

Cómo prevenir el consumo de alcohol y otras drogas en adolescentes (I)

Todos los medios de comunicación nos lo advierten. Los jóvenes, desde edades cada vez más tempranas, prueban su primer **cigarrillo**, **su primera copa** en una fiesta o, tal vez en el peor de los casos, **una droga** más peligrosa. Para evitar que los adolescentes tomen alcohol y otras drogas es importante empezar informándose sobre por qué a una edad tan joven deciden consumir estas sustancias.

LOS MOTIVOS DE LOS JÓVENES PARA BEBER

Una de las razones principales para explicar el porqué de este consumo tan **temprano**, es que los jóvenes se encuentran en una etapa de su vida en la cual **integrarse** es fundamental. Necesitan sentirse apreciados por los demás, amigos de sus **amigos** y conseguir ser invitados a todas las fiestas. Se trata de una etapa a veces difícil de vivir, porque viene cargada de inseguridades a la vez que los adolescentes descubren quiénes son y quiénes quieren ser.

1. **Sentirse bien consigo mismo**
2. **Para dejar de sentirse mal**, porque piensan que así solucionarán sus problemas.
3. **Para probar algo nuevo, para “encajar”** y descubrir qué se siente bebiendo una copa. Algo en lo que los padres tienen que ser un auténtico ejemplo a seguir, y esto sólo se consigue mostrándose en contra de las drogas, informando sobre los daños que causan y, por supuesto, no consumiéndolas.

El papel de los padres en evitar el consumo de alcohol y drogas es básico. La comunicación entre los padres y los hijos es fundamental para que los jóvenes entiendan que en su familia tienen personas que quieren escucharles, y así no desear tomar a escondidas alcohol u otras sustancias.

Las medidas y acciones para la prevención y asistencia en materia de sustancias que pueden generar dependencia están reguladas por la Ley 20/1985, de 25 de julio **–de prevención y asistencia en materia de sustancias que puedan generar dependencia–** y sus posteriores modificaciones.



Esta Ley insiste especialmente en el papel modélico de los profesionales docentes y sanitarios, en su labor educativa, de sensibilización, concienciación y prevención mediante el fomento de estilos de vida sin tabaco.

En el marco de sus funciones, el director del centro público y el titular del centro privado, deben velar por el cumplimiento de las medidas previstas en la normativa y por la creación y el mantenimiento de una cultura organizativa que promueva un ambiente saludable libre de humo. Asimismo, corresponde al Consejo Escolar la evaluación del cumplimiento de estas medidas en el marco de sus funciones de evaluación del desarrollo de la actividad del centro. El incumplimiento de la normativa debe ser advertido debidamente y, en su caso, sancionado, de acuerdo con el ordenamiento.

CÓMO PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN LA INSTITUCIÓN ESCOLAR

Prevenir es evitar que un determinado problema o enfermedad aparezca. Para esto, es necesario enseñar a los niños, adolescentes y adultos a adoptar estilos de vida y a tomar actitudes y decisiones que los alejen de dicha situación. Entonces, ante todo **es necesario entender que el profesor es un modelo de identificación que debe ofrecer posibilidades de participación activa, de compromiso y responsabilidad ante sus alumnos, buscando ayudar al joven a descubrir y hacer máximo uso de sus potencialidades y capacidades.** El profesor es de quien el discípulo espera una respuesta a sus conflictos e inquietudes.

Cada actitud del profesor transmite un mensaje, una



experiencia, un conocimiento.

Así pues, en la institución escolar, la tarea de prevenir el uso indebido de drogas, reclama del profesor un papel muy definido. Se ha dicho que la escuela es un segundo hogar, tanto que algunas veces se comporta como sustituto o complemento del mismo. EL alumno espera de la escuela respuestas e inquietudes no satisfechas en su casa.

1 ¿CÓMO INTERFIEREN EL ALCOHOL Y LAS DROGAS EN LA TAREA EDUCATIVA?

Aunque inicialmente no sean muy notorios sus efectos, el consumo de alcohol y de drogas produce:

- a) Dificultades en la comunicación con compañeros y profesores.
- b) Interferencia en la concentración para asimilar de una manera adecuada los conocimientos.
- c) Daños en la memoria.
- d) Incapacidad para afrontar y resolver problemas.
- e) Pérdida irresponsable del tiempo.
- f) Trastornos a nivel físico que obstaculizan el buen rendimiento académico.
- g) Intolerancia con las otras personas, por lo cual fácilmente se tornan agresivos.
- h) Cambios en el lenguaje, usando términos inadecuados.
- i) Descuido en la presentación física y objetos personales.
- j) Pérdida de interés por el estudio.
- k) Disminución del rendimiento en los deportes.

