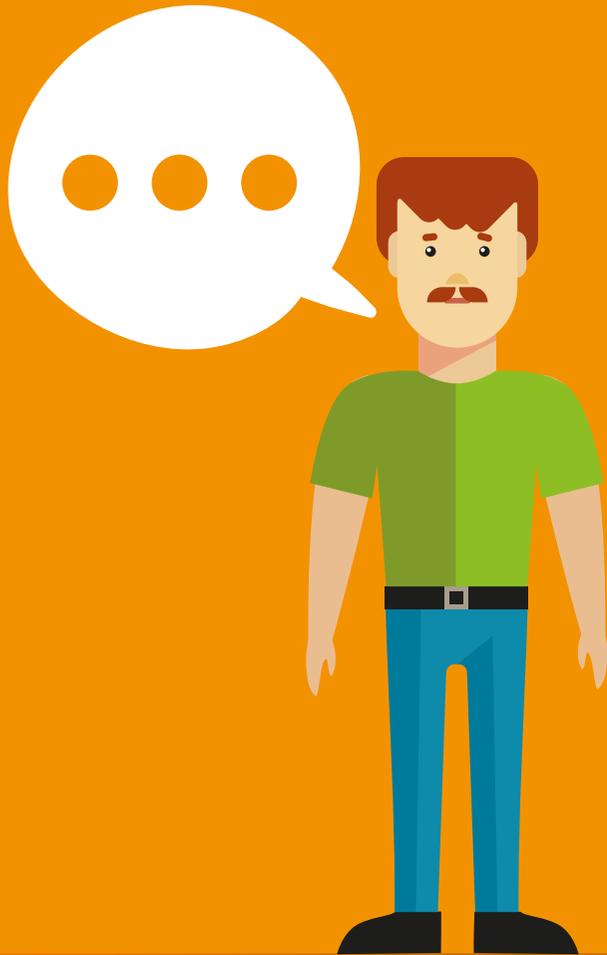




Material de apoyo para familias



Es importante que sepas

En la crianza la perfección no existe, se va aprendiendo en la práctica, con aciertos y errores y cada situación constituye un nuevo desafío.

En un contexto en que los cambios se aceleran en el tiempo y se hacen visibles nuevas formas de familias, de relacionarse entre generaciones, de comportarse y divertirse, de afrontar el trabajo o el estudio, las transformaciones que nos interpelan y muchas veces no podemos asimilarlas.

Es importante transmitir informaciones que nos puedan resultar útiles y compartir experiencias que nos ilustren para fortalecernos en nuestra vida cotidiana, desde los lugares de cuidados que en nuestros hogares nos toca desempeñar.

Algunas Definiciones



Es necesario aclarar algunas definiciones, ya que la temática de drogas es compleja y en ella están presentes muchos mitos y prejuicios que terminan por confundirnos.

Con el término “drogas” estamos haciendo referencia a aquellas sustancias que una vez que son introducidas en el organismo son capaces de modificar el funcionamiento del sistema nervioso central, generando distintas alteraciones en la conciencia (estado de ánimo, percepciones) o en la conducta. Por eso no es adecuado hablar de “la droga” en singular, como si fuera un objeto único y uniforme. Por el contrario, existen muchas sustancias consumidas de distintas formas por diversas personas, en diferentes contextos y que pueden dar lugar a varios efectos y consecuencias. Se incluyen también a las sustancias socialmente aceptadas en nuestra sociedad como alcohol, tabaco, psicofármacos y cafeína.

“Las drogas no inventan nada”

La frase quedó resonando, con algo de sorpresa. “¿Cómo?, dirán ustedes, si el otro día fulanito estaba re loco de merca y el otro se vive agarrando a las piñas cada vez que está borracho, y hasta he visto a mi abuelita transformada después de tomarse la pastillita...”

Son efectos pero no inventos.

