

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 D. F., PONIENTE

CÓMO DECIR:

¡NO! A LAS DROGAS

TESINA

PRESENTA:

LEONORA LETICIA LÓPEZ MORALES

CÓMO DECIR:

¡NO! A LAS DROGAS

TESINA

OPCIÓN ENSAYOQUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN

PRESENTA:

LEONORA LETICIA LÓPEZ MORALES

“La Ilusión, cual una estrella la vida alumbra y la hace bella”. Un corazón sin ideal, es un cielo sin estrellas.

Esta tesina esta dedicada:

A mi padre,

Que fuiste ejemplo de empeño, coraje y optimismo para lograr lo que te proponías, han sido una de tus grandes enseñanzas y esas lecciones siempre me acompañan.

Con amor y gratitud

In memoria.

A mi madre,

Que es mi luz de amor,

Quien dió a mi vida comprensión y amor incondicionalmente,

Segura de que no me faltará esa luz desde el lugar donde se encuentre:

Tu cuerpo espiritual es inmortal y en mí vivirás siempre.

A mis hijos Miguel Ángel, Marina Jazmín y Susana Guadalupe,

Tres diamantes que Dios y la Naturaleza me regalaron.

Amo el brillo que dan a mi vida

¡Sean felices! Sin temores transiten por la vida,

Superando adversidades, defendiendo su dignidad y triunfando ante todo.

A mi hija Susana Guadalupe,

A ti dedico mi esfuerzo,

Pues los retos que la vida te ha presentado

Me permitieron alertar y encauzar a tiempo tus energías,

Por ello la invitación está abierta a que continúes siendo humilde, sincera,

Fortaleciéndote en el amor verdadero y ordenando tu vida interior.

A mis nietos, Emilio, Rodrigo y Mikel,

Mis tres gemas que han hecho tan maravillosa y rica esta etapa de mi vida matizándola de brillo, amor y felicidad, haciéndome comprender que son la continuidad de nuestra vida.

A mi tía Sarita,

Gracias por el apoyo, tus consejos y amor que me has demostrado.

A mi Asesora, Maestra Guadalupe Aguilar Ibarra,

Una persona muy especial como reconocimiento a su invaluable participación en el proceso y conclusión del presente documento.

Con respeto, cariño y el mas grande agradecimiento.

A mis Amigas, Oralia, Lulú e Ivonne,

con Gratitud a su apoyo y amistad.

A mis familiares, amigos y compañeros de trabajo que no he mencionado y quienes me han apoyado:

Gracias.

Esta preocupación latente por las adicciones está dedicada

A todos aquellos que no cuentan con la orientación a su alcance, a quienes solo me resta sugerirles que luchen defendiendo su propia dignidad de seres humanos y encuentren su felicidad, despertando la capacidad de autodirigirse, de acuerdo a lo que les dicte su razón.

LETY

**La relación es con todas las cosas,
Con naturaleza, los pájaros, las rocas,
Con todo lo que está alrededor
Y encima de nosotros,
Con las nubes, las estrellas
Y el cielo azul,
Toda la existencia es relación,
Es que vivimos en una sociedad
Que está degenerando.
El arte de vivir
Puede nacer solamente
Cuando el pensamiento
No contamina el amor.
¿Puede el maestro en las escuelas
estar totalmente dedicado a este arte?**

J. Krishnamurti.



ÍNDICE

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO 1. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO	4
1.1 Tema y justificación.....	4
1.2. El planteamiento del problema.....	7
1.3. Planteamiento de la hipótesis guía.....	8
1.4. Objetivo general y particular.....	8
1.5. Tipo de estudio realizado.....	9
CAPÍTULO 2. LA FAMILIA	11
2.1. Conceptos básicos.....	16
2.2. Causas del consumo de drogas.....	18
2.3. ¿Cómo decir "NO" a las drogas?.....	22
2.3.1. Señales de Alerta	
CAPÍTULO 3. DAÑOS A LA SALUD PRODUCIDOS POR EL CONSUMO DE DROGAS	34
3.1. Adolescencia.....	34
3.2. Tareas De los Padres.....	46
CONCLUSIONES	
BIBLIOGRAFÍA	

INTRODUCCIÓN

En este trabajo quisiera reflexionar sobre algo que nos interesa a todos, absolutamente a todos...bien porque o lo hemos pasado, o tenemos recuerdos afortunadamente lejanos, pero lo que está claro es que como padres y como educadores o nos ha tocado o nos tocará alguna crisis en niños y adolescentes...

Nosotros como adultos la hemos ya pasado, algunos hace mucho, pero ¿la recordamos todavía? ¿O se nos ha olvidado totalmente, hasta el punto de no comprender qué pasa a esa edad? ¿Creemos realmente que son totalmente diferentes a los niños y adolescentes que fuimos nosotros, no nos damos cuenta de que pueden sentir igual, y que sólo han cambiado las circunstancias?

Pero las crisis no sólo afectan a los propios hijos y alumnos... Las problemáticas de los niños, preadolescentes y adolescentes están consideradas como una característica de mayor estrés para los padres. Los muchachos atraviesan un momento difícil, en el que la rebeldía, el inconformismo, la crisis de identidad multiplican los conflictos. La preocupación de los padres y maestros por el futuro de sus hijos y alumnos, su educación, la influencia de sus amigos, que no tomen alcohol, ni drogas ni hagan mal uso del sexo, se añade al propio conflicto generacional...

Evidentemente hablamos de crisis complicadas pero ¿es necesaria la crisis en la niñez y adolescencia para un desarrollo normal? ¿Cuándo debemos alertarnos?

La falta de información, en ocasiones, y el poco interés, en otros casos, así como el débil desempeño del papel de padres y también de profesores como formadores y orientadores lleva a nuestra niñez y juventud a realizar acciones que repercutirán en la vida de todos, las más de las veces, de manera negativa.

El reclutamiento a las adicciones, por decirlo de alguna forma, aumenta escandalosamente en el país, haciendo presa a las nuevas generaciones de hábitos perjudiciales para la salud física, mental y emocional que se verán reflejados en su desarrollo personal, escolar, familiar y social.

Son muchos los factores que pueden influir para llegar al consumo de drogas, alcohol, desórdenes alimenticios, etc., pero hoy, como nunca antes, debemos estar alertas y capacitados para ofrecer la orientación y el acompañamiento necesarios para evitar, en lo posible, que las crisis por las que atraviesan los niños y jóvenes se canalicen por vías que, lejos de ayudarlos, les agravarán los problemas.

Las adicciones se han convertido en un problema de salud pública, alteración social y de convivencia con la familia y el grupo al que pertenece el adicto.

Por tal motivo el presente trabajo está centrado en una investigación que ha permitido estructurar un ensayo cuyo propósito fundamental es invitar a padres y maestros a conformar un frente unido y prevenir o rescatar a hijos y alumnos de las adicciones.

La sencillez con la que se trata tan complicada problemática apunta a sensibilizar y despertar el interés por el tema.

El presente trabajo consta de tres capítulos:

CAPÍTULO 1. Se denomina: **METODOLOGÍA DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO** y contiene el planteamiento del problema, así como el tema y su justificación, los Objetivos general y particular y el tipo de estudio realizado.

CAPÍTULO 2. LA FAMILIA, en donde se tocan los conceptos básicos de familia, causas del consumo de drogas y algunas señales de alerta.

CAPÍTULO 3. DAÑOS A LA SALUD PRODUCIDOS POR EL CONSUMO DE DROGAS, enfocado sobre al adolescente y la tarea que deben realizar los padres. Cerrando el trabajo con las conclusiones a las que se llegaron con la elaboración de esta investigación.

El trabajo por realizar es mucho y complicado pero cualquiera de las participaciones para intentar darle solución a la problemática será un avance digno de tomar en cuenta.

CAPÍTULO 1.

METODOLOGÍA DEL ESTUDIO INVESTIGATIVO

1.1 Tema y justificación

El presente documento que elabora la autora de este ensayo, es una breve descripción sobre lo que sucede con niños y jóvenes de muchos países del mundo, pero en particular nos referiremos al nuestro debido a que es alarmante el creciente consumo de drogas y la adquisición de adicciones entre jóvenes y aun niños, que en muchos de los casos pueden estar muy cerca de nosotros y tal vez formar parte de nuestra familia.

Las drogas, el alcoholismo y otras adicciones están provocando grandes conflictos sociales, familiares, educativos y económicos que se pueden ver traducidos en violencia, en todas sus formas, desintegración familiar, delincuencia, bajo rendimiento escolar y/o deserción.

Con base en la experiencia de la autora como madre de familia, educadora y capacitadora en el sector magisterial la motivación para estructurar el presente trabajo tiene como base la preocupación de ofrecer orientación a profesores y que éstos, a su vez, lo hagan con padres de familia para contribuir a la prevención o en su caso a la detección temprana de las adicciones en nuestros alumnos.

