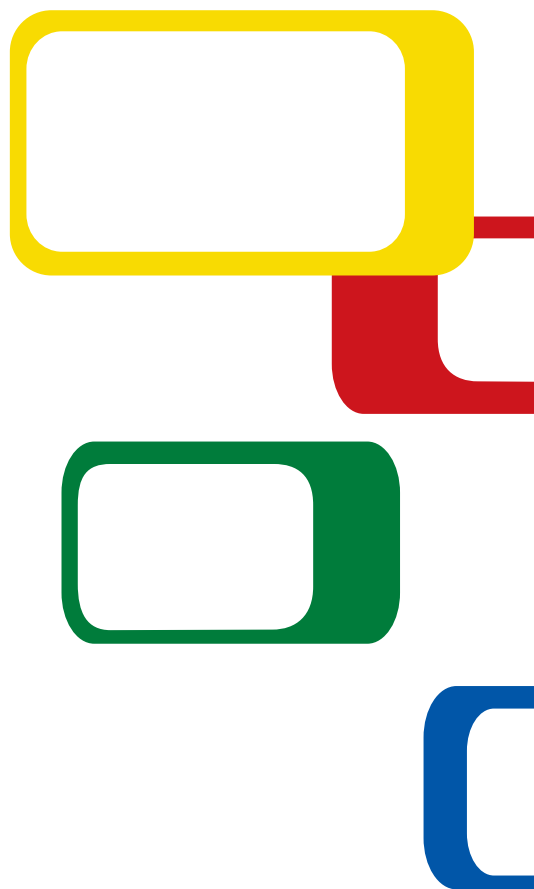


GUÍA DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS



Presentación	3
Algunas reflexiones sobre el consumo de drogas entre adolescentes y jóvenes	5
¿Por qué se llega a consumir drogas?.....	8
¿Por qué algunas personas consumen y otras no?	9
¿Qué es la prevención de las drogodependencias?	12
¿Qué es un programa de prevención?	14
Principios básicos de los programas de prevención de las drogodependencias	15
¿Cómo llevar a cabo un programa de prevención en la escuela?.....	16
¿Cómo puede el profesorado desarrollar factores de protección?	18
Por tanto... ¿por qué prevenir desde la escuela?	20

PNSD PRESENTACIÓN

La realidad nos muestra que en nuestra sociedad existen numerosos problemas relacionados con el consumo de drogas por parte de adolescentes y jóvenes.

Esta realidad nos obliga a ofrecer numerosas respuestas, pero la más adecuada es , sin lugar a dudas, la **Prevención**.

Prevenir es educar, potenciar el desarrollo integral de la persona, fomentar la adquisición de las habilidades para saber afrontar y resolver aquellas situaciones que pongan en riesgo su salud. Es una educación que va más allá de la mera adquisición de conocimientos para favorecer un aprendizaje centrado en experiencias significativas que les ayuden a saber responder a los retos que esta sociedad compleja plantea.

A través de los programas de prevención, tratamos de evitar que los jóvenes se inicien en el consumo de drogas o, como mínimo, retrasen la edad de este inicio. De ahí la importancia de intervenir en edades cada vez más tempranas, ya que los primeros consumos experimentales con las drogas de fácil acceso, como son el tabaco, el alcohol, y últimamente, también el hachís, está en torno a los 12 ó 13 años.

Es objetivo primordial del Plan Nacional sobre Drogas extender la prevención de las drogodependencias, facilitando los medios necesarios para su desarrollo. Estos medios pueden ser desde campañas a programas estructurados que, tras una evaluación rigurosa, han demostrado su eficacia.

El concurso "El Secreto de la Buena Vida" y todo el material que lo acompaña, constituye un paso más para acercar la prevención a los pre-adolescentes, en un soporte habitual para ellos, un CD-ROM, y con un formato lúdico-educativo, que les haga más ameno el aprendizaje.

La importancia del profesorado como agente preventivo, nos lleva a desear que este concurso sea la puerta de entrada para que la escuela se convierta en la gran aliada de la prevención de las drogodependencias.

ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS ENTRE ADOLESCENTES Y JÓVENES

La aparición de nuevas drogas y nuevos patrones de consumo ligados al ocio del fin de semana, ha despertado en la sociedad la necesidad de una respuesta preventiva contundente que propicie la participación del conjunto de la sociedad y de las instituciones que la representan.

Ninguna droga es inocua; el consumo de drogas repercute en la salud y en la vida de quienes consumen, más aún si éstos son adolescentes.