Nadie se vuelve agresivo por tomar alcohol, ni divertido por fumar un porro, ni buen futbolista por estimularse. Las drogas psicoactivas facilitan que ciertos aspectos nuestros se expresen, pero, siguiendo el ejemplo, la agresividad, la diversión o las buenas condiciones, ya existían. Por eso los efectos pueden ser tan distintos como las personas y las circunstancias que estén atravesando. Activan procesos que estaban en potencia o debilitan controles que usualmente nos inhiben. Eso puede resultar placentero o no. Al igual que en los sueños, nadie puede prever antes de dormirse si va a tener un sueño agradable agradable o una pesadilla. No obstante, la diferencia es que de las pesadillas nos despertamos, mientras que de las sustancias, tenemos que esperar a que pase el efecto.”

Así también, es mejor hablar de consumos en plural, porque las personas se vinculan de distintas formas con las sustancias. Suelen distinguirse cinco modalidades de consumo:

- CONSUMO EXPERIMENTAL**

Implica un nivel de experimentación con la sustancia, donde la curiosidad es la principal motivación. Son aquellos consumos que se realizan a modo de prueba de diferentes drogas, que pueden repetirse algunas veces.

- CONSUMO OCASIONAL**

Aquí encontramos a los consumos que se repiten ocasionalmente pero sin regularidad constante. El consumo se da únicamente cuando aparecen ciertas condiciones. No hay una organización ni planificación del consumo. Si tomamos como ejemplo el consumo de alcohol podemos incluir aquí a los comúnmente llamados "bebedores sociales", y puede pasar con otras sustancias.

- CONSUMO HABITUAL**

Refiere a aquellos que se presentan en forma de hábitos. Se da regularmente, con cierta frecuencia en el uso de la sustancia. En función del tipo de droga, de la frecuencia y cantidad de consumo, además de características personales, se pueden ir afectando distintas áreas vitales.

- CONSUMO DEPENDIENTE**

La persona en esta situación estructura su cotidianidad alrededor del consumo. Hay una dependencia (física y/o psicológica) a la sustancia que restringen las posibilidades de opción. No quiere decir que la persona esté todo el tiempo bajo los efectos de las drogas sino que su vida se organiza con ese eje. Supone un empobrecimiento general de la vida que se padece con distinto monto de sufrimiento por parte de la persona y sus entornos inmediatos (familia, amigos, etc.).

- CONSUMO PROBLEMÁTICO**

Aquella forma de relación con las drogas en las que, bien por su cantidad, su frecuencia y/o la propia situación física, psíquica y social del sujeto, o la situación / entorno de consumo, produce consecuencias negativas para la persona y/o su entorno. **CUALQUIER TIPO DE CONSUMO PUEDE SER PROBLEMÁTICO.**

Dos mitos contrapuestos

que se relacionan con la existencia de distintas modalidades de consumo.

1

Al primero se lo conoce como **“mito de la escalera”**. Este mito refiere a que se empieza probando y se termina adicto, como una secuencia lineal e inevitable. Obviamente todo adicto empezó probando, pero sólo una minoría de los experienciales continúa y profundiza su consumo. Todos conocemos personas que han probado sustancias que luego por distintas razones dejan de consumir o lo siguen haciendo en forma esporádica, sin generar situaciones problemáticas para sí o sus entornos.

2

El otro mito, de alguna forma contrapuesto al anterior, es el que podemos denominar **“yo lo controlo”**. La persona que consume confía exageradamente en su capacidad de gestionar sus consumos sin que le generen problemas. No obstante es un mito, ya que nadie inicia el consumo con la expectativa consciente de transformarse en dependiente de una sustancia. Es frecuente que en algunas situaciones, donde es evidente que el consumo se ha salido de control, quien consume sigue proclamando un auto control que no tiene bases reales. En definitiva, ni la dependencia es un desenlace inexorable ni evitarla es una simple cuestión de voluntad.

Es posible tener un consumo problemático, en cualquiera de las modalidades de consumo antes mencionadas.

La problematidad es circunstancial, si las personas deciden consumir cuando están conduciendo, no es necesario tener un consumo dependiente para tener un problema grave. El consumo de drogas legales e ilegales se ha vuelto parte del paisaje cotidiano. Nuestros hijos, desde chicos van a transitar por espacios e interactuar con personas que tienen o han tenido experiencias diversas con las drogas. El acceso a las sustancias no es una barrera tan difícil de saltar, las nuevas generaciones están creciendo en un mundo donde la presencia de las drogas es ineludible, por tanto, deberán aprender a vivir con ellas, lo que no quiere decir necesariamente usarlas.

