

# MANUAL DE SUPERVIVENCIA

---

**¡SOS! NO PUEDO FUMAR**

## #ATRÉVETE

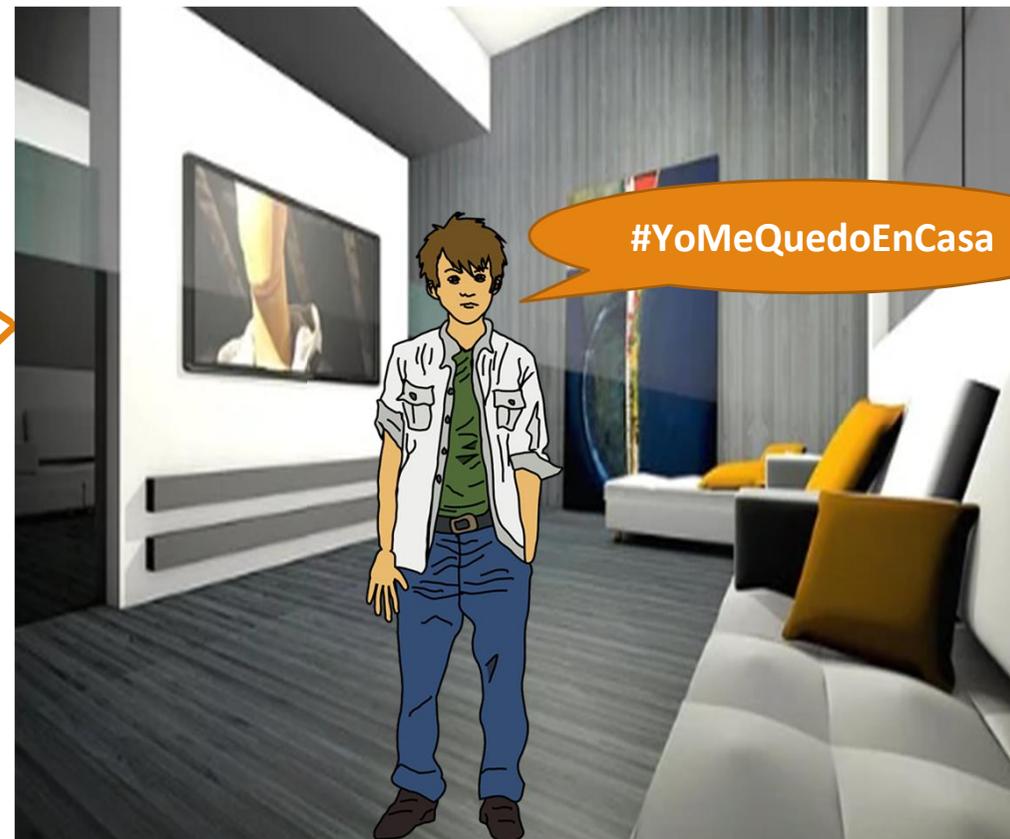
### ¿Por qué nos quedamos en casa?

Se ha decretado el Estado de Alarma como forma de protección. Detrás de esta obligación, hay un objetivo que es protegernos para poder proteger al resto de las personas. Proteger es cuidar a quienes nos rodean, familia, amistades, vecindario, etc.

Sé responsable y #QuédateEnCasa.

Atrévete a superar este reto...

¡Y SIN PORROS! Puede ser un buen momento para que te pongas a prueba.



# CENTRO LOS MESEJO, 9

Prevención y atención  
de las **adicciones** en  
adolescentes y jóvenes



## #SINPORROS



Si estás leyendo esto probablemente es porque fumar porros forma parte de tu rutina o los compartes con tus amistades en momentos de ocio.

Hay veces que se fuma por **diversión**, pero hay personas que usan el cannabis para **relajarse, distanciarse de los problemas o poder dormir**. Aunque se empiece a fumar por diversión, a veces se convierte en una necesidad.