Entre las consecuencias de este consumo cabe destacar:

- Alteraciones del sistema nervioso y de distintos órganos, con el consiguiente desgaste y deterioro progresivo de la salud y el riesgo de contraer enfermedades asociadas.
- Incidencia en el comportamiento del adolescente, al repercutir negativamente en sus facultades cognitivas, en su proyección social y en la voluntad y energía necesarias para desarrollar un proyecto personal. Con ello se corre el riesgo de interferir en una etapa crucial para el desarrollo y formación de la personalidad adulta.
- El fracaso escolar está íntimamente ligado al consumo de drogas, sean éstas legales o ilegales.
- Repercusiones en las relaciones con el entorno familiar y social, que propician dificultades de comunicación, tensión familiar, conflicto social. Por otra parte, para nadie es una novedad la íntima asociación entre los accidentes de tráfico y el consumo de alcohol.

La etapa adolescente suele ser el momento en el que se producen los primeros contactos

con las drogas.

Diversos estudios evidencian que cuanto más temprana es la edad en la que se produce esta experimentación, más probabilidad hay de que este consumo termine siendo problemático y su abandono sea más difícil. Además, los contactos tempranos con sustancias como el alcohol y el tabaco favorecen que se produzca la experimentación con otro tipo de sustancias como los derivados del cánnabis, las drogas de síntesis, la cocaína, etc.

A continuación se ofrecen algunos datos que ilustran las tendencias actuales del consumo entre la población adolescente y joven. Estos datos provienen de las Encuestas sobre Drogas a la Población Escolar de 14 a 18 años realizadas periódicamente por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas desde el año 1994.

Prevalencia de consumo de drogas entre los estudiantes de 14 a 18 años en España, 2008 (%)

Sustancias	Alguna vez en la vida	Últimos 12 meses	Últimos 30 días
Tabaco	44,6	38,1	32,4
Alcohol	81,2	72,9	58,5
Tranquilizantes*	9,4	5,7	2,9
Cannabis	35,2	30,5	20,1
Éxtasis	2,7	1,9	1,1
Alucinógenos	4,1	2,7	1,2
Anfetaminas	3,6	2,5	1,2
Cocaína	5,1	3,6	2,0
Heroína	0,9	0,7	0,6
S. volátiles	2,7	1,6	0,9

Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundaria, ESTUDES 1994-2008.

Según estas encuestas, un porcentaje relativamente alto de escolares ha tenido contacto con las distintas drogas, principalmente con el alcohol, el tabaco y el cannabis.

la mayoría de las drogas, se produce en los primeros años de la adolescencia, lo cual pone de manifiesto la necesidad de actuar lo antes posible y a edades cada vez más tempranas.

Como nos muestran los datos que contiene la tabla, el inicio en el consumo de

Edades medias de inicio al consumo de las distintas drogas (estudiantes de 14-18 años). España, 1994-2008.

Sustancias	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008
Tabaco	13,9	13,3	13,2	13,1	13,1	13,2	13,1	13,3
Alcohol	13,5	13,7	13,8	13,6	13,6	13,7	13,8	13,7
Tranquilizantes*	14,1	14,5	14,8	14,5	14,6	14,8	14,4	14,3
Cannabis	15,1	15,1	15,0	14,9	14,7	14,7	14,6	14,6
Cocaína	15,6	15,9	15,8	15,8	15,7	15,8	15,4	15,3
Anfetaminas	15,5	15,7	15,6	15,6	15,6	15,7	15,6	15,4
Alucinógenos	15,4	15,6	15,4	15,5	15,5	15,8	15,5	15,4
S. volátiles	13,3	13,6	13,4	13,9	14,3	14,0	13,6	13,8
Éxtasis	15,6	15,7	15,5	15,7	15,4	15,6	15,5	15,2

