



En familia contra las adicciones

Cómo detectar una adicción

En su comportamiento, en la familia, en la escuela, con los amigos... son muchos los síntomas que denotan que un adolescente puede estar teniendo problemas con las drogas. Solo hay que permanecer atentos

NECESITAMOS SABER...

Etapas del consumo

Consumidor experimental: es el que prueba una droga con la intención de experimentar sus efectos sin continuar su uso.

Consumidor ocasional, social o recreacional: tras experimentar con una cierta sustancia, y conociendo tanto los efectos como las consecuencias, continúa consumiéndola de manera ocasional.

Consumidor habitual: etapa siguiente a la que se llega después de permanecer algún tiempo en el consumo anterior, el de tipo ocasional, social o recreativo.

Consumidor dependiente: es la persona que necesita la sustancia y, además, todas sus actividades giran en torno a esa droga, a pesar de las consecuencias negativas que genera.

Proceso adictivo

Adicción es el estado que conduce a un consumo abusivo de una droga con dos fines principales:

Con el fin de generar una sensación de bienestar.

Para prevenir las consecuencias negativas de su abstinencia, es decir, de los signos o síntomas que se generan al dejar de consumir esa sustancia.

Cómo saber si nuestros hijos están abusando de alguna sustancia

Por lo general, se está abusando de estas sustancias siempre que concurren uno o más de los siguientes síntomas, en algún momento, durante un periodo continuado de un año:

Consumo recurrente que deriva en el abandono de obligaciones, ya sean académicas, laborales o del hogar.

Uso continuado en situaciones que comportan un grave riesgo físico para la persona.

El consumo comienza a tener repercusiones de tipo legal.

Cuando se produce un uso continuado de estas sustancias a pesar de que sus efectos llevan a que el consumidor experimente problemas sociales o de índole personal.

Cómo podemos saber si existe algún problema serio de dependencia

Para saber si hay dependencia a una sustancia se deben cumplir, dentro de un periodo continuado de doce meses, al menos tres de los siguientes siete criterios: Tolerancia notable, es decir, existe la necesidad de incrementar considerablemente las cantidades de la sustancia consumida para conseguir el efecto inicial y deseado. O disminución de los efectos con el uso continuado de la misma cantidad de sustancia.

Síntomas de abstinencia, se ingiere la sustancia para evitar la aparición de esos síntomas de abstinencia. El uso de la sustancia se hace en mayor cantidad o por un periodo de tiempo más largo de lo que pretendía la persona.

Hay un deseo persistente y uno o más esfuerzos inútiles para suprimir o controlar la sustancia.

Una gran parte del tiempo del consumidor se emplea en actividades necesarias para obtener la sustancia, consumirla o recuperarse de sus efectos.

Hay una reducción considerable e incluso abandono de actividades sociales, laborales o recreativas a pesar de ser consciente de tener un problema.

Se continúa consumiendo a pesar de tener conciencia de los problemas psicológicos o físicos que parecen causados o aumentados por el consumo de la sustancia.

Motivaciones para consumir

La diversión y evadirse de los problemas.

Búsqueda de emociones y nuevas sensaciones.

Hacer lo que está prohibido, rebeldía.

Presión ejercida por el grupo de iguales.

Los más susceptibles

La adolescencia es un periodo crítico en la formación de la persona y se producen una multitud de cambios. El fenómeno de las drogas se vincula al ocio, con una edad de inicio de consumo en torno a los 14 años.

La personalidad es clave y los más susceptibles son: los que no tienen voluntad propia, ansiosos, deprimidos, apáticos, con baja autoestima...

Aprendiendo entre robots

ROBÓTICA, TAMBIÉN EN FAMILIA: WIFI CON ARDUINO



CRISTIAN RUIZ. COORDINADOR TIC DEL COLEGIO JUAN DE LANUZA DE ZARAGOZA

■ Cuando hace cinco años implantamos el currículo vertical de programación y robótica, comenzamos al mismo tiempo con una actividad que denominamos 'Robótica en Familia', con periodicidad quincenal y carácter anual. El objetivo de estos talleres es que las familias interesadas puedan experimentar lo que sus propios hijos van a aprender en sus clases de 'Computer Science' y que pasen tiempo juntos realizando las prácticas que les ofrecemos en cada sesión.

En estos talleres, se comienza desde lo más sencillo, como puede ser montar leds y botones con Arduino, hasta proyectos finales más complejos, como el coche 4x4, que os presentamos al final del curso pasado. Tenemos dos niveles: el de iniciación y uno avanzado para las familias que ya han pasado por ese primer nivel y quieren profundizar.

Enrique y Manuel Bonet (padre e hijo, en la foto) llevan con nosotros desde el comienzo de los talleres y son unos apasionados 'makers'. Este año, en el grupo avanzado, están realizando un proyecto para crear un sistema de riego hidropónico.

Uno de los componentes que van a utilizar en este complicado montaje es un módulo ESP8266, que nos va a ofrecer la posibilidad de poder conocer los datos que nos van ofreciendo los diferentes sensores conectados (humedad, temperatura, pH, etc.) en tiempo real a través de un página web. Dicho de otra forma, este componente nos ofrece la posibilidad de poder conectar nuestros montajes realizados en Arduino a internet.

Para no entrar en detalles técnicos nos es suficiente con saber que el chip ESP8266 cumple la misma función que los chips que llevan las placas Arduino. Nos permite leer sus entradas y activar sus salidas siguiendo las instrucciones que le hayamos programado. La particularidad del ESP8266 es que, además de esto, dispone de las funcionalidades básicas para conectarse a una red wifi o crear la suya propia. Y lo mejor de todo es que se trata de un componente muy económico en relación al potencial que nos ofrece. En tiendas 'online' podemos encontrar placas ESP8266 de varios fabricantes, con formatos y funcionalidades distintas, por precios que rondan los 2 o 3 euros.

En www.openlanuza.com tenéis toda la información ampliada sobre este dispositivo, así como el código fuente para realizar vuestras primeras pruebas y un vídeo explicativo de todo el montaje y programación.

¡Hasta dentro de dos semanas amig@s robóticas!

Plan PrevenGO de Fundación Piquer www.grupopiquer.com/plan-prevengo/

Caja de herramientas TIC

MOBBYT, CREANDO JUEGOS

DIEGO ARROYO MURILLO. ASESOR DE FORMACIÓN CIFE JUAN DE LANUZA. UFI-ZUERA

■ En la nuestra caja de herramientas de esta semana, vamos a analizar una plataforma de creación de videojuegos educativos muy interesante y con muchas funcionalidades y características muy valiosas.

Aprender mientras se juega es fundamental en las primeras edades de esco-

larización y, para ello, las TIC pueden servirnos con su enorme variedad y potencial. Mobbyt es un recurso que puede permitirnos crear actividades interactivas muy sugerentes para nuestros alumnos y alumnas. Personalizar su aprendizaje mediante este tipo de actividades y con recursos y herramientas motivadoras enriquece nuestra labor docente y experiencias didácticas.

Mobbty (<https://mobbty.com/>), por sus peculiaridades, ofrece y permite crear juegos de varios niveles mezclando diferentes mecánicas. Algunas de las princi-



pales características de esta plataforma son:

- Es simple en su uso y manejo.
- Muy intuitiva para la creación de juegos.
- Ofrece, además, una gran diversidad de posibilidades de juego.
- Es gratuita.
- Perfecta para crear concursos, aulas y espacios virtuales.

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero

