



# ENTORNOS FAMILIARES QUE CUIDAN

**Uruguaypreviene**  
Así nos cuidamos



Uruguay  
**Presidencia**



**Junta Nacional  
de Drogas**  
*Salud, Libertad y Solidaridad*

El Plan Integral de Prevención 2021-2025 de la Junta Nacional de Drogas (JND) plantea que las políticas de prevención son aquellas que buscan desarrollar o fortalecer:

- medidas de cuidado a nivel personal, familiar, grupal, institucional y social, que promuevan salud desde una perspectiva integral, protejan ante situaciones problemáticas de consumo y reduzcan los daños asociados al uso de drogas.
- competencias que desarrollen capacidades en la toma de decisiones.
- entornos institucionales, familiares y comunitarios protectores de la salud.

Tomando esta idea, se proponen algunos abordajes posibles de ser desarrollados desde las propias familias o desde las instituciones públicas y privadas que trabajan con las mismas, reafirmando la importancia de acompañar y evitar el sentimiento de soledad que muchas veces es sentido en estos entornos, cuando se trata de abordar el tema de los consumos problemáticos de drogas.

Se entiende por **entornos familiares**, a los espacios cotidianos de interacción social en los que circulan afectos, cuidados, modos de crianza, prohibiciones, habilitaciones, secretos, acuerdos, y en los que se construye historia intergeneracional, saberes, aprendizajes, límites y significaciones (en particular referidas al género, al amor, la violencia, el cuerpo, la intimidad, entre otros). De esta noción se desprende, que los entornos familiares no están exclusivamente integrados por personas que comparten lazo de co-sanguinidad, sino también por aquellas que ofician de referencia para los procesos de desarrollo subjetivo por su cercanía y su significación afectiva (pueden ser referentes de la comunidad, docentes, amigos/as, otros).

La concepción de familia ha ido cambiando con los momentos sociohistóricos y con las culturas, con lo cual requiere ser actualizada sistemáticamente. Un primer paso significativo en este sentido, es **hablar de “las familias”** ya que éstas no son únicas sino diversas y heterogéneas, no son estáticas sino que cambian en función de realidades socioeconómicas, culturales, ambientales, geográficas y particulares. Es imperioso respetar esa diversidad y tenerla en cuenta a la hora de pensar estrategias, generar mensajes y acompañar procesos. Cada configuración familiar tiene su historia y su razón de ser; es desde las mismas que es posible construir cuidados, salud y bienestar.

**Entornos familiares que cuidan**, es una propuesta que impulsa a que todas las personas que conforman un grupo social consensuado como “familia”, se sientan convocadas a involucrarse en la construcción de nuevas miradas y acciones que fortalezcan su capacidad protectora y de cuidados. Para esto, no es necesario que las familias tengan experticia técnica en el tema drogas, sino abordarlo desde el rol afectivo que se cumple, buscando proximidad y espacios de diálogo, apoyándose en los entornos comunitarios y educativos y en la interacción con otros actores que permitan abordajes integrales y complejos.

# Factores de protección de los entornos familiares

## ¿Qué son los factores protectores?

Toda circunstancia, situación o condición que facilite el desarrollo de una persona o colectivo a través de la promoción de salud. Los factores protectores adquieren particularidades según el contexto cultural, geográfico o epocal.

**El involucramiento familiar es un factor protector del consumo de drogas que incide en las actitudes y comportamientos.**

Los **principales factores de protección familiar** ante el consumo problemático de drogas son:

- entornos familiares contenedores que generen lazos de confianza y seguridad;
- pautas educativas familiares que establezcan normas de conducta claras, coherentes y contenedoras;
- roles claros, posicionamiento desde el lugar de adulto/a, con autoridad y sin autoritarismo;
- implicación y dedicación de los padres en la vida de sus hijos/as: compartir espacios de juego, manifestar interés por las actividades que realizan y por los vínculos sociales que construyen;
- atención, escucha e involucramiento con las situaciones, necesidades propias de cada etapa.



