevención de conductas adictivas o riesgos de las nuevas tecnologías, por citar algunos ejemplos.

#### ¿Conoces la oferta de actividades del Ayuntamiento de Quart de Poblet en los centros educativos? ¿Dirías que esta oferta de actividades se adapta a las necesidades que presenta el alumnado de vuestro centro?

Al inicio de cada curso, el Ayuntamiento de Quart de Poblet, a través del programa "Quart a l'escola", nos oferta una serie de actividades a desarrollar en la tutoría. A partir de aquí comienza toda una programación que se extiende a lo largo de todo el curso y va pasando por los diferentes niveles. La oferta es muy variada, para todos los gustos, a veces entusiasmo y engancha a los chavales, otras veces se muestran más distantes. Lo importante es que haya una retroalimentación entre los alumnos y los profesionales de las diferentes áreas de ayuntamiento (UPCCA, Quart Jove, etc), esto sirve para ir adaptando los programas a las nuevas necesidades.

#### En tu opinión, ¿qué características debería reunir una educación de calidad?

#### ¿De qué manera el Ayuntamiento de Quart de Poblet puede ayudaros a alcanzar este objetivo?

Sin esfuerzo por parte de todos no hay calidad. Deben implicarse los propios alumnos, por supuesto, pero también las familias y todo el profesorado, sin excepción. Desde el ayuntamiento, se puede contribuir a incentivar, a motivar, a aumentar la capacidad de superación de todos los actores de esta obra, ese debe ser el hilo conductor de la calidad educativa. El ayuntamiento tiene muy buenos profesionales, me consta, para esta función. Hay que divulgar más, no solamente a los/las alumnos/as, sino también a las familias y a los docentes.

#### ¿Cuál es la parte más difícil de ser profesor?

En estos momentos asistimos día a día a una degradación de la figura del profesor, se ha perdido prestigio, autoridad y se ha perdido algo muy importante: el "poder de seducción" que antaño tenían los maestros. Es un tema muy complejo donde participan muchas variables de todo tipo, pero la abundancia material que tienen los niños y la falta de motivaciones hace que los profesores no sean un referente en la vida de niños y adolescentes. Lo difícil está en recuperar el carisma y la autoridad perdida y al mismo tiempo interaccionar con los alumnos para provocarles el interés, la curiosidad y el establecimiento de metas en la vida.

#### Para finalizar, ¿hay algo que quieras añadir?

Quiero agradecer el meritorio trabajo que realizan los profesionales de la UPCCA, de Quart Jove y de otras áreas del Ayuntamiento de Quart de Poblet, por esa labor tan intangible que están desarrollando. El resultado de este trabajo se percibe en el largo plazo, aunque en la sociedad de la inmediatez nos parezca incómodo hablar de plazos largos, así solamente con esta perspectiva hay que valorar el esfuerzo y la dedicación de estos profesionales que trabajan a diario en los centros educativos. Muchas gracias por ser tan constantes.

¡Muchas gracias por tu colaboración Carlos!

## Actividades:

### Programa "Practica Salut"

La "xarxa Joves.Net", ha creado el programa "Practica Salut" para trabajar la educación en salud en colegios e institutos, no sólo con el alumnado sino también con las familias. Esta actividad es coordinada por el área de Juventud del Ayuntamiento de Quart de Poblet y ha sido incluida en la oferta municipal a centros educativos "Quart a l'escola".

### Fireta de Nadal

Los días de navidad 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 III Concurso de Cómic para alumnos de ESO - Día Nacional sin Alcohol-, junto con una selección de 20 cómics más seleccionados entre los finalistas.

## Pregúntame

### ¿Le dedico suficiente tiempo a mis hijos/as?

En el caso de muchas familias es difícil conciliar el trabajo del padre y/o madre con la crianza de los hijos/as. Algo habitual suele ser recurrir a dejar los niños/as con sus abuelos y/o apuntarlos/as a actividades extraescolares. Así algunos padres/madres muestran su preocupación sobre si le estarán dedicando el suficiente tiempo a sus hijos/as.



Desde la UPCCA somos conscientes de que trabajar es necesario para cubrir las necesidades básicas de los miembros de la familia, así pues valoramos que lo importante no es la cantidad del tiempo que pasamos con nuestros hijos sino la calidad del mismo. Por tanto, será necesario aprender a desconectar del trabajo durante el tiempo que le dedicamos a nuestros hijos/as, disfrutar de este tiempo, charlar, educar y compartir momentos y actividades con ellos.



## Padres y Madres en “APUROS”?

### ¿Cómo saber si tus hijos/as tienen problemas con los porros?

A muchos padres/madres les preocupa la posibilidad de que sus hijos puedan consumir cannabis o cualquier otra droga y es lógico que estén atentos al comportamiento que mantienen éstos, así como a las actividades que realizan con sus amigos y compañeros. Existen una serie de síntomas que podrían ser indicativos de la existencia de problemas causados por el consumo de hachís o marihuana aunque, y esto es muy importante que lo tengan en cuenta, pueden ser también provocados por otras dificultades que con frecuencia aparecen en la adolescencia.

