

Módulo 5. Espacios de fortalecimiento

1. Resultado de aprendizaje

Demuestra la incorporación de pautas de comunicación sobre las SPA en un ejercicio aplicado.

2. Introducción y guión video

En este módulo se presentarán las estrategias para abordar qué son las SPA, sus efectos, los factores de riesgo y protección y en general cualquier tema relacionado con el consumo de SPA con los jóvenes tanto para padres como para profesores.

Se hará uso de los datos más recientes y lo que la evidencia indica como acciones concretas que desde el rol de padres y orientadores se pueden implementar para realizar un acompañamiento en los entornos privilegiados para la prevención: la familia y la escuela.

Fundamentalmente se presentarán tipos y estrategias de comunicación que favorezcan la confianza entre las partes que fomente unas relaciones fuertes y claras en relación con el consumo de SPA fortaleciendo los factores protectores.

3. Pregunta disparadora o experiencia concreta

El más reciente Estudio Nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar - Colombia (2016) indica los siguientes resultados:

- Si bien un 24% de los escolares declaró haber usado tabaco alguna vez en la vida, solo un 8,1% declaró haber usado en los últimos 30 días, 10% entre los hombres y 6,4% de las escolares mujeres.
- Un 69,2% de los escolares de Colombia declararon haber usado alcohol alguna vez en la vida, cifra que se reduce a un 37% cuando se investiga **el uso en el último mes, con un significativo mayor uso entre las mujeres** respecto de los hombres: 37,9% y 36,1%, respectivamente.
- Entre los escolares de **12 a 14 años**, un 26,6% de ellos declaró uso de alcohol en los últimos 30 días, indicador que sube a 50,5% entre los estudiantes de 17 a 18 años. Por otra parte, **el uso de bebidas alcohólicas aumenta conforme se incrementa el número de años de escolaridad** de los estudiantes: en efecto, mientras 1 de cada 4 escolares del séptimo grado declaró uso de alcohol en ese período, entre los estudiantes de undécimo grado esta situación se encuentra en 1 de cada 2 escolares.
- Un 15,9% de los escolares de Colombia declararon haber usado al menos una sustancia ilícita (marihuana, cocaína, estimulantes anfetamínicos, inhalantes) alguna vez en la vida, es decir aproximadamente 1 de cada 6 escolares, lo que representa un universo aproximado de **520 mil escolares**, con un 16,9% entre los hombres y 15,1% entre las mujeres.
- **Respecto al uso en el último año, hay un significativo mayor consumo entre los hombres respecto de las mujeres, 11,9% y 10,2%, respectivamente.** En cuanto a la edad de los estudiantes, el uso de cualquier sustancia crece a medida que aumenta la edad, con cifras desde 7,3% entre los estudiantes de 12 a 14 años, hasta un 16,7% en el grupo de 17 y 18 años. Las diferencias entre los tres grupos son significativas.

- **Ahora responda**, ¿qué dato le llama más la atención y por qué?

