



DROGAS

La prevención desde
la escuela y las familias

coDapa

CONFEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE MADRES Y PADRES
DEL ALUMNADO POR LA EDUCACIÓN PÚBLICA

DROGAS

LA PREVENCIÓN DESDE LA ESCUELA Y LAS FAMILIAS

Confederación Andaluza de Asociaciones
de Madres y Padres del Alumnado
por la Educación Pública



PRESENTACIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

FACTORES DE RIESGO

FACTORES DE PROTECCIÓN

MOTIVACIONES PARA EL CONSUMO

¿QUÉ PODEMOS HACER LAS APA_s ANTE LAS DROGAS?

DEBEMOS INFORMAR ADECUADAMENTE

PADRES, MADRES Y EDUCADORES SOMOS MODELOS.
ENSEÑAMOS CON LO QUE HACEMOS.

DEBEMOS INTERVENIR AUNANDO ESFUERZOS

QUÉ DEBEMOS RECORDAR PARA PREVENIR

EDITA Confederación Andaluza de Asociaciones de

Madres y Padres del Alumnado por la Educación Pública

SUBVENCIONA Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

(Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN Catálogo 2009

IMPRIME SanPrint SL

DEPÓSITO LEGAL GR 390-2009





PRESENTACIÓN

El campo de la prevención de las drogodependencias ha avanzado mucho en conocimientos y experiencias en las últimas décadas. Por ello, disponemos, en la actualidad no sólo de esos conocimientos acerca de la etiología de los consumos de drogas y de las bases teóricas que los sustentan, sino también para conseguir que los adolescentes no se inicien en el consumo de drogas, retrasen la edad de inicio o consuman de un modo menos peligroso.

El gran reto en los próximos años no es otro que la generalización de los programas preventivos. Porque, a pesar del incuestionable avance de la extensión de éstos durante los últimos años, nos encontramos muy lejos de lo que sería una oferta universal a la población escolar y en un estadio muy embrionario si, trascendiendo la comunidad escolar, tenemos en cuenta otros ámbitos tan destacados como la familia o la población laboral.

La experiencia de estos años nos ha enseñado también que las actuaciones en solitario y voluntaristas tienen un alcance muy limitado. Por ello nos hemos propuesto, para abordar los problemas asociados al consumo de drogas desarrollar la vertiente social de las APAs y aunar nuestros esfuerzos con los de otras sustancias públicas y privadas para, entre todos, optimizar los recursos y llevar a cabo acciones formativas e intervenciones preventivas que excedan lo coyuntural y que favorezcan una acción múltiple sobre un ámbito comunitario, un pueblo, un barrio, una comarca, previamente delimitados.

Las APAs somos el agente de proyección preventiva por excelencia y debemos, desde todos y cada uno de nuestros centros, desde nuestras posiciones en los Consejos Escolares, exigir el desarrollo de las Áreas Transversales y, en particular, de la Educación para la Salud.

El modelado de la familia en la conducta de consumo de drogas y las actitudes son influencias de gran relevancia para el inicio de consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias a edades tempranas.

CONCEPTOS BÁSICOS

La Salud es un concepto que ha ido modificándose con el paso del tiempo y con los cambios sociales, culturales y económicos, no obstante podemos partir del concepto que acuñó la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la que se introdujeron elementos relacionados con lo que hoy podríamos denominar en un sentido amplio, como bienestar “la salud es el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedad”.

Indicamos otros conceptos sobre la definición de la Salud con la finalidad de establecer esta versatilidad cultural que hemos reseñado, como la que se refiere a la que propuso el Congreso de Médicos del Mediterráneo que se realizó en la ciudad de Perpignan en 1976, y que indica que la Salud es aquella forma de vivir autónoma, solidaria y alegre que se da cuando se va asumiendo la propia realización.

En referencia al concepto de “droga” aportamos la definición que en su momento hizo la OMS, “Cualquier sustancia, que introducida en un organismo vivo, puede modificar una o más de las funciones de éste” y que la Ley de Drogas de Andalucía, Ley 4/1997, recoge en las disposiciones generales de su Título I: “Aquellas sustancias, naturales o sintéticas, cuyo consumo puede generar adicción o dependencia, o cambios en la conducta, o alejamiento de la percepción de la realidad, o disminución de la capacidad volitiva, así como efectos perjudiciales para la salud”.

En la actualidad no sólo hablamos de drogodependencias o adicciones a sustancias, sino que nos encontramos inmersos en un proceso creciente que es del las adicciones sin sustancias, también llamadas adicciones comportamentales. Dentro de ellas se encuentra no sólo el juego patológico, quizás la adicción más trabajada y estudiada, sino otras de más reciente aparición como son las que se encuentran relacionadas con el uso/abuso de “internet”, telefonía móvil...

En definitiva, las drogodependencias tanto en sustancias o sin sustancias, quedan recogidas en la definición que la Ley 4/1997 de Prevención y Asistencia en Materia de Drogas, conceptualizada como aquella enfermedad crónica y recidivante caracterizada por la necesidad compulsiva hacia el consumo o la acción adictiva.

Muchas veces existe un miedo por parte de los padres a enfrentarse a cuestiones y situaciones que ellos mismos no conocen. Socialmente los consumos han variado de una generación a otra, y existe bastante desconocimiento por parte de la generación paterna sobre los consumos actuales de la gente joven. Por este motivo pasamos a presentar las características de algunas sustancias, las más utilizadas, que os pueden interesar.

Antes debemos tener claros unos conceptos. Debemos distinguir entre uso y abuso de drogas. El uso es una situación en la que el consumo apenas produce problemas, y el abuso en el que el consumo es problemático por las cantidades, la frecuencia y circunstancias especiales (edades muy tempranas, mujeres embarazadas, conducción y otras situaciones delicadas...). El uso repetido en el tiempo y en cantidades importantes, hace que se llegue a producir la dependencia, es decir, la persona tendrá dificultades si no consume la sustancia y alterará distintas facetas de su vida en función de las drogodependencias. En estas condiciones, si se suspende bruscamente el consumo de la sustancia provocará en la persona una serie de síntomas físicos y psíquicos de malestar que se llama síndrome de abstinencia. Con estas sustancias, cuanto más se consume más cantidad se necesita para producir el mismo efecto, esto es lo que se llama tolerancia.

Las drogas que actualmente se utilizan más en España son:

ALCOHOL Es un depresor del sistema nervioso central. Es la droga más consumida en nuestro país, incluso a veces se les da a los adolescentes para celebrar el paso a la juventud. Cuántas veces hemos oído: “Ya eres un hombre vamos a celebrarlo y bebe”, con 13 o 14 años! Cada vez se utiliza en edades más tempranas, según la Encuesta Escolar del Plan Nacional sobre Drogas del año 2000, la edad de inicio al consumo de alcohol está en los 13.6 años. Está muy aceptada en nuestra cultura, en nuestras leyes y en nuestra forma de actuar, y esto dificulta enormemente el reconocimiento de los problemas que puede acarrear. Su uso continuado puede producir problemas físicos como el síndrome de abstinencia, complicaciones hepáticas, gastritis... y problemas sociales como malos tratos, separaciones, accidentes laborales, de tráfico... En cuanto a la influencia de consumo de alcohol en el hogar, de los jóvenes que consumen un 35,1% de los padres y un 15% de las madres de estos chicos/as consumen alcohol en casa de forma habitual.

