

CHECKLIST DE DETECCIÓN TEMPRANA DE CONSUMO PROBLEMÁTICO O CONDUCTA ADICTIVA EN ADOLESCENTES

Cómo usarla (muy simple):

- Señala lo observado en las últimas **4–8 semanas**.
- Marca si es **nuevo, más intenso o más frecuente** que antes.
- Fíjate en si aparece en **más de un contexto** (casa, instituto, grupo de iguales, redes).
- Cuantas más áreas afectadas, mayor necesidad de **acompañamiento y valoración**.

Escala sugerida (marca una por ítem):

0 = No / 1 = A veces / 2 = Frecuente / 3 = Muy frecuente o intenso

A. Cambios generales y señales emocionales

1. Irritabilidad, enfados o cambios bruscos de humor sin causa clara.
2. Apatía, desmotivación o pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.
3. Ansiedad elevada, inquietud o sensación de “no poder parar”.
4. Tristeza persistente, llanto fácil o aislamiento emocional.
5. Baja tolerancia a la frustración, impulsividad marcada.
6. Dificultad para dormir (insomnio) o sueño excesivo.
7. Expresiones de vacío, desesperanza o “me da igual todo”.
8. Reacciones defensivas o agresivas cuando se pregunta por consumo/pantallas.

Observaciones (qué, cuándo, con quién): _____

B. Señales físicas y de salud

9. Olor a tabaco, vapor, alcohol o sustancias en ropa/mochila/habitación.
10. Ojos rojos, pupilas dilatadas/contraídas, mirada “perdida” con frecuencia.

Aclaración: no soy experto en esta materia, los materiales no están creados desde una base científica, el objetivo es darte ideas de posibles materiales que puedes crear tú mismo/a.

11. Tos persistente, problemas respiratorios, carraspeo tabaco/vaper/cachimba).
12. Cambios llamativos en apetito (atracones o pérdida de apetito).
13. Náuseas, vómitos, dolor abdominal repetido sin explicación médica clara.
14. Descenso de energía, cansancio constante o “bajones” frecuentes.
15. Descuidos en higiene, aspecto o autocuidado que no eran habituales.
16. Lesiones, caídas, golpes o accidentes repetidos (especialmente fines de semana).

Observaciones: _____

C. Conducta, límites y vida cotidiana

17. Mentiras o versiones contradictorias sobre dónde ha estado o con quién.
18. Incumplimiento de normas o límites que antes se respetaban.
19. Mayor secretismo: cierra puertas, borra mensajes, oculta pantalla de forma intensa.
20. Salidas más frecuentes y/o llegadas tarde con excusas repetidas.
21. Problemas para gestionar dinero: pide más, desaparece, no justifica gastos.
22. Cambios rápidos de amistades o pertenencia a grupos con conductas de riesgo.
23. Conflictos frecuentes en casa por el mismo tema, escalada de tensión.
24. Dificultad para sostener rutinas: levantarse, comer, tareas básicas.

Observaciones: _____

D. Área educativa: instituto, formación, rendimiento

25. Bajada del rendimiento repentina o progresiva sin otra causa aparente.
26. Absentismo, retrasos frecuentes, “novillos” o expulsiones.
27. Quejas del centro por conducta disruptiva o desinterés marcado.
28. Problemas de concentración, memoria o “estar en clase pero no estar”.
29. Abandono de actividades extraescolares o pérdida de compromisos.
30. Cambios en el vínculo con profesorado/tutoría: evita, se cierra, responde mal.

Aclaración: no soy experto en esta materia, los materiales no están creados desde una base científica, el objetivo es darte ideas de posibles materiales que puedes crear tú mismo/a.

Observaciones: _____

E. Señales específicas de consumo de sustancias (orientativas)

(No confirman nada por sí solas, pero ayudan a focalizar preguntas y prevención.)

- 31. Habla de consumo como “normal” o “sin riesgo” y minimiza consecuencias.
- 32. Aumenta la tolerancia: necesita más para “notar algo” o busca mezclas.
- 33. Consumo ligado a fines de semana y “bajones” fuertes después.
- 34. Consumir para “aguantar”, “encajar”, “quitar ansiedad” o “dormir”.
- 35. Presencia de objetos: vapers, boquillas, papelillos, mecheros, restos, etc.
- 36. Olor a alcohol o signos de resaca repetidos.
- 37. En caso de cachimba: sesiones largas, normalización, consumo en grupo frecuente.