Los consumos de sustancias son parte de un fenómeno que se expresa en todos los grupos de edad de diferentes maneras, por eso es importante reflexionar sobre esto: identificando los consumos privados y públicos, los consumos de los adultos y los jóvenes, sin hacer un juicio de valor a priori, que termine estigmatizando a un grupo de edad determinado.

La mayoría de las personas no hacen del consumo personal de drogas algo cotidiano.

¿Por qué las personas usan drogas?

Los motivos del consumo pueden ser diversos:

Explorar en uno mismo las sensaciones y efectos que las drogas pueden provocar, o bien buscar la pertenencia a un grupo de pares, especialmente en los adolescentes, quienes tienden a desarrollar conductas desafiantes.

A diferencia de lo que a veces se dice, no es lo más frecuente que el consumo de drogas se dé, al inicio, para evadir problemas que se tengan en la casa, con los amigos o en el estudio. Sin embargo, y en la medida que el consumo se sostenga y se incremente (dejando de ser experiencial u ocasional), es importante fortalecer el diálogo y el acompañamiento para identificar cuáles son los verdaderos motivos para vincularse con una sustancia.

A lo anteriormente expuesto se suma el propio efecto químico de las sustancias sobre el organismo. En estos casos, la motivación para el consumo puede cambiar de la búsqueda de placer a evitar el displacer que provoca la abstinencia, es decir, la ausencia de la sustancia en el cuerpo.





Estar angustiado, aburrirse, sentirse estresado o en soledad, pueden ser hasta cierto punto sentimientos normales, frente a los cuales las personas recurrimos a distintas estrategias para afrontarlos. Cuando sólo se recurre a las drogas para enfrentarlos el consumo se va convirtiendo en problemático, progresivamente se transforma en la principal estrategia para intentar sentirse mejor. Este esfuerzo por lo general falla, dado que ese alivio sólo puede durar lo que duran los efectos de las sustancias.

Más allá de estos casos extremos, podemos preguntarnos por el lugar que ocupan las drogas en nuestra sociedad. ¿Por qué las sustancias ocupan el lugar de posibilitadoras de experiencias propiamente humanas como la diversión, el placer, el goce, la capacidad de crear o rendir, en nuestras actividades cotidianas? ¿Por qué buscar drogas para tolerar cualquier tipo de malestar? ¿Cómo se relaciona este tipo de consumos y el consumo en general de todo tipo de objetos, que insistentemente nos proponen la publicidad y los créditos, como camino ilusorio a la felicidad y al bienestar?

A stylized illustration of a hand holding a megaphone. The hand is light-skinned and is wearing a dark suit sleeve. The megaphone is white with a grey shadow on the right side and an orange band at the top. The megaphone is pointing towards the right, where a large orange circle contains text.

Entre la oferta y la demanda

Existe una oferta que alienta el uso de sustancias psicoactivas. Son conocidas las estrategias publicitarias de las empresas vinculadas al tabaco, las bebidas alcohólicas o la industria farmacéutica, dentro de los marcos de regulación establecidos. Desde lo ilegal, la oferta se canaliza a través de organizaciones de narcotráfico, que a través de otros mecanismos buscan incentivar los consumos. Toda oferta se sustenta en la existencia de demandas, cuyo desarrollo supone dimensiones de tipo individual, familiar y social.

¿Qué está pasando en la vida de las personas que demandan drogas para sentirse de manera diferente?

Las personas tienen una historia de vida, con características particulares de salud física y psicológica, que pueden estar en el origen de las demandas de consumo de drogas. Hay factores familiares que se relacionan con los vínculos interpersonales, la comunicación, la puesta de límites, el desempeño de los roles adultos, los conflictos que puedan vivir y cómo se los enfrenta.

Lo social atraviesa las vidas singulares y familiares, con valores tendientes a priorizar el “tener” sobre el “ser”, el privilegio del consumo de mercancías del más variado tipo, para conseguir pertenencia y jerarquía social. La cultura dominante impone modas y produce miedos.



