

MODO BIENESTAR

MANUAL DE SALUD PARA JÓVENES

USO
POSITIVO
DE LAS
RRSS

PREVENCIÓN
DEL CONSUMO
DE DROGAS
Y ALCOHOL

HÁBITOS
DE VIDA
SALUDABLES

SALUD
MENTAL

SEXUALIDAD
Y RELACIONES
IGUALITARIAS

Una guía con ideas sencillas y retos prácticos para que puedas sentirte bien contigo mismo/a y con lo que te rodea.



ayuntamiento de
mairena del aljarafe

LA SALUD MENTAL



Muchas veces cuidamos nuestro cuerpo pero **olvidamos cuidar lo emocional**. Y es que tener una buena salud mental o emocional es fundamental para tener una vida sana. No significa estar bien siempre, sino **contar con los recursos internos y externos que nos permitan afrontar las tensiones normales de la vida, regular nuestras emociones, mantener la motivación y relacionarnos de forma sana con los demás y con el entorno.**

TRASTORNOS DE SALUD MENTAL ¿Cómo identificarlos?

Un **trastorno de Salud Mental** puede aparecer cuando los cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento generan angustia o dificultan llevar la vida diaria. Puede afectar a las relaciones personales y familiares, al rendimiento en los estudios o el trabajo, a la forma de aprender o incluso a la participación en actividades cotidianas.

SOLO PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL PUEDEN DETERMINAR SI EXISTE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL

NO TODO MALESTAR ES UN TRASTORNO

Somos seres emocionales. Los momentos de **tristeza, estrés o inseguridad forman parte de la propia experiencia humana**. Pedir ayuda profesional no siempre implica un diagnóstico: también es una forma de cuidarse y buscar orientación.

Si notas que tu salud mental ha empeorado, **hablar con tu entorno y pedir apoyo médico puede marcar la diferencia**. Acude al médico de cabecera para que pueda hacer una primera valoración y derivarte al Equipo de Salud Mental si fuera necesario.

PONTE EN ALERTA CUANDO TENGAS...

CANSANCIO EXTREMO, CAMBIOS EN EL SUEÑO O EN LA ALIMENTACIÓN.

DIFICULTAD PARA AFRONTAR LAS ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA.

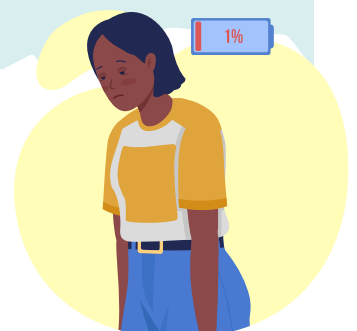
SENSACIÓN DE DESCONEXIÓN O AISLAMIENTO.

ANSIEDAD EXCESIVA, TRISTEZA PROLONGADA O APATÍA.

CAMBIOS BRUSCOS DE HUMOR, IRRITABILIDAD O CONDUCTAS VIOLENTAS.

PENSAMIENTOS EXTRAÑOS O DISTORSIONADOS, E INCLUSO IDEAS DE HACERSE DAÑO O DE DAÑAR A OTRAS PERSONAS.

ABUSO DE SUSTANCIAS.



TRASTORNOS MÁS COMUNES

En la adolescencia y la juventud

NO SON CASOS AISLADOS

La salud mental forma parte de nuestra vida y es importante hablar de ella sin tabúes.

39% HAN TENIDO SÍNTOMAS DEPRESIVOS.
SOLO 11,4% CON DIAGNÓSTICO PROFESIONAL

37% PADECEN ANSIEDAD

14,5% TIENEN TRASTORNOS DE SUEÑO

ANSIEDAD

Es una **respuesta natural del cuerpo frente a situaciones que percibimos como un reto o amenaza**. Sentir ansiedad en momentos concretos (exámenes, entrevistas, situaciones nuevas) es normal: te activa y te prepara. Pero se convierte en un problema cuando es demasiado fuerte o constante y no te deja vivir con tranquilidad.



Síntomas: palpitaciones, insomnio, cansancio, preocupación excesiva, ganas de evitar muchas situaciones, pensamientos negativos.

¿Qué ayuda?: parar y respirar, hacer ejercicio, mantener rutinas, hablar con alguien de confianza, organizarte para no dejar todo para el último momento.

¿Qué no ayuda? Consumir demasiada cafeína, alcohol o tabaco; sobreanalizar o dar vueltas a los síntomas; buscar control absoluto de cada situación; aislarse; dormir poco o demasiado.

DEPRESIÓN

Es un **trastorno del estado de ánimo caracterizado por una sensación persistente de tristeza, vacío o desesperanza**. No es solo un sentimiento pasajero: puede afectar de manera profunda a la forma en que piensas, sientes y actúas, interfiriendo en tu vida diaria.

Síntomas: falta de interés en lo que antes disfrutabas, cambios en el sueño o el apetito, cansancio extremo, sentimientos de culpa o inutilidad, dificultad para concentrarte. En casos graves puede incluir pensamientos de muerte o suicidio, y siempre requiere apoyo profesional.

¿Qué ayuda?: mantener rutinas, no aislarte y pedir ayuda profesional.

¿Qué no ayuda? Restar importancia a lo que sientes, encerrarte en ti mismo/a, automedicarte, abusar de sustancias o dejar pasar el tiempo sin pedir ayuda.



ESTRÉS

El estrés es una **respuesta natural del cuerpo ante una exigencia o presión externa, ya sea física, emocional o psicológica**. En su justa medida te activa y te ayuda a responder, pero cuando es intenso o constante puede desgastar mucho tu salud.



Síntomas: tensión muscular, dolor de cabeza o estómago, palpitaciones, insomnio, temblores, cambios de ánimo, desesperanza o enojo, dificultad para concentrarse; olvidos o sensación de "mente nublada", cambios en la alimentación.

¿Qué ayuda?: descansar, organizar tu tiempo, hacer pausas, practicar deporte, compartir cómo te sientes.

¿Qué no ayuda?: sobrecargarte de tareas, ignorar las señales de tu cuerpo, mantener hábitos poco saludables (poco sueño, mala alimentación), recurrir al alcohol, tabaco o drogas como escape.

¿CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD EMOCIONAL?

Cuidar tu salud emocional significa entrenar ciertas habilidades que te hacen sentir mejor contigo mismo/a y con los demás. No es algo complicado: son **herramientas prácticas para la vida**.

1 CONCIENCIA EMOCIONAL

El primer paso para cuidar tus emociones es **reconocerlas**. A veces las personas estamos nerviosas, tristes o alegres y no nos paramos a pensar por qué.

POR ESO ES CLAVE:

PONERLE NOMBRE A LO QUE SIENTES
ENTENDER QUE PUEDES TENER VARIAS EMOCIONES AL MISMO TIEMPO
IDENTIFICAR CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS

TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS Y NECESARIAS

Incluso aquellas que suelen tener connotaciones negativas como el **miedo, la tristeza o la rabia**. Porque todas **cumplen una función adaptativa**, es decir, nos preparan para reaccionar y afrontar situaciones importantes. Por ejemplo, el miedo nos protege frente a un peligro, la tristeza nos invita a parar y reflexionar sobre una pérdida, y la rabia puede darnos la energía para defender nuestros límites.

3 REGULACIÓN EMOCIONAL

Es **aprender a manejar lo que sientes**. No se trata de reprimir lo que vives, sino de encontrar formas sanas de canalizarlo para no dejarte arrastrar por los impulsos o la presión social.

ESTRATEGIAS

PARAR Y RESPIRAR CUANDO UNA EMOCIÓN INTENSA APARECE.

REFLEXIONAR QUÉ EMOCIONES SE ESTÁN SINTIENDO Y QUÉ SITUACIONES LAS HAN DESENCADENADO.