Los buenos deseos no son suficientes para poner un alto a esta problemática, se requiere de la participación de familia, escuela y sociedad en su conjunto. Para ello se necesita diseñar estrategias, ponerlas en marcha con la voluntad y el trabajo de todos los actores de la comunidad escolar posibles: padres de familia, autoridades, docentes, alumnos, especialistas y apoyándose en todos los medios posibles ya que el enemigo a vencer crece desmesuradamente en cualquier rincón del país.

Sin afán protagonístico, ni alarmista es urgente hacer conciencia en todos para que la salud física y emocional de los niños y jóvenes se preserve y toda su energía pueda canalizarse a acciones que favorezcan su desarrollo a favor de ellos mismos, de quienes les rodean y de la sociedad en su totalidad.

México necesita de gente plena, armonizada e integralmente formada para que se incorpore al crecimiento de un país que tiene muchos recursos para hacerlo pero la base de ello son los recursos humanos con los que cuente y las adicciones son un cáncer que no lo permitirá.

Cerrar los ojos y simular que nada está pasando o que a nuestros alumnos no los tocará no es la opción inteligente a seguir. Aunque parezca reiterativo: todos y cada uno de quienes estamos cerca de los niños y jóvenes tenemos la obligación de estar muy al pendiente de ellos y ofrecerles la orientación necesaria para evitar que sean un número más en las estadísticas de quienes han caído en esta tan triste situación.

Las personas adultas responsables de niños y jóvenes, llámense padres, tutores, hermanos mayores, abuelos, tíos y profesores, muchas veces, no tienen la información acerca de cuáles pueden ser las adicciones en las cuales pueden caer, cuáles son las características y qué hacer en cada caso, así como el porqué se llega a la utilización de elementos adictivos.

La escuela como institución formadora tiene la responsabilidad de responder y apoyar ante tal reto. Todos los involucrados en la educación debieran estar capacitados para actuar ante situaciones de riesgo de sus alumnos, de la misma forma que orientar permanentemente a la comunidad sobre la temática que estamos describiendo.

Pero la realidad se muestra diferente. Cuando el problema está manifestándose abiertamente y se ha llegado a la aceptación del mismo es que ha avanzado demasiado y las decisiones que se toman ante tal situación en la mayoría de los casos no son las más adecuadas.

Por eso y desde la visión de la autora de esta investigación se recurre a la orientación como una estrategia que permita prevenir y/o detectar las adicciones.

Por todo esto surge el tema de investigación titulado:

CÓMO DECIR: ¡NO! A LAS DROGAS

1.2. El planteamiento del problema

Para efectos de una correcta delimitación del tema se recurrió a una serie de rubros cuya finalidad fue realizar una mejor ubicación de la problemática. Los rubros considerados fueron los siguientes:

Identificar el objeto de la investigación, se consideró también el enfoque que conduciría los análisis referidos de la indagación, asimismo, se tomó en cuenta la ubicación geográfica del contexto en el cual se observó la problemática y, por último, se estableció la temporalidad en relación al periodo que pretende abarcar el análisis.

a) En consecuencia los rubros y su vinculación con la problemática que se indaga quedaron de la siguiente forma:

- **Objeto de investigación:** las drogas y adicciones.

- **Enfoque de la investigación:** orientación y participación de la comunidad escolar en la detección y/o prevención de las adicciones

- **Ubicación geográfica:** escuelas de educación básica de la República Mexicana.

- **Ubicación temporal:** periodo escolar 2005-2006

b) Como consecuencia de la delimitación y por lo anteriormente expuesto, el planteamiento del problema se presenta de la siguiente forma:

¿Es la orientación a la comunidad educativa sobre la prevención y la detección de adicciones un factor determinante para contribuir a disminuir el uso de drogas y alcohol en los alumnos de educación básica?

1.3 Planteamiento de la hipótesis guía

Como parte importante dentro del desarrollo de todas las acciones metodológicas correspondientes a la presente investigación, se procedió al planteamiento de la hipótesis guía, a manera de hilo conductor para la construcción del presente trabajo e inherente a la problemática, quedando establecida de la siguiente manera:

Si la comunidad educativa es orientada sobre qué son las adicciones y cómo no prevenirlas y/o detectarlas para su tratamiento, entonces, la escuela estará cumpliendo con su tarea formadora y estará contribuyendo a crear seres humanos autónomos y mejores ciudadanos.

1.4 Objetivo general y particular

Una particularidad de todo trabajo investigativo es el planteamiento de objetivos tanto de manera general como particular ya que éstos guían los compromisos a alcanzar como resultado de las actividades indagatorias.

El presente documento considera como **objetivo general** el siguiente:

Realizar una investigación en la cual se revisarán documentos de diferentes autores, tomando en cuenta el punto de vista de cada uno y analizando el contenido de su propuesta para fundamentar estrategias de solución a la problemática.

En relación íntimamente vinculada y derivada del objetivo general se estableció el siguiente objetivo particular:

Diseñar estrategias encaminadas a la orientación que verse sobre cómo prevenir y/o detectar las adicciones en alumnos de educación básica para desarrollar y fortalecer la participación de los padres de familia como apoyo importante para disminuir el consumo de drogas, alcohol y tabaco, entre otros.

1.5 Tipo de estudio realizado

La investigación documental llevada a cabo, tuvo como punto de partida una completa indagación bibliográfica retomando los sistemas de información caracterizados para ello tales como: bibliotecas, hemerotecas y algunas referencias archivo-lógicas.

En todo momento se procuró considerar fuentes exclusivamente primarias, tratando de respetar los postulados inéditos de cada uno de los autores consultados.

La sistematización metodológica atendió a normas establecidas por el Manual de Técnicas de Investigación Documental de la UPN considerando los siguientes rubros:

- a) Revisión bibliográfica relacionada con la temática.
- b) Elaboración de fichas bibliográficas
- c) Elaboración de fichas de trabajo
- d) Análisis de los datos recabados
- e) Interpretación de los datos y redacción del documento final.

Realizando las acciones anteriormente enunciadas, se procedió a presentar para revisión el primer borrador, atendiendo a las indicaciones que se hicieron por la asesora de titulación para llevar a cabo las correcciones pertinentes. Finalmente se presentó el documento definitivo para su dictaminación.

CAPÍTULO 2.

LA FAMILIA

Nacemos dentro de una familia y, por lo tanto, en ella aprendemos las primeras actitudes y habilidades para vivir. Desarrollamos confianza en los demás, seguridad en nosotros mismos, y así fortalecemos nuestra autoestima. La educación que la familia busca fomentar es aquella que se finca en el amor y en el respeto entre sus miembros. La responsabilidad, la confianza, el apoyo mutuo y la consideración son algunos de los valores deseables en la formación de los niños y las niñas, y se sientan las bases para vivir conforme a esos valores cuando entre los padres existe una buena relación de afecto.

Hay muchos tipos de familias, pero en cualquiera se debe aspirar a un clima de amor necesario para vivir la vida del mejor modo posible.

Por lo general, la familia afectuosa también nos forma con valores que favorecen relaciones equitativas con los demás. Sin embargo, no en todas las familias el crecimiento y el desarrollo de los hijos se dan en estas circunstancias. Lamentablemente, existen muchas familias que no viven en relaciones cordiales, respetuosas, justas y amorosas. La incapacidad de algunas personas para enfrentar sus problemas cotidianos en ocasiones las lleva a desarrollar, poco a poco respuestas violentas, y en este tipo de ambientes se propicia el desarrollo de diversos procesos adictivos.

En la familia se tienen penas y alegrías. En ella aprendemos a comportarnos y a relacionarnos con los demás, así como maneras para enfrentar la vida y resolver problemas; por eso es tan importante para nuestra educación. Puede estar formada por el padre, la madre y sus hijos o también por un abuelo, una abuela, una tía o algún otro pariente. Hay familias en las que el padre y la madre son los encargados de sostener económicamente y moralmente a los demás; también hay otras en las que solo la mujer cumple esas funciones, y otras más en las que el padre sólo se ocupa de llevar el gasto. Cada familia es única.

Las familias pasan por diferentes momentos: cuando los hijos son pequeños, cuando son adolescentes o cuando se van y forman su propia familia. Poco a poco todo cambia, una familia se transforma.

Todo el tiempo se presentan diferentes situaciones que las familias deben enfrentar. Una familia en la que todos aprenden a resolver sus conflictos de mutuo acuerdo, construye día con día un ambiente de tranquilidad, bienestar, tolerancia y seguridad que enriquece su vida.

Con frecuencia hay familias que tienen una vida complicada y difícil porque no pueden satisfacer sus necesidades y resolver sus problemas. No hay una comunicación clara, directa y amorosa. A las personas les es difícil apoyarse y demostrarse afecto, y en muchas ocasiones terminan maltratándose y

distanciándose¹. ¿Por qué un joven se hace adicto?

