



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

## “PREVENIR LAS DROGODEPENDENCIAS DESDE LA EDUCACIÓN”

AUTORÍA <b>ANGEL MANUEL RUBIO ORTEGA</b>
TEMÁTICA <b>DROGODEPENDENCIAS. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>
ETAPA <b>EI, EP, ESO, BACHILLERATO</b>

### Resumen

Debido a que uno de los retos de la sociedad actual y en concreto de la institución escolar, es poder integrar a nuestro alumnado en la sociedad a la que debe incorporarse, la educación para la salud y la prevención de las drogodependencias debe ser un objetivo más a considerar.

En el presente artículo se van a exponer los refuerzos más importantes que nuestras alumnas y alumnos deben tener para poder afrontar los problemas e intentar asumirlos con la ayuda necesaria para en momentos de debilidad saber decir no a las drogas.

### Palabras clave

Alcohol.

Tabaquismo.

Estupefacientes.

Anfetaminas.

Prevención.

Educación para la salud.

Habilidades sociales.

Entorno social.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

## 1. INTRODUCCIÓN

Es cada vez más habitual observar como los jóvenes comienzan a consumir drogas a edades muy tempranas. Los hábitos de consumo, el entorno y las características de cada hogar motivan e incluso impulsan dichas costumbres.

Desde que tenemos uso de razón, y en especial cuando no tenemos una capacidad suficiente para afrontar retos y problemas de nuestra vida cotidiana, intentamos evadir tales situaciones, olvidándonos, distrayéndonos e incluso llegando a abstraernos para no pensar en ese problema que nos preocupa.

Desde el entorno familiar y reforzado desde la enseñanza y en especial desde el centro escolar se deben aportar estrategias que permita a nuestro alumnado tener capacidades que no lo limiten a la hora de poder afrontar dichas situaciones, creando en el la actitud de ser social por naturaleza y por tanto la necesidad de buscar apoyo en circunstancias desfavorables que le superen.

En principio todo alumno es diverso por naturaleza, definiendo sus rasgos atendiendo a sus actitudes, intereses y motivaciones tanto dentro como fuera de las aulas.

Esta característica hace que la acción educativa y formativa orientada a las drogodependencias y en concreto integrada en la educación para la salud, varíe dependiendo de los rasgos del alumnado.

## 2. EL ENTORNO FAMILIAR Y LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENENCIAS.

El entorno familiar juega un papel primordial en la prevención del consumo de drogas que puede llegar a producirse desde edades muy tempranas, potenciado también por el ámbito social.

El inicio de las actuaciones de los padres, debe ser a edades en las que las niñas y niños tengan una edad suficiente, que permita establecer un diálogo que puedan llegar a entender. Esta edad puede considerarse a partir de los 8 años.

La familia puede aportar actitudes muy favorables en las niñas y niños, que eviten en un futuro el posible consumo de drogas:

- Actitud dialogante siendo consciente de los problemas de nuestras hijas e hijos.
- Fomentar hábitos de vida saludable.
- Enseñar a tomar decisiones.
- Educación en valores.
- Respeto hacia la disciplina establecida en nuestro propio hogar.
- Desmitificar las drogas como emblema de un acto social que nos distingue del grupo.
- Desarrollar la capacidad de disfrutar y aprovechar el tiempo, realizando actividades relacionadas con el estudio y a su vez lúdicas y de entretenimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Debe dialogarse abiertamente sobre los riesgos que presenta el consumo de drogas comunes, presentes en cualquier local y que están a su alcance sin mucha dificultad, como puede ser el alcohol o el tabaco.

La actuación no debe quedar ahí, puesto que sería insuficientemente estar informado de los riesgos. La actuación de los padres debe fomentar la autoestima y la adquisición de habilidades que den como resultado un comportamiento asertivo que evite tanto la pasividad como la agresividad, que en muchos casos es el paso previo al consumo de drogas.

Es cierto que aunque esta actuación se considera imprescindible, no es suficiente pues las niñas y niños están rodeadas de un mundo muy difícil de controlar, y son variables que pueden influir de manera decisiva, como el grupo al que se pertenece y el rol dentro del mismo.

Aunque es cierto que existe un índice importante de adolescentes que superan este problema de forma positiva si han recibido información y se han desarrollado en un ambiente positivo y favorable.

Los valores, la disciplina y la capacidad de esfuerzo son características que definen al proceso educativo y que por tanto deben ser transmitidos a nuestro alumnado.

