

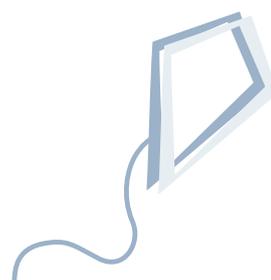


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS EN EL ÁMBITO FAMILIAR

EDUCACIÓN




AULA
MENTOR

educacion.es



Nipo: 660-08-194-5

Autoría:
Luz Santiago Restoy

Edición y maquetación:
Mónica Garbayo Aragón

Diseño gráfico de portada:
Lorena Gordo López



curso de
prevención de
drogodependencias
desde el entorno familiar



INDICE

I. INTRODUCCIÓN	i
------------------------------	---

II. LAS DROGAS

- Historia del consumo de drogas	2
- Principales conceptos relacionados con las drogas	4
- Formas de uso y consumo	5
- Sinergia farmacológica	10
- Clasificación de los agentes de drogadicción más empleados	13
- Efectos de las drogas más utilizadas	15

El alcohol

- Historia del consumo de alcohol	17
- Clasificación de las bebidas alcohólicas	19
- Efectos del alcohol etílico	20
- La embriaguez	21
- El alcoholismo	22
- Síndrome de abstinencia del alcohol	24
- Estereotipos sobre el alcohol	24
- Uso de bebidas alcohólicas en el hogar	28
- El alcohol entre los jóvenes	29

El tabaco

- Historia del consumo de tabaco	31
- Componentes del humo del tabaco	32
- Efectos del tabaco	33
- Factores predisponentes al tabaquismo	34
- Etapas en la adquisición del hábito tabáquico	35
- El fumador pasivo	35
- Los jóvenes y el tabaco	36
- La embriaguez	21

El cannabis

- Historia del consumo de cannabis.....	38
- Formas de presentación y consumo	38
- Efectos del cannabis sobre el organismo	39
- Los jóvenes y el cannabis	40
- El negocio del cannabis	41

La cocaína

- Historia del consumo de cocaína	43
- Formas de presentación y consumo	44
- Efectos de la cocaína	44
- Intoxicación aguda y muerte por sobredosis de cocaína	46
- El negocio de la cocaína	46

El opio y derivados

- Historia del consumo de opio	48
- Derivados opiáceos	48
- heroína	49
- Efectos sobre el organismo	51
- El negocio de la cocaína	51

Psicofármacos	
- Tranquilizantes	53
- Estimulantes. Anfetaminas	54
- Speed	55
- Efectos de las anfetaminas sobre el SNC	55
- Los jóvenes y las anfetaminas	55
- Alucinógenos	57

Drogas de síntesis	
- Historia de las drogas de síntesis.....	58
- Composición y formas de presentación	59
- Efectos de las drogas de síntesis	59
- Los jóvenes y las drogas de síntesis.....	60

Tendencias actuales	
- Situación actual del consumo de drogas en España.....	62
- Motivación para el consumo de drogas entre jóvenes	66

III. PREVENCIÓN

- ¿Qué es la prevención?	68
- Medidas legales de prevención de drogodependencias	69
- Medidas sociales de prevención de drogodependencias	72
- Sinergia farmacológica	10
- Clasificación de los agentes de drogadicción más empleados	13
- Efectos de las drogas más utilizadas	15

La educación	
- Educación preventiva	73
- La educación en la infancia	77
- La educación en la adolescencia	80

La sociedad	
- Principales cambios sociales en las últimas décadas	84
- La sociedad y los estereotipos sobre el consumo de drogas	77
- Los <i>mass media</i> y las drogodependencias	90
- Las conductas adictivas	92

La familia	
- Evolución de la familia en los últimos años	97
- Relaciones de pareja en la familia actual	98
- Otros tipos de familias	101
- Modelado de conducta desde la familia	103
- Factores que condicionan la conducta de las personas	104
- Socialización	105
- Modelado	106
- Factores familiares que condicionan el desarrollo del niño	107
- Estilos educativos	108
- Las normas	111
- El castigo	112
- El premio	113
- La utilización del castigo y el premio en la educación preventiva	115
- Otros factores familiares que influyen en el comportamiento	116
- Factores de riesgo y protección de drogodependencias en la familia	117

La adolescencia	
- Características de la adolescencia	125
- Consumo de drogas en adolescentes	129
- El grupo de iguales	132

IV. ESTRATEGIAS Y HABILIDADES

- Introducción	135
- La realidad de nuestras familias	136
- Comunicación con los hijos como medida preventiva	138