4. Recurso educativo (esquemas, gráficas, tablas, imágenes)

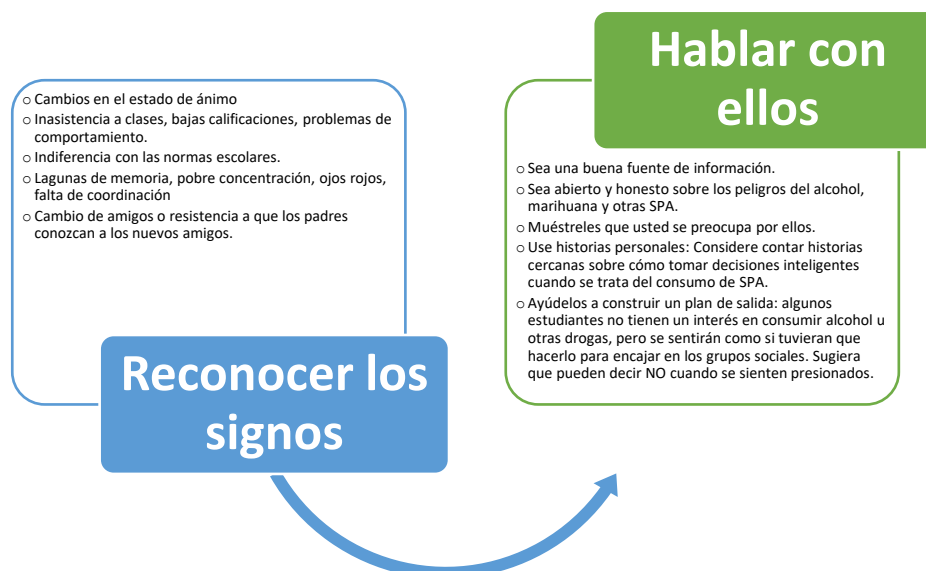


Figura 1. Pasos para ayudar a los estudiantes a evitar el inicio temprano del consumo de alcohol y otras SPA, adaptado de SAMHSA (2022).

5. Material de lectura

Estos datos y la información revisada respecto a los efectos de las sustancias psicoactivas, los factores de riesgo y protección frente al consumo y el proceso de adicción hacen necesario preguntarse ¿Qué hacer para prevenir? En esta ocasión se presentarán las estrategias para abordar el tema con los jóvenes tanto para padres como para profesores.

Estrategias para padres

Las evidencias que presentan los estudios alrededor de los factores de protección indican que la mejor forma de influir sobre los jóvenes para evitar el consumo de SPA es que se establezca y mantenga una relación sólida y de mutua confianza. Los jóvenes tienen a posponer el consumo de SPA si sienten que hay un vínculo fuerte con sus padres o cuidadores y cuentan con apoyo familiar.

Una **relación sólida y de confianza** con los hijos puede construirse y fortalecerse teniendo en cuenta las siguientes acciones (HHS, NIH, NIAAA, 2009):

- **Establecer una comunicación abierta:** implica facilitar las condiciones y tiempos específicos para que el joven converse de manera honesta con usted.
- **Demostrar interés:** Sin demostrarlo en muchas ocasiones, los jóvenes necesitan saber que son importantes para sus padres. Es importante proponerse a dedicarle tiempo de manera constante a su hijo, este tiempo

debe posibilitarle brindar atención centrada, exclusiva y afectuosa. Algunos ejemplos de estos momentos planeados son: un paseo en bicicleta, salir a caminar, una comida fuera de casa o incluso cocinar juntos.

- **Imponer límites:** es clave establecer qué se espera con respecto al comportamiento de los hijos, así como las consecuencias por romper las reglas instituidas en casa. Es importante hacérselas saber de manera clara, así como asegurar su cumplimiento cada vez que sea necesario.
- **Demostrar aceptación:** comprende asegurarse de que el joven sepa que los padres valoran tanto sus esfuerzos como sus logros. En este sentido se deben evitar las bromas o críticas que puedan herirlo.
- **Comprender que su hijo está creciendo:** Esto no significa desentenderse de las actividades o decisiones de su hijo ni evitar la intervención cuando es necesaria una orientación de su parte. Mientras se guía el comportamiento de su hijo se hace importante respetar su necesidad, cada vez mayor, de privacidad e independencia.

Específicamente el proceso de comunicación con los jóvenes toma importancia como estrategia preventiva y de fortalecimiento de la relación entre padres, cuidadores e hijos. Por ello también puede ser de utilidad tener en cuenta algunos **consejos prácticos para comunicarse** con su hijo(a) (HHS, NIH, NIAAA, 2009):