TABACO Es un estimulante del sistema nervioso central. Es una droga legal, como el alcohol, con lo que su publicidad y comercialización son un negocio muy rentable. Su consumo produce serios problemas orgánicos, especialmente de tipo respiratorio como infartos de miocardio, disminución de la capacidad pulmonar, cáncer de pulmón, problemas circulatorios. Su consumo está muy generalizado en los jóvenes. Un 29% de los escolares fuma en la actualidad y 5% son exfumadores (PNsD “Encuesta Escolar 2000”). La influencia de los padres y madres en el consumo es importante ya que en el 70% de los hogares de los escolares que fuman, hay una persona que fuma, frente al 59% del grupo de no fumadores.

CANNABIS Es la droga ilegal más utilizada en España, en especial entre los jóvenes. De hecho según el PNsD uno de cada cinco escolares consume habitualmente. Se suele utilizar como hachís (el popular “porro” o “canuto”) o como marihuana, ambos se consumen fumándolo. No tiene un síndrome de abstinencia claro, pero sí de dependencia de tipo psicológico.

Puede influir en la disminución de la motivación personal, especialmente si el consumidor es adolescente. Un factor que es relevante en su consumo es la presión de grupo ya que es una sustancia que se consume de forma social (hacen un porro y se lo van pasando), por lo que el joven que no quiera consumir debe enfrentarse a veces a situaciones de mucha presión para él. Un gran problema se centra en que se distribuye en los mismos circuitos que otras drogas ilegales, lo que puede facilitar el paso de unas a otras, en la época adolescente.

DROGAS DE SÍNTESIS Son sustancias estimulantes del sistema nervioso fabricadas con productos químicos en laboratorios ilegales. Se conocen como éxtasis. Los más conocidos son derivados de anfetaminas y su uso se ha incrementado en la población joven. Su consumo está asociado a actividades de ocio como cierta música, algunos locales, rutas de ocio nocturno... Todavía no se conocen sus efectos a largo plazo.

COCAÍNA Esta droga es un estimulante del sistema nervioso. Tiene una capacidad importante de generar dependencia, lo cual es peligroso pues el proceso creciente de adicción no suele presentar síntomas fisiológicos llamativos. Por esto muchas veces se piensa que es una droga cuyo consumo carece de riesgos. Se consideraba la droga de los ejecutivos, pero actualmente su consumo está muy extendido a distintos sectores de la sociedad. Algunos problemas que genera en la persona su consumo son falta de apetito, nerviosismo, carácter irascible, alteraciones en el sueño, y se están empezando a dar casos de psicosis paranoides por consumo excesivo de cocaína. Se consume normalmente por vía inhalada (esnifar), y, en otros casos fumada o incluso inyectada.

OPIÁCEOS Son sustancias depresoras del sistema nervioso central, derivadas del opio. Algunas son utilizadas como fármacos por su potente acción analgésica (morfina y codeína). Otras son de tipo ilegal, siendo el opiáceo más utilizado la heroína, cuyo consumo aumentó en los años 70 y 80 y actualmente está estabilizado. Se consume por vía inyectada, fumada o inhalada. El síndrome de abstinencia de la heroína es muy fuerte, y aunque se pasa muy mal no supone un peligro para la salud, en unos días pasa. Algunas personas piensan que es la “única droga” por la repercusión social que ésta ha tenido, olvidando las otras mencionadas y los problemas que ocasiona su consumo.

El porcentaje de consumidores de distintas drogas aumenta progresivamente entre 14 y 18 años, y el incremento en el consumo de tabaco y alcohol se produce entre los 13 y 15 años. Es una edad crítica en la expansión de los mismos.

FACTORES DE RIESGO

Los podemos definir como aquellas circunstancias que incrementan, directa o indirectamente, la probabilidad de que un individuo consuma drogas o simplemente una serie de adicciones comportamentales, para evadirse, precisamente, de esas mismas circunstancias que lo atosigan, llegando a producir un cuadro patológico que va a interferir en su propio proceso de desarrollo y sobre su mundo circundante.

Nos referimos a “circunstancias”, en la definición de estos factores, porque en las drogodependencias y adicciones no podemos hablar de la existencia de un único elemento que provoque el mantenimiento del consumo o de la actividad adictiva, sino que este viene dado como consecuencia de la interrelación de varios factores.

Por ejemplo, un chico o una chica que pertenezca a una familia muy desestructurada, puede compensar la ausencia de roles, con personas ajenas a su familia primaria, que puedan ejercerlos adecuadamente. Si esto es así, no tiene porqué llegar a constituirse como un factor de riesgo.

De todos los estudios que se han venido realizando durante los últimos años, a nivel nacional y europeo, los factores de riesgo se articulan en general, en cuatro grupos prioritarios, para su mejor entendimiento. Pero siempre sin perder de vista la interacción de los mismos.

Estos factores se agruparían en Familiares, que van desde el consumo y/o abuso por parte de los padres o de alguno de ellos, hasta las malas relaciones de pareja o familiares en sí mismas.

Los factores de riesgo de carácter Social hacen referencia a la existencia de consumos en los grupos de referencia, marginalidad, insolidaridad y ausencia de valores, así como a la falta de participación social.

Los factores Personales hacen referencia a la manera en la que el individuo se relaciona con el mundo y con los diversos elementos que componen su abanico relacional y su capacidad de resistencia, flexibilidad y de sensaciones.

También se han analizado, porque así han ido apareciendo en los diversos estudios, factores vinculados con las relaciones laborales que se establecen en las empresas, en el ámbito del trabajo. Estos se encuentran en la existencia de situaciones contractuales abusivas y con pocas perspectivas de continuidad, la insatisfacción profesional, las jornadas de trabajo a turnos y/o prolongadas, el cansancio intenso, así como, con la presencia de factores generadores de estrés en el trabajo.



FACTORES DE PROTECCIÓN

Los podríamos definir como el conjunto de situaciones, actitudes y valores que ayudan a prevenir, reducir y modular el consumo de sustancias o la existencia de adicciones comportamentales en el individuo.

Debemos tener claro que los factores de protección no son elementos opuestos a los factores de riesgo de una manera unidireccional, sino que pueden interactuar con éstos de manera que se pueda reducir la posibilidad del consumo o de la actividad adictiva.

Estos factores se encuentran en todas y cada una de las situaciones que acompañan al individuo tanto en su desarrollo como en su “estar” en la familia, en la sociedad y en su entorno.

La existencia de valores solidarios, la participación activa en el desarrollo de actividades sociales y/o humanitarias dirigidas hacia el bien común, la potenciación de los núcleos base de la sociedad, la actividad deportiva que no conlleve un culto a la competitividad extrema, el cuidado racional del cuerpo...son elementos que facilitan el surgimiento de los factores de protección.

Uno de los escenarios prioritarios para que estos factores sean bien recibidos por el individuo, hace especial referencia al ambiente familiar.

Tal y como se encuentra estructurada nuestra sociedad y las bases sobre la que se asienta, la familia, se constituye como el pilar fundamental donde la persona comienza a constituirse como tal, tanto en lo referente a sus valores internos como externos.

Un ambiente familiar de diálogo, de confianza, de estabilidad y de buenas relaciones, son unas armas muy poderosas para resistir a las inevitables y necesarias presiones grupales que aparecen no sólo en la adolescencia sino a lo largo de las otras etapas de la vida.