Cada persona tiene su propia historia y una familia diferente de las demás. Las adicciones son un problema social tan amplio que cada vez existen más familias en las que alguien sufre de esta enfermedad: hay alcohólicos, fumadores, consumidores de tranquilizantes u otro tipo de medicamentos como los que quitan el hambre para bajar de peso.

Si una niña o un niño crecen en un hogar donde hay algún adicto, es probable que aprenda esta manera equivocada de resolver problemas. Por ello, es muy importante formarlos, con afecto, con respeto para que tengan fortaleza y confianza en sí mismos de manera tal que en una situación difícil sepan decir “no”, resistir las presiones y rechazar las drogas. Lo importante es buscar soluciones responsables y adecuadas a sus problemas, no falsas salidas que atenten contra su salud y pongan en riesgo sus anhelos.

¿Cómo hacer para que nuestros hijos e hijas tengan confianza en ellos mismos? No hay recetas, pero el mejor ingrediente es el amor y se aplica cada vez que se les demuestra cariño, se les reconocen sus éxitos y capacidades y les respetamos sus diferencias. También, cada vez, que sin ofenderlos y sin humillarlos se les hacen ver sus errores o se les ayuda a entender que tienen que esforzarse en lo que hacen; cuando se confía en los hijos y se les hace sentir que cuentan con sus padres en las buenas y en las malas; y cuando se les da información para entender sus problemas y tratar de resolverlos.

¹ Secretaría de Educación Pública. Violencia en la Familia. Libros de Mamá y Papá, México, 2000. Pag. 33

El amor también consiste en ponerles límites, cuidar lo que hacen, saber dónde están y con quién andan. Sin embargo, no podemos evitar que nuestros hijos vivan su vida y enfrenten sus propios riesgos, ni imponerles tal cantidad de normas que los ahoguen.

Recordemos que para las niñas, los niños y los jóvenes no es difícil conseguir cigarros, alcohol y drogas. Desafortunadamente, en ocasiones, es bastante fácil pues se los pueden vender hasta en las paradas del camión o en puestos callejeros. Por ello, es apropiado decirles que aun pudiendo conseguir las drogas, es importante que rechacen consumirlas.

Por otro lado, si nuestros hijos no tienen confianza y seguridad en sí mismos, probablemente, harán todo lo que les pidan con tal de pertenecer a un grupo de amigos o a una “banda” para sentirse aceptados. Si les exigen fumar, beber o consumir alguna droga, es posible que lo hagan. Fomentar y contribuir a desarrollar la autoestima y la confianza en nuestros hijos es una tarea muy importante de los padres².

Las adicciones pueden iniciarse con una invitación o con la curiosidad por experimentar nuevas sensaciones. Algunos niños, niñas y jóvenes pueden ser más propensos que otros a consumir alcohol, tabaco o algunas otras drogas cuando se encuentran en una o varias de las siguientes situaciones:

² Secretaría de Educación Pública. Cuidado con las Adicciones. Libros de Mamá y Papá, México, 2000.
Pág.12

- ❖ Son maltratados.
- ❖ Carecen de atención y comprensión.
- ❖ No estudian o dejan la escuela.
- ❖ Son tímidos y con poca confianza y seguridad en sí mismos.
- ❖ Son hijos de madres o padres alcohólicos o adictos a las drogas.
- ❖ Son hijos de madres o padres rígidos y sordos a sus necesidades e inquietudes.

Si nuestros hijos están en alguno de estos casos, lo que debemos hacer es reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos; aceptar que los podemos estar afectando; comprender que podemos cambiar la forma en que los tratamos; acercarnos a ellos con paciencia, sinceridad y respeto para mejorar las relaciones familiares y así disminuir el riesgo de que busquen drogas.

Además de los problemas emocionales, económicos y sociales que pueden provocar que ciertas personas se vuelvan adictas, también existen otros factores, por ejemplo algunos programas de televisión en los que aparecen personajes que fuman o beben, sin medida, para adoptar un estilo de vida; toman pastillas para tranquilizarse, para dormir o para divertirse. En estas situaciones se están proponiendo modos de vida. Por lo regular, el consumo de alcohol y tabaco se liga con falsas ideas de poder, sexo o éxito. Pocas veces se informa abiertamente sobre la relación que puede haber entre el consumo de alcohol, tabaco y drogas y el deterioro de la salud, la violencia, la infelicidad, el fracaso y la incapacidad de relacionarse, así como la pérdida de la libertad esencial del ser humano: su capacidad de decidir.

“La etapa escolar marca una transición entre estilos de vida: el primero, protegido absolutamente en el ambiente familiar y el segundo, expuesto a situaciones totalmente nuevas”³

2.1. Conceptos básicos

Antes de continuar es importante revisar algunos conceptos básicos sobre el tema:

Droga: Cualquier sustancia química o natural que afecta a una persona, de manera tal que origina cambios fisiológicos, emocionales y/o de comportamiento.

Drogas Legales: Sustancias cuya posesión y/o consumo no están penalizadas por las leyes de un grupo social, por ejemplo, bebidas alcohólicas y cigarros.

Dependencia: Adaptación psicológica o física a una droga que resulta de uso periódico o continuo.

Adicción: Conducta compulsiva que restringe la autonomía personal, la libertad de decisión y condiciona la capacidad de reflexión.

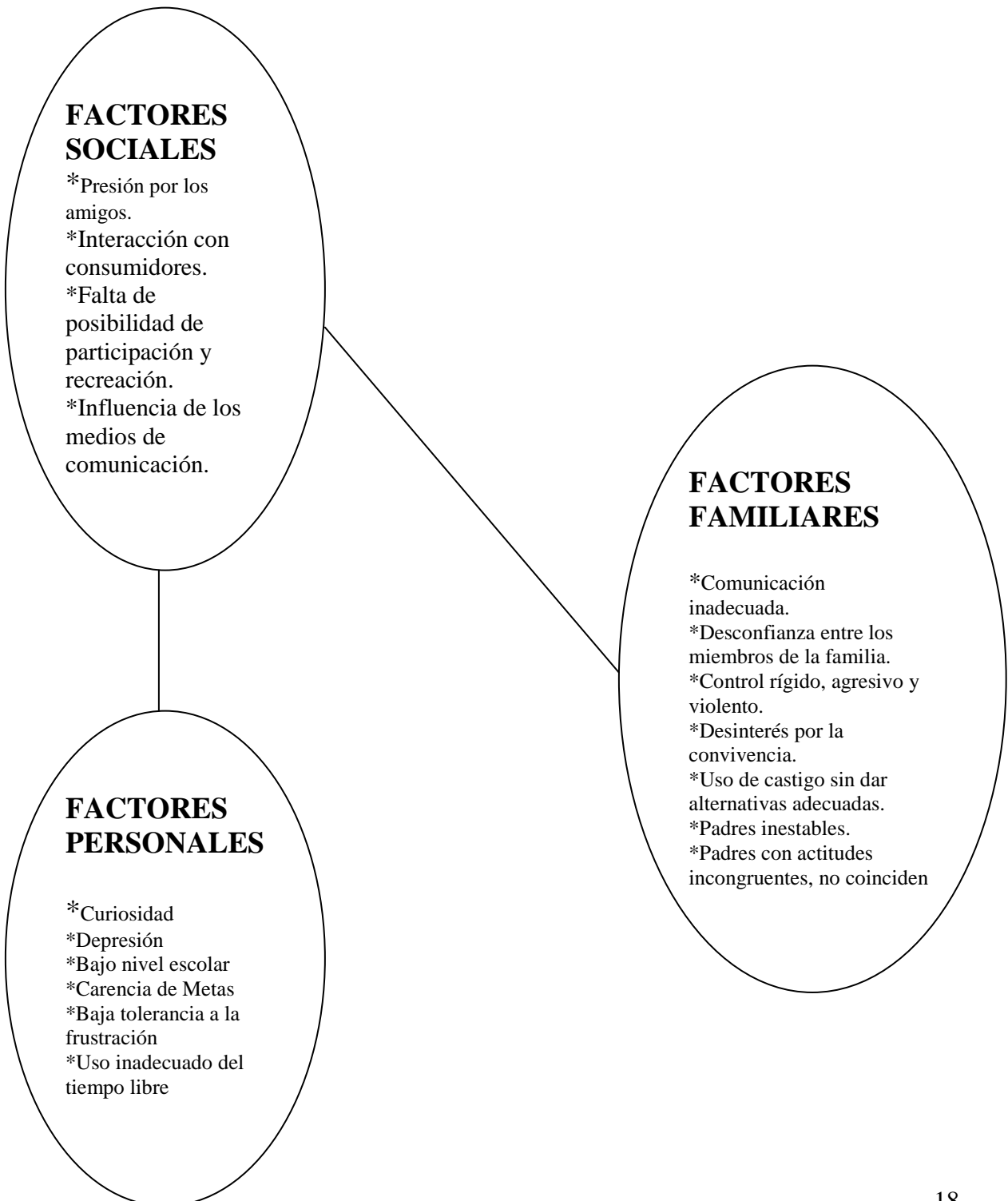
³ Jorge Manuel Velasco Alzaga, Encrucijadas. Manual de Orientación sobre Crecimiento y Desarrollo Psicológico de Niños y Jóvenes, México, D.F. , 1984, Pág. 109

Proceso adictivo: La adicción o dependencia a alguna sustancia se genera a través de un proceso paulatino y gradual en la presencia de experiencias negativas durante la infancia y la adolescencia, en donde se combinan los aspectos personales, sociales y ambientales.