La autoestima

- Concepto general	140
- Autoestima positiva	141
- Conocimiento de uno mismo y de la propia identidad	144
- Seguridad y confianza en uno mismo y en los demás	146
- Valoración de logros propios y de los demás	151
- Sentimiento de autonomía y responsabilidad	152
- Autocontrol y lenguaje interior positivo	154
- Ideas irracionales más frecuentes	156
- Características de un niño con autoestima adecuada	157
- Características de un niño con baja autoestima.....	158
- Cómo mejorar la propia autoestima	160
- Conductas que fomentan la autoestima de quienes nos rodea	161

Las habilidades sociales y la competencia social

- Concepto de habilidades sociales y competencial social	164
- Aprendizaje de las habilidades sociales.....	165
- Las primeras conductas sociales	169
- La evolución desde el egocentrismo a la heteronomía	169
- Papel de la familia como reforzadora social	170
- Habilidades para relacionarse socialmente	171
- Tipos de conducta para relacionarse	185
- Principales técnicas de entrenamiento en habilidades sociales	186
- Estrategias para desarrollar la competencia social	189

Educación en valores

- ¿Qué son los valores?	207
- ¿Cómo transmitimos y educamos los valores?.....	211
- Pautas orientativas la para la enseñanza de los valores	220

Educación para el tiempo libre

- Concepto de ocio y tiempo libre	221
- Educar para el ocio.....	222
- Alternativas para organizar la ocupación del tiempo disponible	224
- Alternativas a la pasividad.....	227
- Alternativas saludables.....	229
- Pautas orientativas la para la enseñanza de los valores	220

INTRODUCCIÓN

La familia juega un papel trascendental en la educación de los hijos, y su importancia como primer lugar de crecimiento y desarrollo de los individuos es indiscutible. De hecho, dentro del núcleo familiar se aprenden las normas principales de convivencia y los valores fundamentales que marcarán la vida de las personas, de forma consciente e inconsciente.

Pero la tarea de prevenir el consumo de drogas no se restringe a la educación en la familia. Para que sea realmente efectiva, debe basarse en un modelo integral y multidimensional en el que participen todos los referentes educativos del niño y el adolescente con responsabilidades y posibilidad de influir en su desarrollo y su actitud ante la vida. Estas actuaciones deben llevarse a cabo desde el entorno familiar, pero también desde la escuela, la administración, los distintos sectores comunitarios, etc., de modo que cuanto mayor sea la coordinación entre todos estos sectores de la sociedad, mejores serán los resultados que obtengamos.

Desde la familia se condiciona significativamente la personalidad y la conducta del futuro adulto. Por ello, dar el protagonismo suficiente a los padres y madres es imprescindible para conseguir adultos autónomos, críticos, seguros de sí mismos y merecedores de afecto. Sin embargo, aunque los padres y madres tienen un papel trascendental en la vida de sus hijos, es llamativo que, a pesar de su importancia, la mayoría se encuentren ante esta situación sin haber recibido ninguna formación previa.

El aumento de los problemas derivados del consumo de drogas y la precocidad en su inicio, así como de otras actitudes que comportan riesgo vital para los hijos jóvenes y adolescentes, hace necesario un plan diferente de educación y un tratamiento de los hábitos de vida y la salud, desde puntos de vista distintos a los tradicionales.

Durante muchos años de la vida, los padres y madres son el principal modelo a seguir por los hijos y la principal figura de apego de la que esperan recibir afecto y aprobación. No hay que olvidar este punto, ya que nos basaremos en él para trabajar la formación del individuo partiendo del grado de afectividad percibido en sus relaciones familiares.

Por otro lado, las expectativas de los padres y el nivel de exigencia con respecto a sí mismos y a sus hijos, son muy altos. Los padres quieren ser los mejores padres y que el resultado de sus esfuerzos, la educación de sus hijos, sea también el mejor. De todo esto hablaremos, porque en esta interacción puede ser que estemos utilizando lenguajes distintos, modelos de ideales distintos y caigamos sin querer en el "no entendimiento" y por tanto en la incomunicación, que es justamente todo lo contrario de lo que andábamos buscando.