Igualmente un desarrollo adecuado de la comunidad en la que se reside y en la que se comparten experiencias: escuela, barrio etc., es una barrera que actúa con efectividad y que potencia las actitudes individuales no consumistas ni volubles, dotando al individuo de elementos de desarrollo más adecuados y participativos desde la independencia de criterios y de actitudes.

Durante los últimos años viene incrementándose la importancia que los técnicos confieren a las actitudes asertivas, es decir, la capacidad que tiene el individuo para transmitir a otra persona sus posturas, opiniones, creencias o sentimientos de manera eficaz y sin sentirse incómodo ni desconsiderar los derechos de los demás. Esto es un proceso que se puede aprender de manera natural, cuando las estructuras familiares y educativas, así lo permitan.

Cuando esta actitud no se ha podido adquirir en la familia o en los primeros contactos con el medio educativo, se puede ir incorporando al bagaje de respuestas del individuo a través de un proceso de aprendizaje que siga las pautas que se indican:

- Reconocer y respetar los derechos que tenemos como individuos, pertenecientes a una sociedad democrática, al mismo tiempo que hacemos lo mismo con los que tienen nuestros conciudadanos.
- La potenciación del sentimiento de libertad a la hora de expresar nuestras ideas, analizando previamente el lugar y la conveniencia de la expresión de las mismas.
- Tratar de expresar nuestros sentimientos ante las situaciones que nos rodean, con la finalidad de que los demás los conozcan.
- Actuar desde el máximo respeto a nosotros mismos, ya que esto nos ayuda, de manera muy efectiva, a potenciar la autoestima.

En definitiva, la Asertividad, consiste en potenciar ante nosotros mismos y ante los que nos rodean, actitudes de libertad, respeto y defensa del pensamiento y de los valores personales de una manera integrada e integral.



MOTIVACIONES PARA EL CONSUMO

El análisis de las motivaciones principales que concurren en la adicción a las sustancias que alteran el campo de la conciencia, se agrupan tras el procedimiento estadístico denominado Análisis Factorial, en cinco agrupaciones de motivos.

1. Pasividad y huida como respuestas a estímulos que se consideran frustrantes: pasar el rato, escapar a problemas personales, estar a disgusto en la sociedad, pasar de todo, sentirse discriminado en el trabajo.
2. Inconscientes de adaptación e integración a las normas sociales establecidas: Por costumbre, para estudiar o trabajar mejor, para facilitar el contacto social, por deseo de ser miembro de un grupo, para no ser tenido por raro.
3. Deseo inconsciente de libertad y transgresión, encaminadas hacia la obtención de estímulos gratificación personal: Por gusto de hacer algo prohibido, por sentirme libre, por encontrar un nuevo estilo de vida.
4. Motivaciones sintomatológicas, aquellas que se basan en razones de “carácter médico”: Por enfermedad o dolor, para calmar los nervios, para dormir mejor.
5. Motivaciones experimentales, hacen referencia a situaciones puramente individuales tendentes a la búsqueda de placer y nuevas sensaciones y/o experiencias. Por experimentar placer y animarse, por curiosidad y deseo de nuevas sensaciones.

¿QUÉ PODEMOS HACER LAS APAs ANTE LAS DROGAS?

Como padres y madres no podemos dejar de sentirnos aferrados por la manera en que las drogas y muchos de los problemas y consecuencias que las acompañan afectan a la infancia y la adolescencia actuales. Dentro de nuestras asociaciones podemos hacer mucho más que preocuparnos, podemos actuar.

Las APAs somos entidades de acción educativa y social. Junto a todas aquellas actividades que realizamos para mejorar la calidad de la educación en nuestros centros y para ayudar a crecer a los niños y niñas, en muchos pueblos y muchos barrios, constituimos un enclave asociativo de gran importancia. Como organización podemos trabajar junto al profesorado, dirigirnos a las familias que nos constituyen y colaborar con otras asociaciones e instituciones de nuestro entorno. Todo ello nos convierte en mediadores sociales y en agentes de intervención ante el fenómeno de las drogodependencias.

Desde las APAs podemos trabajar operativamente frente al fenómeno de las drogas y nuestro principal activo es la prevención. La manera menos costosa de afrontar los problemas es evitar que se produzcan. Por ello y por nuestra posición privilegiada entre las familias, la escuela y la sociedad, debemos trabajar preventivamente ante las drogodependencias. Debemos fortalecer todos aquellos aspectos de nuestra comunidad que lo inmunicen frente a los problemas derivados de las drogas. Esto significa velar por la educación de los niños y niñas, potenciar valores y actitudes positivos, ofrecerles espacios adecuados para su ocio, apoyar el aprovechamiento creativo de su tiempo libre, dotarles de recursos para afrontar situaciones difíciles y problemáticas, etc. Cada lugar tiene sus necesidades y sus carencias y en cada sitio será preciso incidir más en uno u otro espacio.

En ocasiones se confunden el bosque y los árboles. Esto ocurre cuando se piensa o se dice que sólo es prevención aquello que habla o trata expresamente sobre las drogas. Aquí debemos ser rotundos. Esto no es así en absoluto. Colaborar en la construcción de un proceso educativo que genere en los niños, niñas y adolescentes independencia, autoestima, ganas de conocer y de vivir, espíritu crítico, solidaridad y responsabilidad es un ejercicio de prevención firme y sólido. Todos estos objetivos preventivos son fáciles de encontrar detrás de muchas acciones de las APAs.

La prevención también debe dirigirse a los adultos. Los padres, las madres y el profesorado también tenemos que aprender cosas sobre las drogodependencias. Debemos mostrar una imagen coherente y no contradecir lo que decimos con lo que hacemos. También debemos ser capaces de enfrentar adecuadamente los problemas que nos surjan. Una respuesta inadecuada ante el consumo de drogas en un centro educativo puede resultar perjudicial y muy costosa para todos.

Por último, la prevención pasa también por mostrarse solidaria con quienes padecen de forma extrema las consecuencias de las drogodependencias. Debemos favorecer la reinserción de las personas toxicómanas y velar porque posean toda la ayuda y recursos para volver a integrarse totalmente en la sociedad.

Tratando de definir aquellas poblaciones hacia las que las APAs podemos dirigir acciones preventivas, podemos decir que los padres y las madres podemos impulsar acciones preventivas:

- > **Trabajando en los órganos de control y gestión de los centros educativos.** Fundamentalmente en el Consejo Escolar, desde sus funciones y su implicación a través de los padres y madres consejeros. Pero también colaborando con las actuaciones propuestas por el profesorado o impulsadas por el equipo directivo. Dinamizar conjuntamente con el claustro programas de tutorías, colaborar con el departamento de orientación, apoyar iniciativas de educación para el ocio o de educación sexual propuestas por el profesorado, son ejemplos de cómo podemos trabajar conjunta y coordinadamente con el resto de la comunidad educativa en materia de prevención.
- > **A través de las actividades gestionadas directamente por las APAs y dirigidas al alumnado.** En ocasiones las juntas directivas de las APAs, dejándose llevar por la monotonía y el hábito, olvidan el potencial educativo de las actividades extraescolares. Recordemos aquí cómo nunca deben pensarse como sustitutas de la actividad curricular que corresponde al profesorado guiar. Pensamos que desde una posición de complementariedad, las actividades de las APAs pueden impulsar numerosas iniciativas creativas y educativas dirigidas al alumnado con un evidente valor preventivo. Desde los talleres de expresión corporal a los de creación audiovisual, el abanico de acciones potencialmente preventivas es enorme.
- > **Facilitando la formación y el apoyo a padres y madres.** La coordinación con otras personas e instituciones de nuestra comunidad permite ser más eficaces en nuestras acciones preventivas. En ocasiones la mejor forma de actuar positivamente sobre lo que ocurre en un centro educativo es saliendo de él. Los niños y las niñas no viven entre sus familias y su centro, ajenos a lo que ocurre en los espacios sociales en los que éstos se encuentran. Por ello debemos entender que el territorio de acción de las APAs no finaliza en la valla de la escuela o el Instituto, sino que debemos ampliarlo a su entorno circundante. Los planes de acción comunitaria o los programas de colaboración con otras organizaciones en el municipio son ejemplo de esto.