Prevención: Es el acto de planear soluciones anticipadas para evitar acontecimientos no deseados.

CAUSAS DEL CONSUMO DE DROGAS

Dentro de las causas en el inicio del consumo de drogas, influyen los siguientes factores:



2.2. Causas del consumo de drogas

Sin duda, lo más importante es prevenir que nuestros hijos e hijas consuman drogas. ¿Cómo evitarlo?

El punto de partida es el amor a nuestros hijos, lo segundo es hablar con ellos y explicarles qué son las drogas, por qué son peligrosas y cuales son los daños que nos hacen.

Se trata de hacer una plática agradable e incluir el tema en la vida cotidiana de la familia. Es necesario escuchar a nuestros hijos, tomar en cuenta los comentarios que ellos y ellas hacen, y buscar juntos información en los libros o con otras personas que nos puedan ayudar. Podemos mirar de manera crítica los programas de televisión que tratan el tema o comentar casos de enfermos conocidos para que ellos puedan comprender el dolor, los problemas y la destrucción que afectan a esas personas y a sus familias.⁴

Las familias unidas que dan atención a sus hijos e hijas hacen un frente contra muchos riesgos sociales. Si ellos crecen en un ambiente de seguridad, adquirirán una fuerza interna que les ayudará a tomar decisiones, a resolver problemas y a darle sentido a sus vidas; también tendrán la libertad de expresarse, de desarrollar sus habilidades, de sentir comprensión y estímulo, de saberse reconocidos y

⁴ Susan Pick de Weiss. Planeando Tu Vida. Programa de Educación Sexual y Para la vida dirigido a los adolescentes. Manual para el instructor . México, Ed. Planeta, 1998. Pág. 326

aceptados. Con esa seguridad probablemente aprenderán a rechazar lo que daña su cuerpo y su mente, no harán uso del alcohol, del tabaco o de las drogas y serán capaces de negarse cuando se las ofrezcan.

Hay quienes no hablan con los niños y jóvenes sobre el consumo de alcohol, de tabaco o de otras drogas porque no saben qué decir o cómo hacerlo, o porque tienen miedo de proporcionarles información que los lleve a interesarse en las drogas.

No esperemos hasta sospechar que alguno de nuestros hijos tiene el problema. Muchos jóvenes que están en tratamiento dicen haber consumido alcohol, tabaco y drogas por lo menos dos años antes de que sus padres lo supieran.

Las familias que fomentan la comunicación entre sus miembros y se tratan con cariño y respeto, son el mejor frente contra las drogas.

Las madres y los padres somos modelos para nuestros hijos, creen en nosotros. Es importante ser sinceros, honestos y no defraudarlos. No hagamos lo que no queremos que hagan.

Es probable que a partir de los once o doce años los niños sean invitados a fumar o a probar el alcohol. Por ello, desde antes debemos reforzar el diálogo preventivo y darles toda la información que nos sea posible. Nunca es demasiado temprano para empezar esta plática.

Los adolescentes desean encontrar su propia manera de ser. En este período pueden acercarse al alcohol, al tabaco y a las drogas porque sus amigos lo hacen y requieren aceptación del grupo, o por curiosidad, casi siempre sin tomar en cuenta el riesgo que corren.

Es necesario que padres e hijos comprendan:

- ❖ Qué es una adicción.
- ❖ Cuáles son sus causas.
- ❖ Cuáles son las drogas más comunes y cómo dañan la salud.
- ❖ Cuáles son las maneras más comunes de introducir a niños y jóvenes al consumo de drogas.
- ❖ El efecto mortal que pueden tener las adicciones.
- ❖ La destrucción personal y familiar que generan.
- ❖ Los problemas sociales que provocan.
- ❖ La responsabilidad de hablar en familia de todo esto cuantas veces sea necesario.
- ❖ La importancia de informar a nuestros hijos respecto a este tema, pero sobre todo de formarlos y prepararlos para que puedan tomar adecuadamente sus propias decisiones.

Lo más importante que una persona puede alcanzar en su vida es la capacidad de decidir con libertad su rumbo, y esto es lo primero que pierde cuando se vuelve adicta, pues su incontrolable necesidad de consumo la atrapa. Las adicciones no respetan edad, sexo, condición social o etnia.

Diversos programas y anuncios comerciales de la radio y de la televisión, algunas películas, revistas y canciones imponen modas y modelos de hombres y mujeres, supuestamente exitosos, quienes adoptan actitudes y estilos de vida basados en la superficialidad, el consumismo y las adicciones.

Nuestros hijos están en riesgo potencial de convertirse en personas adictas, si a esta influencia externa agregamos:

- ❖ La falta de comunicación y diálogo con la familia.
- ❖ La falta de información sobre el tema.
- ❖ La facilidad con que las niñas y los niños pueden ser engañados.
- ❖ La actitud de búsqueda de nuevas experiencias de los adolescentes, que puede estar mal encaminada.
- ❖ El maltrato físico, emocional o sexual en la familia.
- ❖ Madres y padres adictos.
- ❖ La facilidad para consumir alcohol, tabaco y drogas con los amigos.
- ❖ Soledad, ocio o malas compañías.

2.3. ¿Cómo decir “NO” a las drogas?

- ❖ Hablen con ellos del alcohol, del tabaco y de las drogas como lo harían sobre deportes, ciencia u otros temas. Si saben que pueden hablar con usted sobre cualquier cosa, se sentirán en confianza para platicar cuando algo les preocupe.

- ❖ Enséñeles a tomar sus propias decisiones y a resistir la presión de la invitación. Permítanles asumir su responsabilidad.
- ❖ Fortalezcan su capacidad para tomar decisiones que no los pongan en riesgo.
- ❖ Establezcan las reglas de la familia. Estas deben ser claras, conciliadoras, de respeto mutuo y firmes. Constrúyanlas con ellos.
- ❖ Elógienlos cuando se esfuercen y no solo cuando tienen éxito.
- ❖ Háganles saber que lo importante es el empeño que han puesto. Estimulen su creatividad, no los ofenda con sus críticas.
- ❖ Denle importancia a sus estudios y establezcan y respeten horarios para hacer sus tareas.
- ❖ Denles ánimos. Las niñas y los niños, como cualquier persona, tienen sus altas y bajas. Impúlsenlos a encontrar algo que disfruten hacer y para lo que tengan destreza.
- ❖ Compartan las responsabilidades. Participar en los quehaceres, de acuerdo con su edad, hará que se sientan útiles en la familia.
- ❖ Siempre transmitan mensajes claros. Cuando les hable del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, utilicen las palabras que ellos usan para asegurar que la comunicación se establezca.

SEÑALES DE ALERTA

Como madres y padres de familia no olvidemos tener siempre presentes las señales de alerta que indican ¡cuidado!, tales como:

- ❖ Cambios repentinos en la conducta.
- ❖ Nerviosismo.
- ❖ Agresividad.
- ❖ Insomnio.
- ❖ Irresponsabilidad.
- ❖ Bajas calificaciones.
- ❖ Ausentismo.
- ❖ Abandono de la escuela.
- ❖ Inestabilidad emocional.
- ❖ Incomodidad o enojo cuando se habla del tema.
- ❖ Llegar tarde a casa sin justificación.
- ❖ No presentan a sus amigos.
- ❖ Adquieren formas de vestir extravagantes.
- ❖ Uso exagerado de camisas o prendas de vestir. de manga larga
- ❖ Presencia de jeringas, torniquetes, pastillas o paquetes extraños en su habitación.
- ❖ Uso de lentes oscuros, aun en interiores.
- ❖ Olores extraños, pachuli, pegamento o solventes.
- ❖ Mienten con frecuencia.

- ❖ Adoptan nuevas maneras de hablar.
- ❖ Demanda excesiva para gastos personales.
- ❖ Desaparecen de casa objetos de valor y/o dinero.

Las características anteriormente señaladas, pueden ser formas de comportamiento propias de la edad de los jóvenes, pero también pueden ser señales de alerta, por lo que es conveniente establecer comunicación con nuestros hijos de manera franca y abierta⁵.