Un factor a tener en cuenta, es que, en muchos casos, el abuso de drogas puede ser el resultado de una situación familiar conflictiva y de abandono físico o emocional de

los hijos. De ahí nuestro empeño en reforzar el papel de la familia en el establecimiento de normas de comportamiento, en el desarrollo de valores y sentimientos, en la comunicación, la autonomía y la toma de decisiones. Estos son los principales propósitos en la prevención del abuso de drogas desde la familia, y en ellos trabajaremos a lo largo de este texto. Un ambiente familiar equilibrado, en el que el niño se sienta querido y motivado, donde perciba que es importante y necesario, favorece su desarrollo, tanto desde el punto de vista intelectual, como afectivo o social.

Recapitaremos acerca de la responsabilidad de los padres y madres en la educación de los hijos, sobre todo en la etapa de la infancia y la adolescencia, aunque evidentemente no todas las influencias les llegarán desde la familia ya que la escuela, los amigos o la sociedad en la que viven, son muy importantes a la hora de determinar sus actitudes y sus hábitos a medida que van creciendo. Sería deseable que existiera concordancia entre todos estos sectores, si bien es un planteamiento bastante utópico al haber demasiados intereses enfrentados alrededor del consumo de drogas, que chocan con la labor formativa de los padres y educadores. Por este motivo, es importante enseñarles a ser críticos y a tener las ideas claras respecto a las influencias que reciben. De ahí la inclusión en este curso, de un apartado en el que se tratan los medios de comunicación y la publicidad.

En definitiva, durante este curso trataremos de guiar a los padres en la educación desde el entorno familiar y para ello hemos distribuido este texto en tres bloques:

- En el **primer bloque**, tratamos el **fenómeno de la drogodependencia** desde el punto de vista histórico y científico, dando una visión de lo que ha sido el consumo de las distintas drogas en las distintas civilizaciones. Haremos un estudio de los principales efectos sobre el organismo de las drogas más utilizadas y una referencia a los intereses económicos implicados en el consumo de drogas que suponen una presión mucho mayor, incluso, que la que se pueda ejercer desde la familia.
- En el **segundo bloque**, daremos una visión general sobre el **papel de la familia y su evolución**. Trataremos los cambios en nuestra sociedad durante los últimos años, la aparición de nuevos valores y la influencia de la sociedad en el consumo de drogas (la utilización del tiempo libre, la publicidad, los medios de comunicación...). Estudiaremos los distintos estilos educativos, y daremos unos consejos básicos para la educación familiar a lo largo de las distintas etapas del desarrollo. Por último, trataremos los factores de riesgo y de protección del consumo en el entorno familiar y la importancia de las relaciones entre los miembros de la familia.
- El **tercer bloque** se centra en el aprendizaje de una serie de **técnicas y actitudes de refuerzo de la autoestima y las habilidades** para la vida que favorecerán la prevención de drogodependencias y la enseñanza de conductas no adictivas desde el entorno familiar, técnicas para desarrollar los sentimientos y los valores, iniciativas para favorecer la comunicación y el diálogo en la familia e ideas para compartir el juego y el tiempo libre.

1. LAS DROGAS. INTRODUCCIÓN

El abuso del consumo de drogas es un problema candente y preocupante en la sociedad occidental, caracterizada por la búsqueda del placer inmediato, la inseguridad y la falta de perspectivas para el futuro.

En este bloque vamos a tratar las características más importantes de las drogas más utilizadas.

Para comprender, en todo momento, la información que estamos dando, es preciso conocer los términos que se utilizan en relación con las drogas, su consumo y sus efectos sobre el organismo.

El primer paso para la prevención de drogodependencias es aportar una información veraz respecto a las drogas, acompañada de orientaciones para evitar la aparición de ciertos factores que suponen un riesgo de abuso de drogas para la persona.

En el desarrollo de la drogodependencia influyen factores muy diversos, además de las características de la sustancia administrada, que trataremos a lo largo del curso.

Trataremos la actuación posible desde el entorno familiar, para potenciar al máximo las posibilidades educativas y afectivas que favorecerán el desarrollo de una personalidad fuerte y positiva, que proteja a los niños a la hora de enfrentarse con el consumo de drogas.

Si bien las drogas han sido utilizadas a lo largo de toda la historia de la humanidad, la finalidad de su consumo ha variado considerablemente en los últimos años.

En otras épocas formaban parte de la cultura y los ritos religiosos, mientras que, en la actualidad, el consumo de drogas está extendido por toda la sociedad y su finalidad es, casi exclusivamente, el deseo de divertirse, de encontrarse bien y de olvidarse de las preocupaciones.

Los jóvenes de hoy, tienen a su alcance una variedad increíble de drogas, parte de ellas muy extendidas y aceptadas por la sociedad, como son las drogas legales: el alcohol, el tabaco o los medicamentos tranquilizantes, a las que tienen fácil acceso por precios bastante asequibles.