DEBEMOS INFORMAR ADECUADAMENTE

Creemos que es necesario que los adolescentes y jóvenes posean información veraz y útil sobre las drogas y las drogodependencias. Estamos convencidos de que la información es preventiva siempre y cuando se dé adecuadamente, pues la información dada de manera incorrecta puede ser pernicioso: la información también puede ser contrapreventiva.

Para evitar los efectos contrarios a los que esperamos debemos tener presente una serie de cuestiones:

Para prevenir las drogodependencias no basta con hablar de drogas. Debemos incidir en hábitos, actitudes y valores. Por ello toda la información debe darse en el marco de programas de prevención más amplios que sitúen y justifiquen la información.

Numerosas experiencias preventivas avalan a los agentes naturales como los informadores más eficaces que personas ajenas a los niños, niñas y adolescentes. Las madres, los padres o los educadores disponen de una posición y una vinculación con el alumnado que les permita informar de manera contextualizada y pudiendo interpretar correctamente las consecuencias de esta información.

Los adultos, padres, madres y profesorado, precisamos de información suficiente sobre las drogas para poder hablar de ellas con los niños, niñas y adolescentes. No tenemos que convertirnos en expertos, tampoco tenemos la obligación de saberlo todo. Los expertos pueden cumplir exitosamente su función si podemos discutir con ellos y aprender no sólo lo que hay que contar sino cómo hacerlo, en qué contextos, para qué finalidades.

Un aspecto que valoran positivamente los niños, las niñas y los adolescentes es que la información transmitida sea cierta. Con las drogas a veces se cae en discursos tremendistas y siniestros que tienen que ver poco con la realidad y menos con las informaciones, vivencias y referencias del alumnado. En ocasiones la diferencia entre las tragedias que contamos los mayores y las percepciones e informaciones que tienen las chicas y los chicos nos descalifica ante sus ojos e invalida nuestra posición de informantes clave.

Siguiendo la anterior propuesta de objetividad, debemos renunciar expresamente a hablar de "la droga" como un único y uniforme universo. Existen usos y efectos tan distintos como los de la heroína, el tabaco, el éxtasis o los psicofármacos. Todas estas sustancias son drogas, todas entrañan peligros y cada una es distinta, entrañan distintos riesgos y precisa de una atención diferenciada. Un ejemplo: a veces hablar de las terribles realidades del cannabis facilita la experimentación indiscriminada de drogas mucho más peligrosas como el LSD o la heroína.

Debemos tener en cuenta que la información sobre drogas puede ser dada no sólo para evitar el consumo de estas sustancias sino también para posibilitar que se haga de forma no problemática. Así en muchos lugares de nuestro país se han puesto en marcha programas destinados a reducir los efectos del alcohol entre las personas que conducen. Otros se han dirigido a jóvenes para sensibilizar sobre las consecuencias problemáticas del consumo abusivo de alcohol o de los efectos indeseados del éxtasis y otras pastillas.

Sólo en grupos pequeños y atendiendo a los conocimientos, experiencias y valoraciones previas de los niños podemos informar previamente. Un gran salón de actos o un vídeo a secas pueden ser contextos informativos irrelevantes e incluso perjudiciales.

El salón, la cocina o el aula son lugares donde la información puede darse con mayor grado de utilidad. Debemos hablar naturalmente sobre las drogas en situaciones naturales y atendiendo a demandas naturales. Lo mismo sirve como estímulo a una pregunta de nuestros hijos, una imagen televisiva o un recorte de prensa utilizado como actividad en el aula.

En ocasiones los toxicómanos rehabilitados son enviados a contar sus experiencias en los centros. Se trata de una práctica llena de peligros, donde es fácil que, como héroes de algunas películas de género de aventuras, estas personas transmitan a sectores del alumnado informaciones contrapreventivas: es siempre posible o fácil salir de las drogas; uno puede llegar a ser un héroe y dar conferencias... Tampoco parece aconsejable para los exdrogadictos, sean estos exalcohólicos o exheroínómanos.

Las fuerzas de seguridad asumen también en algunos lugares un papel informador, dirigiéndose al alumnado. La presencia de guardias o policías da a la información un cariz represivo y fácilmente se tiende a equiparar drogas y delincuencia. Todo esto provoca reacciones inesperadas entre auditorios de adolescentes que tienen, por su momento vital, una desconfianza tremenda a las formas de autoridad y consideran la rebeldía como una obligación generacional.

Dejamos para el final una reflexión primordial. Debemos ser capaces de asumir que la información que demos al alumnado queda a su disposición para que ellos y ellas decidan si consumen o no drogas, cómo y en qué formas lo hacen. Sólo a ellos les queda la responsabilidad y el derecho a elegir y esta capacidad para tomar decisiones y asumir consecuencias es un objetivo educativo prioritario.

Resumiendo: La información es útil cuando aparece ligada a las demandas, dudas, conocimientos y problemas de los chicos y chicas; es preventiva cuando se da por sus padres, madres y educadores y se les habla personalmente o en pequeños grupos. Recordemos que para informar hay que informarse... y cuidado con las situaciones contrapreventivas.



**PADRES, MADRES Y EDUCADORES
SOMOS MODELOS.
ENSEÑAMOS CON LO QUE HACEMOS.**

Como personas significativas para niños, niñas y jóvenes, los adultos nos presentamos como modelos tanto por cómo opinamos y expresamos nuestras actitudes y valores como por la forma en que actuamos. Este aprendizaje por imitación puede ser ignorado y minimizado por los adultos, sobre todo cuando no se corresponde lo que decimos con lo que hacemos.

Los adultos fumamos y bebemos y en un número muy elevado estamos enganchados a estas sustancias tóxicas legales. Debemos ser rigurosos con el uso de estas drogas y mostrar coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos.

El alcohol es la droga que más daños personales, familiares, económicos y sociales causa, con un elevadísimo número de adictos está relacionado con un alto porcentaje de accidentes laborales y muerte en automóviles. Su consumo masivo aparece en muchos colectivos distintos: entre jubilados, amas de casa, estudiantes etc.

El tabaco está directamente relacionado con un gran número de enfermedades respiratorias y cardiovasculares, así como con numerosos tipos de cáncer. Interviene anualmente en tres millones de muertos en todo el mundo.