“

Los niños pobres son los que más ferozmente sufren la contradicción entre una cultura que manda consumir y una realidad que lo prohíbe...Entre una punta y la otra, el medio. Entre los que viven prisioneros del desamparo y los que viven prisioneros de la opulencia, están los niños que tienen bastante más que nada, pero mucho menos que todo. Cada vez son menos libres los niños de clase media. .. La clase media vive en estado de impostura, simulando tener más que lo que tiene, pero nunca le ha resultado tan difícil cumplir con esta abnegada tradición. Está, hoy por hoy, paralizada por el pánico: el pánico de perder el trabajo, el auto, la casa, las cosas, y el pánico de no llegar a tener lo que se debe tener para llegar a ser....En el pánico, pánico de vivir, pánico de caer, cría a sus hijos. Atrapados en las trampas del pánico, los niños de clase media están cada vez más condenados a la humillación del encierro perpetuo.

”

(Referencia -ver formato-: Eduardo Galeano (1996) Los prisioneros En: Brecha nº 557, Montevideo, 2 de agosto de 1996



En la emergencia de la demanda de drogas pesan las insatisfacciones y malestares colectivos: las posibilidades de acceso a metas socialmente valoradas, el acceso a la educación y al trabajo, el ocio, la vivienda, las inseguridades materiales, la competitividad, el temor a la exclusión o las consecuencias de la misma, el sufrimiento social que genera, la violencia institucional, la violencia social (incluyendo violencia de género e intergeneracional), el acoso, la fragmentación, la opresión, la falta de espacios, de voz, de expresión, el abuso y la dificultad de proyectarse a futuro.

Ante una temática tan compleja, es natural creer que lo que se pueda hacer en los hogares es poco. Nada más equivocado, lo que hacemos en nuestra familia es fundamental. Distintas investigaciones muestran que la actitud de los adultos, lo que se hace y se conversa en el hogar, la percepción que los más chicos van construyendo respecto al tema, es una de las claves más importantes para prevenir los problemas vinculados al uso de drogas. En Uruguay se ha estudiado sistemáticamente la incidencia del involucramiento de padres y madres en el consumo de los adolescentes y en todos los casos se observa que los riesgos están vinculados a la baja percepción por parte de éstos del grado de preocupación y seguimiento que realizan los adultos responsables de su cuidado.

Hay muchas formas de familia además de la imagen clásica de padre, madre y descendencia. Los cambios sociales y culturales han puesto en crisis certezas que generaciones anteriores no se cuestionaban, lo cual se expresa en las dinámicas y conflictos que se pueden vivir en muchas familias. No obstante, siguen siendo ámbitos claves para el cuidado, protección y desarrollo de sus integrantes y, fundamentalmente, de los niños y adolescentes.

El involucramiento parental tiene tres componentes complementarios:



COMUNICACIÓN

ACOMPANIAMIENTO

CONTROL

¿Qué es involucrarse?

Supone ser consciente del impacto que tienen nuestras palabras (y especialmente nuestros actos) en el desarrollo de nuestros hijos. No hacer nada también es una forma de hacer. Debemos tener en cuenta que cada edad tiene sus características. Nuestros hijos, cuando crecen, nos siguen necesitando, pero de diferentes formas, según su grado de desarrollo. El involucramiento parental tiene tres componentes complementarios: la comunicación, el acompañamiento y el control.

El diálogo cotidiano en las familias promueve cohesión, una mejor convivencia, y nos posibilita incorporar recursos para enfrentar y resolver conflictos. Habilita a que nos conozcamos más y estar advertidos frente a los posibles riesgos a los que estemos expuestos. En estos tiempos en que contamos con múltiples canales para conectarnos al mundo, paradójicamente, a veces estamos desconectados con las personas que tenemos más cerca. El ritmo actual de la vida nos invade y perdemos oportunidades de encuentro y comunicación con los que más queremos.

Compartir tiempo y dialogar promueven SALUD FAMILIAR y nos posibilita incorporar recursos para resolver conflictos, manejar emociones y pensar proyectos colectivos.