DARLE UN ESPACIO A LA EMOCIÓN SIN BLOQUEARLA.

BUSCAR ACTIVIDADES QUE TE GENEREN CALMA O ALEGRÍA: MÚSICA, DIBUJO, YOGA, LECTURA.

IR A TERAPIA Y FOMENTAR EL APOYO MUTUO Y LOS CÍRCULOS AFECTIVOS.

TRANSFORMAR LA ENERGÍA DE LA EMOCIÓN. POR EJEMPLO, USAR LA RABIA PARA PONER LÍMITES O LA TRISTEZA PARA PARAR Y REFLEXIONAR.

2 AUTONOMÍA EMOCIONAL

Los estereotipos y comparaciones afectan mucho a la juventud: imágenes irreales en redes, presión por encajar en un "modelo" de feminidad o masculinidad o críticas por no cumplir con esas expectativas. Desarrollar tu autonomía emocional es **aprender a valorarte más allá de las etiquetas**.

CLAVES

CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA SANA, aceptando tus fortalezas y carencias, creando una buena relación contigo mismo/a.

ENCONTRAR MOTIVACIÓN INTERNA, más allá de los "me gusta" o de lo que esperan de ti.

COMPRENDER QUE LA IDEA DE ÉXITO O FRACASO SON CONSTRUCCIONES SOCIALES.

Lo que la sociedad suele identificar como "fracaso" puede ser una fuente valiosa de aprendizaje y lo que considera como "éxito" no siempre garantiza el bienestar.

TENER UN ESPÍRITU CRÍTICO: cuestionar los mensajes sociales y los estereotipos.

SER RESPONSABLE, HACIENDOTE CARGO DE TUS ACTOS Y DE SUS CONSECUENCIAS.

TRABAJAR EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

4 COMPETENCIA SOCIAL

Tu bienestar también depende de cómo te relacionas. La clave está en **construir vínculos sanos que te aporten paz y confianza**.

CÓMO CONSTRUIR RELACIONES SANAS

SABER ESCUCHAR, RESPETAR Y VALORAR LAS DIFERENCIAS (de género, orientación sexual, culturales o sociales)

COMUNICARTE DE FORMA CLARA y COMPARTIR TUS EMOCIONES CON HONESTIDAD Y EMPATÍA.

SABER COOPERAR, apoyar a otras personas y entender que compartir nos hace crecer.

RESOLVER CONFLICTOS DE FORMA PACÍFICA Y HUIR DE LAS RELACIONES TÓXICAS

Y algo muy importante: APRENDER A DECIR "NO" CUANDO LO NECESITES Y ACEPTAR QUE TE LO DIGAN, porque poner límites es tan sano como decir "sí".

Por último, toca aplicar todo lo aprendido en tu día a día. Estas habilidades son las que te permiten **organizar tu vida de forma equilibrada y vivirla de forma plena.**



CÓMO ORGANIZARSE PARA ESTAR MEJOR

FIJA METAS REALISTAS, sin dejarte llevar por lo que la sociedad espera de ti.

TOMA DECISIONES RESPONSABLES Y ASUME SUS CONSECUENCIAS.

PIDE AYUDA CUANDO LO NECESITES (no es un signo de debilidad)

PARTICIPA EN TU ENTORNO, aporta tu voz y tu visión.

DISFRUTA DE LOS MOMENTOS EN LOS QUE HACES ALGO QUE TE APASIONA Y TE HACE SENTIR UNA PERSONA PLENA.

ACTIVIDAD: MI ÁRBOL DEL BIENESTAR

Este ejercicio es una forma sencilla y creativa de conocerte mejor. Te ayudará a descubrir qué te sostiene, cómo te defines y hacia dónde quieres crecer.

LAS RAÍCES

Escribe las personas, aficiones o cosas que te dan fuerza y estabilidad en tu vida. Son tu base.

EL TRONCO

Describe quién eres con 6 o 7 adjetivos. Hazlo con sinceridad, sin juzgarte. Marca en verde los que consideres positivos y en naranja los que sientas que quieres mejorar o cambiar.

LA COPA

Anota los frutos de tu vida: logros que ya has conseguido (márcalos en azul) y también metas o sueños que te gustaría alcanzar en el futuro (márcalos en amarillo).



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

La adolescencia y la juventud son etapas decisivas para consolidar hábitos que condicionarán la salud futura. Una **dieta equilibrada** y la **práctica regular de actividad física controlada**, no solo aportan energía y vitalidad en el presente, también reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y psicológicas en la edad adulta.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Durante la adolescencia, el organismo requiere un aporte suficiente de **macronutrientes** —hidratos de carbono como principal fuente de energía, proteínas para el crecimiento y la reparación de tejidos, y grasas saludables para el sistema nervioso y hormonal— además de **vitaminas y minerales esenciales**.

Sin embargo, la dieta cotidiana de muchos adolescentes y jóvenes suele ser insuficiente en frutas, verduras o pescado, mientras que abundan refrescos, bollería y comidas rápidas. Este **desequilibrio repercute en la salud a corto plazo** —menos energía, sueño de peor calidad, mayor irritabilidad— y aumenta los riesgos de obesidad, hipertensión o diabetes en la edad adulta.

RELACIÓN CON LA COMIDA Y BIENESTAR EMOCIONAL

La alimentación forma parte del bienestar físico y mental. Una **relación conflictiva con la comida puede favorecer la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (TCA)**, como la anorexia o la bulimia. Estos trastornos tienen causas múltiples —biológicas, psicológicas y sociales— y pueden generar complicaciones graves, desde desnutrición y alteraciones hormonales hasta problemas cardiovasculares y emocionales.

Reconocer señales de alerta como la **preocupación excesiva por el peso, la ansiedad al comer o la evitación de comidas sociales, y consultar a profesionales de la salud**, es clave para la detección y tratamiento tempranos de los TCA.

FACTORES QUE DIFICULTAN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

COMIDA RÁPIDA Y ULTRAPROCESADA: opciones baratas y accesibles que desplazan alimentos frescos y nutritivos.

PUBLICIDAD Y REDES SOCIALES: fomentan tanto productos poco saludables como modelos corporales irreales, que aumentan la presión estética y la vulnerabilidad a los TCA.

FALTA DE TIEMPO: el ritmo de vida académico y social reduce la planificación de menús equilibrados.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La adolescencia es una etapa de **cambios físicos y psicológicos** que hace que el cuerpo tenga unas necesidades nutricionales mayores que en la infancia o la edad adulta. El **crecimiento, el desarrollo muscular, óseo y hormonal requieren más energía y nutrientes**, por lo que es fundamental mantener una dieta variada y equilibrada.

“NO EXISTEN RECOMENDACIONES UNIVERSALES”

Ya que estas necesidades varían según la **velocidad de desarrollo**, el **estadio de maduración** y la **composición corporal** de cada persona adolescente. Aun así, hay pautas generales que ayudan a cubrir los requerimientos más habituales:

DIETAS RESTRICTIVAS Y RIESGOS PARA LA SALUD

Las dietas de moda y los métodos “milagro”, difundidos en redes sociales, **pueden provocar déficits nutricionales y aumentar la vulnerabilidad a los TCA**. Cualquier cambio relevante en la alimentación debe estar supervisado por profesionales de la salud, ya que la prevención y el abordaje temprano son fundamentales para proteger tanto la salud física como la mental.

ALGUNAS PAUTAS



PROTEÍNAS

Presentes en pescado, huevos, carne, legumbres y frutos secos, necesarias para el crecimiento y la reparación de tejidos.



HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

Pan, pasta, arroz, patata o cereales integrales, como fuente principal de energía.



GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva, frutos secos, aguacate o pescado azul, esenciales para el sistema nervioso y hormonal.