Junto a la anterior, utilizamos el café como excitante para despejarnos y en muchas familias las pastillas o ampollas para favorecer el rendimiento, la concentración o la memoria se están convirtiendo en una oferta constante a sus hijos e hijas en época de exámenes.

Como adultos, tutores y responsables de nuestros chicos y chicas debemos revisar nuestras pautas de conducta y consumo cuando usamos diversas drogas, incluidas las permitidas socialmente, en los distintos espacios vitales y mostrarnos una imagen contraria a la que deseamos dar a la infancia y a la adolescencia.

Muchos jóvenes consumen por imitación grandes cantidades de alcohol y tabaco y al mismo tiempo, una vez asimilado que las drogas son consumidas por todos, usan otras sustancias para definir su identidad frente a los otros, entonces fuman otras cosas o toman otras pastillas.

Debemos tener bien claro que no sólo los jóvenes tienen problemas con las drogas y que no sólo debemos dirigir hacia ellos la acción preventiva. Desde las APAs debemos plantearnos seriamente nuestras acciones preventivas hacia los adultos: padres y madres. Y ello no sólo por su utilidad de cara a la educación de los niños y niñas, sino también porque los padres y las madres tenemos que revisar, y en ocasiones modificar, nuestros hábitos en el consumo de drogas.

Un objetivo fundamental desde las APAs consiste en realizar Educación para la Salud entre padres y madres. Vamos a presentar algunos de los contenidos que a nuestro juicio deberían tenerse en cuenta en la formación de padres y madres:

- > Las drogas y sus usos. No sólo se trata de informar sobre los efectos o contextos de uso de cada sustancia, sino también de romper esquemas que tienden a separar las drogas que consumimos nosotros de las que usan otros, dividiendo la realidad de esta manera torpe y errónea entre “buenos y malos”.
- > Los padres y madres somos modelos para nuestros hijos en la adquisición de hábitos de consumo de drogas. Legales o ilegales.
- > Los padres y madres somos modelos en la adquisición de una determinada forma de ver el mundo, potenciando o inhibiendo actitudes y valores hacia uno mismo, los demás y el entorno en el que cada niño y niña se desenvuelven. Hablamos de valores como el compromiso o la responsabilidad, de actitudes propias hacia la salud, el consumo, las drogas...
- > Los padres y madres modelamos la personalidad y la conducta de nuestras hijas y nuestros hijos. Día tras día, con asentimientos, castigos y silencios vamos dirigiendo hacia una cosa u otra dirección su forma de enfrentar situaciones y tomar decisiones. Aquí aparecen términos habituales como comunicación, autoestima, asertividad, resistencia a la frustración...

Por supuesto estos contenidos específicos deberían complementarse con otros que no pertenecen exclusivamente al ámbito de las drogodependencias pero que resultan importantes para incrementar la capacidad preventiva de las familias.

- > Una visión evolutiva de la infancia y la adolescencia que permita entender y aproximarse mejor a los niños, niñas y jóvenes.
- > Una descripción sociológica de cómo viven y se comunican los niños y jóvenes actuales, revisando las diferencias entre ellos y las experiencias de los adultos cuando tenían esa edad.
- > Educación para el ocio y el tiempo libre
- > Educación en medios de comunicación y principalmente en análisis crítico de publicidad.
- > Educación para el consumo
- > Educación para la convivencia

Junto a todo esto deberíamos contemplar una formación específica y diferenciada para aquellos padres que desempeñan además una función de representación en su comunidad educativa. Así, una junta directiva de APAs o los representantes en el Consejo Escolar deberían disponer de conocimientos y recursos para trabajar en el Consejo, participar activamente en comisiones, dinamizar el Plan Municipal de drogodependencias, etc... Para ello habría que ofrecer información legislativa y del funcionamiento de estos grupos e instituciones.



DEBEMOS INTERVENIR AUNANDO ESFUERZOS

Los padres y madres no tenemos porqué saber de todo y tampoco tenemos porqué ser expertos en la prevención de drogodependencias. Esto no quita para que sepamos de muchas cosas que tienen que ver con el consumo de drogas y podamos desempeñar un papel preventivo importante. Seguramente en nuestra comunidad, en nuestro propio centro, en nuestro pueblo o nuestro barrio existen más personas decididas a actuar ante las drogas. Si tenemos objetivos comunes debemos compartir estrategias y aunar esfuerzos.

No cabe duda que las drogas son parte de un fenómeno complejo y difícil de abordar, que trasciende nuestras realidades cotidianas y se ve condicionado por cuestiones de orden mundial. Pese a todo ello no podemos minimizar el valor de nuestro mundo próximo para incidir en la vida de las personas y el potencial de nuestra comunidad para trabajar en la prevención de drogodependencias.

Esta realidad compleja y con un gran número de elementos causales y condicionantes tiende a ser a veces entendida como un problema específico de una parte de la sociedad que debe ser respondida por determinadas instituciones asistenciales. Así se piensa que ante los problemas con las drogas sólo deben actuar médicos, psicólogos o asistentes sociales. Esta posición, además de poco responsable es ingenua.

Existen numerosas personas e instituciones que pueden hacer una gran labor preventiva sin tener que dejar de realizar las acciones a las que habitualmente se dedican. En ocasiones desde la APAs los padres y las madres podemos compartir nuestra inquietud por las drogas con uno o

dos profesores, en otras contaremos con todo un claustro sensibilizado, en otras será una asociación juvenil, otras veces un técnico municipal, otras los periodistas de un diario local. Todos y todas estamos implicados y por esta razón debemos actuar juntos y coordinados.

Coordinar nuestras acciones puede, en primer lugar, ayudarnos a ver los problemas con más claridad. La visión de los jóvenes de una asociación de tiempo libre, las aportaciones de un juez, el punto de vista del personal del centro de salud complementarán y mejorarán la forma de definir el problema al que nos enfrentamos y con toda seguridad aparecerán con más claridad líneas de trabajo, soluciones y alternativas.

En este sentido el papel de los expertos es importante es distintos momentos para asesorar, intervenir y orientar, pero no debemos en ningún momento caer en la tentación de delegar en ellos la acción preventiva. Sólo seremos eficaces ante las drogas si somos capaces de recuperar las potenciales vitales y educativas de nuestros centros, nuestros barrios y nuestros pueblos. Para ello debemos tener muy claro que todos y todas tenemos algo que ver y todos y todas tenemos algo que hacer.

Los ayuntamientos y los planes regionales sobre drogas tienen mucho que hacer, que decir y que apoyar. Poseen recursos y conocimientos para actuar preventivamente, pero no debemos confundir el todo y la parte y adoptar posiciones pasivas en las que esperemos que de una manera paternal las administraciones públicas vayan a resolver nuestros problemas. Debemos proponernos aunar esfuerzos para poder actuar positivamente ante las drogodependencias. A la vez conseguiremos establecer espacios de diálogo y trabajo participativos y democratizadores.