A continuación se van a exponer una serie de medidas que desde el hogar pueden transmitirse a los adolescentes y que van a ayudar a reforzar su conducta frente a las drogas:

En primer lugar los padres deben aprender a escuchar realmente a sus hijos, de esta forma aprenderán a compartir sus experiencias. Son poco recomendables realizar valoraciones y juicios, dar excesivos consejos, ridiculizar o dar poca importancia a los problemas que expone de forma continua.

Es aconsejable prestar atención, observando sus gestos y expresiones, prestando el apoyo gestual y verbal necesario. También debe mantenerse un tono adecuado que permita mantener la comunicación y sea alentador.

Los padres deben fomentar el diálogo los hijos e hijas sobre el alcohol, el tabaco y las drogas, pudiendo ayudar a cambiar las ideas preconcebidas que puedan tener sobre que todas las personas beben alcohol, fuman tabaco o consumen drogas.

Es muy importante para evitar la precocidad en el consumo así como evitar el tendente aumento del mismo en la población femenina, eliminando concepciones erróneas y actitudes equivocadas. Debe explicarse y argumentarse el por qué los menores no pueden beber, escogiendo los momentos más adecuados para comunicárselo.

Debe aprovecharse la figura de los padres para los propios hijos, para los que en muchas ocasiones son modelos a seguir y con los que deberían sentirse identificados. Está circunstancia debe servir para que puedan adoptar una perspectiva adecuada sobre los hábitos de consumo.

La educación en valores tan de moda en la enseñanza debe comenzar en el propio hogar. Estos valores van a ayudar a construir una mentalidad sólida que les ayudará a superar de forma positiva las situaciones de riesgo que puedan presentarse. Es decir, se refuerza su capacidad de decisión y por tanto ayuda a decidir entre lo correcto y lo incorrecto según una escala de valores y principios recibidos, y que si se carece de ella provocaría situaciones de dejadez o debilidad propiciando por tanto el riesgo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

Involucrarse en causas, problemas sociales, ayudas a personas con problemas, colaborar en las tareas de casa y en resumidas cuentas contribuir a un comportamiento práctico tanto en la palabra como con la realización de acciones reales contribuyen a descubrir la realidad que muchas veces queda enmascarada por la sobreprotección en la que se ven sumidos en el hogar.

Se debe desmitificar el concepto de éxito o postura social al hecho del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. El niño o niña debe tener un alto grado de autoestima, evitando con ello el refuerzo mediante las actitudes de consumo. Normalmente aquellas personas que poseen un gran refuerzo en su conducta y que son habilidosas socialmente, dependen menos del consumo de drogas para poder superar los problemas difíciles que suelen presentarse en la vida.

Para ello se debe estimular destacando sus logros, valorando el esfuerzo realizado aunque no se hayan alcanzado los objetivos finales, intentando con evitar la frustración y el sentimiento de abatimiento que en muchas ocasiones pueden llegar a sentir.

Debe ordenarse la forma de vida, planteándose los objetivos a conseguir, siendo realistas con las características de cada persona. Es muy importante asumir responsabilidades, corrigiendo aquellos actos que no sean acordes con los valores que desde el hogar se están aportando. Para ello es muy importante que los que se hace debe estar en concordancia con lo que se dice.

Es muy importante enseñarles normas sociales de integración a grupos, debido a que suele ser en dicho ámbito donde suelen encontrar presión que le predispone al consumo de alcohol, tabaco, anfetaminas, etc. Por ello deben estar preparados para esa oferta que en muchos caso puede ser gratuita e interesada por personas incluso ajenas al grupo.

El concepto que el tenga de la salud puede ser fiel reflejo de lo que observe como normal o anormal en el hogar, por ello la educación para la salud no ha de ser objetivo único en la educación sino que ha de nacer en la propia casa y de sus padres.

El deporte, los hábitos de vida saludable como la alimentación, la concienciación medioambiental, la seguridad, la higiene pueden ser aprovechados como enlaces directos hacia la responsabilidad, la concienciación y al fin y al cabo a saber distinguir que es bueno y que es malo para sí mismo y para los demás.

También es de suma importancia el potenciar hábitos lúdicos que le permitan disfrutar en su tiempo libre, evitando la desidia y la búsqueda de situaciones inquietantes que aún no he probado y que pueden hacerme entrar en situaciones de riesgo.

Ocupar el tiempo libre, con actividades educativas y de entretenimiento es una potente herramienta para poder evitar el consumo de drogas. Los hijos e hijas con mucho tiempo libre fuera de la escuela y con poder adquisitivo disponible, multiplican el efecto llamada de situaciones de potencial riesgo, más si el entorno no es favorable.