- Es importante reconocer que usted como padre, madre o cuidador es un referente vital para sus hijos así haya situaciones en las cuales no se lo demuestren. Por tanto, es de utilidad emprender acciones de manera activa para cultivar una buena comunicación.
- *Promueva la conversación.* Invite a su hijo a hablar sobre cualquier cosa o tema que le interese. Escuche lo que él quiera decirle sin interrumpirlo y dele la oportunidad para que le enseñe algo nuevo. La escucha atenta es un recurso muy potente para preparar el terreno para que en próximas ocasiones se generen y mantengan conversaciones sobre temas que a usted como padre, madre o cuidador le preocupan.
- *Formule preguntas abiertas.* Una manera de motivar a los adolescentes para que comenten lo que piensan y siente con respecto a cualquier tema de conversación es evitar hacer preguntas cerradas que impliquen respuestas simples de “sí”, “no”, “bien”, “mal” y reemplazarlas por preguntas abiertas que permitan que el joven se extienda en lo que quiere expresar.
- *Controle sus reacciones emocionales.* Puede que en la conversación escuche algo que no le agrada, trate de no responder con enojo o sobresalto; intente respirar profundamente algunas veces y acepte sus sentimientos de manera constructiva, quizás escuchar de manera atenta qué es lo que quiere expresar su hijo, puede ayudarlo a entender su perspectiva y no cortar la comunicación.
- *Convierta cada conversación en una situación “gana-gana”.* No se trata de dar “sermones” o “cantaleta”, tampoco de “ganar puntos” ante su hijo demostrándole cómo o en qué se ha equivocado. Si demuestra respeto por su punto de vista, será más probable que el adolescente esté más abierto a escuchar y respetar el suyo.

En el caso de conversaciones dirigidas específicamente al consumo de alcohol y otras SPA, SAHMSA (2022) recoge **5 elementos clave para las conversaciones** sobre el tema que recomienda se inicien **antes** de que los jóvenes estén expuestos al consumo (alrededor de los 12 años para nuestro país):

1. Mostrar su desaprobación sobre el consumo de alcohol en menores de edad (que en nuestro contexto es ilegal) y sobre el uso de otras SPA.

No asuma que sus hijos saben o pueden inferir qué opina usted sobre el consumo de SPA, envíe un mensaje claro y fuerte sobre su desaprobación del consumo de SPA.

2. Demuéstreles interés por su salud, bienestar y éxito.

Los jóvenes tienden a escuchar más cuando saben que usted está de su lado. Esto significa reforzar los argumentos para transmitirles por qué no quiere que su hijo use SPA, especialmente en referencia a que usted los quiere ver felices, sanos y seguros. La conversación mejora si usted es abierto y muestra preocupación por el bienestar de sus hijos.

3. Muestre que es una buena fuente de información sobre alcohol y otras SPA.

Es importante tener en cuenta que la decisión que tome su hijo sobre el alcohol y otras drogas sea una decisión informada basada en datos confiables sobre los efectos, riesgos y daños. Infórmese usted primero de fuentes confiables para ser, así mismo, una fuente de información confiable para su hijo.

4. Muestre que usted está pendiente de su hijo y que no apoyará comportamientos riesgosos.

Los jóvenes tenderán a usar SPA si creen que nadie se dará cuenta. Por ello es importante demostrarle a su hijo que usted está atento a sus actividades, pero hágalo de una manera sutil, trate de no husmear o chismosear. Se puede preguntar sobre los planes y los amigos porque usted quiere estar pendiente y le interesa y no porque va a juzgar o criticar; esta aproximación facilita el mantenimiento de conversaciones abiertas con su hijo.

5. Contribuya a la construcción de habilidades y estrategias para evitar el consumo de SPA de su hijo.

Incluso si usted cree que su hijo no quiere beber alcohol o consumir otras SPA, no se puede ignorar la presión de grupo como un aspecto poderoso en la adolescencia. Disponer de un plan para evitar el consumo de alcohol y otras SPA puede ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones. Hable con sus hijos sobre lo que harían si se enfrentan a una decisión difícil relacionada con el consumo de SPA. Pueden practicar decir “NO, gracias” con ellos en un ambiente seguro y tranquilo. No se preocupe, no es necesario abordar todo en una sola charla. Planifique charlas cortas pero frecuentes para verificar cómo van las cosas con su hijo y mantenga el canal de comunicación abierto.

Con respecto al uso de SPA en adolescentes se recomienda tener claridad frente a las **fiestas y salidas** de los jóvenes pues el saber dónde y con quién están sus hijos es un factor que los protege del consumo y da cuenta del involucramiento parental.