VITAMINAS Y MINERALES

Frutas y verduras frescas como aporte indispensable para un desarrollo equilibrado.

ACTIVIDAD FÍSICA

MOVERSE PARA VIVIR MEJOR

El **cuerpo humano está diseñado para moverse**, y la adolescencia y la juventud son etapas clave para adquirir rutinas de actividad física que protejan la salud a lo largo de la vida.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

EN EL CUERPO: fortalece músculos, huesos y articulaciones; mejora la función cardiovascular y la resistencia física; ayuda a mantener un peso saludable.

EN LA MENTE: estimula la memoria y la concentración, reduce la ansiedad y los síntomas depresivos, y favorece el bienestar emocional.

EN LA VIDA DIARIA: mejora la calidad del sueño, aporta más energía y promueve la socialización a través de actividades compartidas.

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

La **falta de movimiento** aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, cardiopatías), debilita la capacidad física, y se asocia a peor estado de ánimo, más fatiga y dolores musculoesqueléticos.

PRESIÓN ESTÉTICA Y EJERCICIO

El deporte debe ser una herramienta para la salud y no una fuente de presión. Sin embargo, **los mandatos de delgadez o de musculatura influyen cada vez más en la juventud**.

Esta presión estética puede abrir la puerta a una relación conflictiva con la comida o el cuerpo, favoreciendo la aparición de **TCA como la anorexia y la bulimia**. También puede derivar en la **vigorexia o dismorfia muscular**, cuando el ejercicio se convierte en una obsesión ligada a la imagen corporal y a conductas de riesgo para la salud.

Todos estos trastornos requieren **atención médica y psicológica especializada**.

CUIDAR TU SALUD FÍSICA SIN DESCUIDAR LA MENTAL

INCORPORA MOVIMIENTO EN LO COTIDIANO: subir escaleras, caminar en los desplazamientos, estirar...

EXPLORA DISTINTAS OPCIONES: deportes de equipo, al aire libre, disciplinas urbanas como skate o calistenia, baile o senderismo.

COMBINA INTENSIDAD: alterna ejercicios moderados con otros más intensos.

BUSCA EQUILIBRIO: la actividad física debe mejorar tu salud, no convertirse en una fuente de angustia.

Si notas que el ejercicio **se vuelve compulsivo** o **se relaciona con una preocupación constante por la imagen corporal**, es importante pedir ayuda profesional.



ACTIVIDADES

MI SEMANA ACTIVA

Rellena la tabla con la actividad física que haces cada día.

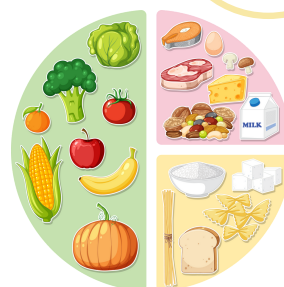
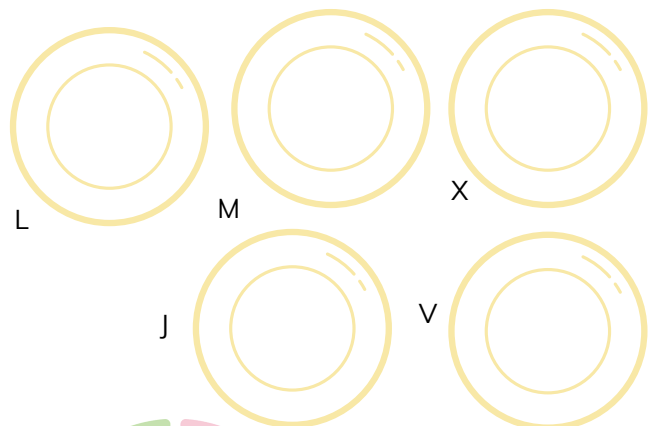
DÍA	ACTIVIDADES	TIEMPO (MINUTOS)	¿CÓMO ME SENTÍ?
L			
M			
X			
J			
V			
S			
D			

Reflexiona sobre cómo te has sentido y qué puedes mejorar.

- ¿Qué día me sentí con más energía?
- ¿Qué actividades disfruté más?
- ¿Qué quiero mejorar la próxima semana?

MIS ALMUERZOS DE LA SEMANA

Dibuja o escribe lo que has comido esta semana a la hora del almuerzo.



Observa si las proporciones de tus alimentos se parecen a este plato saludable.

SUMA 1 PUNTO POR SI HAS INCLUIDO:

- Frutas o verduras en más de 3 platos y ocupan la mitad del plato.
- Proteínas variadas (no siempre carne).
- Cereales integrales en algún plato.
- Evitas refrescos, bollería o snacks ultraprocesados.

1 PUNTO

1 PUNTO

1 PUNTO

1 PUNTO

¿TU DIETA ES EQUILIBRADA?

4 PUNTOS

2-3 PUNTOS

0-1 PUNTOS

¡Vas por muy buen camino!

Bien, pero puedes mejorar

Toca revisar tus hábitos

SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS



La sexualidad es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida. Es una realidad compleja que abarca el **sexo**, la **identidad**, los **roles de género**, la **orientación sexual**, el **erotismo**, el **placer**, la **intimidad** y la **reproducción**.

Por eso, hablar de sexualidad es mucho más que hablar de sexo: es pensar en nuestro cuerpo, en cómo nos relacionamos, lo que sentimos, deseamos y decidimos. La **educación sexual integral** nos invita a vivirla de manera positiva, empoderada, segura y placentera, alejándonos de mitos, tabúes y miedos.

CONSTRUYENDO NUESTRA IDENTIDAD

SEXO Y GÉNERO

Las diferencias entre sexo y género son fundamentales para comprender la complejidad de la identidad de género. El **sexo** se refiere a las características sexuales biológicas con las que nacemos, como los órganos sexuales, las hormonas o los cromosomas.

El **género**, en cambio, es una construcción social y cultural que nos marca cómo debemos comportarnos, qué nos puede gustar o qué roles debemos ocupar según nuestro sexo biológico.

LOS ROLES DE GÉNERO

Dentro de la concepción binaria del género es fundamental hablar de los roles de género, **construcciones culturales** de nuestras sociedades que establecen los **comportamientos que se consideran "propios" de hombres y mujeres**: que ellos sean fuertes, racionales y proveedores; y que ellas sean sensibles, cuidadoras y dependientes. Estos estereotipos limitan la libertad individual. Nuestro horizonte como sociedad, debe ir, precisamente, hacia la eliminación de la idea de género, para que ninguna persona tenga que verse limitada por estas construcciones sociales.

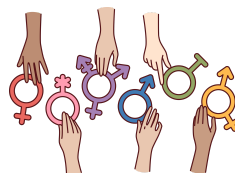
EL PATRIARCADO

En la raíz de todo esto encontramos el **patriarcado**, un sistema de opresión que privilegia a los hombres cishetero (ahora veremos lo que es) y coloca al resto de identidades y orientaciones en desventaja. Sin embargo, aunque parezca favorecer a los hombres en posiciones de poder, también les impone un modelo único de masculinidad, en el que, por ejemplo, mostrar emociones o vulnerabilidad se considera una debilidad.

ACLARANDO CONCEPTOS

SEXO BIOLÓGICO

Son las características sexuales biológicas con las que nacemos.



IDENTIDAD DE GÉNERO

Con qué género te identificas. Si coincide con tu sexo biológico, eres **cisgénero**.

Si no, eres **transgénero** (término que incluye identidades como hombre o mujer trans, género fluido, no binario, agénero...).

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Cómo muestras tu identidad (ropa, peinado, gestos...).



ORIENTACIÓN SEXUAL



Hacia quién sientes atracción afectivo-sexual (**hetero**, **homosexual**, **bisexual**, **pansexual**, **asexual**).