MODELO DE PROCESO DE ADICCIÓN

- ❖ Enamoramiento
- ❖ Luna de miel
- ❖ Traición
- ❖ En la ruina
- ❖ Aprisionados

El Dr. Washton se refiere a la primera fase haciendo alusión a las primeras experiencias con las drogas y que suelen dejar una marca grabada. Si este primer contacto ha sido agradable, se produce un enamoramiento o atracción apasionada por volver a tomar la sustancia o realizar la actividad. Esta percepción distorsionada de la realidad, sin embargo, emociona, produce euforia o tranquiliza lo que hace aumentar la probabilidad de que haya una nueva toma u ocasión para

⁵ Centros de Integración Juvenil, A. C. Como proteger a tus hijos contra las drogas. CIJ, México, 1999. Pág. 71 - 144

consumir. Se produce un cambio de estado de ánimo que, en muchos casos, se experimenta en el ámbito visceral (todo ello causado por la lógica alteración de la química cerebral) y genera ese encandilamiento al igual que uno se enamora de una persona.

La luna de miel se refiere a que una vez que el individuo ha aprendido a través de su familia, de la sociedad o por experiencia propia a que ciertas actividades o el consumo de ciertas sustancias pueden transportarlo como por arte de magia lejos de cualquier sentimiento o estado de ánimos negativo, el paso a la adicción es muy sencillo.

Al haber “aprendido” en la etapa 1 que es posible obtener alivio (refuerzo negativo) o placer (refuerzo positivo) a través de la sustancia o actividad adictiva, la persona puede sentirse impulsado a borrar los malos sentimientos o dolorosos con algo positivo. La baja tolerancia a la frustración o la incapacidad para hacer frente a esas adversidades lleva a la búsqueda de soluciones mágicas; entonces se busca un recurso químico que facilite el cambio.

Durante la fase de la luna de miel, el futuro adicto experimente todas las gratificaciones sin ninguna de las consecuencias negativas: siente que ejerce control, que la actividad es inofensiva y que él la merece. Puede sentirse mejor instantáneamente y disfrutar la sensación de olvidarse de todo. Pero de lo que no se da cuenta es de que ninguna relación basada en el engaño y la fantasía puede funcionar bien a largo plazo.

La tercera fase, que denomina traición, refiere que lo que se vislumbra en la luna de miel no es lo que en realidad se obtiene. Con el paso del tiempo, es traicionado. Así, además del deterioro sufrido en las principales esferas de su vida, es muy probable que el adicto esté haciendo cosas que normalmente no haría, para mantener su adicción, por ejemplo: robar, participar en cualquier tipo de actividades ilícitas. Los paraísos artificiales que se le prometían en la fase anterior se tornan en oscuros callejones repletos de trampas. La traición es real y el declive comienza.

En la ruina ahora el adicto debe consumir cada vez más para evitar que los crecientes sentimientos y estados de ánimo negativos profundicen en su conciencia y para tratar de mantener los efectos positivos que cada vez son menores. Está desarrollando tolerancia y tiene que consumir no para obtener placer o alivio sino para evitar el malestar asociado al síndrome de abstinencia. La dependencia física creada químicamente por la acción de la sustancia sobre el sistema nervioso tiene apresado al individuo. Psicológicamente, la estrategia de afrontamiento desarrollada hasta ahora sigue manteniéndose con lo cual los problemas lejos de resolverlos se acrecientan aún más.

La fase cinco, aprisionados, describe cómo con el tiempo el adicto llega a un estado de desesperación en su relación con la sustancia o actividad adictiva, dejando de lado todo lo demás. Se comporta de manera cada vez más impulsiva e incontrolada, preso de su adicción. Esta etapa de la relación adictiva es un descenso a la desesperación y la destrucción personal. El servilismo ante las

drogas no permite tregua y esta espiral tiende a autoperpetuarse, a menos que suceda algo que la detenga. El retorno, no obstante existe, aunque sea un proceso también duro y difícil.

DAÑOS A LA SALUD PRODUCIDOS POR EL CONSUMO DE DROGAS

Alcohol.

Poco a poco sin darnos cuenta el consumo de alcohol nos hace perder el control, los reflejos y el equilibrio. El alcoholismo produce desnutrición, pérdida de la memoria, cirrosis hepática y alteraciones en el sistema nervioso, entre otros daños físicos y mentales.

Cuando una persona desnutrida consume alcohol, sus efectos destructivos son todavía más rápidos, ocasionando la afectación de órganos tan importantes como el hígado. Por desgracia, esto también sucede con frecuencia en comunidades rurales o suburbanas muy pobres donde, además, se consume alcohol producido localmente de muy escasa calidad, como el aguardiente. Otros efectos dañinos son los que causa en la personalidad del individuo, aislándolo de los demás o fomentando la compañía de alcohólicos con quienes comparte la misma adicción. El abuso en el consumo de alcohol aleja a las personas de sus actividades cotidianas, así como de las responsabilidades que tienen para consigo mismas y con los demás.

El alcoholismo esta relacionado con las causas más frecuentes de muerte entre los jóvenes: accidentes automovilísticos, suicidio y violencia.

Vivir en una familia donde las relaciones son difíciles, provoca que una persona busque la solución a sus problemas en el consumo de alcohol y que con esto

aumente la violencia, el maltrato y la falta de comunicación.

La adicta o el adicto y su familia caen en un círculo vicioso de rechazo e intolerancia del que solo pueden salir con ayuda profesional.

Tabaco

El uso del tabaco puede producir dependencia física y psicológica en cualquier persona. Los fumadores tienen mayores posibilidades que los no fumadores de desarrollar con el tiempo enfermedades cardíacas, respiratorias y cáncer.

Los hijos de madres fumadoras pueden nacer con bajo peso e inmadurez y tienen muchas probabilidades de enfermarse en los primeros años de su vida.

Las madres fumadoras o en contacto con fumadores tienen riesgo de parto prematuro.

Los no fumadores también se ven afectados en su salud al respirar el humo del cigarro. Por eso, cada vez más se prohíbe fumar en lugares públicos como escuelas, hospitales y oficinas públicas.

Inhalantes

Su consumo produce desorientación, dificultad para hablar, pérdida de contacto con el ambiente, desnutrición, falta de coordinación, debilidad y fatiga muscular que pronto impide a los adictos caminar y valerse por sí mismos; también, visión borrosa, náusea persistente, hemorragia nasal, alucinaciones y sentimientos de persecución, así como deterioro irreparable del sistema nervioso. Además provocan alteraciones importantes de la conducta y en las emociones, pues causan daños a las neuronas.

La inhalación de cementos, disolventes, tintas, barnices, “activo” (mezcla de varias sustancias de desecho que se utilizan en la producción de tintes y pinturas), entre otros, se ha convertido en los últimos años en el segundo tipo de droga de mayor consumo entre las personas de recursos económicos más bajos.

El uso repetido de inhalantes crea una dependencia incontrolable en corto tiempo y sus daños son casi inmediatos e irreparables.

Marihuana

El consumo de marihuana produce dependencia física y psicológica con alteraciones importantes en el comportamiento y el afecto.

A los consumidores les acelera el corazón, les pone los ojos rojos, experimentan resequedad en la boca y garganta, les deforma la percepción de la realidad, les puede producir alucinaciones, les disminuye progresivamente la memoria y la comprensión, les altera el sentido del tiempo y los incapacita para realizar tareas que requieren coordinación y concentración.

Como pasa con todas las drogas, la adicción a la marihuana puede ser una puerta falsa de escape de una persona ante un problema para el que no encuentra solución. Al igual que sucede con el alcohol, la familia entra en un círculo vicioso del que no puede salir, por lo que todos necesitan ayuda profesional.

Cocaína

El consumo de cocaína produce dependencia física y psicológica con alteraciones importantes en el comportamiento y el afecto.

Acelera el corazón y el sistema nervioso en general, por lo que la mente de quien la consume se agiliza y se mantiene despierta en exceso, más allá de su capacidad natural. Cuando el efecto pasa, la persona presenta temblores, suda mucho, se angustia y necesita física y psicológicamente volver a drogarse.

La dependencia a esta droga es tan brutal que los enfermos hacen cualquier cosa por conseguir dinero para comprarla: robar, corromperse, prostituirse o vender objetos domésticos, con lo que, además del daño emocional al resto de la familia, afectan su capacidad económica. Para la atención del enfermo es indispensable la combinación de la familia, el médico, el terapeuta u orientador y el centro de atención.

La cocaína es una droga muy peligrosa. Su uso repetido y en sobredosis puede producir la muerte repentina provocada por hemorragia cerebral, convulsiones, paro respiratorio o infarto del corazón.

Una variedad de cocaína es el crack. Es muy tóxico y causa daños muy serios desde el primer consumo, principalmente alteraciones del ritmo cardiaco. Su uso frecuente puede llevar a la muerte.