La disciplina característica en cualquier organización debe también estar presente en el hogar. Las normas que deben cumplirse en el hogar deben estar muy claras así como la sanción que pueden percibirse como consecuencia de su incumplimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

En esta tarea madre y padre deben actuar en una misma dirección, evitando contradicciones que den lugar a discusiones y que puedan suponer un lugar de refugio para los mismos. Las sanciones por el consumo de alcohol, tabaco o drogas deben estar claras y deben llevarse a efecto para que la dualidad causa – efecto tenga sentido.

Los padres deben ir enseñando a tomar decisiones, que en muchos casos pueden ser irrelevantes, pero que en otros casos son trascendentes. Se debe dejar que exista la posibilidad de equivocación, pues este tipo de experiencias ayudan a aprender y a madurar para que en futuras ocasiones pueda existir un análisis más detallado y un reflexión oportuna sobre algún tema.

Es importante hacerlo de forma progresiva, tomando en primer lugar decisiones de poca importancia, incrementándose la relevancia de las mismas.

La interacción con otras familias o asociaciones involucradas en este problema, ayuda a desarrollar comportamientos que nos preparan mucho mejor ante la atención de nuestros hijos e hijas.

Es por ello que en este problema no se debe tener la única perspectiva de madre o padre sino la de un ciudadano que desea lo mejor para sí y para las demás personas que le rodean. Debiendo ser consciente de la realidad social que nos rodea y el deseo de mejorarla actuando sobre los problemas que originan este tipo de problemas.

### **3. PREVENCIÓN ESCOLAR DE LAS DROGODEPENDENCIAS.**

La escuela que pretenda preparar al alumnado para la incorporación a la sociedad o para poder seguir estudiando, debe plasmar como conocimientos imprescindibles la educación para la salud.

Debe ser un objetivo prioritario no sólo del centro sino de todas y cada una de las materias que se impartan en el mismo.

Esta salud es entendida tanto implícitamente como explícitamente, es decir la que corresponde a enseñar hábitos saludables y además la de tomar decisiones acertadas frente a los mismos. Puede entenderse como la formación en hábitos de vida saludables.

Entre los mayores problemas se encuentra la adicción a las drogas, entendiéndose droga aquellas sustancias que pueden generar adicción como puede ser el tabaco o las bebidas alcohólicas.

La Organización Mundial de la Salud indica que las alumnas y alumnos deben estar formados para desear estar sanos, conocer como poder alcanzar la salud haciendo lo que se pueda de manera individual y/o colectiva para poder alcanzarla y pedir ayuda cuando la necesiten.

Las actividades a desarrollar en el aula deben dirigirse a la consecución de los siguientes objetivos:

- Definir os objetivos sobre la promoción de la salud de una forma clara.
- Favorecer formas de vida sana y responsable, con hábitos responsables.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

- Desarrollar el sentido de responsabilidad, preparando en la toma de decisiones de una forma paulatina en cuanto a su trascendencia y relacionarlos de forma directa con las adoptadas en cuanto a las que pueden tener repercusiones sobre la salud propia o de nuestro entorno escolar o extraescolar.
- Favorecer la convivencia y el sentido de colaboración con la comunidad educativa, mejorando la integración en su entorno.
- Integrar de forma coherente la educación para la salud en Proyecto Curricular, utilizando metodologías que favorezcan la participación del alumnado en el proceso educativo.
- Conocer y saber emplear las ayudas dispuestas en el centro o fuera del mismo en aspectos relaciones con la salud, destacando especialmente aquellos que están relacionados con la drogodependencia.

De una forma resumida sobre las drogas deben desarrollarse conceptos muy claros, sencillos y significativos o reales. Se deben propiciar actitudes firmes ante las drogas y cercanas al entorno más íntimamente relacionado con la alumna o el alumno.

En relación a las bebidas alcohólicas se debe asociar el abuso de las mismas a la generación de conflictos y problemas sociales y familiares.

Debe enfocarse al disfrute mediante la realización de actividades saludables y en este aspecto relacionarlo directamente con educación para el consumo así como con educación vial tan dejada de lado en nuestro sistema de enseñanza.

Debe erradicarse las conductas que asocian ocio con abuso o ingesta descontrolada de bebidas alcohólicas, apreciando la graduación de las distintas bebidas y conociendo los efectos adversos que tiene para la salud (hígado, estómago, etc).