"RECONOCER LA DIVERSIDAD SEXUAL"

Las personas somos únicas: tenemos una forma de ser concreta y una manera personal de entender las relaciones, la familia o la vida en sociedad. **Debemos reconocer esta diversidad para poder convivir en una sociedad justa**, en la que las personas podamos vivir con libertad, dignidad y respeto.

DIVERSIDAD, DISCRIMINACIÓN Y DEFENSA DE LOS DERECHOS

A lo largo de la historia, muchos colectivos que han manifestado disidencia e incormismo con las normas sexogenéricas, han tenido que enfrentarse a discriminaciones y violencias en diferentes espacios (laboral, escolar, familiar, legal, en el espacio público...). Es lo que **llamamos LGTBI-fobia**. Romper con estas violencias es clave para construir sociedades donde la diversidad de identidades y orientaciones sean reconocidas y respetadas, y garantizar así la igualdad de derechos.



NUESTRAS RELACIONES SEXO-AFECTIVAS

Las relaciones son los **vínculos** que tejemos a lo largo de la vida: amistades, familia, compañeras de estudio o trabajo... Pero aquí nos centraremos sobre todo en las **relaciones románticas y/o sexuales**, porque suelen estar rodeadas de ideas, mitos y expectativas que influyen mucho en cómo las vivimos.

LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Nuestra cultura nos transmite una serie de mitos que condicionan lo que pensamos que es "normal" o "deseable". Recordar que estos mitos no son universales ayuda a cuestionarlos y a construir vínculos más libres.

"LA PAREJA COMPLETA TU VIDA"

En realidad, puedes sentirte plena también con amistades y proyectos personales y colectivos.

"LOS CELOS SON UNA PRUEBA DE AMOR"

Son más bien una señal de inseguridad o incluso de control.

"EL AMOR DEBE SER HETEROSEXUAL, MONÓGAMO Y PARA SIEMPRE"

Hay muchas formas de construir relaciones.

"EL AMOR A PRIMERA VISTA"

Una relación sana se construye día a día, con comunicación y respeto.

RELACIONES SANAS Y SEGURAS

Una relación saludable no significa ausencia de conflictos, sino poder resolverlos desde el respeto y la igualdad.

CLAVES

CONFIANZA sin control ni celos.

RESPECTO por los límites propios y ajenos.

IGUALDAD en las decisiones.

HONESTIDAD para hablar claro y reconocer errores

COMUNICACIÓN para expresar, escuchar y llegar a acuerdos.

CONSENTIMIENTO en todas las acciones.

LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

La violencia machista es cualquier acto que causa **daño físico, psicológico, sexual o económico** a una persona por razón de su sexo. Afecta a mujeres, chicas adolescentes y se basa en desigualdades de poder (sistema patriarcal).

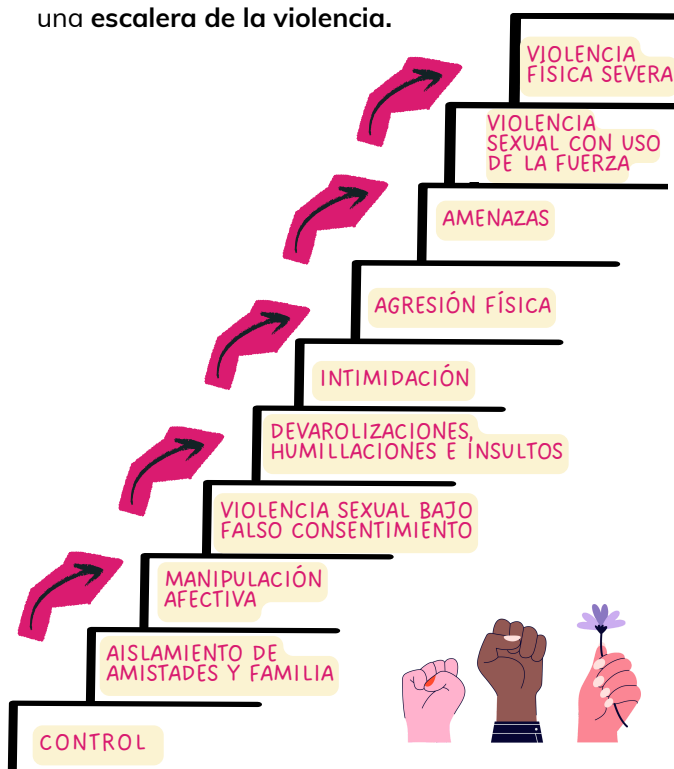
ALGUNOS DATOS

1 DE CADA 3 MUJERES EN EL MUNDO HA SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO (OMS, 2021). Y entre chicas adolescentes con pareja (de 15 a 19 años), casi 1 de cada 4.

LA VDG NO ES LO MISMO QUE UNA RELACIÓN TÓXICA, sino que es una forma de dominación que hunde sus raíces en el patriarcado.

NO AFECTA A TODAS POR IGUAL: factores como el racismo, la clase social o la discapacidad pueden multiplicar los riesgos y las dificultades para pedir ayuda.

La violencia no aparece de golpe. Muchas veces sigue una **escalera de la violencia**.



EL CONSENTIMIENTO SEXUAL

El consentimiento es la **base de una relación sana y respetuosa**, y es un paso crucial hacia la eliminación de la violencia de género. Significa que todas las personas implicadas están de acuerdo de forma clara y libre.

Pedir, escuchar y respetar los límites propios y ajenos es clave para construir vínculos igualitarios.

EL CONSENTIMIENTO HA DE SER:

LIBRE ↪ sin presiones, chantajes ni drogas.

REVERSIBLE ↪ puedes cambiar de idea en cualquier momento.

INFORMADO ↪ requiere toda la información (ej. si se promete usar preservativo y no se hace, no hay consentimiento).

ENTUSIASTA ↪ un "sí" real, no un silencio o resignación.

ESPECÍFICO ↪ aceptar una cosa (un beso o caricias, por ejemplo) no significa aceptarlas todas.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



La **salud sexual** es parte de nuestra salud integral. No se trata solo de prevenir embarazos o infecciones: también significa **vivir la sexualidad de forma positiva, segura y libre de coacción**. Una buena salud sexual influye en el bienestar físico, emocional y social, y nos ayuda a tomar decisiones informadas y a disfrutar de nuestro cuerpo y nuestras relaciones.

EL PLACER

El placer no se limita al sexo ni al orgasmo: puede estar en bailar, leer o charlar con amistades. Recuerda que en lo sexual, todo el cuerpo puede sentir:



LA PIEL es el órgano sexual más grande, con miles de terminaciones nerviosas.



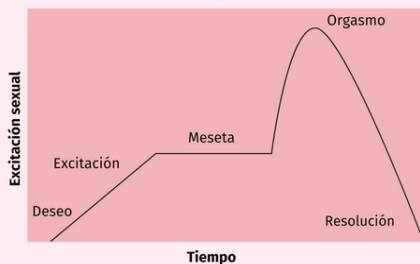
EL CEREBRO interpreta esas sensaciones y decide si son agradables o no.

ANATOMÍA Y PUBERTAD

La **pubertad** comienza, en general, entre los **8 y 14** años. Es una etapa de cambios físicos y emocionales, distinta en cada persona.

Veamos ahora las partes en que se divide nuestra **anatomía sexual**. Pero recuerda que también hay **personas intersexuales** que nacen con variaciones en cromosomas, hormonas o genitales.

Ciclo de la respuesta sexual



El placer sexual suele seguir el **ciclo de respuesta sexual**. Lo importante no es llegar siempre al orgasmo, sino disfrutar de cada fase.

DESEO Ganas de tener una experiencia sexual.

EXCITACIÓN El cuerpo responde a estímulos físicos o mentales.

MESETA La excitación se mantiene y se intensifica.