Los padres y madres de las APAs, como integrantes de organizaciones que quieren intervenir previniendo los problemas relacionados con las drogas, podemos trabajar apoyando las acciones preventivas en un marco comunitario en las siguientes direcciones complementarias:

- > Colaborar en el establecimiento de diagnósticos iniciales desde nuestro papel de informantes clave. Nuestra visión de lo que ocurre con las drogas en nuestra comunidad debe ser tenida en cuenta para establecer, a quien corresponda, planes preventivos de actuación.
- > Colaborar en algún apartado o actividad con los programas infantil y juvenil a través de nuestras actividades extraescolares o a la población adulta, principalmente a padres y a madres.
- > Aportando nuestra visión externa y comprometida a las instituciones, públicas y privadas, que realizan prevención en nuestra comunidad, subrayando lo que desde nuestra perspectiva de padres y madres organizados en asociaciones creemos que es correcto y señalando lo que nos parece incorrecto o mejorable.



QUÉ DEBEMOS RECORDAR PARA PREVENIR

Los chicos y las chicas contactan con las drogas a edades cada vez más tempranas. Aspiran a ser jóvenes en cuanto antes, y adoptan hábitos que identifican con esta etapa como determinados modos de vestir, gustos musicales y en ocasiones el consumo de determinadas sustancias adictivas.

La concentración en determinados días (fines de semana), y a veces en unas pocas horas (antes de volver a casa) propician consumos muy intensos que potencian el efecto nocivo de las drogas. Al peligro para la salud de estas sustancias se suman otros riesgos asociados al contexto del consumo como las agresiones violentas, los accidentes de tráfico, los embarazos no deseados.

- > Cuanto más temprano se comienzan a probar drogas más posibilidades hay de caer en una adicción o en el consumo de varias sustancias (politoxicomanía). De ahí la importancia de retrasar todo lo posible la experimentación.
- > Hoy día, el consumo de drogas no puede asociarse con ningún estereotipo más o menos excluyente. No existe el retrato robot del joven o la joven drogodependientes.

Ese consumo es compatible con posturas conservadoras o progresistas. Se consumen en grupo pero también en solitario. Pueden tomarlas personas tanto extrovertidas como introvertidas. Tampoco están libres de consumirlas los aficionados al deporte y al ejercicio o los locos por los videojuegos. Los rebeldes y los obedientes que cumplen los horarios. Los estudiosos y los malos estudiantes, aunque es cierto que el fracaso escolar es un factor de riesgo.

Por ello, más que obsesionarnos con los signos externos, aunque en algunos casos, pueden ser indicativos, la mejor prevención consiste en ayudar a nuestros hijos e hijas a saber escoger en la vida, a que tengan su propia forma de ser y a que aprendan a vivir con los demás.

- > Si ahondamos en las verdaderas razones del consumo, no es difícil encontrar motivaciones ocultas como la necesidad de llenar vacíos, de suplir carencias, de afrontar la angustia, la impotencia y el miedo.
- > En ellos se observa también una explosiva combinación entre su baja percepción del riesgo y su alta conciencia de invulnerabilidad.
- > Cuando dicen que controlan la sustancia, lo que están intentando explicarnos es que en realidad se aferran a ella. Esa vinculación les lleva a creer equivocadamente que no dependen de todo lo demás, que pueden prescindir de todo eso.

Acoger emocionalmente a nuestros hijos e hijas, comprender esas motivaciones, nos permitirá no sólo ayudarles a evitar comportamientos perjudiciales, sino también a fortalecer su autoestima y encontrar motivaciones positivas que desincentiven ese consumo.

El papel del alcohol y el tabaco como drogas de entrada explica también que la mayoría de los consumidores de cannabis llegaron a través de las dos primeras y mantienen su hábito.

De acuerdo con las edades de inicio, madres y padres deben estar especialmente vigilantes en la etapa de los 12 a los 15 años. Es la de mayor riesgo de acercamiento a las drogas y también la más básica para ejercer comportamientos preventivos.

- > Los chicos presentan mayores niveles de consumo de drogas que las chicas, y por tanto mayor riesgo, pero las diferencias de género van reduciéndose drásticamente.
- > Como es lógico, los momentos de ocio y las actividades recreativas son oportunidades clave para el consumo de drogas. Para los propios jóvenes son importantes los amigos y amigas en el inicio del consumo, pero también la permisividad familiar, la frecuencia de salidas nocturnas y las horas tardías de regreso aparecen también muy asociadas a los estilos de vida de los que más consumen.
- > El efecto negativo del mito del padre o madre “colega” no está en el hecho, positivo en sí mismo, de mantener con nuestros hijos relaciones de cordialidad y franqueza. Está en ignorar que los menores y adolescentes necesitan, e incluso demandan, figuras que les den confianza, que les impongan límites, que les acojan en sus angustias, que les aconsejen. Aunque discutan y se opongan a la autoridad.

- > No debemos tener miedo de prohibir, cuando la decisión está razonada y la decisión del hijo e hija es inviable. Cuando se está seguro de lo que se hace no tiene sentido disculparse.
- > La autoridad se gana con coherencia, no con autoritarismo y desde luego sin dogmatismos. Los hijos y las hijas son espectadores excepcionales de la vida de su padre y madre, de sus actitudes y comportamientos y perciben la autoridad de lo que decimos y hacemos.
- > La relación de la juventud con los límites es de transgresión, de “probar a ver qué pasa”, porque saben que para crecer y evolucionar necesitan cambiar y romper con las reglas de la infancia. Todo esto constituye un factor de riesgo de consumo de drogas.
- > Un límite obliga tanto al que lo debe de respetar como al que lo establece. Un ultimátum esclaviza sobre todo a los padres y madres.
- > Hay que empezar por consolidar los límites que existen para poco a poco poder hacer concesiones.
- > Los límites no son sólo algo externo. Se refieren a nuestra capacidad para contenernos y saber contener a los demás. Lo ideal es que nuestros hijos e hijas aprendan a colocar sus propios límites.
- > La familia que impone límites claros, razonables y, en la medida de lo posible, negociados, fomenta la responsabilidad y facilita la autonomía personal.
- > Los límites vienen impuestos por las normas. Éstas no sólo tienen que existir, además deben ser conocidas, claras y respetadas, aunque pueden y deben cambiar.
- > Las normas y la transmisión de valores son necesarias para mantener el orden familiar, permiten la vida social y sirven de referencia a los y las jóvenes sobre qué se espera de su comportamiento.
- > En la sociedad actual hemos pasado de una generación en la que todo estaba regido por las normas a otra que tiene complejo a la hora de imponerlas.
- > Las familias más intransigentes y las más permisivas son las que mayor riesgo tienen de que sus hijos e hijas se sientan atraídos por las drogas.
- > Crear un mundo perfecto alrededor de nuestros hijos e hijas no les ayuda a crecer, no les deja madurar. Hay que comenzar a darles responsabilidad en el propio hogar: un hijo e hija nunca es demasiado pequeño como para no ayudar en casa.
- > Aprender a decir “no” es una estrategia de gran valor para la adolescencia, ya que muchos de los consumos de drogas se derivan de la incapacidad para mostrarse diferente a sus compañeros que les ofrecen y de sustraerse a la presión del grupo.
- > Es muy útil enseñar a los adolescentes que finalmente son ellos los que experimentarán las consecuencias de sus ideas y emociones, asumiendo la responsabilidad de la conducta y de sus consecuencias.