Estimulantes

Algunas personas que trabajan de noche y algunos estudiantes erróneamente los toman para mantenerse despiertos. Pasado el efecto, se presenta dolor de cabeza intenso, visión borrosa, mareos, taquicardias y presión arterial alta.

Como todos los medicamentos, éstos deben tomarse solo por prescripción médica, pero en muchos lugares se venden sin receta contraviniendo la ley. Esto permite que muchas personas se automediquen. Su consumo crea dependencia

física y psicológica. Su empleo es muy peligroso.

Ante este panorama, existen alternativas positivas que los adolescentes pueden elegir, el potencial de los jóvenes es muy amplio y lo que necesita es respeto, apoyo, afecto y alternativas sanas de desarrollo, es importante que los jóvenes se den cuenta hasta donde pueden llegar por ellos mismos con el apoyo y comprensión de los demás.

Se pueden mencionar algunas sugerencias preventivas que los jóvenes pueden analizar y poner en práctica.

- ❖ El adolescente es capaz de tomar decisiones por sí mismo.
- ❖ La permanencia en la escuela regular reduce las probabilidades de caer en un proceso adictivo.
- ❖ La comunicación con la familia es posible.
- ❖ Evitar las amistades perniciosas.
- ❖ La diversión se logra sin necesidad de drogas.
- ❖ Ante un problema lo mejor es afrontarlo con responsabilidad.
- ❖ La preparación es básica para un adecuado desarrollo.
- ❖ Antes de tomar una decisión sobre el uso de drogas hay que conocer los riesgos y las responsabilidades que arrastra.
- ❖ La capacidad de decir no se adquiere practicándola.

- ❖ Siempre hay que tener un proyecto positivo de vida y encaminar los esfuerzos para alcanzarlo.
- ❖ El trabajo, el deporte, las artes como la pintura, música, escultura, los

círculos de estudio, los clubes literarios o científicos, son alternativas sanas de desarrollo.

- ❖ Un adolescente es un modelo a seguir para muchos niños.
- ❖ Es importante buscar espacios de reunión con jóvenes que no usen drogas y compartir las dudas inquietudes y vivencias.
- ❖ Informarse sobre temas como: identidad, familia, estrés accidentes, noviazgo, contaminación autoestima, amistad comunicación, sexualidad, enfermedades, amistad, tiempo libre, etc.
- ❖ Ejercitarse en habilidades para: reforzar valores, tomar decisiones, desarrollar tu asertividad, manejo de conflictos, resistencia a presión de grupal y prevención de riesgos.

CAPÍTULO 3.

DAÑOS A LA SALUD PRODUCIDOS POR EL CONSUMO DE DROGAS

3.1. Adolescencia

Hoy en día se observa que las adicciones constituyen uno de los problemas que enfrenta la sociedad y son los adolescentes la población más afectada, ya que durante esta etapa, los adolescentes pasan por una crisis de identidad que los sitúa ante sí mismos como individuos y ante las exigencias de la familia, la escuela y la sociedad.

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (1970 en Espinosa, 2000), la palabra adolescencia proviene de ad: a, hacia y olescere; crecer, es decir, significa la condición y el proceso de crecimiento, que implica un proceso de crisis vital, de crisis, que en griego es el acto de distinguir, elegir, decidir o resolver, a partir del cual se logrará la identidad personal.

La adolescencia ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud como el periodo comprendido entre los 10 y 19 años⁶.

Desde el punto de vista biológico, la adolescencia se caracteriza por el rápido

⁶ Organización Mundial de la Salud. Espinosa, UNAM. Facultad de Psicología, México, 2000.

crecimiento, cambios en la composición corporal, el desarrollo de los sistemas respiratorio y circulatorio, el desarrollo de los órganos sexuales, y reproductivos y de caracteres sexuales secundarios así como el logro de la plena madurez física

También existen cambios en el proceso psicológico por el que atraviesa el adolescente, que son observables en su conducta habitual

Búsqueda de sí mismo y de la identidad. El adolescente comienza a integrar un autoconcepto a partir de sus experiencias y asimila valores mediante un proceso de interacción con el ambiente⁷. En esta búsqueda el adolescente recurre a las situaciones que se le presentan como las más favorables en el momento, ya que esto le brinda seguridad y estima personal.

1. La tendencia grupal. La búsqueda de identidad le genera angustia y el grupo le brinda seguridad que aumenta su sentimiento de identidad del cual obtiene confianza y se incrementa la autoestima del adolescente.

En la adolescencia, se crean grupos de pares heterosexuales numerosos, buscan una identidad social propia que los diferencia del mundo de los adultos, sienten que el grupo los acoge y les da sentido de pertenencia, ofreciéndoles la oportunidad de expresar libremente sus emociones. Estos grupos de pares son positivos e importantes, ya que satisfacen muchas necesidades, sin embargo pueden llegar a ser una influencia negativa para

⁷ Ana Teresa López de Llergo . Valores, Valoraciones y Virtudes, México, Edit. CECOSA, 1999. Pág. 124.

el adolescente, cuando el grupo lo presiona para que realice acciones que no haría espontáneamente. Por eso es importante que la edad en que los jóvenes están más proclives al consumo, estén preparados a nivel personal (una autoestima alta), familiar y social. Es necesario que desarrolle una serie de habilidades sociales para hacer frente a la presión de los pares⁸.

2. Necesidad de intelectualizar y fantasear. Estos son considerados mecanismos defensivos frente a las exigencias de la realidad, de renunciar a los aspectos infantiles; lo que le obliga a recurrir al pensamiento para compensar las pérdidas que ocurren dentro de sí mismo y que no puede evitar.

3. Crisis religiosas. Aquí el adolescente se puede presentar en posiciones extremas como un ateo exacerbado o como un místico fervoroso.

4. Desubicación temporal. El adolescente convierte el tiempo en presente, a veces las urgencias son enormes y las postergaciones irracionales.

5. Evolución sexual. Comienza desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad: oscilación entre la actividad masturbatoria y los comienzos del ejercicio genital.

⁸ Ministerio de Educación de Chile. Droga, Preevención y Familia, Chile, Programa de Preevención del Consumo de Drogas y Alcohol, 1995. Fase 4.

6. Actitud Social reivindicatoria. El adolescente es rechazado por la sociedad adulta debido a los conflictos que se genera en esa etapa y esto lo lleva a emprender una lucha en contra del mundo adulto.

7. Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta.

8. Separación progresiva de los padres. Se dan nuevos tipos de identificación de acuerdo a las nuevas necesidades y con base a las experiencias del pasado.

9. Constantes fluctuaciones de humor y estado de ánimo. Estos se relacionan con un sentimiento básico de ansiedad y depresión vinculado a los duelos.

En esta etapa, los adolescentes actúan a través de sus impulsos como: rabia, miedo, ansiedad y sentimientos de inferioridad debido a que no saben como consolidar su sentido de identidad y todas estas emociones que experimentan los llevan a usar drogas con el objetivo de olvidar estos sentimientos, de lograr mayor seguridad en sí mismos, de vivir experiencias nuevas, de colmar la curiosidad o simplemente seguir la moda. De esta forma entra en un círculo vicioso, donde el adolescente consume cualquier tipo de droga para “darse valor”, pero después siente la necesidad de volver a consumir sin motivo aparente, sólo para satisfacer una necesidad momentánea así sucede hasta que llega a la dependencia, donde esta conducta se vuelve repetitiva e irrenunciable, debido a las consecuencias agradables que provoca, mientras que las consecuencias negativas parecen

fáciles de soportar: perder a los amigos, la comprensión de los padres, etc.

Para involucrarse en el consumo de drogas, los factores de riesgo pueden clasificarse en dos grandes grupos: factores sociales y culturales o contextuales y factores del ambiente intraindividual e interpersonal. Los primeros proporcionan las expectativas legales y normativas de la conducta, los segundos se asocian con la familia, los condiscípulos y los pares.

Las investigaciones realizadas muestran que son varios los factores de riesgo que llevan al adolescente al uso de drogas tales como: que el adolescente provenga de una familia en la cual falta una verdadera identificación con los padres, la ausencia permanente de uno de los progenitores, la incapacidad de los padres para fortalecer un modelo estable a sus hijos, la falta de autoestima.

Otros factores de riesgo para que los adolescentes caigan en las adicciones, son:

- ❖ Bajo nivel escolar: son más susceptibles a las influencias del medio para el consumo de drogas, debido a la frustración que este problema les provoca, por el cual tienden a responder en forma indiscriminada a las presiones. Appalachian Educational Laboratory refiere que las fallas escolares crónicas desmoralizan a los niños, pueden causar pérdida de estatus y rechazo de los pares. Esta situación puede disminuir el apego a maestros, padres, escuela y los valores que éstos promueven. Tales circunstancias facilitan el incremento de conductas problemáticas, ya que, como mencionan Oettin y Cols. se daña la comunicación de normas prosociales

que promueve la escuela⁹.