Observaciones: _____

F. Adicciones comportamentales (pantallas, RRSS, videojuegos, apuestas, pornografía)

- 38. Necesidad creciente de tiempo conectado/a para sentir satisfacción.
- 39. Malestar intenso si se limita el uso (enfado, ansiedad, agresividad, “síndrome de abstinencia” conductual).
- 40. Pérdida de control: “iba a estar 10 minutos y han pasado 3 horas”.
- 41. Interfiere con sueño, estudios, relaciones o autocuidado.
- 42. Uso nocturno a escondidas o alteración del ritmo de sueño por pantallas.
- 43. Aislamiento social presencial: deja planes, evita actividades, se encierra.
- 44. Mentir sobre el tiempo real de uso o borrar historiales de forma recurrente.
- 45. Gastos en juegos, apuestas, skins, suscripciones o compras impulsivas.
- 46. Acceso a contenidos sexuales sin mediación adulta y cambios conductuales asociados (hipersexualización, ansiedad, vergüenza, irritabilidad).

Observaciones: _____

Aclaración: no soy experto en esta materia, los materiales no están creados desde una base científica, el objetivo es darte ideas de posibles materiales que puedes crear tú mismo/a.

G. Factores de riesgo contextual (para comprender, no para culpar)

- 47. Conflictos familiares intensos o cambios recientes (separación, duelo, violencia, desahucio, migración).
- 48. Estrés escolar o presión por rendimiento sin apoyos suficientes.
- 49. Falta de referentes adultos disponibles o vínculo debilitado.
- 50. Grupo de iguales con consumo normalizado o presión para consumir.
- 51. Ocio centrado en consumo (botellón, “quedadas” sin alternativas).
- 52. Malestar emocional previo: ansiedad, depresión, trauma, bullying, soledad.

Observaciones: _____

Interpretación rápida (orientativa)

- **0–10 ítems marcados como frecuentes/intensos:** vigilancia amable + conversación preventiva.
- **10–20 ítems frecuentes/intensos o 3+ áreas afectadas:** valorar intervención y coordinación (familia–centro–servicios).
- **Más de 20 ítems, escalada rápida o impacto fuerte en salud/escuela/convivencia:** derivación o valoración especializada prioritaria.

(La cifra no sustituye el criterio profesional. Importa el impacto y la duración.)

Señales de alerta alta: actuar cuanto antes

Si aparece cualquiera de estas situaciones, conviene **pedir ayuda profesional sin demora:**

- Pérdida de conciencia, coma etílico, intoxicación o consumo con riesgo médico.
- Autolesiones, ideación suicida o violencia grave.
- Episodios psicóticos (alucinaciones, paranoia intensa, desorganización).
- Consumo diario o casi diario, o consumo en solitario.
- Conductas delictivas, explotación, desapariciones, abuso sexual o fuerte deterioro.
- Apuestas problemáticas con deudas o robos en casa.

Aclaración: no soy experto en esta materia, los materiales no están creados desde una base científica, el objetivo es darte ideas de posibles materiales que puedes crear tú mismo/a.

Guía breve de actuación (Trabajo Social / familias)

1. **Registrar hechos**, no etiquetas: “he observado X en estas semanas”.
2. **Conversación breve y calmada**: preguntar por bienestar antes que por sustancias.
3. **No interrogatorio**: escuchar, validar emociones, acordar próximos pasos.
4. **Activar red**: tutoría/orientación, equipo de convivencia, salud, recursos comunitarios.
5. **Plan de apoyo**: rutinas, límites claros, alternativas de ocio, seguimiento.

10 preguntas que ayudan a abrir conversación (sin juicio)

- ¿Qué te está costando más últimamente?
- ¿Cómo estás durmiendo?
- ¿Qué te ayuda cuando te sientes mal?
- ¿En qué momentos notas más ansiedad o presión?
- ¿Sientes que necesitas algo para desconectar o encajar?
- ¿Qué pasa en tu grupo cuando alguien no consume/no se conecta?
- ¿Te preocupa algo de tu consumo o del uso del móvil?
- ¿Qué te gustaría que cambiara en casa o en el instituto?
- ¿Con quién te sientes segurx para hablar?
- ¿Te parece si buscamos apoyo juntxs?