El alcohol está prohibido sólo en determinadas edades, tampoco debe ser un gran desconocido ni un tabú del que no se desee saber nada. La importancia está en la moderación que se asume como un hábito de vida saludable.

Por tanto también se deben dar a conocer los efectos positivos que pueden llegar a tener un consumo moderado y responsable del mismo. De hecho nuestra cultura está ligada en muchos casos al mismo por lo que también puede ser un elemento reforzador para seguir fabricando bebidas que dan felicidad a la sociedad y no son vistas como una lacra.

En relación al tabaco, la concienciación de nuestro alumnado para que relacione tabaquismo con enfermedad es de suma importancia, sólo así podrá comprender los graves problemas que para la salud provoca así como todos aquellos de carácter social y económico que provocan a nuestro Sistema de Salud.

Es un hecho contrastado los efectos adversos que para la salud tiene el tabaquismo. Es bueno asociarlo con el cáncer y con multitud de efectos secundarios y agravantes que puede tener para otras enfermedades que se pueden padecer.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

El tabaco no aporta nada positivo, sólo desde una perspectiva así pueden evitarse los efectos tan negativos que provoca a diario.

Es importante que los niños y niñas comprendan la importancia de las grandes compañías que añaden sustancias que causan adicción a personas que lo consumen.

Para ello pueden proyectarse películas muy interesantes en las que se muestran los intereses comerciales que existen en torno al mismo.

Ya desde determinados Ministerios se están poniendo los cimientos para que no queden impunes, dando a conocer los graves problemas de salud que acarrea su consumo.

En cuanto al resto de drogas que en multitud de ocasiones ayudan a evadir problemas, a integrarse en grupos o a reforzar de una forma incorrecta la autoestima de la que se carece debe entenderse que socialmente están prohibidas, con lo que debe quedar claro la responsabilidad legal en la que se puede incurrir por su tenencia aunque sea para el consumo.

Un importante refuerzo en las habilidades sociales, va a permitir conductas de tipo asertivo que deben caracterizar a nuestros alumnos y alumnas.

En relación con las drogas, debe dejarse claro la prohibición de automedicarse que en determinados casos también pueden degenerar en la mezcla con sustancias que pueden provocar efectos similares a los de las drogas, abriendo un camino a nuevas experiencias que les pueden resultar placenteras.

El alumnado debe ser consciente de los riesgos que pueden tener para la salud estupefacientes, Anfetamina y otras drogas de diseño o no que sin ningún control sanitario pueden ofrecerle.

En este sentido sería muy conveniente realizar una clasificación de las principales sustancias, dar a conocer los efectos que pueden provocar y además mostrar imágenes impactantes de los efectos que pueden provocar sobre la salud.

Debe a su vez fomentarse el sentido crítico ante su consumo, denunciando dichas situaciones aquellas especialmente que pongan de manifiesto su distribución en las proximidades de los centros escolares.

Para ello el alumnado debe ver al docente como un colaborador que persigue al igual que él hábitos saludables, sólo desde la confianza podrán apoyarse en personas que realmente puedan tomar cartas en el asunto y evitar males mayores.

Para ello deben realizarse campañas donde en una colaboración estrecha se creen murales o documentos gráficos que recojan el contenido de entrevistas relacionadas con tales aspectos a compañeros y profesores.

#### 4. CONCLUSIONES.

De todas las actuaciones explicadas en los puntos anteriores, puede decirse que sólo a través de la integración de las acciones llevadas a cabo en el entorno familiar, el escolar y el que están asumiendo las asociaciones relacionadas con las drogodependencias así como las promovidas por los agentes



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 22 – SEPTIEMBRE DE 2009

sociales pueden erradicar este grave problema, que se está padeciendo cada vez con mayor frecuencia a edades más tempranas, lo cual causa gran preocupación.

## 5. BIBLIOGRAFIA.

García Martínez, A. y Sánchez Lázaro, A. (2005). *Drogas: Sociedad y educación*. Murcia: Universidad de Murcia.

Rossi, P. (2008). *Las drogas y los adolescentes*. Madrid: Editorial TEBER.

Gavari Starkie, E. (2008). *Implicaciones educativas de las drogodependencias: Prevención y Tratamiento*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.

Scout, T. y Grice, T. (2008). *Ladrones de cerebros: lo que el joven debería saber sobre las drogas*. Madrid: Editorial Astor Juvenil Palabra.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Ángel Manuel Rubio Ortega
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: amrubioortega@yahoo.es