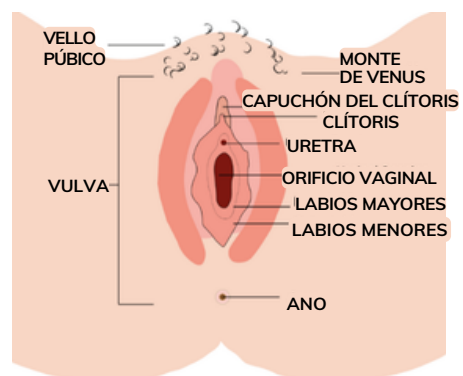
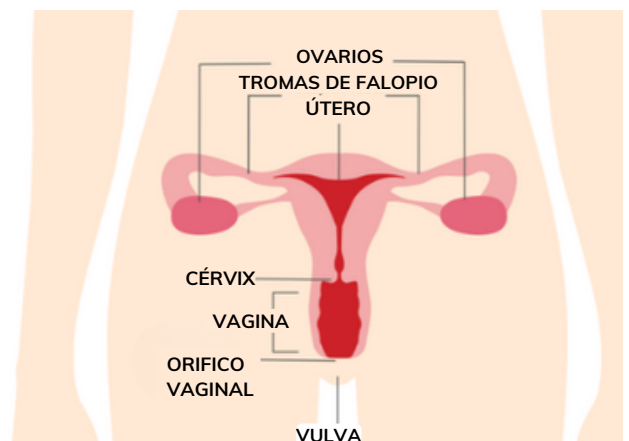
ORGASMO Máxima tensión sexual, con contracciones musculares y gran placer.

RESOLUCIÓN El cuerpo vuelve a la calma.

Las normas sociales suelen marcar qué "debería" darnos placer, pero cada persona puede explorar lo que realmente le gusta. La **masturbación** es una buena manera conocerse mejor y comunicar esos gustos a las parejas.



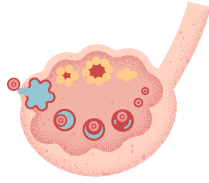
APARATO REPRODUCTOR FEMENINO



LA MENSTRUACIÓN

La menstruación aparece por primera vez en la **menarquia (9-16 años)** y marca el inicio de la fertilidad. El ciclo menstrual está regulado por hormonas como el **estrógeno y la progesterona**.

Cada mes, a mitad del ciclo, un ovario libera un óvulo (**ovulación**) y el útero se prepara para un posible embarazo. Si el óvulo no es fecundado, el revestimiento del útero se desprende y se expulsa en forma de sangrado: la menstruación.



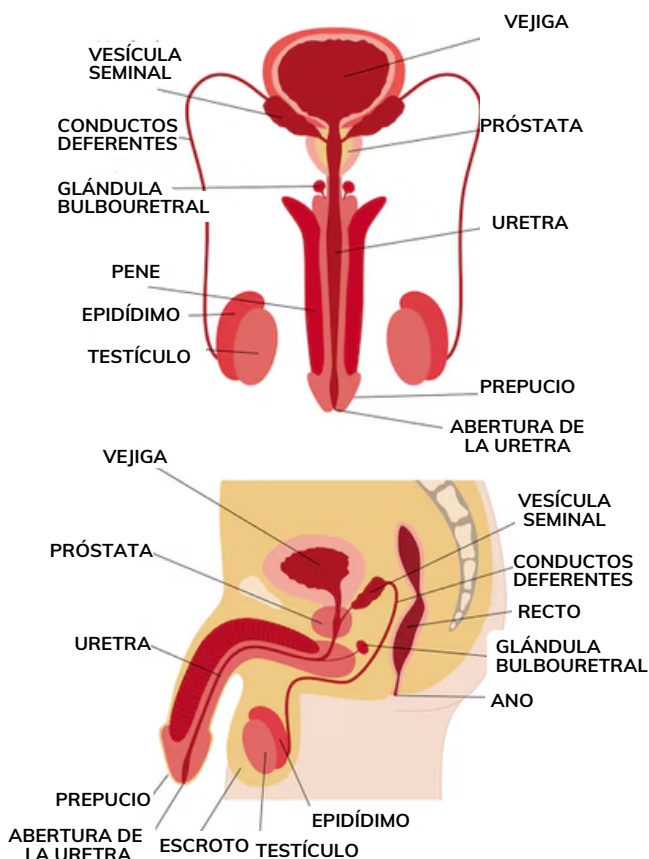
¡Ojo! El óvulo sobrevive unas 24 horas y los espermatozoides hasta 6 días, por lo que **puede haber embarazo, aunque tengas la regla**.

LOS PRODUCTOS MENSTRUALES

Conocer los **productos menstruales** (compresas, tampones, copa, ropa menstrual) y los **cambios físicos y emocionales** del ciclo, ayuda a vivir la menstruación de forma más consciente y sin tabúes.



APARATO REPRODUCTOR MASCULINO



INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Se transmiten sobre todo en **relaciones sexuales sin protección**, (vaginales, anales u orales), aunque también por sangre contaminada o durante el **embarazo** y la **lactancia**. Muchas no dan síntomas, por lo que es importante hacerse pruebas periódicas.

PRINCIPALES ITS



CLAMIDIA Y GONORREA: bacterianas, pueden dañar la fertilidad; se curan con antibióticos.

SÍFILIS: empieza con llagas, puede ser grave si no se trata; tiene cura.

HERPES GENITAL: llagas dolorosas, queda latente, pero se controla con tratamiento.

VIH: afecta al sistema inmunitario; con tratamiento es posible llevar una vida sana y no transmitirlo.

VPH: muy común; causa verrugas y algunos tipos, cáncer; hay vacuna.

TRICOMONIASIS: parásito que causa flujo con mal olor o picor; se cura con antibióticos.

HEPATITIS B: afecta al hígado; se transmite por sangre o sexo; hay vacuna.

MÉTODOS DE PREVENCIÓN Y ANTICONCEPCIÓN

MÉTODOS BARRERA

Son los únicos que previenen tanto ITS como embarazos.

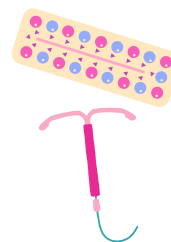
Preservativo externo (pene)
Preservativo interno (vagina/ano),
Barrera bucal (sexo oral).



ANTICONCEPTIVOS

Previenen embarazos, pero no ITS.

Píldora, parche, anillo, implante, DIU hormonal o de cobre, píldora de emergencia, métodos permanentes (ligadura de trompas, vasectomía).



La forma más segura es **combinar preservativo con otro anticonceptivo**. Además, las **vacunas** contra VPH y hepatitis B previenen algunas ITS.

ACTIVIDAD: FLAG TEST

Green, Yellow y Red Flags en mis relaciones



1. ANALIZA TU RELACIÓN

Marca con qué frecuencia se cumple cada situación en tu relación (actual o pasada). *Ten en cuenta que para las **situaciones que están en negativo** (“no revisa mi móvil...”)
deberás dar 3 puntos (=SIEMPRE), para afirmar que nunca sucede ese hecho, y 1 punto (=NUNCA) cuando suceda siempre.