- ❖ Actitud favorable al consumo: esta se considera como el sistema organizado de conocimientos, afectos y habilidades que predisponen a realizar una acción determinada. Es posible señalar que quienes tienen una actitud positiva frente al consumo, presentan mayor posibilidad de ser consumidores.
- ❖ Carencia de metas: se considera que las metas, al igual que los valores, son un componente necesario en el proceso de toma de decisiones. En un momento concreto, cuando el individuo decida iniciar o continuar el consumo, la presencia de una meta significativa puede ser el factor que compromete el rumbo de la decisión.
- ❖ Problemas de la identidad: la capacidad de un individuo para identificar y definir aquellas conductas que le son propias y le caracterizan es un proceso continuo que varía a lo largo del desarrollo y compromete toda la existencia. Se considera que aquellas personas cuya representación de su propia identidad es difusa y mal definida, son más susceptibles a la influencia del entorno y, en consecuencia, son más débiles a las presiones del medio.
- ❖ Baja tolerancia a la frustración: el niño aprende a enfrentar la frustración en la medida que sus necesidades tardan en satisfacerse. A los niños a quienes se les satisface inmediatamente cualquier deseo, se les dificulta la aceptación de la realidad. Tales personas pueden recurrir fácilmente al

⁹ Villatoro, Medina – Mora, Encuestas de Consumo de Drogas en Estudiantes. México, SEP - INP, 2001.

consumo de drogas para obtener un sustituto.

- ❖ Déficit de asertividad: el concepto de asertividad se refiere a la capacidad de expresar adecuadamente los sentimientos y emociones y poner límites apropiados a la conducta de uno mismo y de los demás. Se supone que las personas con un bajo nivel de asertividad son más susceptibles a las presiones del medio.

- ❖ Búsqueda inadecuada de autonomía: es posible que dentro de los comportamientos de los jóvenes para adaptarse a sus condiciones adultas, el consumo de drogas adquiera una significación de independencia y una forma de expresar su oposición a la autoridad.

- ❖ Curiosidad: la necesidad natural de experimentar sensaciones nuevas, especialmente activa durante la adolescencia, favorece de forma importante el consumo y explica la frecuencia de consumidores experimentales.

- ❖ Depresión: la depresión reactiva favorece el consumo de drogas y los individuos deprimidos se consideran de alto riesgo.

- ❖ Uso inadecuado del tiempo libre: las personas incapaces de recrearse y obtener satisfacciones durante su tiempo libre, son más susceptibles al consumo de drogas.

Los medios de socialización como la familia, la escuela y los grupos de pares, juegan un papel importante al involucrarse con, o proteger al individuo de conductas problemáticas, incluyendo el uso de sustancias y el comportamiento delictivo, por lo que se debe trabajar reforzando para disminuir tales conductas

elaborando programas de prevención, involucrándolos en actividades extracurriculares y de apoyo a la comunidad como participación en equipos deportivos o eventos culturales¹⁰.

Espinosa, reportó la relación que existe entre la autoestima y el consumo de drogas, plantea a la autoestima como un factor protector hacia el uso de drogas en los adolescentes estudiantes del Distrito Federal, y propone reforzar programas preventivos y hacer partícipes a los padres de familia y maestros, ya que a través de ellos se puede desarrollar la autoestima en los adolescentes.

Sugiere que dentro del ámbito escolar se les de a los adolescentes, los elementos necesarios favorables para su autoestima, que les permita enfrentar los riesgos psicosociales como: la violencia, el consumo de sustancias tóxica, etc., a través de:

1. La pertenencia, en donde se promueva una relación positiva dentro del grupo.
2. El éxito y competencia, donde los adolescentes puedan descubrir sus propias cualidades.
3. La valía personal, donde el (la) adolescente se perciba valioso(a), e importante.

¹⁰ A.E. Espinosa. La autoestima: Un factor protector para el consumo de drogas en adolescentes estudiantes del D.F. Tesis UNAM. Facultad de Psicología, México, 1999.

Todo esto, ejercitando y promoviendo:

1. Autorrespeto, es decir, que los(as) adolescentes se acepten tal como son, tanto con sus defectos y cualidades, logrando así el respeto por sí mismo(a).
2. Autonomía, para que el (la) adolescente logre tomar sus propias decisiones, llevándolas a cabo y al mismo tiempo haciéndose responsable de ellas.
3. Confianza, para que al confiar ellos(as) en sus propias capacidades y habilidades, alcancen las metas que se propongan.
4. Responsabilidad, para que el (la) adolescente asuma el compromiso de su propia existencia.
5. Libertad de expresión, ya que también tienen derecho a expresar lo que sienten, piensan y desean.

De esta forma se fomenta el autoconocimiento o metaconocimiento (conocimiento de las capacidades de uno mismo), de tal forma que fortalezcan su autoestima y confianza.

En general puede afirmarse que niños, jóvenes y adultos que se valoran a sí mismos, mantienen una relación positiva con los demás; son seguros, porque tienen fe en su propia competencia e irradian confianza. Son además independientes y muestran mayor creatividad, siendo sus conductas más asertivas y vigorosas. En oposición, quienes tienen baja autoestima no confían en sí mismos, ni en los demás, se sienten poco creativos. Son inhibidos, pueden

desarrollar como conducta compensatoria, la tendencia a menospreciar los logros de los demás. A su vez son rechazados por los otros, creándose así, un círculo vicioso en el que, mientras no valoran a los demás, menos apreciados son por el mundo externo. Si las personas no se quieren, difícilmente podrán ser felices y darles felicidad a otros y se sentirán desilusionados frecuentemente¹¹

Una buena autoestima es fundamental para que el niño o joven no caigan en las adicciones, no consuman alcohol y drogas, principalmente, por dos razones:

1. Al tener una autoestima alta, se siente seguro de sí mismo(a) y no necesita consumir drogas para sentirse mejor consigo mismo(a).
2. Al tener una autoestima alta, se resiste a la presión de los pares. No necesita de otros (drogas, amigos) para valorarse a sí mismo(a).

Es la escuela en donde podemos influir en este aspecto, ya que no solo influye en el rendimiento académico de los alumnos, sino también en la forma en que organizan sus pensamientos e ideas, en su desarrollo social y emocional. La cualidad de sus experiencias escolares incide en una amplia gama de resultados: aspiraciones vocacionales, sentido de competencia y de autoestima, motivación académica, formación de identidad, relación con los compañeros, actitudes raciales, ideas relacionadas con los papeles sexuales e incluso las normas del

¹¹ Ídem.

bien y del mal.¹²

Son diversos los estudios que muestran que la baja autoestima en los niños se encuentra relacionada con los fracasos escolares, delincuencia y drogadicción, con depresión, con ansiedad y con apatía, aislamiento y pasividad¹³. Es necesario considerar diferentes situaciones de los alumnos para favorecer de alguna manera su estancia dentro del medio escolar, por ejemplo: niños que son rechazados por sus compañeros en la escuela están más expuestos a los trastornos psicológicos y a la conducta delictiva; niños con retraso ligero que son integrados a las clases regulares experimentan altos índices de rechazo por parte de sus compañeros; los niños sienten menos motivación intrínseca para aprender y menos seguridad en su capacidad a medida que avanzan en la escuela; los programas de aprendizaje cooperativo, si se implementan correctamente, pueden favorecer las relaciones raciales positivas y una mayor aceptación de los estudiantes con deficiencias. Debido a que las escuelas que favorecen una gran autoestima y el éxito académico pueden aminorar la probabilidad de los problemas emocionales, de los trastornos de la conducta y de la delincuencia es necesario fomentar día a día la autoestima en los alumnos¹⁴.

Nosotros como profesores tenemos que trabajar en la vida escolar para fomentar en nuestros alumnos la autoestima, ¿cómo lograrlo? A través de:

¹² J. Meece, Desarrollo del Niño y del adolescente, México, McGraw – Hill, 2000. Pág. 97

¹³ Idem. (12)

¹⁴ Ibid. Pág. 78

1. Valorar y aceptar a todos los alumnos, por sus intentos así como por sus logros.
2. Crear un clima física y psicológicamente seguro para los alumnos.
3. Estando alerta de nuestras propias tendencias y expectativas.
4. Asegurarse de que los procedimientos para enseñar y agrupar a los alumnos que en realidad sean necesarios, no sólo una manera conveniente de manejar los problemas de los estudiantes o de evitar contacto con algunos alumnos.
5. Aclarar los estándares de evaluación; ayudar a los estudiantes a aprender a evaluar sus propios logros.
6. Modelar métodos apropiados de autocrítica, perseverancia y autorrecompensa.
7. Evitar comparaciones y competencia destructiva; alentar a los alumnos a competir con sus propios niveles de desempeño.
8. Aceptar al alumno aun cuando debe rechazar alguna de sus conductas o un resultado particular. Los alumnos tienen que sentir confianza, por ejemplo, en que reprobado una prueba o recibir una reprimenda en clase no los hará "malas" personas.
9. Recordar que el autoconcepto positivo crece con base en el éxito en la vida cotidiana y a partir de ser elaborado por personas importantes en el entorno.
10. Fomentar que los alumnos asuman la responsabilidad de sus reacciones a los eventos; mostrarles que tienen opciones en la forma en

como responden.