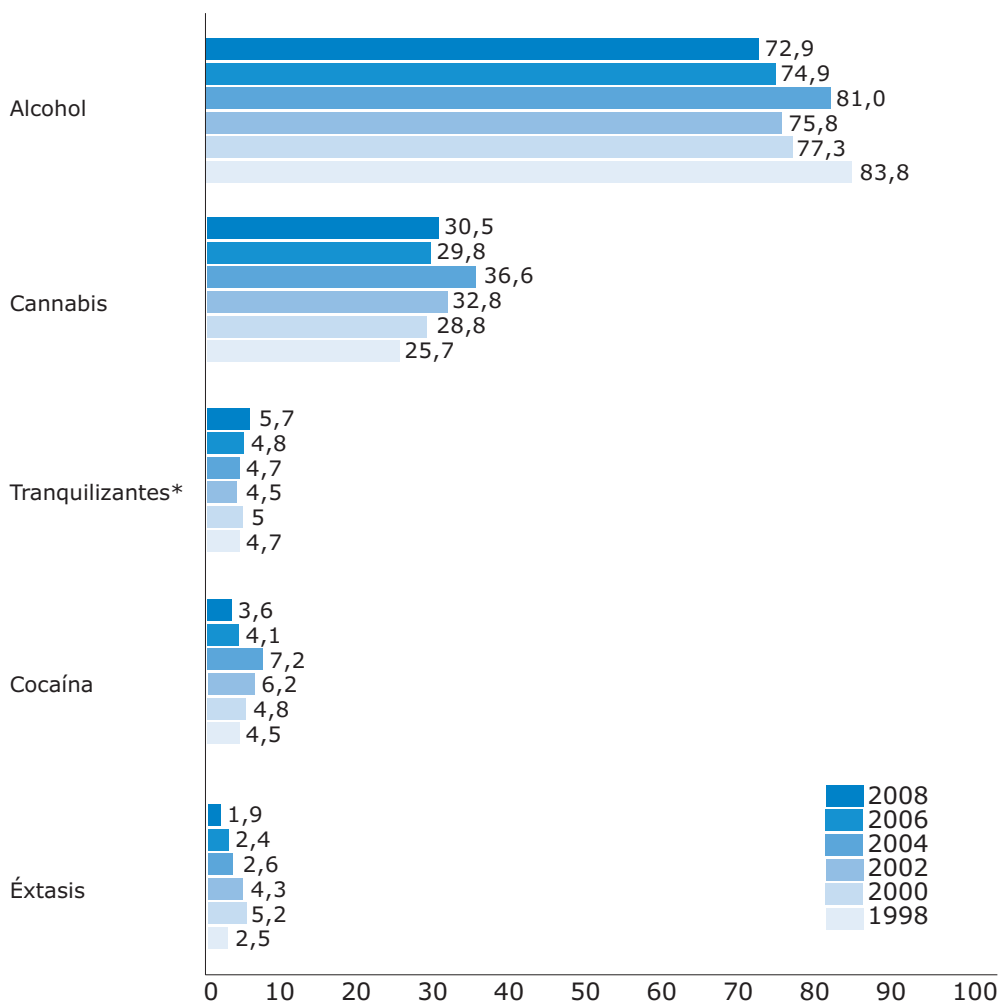
Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundaria, ESTUDES 1994-2008.

* Tranquilizantes y pastillas para dormir sin receta médica.

Además, en el caso de sustancias como el alcohol y la cocaína se muestra una clara tendencia descendente del consumo, a partir de 2004, y una estabilización del descenso iniciado para el cannabis.

También se observa, entre los estudiantes, una tendencia a percibir mayor riesgo en el consumo de sustancias y una dificultad mayor para conseguirlas, aunque su asociación a la diversión y al ocio esta todavía presente entre el imaginario estudiantil.

Evolución de la prevalencia de consumo de drogas durante los últimos 12 meses entre los estudiantes de 14-18 años. España, 1998-2008.



Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundaria, ESTUDES 1994-2008.

* Tranquilizantes y pastillas para dormir sin receta médica.

El consumo de drogas no es un fenómeno nuevo, si bien ha pasado por diferentes etapas en las que ha variado su significación y sus patrones de consumo.

El uso terapéutico, ritual y social restringido a determinados contextos y períodos propios de culturas ancestrales, que se caracterizaba por ser un uso limitado y controlado, ha ido derivando en un uso acorde con una sociedad que tiene en el consumo de todo tipo de productos uno de sus pilares fundamentales. Existe la idea de que se puede consumir de todo para obtenerlo todo: sensaciones nuevas, diversión, confort y eliminación del malestar. También podemos observar que determinados valores, anteriormente asociados al esfuerzo y la responsabilidad, como el prestigio, el reconocimiento personal, la imagen social, tienden a basarse en la actualidad en la obtención de bienes estrictamente materiales.

Las drogas se muestran como un producto importante dentro de esta sociedad de consumo y su utilización se fomenta presentándolas, con cualquier mensaje que logre atraer la atención de los potenciales consumidores, como una forma fácil e inmediata de obtener placer, relajación, evasión, diversión, facilidad de contacto interpersonal, oposición a lo establecido.

El mayor poder adquisitivo de la población adolescente y joven, debido a una mejora de la economía familiar y una mayor libertad permiten que ésta acceda a edades tempranas a actividades y ambientes para los cuales quizá no haya alcanzado la madurez necesaria.

La familia, por otra parte, ve aumentar las opciones de los jóvenes, a la par que decrece su capacidad de poner límites y ejercer su autoridad. Ello produce

una crisis que se manifiesta en una elevada tensión y una gran dificultad para negociar, pactar con el adolescente y llegar a establecer un clima de comunicación eficaz con límites que ayuden a regular su conducta.

En la adolescencia se tiende a buscar la autonomía e independencia, tan necesarias para su afirmación personal, con la oposición a una autoridad poco clara, a veces permisiva, a veces intolerante y casi siempre protectora. El consumo de drogas permite al adolescente en muchas ocasiones sentirse diferente al adulto, a la par que canaliza su deseo de tener experiencias, su curiosidad y su búsqueda de diversión.