3= SIEMPRE 2= A VECES 1= NUNCA

Puedo expresar lo que me molesta sin miedo a que se enfade o se lo tome como un ataque personal. ☐

Podemos discutir y después hablar con calma sin insultos ni amenazas ☐

Puedo compartir mis emociones (tristeza, agobio) sin sentirme juzgado/a o ridiculizado/a. ☐

Me siento seguro/a para actuar y hablar libremente, sin “andar con cuidado” para evitar malas reacciones. ☐

Respetas mi tiempo y mis espacios personales (amistades, hobbies, estudio, descanso). ☐

Confía en mí y no exige explicaciones constantes sobre con quién estoy o qué hago. ☐

Respetas mi forma de vestir y no me critica por mi apariencia. ☐

Aceptas cuando no quiero salir o hacer planes sin sentirse abandonado/a. ☐

Respetas mis límites físicos e íntimos sin insistir si digo “no”. ☐

Ambos respetamos cuando no queremos hacer algo íntimo. ☐

Si digo “no”, lo acepta sin enfadarse ni poner mala cara. ☐

No me siento presionado/a a enviar fotos o contenidos íntimos. ☐

No revisa mi móvil ni me pide contraseñas. ☐

Siento confianza y no busco controlar ni revisar su móvil o redes sociales ☐

Se muestra cómodo/a con que comparta fotos donde me siento bien conmigo mismo/a. ☐

Respetas mis publicaciones y “likes” en redes sociales sin enfadarse ni controlar. ☐

Celebra mis logros y no compete conmigo. ☐

Me trata con respeto, sin hacerme sentir torpe, culpable o inferior. ☐

Me anima a hacer actividades que me gustan y a mantener mis amistades. ☐

No usa el silencio o la indiferencia como forma de castigo. ☐

TOTAL

2. SUMA Y DESCUBRE LAS “FLAGS”



32-40 PUNTOS: Tu relación es bastante sana. Predominan el respeto, la confianza y la comunicación.



20-31 PUNTOS: Tu relación tiene algunas señales de alerta. Es importante reflexionar, comunicarte y establecer límites.



0-19 PUNTOS: Tu relación muestra patrones poco saludables o tóxicos. Es recomendable pedir apoyo a amistades, familiares o profesionales.

3. REFLEXIONA

1. Escribe tres cosas positivas que quiero mantener en mis relaciones.
2. Escribe dos comportamientos que me gustaría cambiar o mejorar:
3. ¿Qué necesito para sentirme seguro/a y respetado/a en una relación?

USO POSITIVO DE LAS RRSS



Las redes sociales nos conectan con amistades, nos acercan a nuevas ideas y son espacios para expresarnos y crear. A través de ellas compartimos quiénes somos y construimos nuestra identidad.

Pero **no todo lo que vemos es real**: los algoritmos, la publicidad o los filtros pueden influir en cómo nos mostramos y en cómo nos sentimos. Usarlas de forma consciente nos ayuda a disfrutar de sus ventajas sin caer en comparaciones o desinformación.

LA TRAMPA DE LOS LIKES



Las redes sociales como Instagram o TikTok, están **basadas en la imagen**: todo gira en torno a fotos, vídeos cortos y la **interacción inmediata**. Los likes y comentarios funcionan como el motor que mueve las redes. Cada vez que alguien interactúa con una publicación, el algoritmo interpreta que es interesante y la muestra a más personas. Así se crea un ciclo en el que **cuanto más se reacciona a un contenido, más crece su visibilidad**.

EL REFUERZO POSITIVO

En psicología hay un concepto que explica bien esto: el **refuerzo positivo**: cuando recibimos algo agradable después de una acción, aumentan las probabilidades de repetirla. En redes ocurre así: cada like o comentario funciona como una recompensa que nos anima a seguir publicando un contenido determinado. El problema surge cuando empezamos a comparar cifras o a pensar que nuestra valía depende de la popularidad en redes.

TIPS PARA NO AGOBIARSE CON LOS LIKES

LO QUE VES EN REDES NO ES LA REALIDAD. Nadie sube fotos aburrido/a en casa.

DISFRUTA DEL MOMENTO sin necesidad de subirlo todo.

ACTIVA LA OPCIÓN DE OCULTAR LOS LIKES.

DESCONECTA UN RATO, si comparas cifras y te hace sentir mal.

QUITA LAS NOTIFICACIONES para evitar mirarlas compulsivamente.

SIGUE A CUENTAS QUE TE INSPIREN o te hagan sentir bien.

PON UN LÍMITE DE TIEMPO al uso diario.

PIDE AYUDA si te cuesta gestionarlo, tu salud mental importa.

INFLUENCERS: más que perfiles personales

No hace falta salir en la tele para ser famoso: **cualquiera puede llegar a tener miles de seguidores** en RRSS. A veces basta con un estilo llamativo para convertirse en **influencer**.

Pero lo que vemos en redes **rara vez es la vida real**: la mayoría de cuentas muestran una versión idealizada pensada para atraer seguidores. Viajes, casas increíbles, cuerpos perfectos, lujo y diversión constante. Lo que no se enseña son los problemas, las rutinas o los días malos.

Las redes también son **escaparates de las empresas, marcas o instituciones**. En este contexto, los influencers funcionan como un canal publicitario: cada like, comentario o respuesta aumenta su visibilidad, y muchas veces ganan dinero recomendando productos. Esto no significa que no sigas a influencers o personajes conocidos, ¡al contrario!

Lo importante es ser conscientes de qué apoyamos con nuestros likes y comentarios. Es mejor **destinarlo a las personas y contenidos que realmente nos aportan**.

FILTROS Y BELLEZA IRREAL

VIOLENCIA ESTÉTICA Y RRSS

Además de seleccionar qué mostrar, las redes permiten modificar la imagen con filtros: piel más lisa, nariz más fina, labios más grandes, músculos más marcados. Estos efectos crean un **ideal de belleza inalcanzable que alimenta la llamada violencia estética**, es decir, la presión por encajar en un único modelo de cuerpo o rostro. Esto tiene un impacto desigual:



LAS CHICAS SUELEN SER LAS MÁS PRESIONADAS PARA AJUSTARSE A CÁNONES DE DELGADEZ, JUVENTUD Y PERFECCIÓN.

Esta presión, amplificada por la **publicidad y las redes**, puede favorecer la **aparición de trastornos de la conducta alimentaria (TCA)** y empuja al consumismo temprano de **productos cosméticos y dietéticos**, incluso en edades muy jóvenes. Todo ello aumenta la inseguridad corporal y normaliza prácticas que ponen en riesgo la salud.

LOS CHICOS TAMBIÉN RECIBEN MANDATOS LIGADOS A MOSTRAR FUERZA, MÚSCULO O ÉXITO.



Sin embargo, **estos cánones están cambiando** y cada vez es más común la presión de delgadez y belleza asociada a lo masculino.

En todos los casos, compararse con estas imágenes irreales puede afectar a la **AUTOESTIMA**.

AUTOESTIMA Y RRSS

Las redes no son solo escaparates de perfección: **también pueden ser espacios de creatividad, humor, denuncia o conexión real**. Pero es importante reconocer cómo afectan a la manera en que nos miramos:

Al mostrar siempre la mejor versión de nosotras/os mismas/os, podemos caer en la **COMPARACIÓN CONSTANTE**.

Esto genera **INSEGURIDAD** y la sensación de que nuestro valor depende de cumplir ciertos cánones o de acumular seguidores.

Recordar que en redes **CADA PERSONA ELIGE QUÉ ENSEÑAR** es clave: nadie muestra toda su vida, sino una parte diseñada para gustar.

RESISTENCIA EN REDES

Frente a estas presiones, han surgido movimientos que tratan de reconciliar a las personas con sus cuerpos, sean como sean:

#BODYPOSITIVE

Reivindica la diversidad de cuerpos, rompiendo con el estereotipo único de belleza que suele recaer sobre las mujeres, destacando que **todos los cuerpos pueden ser atractivos**.



Sin embargo, aunque existe una intención de aceptación de fondo de los cuerpos diversos, cae de nuevo en la **sexualización femenina y en los cánones de belleza**, pero con otras tallas. El movimiento ha evolucionado hacia el: body neutrality.

