



Departamento de Orientación

Madrid, 23 de abril de 2025

Queridos Padres:

El pasado 7 de abril la ESCUELA DE FAMILIAS que organiza el Departamento de Orientación del Colegio San Agustín Madrid junto con la Asociación de Padres de Alumnos, celebró el taller *“Riesgos de adicción en la adolescencia”* dirigido a los padres de los alumnos de ESO y Bachillerato y centrado sobre temas de plena actualidad: el abuso de Tecnologías Digitales (internet, redes sociales y videojuegos), el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias y el trastorno por juego de azar y/o apuestas deportivas.

La sesión la impartió un especialista de la Unidad de Prevención de Adicciones (PAD) del Ayuntamiento de Madrid. En la charla se destacó que la adolescencia es la edad de la experimentación, del cuestionamiento y de la búsqueda de la reafirmación. Los adolescentes viven con este impulso y tienen que desarrollarlo para seguir madurando. Sin embargo, este periodo de grandes oportunidades es también un periodo de vulnerabilidad y por esta razón los padres debemos estar preparados. Este periodo del desarrollo evolutivo implica mayores riesgos que otros porque:

- La necesidad de experimentar para aprender es muy fuerte y se adentran en nuevos y desconocidos contextos.
- Están aprendiendo sus propios límites y no han ajustado todavía su control de impulsos.
- Ponen en cuestión “el mundo adulto” y tratan de diferenciarse de sus modelos y normas, lo que los puede llevar a hacer oídos sordos a lo que sus padres les dicen.
- Necesitan sentirse parte de un grupo (social, deportivo, de un determinado interés...), tener un sentimiento de inclusión. Hay mucha confusión, oscilan entre el sentimiento de seguridad e inseguridad y por eso son más proclives a dejarse influenciar por el grupo de iguales.

La sesión tuvo por objeto explicar las tres fases en las que se genera la adicción:

- **Fase de inicio:** son situaciones esporádicas que reportan al adolescente reacciones de placer rápidas e inmediatas que generan dependencia (enganchan al adolescente) y tolerancia (necesidad de estímulos cada vez mayores).
- **Fase de mantenimiento:** el adolescente comienza a perder el control. Se empieza a notar un impacto sobre el desarrollo mental y afectivo. Abandona poco a poco sus aficiones, las actividades habituales y a los amigos. Suele coincidir con un descenso en el rendimiento en la escuela.
- **Fase de intervención:** es la situación de dependencia en la que el adolescente ya está enganchado y necesita ayuda, probablemente profesional, para cambiar su comportamiento.

- C/ Padre Damián, 18 - 28036 Madrid
- 914 589 620
- colegiosanagustin-madrid.org
- www.apacsamadrid.org
- csam@csamadrid.org
- apa@csamadrid.org





Departamento de Orientación

En la ponencia se incidió mucho del peligro de adicción y los riesgos asociados al uso abusivo de pantallas, redes sociales y videojuegos en los que la edad de iniciación cada vez es más temprana. Este peligro de conductas adictivas no se ha detectado, sin embargo, en las plataformas educativas. Respecto al uso de tecnologías y el resto de posibles adiciones se sugirieron los siguientes consejos para que los padres acompañen a sus hijos:

- **La comunicación:** Hay que fomentar las habilidades de comunicación y de escucha, así como la negociación con nuestros hijos y la resolución de conflictos. Es muy importante comunicarse con ellos y evitar el aislamiento que producen las pantallas. Es necesario enseñar y acompañar a los adolescentes en el uso de las tecnologías.
- **Supervisión y control:** Se deben supervisar las aplicaciones que usan y hablar con ellos fomentando el espíritu crítico a la hora de utilizarlas. Como norma práctica, es recomendable vincular sus aplicaciones a cuentas de correo de los padres, para poder controlar su uso y para poder valorar los mensajes que reciban de dichas aplicaciones.
- **Las normas y los límites:** Promover que las pantallas se usen en espacios compartidos para observar cuándo se conectan y que hacen. Acotar los tiempos de uso y poner limitadores en el uso de tecnología.
- **El afecto:** Empatizar con ellos en sus inquietudes y aclarar conceptos. Nuestro cariño va a contribuir a que nos vean como un faro al que pueden mirar sin miedo para orientarse en sus pasos, al que pueden acudir cuando se equivoquen o cuando sientan inquietud o duda. Comunicarles que hemos pasado por esa etapa nosotros también y que sabemos cómo se sienten. Evitar etiquetar a nuestros hijos con conceptos generales que pueden lastrar y condicionar su desarrollo y percepción de sí mismos.
- **Informar y proteger:** Ofrecerles información adecuada y realista sobre el tema que les preocupe o aquellos problemas a los que vayan a tener que hacer frente. Transmitir siempre el impacto que estas adicciones pueden tener en su salud. Como padres, no podemos desvincularnos de nuestra función de proteger a nuestros hijos, cuyas actuaciones como menores son responsabilidad última nuestra.
- **El ocio y el tiempo libre:** Promover el desarrollo de aficiones. Ayudarles a descubrir sus aficiones, cuanta más diversidad tengan, menos expuestos estarán a un ocio asociado a conductas de riesgo. Invitar a los amigos de tus hijos a jugar en casa, esto puede ser una buena forma de conocer mejor a sus amigos y saber cómo se relacionan.
- **Ser ejemplo:** Si contribuimos practicando hábitos de vida saludables y promoviendo el descubrimiento de actividades de ocio fuera de la cultura de las conductas adictivas, les abriremos el abanico de oportunidades para el disfrute de su tiempo libre y de crecimiento personal. Por ejemplo, nuestra credibilidad sobre

- C/ Padre Damián, 18 - 28036 Madrid
- 914 589 620
- colegiosanagustin-madrid.org
- www.apacsamadrid.org
- csam@csamadrid.org
- apa@csamadrid.org





Departamento de Orientación

los peligros del consumo de sustancias se ve reducida si nos ven beber copas frecuentemente o nuestra socialización se produce alrededor del alcohol.

Por último, en la sesión el ponente informó sobre una serie de recursos muy útiles que podéis encontrar en el siguiente enlace:

<https://serviciopad.es/>

Desde la APA agradecemos al ayuntamiento esta interesante y necesaria sesión; al Departamento de Orientación su labor de organización y coordinación del taller, y a los padres su asistencia y participación en el evento.

Por último, aprovechamos como en cada ocasión para animar a todos los padres del colegio San Agustín Madrid a que participéis en los talleres y actividades que organiza la Escuela de Familia, una oportunidad de formación que nos brinda el Colegio y que, desde la Asociación de Padres, respaldamos activamente al considerarla muy útil para ayudar en esta difícil y gran labor que supone acompañar la educación de nuestros hijos.

Esperando que esta iniciativa haya sido de vuestro interés, recibid un cordial saludo,

JUNTA DIRECTIVA
APA COLEGIO SAN AGUSTÍN MADRID