- > Si se les exige ese esfuerzo de sinceridad, padres y madres deben demostrar a su vez confianza. Por ello, en aspectos como el consumo de drogas, medidas como los test o parches para la detección de sustancias no deben usarse, porque rompen el silencio de la confianza.
- > Criticar a los hijos e hijas no es un derecho ni un deber. Llamar la atención sobre lo que se hace mal, corregir, incluso castigar, ha de hacerse desde la proximidad afectiva, y, desde luego, aceptando que nuestros hijos e hijas deben desarrollar su propia personalidad aunque sea diferente de la nuestra.
- > Si la relación con nuestros hijos e hijas se convierte en una censura constante, ellos interpretarán: “No paran de criticarme, de sacarme defectos...No me quieren porque no soy como desearían que fuera”. Educar no equivale a adiestrar, y crear un entorno en el que se pueda convivir desde la discrepancia es la mejor de las enseñanzas.
- > Si conseguimos evitar la “omnipotencia”, el narcisismo negativo de creernos responsables de todo, descubriremos además que el amor a un hijo o hija no es nunca razón suficiente para limitar la vida personal. Los padres y madres tenemos derecho a nuestra propia felicidad.
- > Además, estaremos también más abiertos a la posibilidad de aprender de nuestros hijos e hijas nuevas maneras de entender la vida. Una actitud dispuesta y dialogante propicia es enriquecimiento mutuo.
- > Más de dos millones y medio de personas abusan de ansiolíticos y antidepresivos que no han sido prescritos por el médico. Hay que pensar en qué mensaje transmitimos a nuestros hijos e hijas si se acostumbran a vernos ingerir todo tipo de pastillas para aliviar el más mínimo malestar.
- > Tomar una copa nada más llegar a casa “porque me relaja” puede influir también en la percepción que chicos y chicas tienen de las sustancias y de cómo servirse de ellas.
- > Los medicamentos no son inocuos. En fiestas juveniles se está recurriendo a la utilización de fármacos legales, como anestésicos para animales o jarabes para la tos, que en dosis mucho más elevadas consiguen alterar la percepción de la realidad, como cualquier otro tipo de droga.
- > Gestos aparentemente inocentes, como insistir en servir una copa más de vino a un invitado que lo rechaza, inducen a entender el consumo de alcohol no ya como una práctica social sino como una norma de socialización y buena educación.
- > Para no ser los últimos en enterarnos de sus problemas (como el consumo de drogas), debemos hablar a menudo con nuestros hijos e hijas. En la medida que se fomenten espacios de disfrute común: excursiones, salidas al cine, etc., más sencillo será establecer la comunicación en momentos difíciles, sin forzar situaciones.

- > Participar ocasionalmente de las actividades propias de nuestros hijos e hijas, como los videojuegos, evita que se consideren un “coto vedado” a los adultos que no saben y, por tanto, pueden estar libres de límites.
- > El día a día proporciona mucha información a padres y madres. Sólo si estamos acostumbrados a compartir espacios comunes: hora de cenar, por ejemplo, podemos observar su comportamiento o los silencios que hablan más que las palabras.
- > La dedicación no está reñida con el disfrute del tiempo personal que los padres y las madres necesitan para sí mismos. En la medida que tengan propios espacios de pareja o individuales, sin remordimientos, pueden ofrecer un ejemplo constructivo.
- > Nuestros hijos e hijas no aceptarán las medidas restrictivas que les imponemos si argumentamos que les protegen de sí mismos. Ello potencia un rechazo reactivo a favor de su libertad e independencia, y les hace más vulnerables ante aquellos que pueden aprovecharse de ellos.
- > Sin embargo, transmitirles con claridad que como padres y madres, como adultos que les cuidan, nos preocupa que beban alcohol o consuman otras sustancias, constituye en muchos casos una motivación de peso a la hora de rechazarlas o ser más precavidos. Hay estudios que avalan también que aquellos chicos y chicas que aprenden en el seno de la familia los riesgos de las drogas tienen la mitad de predisposición a incurrir en su consumo.
- > Aprender a esperar tiene mucho que ver con aprender a escuchar y con aprender a controlar nuestros impulsos.
- > Los adultos tienen el derecho a tomarse su tiempo para responder a las demandas de hijos e hijas. Esperar también enseña a reconocer el esfuerzo, propio de los padres y madres, para conseguir lo que se quiere.
- > Gestos tan sencillos como evitar que se cuelen en una cola, que esperen unos minutos a que acabemos de leer un capítulo de un libro o a que terminemos de hablar por teléfono antes de atender a sus demandas (si no son de verdad urgentes) refuerza esa necesidad de asumir la frustración.
- > Nuestra sociedad lanza el mensaje de que el éxito es el dinero, y el dinero permite la satisfacción inmediata de los deseos. Pero lo importante es la actitud: el estado de ánimo es lo que nos hace más felices o más desgraciados.
- > Nuestros hijos e hijas tienen que aprender que no es imprescindible estar todo el tiempo haciendo cosas. El tiempo desocupado no es un vacío que hay que llenar: sirve para pensar, para reordenar las ideas, para ser más creativo.
- > Una sonrisa, asentir con la cabeza o tocar a nuestros hijos e hijas favorecen un clima de mayor complicidad. Una expresión facial de atención y congruente con su estado emocional en ese momento suele bastar para invitarles a hablar.

- > Los temas tabú como las drogas o el sexo requieren de un poco de imaginación para plantearlos. Dificilmente un adolescente responde a la pregunta “¿No serás tú de los que te drogas?”, porque interpreta que lo que nos importa es quedarnos tranquilos. Para averiguar la verdad se puede recurrir a ganchos, tales como requerir su opinión a propósito de un tema de actualidad o de alguien del entorno.
- > Los silencios pueden ser más agresivos que los gritos o que los golpes. Pueden transmitir menosprecio o indiferencia en el caso de la familia.
- > Tan importante como hablarles y hacerles hablar es que tenga un sentimiento de “inclusión”, de tener un lugar propio en el hogar.
- > En algunos hogares parece que todo va bien, porque nunca se cuenta lo que va mal. Es una falsa forma de protección que aprenden los hijos e hijas. Hay que enfrentarse al conflicto sin cargas negativas.
- > Es importante conocer el dinero que manejan nuestros adolescentes, porque de él pueden depender también hábitos como el consumo de drogas. La paga no puede ser excesiva y en ningún modo una compensación por obligaciones como estudiar, ayudar en casa u obedecer.
- > Los horarios pueden ser una pelea útil y la negociación dura, pero necesaria. Hay que evitar que la noche se convierta en un espacio de impunidad sin normas y que el tiempo para compartir en familia disminuya drásticamente.
- > La ropa, nos ofrece información sobre el modo de proceder de nuestros hijos e hijas, no debemos atribuirla a trastornos de comportamiento. No acostumbran vestir por convencimiento ideológico, sino por buscar la forma de integrarse en el grupo o encontrar su propio yo.
- > Los castigos deben ser consecuencia de faltas, no de errores. Por ello en muchos casos son el resultado final de la provocación de nuestros hijos e hijas.
- > Es importante diferenciar las provocaciones de la necesidad de discusión de nuestros hijos e hijas. Las discusiones no son agradables, pero tienen razón de ser y son, muchas veces, más que necesarias inevitables. A veces la provocación es un elemento de incitación que los adolescentes pueden utilizar contra los padres y las madres una trampa para la discusión.
- > Si no pueden discutir por miedo a las represalias, acabarán por refugiarse en un silencio lleno de resentimiento.
- > No hay que evitar la discusión, pero hace falta emplear argumentos y respuestas útiles. No dejarse llevar de un momento airado. No recurrir al sarcasmo con nuestros hijos o hijas para “ganarles”: ello puede anular la comunicación. Debemos controlar la expresión corporal y facial (caras crispadas, puños cerrados).