De la lectura de los factores de protección podrían desprenderse los factores de riesgo en tanto contracara de éstos; no obstante, interesa destacar algunos factores de riesgo que en particular en los entornos familiares pueden tener un rol importante a la hora de que un consumo se torne problemático. Se detallan algunos de ellos:

- actitudes favorecedoras o tolerantes de las personas adultas referentes ante el consumo de drogas en niños, niñas o adolescentes;
- estilos de crianza autoritarios, violentos, rígidos, permisivos o confusos (si bien estos estilos tienen claras diferencias entre sí, todos pueden constituirse en factores de riesgo);
- historias familiares asociadas al uso abusivo de drogas o su comercialización;
- disponibilidad de sustancias en el entorno familiar o comunitario;
- situaciones de vulnerabilidad social o económica;
- ausencia o escasez de espacios de socialización y recreativos.

Abordar los factores de riesgo y potenciar los de protección, es de las principales acciones a desarrollar para prevenir el consumo problemático de drogas desde los entornos familiares. Esto implica poder revisar los estilos de crianza y educación, las formas de relacionarse entre personas adultas y con las más jóvenes, los espacios de encuentro y diálogo, las actitudes y conductas asociadas a los usos de sustancias, así como las creencias, normas y valores que operan a la interna de cada familia.

Este es un desafío difícil pero necesario, que no tiene que encararse en soledad. Es por eso que se presentan aquí algunas herramientas para transitar, al ritmo y posibilidades propias de cada entorno familiar, este camino.

# Hacia la consolidación de entornos familiares protectores y con capacidad de cuidar

En función de lo expresado, los entornos y referentes familiares tienen un rol protagónico en la prevención de los usos problemáticos de drogas. Es clave poder asumir ese rol y fortalecerse en el mismo.

Desde el modelo de trabajo que propone Uruguay Previene en los Entornos Familiares, eso implica recorrer el siguiente camino:

## ➤ **en primer lugar, reconocer cuáles son los lazos, historias, acuerdos, roles y materialidades que hacen que una familia se conciba como tal:**

- ¿qué nos une?, ¿qué compartimos?,
- ¿cómo nos vemos?, ¿cómo nos ven?,
- ¿quiénes conformamos esta familia y quiénes no?

## ➤ **visualizar qué representaciones sociales, hábitos y conductas se han ido construyendo a la interna de la familia, en relación a los usos problemáticos de drogas:**

- ¿quiénes usan drogas en esta familia y cómo las usan?, ¿quiénes tienen uso problemático?,
- ¿cuáles son esos problemas y a quiénes afectan?,
- ¿qué pensamos de esas situaciones?,
- ¿es un problema de esas personas o tenemos algo para hacer al respecto?,
- ¿qué creemos que hay que hacer?, ¿qué podemos hacer?,
- ¿con qué otros problemas se asocia el consumo problemático?

## ➤ **identificación de los factores de riesgo y factores de protección propios de cada familia:**

- ¿qué fortalezas tiene esta familia?,
- ¿cómo las hemos construido?, cómo las podemos potenciar?,
- ¿qué riesgos vemos en esta familia?,
- ¿han cambiado con el tiempo esos riesgos?,
- ¿qué podemos hacer para fortalecerlos?

## ➤ **construcción/visualización de la red de sostén:**

- ¿quiénes son las personas o grupos que nos acompañan?
- ¿a quiénes no solemos tener en cuenta pero podríamos pedirle ayuda para ser parte en el acompañamiento de los consumos problemáticos?,
- ¿qué vínculos nos hacen bien y cuáles no tanto?

## **construcción de acuerdos para involucrarse y acompañar:**

- ¿qué vamos a hacer para transformar lo que nos pasa?, qué esperamos que cambie?, ¿cómo nos vamos a organizar?,
- ¿qué roles va a asumir cada uno/a?, qué precisamos para alcanzar las metas que nos proponemos?,
- ¿quiénes vamos a ser parte de este proceso?

Transitar este camino implica un encuentro de saberes intergeneracionales y la consolidación de espacios de diálogo a la interna de cada familia. Abordar estas preguntas no implica ir respondiéndolas una por una; son orientaciones, rutas posibles de diálogo y reflexión, para que todas las personas que integran un entorno familiar se sientan convocadas a ser parte de la crianza, los cuidados y el resguardo de la salud de todos sus integrantes.

