

Flashcards recortables

Mitos y realidades sobre drogas y adicciones en la adolescencia

MITO Si una droga es legal, no puede ser peligrosa. REALIDAD La legalidad no elimina los riesgos. Alcohol, tabaco o vapeadores pueden generar dependencia y daños importantes.	MITO El alcohol no es una droga. REALIDAD El alcohol es una droga depresora del sistema nervioso central y puede provocar adicción y pérdida de control.
MITO Fumar porros relaja y no hace daño. REALIDAD El cannabis puede aumentar la ansiedad y afectar a la memoria, el aprendizaje y la salud mental.	MITO Probar una vez no tiene consecuencias. REALIDAD Cada persona reacciona de forma distinta y el inicio temprano aumenta el riesgo de repetir el consumo.
MITO Las bebidas energéticas no afectan a la salud. REALIDAD Pueden provocar nerviosismo, insomnio y favorecer conductas de riesgo.	MITO Todo el mundo consume en la adolescencia. REALIDAD Muchas personas adolescentes no consumen. Este mito aumenta la presión social.
MITO Si no consumes, te quedas fuera del grupo. REALIDAD La pertenencia no debería basarse en el consumo. Existen otras formas de relacionarse.	MITO Consumir ayuda a soltarse y a encajar. REALIDAD La desinhibición es temporal y no mejora las habilidades sociales reales.
MITO La adicción es falta de fuerza de voluntad. REALIDAD La adicción es un fenómeno complejo relacionado con factores emocionales y sociales.	MITO Solo hay adicción si hay drogas. REALIDAD Existen adicciones comportamentales como pantallas, videojuegos o apuestas.
MITO Si puedo dejarlo cuando quiera, no es un problema. REALIDAD La pérdida de control y el malestar son señales de alerta.	MITO Las redes sociales no generan adicción. REALIDAD Están diseñadas para captar atención y pueden afectar al sueño y la autoestima.

MITO Pasar muchas horas con el móvil es normal a esta edad. REALIDAD Que sea frecuente no significa que sea saludable.	MITO Hablar de drogas anima a consumir. REALIDAD La información clara y respetuosa protege y reduce riesgos.
MITO Pedir ayuda es exagerar. REALIDAD Pedir ayuda es una forma de cuidado y prevención.	MITO Las personas adultas no entienden lo que vivimos. REALIDAD Muchas personas adultas quieren escuchar y acompañar.