En este sentido es importante considerar las siguientes preguntas que pueden ayudar a tomar decisiones en el momento de autorizar una actividad de diversión o

una salida. Las respuestas a estas preguntas deben darse antes de dar el permiso, reflexione antes de contestarlas y tome la decisión que aporte a la salud de su hijo haciendo las modificaciones a la situación que sean necesarias (Martínez, 2006):

1. ¿Se ha acordado con otros padres los horarios en los que se llevará la actividad? ¿Puede acordarlos?
2. ¿En la actividad hay un adulto responsable de la misma? ¿Es suficiente un solo adulto o requiere de nuestra ayuda?
3. ¿Llevaremos a nuestro hijo (a) al lugar de reunión? ¿Algún padre de familia de toda nuestra confianza lo hará por nosotros? ¿Podemos llevarlo y traerlo?
4. ¿Habrá alcohol u otras SPA en la fiesta o reunión? ¿En la actividad participan jóvenes mucho más grandes que nuestro hijo (a)?
5. ¿Estoy delegando la supervisión de la actividad en conductores o personal de servicio? ¿Son ellos las personas indicadas?
6. ¿He llamado a los padres cercanos de los demás involucrados en la actividad para estar al tanto de lo que se va a hacer? ¿Hay algo que no me suena o hay diferentes versiones?
7. ¿No quiero que vaya porque no estoy de acuerdo con la actividad, pero tengo miedo de oponerme? ¿Ya lo hablé con otros padres?
8. ¿He dado la autorización siendo claro en la confianza que tenemos de que cumpla las normas de la casa? ¿Acomodé las cosas mentalmente, justificándolas o argumentándolas ante mí mismo, para no verme en la difícil situación de negar el permiso?
9. ¿Para negar el permiso he sido concreto? o ¿Le he dado “cantaleta”?

Mantener una comunicación abierta permitirá reconocer y abordar las siguientes **señales de posible consumo de SPA**, aclarando que no son exclusivas de este, sino que también pueden ser propias de otros procesos como, por ejemplo, ajuste al periodo vital que se está transitando:

- Evitación al llegar a casa
- Exagerado uso de “disimuladores del aliento”
- Posesión de “parafernalia” asociada al uso de SPA
- Dormir frecuentemente en casas de “amigos”
- Cambio de “amigos”
- Manifiesta síntomas propios del guayabo o resaca
- Olor a licor en el cuarto
- Mal manejo del dinero
- Alteración de rutinas (sueño, alimentación)
- Desaparición de bebidas alcohólicas en casa
- Temblores en las manos
- Cambio abrupto de comportamiento - agresividad
- Nerviosismo, ansiedad, depresión
- Mentiras “irrelevantes”
- Fracaso académico

Estrategias para profesores

La comunidad educativa y sus integrantes pueden jugar un rol poderoso en la prevención del consumo de SPA entre los jóvenes. Los educadores y las familias pueden trabajar de manera coordinada para transmitir mensajes consistentes y fuertes a los estudiantes sobre el consumo de SPA.

Los profesores trabajan para preparar a los estudiantes para el éxito futuro. Sin embargo, el alcohol y otras SPA pueden debilitar el logro académico de los jóvenes, así como otras metas vitales que han construido. Además, el abuso y dependencia de

las SPA están asociadas con una variedad de consecuencias negativas incluyendo el deterioro en las relaciones sociales, pobre rendimiento académico, pérdida del empleo, deterioro en la salud mental y aumenta la enfermedad y riesgo de muerte.

SAMHSA (2022) propone unos pasos para ayudar a los estudiantes a evitar el inicio temprano del consumo de alcohol y otras SPA.

a. Reconocer los signos

Los educadores pueden identificar estudiantes que pueden estar en riesgo de consumo de SPA, y trabajar con las familias para prevenir que los jóvenes progresen un proceso de adicción que represente daños. Es importante tener en cuenta que es más probable que haya un problema de consumo si se observan **la mayoría de estos signos al mismo tiempo, si ocurren repentinamente o si algunos de ellos son extremos en su manifestación.**

Los siguientes signos pueden indicar problemas con el consumo de SPA.