El grupo de iguales, formado por personas que se hallan en situaciones muy parecidas, le permite desarrollar actitudes, valores y estilos de vida propios y a la vez compartidos con personas de su elección, logrando que se diluya la percepción de riesgo y la conciencia de responsabilidad, a la vez que le confiere una mayor seguridad y apoyo.

En la adolescencia, el consumo de drogas se inicia en un periodo de expansión; lo importante es el aquí y el ahora, el adolescente valora lo inmediato, la percepción de riesgo es muy baja y el organismo parece poder resistirlo todo. Ese sentimiento de invulnerabilidad, hace que se infravaloren las probabilidades de sufrir daño físico, así como los cambios en el comportamiento.

La adolescencia es un periodo de cambios y en muchas ocasiones les cuesta reconocerse incluso físicamente; cambian de ideas con rapidez, saben que no son estables, por tanto los efectos del consumo no generan los temores y preocupaciones que pueden causar en los adultos.

Factores de riesgo y protección

Una de las más importantes preguntas que se hace la investigación sobre drogas es la de por qué algunos individuos llegan a consumirlas y otros no y por qué algunos acaban teniendo problemas derivados de este consumo mientras que otros lo abandonan sin mayores consecuencias. Las conclusiones a las que se va llegando a partir de estas investigaciones han sido tomadas desde entonces como referencia básica de los programas preventivos, que han tratado de disminuir estas condiciones de vulnerabilidad o riesgo e incrementar aquellas que protegen al individuo de las consecuencias negativas del consumo.

Se entiende por **factor de riesgo** "un atributo o característica individual, situación o contexto ambiental que incrementa la probabilidad de uso o abuso de drogas".

Por **factor de protección** entendemos "un atributo o característica individual, condición situacional o contexto ambiental que inhibe, reduce o atenúa la probabilidad del uso o abuso de drogas".

Es importante observar que estamos hablando de **factores y no de causas**, por lo tanto, no significa que las personas que se encuadren en alguno o varios de los factores de riesgo consuman o vayan a consumir drogas inevitablemente. Tampoco implica que los que poseen uno o varios factores de protección sean, por esta causa, invulnerables a dicho consumo, aunque se pueda predecir que a mayor concentración de factores de riesgo o protección, mayor probabilidad de caer en un consumo problemático o no hacerlo.

Tipos de factores de riesgo

El consumo y abuso de sustancias es una conducta que está influida por numerosas variables. Algunas de ellas están en el entorno ambiental, otras son más específicas del individuo.

A continuación resaltamos aquellos factores que la investigación ha demostrado que tienen un mayor peso en la génesis de esta conducta.

Factores ambientales

- **Dificultad social y económica**

Las comunidades con un alto grado de dificultad social y económica, los barrios en los que el tráfico de drogas y la delincuencia son mayores, ejercen una influencia negativa entre sus miembros que muestran un riesgo mayor de conductas delictivas y de consumo de drogas.

- **Desorganización comunitaria**

Los ambientes en los que existen pocos recursos comunitarios o son infrautilizados, donde los lazos sociales son escasos o débiles, son ambientes de alto riesgo para la aparición de un gran número de conductas desadaptadas, incluido el consumo de drogas.

- **Disponibilidad y accesibilidad a las sustancias**

Está demostrado que a mayor disponibilidad de sustancias mayor consumo, y que cuanto mayor es la accesibilidad percibida de las drogas más se consumen.

- **Percepción social del riesgo**

Cuanto más baja es la percepción del riesgo por el uso de sustancias, más se extiende su consumo. Además, es importante resaltar que cuanto mayor es el consumo de sustancias en un determinado contexto

menor es el grado de peligrosidad que se adjudica a las mismas.

Por lo tanto, la extensión del consumo determina la percepción del riesgo y viceversa. Ambos factores se potencian entre sí.

• **La movilidad de la población**

Los momentos de movilidad son momentos de especial vulnerabilidad. No sólo los cambios de residencia, también los cambios de colegio son momentos de riesgo, que deberían hacernos pensar en la necesidad de actuar de forma preventiva preparando y apoyando a los alumnos en dicho proceso.

• **Las normas y leyes de la comunidad**

Una gran cantidad de investigaciones ponen en evidencia que, cuando éstas son contrarias al uso de drogas, actúan como factores de protección. Cuando estas normas no existen, o incluso cuando no están claras, el riesgo de abuso se incrementa. Las escuelas que elaboran normas en relación al consumo de sustancias, ya sean legales o ilegales, están favoreciendo elementos de protección entre el alumnado. Por otro lado, aunque el consumo de sustancias ilegales no es aceptado por la sociedad en general, sí puede serlo dentro del grupo en el que se relaciona el adolescente. Las normas de estos subgrupos condicionan la conducta de sus miembros.