“

Me han dicho que tengo que vigilar a mis hijos [comenta una madre en un taller para familias] que revise sus cosas, vea lo que llevan en los bolsillos, le huela la ropa, o sienta su aliento para saber si consumió.... La verdad es que no quiero buscar pruebas de algo sino conocerlo mejor, saber cómo se siente, qué cosas le están pasando, qué sueños tiene... **En lugar de mirarle los ojos, yo prefiero mirarlo a los ojos**

”

No se trata de hablar sólo de las drogas y sus riesgos, sino de conversar sobre **lo que nos pasa, lo que sentimos, lo que pensamos**. De permitir que los temas que puedan preocuparnos surjan naturalmente, aunque cuidando de no descargar sobre los hijos aquellos asuntos que son responsabilidad de los adultos. Cuando nuestros hijos son pequeños, las preguntas irán surgiendo con espontaneidad y de la misma manera podemos ir respondiendo. Más tarde, en la adolescencia, es sabido que pasan por períodos en los que están poco dispuestos al intercambio con los adultos. A pesar de ello, y aunque a veces fracasemos en el intento de abrir una conversación, la clave es que ellos sepan que seguimos dispuestos a escucharlos y darles nuestra visión de las cosas.

Aprender a convivir es también aprender a acompañarnos en medio de distintas circunstancias y a través de los distintos desafíos que nos plantea la vida. La palabra *acompañar* deriva de compartir el pan, de ahí lo profundamente humano de su significado. **Las personas necesitamos sentirnos acompañadas, y más cuando estamos viviendo cambios en un momento lleno de incertidumbres**. Compartir tiempo de vida en familia (comidas, paseos, tareas cotidianas, etc.) es también generar oportunidades para que la comunicación fluya y para el disfrute en común.

El taller con jóvenes estaba bien participativo, así que el coordinador se animó a preguntarles algo fuera de libreto. “Chiquilines, en el futuro ¿qué tipo de padres les gustaría ser?” Las sonrisas nerviosas pronto fueron interrumpidas por la primer respuesta: “Ni loca les dejo ir a algunos lugares”. Lo que generó todo tipo de reacciones de apoyo y discrepancia, y un balance final más intermedio: “Bueno, depende: tampoco tenerlos presos”. A continuación otro agregó: “Lo que trataría es de estar más tiempo con ellos, no sé, cualquier cosa, jugar, pasear, charlar...” Mientras muchos asentían pensativos con la cabeza, uno de los más silenciosos, afirmó contundente: “¡Y que no traten de compensarte después con regalos!”

En lo cotidiano podemos ir fortaleciendo a nuestros hijos en el arte de enfrentar los problemas que puedan tener. Lo aprenden a partir de las orientaciones que realicemos y fundamentalmente de lo que nos vean hacer. Según cómo nos observen abordando los conflictos, transitando por situaciones de angustia o resolviendo asuntos críticos, irán asimilando formas de atravesar por situaciones similares que vayan a vivir o estén viviendo.

Afrontar aquello que nos desafía es un aprendizaje que tiene mucha incidencia en los vínculos que las personas podemos establecer con las drogas. Cuando buscamos en el consumo algo que nos saque rápidamente del estado de tristeza o dolor, adoptamos una forma poco saludable de vivir, mientras que encontrarse con el otro y con uno mismo, estar presente cuando se nos necesita, va dejando los cimientos necesarios para crecer y madurar como personas responsables.

“A mí me contratan para transportar gente y desde hace un tiempo agarré una buena changa con las fiestas de 15. Llevo y traigo a los gurises y los padres se alivian de esa tarea. Pero la verdad es que me empezó a preocupar lo que veía. Tan prolijos y producidos a la ida, y usted tiene que ver en el estado en que los traigo de vuelta. El otro día, ya de mañana, mientras esperaba que uno llegara costosamente a abrir la puerta de su casa, me preguntaba: *¿habrá alguien en su familia que se entere en qué condiciones llegó?*”

La vida, al igual que los juegos necesita reglas. Sin reglas no hay juego ni diversión. A veces la diversión está en poder transgredirlas, pero la única forma de transgredirlas es que existan. Son los límites entre lo permitido y lo no permitido. Suele destacarse la importancia de enseñar a nuestros hijos lo que no pueden hacer. Vale destacar esta doble condición del límite, ya que cuando no se sabe lo que no se puede hacer tampoco queda claro lo que sí se puede. Los adultos responsables de la crianza tenemos que ser conscientes de que la resistencia a nuestros límites va a tener lugar, así como la transgresión. Especialmente durante la adolescencia. Pero ello no debe impedirnos de nuestra obligación por explicitar y sostener lo que entendemos que debe ser hecho y cómo. No se trata de imponer nuestra autoridad como un fin en sí mismo, sino de posicionarnos como adultos para proteger a los que, por su edad y madurez, necesitan de nuestra tutela.

