MATERIAL DE APOYO
PARA FAMILIAS

Uruguay previene
Así nos cuidamos

ES IMPORTANTE QUE SEPAS

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

En un contexto de permanente cambio, donde se hacen visibles diversas formas de familia, de relacionarse entre generaciones, de comportarse, divertirse y de afrontar el trabajo o el estudio, es importante informarnos, aprender y comunicarnos para ocupar los lugares de cuidados que nos toca desempeñar.

Las personas adultas debemos involucrarnos y cuidar de las personas más jóvenes.

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”, 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 QUE NO EXISTA”

Nadie se vuelve agresivo por tomar alcohol, ni divertido por fumar un porro, ni buen futbolista por estimularse. Las drogas 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 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, pero sin regularidad. 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. En función del tipo de droga, de la frecuencia y cantidad de consumo, además de características personales, puede ir afectando distintas áreas vitales.

- **Consumo dependiente**

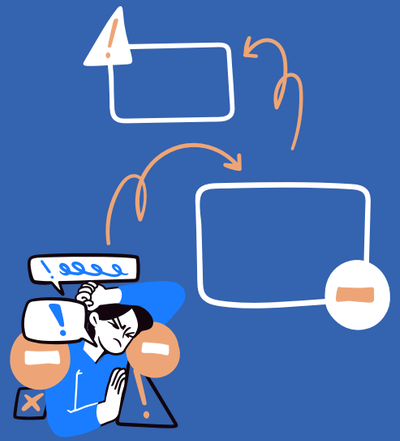
La persona en esta situación estructura su día a día alrededor del consumo. Hay una dependencia (física y/o psicológica) a la sustancia que restringe las posibilidades de opción. No quiere decir que la persona esté todo el tiempo bajo los efectos de las drogas, sino que su vida se organiza en torno a ellas. 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**

Es cuando el consumo produce consecuencias negativas para la persona por la cantidad, la frecuencia, la situación personal o la situación / entorno de consumo.

CUALQUIER TIPO DE CONSUMO PUEDE VOLVERSE PROBLEMÁTICO EN DETERMINADAS CIRCUNSTANCIAS

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 desarrollando una dependencia, como una secuencia lineal e inevitable. Obviamente toda persona dependiente empezó probando, pero sólo una minoría de las personas que prueban 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”. Muchas de las personas que desarrollan una dependencia a las drogas, confían exageradamente en su capacidad de gestionar sus consumos sin que le generen problemas y proclaman 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.

Lo problemático depende de las circunstancias; si las personas deciden consumir cuando están conduciendo, no es necesario tener un consumo dependiente para tener un problema grave.

Las nuevas generaciones están creciendo en un mundo donde la presencia de las dogas es ineludible, por tanto, deberán aprender a vivir con ellas, lo que no quiere decir necesariamente que las usen.

Los consumos de sustancias se dan en diferentes edades y de diferentes maneras, por eso es importante reflexionar sobre: los consumos privados y los públicos, los consumos de las personas adultas y las 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 la adolescencia), o querer expresar algo, revelarse, buscar placer, entre otros tantos.

A diferencia de lo que a veces se dice, no es lo más frecuente que el consumo de drogas se inicie para evadir problemas que se tenga en la casa, con los/as amigos/as o en el estudio.
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 los motivos de 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.

La angustia, el aburrimiento, el estrés o, la soledad, son sentimientos frecuentes en todas las personas, frente a los cuales recurrimos a distintas estrategias para afrontarlos. Cuando sólo se recurre a las drogas, el consumo se va convirtiendo en problemático y se transforma, progresivamente, en la principal estrategia para intentar sentirse mejor. Este intento 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?

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 redes 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.

Ante una temática tan compleja, es natural creer que lo que se pueda hacer a nivel familiar es poco.

Por el contrario, **lo que hacemos en nuestros entornos familiares es fundamental.**

Distintas investigaciones muestran que la actitud de las personas adultas, 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 familiar en el consumo de los/as adolescentes y se observa con claridad, que los riesgos están vinculados a la percepción por parte de éstos de un bajo grado de preocupación y seguimiento de su cuidado de parte de las personas adultas responsables.

El involucramiento familiar tiene tres componentes complementarios:

Comunicación

Acompañamiento

Control

¿Qué es involucrarse?
Supone ser conscientes del impacto que tienen nuestras palabras, y especialmente nuestros actos, en el desarrollo de los/las hijos/as. No hacer nada también es una forma de hacer.

Debemos tener en cuenta que cada edad tiene sus características. Crecer implica buscar y lograr autonomía, pero se sigue necesitando la referencia de las personas adultas, sólo que de otras formas.

El **diálogo cotidiano** en las familias promueve una mejor convivencia, habilita a conocerse y estar en cercanía de los intereses, pensamientos, sentimientos de las personas con las que compartimos a diario. En estos tiempos en que contamos con múltiples canales para conectarnos al mundo, paradójicamente, a veces estamos desconectados/as 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.