Factores del individuo y sus relaciones con el entorno

• **Historia familiar de consumo de droga**

Aunque existen numerosas investigaciones sobre factores genéticos, entre las que destacan las referidas al alcoholismo, la predisposición genética a desarrollar este tipo de problemas no está clara; lo que sí puede producirse es una mayor disponibilidad

de acceso a las distintas sustancias y un menor control familiar al respecto.

• **Pautas educativas**

La baja comunicación familiar, la inconsistencia en las normas, los límites pocos claros, las expectativas poco realistas hacia los hijos e hijas o las bajas expectativas académicas, se relacionan con el inicio en el consumo de drogas por parte de los hijos.

• **Actitudes y modelos de conducta por parte de los padres**

Las actitudes positivas de los padres hacia el uso de drogas aparecen en numerosas investigaciones asociadas al uso indebido de sustancias.

Ocurre igual que en el caso de las normas hacia el consumo: los padres que mantienen actitudes positivas o ambiguas hacia el consumo de drogas difícilmente establecen límites y normas en esta materia.

Aunque los padres sean consumidores de sustancias, por ejemplo de tabaco, esto no debería impedir que establecieran normas con respecto al consumo por parte de sus hijos e hijas, ya que éstas actuarían como factores de protección.

• **Conflictos familiares**

En muchas ocasiones se ha defendido la idea de que los hijos de familias separadas tenían más riesgo de desarrollar problemas de conducta, entre ellos el abuso de sustancias, pero parece ser que el conflicto familiar predice mejor los problemas de conducta que la propia estructura de la familia.

• **Los valores**

Un valor es aquello que es capaz de arrancarnos de nuestra indiferencia. Poco a poco la educación debe ir haciendo tomar

conciencia al alumnado de cuales son las cosas que aprecian y cuales no, así como las consecuencias que para uno mismo y para los demás tienen la vivencia de esos valores. Favorecer el crecimiento personal de los alumnos es ayudarles a transformar esa subjetividad valorativa, el me apetece o no me apetece, propio de la inmadurez y de la influencia de los valores sociales dominantes, en unos valores que emanen de sus aspiraciones profundas, y que darán sentido a sus vidas. Vivir de acuerdo a esas aspiraciones, esforzándose por ser aquello que realmente se es, es uno de los factores de protección más importantes, por no decir el más importante, para prevenir el consumo de drogas.

• **La agresividad**

La agresividad temprana, sobre todo si se da en niños tímidos, es uno de los factores que, en estudios longitudinales, muestran una asociación más fuerte con el desarrollo de múltiples problemas de conducta en la adolescencia. La escuela es un entorno en el que estos niños son fácilmente detectables. Desde ella se puede promover un trabajo específico con estos niños y sus familias, que sería de importancia crucial para prevenir el uso problemático de drogas.

• **La búsqueda de sensaciones**

Hay evidencia de la asociación que existe entre el consumo de sustancias y este rasgo de personalidad. Los adolescentes con este rasgo de personalidad tienden a experimentar con nuevas sensaciones y sienten atracción por el riesgo.

Muchos programas de prevención que se dirigen a estos chicos y chicas, tratan de canalizar esta tendencia a través del deporte y la actividad física.

• **El fracaso escolar**

Una de las cuestiones que quedan más claras en la investigación sobre factores de riesgo y de protección es que todo aquello que provoca la desvinculación de los adolescentes con las instituciones o espacios de socialización está fuertemente relacionado con su asociación con grupos de iguales problemáticos y la aparición de conductas desviadas, entre ellas el consumo de drogas. Muchos investigadores explican la correlación existente entre disfrutar de unos vínculos sociales satisfactorios y tener una imagen positiva de sí mismo; cuando esto no se produce, el adolescente buscará otros grupos donde sentirse aceptado y se vinculará a ellos. El fracaso escolar es casi siempre un primer paso en este proceso de desviación y desvinculación social. Por ello uno de los objetivos de los programas de prevención de las drogas es el de fortalecer estos vínculos con la escuela. La escuela es también un lugar idóneo para identificar a niños y niñas cuyos problemas de conducta (agresividad, timidez, hiperactividad, etc.) pueden favorecer este proceso de desvinculación.

El término "prevención" se utiliza, a veces, de modo muy genérico; de ahí que se emplee tanto por parte de aquellos que trabajan en la educación, como en el tratamiento y en la represión del tráfico de drogas.

La prevención desde la vertiente sanitaria engloba todas aquellas medidas informativas y educativas dirigidas a la población potencialmente consumidora de drogas.

Las actuaciones que se plantean en el medio educativo se centran en la reducción de la demanda, es decir, pretenden prevenir el consumo de drogas que producen dependencia, que pueden acarrear a su vez daños a la persona que las consume y a su entorno a corto, medio y largo plazo.