El límite se construye, no siempre es desde el mundo adulto, con sus **“verdades absolutas”**. Esta idea de construcción hace que límite se viva como algo propio y no como algo impuesto siempre desde el **“deber ser adulto”**.

Es lógico que muchas veces se nos planteen dudas, porque lo que no se permitía en un tiempo en otro puede ser aceptable, lo que funcionó bien con uno de nuestros hijos puede no ser así con el siguiente, o porque lo que hasta ayer éste aceptaba sin inconvenientes, ya no le resulta tolerable. En la medida que vamos creciendo debemos ganar autonomía porque nadie se convierte en adulto independiente de un día para el otro.

Cada margen de libertad conlleva otro grado de responsabilidad y es muy importante saber valorarlo y cuidarlo, lo que supone aprender a negociar y evaluar la marcha de esos espacios que se van abriendo. En este camino las transgresiones son también oportunidades de aprendizaje, ya sea para comprobar si realmente se estaba preparado para asumir la responsabilidad que venía junto a esa mayor autonomía, o para corregir la manera de plantear los límites.

“¿Sabés lo que pasa? [dice una adolescente en un taller liceal] a ella la dejan hacer cualquier cosa, porque en la casa tienen la cabeza en sus propios asuntos. Dicen que le tienen confianza, pero yo no sé si es eso. En una de esas no le dan importancia porque no les importa. Sería horrible, ¿no?”

En este esfuerzo de tratar de proteger a los más chicos no deberíamos sentirnos solos. Evitar el aislamiento y animarnos a pensar lo común, junto a otros que están viviendo situaciones similares a las nuestras es fundamental, todos tenemos algo para enseñar y algo para aprender y nuestras experiencias, en sus logros y frustraciones nos sirven en la medida que podemos compartirlas y sacar provecho de ellas.

“Todo es mucho peor cuando además uno se siente solo [reflexiona un papá]. Y a veces te vas aislando porque te da vergüenza que los demás se enteren lo que te pasa. Creés que sos el único que se atormenta pensando “¿qué hice tan mal?”. Y cuando te juntas con otros y empezás a conversar, pero de verdad, sin pretender mostrar algo distinto a lo que te pasa, ahí te vas dando cuenta que tenés muchas más cosas en común, que en algunas cosas puede que te hayas equivocado, pero en otras no, que podés aprender de los demás y que los otros aprendan también de tu experiencia y que sobre todo, este oficio de ser padres, es una construcción diaria.”



Los adultos, cuando nos conectamos con nuestros pares, podemos operar como redes que cuidan el desarrollo de nuestros hijos.

Estrechando vínculos de buena vecindad, participando en los asuntos que involucran a la comunidad, manteniéndonos comunicados con las familias de los amigos de nuestros hijos, intercambiando positivamente con las instituciones educativas a las que ellos asisten, buscando colaborar en una tarea común, etc.

Para que las redes funcionen, no todos los hilos tienen que ser iguales, alcanza con que los nudos sean fuertes. Los hilos separados no sostienen, no importa si son de distinto color o textura, lo que importa es el entramado. Aplicado a lo humano, la cuestión es que también las personas necesitamos estar vinculadas, pero no necesariamente tenemos que pensar lo mismo.

La diversidad es una riqueza, la clave es que los hilos que somos cada uno de nosotros, estén bien conectados. Una comunidad es como una red, y la red sirve para muchas cosas. Por ejemplo, los trapecistas usan redes cuando hacen maniobras de mucho riesgo y los adolescentes son como ellos. Tienen que crecer, animar a soltarse, y hasta pueden probar piruetas arriesgadas. Nosotros, los adultos, no tenemos que usar la red para inmovilizarlos sino para estar ahí, por las dudas, aguantándolos en caso de, caída.