Es importante que ellos mismos conozcan los efectos y los peligros que conlleva su consumo, para que comprendan que depende de ellos decidir si quieren correr ese riesgo, o llevar una vida sana, libre de drogas y de la dependencia que éstas provocan.

Al hablar de las drogodependencias, nos encontramos con una serie de errores y mitos que han favorecido la expansión de ideas y estereotipos que no responden a la realidad.

En este capítulo vamos a aclarar los principales conceptos relacionados con el consumo de drogas. Veremos la clasificación de las drogas más utilizadas, la evolución de su consumo en la sociedad y sus principales efectos sobre el organismo.

HISTORIA DEL CONSUMO DE DROGAS

El consumo de drogas ha existido en todas las culturas y las sociedades. Se han utilizado como vehículo para hablar con los dioses, como remedio para aliviar el dolor, curar enfermedades o buscar la evasión a los problemas, siempre dentro de un contexto social delimitado y claramente establecido.

En todas las épocas de la historia se reducían los efectos negativos del consumo de drogas enmarcándolas dentro de unos patrones culturales, terapéuticos, o religiosos.

En los pueblos primitivos, las drogas se utilizaban para acercarse a los dioses. Los fieles las tomaban para entrar en trance y establecer un contacto más íntimo con ellos.

En la antigüedad, cada cultura aceptaba el consumo de algunas drogas estupefacientes dependiendo de sus costumbres religiosas, la zona en que habitaban, los efectos de las mismas, etc. Así, el alcohol ha formado parte de la cultura mediterránea, el cannabis del norte de África y la coca de los países andinos.

Hasta hace unos años, los medios de comunicación eran prácticamente inexistentes y su influencia en los hábitos sociales, prácticamente nula. Por eso, las personas de cada zona, consumían, exclusivamente, las sustancias que tenían a su alcance. Era impensable que en Europa se planteara el consumo de la hoja de coca, por ejemplo.

La oferta era mucho más restringida, y también el consumo. Siempre se utilizaban sustancias naturales, presentes en el entorno y en contextos sociales claros (curativos, estimulantes, tranquilizantes, religiosos o supersticiosos).

Estos modelos han permanecido más o menos estables a lo largo de los años, pero en la actualidad, han cambiado radicalmente debido a ciertos factores muy importantes.

Hoy en día, las condiciones de consumo han cambiado tanto que es preciso plantearse el motivo por el que se ha llegado a un estado tan alarmante para la sociedad.

Desde mitad del siglo XX, el alcohol y el tabaco son las drogas más consumidas en nuestro país, y las pautas de consumo han ido variando con el paso de los años.

Hay diferentes factores que facilitan un uso indiscriminado de gran cantidad de sustancias conocidas y desconocidas.

- ✍ La forma de consumo de estas sustancias psicoactivas. Hay una amplia oferta de distintas sustancias y se incita a su consumo como recurso para buscar nuevas sensaciones y situaciones placenteras. Las drogas forman parte de las relaciones sociales y, lo cierto, es que puede llegar a ser bastante difícil mantenerse al margen.
- ✍ Las personas que las consumen. Cualquiera puede probar sustancias de este tipo, sin necesidad de ser un mago, un curandero o un sacerdote, como en la antigüedad.
- ✍ La mayor accesibilidad a las mismas. La aparición de medios de **transporte y** comunicación rápidos y eficaces, ha favorecido el acceso a drogas que en otros tiempos eran completamente inaccesibles.

El consumo de drogas como el cannabis o la heroína, se extendió en el mundo occidental durante los años sesenta, cuando estas sustancias formaba parte de la revolución contracultural y del movimiento hippie.

En nuestro país no se manifestó en toda su dimensión hasta finales de los años setenta, que fue cuando comenzaron realmente los importantes cambios sociales que nos han llevado a la situación social en la que vivimos actualmente.

Ciertamente, la drogadicción ha sido una constante en la historia de la humanidad, pero en la actualidad la filosofía del consumo y el número de toxicómanos ha aumentado de forma alarmante, suponiendo un grave problema socio-sanitario que debemos abordar con urgencia.

RECUERDA:

En la **antigüedad** las drogas fueron utilizadas con tres finalidades principalmente:

- Como remedio contra las enfermedades
- Como método para evadirse y procurarse sensaciones placenteras al alterar el estado de conciencia.
- Como sustancia mágica que se utilizaba en los ritos religiosos para acercarse a los dioses.