Entendemos por prevención de las drogodependencias toda intervención realizada antes de que aparezca un consumo problemático de drogas, con la finalidad de intentar cambiar los factores de riesgo tanto individuales como sociales o ambientales que pudieran determinar dicho consumo, favoreciendo el desarrollo de los factores de protección.

Podemos identificar tres niveles de actuación preventiva:

- la prevención universal, son las actuaciones preventivas dirigidas a la población en general. La gran mayoría de los programas que se aplican en los centros escolares pertenecen a este tipo;
- la prevención selectiva, son las acciones destinadas a una población más vulnerable. Se dirige a un menor número de personas y responde a las necesidades detectadas;
- la prevención indicada está orientada a las personas que ya han desarrollado

conductas problemáticas. Son acciones diseñadas "a la medida" para los destinatarios.


En resumen, **prevenir**:

- **Es anticiparse a la aparición de un problema;** significa conocer cuáles son los factores que lo provocan e intervenir sobre ellos. En el caso de las drogodependencias prevenir significa actuar a múltiples niveles, ya que existen muchos factores que pueden favorecer el consumo de drogas, tanto en la propia sociedad como en el individuo.

- **Es educar,** porque se trata de promover el desarrollo integral de la persona y de favorecer su proceso de maduración, para que el contacto con las drogas, de producirse, no lleve al abuso o dependencia de las mismas. La escuela, por lo tanto, tiene un importante papel que jugar. Para conseguirlo habrá que intervenir desde **edades tempranas** para fomentar estilos y hábitos de vida saludables que actúen como elementos de **protección** frente al uso indebido de sustancias.

- **No es únicamente informar** sobre las sustancias, los riesgos de su consumo y sus consecuencias. La información, con ser muy importante, no es suficiente. De hecho, muchos programas de prevención basados en la información han fracasado por no contemplar otros elementos importantes que están en la raíz del consumo.

- **Es fomentar el desarrollo de habilidades y recursos personales** que refuercen al adolescente y le hagan menos vulnerable frente a las presiones que ejerce el entorno para estimular el consumo de sustancias (sus amigos, otras personas de referencia, los medios



de comunicación, la sociedad...).

- **Es reforzar la autoestima del niño/a**, la confianza en sí mismo y su capacidad para tolerar la frustración y mejorar el control emocional, de forma que su motivación por conseguir metas vaya más allá de lo inmediato y permita un esfuerzo continuado.

- **Es fomentar alternativas de ocupación del tiempo libre** que ayuden a elegir estilos de vida saludables incompatibles con el uso de drogas.

¿Qué es un programa de prevención?

Un programa de prevención es un conjunto de actuaciones relacionadas entre sí para conseguir impedir la aparición de un problema de drogodependencias, es decir, evitar o retrasar el uso y abuso de las distintas drogas.

Como la conducta del consumo de drogas está influida por numerosos factores, los programas de prevención deben asimismo observar múltiples componentes que permitan reducir los factores de riesgo a la vez que impulsan los factores de protección. En la mayoría de los programas encontraremos todos o algunos de los siguientes componentes:

1. Cognitivo	Información sobre las sustancias y los riesgos asociados al consumo. Información sobre la prevalencia del consumo de las diferentes sustancias para desmitificar la percepción de que es una conducta "normal".
2. Autoimagen y autosuperación	Cómo se forma la imagen que el adolescente tiene de sí mismo. Desarrollo de un proyecto de autosuperación.
3. Toma de decisiones	Desarrollo de un pensamiento crítico. Puesta en marcha de un proceso para tomar decisiones responsablemente. Reconocimiento de tácticas persuasivas y estrategias publicitarias.
4. Control emocional	Técnicas para afrontar la ansiedad (relajación, pensamiento positivo).
5. Entrenamiento en habilidades sociales	Habilidades de comunicación: inicio, mantenimiento y finalización de las conversaciones. Comportamiento asertivo frente al pasivo o agresivo. Habilidades de resistencia a la presión del grupo.
6. Criterios de ocio	Educar para un ocio saludable, ofertando alternativas de ocio para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones. Criterios para valorar estas alternativas.
7. Tolerancia y cooperación	Reconocer y respetar el valor de las diferencias. Resaltar el valor de la cooperación.
8. Intervención familiar	Desarrollo de habilidades de comunicación familiar. Estrategias para establecer normas y límites en la familia. Desarrollo del potencial individual de los hijos.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS

Largos años de investigación sobre el tema han llevado a una serie de **conclusiones sobre la eficacia de los programas preventivos**, entre las que hay que destacar las siguientes:

Los programas de prevención deben:

- diseñarse para fomentar los “factores de protección” y reducir los “factores de riesgo”.
- **abordar todas las drogas**, legales y ilegales.
- ser **específicos para cada edad**, adecuados a la fase evolutiva y sensibles a los aspectos culturales. No es conveniente, es más, **incluso puede llegar a ser perjudicial, incluir informaciones muy extensas y detalladas sobre drogas en edades en las que éstas no se han hecho presentes** en el entorno habitual de niños y adolescentes.
- formar parte del plan del centro educativo, para aunar sinergias y evitar contradicciones que puedan restar credibilidad a los mensajes preventivos que se imparten en los programas de prevención.
- contar con la participación del profesorado, aunque se cuente con la ayuda de profesionales exteriores, que pueden ser de gran ayuda, especialmente para detectar y canalizar adecuadamente los casos individuales que se hallen en situación de riesgo.
- incluir técnicas **que permitan resistirse a las drogas en el momento en que se ofrecen**, reforzar el compromiso personal contra el consumo de drogas, incrementar la competencia social (capacidad de comunicación, relaciones entre iguales,

eficacia personal y seguridad), además de afianzar las actitudes **desfavorables** hacia el consumo de drogas.

- utilizar **métodos interactivos**, tales como grupos de discusión entre iguales, que complementen y enriquezcan la didáctica tradicional.
- facilitar la transición de la enseñanza primaria a la secundaria.
- diseñarse a **largo plazo**, durante toda la trayectoria escolar, con intervenciones reiteradas para reforzar los objetivos de prevención originales.

Los centros educativos ofrecen la oportunidad de llegar a **todo tipo de poblaciones**, actuando al mismo tiempo como un entorno importante para subpoblaciones específicas que se hallan en mayor riesgo de consumir drogas, tales como niños/as con problemas de absentismo, problemas de conducta o problemas de aprendizaje.

Cuanto mayor sea el **nivel de riesgo** de la población, tanto **más intensivo debe ser el esfuerzo** de prevención y tanto antes debe comenzar.

¿CÓMO LLEVAR A CABO UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN LA ESCUELA?

Con motivación

En primer lugar, hay que insistir en que **prevenir es posible**; el conjunto de la sociedad puede y debe aportar algo en la prevención de un problema que de forma directa o indirecta le afecta.

La prevención es muy rentable

sanitaria, social y económicamente. Dado que uno de los ámbitos en los que más se han desarrollado e implementado programas es precisamente el educativo, existen numerosas evaluaciones que demuestran la efectividad de los mismos. Si con el esfuerzo común se evitan casos de drogodependencias, los costes familiares, sanitarios, laborales y sociales se reducen. Podemos pensar en los costes de todo tipo que generan las enfermedades cuyo principal causante es el tabaco o los accidentes de circulación en los que interviene el consumo de alcohol.

Con apoyo

Aunque los recursos parezcan siempre insuficientes ante una problemática tan compleja, en todas las Comunidades Autónomas existen Planes de Drogodependencias, dotados con recursos materiales y humanos para implementar programas. También desde los municipios se colabora con los centros educativos para poner en marcha actividades de prevención. Cada programa dispone de materiales y propone una metodología de intervención acorde y /o adaptable a la dinámica del centro educativo.

El Plan Nacional sobre Drogas en su Plan de Acción 2009-2016 destaca el ámbito educativo como uno de sus ejes prioritarios de actuación.

Con flexibilidad

Las posibilidades de intervención preventiva

son numerosas y se pueden adaptar perfectamente a las características del centro educativo y a la población que acude a él, así como a los cambios que se produzcan, no únicamente a nivel legislativo sino también a nivel social. No obstante "no todo vale en prevención" y no es adecuado llamar "programa" a una actividad puntual como por ejemplo una charla informativa. Afortunadamente, y como ya hemos señalado en apartados anteriores, existen numerosos datos que avalan la efectividad de programas diseñados para ser aplicados en los centros educativos.

Con confianza

Un profesional de la enseñanza no es un experto en drogas ni tiene por qué serlo; no obstante, es necesario tener una formación básica que permita adquirir los conocimientos y la seguridad suficiente para poder tratar el tema con los alumnos o para tener respuestas adecuadas cuando el tema surja de forma espontánea.

Las edades de inicio en el consumo de drogas, que mostraba la tabla de consumo, corresponden al segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria. Es por tanto probable que, ya sea en el entorno escolar o ya sea fuera de él con repercusiones en la dinámica del aula, el profesorado pueda detectar una de estas situaciones de inicio; en estos casos es importante que disponga de elementos adecuados para afrontarla y canalizarla.

Con realismo

El consumo de drogas está muy extendido en nuestra sociedad y, como ya hemos apuntado, es importante que cada centro adquiera el compromiso de reservar un espacio a la prevención de las drogodependencias en el Proyecto Educativo del Centro.