- Cambios en el estado de ánimo (estallidos emocionales, irritabilidad, defensividad).
- Inasistencia a clases, bajas calificaciones, problemas de comportamiento.
- Indiferencia con las normas escolares.
- Lagunas de memoria, pobre concentración, ojos rojos, falta de coordinación, “arrastrar” las palabras.
- Cambio de amigos o resistencia a permitir que los padres conozcan a los nuevos amigos.

b. Hable con sus estudiantes

El primer paso, antes de cualquier cosa, es **siempre** hablar con el estudiante. Use los siguientes tips para hablar con los estudiantes sobre el consumo de SPA:

- *Sea una buena fuente de información:* brinde a los estudiantes los hechos basados en evidencia sobre los daños del consumo de SPA. Sea abierto y honesto sobre los peligros del alcohol, marihuana y otras SPA puede ayudar a que los estudiantes tomen decisiones cuidadosas.
- *Muéstreles que usted se preocupa por ellos:* hágales saber que usted se preocupa por su salud y bienestar y cuénteles cómo el consumo de SPA puede interferir con el logro de estos aspectos.
- *Use historias personales:* las estadísticas son útiles, pero a veces difíciles de entender. Considere contar historias cercanas sobre cómo tomar decisiones inteligentes cuando se trata del consumo de SPA. Estas pueden ser historias que muestren las consecuencias de involucrarse en conductas de riesgo.
- *Ayúdelos a construir un plan de salida:* algunos estudiantes no tienen un interés en consumir alcohol u otras drogas, pero se sentirán como si tuvieran que hacerlo para encajar en los grupos sociales. Explíqueles que está bien decir NO y ayúdelos a pensar una estrategia de salida en caso de que un amigo o miembro de la familia trate de presionarlos en el futuro.

6. Actividad de aprendizaje

De acuerdo con el video: Tres formas de hablar con tus hijos adolescentes (<https://youtu.be/Ey4zFttyy2M?si=HUR95OoEUDTMj299>), el material de lectura y su experiencia:

1. Genere un ejemplo de interacción con **comunicación afectiva**
2. Genere un ejemplo de interacción con **comunicación efectiva**
3. Genere un ejemplo de interacción con **comunicación superficial**

7. Reto (autoevaluación)

1. Es parte de una relación sólida y de confianza:
 - a. **Demostrar interés constante**
 - b. Esperar que el adolescente hable
 - c. Controlar los tiempos para hablar
2. Un signo de consumo de SPA es
 - a. Ansiedad por los exámenes
 - b. **Cambio de amigos**
 - c. Emocionalidad
3. Los planes de salida se refieren a:
 - a. **Acciones para resistirse a la presión a consumir**
 - b. Planear las fiestas sin que haya sustancias
 - c. Decir a los padres que está consumiendo

8. Material complementario (aportes del aplicativo que se relacionan con cada tema)

Ver presentación en:

[https://www.canva.com/design/DAFvldokpP0/X8mRBDLU12DvCLFbT47Ozw/vi
ew?utm_content=DAFvldokpP0&utm_campaign=designshare&utm_medium=lin
k&utm_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAFvldokpP0/X8mRBDLU12DvCLFbT47Ozw/vi
ew?utm_content=DAFvldokpP0&utm_campaign=designshare&utm_medium=lin
k&utm_source=publishsharelink)

9. Bibliografía o referencias

- Departamento de Salud y Recursos Humanos de Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud. Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo [HHS, NIH, NIAAA] (2009). Haga la diferencia. Hable con sus Hijos Sobre el Uso del Alcohol.
https://www.niaaa.nih.gov/sites/default/files/publications/SpanDiff_0.pdf
- Martinez, E. (2006). Hacia una Prevención con Sentido. Bases del centro de prevención e investigación de la fundación colectivo aquí y ahora. Fundación Colectivo aquí y ahora.
- Ministerio de Justicia y del Derecho - Observatorio de Drogas de Colombia, Ministerio de Educación Nacional y Ministerio de Salud y Protección Social [ENCSPA escolares] (2016), Estudio Nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar - Colombia 2016. Bogotá D.C.

http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO03142016_estudio_consumo_escolares_2016.pdf

Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA] (2022)
Talking to Kids About Alcohol and Other Drugs: 5 Conversation Goals.
<https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/five-conversation-goals>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA] (2022) What Educators Can Do to Help Prevent Underage Drinking and Other Drug Use
https://www.samhsa.gov/sites/default/files/factsheet_educator_what_educators_can_do.pdf