Los primeros momentos son decisivos, cuando vemos a nuestro hijo o hija bajo la influencia de alguna droga. Llegado el momento:

- > Lo primero es procurarle bienestar. Dejarle dormir o ayudarle a superar el malestar producido del exceso de alcohol u otra sustancia. Enfrentarse a un adolescente ebrio o excitado no es una buena idea. No es el momento para los reproches.
- > Si es la primera vez, los padres y las madres también necesitan su tiempo para calmarse y buscar una estrategia común para actuar. No hay que tener vergüenza al decirle que las drogas le perjudican y que si las toma lo vais a pasar mal, porque su padre y su madre le queréis y deseáis evitarle todo lo que le perjudica.
- > Un brote de enfado o una conversación cae en el autoengaño si se percibe sólo como un hecho aislado que nunca más volverá a repetirse. Hay que plantear una estrategia de actuación a medio plazo. Si no va a más, valdrá para conocer mejor en qué ambiente se mueve nuestro hijo e hija y apoyarle más eficazmente.
- > En cualquier momento los adolescentes pueden reprocharnos que nosotros también tomamos sustancias nocivas que les han servido de mal ejemplo. Por eso debemos recordar que la familia genera hábitos y comportamientos que pueden ser modelo de conducta para los hijos o hijas.
- > Los adolescentes pueden entender y aceptar que hay diferencias entre lo que los adultos pueden hacer legalmente y lo que es adecuado y permitido para ellos. Pero hemos de tener en cuenta el modo en que consumimos determinadas sustancias, aunque sean completamente legales y socialmente aceptadas.
- > Sobre el alcohol, no deben percibir que sirve como mecanismo de escape y, aunque esté presente en las celebraciones familiares, hay que ser cuidadoso con la manera en que se trata a los invitados para que no lo perciban como una obligación social.
- > Los estimulantes como el café también pueden transformarse en ejemplo poco recomendable, por ejemplo cuando el padre o la madre reconocen la imperiosa necesidad de tomarlo compulsivamente cada vez que se encuentra bajo de tono.
- > Pastillas para conciliar el sueño, ansiolíticos y otros medicamentos como los analgésicos que se toman cotidianamente están enviando un mensaje peligroso.
- > Lo importante son las personas, no las sustancias, por eso el tratamiento debe ser individualizado.
- > Los factores que influyen en una persona u otra para convertirse en adicto son múltiples. Lo más importante es descubrir qué es lo que ha podido propiciar ese consumo para encontrar la solución a esa dependencia.

- > En esos momentos es más importante que la familia asuma el problema sin fisuras. De nada sirve echarse en cara la permisividad de uno de los miembros de la pareja o la rigidez del otro. Eso excluye del problema al máximo protagonista.
- > No existen terapias milagrosas, pero sí tratamientos idóneos para cada persona. Lo que es imprescindible es el consentimiento del afectado para ser tratado y el deseo de cambiar de actitud.
- > No hay que tener prisa. La precipitación puede hacer elegir una solución de emergencia que quizás no sea la más adecuada. Hay centros en los que ya se realizan terapias específicas para adolescentes, diferenciadas de las de adultos.
- > El síndrome de abstinencia o el mono, aunque espectaculares, son perfectamente asumibles por el adicto, bien conducidos por un profesional. Es el paso previo y necesario, aunque en casos muy específicos se puede recurrir a desintoxicaciones “ultrarrápidas” en las que se aplica un cóctel de fármacos con atención hospitalaria.
- > Es lógico que intentes alejar a tu hijo o hija lo más posible de aquellos que le incitaron a consumir o al menos le acompañaron, pero no siempre lo más adecuado es internarle en una comunidad terapéutica. Aunque más sacrificado, porque requiere la compañía constante de la familia, el tratamiento ambulatorio suele ser eficaz en caso de adolescentes.
- > Los medicamentos no son la panacea. Hace falta un equipo multidisciplinar de profesionales para que se aborden junto con los daños fisiológicos los efectos psicológicos de la dependencia o dependencias. En el caso de los adolescentes también los centros cuentan con equipos de apoyo para superar el fracaso escolar.
- > Lo último es tirar la toalla. Llegados a una situación de adicción es porque algo falla y es posible que pueda sufrir una recaída, dos o tres. Pero cuando se vuelve a empezar nunca es de cero. Cada intento, aunque sea fallido, habrá servido de experiencia y aprendizaje para toda la familia.

BIBLIOGRAFÍA

- > *Guía para padres y madres preocupados por las drogas*. Edita Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar social (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones).
- > *¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?* Edita CODAPA y CEAPA. Primera Edición 2008.
- > *Programa de prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar*. Editado por la FAD (Fundación de ayuda contra la drogadicción).
- > *Construyendo salud*. Editado por CEAPA y Ministerio del Interior.
- > *Manual del Curso Básico de Información y Formación sobre drogodependencias y adicciones*. Edita Junta de Andalucía, Consejería de Igualdad y Bienestar Social (Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones).
- > *Guía para padres y madres Las APAs ante el alcohol y otras drogas*. Edita CEAPA.

FAPA ALMERÍA "FAPACE"	Arcipreste de Hita 26, bajo - 04006 Almería Tlf.: 950 22 09 71 Fax: 950 22 28 31 info@fapacealmeria.org
FAPA CÁDIZ "FEDAPA"	C.P. "Adolfo de Castro" C/ Guadalmesí s/n, 3ª planta - 11012 Cádiz Tlf.: 956 28 59 85 Fax: 956 28 59 89 info@fedapacadiz.org
FAPA CÓRDOBA "AGORA"	C.E.P. "Luisa Revuelta" Dª Berengueta Nº 2 - 14006 Córdoba Tlf.- Fax: 957 40 06 42 fapacordoba@fapacordoba.org
FAPA GRANADA "ALHAMBRA"	Camino Sta. Juliana s/n - 18007 Granada Tlf.: 958 13 83 09 Fax: 958 13 17 64 info@fapagranada.org
FAPA HUELVA "JUAN RAMÓN JIMÉNEZ"	Avda. Andalucía 11-A, bajo - 21004 Huelva Tlf.: 959 81 14 73 Tlf.-Fax: 959 26 12 03 fapahuelva@msn.com
FAPA JAÉN "LOS OLIVOS"	C.E. Adultos "Paulo Freyre" Pza. Pintor El Greco s/n - 23700 Linares, Jaén Tlf.: 953 65 06 25 Fax: 953 69 71 99 info@fapajaen.org
FAPA MÁLAGA "FDAPA"	C.P. Rodríguez de la Fuente Hoyo Higuierón 3 - 29003 Málaga Tlf.: 952 04 26 23 Fax: 952 04 26 71 fdapa@fdapamalaga.org
FAPA SEVILLA "NUEVA ESCUELA"	Edificio Delegación de Educación Ronda del Tamarguillo s/n - 41005 Sevilla Tlf.: 95 493 45 68 Fax: 95 466 22 07 info@fapasevilla.org

oo



CODAPA

CONFEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE MADRES Y PADRES
DEL ALUMNADO POR LA EDUCACIÓN PÚBLICA