En la actualidad, la finalidad principal del consumo de drogas es:

- Como instrumento para las relaciones sociales
- Como método para divertirse, buscar nuevas sensaciones placenteras y evadirse.

ACTIVIDAD 1

Vamos a hacer un **intercambio** de títulos de películas, libros, artículos de revista o sitios web, en los que se trate la forma de **consumo de las drogas a lo largo de la historia**.

Haz un comentario acerca del título que recomiendes para que puedan leerlo tus compañero/as del curso y se animen a leerlo.



PRINCIPALES CONCEPTOS RELACIONADOS CON LAS DROGAS

DROGA. Culturalmente, el concepto de droga nos puede sugerir ilegalidad y marginación. Pero, si miramos el diccionario, veremos que es un concepto más amplio y que, en general, se acepta que droga es toda sustancia natural o extracto, obtenido de productos naturales con efecto sobre las funciones orgánicas, que puede ser utilizada para la preparación de medicamentos.

Entonces, ¿Cuál es la diferencia entre medicamento y droga?

La droga es el principio activo que actúa sobre las funciones del organismo al ser introducida en el mismo.

Los medicamentos se utilizan en el tratamiento de enfermedades y se venden en las farmacias. Suelen estar compuestos por el principio activo (la droga) y otras sustancias que se añaden para facilitar su aplicación o su absorción.

Según la definición de la OMS, droga es *“toda sustancia que, introducida en el organismo, puede modificar una o más funciones de éste y ser capaz de generar dependencia en el individuo. La dependencia se caracteriza por una necesidad incontrolable de tomar la sustancia de un modo continuado o periódico, a fin de obtener sus efectos y, a veces, de evitar el malestar que provoca su falta.”*

Las drogas que vamos a tratar en este curso, se engloban dentro de las llamadas **sustancias psicoactivas**, que son aquellas que tienen efectos sobre el sistema nervioso y las funciones psíquicas de carácter euforizante, depresor, narcótico o alucinógeno y, que generan en el individuo, la necesidad de seguir consumiéndolas.

Algunas de estas sustancias, también se utilizan y se han utilizado para el tratamiento de enfermedades psíquicas y neurológicas, pero al hablar de los perjuicios del consumo de drogas, nos referiremos al mal uso de las mismas. Es decir, a su utilización indiscriminada para obtener los efectos placenteros, sin indicación médica alguna, ni control sobre el mismo.

En general, los agentes que provocan drogadicción son sustancias psicoactivas y se caracterizan por:

- Actuación preferentemente a nivel cerebral.
- Provocar toxicidad neuropsíquica (efectos sobre el estado de alerta, la consciencia, funciones psíquicas,...)
- Provocar sensaciones placenteras rápidas y alterar la percepción de la realidad.
- Provocar dependencia
- Provocar tolerancia
- Provocar la aparición de un síndrome de abstinencia cuando se interrumpe bruscamente su consumo.

Otra definición más sencilla es la que considera droga a toda sustancia con efectos sobre el sistema nervioso y la psiquis, que es capaz de provocar adicción, dependencia y tolerancia, así como de modificar el comportamiento del individuo.

Al tratar la acción de las drogas sobre el organismo, es importante tener en cuenta ciertos factores que influirán sobre sus efectos:

- ✍ Las características y el mecanismo de acción de cada sustancia.
- ✍ Las condiciones que influyen en su consumo.
- ✍ Las características físicas y psíquicas de la persona.
- ✍ Las circunstancias sociales y familiares del individuo...
- ✍ La relación que el individuo establece con la sustancia. Esta relación es peligrosa cuando el individuo necesita la sustancia para su vida y toda ella gira a su alrededor, a pesar de las dificultades y problemas que le cause.

FORMAS DE USO Y CONSUMO

No todas las personas que prueban una droga llegan a abusar y a depender de ella. Hay múltiples factores que determinan los efectos y la forma de consumo por parte de los individuos.

Por eso, clasificamos las formas de consumo de sustancias psicoactivas en varios grupos:

- ? **Consumo de forma experimental**, relacionado con las primeras experiencias con las sustancias y que puede ser, bien una experiencia puntual que no se vuelva a repetir, o bien el inicio de una drogodependencia.

La población más susceptible a este consumo experimental son los adolescentes ya que durante esta etapa son muy vulnerables y sienten una gran curiosidad por probar lo desconocido, por sentir el riesgo y un fuerte deseo de pertenencia a un grupo de amigos, que influye indiscutiblemente en sus decisiones.