Hablar de drogas es necesario.

Yo le hablo, le hablo y le hablo, pero él nada. Le entra por una oreja y le sale por la otra.

y alguna vez, ¿lo escucha?



La construcción de la confianza es la clave en este proceso de diálogo.

Hablar de drogas es estar dispuesto a dialogar, a escuchar argumentos sin prejuizar, a reconocer al otro como interlocutor y no simplemente como a alguien a quien queremos convencer de nuestras verdades. En la vida, permanentemente se nos presentan alternativas frente a las cuales tenemos que tomar decisiones y en la medida que crecemos las iremos tomando con mayor autonomía, aunque siempre es bueno poder conversar con quienes confiamos.

Consumir o no drogas, cuándo y cómo, son parte de estas decisiones, y en la medida que estemos bien informados, tomaremos mejores caminos. Estar informado es necesario pero no siempre alcanza, ya que estamos ante un tema complejo.

Los adultos de la familia tenemos un papel central y conviene que recordemos ciertos criterios que suelen ser claves: aprovechar el momento adecuado para hablar, estar atento y dispuesto. No obstante hay momentos que no son apropiados, por ejemplo: antes de la salida a una fiesta o cuando alguien regresa intoxicado. En esas ocasiones es mejor esperar un momento más tranquilo para tener un diálogo franco y fluido.

El diálogo es la principal herramienta preventiva, por tanto es importante mantener la credibilidad, como interlocutores para conversar estos temas con los niños, niñas y adolescentes de la familia, ya que en el afán de protegerlos se cometen errores, se invade el espacio personal y dejamos de ser referentes con los cuales se puede dialogar.



“

Te hablan de la salud, de los peligros si tomás tal cosa o tal otra. Pero de lo que no te hablan es del placer. Porque al final, se consume drogas porque está bueno. Ta, es cierto, hay mucha porquería circulando y si no tenés cuidado podes pasarla mal. Lo que digo es que no sirve destacar sólo lo malo, porque después si descubrís la parte buena, de contra nomás, ya te olvidás de todo lo otro que te habían dicho y creés que era todo mentira.

”

Es necesario transmitir claramente que todo consumo de drogas tiene riesgos.

No hay consumos sin riesgos y sus consecuencias dependen de cada sustancia, la persona y el contexto de consumo. Ante una misma droga las personas reaccionan diferente y una misma persona puede sentir efectos distintos cuando las ocasiones cambian.

Por eso es importante preguntarse: ¿cuándo?, ¿con quién? y ¿por qué?

Consumir siendo menor es un primer riesgo, por el proceso de maduración corporal y mental que se sigue transitando, por los peligros de todo tipo a los que se ve expuesto sin tener las herramientas para manejarlos y porque lo colocan en conflicto con lo legal, dado que la venta y suministro de sustancias no está permitida para menores de 18 años.

Cuando se consume drogas es imprescindible conocer qué es lo que se está consumiendo, en el caso de las sustancias ilegales es difícil pero es fundamental, dadas las frecuentes adulteraciones y cambios en las composiciones químicas de los productos; **un ejemplo claro son las drogas de síntesis**. También tener en cuenta que las mezclas de sustancias generan efectos imprevisibles, incluso en aquellos usuarios con experiencia. Por lo que siempre se recomienda: no mezclar.

Los consumos más tolerados socialmente tienen muchos riesgos, el tabaco va dañando al organismo y es una de las causas principales de enfermedad y mortalidad en nuestra población. El alcohol suele estar vinculado a episodios de intoxicación aguda (mucha cantidad en poco tiempo) potencialmente muy graves y que frecuentemente requieren intervención médica. Especialmente cuando se lo consume rápidamente, sin tener en cuenta la graduación alcohólica, sin detenerse ante los primeros signos de embriaguez, no contando con alguien cerca que pueda auxiliar, o cometiendo distintas imprudencias bajo los efectos de la bebida.