En estos días de confinamiento en casa, te puede estar resultando difícil estar sin fumar. Además de las “ganas de fumar”, te puedes sentir más irritable, con enfado, irascible, con nerviosismo o intranquilidad. Puede que te cueste dormir o que tengas pesadillas, que tengas poco apetito, que notes altibajos en el estado de ánimo, que te sientas triste, o incluso que tengas molestias físicas como dolor de tripa, temblores, mucho sudor o que te duela la cabeza. Todos estos síntomas forman parte del “**síndrome de abstinencia al cannabis**”.

En la mayoría de las ocasiones, estos síntomas son leves, pero si ves que te resultan muy molestos, aquí te damos consejos para que puedas llevarlo mejor. **Lo importante es que tengas claro que en unos días se te pasarán.**



# #PLANDEACCIÓN

# Si tienes...

**Ganas de fumar muy fuertes** → Recuerda los motivos por los que estamos en casa... Y piensa que se trata de una situación temporal. Pero sobre todo, intenta buscar otras **actividades que te agraden y que te “atrapen” la mente, o que te distraigan** (escucha música, come pipas, echa una partida a la Play, propón un juego de mesa, chatea, lee una novela de intriga o simplemente deja lo que estás haciendo y ve a ver qué está haciendo otro miembro de la familia). ¡Seguro que a ti y a tus colegas se os ocurren más cosas!

**Estás todo el día de mal humor, triste o simplemente te encuentras “mal” y no sabes por qué** → Aquí entran en juego las estrategias de regulación emocional que cada cual debemos tener y practicar: obsérvate, respira profundamente y tómate tu tiempo para pensar en aquello que te puede ayudar a encontrarte mejor.

**Si te notas “a la defensiva” o discutes mucho** → Si se forma un conflicto con tu familia y ves que te estás alterando, retírate al menos unos minutos y retoma después el motivo de la discusión, pero desde la calma y con las ideas más claras. Hay veces que después de “saltar” nos damos cuenta de que en realidad, no era tan importante el motivo por el que discutíamos. Probablemente aquí tu familia esté un poco desconcertada con tus reacciones, así que puedes aprovechar para sincerarte y contarles el motivo de lo que te pasa. Seguramente intentarán ayudarte, porque no dudes de que te quieren y que les gustaría entenderte mejor (tampoco esperes que aprueben el hecho de que fumes porros...)



# CENTRO LOS MESEJO, 9

Prevención y atención  
de las **adicciones** en  
adolescentes y jóvenes



## #PLANDEACCIÓN II

### # Si tienes...

**Problemas para dormir** → Es muy probable que, si fumabas antes de ir a dormir, ahora te esté costando mucho. Para ello, intenta hacer algo relajante antes de ir a dormir, y a poder ser, que no implique la visualización de pantallas (lee, escucha música o piensa en algo bonito...)

¡Y sobre todo ten mucho cuidado con no alterar el ciclo de sueño a medida que pasen los días! Lo mejor es que, **te duermas a la hora que te duermas, te levantes a una hora razonable y aguantes despierto durante el día hasta que llegue la noche**. Verás como así en pocos días se regula el sueño.

Si estás teniendo **pesadillas**, ten en cuenta que son desagradables, pero pasarán en unos días o semanas.

**Poco apetito** → Es importante que sigas comiendo algo, aunque sea poco, en las horas en las que se come habitualmente. El apetito, igual que el resto de síntomas, se irán regulando con el tiempo.

**Molestias físicas muy intensas** → No son muy frecuentes, pero si te ocurre y te cuesta manejarlas en casa, habla con tu familia y solicita atención telefónica en tu centro de salud. Como sabes, el personal médico ahora está muy ocupado, pero si lo necesitas, te atenderán.



# CENTRO LOS MESEJO, 9

Prevención y atención  
de las **adicciones** en  
adolescentes y jóvenes



## #TUSNECESIDADES



### Entendemos que es importante para ti estar con tus amistades

Aprovecha las redes sociales, aplicaciones y juegos online para sentirte más cerca.

Intenta buscar un equilibrio entre tu necesidad de intimidad y el tiempo que pasas en familia.

Sabemos que a la mayoría os gusta jugar y estar en contacto. Si en algún momento te agobias, intenta buscar un espacio propio, de intimidad, en el que puedas relajarte.