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/as hijos/as aquellos asuntos que son responsabilidad de las personas adultas. Cuando son más chicos/as, las preguntas irán surgiendo con espontaneidad y de la misma manera podemos ir respondiendo. Más tarde, en la adolescencia, suelen haber períodos en que el intercambio con las personas adultas es más difícil. A pesar de ello, y aunque a veces fracasemos en el intento de abrir una conversación, la clave es que sepan que seguimos disponibles para escucharlos/as y darles nuestra visión de las cosas.

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.

En lo cotidiano, las personas jóvenes aprehenden formas de atravesar las situaciones problemáticas 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 vivenciar sus propias situaciones.

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.

Los límites

El límite tiene la doble condición de establecer y clarificar lo que no se puede hacer, pero también lo que sí se puede. Definir esto para un niño, niña o adolescente, es clave para su desarrollo, en tanto establece un marco de contención, un territorio en el que manejarse con seguridad. Las personas adultas responsables de la crianza tenemos que ser conscientes de que la resistencia a nuestros límites va a tener lugar, así como la transgresión. 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 estar en proceso de crecimiento, necesitan de nuestro acompañamiento.

El límite se construye; no siempre es desde el mundo adulto, con sus **“verdades absolutas”**. Esta idea de construcción hace que el 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 un/a hijo/a puede no hacerlo con el siguiente, o porque lo que hasta ayer aceptaban sin inconvenientes, ya no les 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

En este esfuerzo de tratar de proteger a los más chicos no deberíamos sentirnos solos y solas. Evitar el aislamiento y animarnos a pensar lo común, junto a otras personas que están viviendo situaciones similares a las nuestras es fundamental, para poder aprender y enseñar a partir de nuestras experiencias, logros y frustraciones.

Cuando las personas adultas nos conectamos con nuestros pares, podemos operar como redes que cuidan el desarrollo de nuestros hijos e hijas. Estrechando vínculos de buena vecindad, participando en los asuntos que involucran a la comunidad, manteniéndonos en comunicación con las familias de los/as amigos/as de nuestros/as hijos/as, intercambiando positivamente con las instituciones educativas a las que 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 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. Las personas adultas no tenemos que usar la red para inmovilizarlos sino para estar ahí, por las dudas, sosteniéndolos en caso de caída.

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

Hablar de drogas es estar disponible para dialogar, escuchar argumentos sin prejuzgar, reconocer al otro como interlocutor y no simplemente como a alguien a quien queremos convencer de nuestras verdades.

En la vida, estamos permanentemente tomando decisiones y en la medida que crecemos lo vamos haciendo con mayor autonomía, aunque siempre es bueno poder conversar con quienes confiamos.

Consumir o no drogas, cuándo y cómo, son parte de estas decisiones. Contar con información es importante para tomar mejores caminos, pero no siempre alcanza.

Las personas adultas de la familia tenemos un papel central y conviene que recordemos ciertos criterios que suelen ser claves:

aprovechar el momento adecuado para hablar, estar atentos y dispuestos. No obstante hay momentos que no son apropiados, por ejemplo: antes de la salida a una fiesta o cuando alguien regresa en estado de intoxicación.

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 para conversar estos temas con los niños, niñas y adolescentes de la familia.

Algunas veces en el afán de protegerles se invade el espacio personal y se le da poca importancia a lo que piensan o creen y por eso dejamos de ser referentes con los cuales se puede dialogar.

Muchas veces se enfoca el tema solamente desde la salud o desde de los riesgos, pero es importante comprender que las personas suelen usar drogas para sentir placer o para disminuir el displacer.

Cuando se dialoga sobre este tema es importante incluir los aspectos positivos y negativos que tiene para la persona el uso de drogas.

Si solo se enfoca el tema desde los aspectos negativos, las personas sienten que no entendemos nada y se pierde credibilidad.

Es necesario trasmitir 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 en la niñez y adolescencia es un primer riesgo, por el proceso de maduración corporal y mental que se sigue transitando, sin tener las herramientas para manejar algunas situaciones y porque los 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 se dan 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, endócrino 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 (conducir un vehículo, tomar decisiones) o para tener motivación para abordar las tareas cotidianas.

Encontrar la medida para poder disfrutar sin lastimarnos, es tal vez uno de los desafíos más grandes que tenemos. Sabiendo que no estamos solos ni solas y que lo que pasa a nuestro alrededor nos afecta y a su vez podemos afectar a los demás.

El consumo problemático de drogas es un tema que nos implica a todos y todas y estamos siendo parte en su producción.

Este material es una reelaboración realizada por el Área de Salud Integral de la Secretaría Nacional de Drogas, a partir de la Guía "Material de apoyo para familias" (ONG ENCARE y área de Prevención de la SND).

Uruguay previene

Así nos cuidamos

Uruguay
Presidencia

Junta Nacional
de Drogas
Salud, Libertad y Solidaridad