2 ¿QUÉ PUEDE HACER EL PROFESOR ANTE ESTE PROBLEMA?

Ante todo el profesor debe:

- a) Cuidar sus propias actitudes.
- b) Dedicar más tiempo a sus alumnos.
- c) Documentarse sobre el tema de las drogas.
- d) Desarrollar su propia iniciativa.
- e) Tener una buena relación con sus alumnos.

LAS ACCIONES PUEDEN LOCALIZARSE EN TRES NIVELES:

1. En la formación integral de la persona, a través de todo el desarrollo del niño y el adolescente.

La educación orientada a prevenir el consumo de alcohol y de drogas no debe estar dirigida únicamente a los peligros de estas sustancias sino a la formación integral de la persona como ser social responsable de sí mismo, que conoce y se preocupa por su medio y por participar en el desarrollo de la sociedad.

¿Qué puede hacer el profesor?

- a. Desarrollar un intercambio positivo de ideas entre profesor y alumno, mediante una comunicación adecuada que permita unas buenas relaciones.
- b. Enseñar al alumno a tomar decisiones lógicas en materia de actitudes y acciones, y que éstas sean adoptadas con base en hechos reales que estén de acuerdo a sus convicciones.
- c. Enseñarle a tener buenas relaciones interpersonales, a ser tolerante, comprensivo y afectivo.

- d. Utilizar juegos o métodos que permitan mejorar la autoestima del alumno para que conozca sus capacidades y limitaciones. Para llevar a cabo lo anterior, es necesario acercarse y conocer, lo más a fondo posible, las características e ideas de sus alumnos, por medio de dinámicas de grupo, psicodramas, convivencias, etc. En los niños más pequeños se pueden utilizar libros para colorear, que enseñan al niño a cuidar su salud, etc.

2. En el período de mayor riesgo para la iniciación del alcohol y las drogas, entre los 10 y 15 años.

En el período crítico de iniciación al alcohol y las drogas es necesario tener en cuenta las características y necesidades del adolescente, y para ello las acciones deben estar dirigidas a:

- Superar las tareas de la adolescencia.
- Adquirir conciencia, actitudes y conocimientos que los alejen del consumo de alcohol y las drogas.
- Desarrollo de intereses y actividades que en la práctica sean incompatibles con ellas.

Con estos objetivos se pueden organizar:

- a. Programas que le enseñen a utilizar su tiempo libre, actividades deportivas, lecturas dirigidas, grupos juveniles de teatro, encuentros culturales, etc.
- b. Grupos de discusión que permitan clarificar problemas de adolescencia, sexualidad, comportamiento social, drogas, etc.
- c. Programas especiales para discutir distintos aspectos sobre las drogas, los mismos alumnos pueden dar ideas, mejor que nadie, de qué se puede hacer para evitar que sus compañeros usen drogas o lograr que las dejen.
- d. Programas con participación de los padres en la institución, para promover mejor comunicación e integración.

3. Cuando el adolescente ha iniciado ya el consumo o es un farmacodependiente.

¿Qué puede hacer el profesor cuando el adolescente se está iniciando o está consumiendo alcohol o drogas? Primero es necesario detectarlo.

¿Cómo saber si el alumno está ya enganchado?

Se puede sospechar por cambios en el joven como:

- Baja el rendimiento escolar.
- Ausencias injustificadas.
- Cambios bruscos en los estados de ánimo.
- Amistad con reconocidos drogadictos.
- Aislamiento.
- Abandono en el vestido.
- Defensa abierta de la droga, etc.

Son signos de alarma que pueden o no deberse al consumo de alcohol o drogas, pero cuyas causas es necesario indagar.

CÓMO ABORDAR AL JOVEN

El joven puede estar consumiendo drogas, ser un expendedor o tener un problema diferente. En cualquier caso, lo más conveniente es aprovechar cualquier oportunidad para hablarle, llamar al joven y comentarle amistosa y francamente sus observaciones sin reproches ni sermones sino hablándole con respeto. Esto permitirá despertar la confianza, y podrá recurrir al profesor sin temores.

Si el joven está en un grado de dependencia severo, o existe interferencia con su función escolar, debe remitirse a una de las instituciones de tratamiento que existen en cada localidad.

Imma Badia Camprubí

Secretaria de Salud Laboral

FEUSO