**Intenta ponerte un horario razonable... Y cúmplelo.**



## #CONFLOW

### Una mirada a nuestro alrededor

Además de compartir actividades con tus amistades, pregúntales cómo se encuentran y comparte tú también cómo te sientes. Sólo el hecho de expresar cómo estáis puede ayudaros. También podéis **aprovechar para pensar en común estrategias para afrontar mejor esta situación.**



# CENTRO LOS MESEJO, 9

Prevención y atención  
de las **adicciones** en  
adolescentes y jóvenes



## #CONÉCTATE

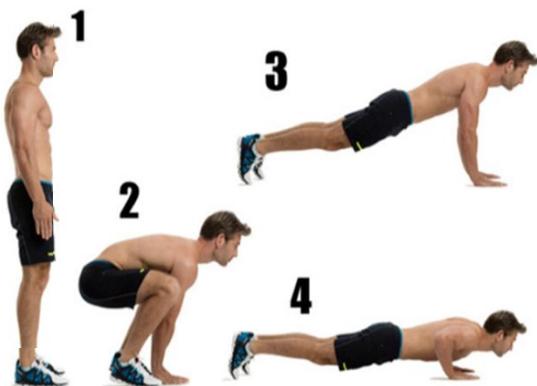
### En el lugar de la otra persona

Ten en cuenta que tus amistades y sus familias pueden estar afectadas por la situación médica y laboral actual. Todas estas situaciones hacen que las personas se puedan sentir tristes, asustadas, frustradas o enfadadas.

También personas que no estén afectadas, pero... **cuida el contenido de la información, el material que compartes en redes sociales y ten cuidado con los bulos. Piensa en cómo puede recibirlo la otra parte.**



## #MORNINGROUTINE



### Lo básico: sueño, higiene y comida

- Seguramente te acuestes un poco más tarde de lo habitual, pero trata de mantener cierta rutina en los horarios (evita acostarte de madrugada y levantarte al medio día).
- Es importante hacer entre 3 y 5 comidas diarias, mantén una dieta equilibrada, aunque a veces te des algún capricho.
- Asíate cada día, y arréglate como si fueses a salir.
- Mantente en forma. Puedes hacer estiramientos, ejercicios, baile... En internet hay un montón de vídeos y tablas de ejercicio.
- Ventila tu habitación y procura tenerla ordenada.

**Cuida tu propio cuerpo y cuida el espacio, ¡tú puedes!**



## #QUÍTATEDEENREDOS

### El grupo hace la fuerza

Es posible que estos días discutáis más en casa. Es normal que surjan conflictos, por lo que **se hace necesario cuidar más que nunca la convivencia**. Por eso, es importante comer en familia o colaborar en las tareas domésticas. Es un buen momento para que negociéis ciertas cosas, teniendo en cuenta que siempre debe haber un mínimo de normas que toda la familia ha de cumplir.

También esta situación puede ser una **oportunidad para que encontréis la forma de entenderos y compartir actividades que os agraden**. Puedes enseñarles cómo usar el ordenador, redes sociales, y a ti te pueden enseñar a cocinar tu plato de comida preferido.

**Crea espacios de entendimiento.**



## #RESISTIRÉ

### El reto

Es en los momentos difíciles cuando las personas nos damos cuenta de la cantidad de recursos personales y fortalezas que tenemos. Aprovecha este momento para conocer cuáles están siendo los tuyos.

**¿Hasta dónde puedes llegar?**



## #SALIÓELSOL



Ten en cuenta que esta situación es temporal, y después podrás recuperar el espacio con tus amistades, tu deporte, tus salidas.... Y lo más importante: esta situación puede ser una oportunidad para que descubras tu relación con el “peta”. Por ejemplo, ¿alguna vez te has preguntado si lo controlas o te controla? Pide ayuda si lo necesitas. Quizás no “todo” saldrá bien, pero saldremos de ésta.

**¡Proyecta cómo quieres que sea tu mañana!**



Pronto volveremos  
a vernos pero....  
HOY  
#MeQuedoEnCasa  
**¡HASTA PRONTO!**

#CENTRO LOS MESEJO, 9

Prevención y atención  
de las **adicciones** en  
adolescentes y jóvenes