#BODYNEUTRALITY



Propone **valorar el cuerpo por su función, alejándose de la continua aprobación estética**. El cuerpo es nuestro motor, que nos mantiene vivos/as, y por eso hay que cuidarlo. Pero hay que verlo desde un punto de vista más neutral: la apariencia física no determina tu valor ni el de las demás personas.

#SINFILTROS/ #FILTERDROP

Invita a mostrarse **sin los retoques de los filtros y sin poses** y ángulos visuales que modifiquen nuestro cuerpo. Este movimiento ha permitido que las personas podamos sentirnos con mayor representación y libertad para **mostrarnos tal y como somos**.



“EL CUERPO PERFECTO NO EXISTE”

Sólo existen cuerpos, que son como son, **todos diversos**. Puede que haya aspectos de tu cuerpo que no te gusten, pero no seas duro/a con él:

Tu cuerpo, y el de los demás, merecen **respeto y cuidado**.

EL LADO OSCURO DEL SALSEO

LO QUE SUBES, SE MUEVE

Las redes sociales son un espacio para compartir, ligar, divertirse o cotillear. Es normal tener curiosidad por la vida de otras personas, pero **lo que subimos también queda expuesto a miradas externas**. Y eso puede traer riesgos. La clave no es tener miedo, sino usar las redes con respeto hacia uno/a mismo/a y hacia las demás personas.

Compartir fotos o vídeos puede ser divertido, pero a veces **perdemos el control sobre ellos**. Una imagen que subes hoy puede circular y llegar a lugares que no imaginabas.

MACHISMO DIGITAL

El impacto no es igual para todas las personas: cuando una chica enseña su cuerpo en redes suele ser juzgada con dureza, mientras que a un chico en la misma situación se le aplaude.

Si alguna vez algo que compartes se usa en tu contra, busca apoyo: **no tienes por qué enfrentarlo sola**.

RESPECTO Y CONSENTIMIENTO

No podemos usar imágenes de otras personas sin permiso, aunque sean amistades cercanas.

Antes de compartir, pregúntate: **¿Tengo derecho a difundirlo? ¿Podría hacer daño a alguien?** Un clic rápido puede tener grandes consecuencias.

"CITAS EN RRSS Y SEXTING"

Las citas a través de aplicaciones o redes sociales y las prácticas como el sexting (compartir contenido sexual a través de chats) son formas muy utilizadas por la gente joven para establecer nuevas conexiones y explorar el deseo. Pueden ser una buena herramienta para **expresar tu sexualidad y crear intimidad**, siempre que se basen el respeto y el consentimiento mutuo.

SEXTING SEGURO

Valora hasta qué punto tienes **CONFIANZA CON LA PERSONA A LA QUE LE ENVÍAS** las imágenes y si está preparada para mantener tu privacidad.

Envía imágenes de **VISUALIZACIÓN ÚNICA**.

Revisa la **POLÍTICA DE PRIVACIDAD** de la plataforma (hay apps con sistemas de encriptado).

Si las imágenes se quedan en tu móvil o en la nube, **ELIMÍNALAS** y dile a la otra persona que haga lo mismo.

EL ESPÍA DIGITAL

En internet nada pasa desapercibido. **Cada búsqueda, like o comentario deja huella** y se convierte en datos que empresas usan para ofrecernos publicidad o contenidos.



A veces puede ser útil, porque nos muestra cosas que realmente nos interesan, pero también resulta agobiante **sentir que todo está vigilado**.

Lo mismo ocurre entre personas: tras una ruptura o cuando alguien no nos corresponde, mirar constantemente sus redes puede transformarse en **acoso digital**. Respetar los límites ajenos es clave.

CIBERVIOLENCIAS DE GÉNERO

En los espacios digitales también aparecen nuevas formas de violencia de género, conocidas como ciberviolencias.



ALGUNAS CIBERVIOLENCIAS DE GÉNERO

CYBERFLASHING: envío de imágenes sin consentimiento de la persona receptora.

CIBERACOSO: uso de herramientas digitales para vigilar a la otra persona.

SEXTORSIÓN: amenazar con divulgar imágenes o información personal a menos que se cumplan ciertas exigencias sexuales.

Usurpación de **IDENTIDAD** y **PERFILES FALSOS**.

DOXING: revelar información personal.

MORPHING: transformar la foto de una persona para sexualizarla y compartirla.

ONLINE GROOMING: cuando un adulto se hace pasar por menor con fines sexuales.

Las consecuencias son muy graves, como en todas las violencias de género: **afectan la salud emocional, psicológica, social y económica de las víctimas o supervivientes**.

**¡¡RECUERDA!!
NUNCA ES CULPA DE QUIEN
SUFRE LA VIOLENCIA**

ENTRETENIMIENTO, INFO Y CREATIVIDAD

EL SCROLL INFINITO

Ver vídeos en TikTok, Reels o shorts puede ser muy divertido, pero también engancha. Pasar horas haciendo scroll puede hacer que **perdamos la noción del tiempo, descuidemos amistades, estudios o incluso nuestro bienestar**. Y es que las redes están diseñadas para eso y cuanto más tiempo pasamos dentro, más ganan quienes están detrás de esas plataformas.

LAS FAKE NEWS

Hace unas décadas, si algo salía en un libro o en el telediario, se asumía como cierto. Hoy, parece que confiamos igual en lo que dice **Google, TikTok o un influencer**. Pero **no todo lo que circula en internet es verdad**: algunos influencers hablan de cualquier tema sin saber o porque les pagan para promocionar productos.

TIPS PARA DETECTAR FAKE NEWS

Si un **TITULAR PARECE EXAGERADO**, probablemente lo sea.

Comprueba si la noticia aparece en varios **MEDIOS FIABLES**.

Revisa la **FECHA** y **QUIÉN** la comparte.

Pregúntate: **¿A QUIÉN BENEFICIA que crea esto?**

USOS POSITIVOS DE LAS REDES

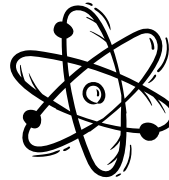
Las redes no son solo postureo o pérdida de tiempo: también pueden ser una herramienta poderosa para cosas muy valiosas.

CIBERACTIVISMO

#BlackLivesMatter, #MeToo o #cuéntalo se han hecho globales gracias a internet. También hay influencers que utilizan sus cuentas para defender derechos.



DIVULGACIÓN Y APRENDIZAJE



Muchas personas comparten sus conocimientos en redes, de forma clara y entretenida. Así, podemos aprender desde **ciencia hasta cocina o idiomas**.

CREATIVIDAD

Videos, fotos, música, baile, memes... Las redes nos permiten expresarnos de mil formas y compartir nuestra creatividad con otras personas.



ACTIVIDAD: MI TIEMPO EN LAS APPS

¿Alguna vez has pensado cuánto tiempo pasas en Instagram, TikTok o en tus juegos favoritos? A veces creemos que es poco, pero cuando lo miramos... ¡sorpresa!

1. CALCULA TU USO

Marca en el gráfico el **tiempo que crees que usaste las apps cada día**.



Ahora mira el **tiempo real en tu móvil**:

- Instagram: Menú > Tu actividad > Tiempo transcurrido.
- TikTok: Perfil > Ajustes > Desintoxicación digital.
- Otras apps: en la configuración del móvil.
- Anota la diferencia encima de cada barra.

2. ORGANIZA TU SEMANA

Ahora haz una **lista de cosas que tienes que hacer** (estudios, trabajo, tareas diarias...) y **que te gusta hacer** (deporte, amigos, leer, series...).

Decide cuánto tiempo quieres dedicar a cada una. Incluye redes, pero sin que se coman todo tu tiempo libre. Y trata de cumplir esa planificación la semana próxima.

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL



¿Por qué empezamos a beber o a consumir drogas cuando somos jóvenes? Casi siempre por **curiosidad**, por estar con el grupo o porque parece divertido. El problema aparece cuando esas sustancias se convierten en la manera de **escapar de los problemas**: ahí pueden engancharte y acabar afectando a tu salud, a tus estudios, a tus amistades o incluso a tu familia.