11. Establecer grupos de apoyo o de “compañeros de estudio” en la escuela y enseñar a los alumnos cómo alentar a los demás.

12. Ayudar a los estudiantes a establecer metas y objetivos claros; dar lluvia de ideas acerca de los recursos con que cuentan para alcanzar sus metas.

13. Destacar el valor de los diferentes grupos étnicos de sus culturas y sus logros.

Aunado a lo anterior, resulta más evidente que al fomentar la autoestima es más probable que los alumnos, con una mayor autoestima, tengan más éxito en la escuela, se relacionen con actitudes más favorables hacia la escuela, además de presentar conductas más positiva en el aula y mayor popularidad entre otros estudiantes¹⁵.

3.2. Tareas De los Padres

En el problema del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas no todo está perdido. A pesar de que nuestros hijos y nuestras hijas estén expuestos a la invitación permanente a probarlas, podemos:

¹⁵ Maggi, Rey Díaz. Desarrollo Humano y Calidad: Valores y Actitudes. Lectura para Docentes, México, CONALEP, 1997. Pág. 118

- ❖ Platicar con ellos.
- ❖ Allegarles información.
- ❖ Apoyar los esfuerzos de sus maestros.
- ❖ Ganarnos su confianza.
- ❖ Ayudarlos a que sean seguros de sí mismos, se quieran y se respeten.
- ❖ Enseñarlos a reconocer las situaciones de riesgo y a tomar decisiones acertadas en sus vidas.

A lo largo de su convivencia, las familias pueden aprender a comunicarse positivamente, a relacionarse con respeto y a tenerse confianza para resolver problemas y compartir éxitos. Estas familias favorecen un desarrollo afectivo y emocional en los niños y en las niñas que evita que caigan con facilidad en el consumo de drogas.

Si desde pequeños los niños y las niñas aprenden a controlar sus emociones y a ser disciplinados y seguros de sí mismos, probablemente adquirirán la seguridad adecuada y suficiente para controlar las situaciones y las tentaciones que se les presenten en la vida.

Cuando decidimos ser padres o madres, la responsabilidad que tenemos sobre nuestras propias vidas aumenta en la medida en que debemos cuidar más nuestra manera de ser y de relacionarnos con el mundo, ya que de esta aprenderán nuestros hijos. Si nosotros no tenemos control sobre lo que hacemos, ellos actúan de la misma manera.

Es importante que cada día los ayudemos a que no pierdan el control de sus vidas. Debemos estar alerta ante cualquier signo, por insignificante que parezca, puede estar diciéndonos que alguno de nuestros hijos o hijas está en riesgo y necesita ayuda. En este caso debemos redoblar esfuerzos, para que se sientan amados, aceptados y acompañados, y puedan recuperar el control de sus vidas.

Es importante destacar que las formas autoritarias de relación en las familias ponen a sus hijos e hijas en riesgo de consumir drogas, afectando su desarrollo personal.

Por eso es tan importante que cada persona que convive con jóvenes reflexione y revise cómo es su relación con ellos, y si lo considera necesario, inicie un proceso permanente de cambio hacia maneras más disfrutables de convivir y educar a niños, niñas y jóvenes.

CONCLUSIONES

La adolescencia es una época que sólo se recuerda feliz, cuando se ha pasado y estamos en plena madurez, e incluso puede añorarse, simplemente porque la hemos olvidado... No hay que olvidar que etimológicamente, adolescencia quiere decir padecimiento. Encontrarse a sí mismo de nuevo es la difícil tarea en la que está inmerso todo adolescente.

La adolescencia se define con una de mis frases favoritas, de Jean Jacques Rousseau, el filósofo francés, que decía que “ la adolescencia era como un parto, ...en el primero nace un niño y en el segundo, en éste, un hombre o una mujer”, y yo añado que como todo parto, conlleva sufrimiento por ambas partes, inseguridad y miedo, pero que todo resulta más fácil si tenemos más información, y podremos llegar con las técnicas adecuadas al “ parto sin dolor”. Por eso, el hecho de conocer qué es lo normal y que no lo es, establecer un diagnóstico precoz de cualquier anomalía en dicho parto, puede sernos muy útil... El estar preparados, relajados para ese momento, informados, puede ser la clave de que ese paso difícil para todos, de la niñez a la edad adulta, sea lo menos traumático posible...

Pero la crisis por la que atraviesan los niños en su desarrollo lo es también para padres y maestros. Luego entonces, es responsabilidad y compromiso de la escuela atender a los alumnos y acompañarlos en esta etapa difícil de la vida así como orientar a los padres de familia acerca de las características que presentan sus hijos y los peligros que corren de caer en alguna adicción.

Si se tomaran las previsiones necesarias, estoy segura, no estaría en franco

aumento el índice de drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.

Debe tomarse como un punto importante a desarrollar el tema de las adicciones en los Consejos Técnicos Consultivos, en Escuela para Padres, Reuniones con la Comunidad, Periódicos Murales, etc. La escuela como institución tiene los recursos humanos con el perfil para esta delicada e importante tarea, solamente se tendrá que diagnosticar qué tipo de información requiere el profesor para convertirse en un agente de apoyo en esta problemática.

Todas las acciones preventivas y de detección serán muy importantes, la inquietud y preocupación de la autora se ha transformado en un sencillo documento que espero sea de utilidad para quien tenga la curiosidad de consultarlo y será un halago que se una y construya uno o muchos más documentos que apoyen a padres y profesores y esta tarea que a todos compete.

BIBLIOGRAFÍA

BAYARD, R. T. Y J. BAYARD. ¡Socorro! Tengo un hijo adolescente Barcelona, Editorial: Ediciones Temas de hoy, 2004.

CARDIEL, R. H. y R.G. Néquiz, R. G. Programa de Educación Preventiva Contra las Adicciones (PEPCA). México: Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos, 1998.

CARLES SURIS, Joan. Un adolescente en casa: Consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos . Madrid, Editorial. De Bolsillo, 2002.

ESPINOSA, A. E. La Autoestima: Un Factor Protector para el consumo de Drogas en Adolescentes Estudiantes de D.F. Tesis UNAM: Facultad de Psicología, México, 1999.

JUÁREZ, G.F.L. Predictores de la conducta antisocial y su relación con el uso de drogas en una muestra Nacional de Estudiantes de Enseñanza Media y Media Superior. Tesis. UNAM: Facultad de Psicología, México,1999.

LÓPEZ DE LLERGO, A. T. Valores, valoraciones y virtudes. México, editorial CECSA, 1999.

MEDINA-MORA Y VILLATORO. Encuestas de Consumo de Drogas en Estudiantes SEP-INPRF II México: SEP e INP, 2000.

MEECE, J. Desarrollo del Niño y del Adolescente: compendio para educadores. México: McGraw-Hill, 2000.

MARCIÁ, D. Un adolescente en mi vida: Manual práctico para la educación de los hijos. México, Editorial: Pirámide, 2003.

MORALES, M.M.V. Taller de Padres para mejorar la Autoestima de sus hijos que ingresan a la primaria. Tesis. UNAM: Facultad de Psicología, México,2000.

PICK, SUSAN. Planeando tu Vida. Programa de educación sexual para la vida dirigido a los adolescentes. Manual para el instructor. México, Ed. Planeta. México, 1998.

Sistema Escolar Chileno Programa de Prevención del consumo de drogas y alcohol. (1995) Droga, Prevención y Familia.: la Nación. Fascículos 3, 4

Secretaría de Educación Pública Cuidado con las adicciones. Libros de mamá y papá. México, 2000.

Secretaría de Educación Pública, Orígenes y Efectos de las Adicciones. Antología de la revista Adictus: México, 1997.

Secretaría de Educación Pública, Violencia en la familia. Libros de mamá y papá. México, 2000.

SIMPSON, TRUDY. 100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente Argentina, Editorial: Troquel, 1999.

VELASCO, D. M. Manual de orientación sobre crecimiento y desarrollo psicológico de niños y jóvenes. México, 1984.

M. VILLEGAS, M. M. A. La Comprensión de la adolescencia por parte del Docente: Un Factor de apoyo en el contexto de la modernización Educativa en la Escuela Secundaria. Tesis. UNAM: Facultad de Psicología, México, 1994.