El cannabis

, que ha pasado a ser regulado en nuestro país, también tiene riesgos a nivel físico a largo plazo que involucran los sistemas: respiratorio, cardiovascular, endocrino e inmunitario. En el corto y mediano plazo, también puede afectar a nivel psicológico, en especial sus efectos interfieren en el funcionamiento requerido para el aprendizaje, a través de la baja concentración y memoria, para la realización de acciones complejas que necesiten lucidez y coordinación (manejar, tomar decisiones), o para tener motivación para abordar las tareas cotidianas.

Nadie es dueño de la verdad, pero encontrar la medida para poder disfrutar sin lastimarnos, es tal vez uno de los desafíos más grandes que tenemos. Sabiendo que no estamos solos y que lo que pasa a nuestro alrededor nos afecta y a su vez podemos afectar mucho a nuestro entorno y a los que más queremos.



Problema de todos

La problemática de consumo de drogas es de todos. Nos implica a todos porque es un fenómeno que afecta a la sociedad y del que estamos siendo parte en su producción. Por acción y omisión, participamos en el mismo y nos desafiamos ante preguntas que no siempre encuentran respuesta.

“

¿Por qué se condena al drogadicto y no al modo de vida que multiplica la ansiedad, la angustia, la soledad y el miedo, ni a la cultura de consumo que induce al consuelo químico?

”

Eduardo Galeano

La experiencia muestra que no vamos a encontrar una única solución, pero el camino ante esta temática debería pasar por juntar voluntades y dar continuidad a su abordaje en las distintas transformaciones.

“Si eres parte del problema, eres parte de la solución”. La convicción es que lo que pasa en casa importa, tendremos que saltar la barrera que se levanta ante nosotros, construyendo potencia entre todos.

“

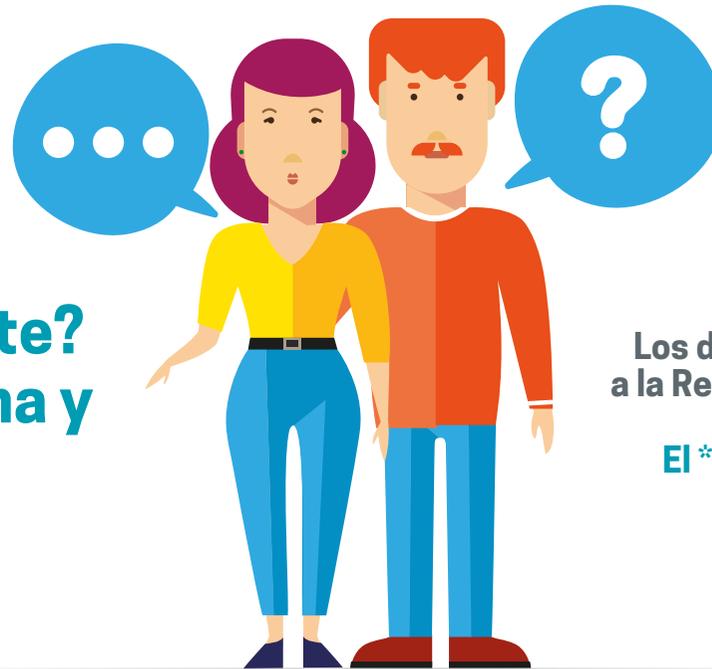
Algunos dicen que no hay nada que hacer. Pero si no hay nada que hacer entonces todo estará por hacer

”

CANNABIS y BEBIDAS ALCOHÓLICAS:

Los tres universos de mayor riesgo son: menores de 18 años, embarazadas y conductores.
En estos casos el consumo de cannabis y bebidas alcohólicas debe ser cero.

**Todo consumo de drogas tiene riesgos.
Informarnos nos ayuda a conectarnos mucho más con nuestros hijos.**



**¿Querés informarte?
¿Tenés un problema y
necesitás ayuda?**

**Los dispositivos Ciudadela son la puerta de entrada
a la Red Nacional de Atención y Tratamiento en drogas.**

**El *1020 brinda atención telefónica las 24 horas
gratis desde cualquier celular.**

**Este material ha sido elaborado por ONG ENCARE
y el Área de Prevención de la JND.**

Informate en infodrogas.gub.uy