Con participación

Como hemos señalado, los Planes Autonómicos sobre Drogas garantizan el apoyo necesario para implementar programas preventivos (formación, materiales, metodología, evaluación); no obstante, es necesaria una implicación lo más amplia posible para que el programa se integre en el centro educativo y se asuma como algo propio.

La intervención en el medio educativo será mucho más completa si se reserva un espacio a la familia. Con mayor frecuencia los programas incorporan sesiones de trabajo con los familiares de los alumnos, así como actividades para tratar en el medio familiar.

¿CÓMO PUEDE EL PROFESORADO DESARROLLAR FACTORES DE PROTECCIÓN?

- Despertando el interés del alumnado, favoreciendo su incorporación activa en las actividades fuera y dentro del aula.
- Prestando atención, aprobando y reforzando el trabajo bien hecho y el comportamiento adaptado.
- Proponiendo a los alumnos y alumnas metas adecuadas a su edad y a sus capacidades.
- Dando siempre más importancia a lo que son capaces de conseguir que a los errores que hayan cometido.
- Reconvirtiendo las preguntas o comentarios poco acertados de modo que el alumno sienta que son provechosos para el grupo.
- Dando la información de modo que favorezca la participación activa del alumnado.
- Haciendo elogios ajustados a la realidad.
- Valorando no sólo el trabajo académico sino aquellas capacidades que no tienen que ver con lo escolar.
- Dándoles responsabilidades en los trabajos en grupo.
- Reconociendo sus éxitos aunque sean pequeños.
- Reforzándoles en las ocasiones en que se manifiesten públicamente.
- Aceptándoles tal y como son, evitando las comparaciones con sus compañeros.
- Enseñándoles a asumir sus fracasos, haciéndoles ver que de los errores se aprenden cosas.
- Haciendo que respeten las normas y los acuerdos, sin ceder ante sus presiones.
- Enseñándoles que en muchas ocasiones, las cosas que deseamos, no podemos obtenerlas inmediatamente.
- Haciendo que no sientan como propios aquellos fracasos que obedezcan a causas ajenas a ellos mismos.
- No haciendo públicos los malos resultados que tengan sino comentándolos con ellos privadamente.
- Reforzando sus manifestaciones de autonomía.
- Estableciendo normas que no sean tan rígidas que les impidan actuar con una cierta autonomía ni tan laxas que no les den la seguridad mínima.
- No tomando las decisiones que les corresponden a ellos.
- Redactando y acordando juntos las normas de disciplina imprescindibles así como las sanciones correspondientes (que se concretan en el reglamento de régimen interno).
- Manteniendo una actitud tranquila y relajada ante las reacciones agresivas.
- Frente a manifestaciones de rigidez: intentando persuadirles sin obligarles o, si su actitud persiste, dejando pasar el tiempo y retomándolo en otro momento.
- Dando normas claras y sencillas, empleando el tiempo necesario para que puedan entender lo que se les exige.



- Creando un clima de confianza en que los escolares se sientan libres para expresar sus ideas.

- Intentando que intervengan en actividades que requieran el uso de la imaginación y la creatividad.

- Asignándoles el papel de portavoces en debates organizados.

- Admitiendo sus manifestaciones críticas, cuando éstas sean acertadas.

- Encargándoles tareas abiertas que requieran que improvisen o inventen.

- Favoreciendo que ellos puedan evaluar sus tareas.

- En los debates, tan importante es lo que piensan como el hecho de que sean capaces de expresarlo. Hay que alentarles a que defiendan sus opiniones, escuchen a los otros y razonen.

• **Porque prevenir es educar:** es promover el desarrollo de habilidad y capacidad de adaptación que actúan como elementos que protegen ante situaciones de riesgo.

• **Porque nos permite llegar a toda la población infantil y adolescente,** con el menor esfuerzo.

• **Porque el consumo experimental de drogas es una conducta de grupo.** La influencia del grupo de iguales es de crucial importancia para el adolescente. La escuela posee una ventaja sobre otras instancias educativas, como la familia, ya que permite abordar estas conductas de grupo.

• **Porque hoy en día se dispone de evidencia científica** que demuestra que los programas de prevención escolares logran retrasar el contacto con las drogas y disminuir su consumo.

• **Porque el profesorado posee la capacidad y la formación** necesarias para observar y detectar situaciones de especial vulnerabilidad e intervenir de forma preventiva sobre ellas.

• **Porque los programas de prevención** ofrecen al profesorado instrumentos y herramientas que **les permiten abordar otro tipo de problemáticas que también pueden afectar al adolescente:** absentismo, situaciones de violencia, falta de motivación, fracaso escolar, otros problemas de conducta, comportamiento sexual de riesgo, etc.

• **Porque aplicar programas de prevención es una tarea sencilla** si se dispone de la formación, los materiales y el apoyo adecuados.