- No prestan atención a las conversaciones, escuchan, pero no se enteran de nada.
- Se muestran apáticos, decaídos, poco comunicativos.
- Abandonan sus aficiones, les cuesta trabajo salir de casa.
- Sufren cambios bruscos de carácter; se muestran menos afectivos con los padres y hermanos, reaccionan con agresividad sin motivos aparentes.
- Les resulta difícil seguir las explicaciones del profesor en clase o concentrarse en sus estudios.
- Muestran repentinamente un descenso acusado de su rendimiento escolar y un claro desinterés por los estudios.
- Si trabajan, tienen retrasos reiterados, dificultades para concentrarse en la tarea, descenso brusco de su rendimiento, conflictos y discusiones frecuentes con sus compañeros o superiores. Incluso pueden haber sufrido algún accidente laboral o haber estado a punto de sufrirlo.

Si tus hijos/as muestran algunos de estos síntomas o si tienes la certeza de que consumen cánnabis, actúa con prudencia y préstales una atención especial. Evita reaccionar con excesivo alarmismo, o adoptar posiciones autoritarias. En esos momentos tus hijos necesitan de todo tu apoyo, háblales con naturalidad de tus temores y preocupaciones, procura mostrarte cercano a ellos, interésate por sus problemas, crea un clima de confianza, ofréceles tu colaboración. Tranquilízate, puede que los consumos no revistan una especial problemática y tienes que saber que, en caso contrario, éstos problemas pueden ser tratados de forma eficaz.

**Evita convertirte en un policía para tus hijos/as. Muéstrate cercano/a y ofréceles tu apoyo para superar sus problemas.**

**Educar es prevenir. El apego familiar y la actitud paterna/materna de apoyo a los hijos/as son unas potentes herramientas para prevenir el consumo de drogas.**

Si tienes alguna duda, o si tus hijos/as presentan algún problema relacionado con el consumo de cánnabis, puedes solicitar ayuda a la UPCCA llamando al 96 154 80 08 o escribiendo un e-mail a [socials.upc@quartdepoblet.org](mailto:socials.upc@quartdepoblet.org)

Fuente: Guía para padres preocupados por el cannabis. Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana.





La cita...

"No digas nada en línea que no querrías que fuera expuesto en un anuncio panorámico con tu cara puesta en él"

Erin Bury

## Respuestas:

### ¿Cómo proteger la privacidad en las redes sociales?

La protección de la privacidad en general y en las redes sociales en particular debe ser un tema relevante en la formación de los menores que, según los estudios, desde los once años comienzan a coquetear con estos entornos. Para ello, detallamos seis acciones, son las líneas a incentivar, las competencias y actitudes que en ellos debemos ser capaces de estimular:

**1. Conocer y configurar de manera detallada las opciones de privacidad.**

Enseñar a configurar las opciones de privacidad es importante, por tanto va a ser fundamental que conozcan cómo funcionan y los efectos posibles de una mala configuración, así como la limitación de estas opciones.

**2. Identificar las funciones y los efectos de cada acción.**

Es preciso una lectura detallada de las condiciones de uso de la red social para valorar cómo y dónde pueden usarse nuestros datos.

**3. Proteger los datos personales.**

Se trata de datos esenciales y su especial relevancia debe ser puesta de manifiesto para dotarles de una especial protección.

**4. Proteger personalmente los datos.**

Decimos demasiadas cosas sobre nosotros mismos sin reflexionar sobre si son oportunas en diferentes momentos o contextos. Debemos ser el primer filtro y no publicar aquella información que valoremos poco conveniente.

**5. Mantener una actitud proactiva en la defensa de los datos propios.**

Debemos controlar lo que otros contactos publican sobre nosotros, dejarles clara nuestra posición a favor de la privacidad y exigir la retirada de determinadas publicaciones, etiquetas de fotografías, etc que atenten contra la misma.

**6. Evaluar las actitudes y condiciones de privacidad de los contactos.**

Un contacto que pudiera ser considerado y respetuoso puede afectar de manera involuntaria nuestra privacidad con una configuración y/o acción inadecuada.

En la base de todo esto está la cultura de la privacidad: valorarla y aprender a cuidarla. En este sentido están haciendo una destacable labor las Agencias de Protección de Datos que, más allá de la protección de datos personales realizan campañas de concienciación al respecto.



## Hecho:

### IV Plan Municipal de Drogodependencias y otros trastornos adictivos de Quart de Poblet y la mancomunidad Barrio del Cristo.

Este año renovamos el Plan Municipal de Drogodependencias y otros trastornos adictivos, que marcará las directrices a seguir en materia de prevención de las conductas adictivas desde el año 2014 hasta el año 2017. Este plan ha sido elaborado por la Comisión Municipal de Prevención de Drogodependencias y parte de un análisis de la realidad local a partir de varias encuestas, entre las que destacamos la Encuesta Escolar sobre hábitos y actitudes entorno al consumo de drogas y al uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en adolescentes escolarizados de Quart de Poblet 20014.

## Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas

C/ Joanot Martorell, nº 40

**¡Preguntas / sugerencias!**

- 96 154 80 08 -

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

Subvenciona:

