

GUÍA ORIENTATIVA PARA ADULTOS REFERENTES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS.

*Abriendo:
EL juego*

santafe.gob.ar/abrevida



ABRE
VIDA



APRECOD

Agencia de Prevención del Consumo de Drogas y Tratamiento
Integral de las Adicciones, Ministerio de Gobierno y Reforma
del Estado, Provincia de Santa Fe.



**GUÍA ORIENTATIVA PARA ADULTOS
REFERENTES PARA LA PREVENCIÓN DEL
CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS.**

Índice

Antes de comenzar.

Introducción.

Algunas definiciones.

Parte 1:

1. ¿El problema es “la droga”?
2. ¿El problema es “la persona”?
3. ¿El problema es “el contexto”?
4. ¿Cuál es el problema?
5. A tener en cuenta.

Parte 2: Algunas herramientas

1. Herramientas para promover estilos de vida saludables.
2. Habilidades para la vida.
3. El futuro ya llegó: construcción de proyectos de vida.

Parte 3: ¿Cómo abordar la conversación?

1. ¿Por qué no hablamos de las drogas?
2. Sugerencias generales, para tener en cuenta como familia, sobre los consumos de alcohol y drogas.
3. ¿Tenés un hijo pequeño?: herramientas concretas para poder hablar sobre el tema.
4. ¿Tus hijas son jóvenes?
5. ¿Creés que tu hija tiene un consumo problemático?
6. Algunas señales.
7. ¿Qué hacer ante una urgencia?

Conclusiones: Juntos prevenimos mejor.

Bibliografía

Anexo





***ABRE
VIDA***

santafe.gob.ar

Antes de comenzar.

Con el fin de ayudar al lector, nos parece interesante clarificar algunas ideas desde el comienzo.

ABRIENDO EL JUEGO: Guía orientativa para adultos referentes para la prevención del consumo de alcohol y drogas es una publicación preventiva de Abre Vida, el plan que lleva adelante Aprecod para prevenir y abordar integralmente los consumos problemáticos de sustancias y las adicciones desde la perspectiva de los derechos humanos. El objetivo de la guía es brindar herramientas de prevención a las familias.

Cuando hablamos de **las familias**, hacemos referencia a todos los modos de vincularnos que tenemos las personas, más allá de los roles más tradicionales: madres, padres, abuelos, tíos. Hoy en día, son muchas las configuraciones familiares, y en este sentido, nos dirigimos a los adultos que acompañan, cuidan y son referentes de las niñas, niños y jóvenes.

De esta manera, hablaremos de **familias, madres, padres, abuelos, tíos, para señalar a este colectivo adulto que se vuelve referente de las niñas, niños y jóvenes**. También nos referiremos a hijas e hijos, más allá de que estén ocupando ese preciso rol, y para señalar que los consumos de alcohol y drogas no son exclusivos de ningún género.

APRECOD: Agencia de Prevención del Consumo de Drogas y Tratamiento Integral de las Adicciones, Ministerio de Gobierno y Reforma del Estado, Provincia de Santa Fe.

Cuando pensamos en prevención, lo hacemos entendiendo que la relación entre las personas y las sustancias, así como las consecuencias que se derivan del uso, responden a un amplio espectro de posibles combinaciones de muchos factores socioculturales. En los diferentes entornos en los que transita una persona, están presentes tanto **factores de riesgo**, que aumentan la probabilidad de consumos problemáticos; como **factores de protección**, que pueden atenuar o disminuir las posibilidades de estos comportamientos abusivos (Naciones Unidas, 2010).

Generalmente, el consumo de alcohol, tabaco y drogas empieza en el propio entorno del niño o adolescente: con familiares y amigos, en la escuela, en el trabajo. El grupo social al cual la persona pertenece, tiene una importancia significativa y puede constituirse como un **factor de riesgo o de protección**. La oferta de drogas de algún conocido o familiar, el acceso fácil a las sustancias y el conocimiento de los lugares donde

se venden drogas también pueden generar una mayor vulnerabilidad. Asimismo, **la percepción** de que una sustancia determinada es inocua o que sus beneficios pueden ser mayores que sus efectos negativos, puede incentivar el consumo perjudicial, sobre todo en los jóvenes (Naciones Unidas, 2010).

Observatorio de Aprecod

Es necesario tener en cuenta también, que a lo largo de la publicación se utilizará el término drogas y sustancias indistintamente. La categoría pertinente es la de “sustancia psicoactiva”, pero para mayor comprensión del lector, abordaremos todas las referencias como “alcohol y drogas”.

¿QUÉ NO VAMOS A ENCONTRAR EN ABRIENDO EL JUEGO: GUÍA ORIENTATIVA PARA ADULTOS REFERENTES PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS?

No vamos a encontrar una descripción detallada sobre los tipos de drogas, y sus diversos efectos en el cuerpo y en la subjetividad de las personas. Desde la Agencia de Prevención del Consumo de Drogas y Tratamiento Integral de las Adicciones, Aprecod, entendemos que los consumos problemáticos se presentan de una manera compleja. En este sentido, el énfasis no está puesto en la sustancia propiamente dicha (si es legal, ilegal, si es estimulante, alucinógena, etc.) sino en el vínculo que una persona establece con ella en un momento determinado de su vida, en un contexto particular (político, económico, social, cultural).

Tampoco vamos a encontrar un recetario sobre lo que tenemos que hacer como familias, para prevenir los consumos problemáticos de nuestros jóvenes. **Entendemos esta publicación como una conversación**, un modo de plantear algunas preguntas y algunas sugerencias en relación a la temática, que no tienen el carácter de verdad irrefutable.

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS:

toda sustancia natural o sintética, que introducida en el organismo, es capaz de modificar una o más funciones. Estas sustancias tienen la capacidad de modificar el funcionamiento del cerebro, alterando las sensaciones, la percepción del mundo y el comportamiento.

¿QUÉ ES LO QUE SÍ ENCONTRAREMOS EN ESTA PUBLICACIÓN?

En primer lugar, un posicionamiento claro en relación a cómo, desde el Gobierno de la Provincia de Santa Fe, entendemos los consumos problemáticos. Actualmente, los consumos problemáticos de alcohol y drogas se presentan como problemáticas sociales complejas, que atraviesan la vida de las personas, produciendo en sus manifestaciones más graves consecuencias para la salud, el bienestar y la seguridad ciudadana. En este sentido, no sólo se trata de la sustancia que se consume, sino del vínculo que establece la persona, con la sustancia, en un momento determinado.

Por último, lo que también vamos a encontrar a lo largo de esta publicación, es la idea de que en materia de consumos problemáticos **todos**, madres, padres, abuelos, tíos, docentes, vecinos, **podemos prevenir**. No hace falta ser especialista en el tema. Sí es necesario entender que el tema nos atraviesa a todos y en este sentido, **todos podemos ser preventores**. Es decir, como adultos referentes de niñas, niños y jóvenes, desde el lugar que ocupemos podemos conversar, dialogar, acompañar, compartir, sensibilizar, dudar, preguntar, sugerir, con niñas, niños y jóvenes porque JUNTOS PREVENIMOS MEJOR.







Introducción.

Hablar de nuestra relación con el alcohol y drogas es necesario. Cuando nuestros hijos comienzan a transitar la juventud, en muchas ocasiones aparecen “las drogas” como una temática que nos preocupa y asusta como familias.

Solemos estar al tanto de noticias en torno a la fiesta electrónica que terminó mal, al accidente de tránsito del fin de semana, o la situación compleja en la que se encuentra alguien en relación al consumo. Ahora bien,

¿conocemos los modos de consumos de nuestros hijos?, ¿estamos involucrados en sus actividades?, ¿sabemos cuáles son sus gustos y preferencias?, ¿compartimos charlas y tiempo con ellos? Todo esto conlleva además, a una pregunta: ¿cuáles son las expectativas que como madres y padres tenemos en relación a nuestros hijos?, ¿que deseamos para ellos? Y sobre todo, ¿qué es lo que no les deseamos?.

En muchas ocasiones las noticias que los medios de comunicación muestran en relación a las drogas, nos alarman y tendemos a creerlas y repetirlas. Sin embargo, si corremos el acento del alcohol y drogas, y pensamos en nuestras diversas formas de consumir, podemos entender que plantear los consumos problemáticos y adicciones, no debería ser lineal: no sólo se trata de las sustancias, no sólo se trata de los jóvenes; conformando de este modo un escenario de mayor complejidad.

Vivimos en una sociedad que privilegia y alienta el consumo de todo tipo de objetos y servicios: tecnologías, modas, hábitos culturales, alcohol, cigarrillos, medicamentos, etc, donde se valida más la experiencia individual sobre la construcción colectiva, la satisfacción inmediata sobre el bienestar a mediano plazo, lo que lleva a diversas situaciones de angustia y malestar. En este marco, el mercado ofrece siempre renovadas opciones para obtener sensaciones placenteras, y propone para cada uno de los males de la época, un objeto que puede ser de venta libre o bajo receta, legal o ilegal. En este contexto se inscribe el consumo de sustancias psicoactivas¹. Éstos

JUVENTUD

“Es un significante complejo que contiene en su intimidad las múltiples modalidades que llevan a procesar socialmente la condición de edad, tomando en cuenta la diferenciación social, la inserción en la familia, y en otras instituciones, el género, el barrio o la microcultura grupal”.
(Margulis, Urresti, 1998: 34)

1- Entendemos por sustancias psicoactivas, aquellas que tienen la capacidad de modificar el funcionamiento del cerebro, alterando las sensaciones, la percepción del mundo y el comportamiento. En el apartado que sigue a continuación, se encuentran más especificaciones.

últimos, no se presentan como un tema aislado en nuestras vidas: son uno más de la multiplicidad de situaciones problemáticas por las que podemos transitar a lo largo de la misma.

Reconocer que los consumos de alcohol y drogas nos atraviesan a todos, y nos generan inquietud, miedos, dudas y controversias, es el paso inicial para entender que las drogas son parte de la realidad que vivimos; y en este sentido es necesario estar advertidos de las situaciones de riesgo y los cuidados que podemos tener, en relación a las mismas.

Frecuentemente, ante una problemática en relación a las drogas², se dan (con la mejor de las intenciones) respuestas cargadas de moral, llenas de estereotipos y preconceptos, influidas por las representaciones sociales³ que tenemos del tema.

Como familia, madres, padres, tíos, abuelos, a veces nos sentimos incómodos al tener que abordar la temática, nos resulta una incógnita cómo hablar del tema. En muchas ocasiones también podemos pensar, que exponer el tema es estimular la curiosidad y alentar a que nuestros jóvenes consuman alguna sustancia. Los miedos e inseguridades que nos produce afrontar el tema, inhabilitan el encuentro con el otro.

En este sentido, consideramos que hablar de nuestra relación con el alcohol y drogas resulta necesario. No hacerlo implica dejar en manos del azar, que los jóvenes cuenten o no con la información adecuada. Son precisamente los que no reciben otra información que la que pueda proporcionar el entorno, quienes tienen un mayor riesgo de interesarse por las drogas.

Esta publicación está dividida en tres partes. La primera contiene información específica sobre la temática. La segunda aborda algunas cuestiones referidas a la prevención, y la tercera plantea herramientas concretas en relación a cómo abordar el tema con nuestros hijos, a las señales de alerta que se pueden tener en cuenta y qué hacer ante situaciones problemáticas que pudieran presentarse.

2- Hacemos referencia a “las drogas”, entendiendo por ellas a toda sustancia (legal o ilegal) que introducida en el cuerpo, altera el normal funcionamiento del mismo. En el apartado que sigue a continuación, se encuentran mayores especificaciones.

3- Entendemos por representaciones sociales, las formas de percibir la realidad compartidas socialmente y construidas culturalmente.

ABRIENDO EL JUEGO: Guía orientativa para adultos referentes para la prevención del consumo de alcohol y drogas no pretende ser un manual de instrucciones a seguir. Es una guía, que ofrece una aproximación al tema, con información básica, con el objetivo de brindar algunas pistas a la hora de poder hablar del tema de los consumos con nuestros hijos. Son sugerencias necesariamente generales, ya que cada familia es diferente y los modos de relación que se construyen son tan diversos, que conlleva a que cada uno pueda evaluar cómo utilizar esta guía a la hora de hablar el tema.

***ABRE
VIDA***

santafe.gob.ar

Algunas definiciones para tener en cuenta.

Pensar la temática de las drogas desde su complejidad, no implica complicar las cosas. En este sentido, desarrollaremos algunos conceptos, que entendemos pueden ser útiles a la hora de plantear el tema de los consumos con nuestros hijos.

Es necesario aclarar que existen una multiplicidad de enfoques en relación a la temática. Lo que se desarrolla a continuación, es el posicionamiento que sostenemos desde el Plan Abre Vida llevado adelante por la agencia provincial, Aprecod.

• ¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Son las sustancias, que introducidas en el organismo modifican el normal funcionamiento del sistema nervioso y del cuerpo. Es por esto que también se nombran como sustancias psicoactivas, ya que tienen la capacidad de modificar el funcionamiento del cerebro, alterando las sensaciones, la percepción del mundo y el comportamiento.

Hablamos de “las drogas”, en plural, haciendo referencia a la diversidad de sustancias que existen, y teniendo en cuenta tanto las drogas legales (alcohol y tabaco), las ilegales (cocaína, marihuana, etc.) y las de venta regulada (como los medicamentos).

En este sentido, cuando hablamos de las drogas, partimos de un enfoque en que el énfasis está puesto en el vínculo que establece el sujeto con una sustancia, en un momento determinado de su vida, en un contexto particular.

De esta manera, los efectos que puede producir el consumo de una sustancia, nunca es algo lineal; sino que dependen siempre de la interrelación de las características de la sustancia (tipo de sustancia), la forma en que se consume (con qué frecuencia), las características personales (peso, edad, estado de salud y de ánimo, aspectos de la personalidad) y las circunstancias en las cuales se consume (dónde, con quién, cómo). En este sentido, las relaciones con las drogas son tan diversas como las personas que las consumen.

• ¿CUÁNDO HABLAMOS DE ADICCIÓN?

La adicción se produce cuando la persona adquiere una dependencia física y/o psíquica, siéndole muy difícil dejar dicho consumo. Este último se vuelve compulsivo, convirtiéndose en el sentido de toda su vida. Esto no quiere decir que la persona, se encuentre todo el tiempo bajo

los efectos de las drogas, sino que su vida se organiza bajo este eje. En general, supone un gran sufrimiento y malestar de la persona, de los familiares y amigos.

Es interesante aclarar, que las adicciones no sólo se producen a las sustancias, sino que también pueden presentarse como adicción a la comida, al trabajo, a las compras, etc.

• **¿CUÁNDO UN CONSUMO SE VUELVE PROBLEMÁTICO?**

El consumo de alcohol y drogas se vuelve problemático cuando se pone en riesgo la propia persona o su entorno, afectando negativamente, en forma ocasional o crónica, su salud física o mental; sus relaciones con la familia, pareja, amigos; el funcionamiento en el trabajo, estudio; y su relación con la ley.

En este sentido, todo consumo puede volverse problemático, aunque sea ocasional (que se repite pero sin regularidad constante, por ejemplo consumos sociales), experimental (motivados por la curiosidad), y aunque sea la primera y única vez que se realice.

También es necesario tener en cuenta que **un consumo siempre es problemático, cuando hablamos de un menor de 18 años**, ya que las sustancias consumidas afectan el normal desarrollo del sistema nervioso y del organismo.

• **¿POR QUÉ LAS PERSONAS CONSUMEN ALCOHOL Y DROGAS?**

Muchas veces se piensa que las personas que consumen alcohol y drogas, son las que tienen problemas que no pueden controlar: en la casa, en la escuela, con los amigos, en el barrio. Sin embargo, ninguna de estas razones son excluyentes, para que una persona pueda interesarse por las drogas.

En este sentido, alguien puede acercarse a una sustancia, porque sus amigos la usan, porque quiere vivir nuevas experiencias, porque le gustan sus efectos inmediatos, porque siente curiosidad, etc. Las razones para acercarse al alcohol y drogas varían tanto como las personas.







PARTE 1:
¿CUÁL ES EL PROBLEMA?





A veces creemos saber de qué hablamos cuando nos referimos a las drogas, adicciones, consumos problemáticos. Como familia, para poder prevenir, es necesario tener claras algunas definiciones en relación al tema de las drogas, ya que suele ser una temática atravesada por prejuicios y mitos, produciendo confusiones.

En este sentido, presentaremos perspectivas que entienden de manera diversa la problemática. De esta manera abordaremos en primer lugar, los modos más habituales de plantear el tema, junto con sus mecanismos de abordaje, prevención y los estereotipos que incluyen, para luego exponer una visión de mayor complejidad, con algunos conceptos que consideramos pertinentes definir.

1. ¿El problema es “la droga”?



Esta perspectiva define a la sustancia como un problema en sí mismo. Poner el acento en las drogas, supone hacer énfasis en la legalidad o ilegalidad de la misma, y en los efectos que producen en el cuerpo. Desde este lugar, se resalta siempre que “falta de información” y que si se transmiten los daños y riesgos que pueden tener ciertas sustancias se reduciría el consumo de las mismas. Cuando el problema “son las drogas” suelen convocarse a los medios de comunicación y a diversas instituciones, a voces especializadas, como las únicas autorizadas de la temática.

Desde esta perspectiva, encontramos **los siguientes estereotipos y prejuicios** en torno a las drogas y a las personas que las consumen:

- Se considera las drogas, como si fuera una sola, sin distinciones entre las diversas sustancias y los diferentes efectos. En la representación social “la droga” siempre es un producto dañino, lo que justificaría las prohibiciones establecidas. En general, se le da una importancia predominante a algunas de ellas: cocaína, paco, marihuana; excluyendo a otras como el alcohol, los psicofármacos y el tabaco.
- Se identifica a “la droga” como una especie de ente mágico, con propiedades demoníacas. Se entiende como algo externo a la sociedad, que infecta al “cuerpo sano”, por lo tanto se

identifica a la droga como enfermedad. Se visualiza como causa, como un agente extraño, que “amenaza” e “infecta” a los sujetos.

- Se considera a “la droga” como agente activo, la persona nada puede hacer frente al poder de la sustancia, que lo conduce a consumos cada vez más perjudiciales.

Cuando el problema es “la droga”:

Se dice:	Se hace:	Deconstruyendo estereotipos:
-La droga es un flagelo. -La droga te mata. -La droga entró en el barrio. -Si empezás con un porro, seguro seguís con cosas más fuertes. -Vida o droga.	-Se transmite información sobre los efectos nocivos de “la droga”, basadas en general, en discursos que generan miedo. -Se recurre a voces especialistas. -Cuando se produce una situación problemática de consumo, se recurre a la policía como posible solución.	Muchas veces la información que se brinda sobre los efectos de la droga, no es confiable, exagerando riesgos o unificando los efectos de varias sustancias sobre una. En este sentido, si abordamos la temática desde la articulación del sujeto-contexto-sustancia, podremos comprender que definir si un consumo es problemático o no, no se reduce exclusivamente a la sustancia, a la cual se hace referencia.

2. ¿El problema es “la persona”?



Esta mirada se centra en la persona que consume, y se considera que tanto su tratamiento como sus posibles soluciones, siempre tienen que ver con la voluntad individual.

Desde este modo de entender la temática del alcohol y drogas, la persona que consume se define según los parámetros de la inseguridad y de la salud. En este sentido, cuando el problema se centra en la persona, los estereotipos que encontramos son:

- La creencia de que es la droga la que lleva a cometer delitos, produciéndose en muchos casos una relación unívoca entre “la droga”, la marginalidad y la criminalidad. Se asume que la persona que consume drogas es un potencial delincuente.
- Se entiende que la persona está enferma y debe ser tratada por especialistas de la salud: psicólogos y médicos, privilegiando muy frecuentemente la internación. Se considera que la persona debe ser “rescatada”, potenciando figuras como salvador-salvado, salud-enfermedad, etc.
- Se asocia “el problema droga” a un grupo etario determinado. Plantear que el consumo de las drogas es un problema de los jóvenes reduce la complejidad de la situación. Transmite tres situaciones: la primera es que da a entender que todos los jóvenes consumen, la segunda cuestión sostiene que todo consumo es problemático y por último, reduce la situación considerando que son sólo los jóvenes los que consumen, ocultando de este modo lo que sucede con los adultos.
- Se cree que la persona que consume drogas (se tienen en cuenta sólo las ilegales y sin identificar cuál de ellas, con qué frecuencia, y bajo qué circunstancias se consume) tiene escasos vínculos sociales e institucionales. En este sentido, se lo identifica como alguien peligroso “para sí o para terceros”, con actitud despreocupada con respecto a su salud.

Cuando el problema es “la persona”:

Se dice:	Se hace:	Deconstruyendo estereotipos:
-Es un pibe chorro. -Es un drogón. -Vive dado vuelta. -Sino sale, es porque no quiere. -Cuidate que te puede hacer algo. -Consume porque quiere. -Está enfermo, pobre. -Consume porque tiene problemas.	-La estrategia preventiva se basa en divulgar las terribles consecuencias que genera el consumo. Se enseña sobre las penalidades del transgresor, utilizando como elemento disuasorio el miedo: miedo a la sanción, a perder la libertad. -Se informa y trabaja sobre el fortalecimiento de la autoestima de las habilidades sociales, como herramientas para decir “no a las drogas”. -Cuando se produce una situación problemática de consumo, se recurre a la policía como solución. -Se suele alejar o aislar a la persona que consume drogas “temiendo que se produzca un efecto contagio”.	-El consumir alguna sustancia psicoactiva, no conlleva necesariamente al delito, ni a la adicción. Si bien todo consumo representa riesgos, no existe una relación unívoca entre consumo, la adicción y el delito. -Relacionar consumo de drogas con un grupo etario (los jóvenes) reduce la problemática y los estigmatiza. -Relacionar las adicciones con una despreocupación general del que consume, es generalizar y estigmatizar a la persona que se encuentra atravesando esta situación problemática.

3. ¿El problema es “el contexto”?



Según esta perspectiva es en el medio social donde deben buscarse las causas del consumo. Cuestiones como las desigualdades, la falta de oportunidades, la marginación, la pobreza, el desempleo, etc. son considerados los únicos factores causantes de la aparición de las adicciones. Es decir, los factores culturales y socioeconómicos son determinantes ya que ejercen presión sobre la persona que comienza a consumir, en muchas ocasiones para evadirse de las mismas. En este sentido, se considera al consumo de drogas como síntoma social; como desviación del sistema.

Cuando el problema es “el contexto”:

Se dice:	Se hace:	Deconstruyendo estereotipos:
-El problema es la familia. -Todo empieza en casa, hay que poner límites de chicos. -El Estado no hace nada. -Antes esto no pasaba, ya no hay valores. -Es la manzana podrida del grupo. -El problema es la mala junta.	Las estrategias de prevención se basan generalmente en solicitar a los padres que puedan pensar cómo educan a sus hijos y cómo los controlan: dónde están, con quiénes se juntan; a la vez de hacerlos responsables de las situaciones que sus hijos puedan atravesar.	Pensar que el contexto define una situación problemática en un momento determinado de la vida de una persona, es tener una mirada lineal, y unidireccional del problema. Es evidente que si se cambia el contexto de las personas que consumen drogas, no necesariamente el problema se resolverá.

4. ¿Cuál es el problema?



Cada postura, anteriormente desarrollada, propone una manera particular de comprender la problemática.

En este sentido, es necesario cuestionar aquellos estereotipos, que implican explicaciones simplistas sobre una temática, que pueda llevar a intervenciones, donde la persona queda en un lugar discriminatorio, estigmatizada, y sin voz, es decir, sin poder tomar decisiones. Ejemplos de este tipo de prácticas son las intervenciones que se basan en la generalización y estigmatización ("todos los adictos son delincuentes"), la segregación ("es mejor aislar a los drogadictos"), y el impedimento del ejercicio pleno de los derechos de las personas ("los adictos no pueden elegir el tratamiento que consideren más apropiados porque perdieron la capacidad de discernir lo que está bien y lo que está mal").

No podemos aislar la problemática de los factores sociales, políticos, culturales, económicos, de un momento histórico determinado, los marcos jurídicos que prevalecen, y en materia de asistencia el reconocimiento del sujeto desde su propia historia.

Sabemos que del universo de personas que consumen drogas, una gran mayoría no adquiere las características de un consumo problemático. Sin embargo, debemos comprender que todo consumo tiene riesgos.

Esta perspectiva, reconoce que existe un consumo problemático o por lo compulsivo (un impulso que no se puede dejar de consumir) o por lo experimental (sustancias de alto nivel de riesgo, que se consumen sin información necesaria, o ante la exposición de situaciones que de por sí no serían problemáticas por el consumo, pero lo son a partir de las circunstancias, por ejemplo: conducir alcoholizado). Sin embargo, no se trata solamente de las sustancias consumidas, sino del vínculo que el sujeto establece con ellas en un momento determinado. Es decir, un consumo siempre es problemático cuando se produce un deterioro del lazo con el otro, esto es una ruptura con la familia, la escuela, los amigos, en sus responsabilidades cotidianas, etc.

5. A tener en cuenta.

ACERCA DEL ALCOHOL Y DROGAS

DROGAS

- El consumo de sustancias psicoactivas, debe entenderse desde la interrelación de las características de la sustancia (tipo de sustancia), la forma en que se consuma (con qué frecuencia), las características personales (peso, edad, estado de salud y de ánimo, aspectos de la personalidad) y las circunstancias en las cuales se consume (dónde, con quién, cómo).
- Cuando se consume alcohol y drogas es imprescindible conocer qué es lo que se está consumiendo, en el caso de las sustancias ilegales es difícil pero es fundamental, dadas las frecuentes adulteraciones y cambios en las composiciones químicas de los productos; un ejemplo claro son las drogas de síntesis (Ej: éxtasis).
- Las mezclas de sustancias generan efectos imprevisibles, incluso en aquellos usuarios con experiencia. Por lo que siempre se recomienda: no mezclar.
- Todo consumo de alcohol y drogas, aunque sea la primera y única vez que se haga, tiene riesgos.

ACERCA DE LAS PERSONAS

- El consumo de alcohol y drogas, no forma parte de la vida cotidiana de la mayoría de las personas.
- Las drogas no son consumidas sólo por jóvenes. Muchos adultos suelen tener un consumo abusivo de alcohol, cigarrillo y medicamentos.
- Un consumo siempre es problemático en menores de 18 años, ya que el alcohol y drogas afectan el normal desarrollo del sistema nervioso y del organismo.
- Las personas que consumen alcohol y drogas, tienen derecho a no ser discriminadas, a recibir información verídica y científica, no basada en estatutos de miedos y dogmas morales, a tener asistencia integral y personalizada, y con el máximo respeto, a recibir información sobre todas las alternativas terapéuticas, a contar con la confidencialidad de toda información re-

lacionada con la consulta que se realice y a estar de acuerdo con el tratamiento que se lleve adelante (Consentimiento Informado).

ACERCA DE LOS TIPOS DE CONSUMOS

- La mayoría de las personas que prueban alguna sustancia, dejan de consumirla después de algunos contactos con ella.
- Brindar información basada en los efectos negativos, no consigue disuadir a la persona que se encuentra en una situación de consumo. Ejemplo: las publicidades en los paquetes de cigarrillos.
- Hay consumos que son tolerados socialmente y tienen muchos riesgos: el tabaco va dañando al organismo y es una de las causas principales de enfermedad y mortalidad en nuestra población. El alcohol suele estar vinculado a episodios de intoxicación aguda (mucha cantidad en poco tiempo) potencialmente muy graves y que frecuentemente requieren intervención médica.
- No todo consumo produce adicción. Pero todo consumo, aunque sea ocasional, puede volverse problemático.
- Las intervenciones que se realizan desde los servicios de salud, en relación al abordaje de los consumos problemáticos y adicciones son amplias y diversas, siendo la internación la última opción.





PARTE 2:
ALGUNAS HERRAMIENTAS



1. Herramientas para promover estilos de vida saludables.

Si entendemos que pensar en el tema del alcohol y drogas abre múltiples caminos; podemos decir que los modos y formas de prevenir los consumos problemáticos y adicciones responde a la misma complejidad.

Un ejercicio interesante es tener en cuenta los factores de protección y de riesgo.

En este sentido, entendemos los **factores de riesgo** como “las condiciones en las cuales se puede producir el inicio del consumo, pero no se puede considerar que sean la causa”. Mientras que los **factores de protección** son concebidos como “elementos que pueden contribuir a reducir las probabilidades de aparición de problemas, pero no pueden ser considerados vacunas preventivas”. (Touzé, 2010)

Recordar lo establecido por el Observatorio de Aprecod en la página 7

Sobre este tema, el Observatorio Argentino de Drogas de la Sedronar (2005) identificó una serie de factores protectores que actúan como posibilidad positiva frente a la problemática del consumo. Entre ellos, se destacan:

- Los fuertes vínculos al interior de la familia (cercanía, apoyo emocional, trato cálido y afectuoso con hijos e hijas).
- Los padres involucrados (conocimiento de las actividades y amigos de los hijos, qué hacen, qué ven, a dónde salen; límites y normas claras de conducta dentro de la familia; fortalecimiento y desarrollo de habilidades personales y sociales en los hijos e hijas).
- La actitud y comportamientos preventivos frente al consumo de alcohol y drogas por parte de la familia; respeto por las diferencias individuales; comunicación, diálogo y resolución adecuada de conflictos entre los miembros de la familia (sin violencia, agresividad y descalificación).
- Los padres informados acerca de los riesgos y factores asociados al consumo de alcohol y drogas (conocimiento acerca de oportunidades de acceso a las sustancias y la presión social).

SEDRONAR:
Secretaría de Políticas
Integrales sobre Drogas
de la Nación Argentina

Asimismo, en relación a los **factores de riesgo**, Sedronar tiene en cuenta los siguientes:

- La naturalización del consumo de alcohol y drogas ilegales.
- Los conflictos y problemas de relación entre padres e hijos y ausencia de normas y límites claros.
- La disciplina inconsistente excesivamente severa; los padres poco involucrados en la crianza de sus hijos; el ambiente hostil y agresivo en el hogar.
- La dificultad para reconocer y expresar sentimientos, y para resolver problemas y conflictos personales.
- La desinformación respecto del tema de alcohol y drogas.
- La historia de alcoholismo y abuso de drogas en la familia (hermanos, padres, madres y/o adultos significativos consumidores).

Teniendo en cuenta estos factores podemos pensar aquellas acciones y actitudes cotidianas que nos permiten acompañar a nuestros hijos e hijas, en su desarrollo y crecimiento. Es interesante destacar, que cumplir con todos los factores de protección, no implica necesariamente que no se produzca un consumo problemático, pero sí es cierto que estos factores serán cruciales para acompañar al joven que se encuentra en dicha situación y ayudarlo de la mejor manera posible.

A continuación, desarrollaremos dos herramientas fundamentales de prevención con nuestras hijas e hijos: **las habilidades para la vida y el planeamiento del futuro. Ambas son un factor de protección muy importante** en relación a los consumos problemáticos y las adicciones.

2. Habilidades para la vida.

En muchas ocasiones, escuchamos que una manera de prevenir el consumo problemático y las adicciones, es por medio de la promoción de estilos de vida saludable. ¿Sabemos qué significa?

La OMS, Organización Mundial de la Salud (1993), contempla dentro de los hábitos saludables, el concepto de “habilidades para la vida”. Estas son entendidas como las aptitudes, capacidades y destrezas para desenvolvernó frente a situaciones cotidianas. Es decir, todos las tenemos en distintos grados, y se pueden practicar, para lograr mayor fortaleza, permitiendo de esta manera, potenciar aspectos de la vida saludable que sirvan para manejar los problemas, las exigencias y retos de la rutina diaria.

Estas habilidades, son diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes en la promoción de la “vida saludable” de las niñas, niños y jóvenes. Todas tienen que ver con la manera en que manejamos la relación con nosotros mismos, con los demás y con el entorno social.

Habilidades para la vida

Autoconocimiento

Capacidad de captar nuestra personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, gustos, valores, aficiones. Consiste en construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. No es sólo mirar hacia dentro, también es saber con qué redes sociales de afecto, apoyo y reconocimiento se cuenta; tanto en los momentos de calma, como en los momentos de conflicto y adversidad.

Empatía

Capacidad de ponerse en la piel de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, se-

	gún las circunstancias. La empatía nos permite “tender puentes” hacia personas y situaciones con las que no estamos familiarizados por experiencia propia. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes.
Comunicación asertiva	Posibilidad de expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los interlocutores.
Relaciones interpersonales	Capacidad de establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de romper las que nos hacen daño. Esta destreza tiene dos aspectos claves: El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. El segundo es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario, especialmente cuando no se decide con quién se comparte la vida cotidiana, escuela, trabajo.
Toma de decisiones	Es la posibilidad de evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena. Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos.

Solución de conflictos.	Es la capacidad de manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. En muchas ocasiones, no es posible evitar los conflictos; en este sentido es mejor dirigir los esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, viéndolos como oportunidades para realizar cambios y enriquecer distintas dimensiones de la vida humana
Pensamiento creativo	Capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales.
Pensamiento crítico	Capacidad de preguntarse, investigar y no aceptar las cosas de una sola manera.
Manejo de emociones y sentimientos	Posibilidad de aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor "sintonía" con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.
Manejo de tensiones y estrés	El estrés es una presión, que todos sentimos. Ante determinados estímulos y de manera automática, el organismo se activa, aumentando la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos. Las tensiones son inevitables, el reto no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a vivirlas sin llegar a un estado crónico de estrés.

Reiteramos, que todos poseemos, en mayor o menor medida, estas habilidades para la vida, según nuestras trayectorias. En este sentido, como adultos, es importante estimular estas habilidades en niñas, niños y jóvenes, para que puedan fortalecer y potenciar la capacidad de asumir actitudes responsables en relación al cuidado de sí mismo, y de los demás.

Si pensamos específicamente en lo referido al consumo problemático de alcohol y drogas, se hace evidente que el fortalecimiento de las habilidades mencionadas constituirá un factor protector importante.



3. El futuro ya llegó: construcción de proyectos de vida.

Otro factor de protección importante frente al tema de los consumos problemáticos y las adicciones, es la posibilidad que tienen los jóvenes de proyectarse e imaginarse a sí mismos, a mediano y largo plazo. La construcción de un proyecto de vida, aquellos anhelos, sueños y expectativas de crecimiento, de transformación que puede tener una persona, se inserta además en un proyecto colectivo. Es decir, es un proyecto individual, pero también con otros.

Pensar en el futuro a mediano y largo plazo abre el campo de las incertidumbres, los miedos, las angustias y frustraciones pero también los deseos, los proyectos, la curiosidad, el encuentro con el otro. Es importante poder acompañar a los jóvenes en este proceso, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones son proyectos que pueden abandonarse por otras alternativas, por otros deseos que pudieran surgir. Es decir, nadie puede pensar un proyecto de vida a modo de receta calculada. Los proyectos son deseos, que siempre se están ree-laborando y construyendo.

En este sentido, es importante cómo acompañamos a las niñas, niños, y jóvenes a expresar sus anhelos, sus sueños, expectativas de crecimiento; que puedan imaginarse a corto y mediano plazo, que las experiencias que resulten frustrantes posibiliten la búsqueda de otras alternativas. Acompañar a nuestros jóvenes, implica darles libertad para que puedan proyectarse en sus deseos, respetar sus espacios de intimidad, poder conversar con ellos, escucharlos, respetar sus decisiones y compartir experiencias.





PARTE 3:
¿CÓMO ABORDAR LA CONVERSACIÓN?



1. ¿Por qué no hablamos de las drogas?

Muchos padres comienzan a pensar la temática, cuando los hijos comienzan a transitar la juventud y a tener mayor libertad, en general a partir de las salidas nocturnas. Otros, ni siquiera se inquietan, considerando que no es un problema que pueda afectar a sus hijas.

Si bien podemos estar de acuerdo en que los jóvenes son los que pueden estar más expuestos, ya sea por la curiosidad de experimentar cosas nuevas, o por la simple posibilidad de que en la mayoría de los casos el alcohol y drogas se encuentran accesibles a todos lo que quieran consumirla, también es real que no es necesario que lleguen a la juventud, o que suceda una situación problemática, para comenzar a preocuparse por el tema.

Es decir, como familias, como padres, madres, tíos, abuelos, podemos hablar desde que los hijos son pequeños de los diversos consumos que hacemos, de los cuidados que tenemos que tener y de los riesgos que podemos evitar, sin caer en discursos que generen miedo, desnaturalizando prácticas cotidianas, y evitando así que los distintos consumos se constituyan como un tema tabú, del que nada se dice.

En este sentido, es importante tener en claro que nuestros propios modos de consumir, nuestra relación con los objetos de consumo: tecnologías, ropa, salidas, compras, cigarrillos, alcohol, por solo nombrar algunas de uso cotidiano, condiciona el punto de vista de nuestros hijos y sus actitudes hacia ésta y otras formas de consumo.

Por esto consideramos necesario hablar de nuestra relación con el alcohol y drogas, porque es la manera más directa de comenzar a prevenir. En la infancia prevenir es sinónimo de proteger, evitar que nuestros hijos sufran algún riesgo. En la juventud proteger quiere decir proporcionar recursos, conocimientos, habilidades personales, y valores para que puedan decidir de la mejor manera posible.

De este modo, en los apartados que continúan, brindaremos algunas sugerencias pensadas como herramientas generales, para tener en cuenta a la hora de plantear el tema en la familia. No son una receta única, cada familia tiene sus modos de encontrarse, dialogar, ser cómplices, resolver conflictos, que implican para cada una de ellas un modo particular de abordar el tema.

2. Sugerencias generales, para tener en cuenta como familia, sobre la problemática.

- Ninguna familia está excluida de tener un problema en relación al consumo de drogas.
- Es necesario hablar del alcohol y drogas. No podemos permanecer indiferentes frente a la avalancha de información a la que están expuestos los hijos, por los medios de comunicación, las redes sociales y los relatos de sus propias compañeras. No hablar, supone aceptar toda la información que los hijos reciben. Hablar en familia sobre el tema de sustancias, es la única manera de asegurarnos que la información que reciben es la correcta, que conozcan tu punto de vista y que puedas posicionarte como una persona en la que pueden confiar en caso de vivir alguna situación problemática.
- No hace falta ser un especialista para hablar del alcohol y drogas. Es necesario poder contar con información, o en tal caso los lugares a donde consultar.
- Es importante intentar dialogar sin usar tácticas que asustan, alejen y distancien del tema. Si utilizamos el miedo para desmotivar algunas prácticas, resulta contraproducente.
- Es conveniente mostrar a nuestras hijas, que lo más importante es su salud, su seguridad, su bienestar y su felicidad. Es necesario enseñarles a tomar decisiones con libertad y a responsabilizarse de sus elecciones.
- Es aconsejable no obsesionarse con lo que en muchas ocasiones consideramos "malas influencias". Escuchemos con atención lo que tengan para decir.

ABRE VIDA. PODEMOS AYUDARTE.

Si alguien se descompone es importante actuar tranquilo, pero rápido. Desconocemos la urgencia de la situación.

¿A QUIÉN PUEDO LLAMAR ANTE UNA URGENCIA?

Emergencias 107

En toda la provincia, todos los días, las 24 hs.

¿ADÓNDE PUEDO IR?

Al Centro de Salud más cercano.

¿QUIÉN PUEDE ASESORARME?

Llamá al 0800 777 0801

En toda la provincia, de lunes a viernes de 8 a 18 hs.

¿CÓMO PUEDO INFORMARME?

Ingresa a www.santafe.gob.ar/abrevida

3. ¿Tenés un hijo pequeño?: herramientas concretas para poder hablar sobre el tema.

- Para iniciar la conversación, se pueden utilizar algunas de las tantas publicidades que se ven diariamente sobre los consumos: ejemplos como las de las promociones de bancos o tarjetas de crédito que imprimen un estereotipo de felicidad a partir del consumo de determinados objetos; son buenas herramientas para abordar una situación concreta.
- Cuando el tema aparece en los medios de comunicación: por ejemplo con las situaciones de riesgo de muchos jóvenes al tomar distintas sustancias en una fiesta, o los accidentes de tránsito a causa del alcohol, intentá brindarle información cierta y clara de los riesgos que conlleva el consumo de alcohol y drogas.
- Si tu hijo siente curiosidad por saber sobre alguna sustancia en particular, por ejemplo el cigarrillo y el alcohol, intentá transmitirle los efectos que producen su abuso y los riesgos que conlleva para la salud. Sino los conocés, pueden averiguarlo juntos.
- Si tomás alcohol o fumás, comentale de tus propias experiencias, y de la importancia de tener siempre medidas de autocontrol para evitar los riesgos para propios y de terceros (por ejemplo manejar alcoholizado, fumar en lugares cerrados, etc).
- Si vos o tu hija toman algún medicamento, cada vez que lo suministres, explicale que siempre es bajo prescripción médica.
- Interesate por conocer la información que tu hijo recibe, tanto en la escuela, como a través de sus compañeros sobre el tema.
- Tratá de dialogar con ellas, escuchando su punta de vista, las inquietudes que puedan tener, sus dudas, sus preocupaciones.

+ INFO

- Informate, no te arriesgues: publicación de Gabinete Joven en la que se abordan consideraciones generales sobre algunas sustancias.
- Test sobre consumos problemáticos. ¿Tu consumo es un problema? Propuesta innovadora, con perspectiva joven, que invita a la reflexión sobre nuestros hábitos de consumo.

Disponibles en la web
santafe.gob.ar/gabinetejoven

4. ¿Tus hijas son jóvenes?

A medida que las hijas van creciendo, su grupo de amigos se convierte en su primera referencia, casi en opuesto a lo que nos sucede como madres y padres; muchas veces hablar y compartir se vuelve un desafío.

El comienzo de la adolescencia se encuentra marcado por el reclamo de mayores libertades, la toma de decisiones, el rebelarse a todo: padres, adultos, escuela; las ganas de experimentar, probar cosas nuevas, siempre con su grupo de amigos que funciona como familia.

En este contexto, como padres, debemos acompañar a nuestros hijos a que puedan ganar libertad y autonomía para que sean responsables de sus decisiones, estando dispuestos a discutir, negociar y pactar.

En la actualidad, el alcohol y las drogas han conseguido un alto grado de difusión. Podemos escuchar a nuestros hijos, con su grupo de amigos, que pueden referirse a ellas de manera habitual, sobretodo el alcohol, el tabaco y hasta la marihuana, sin que parezca demasiado transgresor. La generalización del consumo transmite a los jóvenes que tomar drogas es una cosa cotidiana y que no tiene ningún peligro. Y claramente no es así. Ahora bien, ¿cómo podemos hablar del tema de alcohol y drogas con nuestras hijas adolescentes, sin caer en discursos moralistas y teñidos de miedo? La tarea no es fácil, pero tampoco es imposible.

Algunas pistas:

- Los padres y madres debemos tener información adecuada y adaptar nuestras explicaciones a la edad de nuestros hijos. Estar informados y saber cuáles son los riesgos y cuidados en relación a las drogas, no estimulará su consumo.
- Dialogar es indispensable y necesario. Muchas veces, esperamos el momento ideal, el ambiente adecuado. Sin embargo, este puede no llegar nunca. Hay que dar el paso, e intentar hablar del tema, aunque las condiciones no sean las mejores. De igual modo, hablar antes de una salida, o cuando nuestro hijo vuelve en una situación de consumo, no es lo más recomendable. En este caso, se puede volver al tema una vez que las condiciones hayan vuelto a cierta normalidad.

- Conversar no es dar una charla informativa a nuestras hijas sobre alcohol y drogas. Dialogar es demostrar interés por lo que piensan, escuchar, que puedan expresar dudas, preocupaciones, ideas.
- Como padres hablar del tema de alcohol y drogas puede resultar incómodo. Ahora bien, debemos saber que generalmente para las hijas también lo es. Las jóvenes pueden no abrirse con los padres, pensando que les espera un "sermón" o que si ellos dicen realmente lo que piensan del tema, les cae la "sospecha" de que consumen.
- Prohibir por prohibir no sirve de nada. Hay que hablar de alcohol y drogas, sin dramatizar y banalizar. Es decir, intentar no caer en el discurso de la catástrofe, (lo único que consigue es que los jóvenes piensen que los padres exageran), ni tampoco quitarle peso al tema (no genera ninguna medida de protección para los hijos).
- Los primeros datos que nuestras hijas reciben sobre alcohol y drogas suelen a ser incompletos y confusos. Hay que proporcionarles información seria, sin exageraciones ni falsas moralinas. Recordale siempre tu punto de vista sobre las drogas, explicándole los motivos que te llevan a sostenerlo y que no se trata de una arbitrariedad.
- Evitar actitudes autoritarias. No consiguen de ningún modo construir el diálogo ni entender qué le pasa a nuestro hijo.
- Interesate por las normas que mantienen en la escuela respecto a alcohol y drogas, y por las situaciones que se pudieran presentar en relación al grupo de amigos o pares.
- Trata con seriedad los problemas de tu hija. Aunque puedan parecerte banales, recordá que para ellas no lo son. Intentá involucrarte y acompaña las en sus preocupaciones, para que puedas ser una persona de confianza a quien se pueda acudir.
- Es importante que sepa que estarás a su lado siempre que te necesite. No des por supuesto que ya lo sabe.

Evitemos:

- Que los hijos lleguen a la adolescencia para comenzar hablar del tema. Si bien nunca es tarde, es más sencillo que el tema puede ser abordado con mayor naturalidad desde que son pequeños, procurando una actitud más reflexiva. En este sentido, es necesario poder hablar siempre del tema, porque nadie lo va hacer por nosotros. Debemos asumir la responsabilidad y no dejarlo librado al azar.
- Interrogarlos sobre si piensan consumir alcohol y drogas o si ya lo han hecho. Es mejor pedirles su opinión sobre alguna situación que pueda surgir como ejemplo, para que no se sientan invadidos.
- Discutir, gritar y pelearse, intentado imponer nuestro parecer. (Esto no tendrá ningún efecto positivo, ni en la relación con nuestros hijos, ni sobre la temática alcohol y drogas).
- Ser incoherentes entre lo que decimos y lo que hacemos. Nuestra palabra pierde valor sino la sostenemos con ejemplos.
- Sobreprotegerlas. Debemos reconocer su capacidad de tomar decisiones y acompañarlos en ellas para que puedan responsabilizarse de lo que eligen.
- Avasallar su intimidad. Los jóvenes tienen la necesidad de tener su mundo propio, y debemos respetarlo y entenderlo. En este caso, es necesario estar siempre abierto al diálogo, y confiar en ellos.
- Transmitir normas y límites claros en lo cotidiano. Salidas, horarios, tareas pendientes, implican compromiso y responsabilidad, a veces pueden pactarse y en algunos casos deben ser innegociables.





5. ¿Creés que tu hijo tiene un consumo problemático?

En primer lugar, es necesario aclarar que intentar saber si tu hijo consume alcohol y drogas no debería convertirse en una obsesión, ya que bloquearía el diálogo y la confianza.

Sin embargo, si pensamos que nuestro hijo ha consumido alcohol y drogas, o tiene un consumo problemático, es necesario intentar hablar con él; mostrarnos preocupados por saber cómo está, cómo se siente, si está atravesando alguna situación de angustia, preocupación o conflicto.

En este sentido, intentá hablar de manera tranquila, sin dejarte llevar por la urgencia, el miedo, la bronca o la angustia. Es mejor dejar pasar el primer momento de mayor alteración y crear un clima de verdadero diálogo, sin "víctimas" ni "culpables". No lo acuses. Buscá un momento en el que creas que puedas hablar sin interrupciones, dejándole en claro que te preocupa su salud, su bienestar, su felicidad. Asegurate que sabe que estás incondicionalmente para ayudarlo y acompañarlo en cualquier situación que se presente.

6. Algunas señales.

Existen algunas pistas, que se pueden tener en cuenta en relación a algunos efectos visibles, que puede presentar un consumo problemático.

Si notás que tu hijo tiene algunos cambios en relación a ellas, se muestra más angustiado, preocupado, triste, comienza a aislarse, puede indicar que está atravesado alguna situación conflictiva (no necesariamente en relación a los consumos problemáticos) y que puede necesitar contención y acompañamiento.

De esta manera, es necesario aclarar, que ninguna de estas señales, define de por sí un consumo, ni es exclusivamente una manifestación del mismo; pueden ser efecto de alguna otra problemática en la que nada tienen que ver las drogas.

- Pérdida de responsabilidades.
- Bajo rendimiento escolar. Ausencias reiteradas no justificadas, falta de atención.
- Aislamiento: enfriamiento en las relaciones de amistades, tendencia a quedarse solo en la habitación. Disminución en la comunicación verbal y afectiva.
- Cambio de grupo de amigos radicalmente.
- Trastorno del sueño: insomnio, pesadilla, temblores.
- Variaciones en el estado de ánimo: agresividad y aislamiento (esto es muy común en los jóvenes, pero cuando está asociado al consumo de drogas suele ser más excesivo y evidente).
- Cambios físicos poco habituales: pupilas dilatadas o contraídas, ojos enrojecidos y pequeños; congestión nasal, reacción lenta de movimientos, habla muy despacio o por el contrario muy acelerado, situaciones de desorientación. Pérdida de peso o apetito excesivo. Cambio brusco en el cuidado personal.

7. ¿Qué hacer ante una urgencia?

En caso de encontrar a tu hijo en una situación de riesgo, podés sentirte abrumado por la situación, con miedo, con vergüenza, con culpa, sin saber que hacer, desbordado, angustiado. Todas estas emociones pueden tender a paralizarte y a que no puedas actuar de forma conveniente, dado la urgencia del caso. Posteriormente vas a tener tiempo de reflexionar sobre la situación, pero es importante que si encontrás a tu hijo en riesgo, llames al 107 (SISTEMA INTEGRADO DE EMERGENCIAS SANITARIAS S.I.E.S) y tengas en cuenta lo siguiente:

- Algunas drogas pueden provocar sensaciones de pánico, angustia. Ayudalo a relajarse, hablale con voz normal, pero firme. No te asustes, no grites.
- Explicale que la sensación que está viviendo es momentánea. Intentá que se siente en una habitación tranquila. No lo asustes, ni confundas.
- Si se agita en la respiración, calmallo y ayudalo a hacerlo de manera más lenta.
- Si los síntomas persisten, ayúdalo a ponerse en posición de seguridad. Acostado sobre su lado izquierdo de lado por la posibilidad que vomite y el vómito pase al aparato respiratorio y causar su muerte por aspiración.
- No dejes que se enfríe, pero tampoco te excedas con el calor. En caso de haber consumido éxtasis, trasládalo a un lugar en el que pueda recibir aire fresco, y quítale la ropa de abrigo que sobre.
- No lo dejes solo. Quédate con él todo el tiempo.
- Si sabés qué sustancia consumió, comunicácelo al personal de la salud que lo atienda.



**CONCLUSIONES:
JUNTOS PREVENIMOS MEJOR**





En muchas ocasiones, como familia, como padres y madres a cargo de nuestros hijos, nos sentimos abrumados frente a su forma de pensar, ajenos a sus costumbres y gustos, inquietos ante sus actividades.

Es en ese momento, donde más impera la responsabilidad que tenemos como adultos de acompañarlos, protegerlos y cuidarlos. Los hijos necesitan contar con adultos, que estén abiertos al diálogo, que las ideas que expresan sean coherentes con sus actos, y que se mantengan firmes a la hora de cuidarlos, contenerlos y brindarles seguridad. En este sentido, compartir momentos, tiempo libre, gustos, charlas, intereses, conversar de los proyectos, los sueños, las preocupaciones, los conflictos con ellos, se erige como uno de los factores de protección más importante en relación al consumo de alcohol y drogas (y a cualquier otra situación problemática que un hijo pueda atravesar).

Se trata de construir lazos de confianza. **¿Cómo?:** Es necesario que como adultos, podamos "reactualizar la diferencia", la asimetría, no desde un lugar de autoritarismo, sino desde el lugar de la protección. No somos pares, no somos sus amigos; reactualizar la diferencia implica una saludable asimetría. De lo que se trata entonces, es de no incrementar su desamparo (Zelmanovich, 2004).

La prevención es una posibilidad, no una prohibición. Hablar con nuestros hijos de alcohol y drogas, es estar dispuesto a dialogar, a escuchar argumentos sin prejuizar, a reconocer al otro como interlocutor y no simplemente como a alguien a quien queremos convencer de nuestras verdades. En este sentido, como adultos, como familia, como madres y padres, tenemos que transmitirle a nuestros hijos que deseamos su bienestar y su felicidad, y que siempre podrán contar con nosotros, sin importar circunstancia. Como adultos, como familia, como madres y padres, debemos acompañarlos y no dejarlos librado a su propia suerte.









ANEXO



Cuidado de riesgos y daños en relación al consumo de alcohol

El alcohol es la sustancia psicoactiva legal que más se consume en la actualidad. Si bien su venta es prohibida para los menores de 18 años, esto no impide que su acceso y consumo sea cada vez más creciente. En el 2017 Sedronar, publicó que cerca del 40% de los niños y jóvenes de 12 a 17 años, declaró tener 2 o más amigos o familiares que consumen mucho alcohol. En sentido, entendemos que brindar información sobre los riesgos y cuidados en relación al consumo de alcohol, lejos de fomentar su consumo, posibilita contar con mayores recursos para poder tomar decisiones; evitando los riesgos propios y hacia terceros.

1. ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE EL ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas son sustancias psicoactivas legales, que tienen la propiedad de generar cambios en nuestro organismo tales como modificar el ánimo, la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad.

Es un depresor del sistema nervioso central, que adormece progresivamente el funcionamiento de los centros cerebrales superiores, produciendo la desinhibición de la conducta y de las emociones.

No es un estimulante, al contrario de lo que se cree. La euforia inicial que provoca, se debe a la inhibición (por lo tanto depresión) de las áreas de la corteza cerebral que tienen que ver con el autocontrol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la abstinencia completa de alcohol en menores de 18 años, ya que afecta el normal desarrollo del sistema nervioso y del organismo. Además, el riesgo de dependencia en la edad adulta puede disminuir cuanto más tarde sea la incorporación del joven al consumo de bebidas alcohólicas.

También se recomienda la abstinencia de alcohol y de cualquier droga, durante el embarazo, ya que el consumo de las mismas, atraviesa la placenta y puede producir alteraciones tanto en la mujer, como en el feto o el recién nacido. Abortos espontáneos y trastornos permanentes una vez que el bebé haya nacido; son algunas de las consecuencias que puede tener el consumir alcohol durante el embarazo. En este sentido, lo único seguro, es el **consumo cero de alcohol durante el embarazo**.

2. PARA TENER EN CUENTA:

Los efectos dependen de varios factores:

- La edad: es más perjudicial beber alcohol mientras el organismo se encuentra en crecimiento.
- El peso: afecta de modo más severo a las personas con menor masa corporal.
- El sexo biológico: las mujeres, por razones fisiológicas (mayor proporción de grasa corporal) presentan más susceptibilidad que los hombres. Así mismo, la enzima ADH (Alcohol deshidrogenasa) que es la encargada de metabolizar el alcohol, se encuentra en el estómago de la mujer en pequeñas cantidades; por lo cual a igual ingesta de alcohol que los hombres, las mujeres tienen mayor niveles de alcohol en sangre.
- La cantidad y rapidez de la ingesta: a más alcohol en menos tiempo, mayor intoxicación.
- La combinación con bebidas gaseosas: tónica, bebidas colas, etc, aceleran la intoxicación. Es por esto que es importante alternar el consumo de alcohol con agua.

3. RIESGOS

El abuso crónico de alcohol está asociado a diversos y múltiples problemas de salud, ya que prácticamente no existe un órgano del cuerpo humano que no sea afectado por su consumo.

En este sentido, puede provocar: gastritis, úlceras, pancreatitis, constipaciones, diarrea, cáncer de estómago, esófago, laringe y páncreas, cardiopatías, anemia, degeneración del cerebelo, alteración en el sueño, impotencia, esterilidad, atrofia testicular, aumento de la incidencia de cáncer, fallas múltiples en el sistema inmunológico, hipertensión arterial, entre otras.

4. CONSUMO EPISÓDICO EXCESIVO DE ALCOHOL (LAS PREVIAS)

"La previa" es como habitualmente se denomina la reunión en que los jóvenes consumen de modo episódico excesivo bebidas alcohólicas antes de concurrir, por lo general, a un boliche o fiesta. Esta práctica se registra con mayor frecuencia durante los fines de semana, en escenarios nocturnos, siendo su motivación principal la búsqueda del estado de embriaguez.

Es decir, **el Consumo Episódico Excesivo de Alcohol (CEEA), es la ingestión de gran cantidad de alcohol, en una sola ocasión o en un período corto de tiempo (horas).**

Si bien los efectos dependerán de la graduación alcohólica que posean las bebidas, el contexto, el género, las expectativas de quien las consume, el estado de ánimo y las características psicológicas y corporales del mismo; la cantidad que se ingiere y otros factores tales como la baja tolerancia, y presencia de otras drogas y enfermedades pre-existentes; lleva a que este tipo de consumo produzca significativas alteraciones comportamentales y del estado de conciencia, ocasionando daños en la persona que ingiere de este modo las bebidas alcohólicas.

Aunque el CEEA sea una práctica aceptada socialmente, consumir en exceso es una conducta de riesgo, por más que sea la primera vez que se haga.

El riesgo para la salud del **CEEA** incluye factores como la mayor probabilidad de ingresos hospitalarios hipertensión, pancreatitis, patologías hepáticas, situaciones de violencia, aumento del riesgo de accidentes de tránsito, intoxicación etílica, sexo no seguro y embarazo no deseado.

5. MITOS Y VERDADES SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

- *Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.*

El daño que causa el alcohol no depende del día de la semana en el que se ingiere. Depende de la cantidad, la frecuencia y la rapidez del consumo.

- *Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica.*

Mezclar bebidas con diferentes contenidos alcohólicos no emborracha más, pero puede provocar mayor malestar al estómago y mareos.

- *Hay personas que toman seguido y no se emborrachan.*

Si esto sucede, la persona ha desarrollado tolerancia al alcohol. Es decir, no se emborracha menos, sino que muestra menos los efectos de la borrachera. Sin embargo, igualmente sufre los efectos de apatía, pérdida de coordinación y reflejos.

- *El alcohol destruye las células del cerebro.*

El exceso de consumo de alcohol afecta a las membranas que recubren el cerebro por lo que se pierde el autocontrol y la memoria.

- *Comer antes de beber, evita la borrachera.*

La comida puede detener la absorción del alcohol en el flujo sanguíneo, pero tarde o temprano, afectará de la misma manera durante la ingesta. Tomar agua es lo único que ayuda a prevenir la "resaca" porque el cuerpo usa el agua del organismo para procesar el alcohol.

- *La cerveza, el café y la ducha quitan la resaca.*

La cerveza agrava la situación dentro del organismo, ya que es la misma sustancia que produjo la intoxicación. Ni el café ni el baño aceleran la eliminación del alcohol. Lo único que mejora la situación es el agua.

- *Si no se toma mucho, se puede conducir.*

Aún en pequeñas cantidades, el consumo de alcohol afecta la capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio.

- *Mezclar alcohol con bebidas energizantes no hace daño.*

La combinación de un estimulante (bebidas que contienen un exceso de cafeína) y alcohol pueden generar palpitaciones e hipertensión.

- *Al día siguiente de beber mucho, es bueno hacer ejercicio.*

No es recomendable por la deshidratación que sufre el organismo. Se sugiere que la actividad física que implique sudoración en exceso se retrase hasta que el cuerpo se restablezca luego de la embriaguez. Por eso, es recomendable beber agua y bebidas hidratantes lo más pronto posible.

- *El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío.*

El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso en situaciones de embriaguez, es recomendable permanecer abrigado y cercano a una fuente de calor.

- *Una intoxicación grave con alcohol puede producir la muerte.*

Si la intoxicación es grave, existe un alto riesgo de morir, ya que puede causar parálisis respiratoria y compromiso cardiovascular. También puede provocar pérdida de conocimiento, problemas respiratorios, gastritis crónica y alterar el funcionamiento del hígado, lo que puede llevar finalmente a una cirrosis hepática. Además puede provocar una hepatitis aguda que eventualmente puede causar la muerte.

6. SUGERENCIAS PARA REDUCIR RIESGOS EN RELACIÓN AL CONSUMO DE ALCOHOL

- **Tomar despacio, con tragos cortos.** Al tomar rápidamente, el alcohol tarda menos en llegar al cerebro.
- **Intentar no tener el vaso en la mano permanentemente.** Además que la bebida se calienta, se evita tomar con mayor frecuencia.
- **Diluir las bebidas alcohólicas.** Por cada sorbo de vino o cerveza, se recomienda tomar una de agua. Esta disolverá los metabolitos de alcohol en la sangre, hidratará los órganos que el alcohol ha deshidratado y mejorará la función de los riñones e hígado.
- **Tomar alcohol con comida en el estómago.** La comida reduce la velocidad con que el alcohol entra en el intestino y el flujo sanguíneo y provoca una digestión más lenta del alcohol, dilatando sus efectos en el tiempo y produciendo una mejor asimilación por el organismo.
- **Evitar comer cosas muy saladas cuando se toma alcohol,** ya que solo produce más sed.
- **Si se siente sed, es recomendable saciarla con agua fría** antes de empezar a tomar alcohol.
- Terminar la bebida antes de rellenar el vaso.
- **Elegir un solo tipo de bebida alcohólica, y no mezclar** con otros tragos para evitar las descomposturas.
- **Intentar fumar menos.** El tabaco tiene un efecto vasoconstrictor (cierra las coronarias), lo que produce la necesidad de tomar más alcohol, que es un vasodilatador, para contrarrestar el efecto del cigarrillo.

- **No manejar**, ni operar máquinas o vehículos de ningún tipo.
- **No mezclar con otras drogas**. Cuando se mezcla con diferentes sustancias, los resultados son imprevisibles.
- **Reflexionar sobre cómo afecta el consumo en la relación con los demás**. En algunas personas, el alcohol potencia algunas conductas agresivas.
- Si bien el consumo de alcohol puede aumentar la desinhibición, y facilitar el contacto sexual, también dificulta la potencia sexual. Así mismo, puede generar pérdidas de conciencia, por eso es importante que utilizar preservativos para **evitar los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual**.



BIBLIOGRAFÍA



Bibliografía

- Abre Vida (2017). Documento Orientativo para la Prevención y Tratamiento de los Consumos Problemáticos de sustancias y las adicciones. Disponible en www.santafe.gob.ar/abrevida
- Bauman Z. (2007). Vida de consumo. FCE. Mexico.
- Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986). Documento procedente de la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud. Ottawa, Canadá. Disponible en: <http://www.paho.org/Spanish/hpp/ottawacharter> Sp.
- Corda, Alejandro (2009). La construcción social del problema drogas. Usos, prácticas, políticas e intervenciones. Clase N° 3. Consultado en URL: (<http://www.puntoseguido.com>).
- Defensoría de niños, niñas y adolescentes (2016). Aportes sobre el consumo problemático de sustancias psicoactivas para una política pública integral destinada a niñas, niños y adolescentes. Provincia de Santa Fe.
- Diker, Gabriela (2008) ¿Qué hay de nuevo en las nuevas infancias? Buenos Aires, Universidad Nacional de General Sarmiento.
- Feixa, Carles (1999). De jóvenes, bandas y tribus. Antropología de la juventud. Barcelona. Editorial Ariel.
- Frigerio, Graciela (2004). Identidad es el Otro Nombre de la Alteridad. La Habilitación de la Oportunidad". En: Frigerio, Graciela; Diker, Gabriela (Coords.): "Una ética en el trabajo con niños y jóvenes. La habilitación de la oportunidad", Buenos Aires. Co- edición Cem/Noveduc.
- Gabinete Joven (2016). Informate, no te arriesgues.
- Galende, E. (2008). Una mirada al tema drogas desde la complejidad del campo de la Salud Mental. Visiones y actores del debate. III y IV Conferencia Nacional sobre Políticas de Drogas. Intercambios Asociación Civil para el estudio y atención de problemas relacionados con las drogas y Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2008-
- Hablemos de drogas. una realidad que debe tratarse en familia. Fundación la Caixa.

- Junta Nacional de drogas (1999) Guía para madres y padres. Uruguay.
- Ley Nacional de Salud Mental (2010). <http://infoleg.mecon.gov.ar/infolegInternet/anexos/175000-179999/175977/norma.htm>
- Ley de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes (2006). <http://infoleg.mecon.gov.ar/infolegInternet/anexos/110000-114999/110778/norma.htm>
- Giménez L(Coordinador), Ana Echeberría, Roberto Gallinal y Gonzalo López. Prevención de problemas vinculados al uso de drogas en el ámbito familiar, en el marco de un Convenio con la Secretaría Nacional de Drogas (JND) y la cogestión interinstitucional de la Mesa de Diálogo, integrada por organismos públicos que trabajan con familias a nivel territorial. 2016.
- Margulis, Mario; Urresti, Marcelo (1998). La construcción social de la condición de juventud. En: "Viviendo toda. Jóvenes, territorios culturales y nuevas sensibilidades". Bogotá, Colombia. Fundación Universidad Central- DIUC. Siglo del Hombre Editores.
- Martín Criado; Enrique (2005). La construcción de los problemas juveniles. En: Revista Nómadas, N° 23. Buenos Aires/Bogotá. Cono Sur/Instituto de Estudios Sociales Contemporáneos de la Universidad Central.
- Ministerio de Educación del Ecuador (2013). Prevención en Familias del consumo de drogas, alcohol y tabaco. Guía para docentes, tutores. Prevención de riesgos sociales.
- Ministerio de Educación, Presidencia de la Nación. Prevención del consumo problemático de drogas, desde el lugar del adulto en la comunidad educativa. Disponible en: <https://educacion.rionegro.gov.ar/contenidosmultimedia/wp-content/uploads/2013/05/cuadernillo-consumo-problem%a1tico.pdf>
- Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. Plan Nacional de Salud Mental Disponible en: http://www.msal.gob.ar/saludmental/images/stories/info-equipos/pdf/2013-10-29_plan-nacional-salud-mental.pdf
- Naciones Unidas. (2010). Report of the international narcotics control board for 2009. New York.
- Organización Mundial de la Salud (1994) Glosario de términos de alcohol y drogas.
- Organización Mundial de la Salud. (1999). Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools. Ginebra, Suiza.

- Organización Mundial de la Salud (1993) División de Salud Mental. Life Skills Education in Schools. Ginebra, Suiza.
- Romaní, O. (1999). Las drogas. Sueños y razones. Barcelona: Ariel.
- Sedronar (2017). Proyectos Integrales preventivos. Mediaciones Teorico-metodologicas para las comunidades educativas. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sedronar-proyectos-integrales-preventivos.pdf>
- Sedronar (2017). Orientaciones para el abordaje de los lineamientos curriculares para la prevención de las adicciones. Disponible: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sedronar-orientacionparaelabordaje.pdf>
- Sedronar (2017). Orientaciones para la intervención. Guía de orientación para la intervención en situaciones de consumo problemático de sustancias en la escuela. Disponible: <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/sedronar-orientacionparalaintervencion.pdf>
- Sedronar (2017). Estudio nacional en población de 12 a 65 años sobre consumo de sustancias psicoactivas. Informe de resultados Provincial: Santa Fe. Disponible en: <http://www.observatorio.gov.ar/index.php/epidemiologia/item/16-estudios-de-poblacion-general>
- Sedronar (2017). Estudio nacional en población de 12 a 65 años sobre consumo de sustancias psicoactivas. Informe de resultados Provincial: Santa Fe. Disponible en: <http://www.observatorio.gov.ar/index.php/epidemiologia/item/16-estudios-de-poblacion-general>
- Skliar, Carlos (2005). Identidades: la cuestión del otro. Clase del curso virtual Infancias y Adolescencias sobre saberes y prácticas. Cem/Puntoseguido.
- Touzé, G. (2010). Prevención del consumo problemático de drogas. Un enfoque educativo. Buenos Aires: Troquel.
- UNGASS (2016). Documento final del periodo extraordinario de sesiones de la asamblea general de las Naciones Unidas sobre el problema mundial de las drogas celebrado en 2016. Nueva York.
- Urresti, Marcelo (2006). Jóvenes excluidos totales: el cuerpo "propio" como última frontera. Conferencia inaugural a las Segundas Jornadas sobre Problemáticas Juveniles, Violencia y Lenguaje. Los jóvenes y la reproducción de la violencia familiar, discursiva, escolar e institucional. Organizadas por el Instituto del Paraná y la Universidad Nacional de Rosario. Disponible

en <http://www.institutodelparana.com.ar/images/Ponencia%Urresti.doc>.

- Vega Fuente Amando (2006). Los padres y madres ante las drogas en la adolescencia: propuestas educativas. Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos Ceapa Madidi.
- Zelmanovich, Perla (2004). Contra el desamparo. En: Dussel, Ines; Finocchio, Silvia (Comps.), "Enseñar hoy. Una introducción a la Educación en Tiempos de Crisis", Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.



GUÍA ORIENTATIVA PARA ADULTOS
REFERENTES PARA LA PREVENCIÓN DEL
CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS.

santafe.gob.ar/abrevida



santafe.gob.ar/abrevida