RECORRER ESTE CAMINO, CONTRIBUIRÁ A QUE CADA FAMILIA SE REENCUENTRE CON SU PROPIA CAPACIDAD DE CUIDAR. ESTO TENDRÁ REPERCUSIONES DESDE UNA MIRADA INTEGRAL DE LOS PROCESOS DE SALUD, MUCHO MÁS ALLÁ DE LA PREVENCIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE DROGAS.



## Acciones preventivas

### desde los entornos familiares

Una vez que una familia define pensarse en clave preventiva, siguiendo las orientaciones anteriormente descritas, es importante tener presente las siguientes dimensiones:

- ➔ prevenir el uso problemático de drogas, requiere de un proceso sistemático y continuo, no de acciones aisladas o charlas puntuales;
- ➔ implica promover la plena participación de quienes conforman el entramado familiar, integrar las diversas posturas y partir de los saberes que circulan. Esto fomenta la necesaria corresponsabilidad en la prevención;
- ➔ apoyarse en los vínculos construidos, la cotidianeidad y los espacios compartidos recurriendo, si fuera necesario, a profesionales que puedan aportar y complementar saberes desde la especificidad;
- ➔ tener presente los hábitos, culturas, mitos y creencias construidos en el seno de la familia, para problematizarlos y potenciarlos como factores protectores;
- ➔ hacer confluir varias acciones a la vez. Hay evidencia suficiente para concluir que el sólo hecho de brindar información o advertir sobre los riesgos del consumo, no modifica conductas.

En este sentido, algunas de las **líneas sugeridas son:**

- Compartir **información de calidad** entre los integrantes de la familia, relativa a los usos de drogas, efectos, riesgos y medidas para cuidarse. Es importante encontrar herramientas variadas, que respondan a los intereses propios de cada generación.
- Colectivizar los **marcos, normas y límites** que regulan las conductas personales: en este punto, se sugiere abordar no sólo el marco normativo vigente en nuestro país relativo a los usos de drogas (consumo, tráfico, porte, entre otros), sino también aquellas reglas y límites que ordenan y cuidan el funcionamiento familiar. Hacer hincapié en la importancia que estos marcos tienen para regular las relaciones sociales en general y las familiares en particular y, por ende, para proteger la integridad de las personas.
- Implementar estrategias que fomenten el desarrollo de **competencias o habilidades para la vida**, teniendo en cuenta que son un factor clave para la toma de decisiones, el desarrollo de medidas de cuidado hacia sí y hacia los demás. Este abordaje debe conjugarse con otras medidas no necesariamente dirigidas a promover un cambio en la conducta de las personas, sino a modificar los entornos en los que éstas circulan. En la página web de Uruguay Previene se presentan materiales didácticos para el abordaje de acciones asociadas a las habilidades para la vida.
- Un paso significativo, es el de poder implementar **cambios en el propio entorno familiar**, que contribuyan al desarrollo de conductas saludables en las personas que lo integran. Algunas acciones posibles en este sentido son: revisar la rutina familiar y ajustarla para asegurar espacios frecuentes de encuentro, en los que compartir charlas, comidas, intereses, salidas y desarrollo de tareas de forma colaborativa; acondicionar espacios físicos para hacerlos acogedores y que motiven los encuentros; entre otras.
- Fomentar el **involucramiento de todos los integrantes de la familia** buscando estrategias que aseguren la máxima participación y fortalezcan la confianza. Esto será central para instalar espacios de diálogo y acompañamiento.

Llevar adelante estas acciones requiere tiempo, consensuar, trazar metas y, sobre todo, sostener procesos. Por eso es clave disponer de información de calidad, actuar desde un posicionamiento abierto que no prejuzgue y tener disponibilidad para generar espacios de escucha.

Para esto, la Secretaría Nacional de Drogas aporta propuestas formativas concretas y una **caja de herramientas** con recursos didácticos, que permitan dinamizar los contenidos de prevención en cada entorno familiar.

**Uruguaypreviene**  
Así nos cuidamos