La realidad es que **tienes más poder del que crees**: decidir cómo cuidas tu cuerpo, tu mente y tu vida también pasa por cómo te relacionas con estas sustancias.

¿POR QUÉ A VECES NOS TIENTA PROBAR?

CURIOSIDAD: querer experimentar algo nuevo.

ESTRÉS O BAJÓN EMOCIONAL: pensar que así se “olvida” la ansiedad, la tristeza o los problemas (aunque en realidad los empeora)

PUBLICIDAD Y REDES: lo pintan como divertido, glamuroso o sin riesgos.

SOLEDAD O FALTA DE APOYO: sentir que nadie te escucha y buscar una salida rápida.

PROBLEMAS EN CASA: cuando el ambiente familiar es difícil, puede parecer una vía de escape.

FALTA DE INFORMACIÓN: creer que “no pasa nada” porque otros lo hacen o porque parece inofensivo.

PRESIÓN SOCIAL: beber alcohol en grupo como rito de iniciación a la adolescencia. Si no lo haces puede que sientas rechazo social.

Ninguna de estas razones justifica poner en riesgo tu salud. Antes de dejarte llevar, **infórmate bien y piensa qué necesitas realmente.**

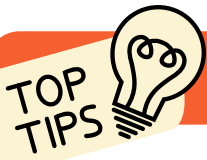
LA “CARA B” DEL ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

Aunque hay muchas sustancias, las más comunes entre jóvenes son alcohol, tabaco y cannabis. La edad media de inicio es muy temprana: **alrededor de los 14 años en el alcohol, 13 en el tabaco y 15 en el cannabis.**

EFFECTOS

RIESGOS

ALCOHOL	Te desinhibe, subidón, risas	→	Pierdes coordinación, accidentes, peleas, sexo sin protección, adicción. Es un depresor (no un estimulante)
TABACO	Estimula, relaja, quita hambre	→	Muy adictivo (nicotina). Cáncer, problemas de corazón y pulmón. Vapeo y cachimbas tampoco son inocuos.
CANNABIS	Relajación, hambre, risas	→	Problemas de memoria, salud pulmonar afectada. La percepción de “droga ligera” es falsa.
COCAÍNA	Energía, seguridad, euforia	→	Riesgo de infarto, problemas de salud mental.
ÉXTASIS	Bienestar, sensación de cercanía	→	Problemas de memoria, riesgo alto de infarto, daños a la salud mental.
ANFETAMINAS	Energía, euforia, menos hambre	→	Ansiedad, paranoia, insomnio.
HEROÍNA	Calma, analgesia, sedación.	→	Adicción muy fuerte, sobredosis, enfermedades graves.
ALUCINÓGENOS	Distorsión de la realidad, euforia	→	Ataques de pánico, riesgo de psicosis o depresión, problemas de memoria.



CONSEJOS PARA NO DEJARTE ATRAPAR

El alcohol, el tabaco o las drogas no son la solución a los problemas ni la fórmula para pasarlo mejor. Y, ojo, **nadie puede obligarte a probar**. Aquí van algunas **ideas para mantenerte firme**:

BUSCA UN ENTORNO SALUDABLE

Las personas con las que te mueves importan. Quien te respeta no te empuja a hacer algo que no quieres.

INFÓRMATE ANTES DE PROBAR

Lo que ves en redes no siempre es real: investiga, contrasta y pregunta a alguien de confianza. Cuanto más sepas, mejores decisiones podrás tomar.

DI "NO" SIN DRAMAS

No tienes que dar mil explicaciones. Un "no, gracias" basta. Si no te respetan, quizá ese grupo no sea tan buen lugar para ti.

NO TE DEJES PRESIONAR

A veces la presión de grupo es fuerte, pero lo importante es que seas tú quien decide. Ser fiel a lo que piensas y sientes vale mucho más que encajar a la fuerza.

BUSCA LO QUE TE LLENA

Deporte, música, leer, bailar, cocinar, pasar tiempo con tu gente... cuando ocupas tu tiempo en lo que te apasiona, las sustancias sobran.

HABLA DE LO QUE TE PASA

Si algo te preocupa o te sientes mal, guardártelo no ayuda. Compartirlo con alguien de confianza, ya sea una amistad, tu familia, profesorado o una persona profesional, puede marcar la diferencia.

APUESTA POR TI

Tienes sueños y metas. No dejes que las drogas o el alcohol te roben energía, dinero o tiempo.



ACTIVIDAD: REFLEXIONA SOBRE TU CONSUMO

Esta actividad es solo para ti. No hay respuestas correctas o incorrectas: lo importante es que seas sincero/a contigo mismo/a.

1. MI RELACIÓN CON LAS SUSTANCIAS

Marca lo que más se parece a ti:

- ☐ No consumo y quiero seguir así.
- ☐ He probado alguna vez.
- ☐ Consumo de vez en cuando.
- ☐ Consumo con frecuencia.

2. LO QUE BUSCO CUANDO CONSUMO (O CONSUMIRÍA)

Escribe aquí 2 o 3 cosas que crees que te aporta:

3. LO QUE ME QUITA

Ahora piensa en los efectos negativos que has notado (o que podrían pasar si consumes):

4. UN PASO QUE QUIERO DAR

Elige un pequeño compromiso personal (puede ser no consumir, reducir, pedir ayuda o informarte mejor).

PARA PROFUNDIZAR: BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

SALUD MENTAL

- **GUÍA BIENESTAR EMOCIONAL Y JUVENTUD** (Rocío Moral, Diputación de Jaén, 2024)

- **@Croquetamental** (Inmaculada Valero, FEAFES Salud Mental Extremadura)

- **www.rafaelbisquerra.com** (Presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar RIEBB; Catedrático de la UAB y director del Máster en Educación emocional y Bienestar FEEM)

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- **Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia** (Susana Aznar y Tony Webster. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. 2026)

- **Estilo de vida saludable en la adolescencia: relación con autoestima y diferencias según sexo** (Alba González y María del Mar Molero. 2023)

- **Guía de hábitos saludables para jóvenes** (Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte, Gobierno de Navarra)

SEXUALIDAD Y RELACIONES IGUALITARIAS

- **Guía digital Love-Act:**

<https://thegendertalk.eu/es/love-act-digital-guide/>

USO POSITIVO DE LAS TICS

- **Guía de Buenas Prácticas sobre el Uso de las Redes Sociales** (Grupo de Conocimiento-Investigación en Problemáticas Sociales. Universidad de Asociaciones familiares UNAF y Universidad Europea. 2023)

- **Sin Filtros. Guía para un uso saludable de las redes sociales** (Cristina Gil y Asiria Álvarez. Dirección General de Juventud del Gobierno de Canarias, 2022)

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL

- **No consumas, no te unas** (Fundación ANAR)

- **Forma Joven en el ámbito educativo. Prevención de Drogodependencias** (Junta de Andalucía)

- **Guía sobre drogas** (MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. 2007)

Autoría, diseño y maquetación: Paula Álvarez. La Luciérnaga. Género, Comunicación y Participación Social.

Coordinación:

- Laura Pérez Prieto (Delegación de Promoción y Compromiso con la Juventud y la Igualdad del Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe).
- Delegación de Salud comunitaria, ambiental y bienestar animal Igualdad del Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe.

Edita: Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe.

Impresión: Tricenter PISA.

Año: 2025.



ayuntamiento de
mairena del aljarafe



Instituto Municipal
de Dinamización Ciudadana



ÁREA DE JUVENTUD
Ayuntamiento
Mairena del Aljarafe

LA LUCIÉRNAGA
GÉNERO, COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL