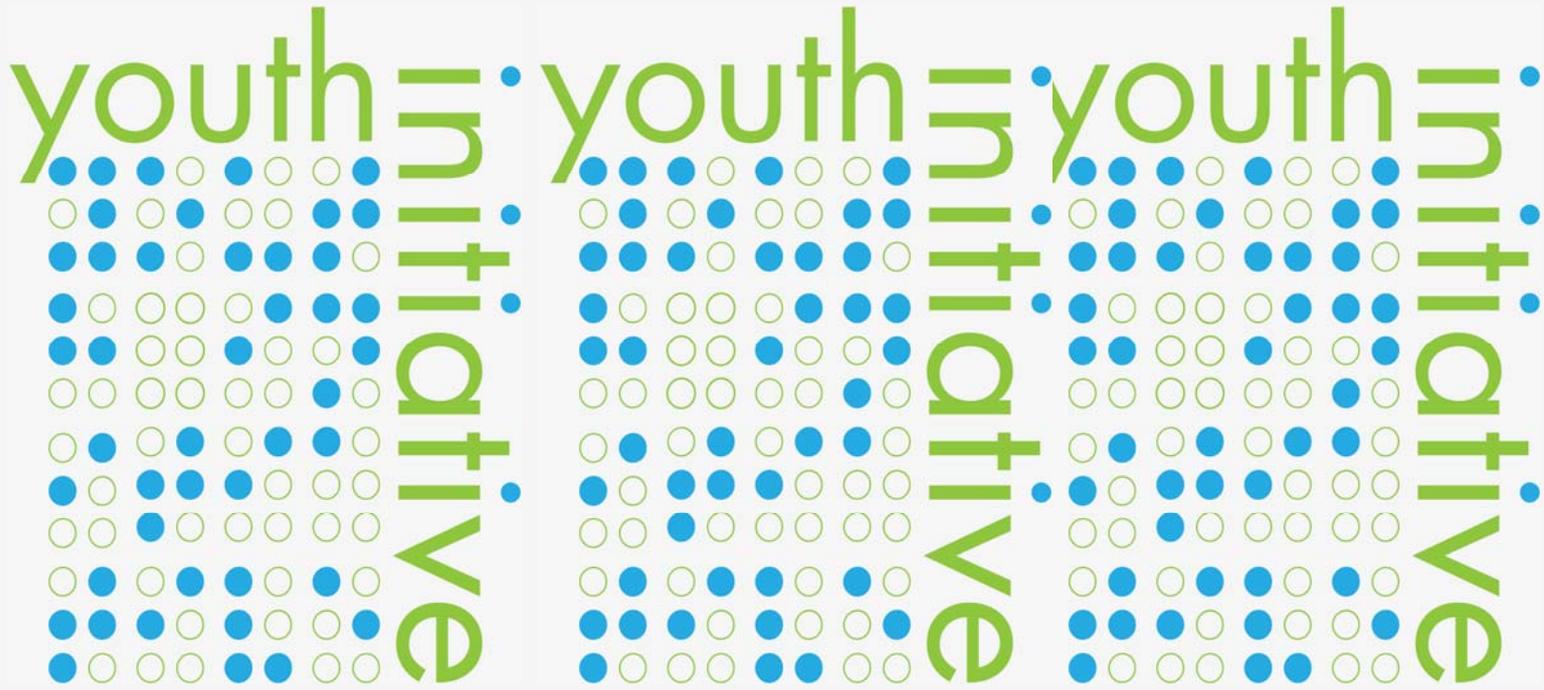




UNODC

Oficina de las Naciones Unidas
contra la Droga y el Delito



Iniciativa de la UNODC para la Juventud

Guía para las deliberaciones



Guía para las deliberaciones de la Iniciativa de la UNODC para la juventud

Índice

	<i>Página</i>
I. Percepciones sobre el uso indebido de drogas	
II. ¿Qué es la vulnerabilidad?	
III. Los efectos directos del uso indebido de drogas	
IV. Uso indebido de medicamentos de venta con receta médica	
V. Consecuencias y riesgos vinculados al uso indebido de drogas	
VI. Prevención del uso indebido de drogas	
VII. Tratamiento de la farmacodependencia	
VIII. El papel de la juventud en el esfuerzo mundial para prevenir el uso indebido de drogas	
Anexos	
I. Ideas para romper el hielo	
II. Directrices para la organización de actividades	
III. Lista de sitios destinados a los jóvenes que ofrecen información sobre el uso indebido de drogas	
IV. Foro de la Iniciativa para la juventud en Facebook: directrices	

I. Percepciones sobre el uso indebido de drogas

La prevalencia de material relacionado con el uso indebido de drogas en la televisión, los medios de información y los mensajes en las comunidades ha hecho que este uso se asemeje a una epidemia generalizada, asociada comúnmente con estereotipos negativos. En consecuencia, se suele percibir a los consumidores de drogas como personas malas y peligrosas o como delincuentes. A veces, los medios de información describen el uso indebido de drogas como una actividad aventurera y de moda. Sea la descripción positiva o negativa, muchas veces se estima que el uso indebido de sustancias es fruto del libre albedrío y los que hacen tal uso enfrentan las actitudes severas y los prejuicios de quienes los consideran personas débiles y egoístas que eligen consumir drogas.

¿Cuáles son, sin embargo, los verdaderos motivos por los que algunas personas terminan haciendo uso indebido de drogas y otras no? Existen diversos factores de riesgo que pueden afectar a los jóvenes, como vivir en barrios donde se trafican y consumen drogas y donde no hay actividades extraescolares. La presión económica sobre las familias en que los padres tienen dificultades para hacer frente al costo de vida puede influir negativamente en las relaciones familiares, y pasar tiempo con compañeros que experimentan con el uso de drogas o la delincuencia en busca de aventuras expone a los jóvenes a un mayor riesgo de ser víctimas del uso indebido de drogas. De resultados de estos factores de riesgo, los jóvenes pueden sufrir problemas de salud mental que los hacen más vulnerables al uso indebido de drogas. No se trata tanto de que todos los jóvenes decidan libremente consumir drogas, sino de que este tipo de factores de riesgo tal vez lleve a los jóvenes a iniciarse en el uso indebido de sustancias. Las industrias del tabaco y el alcohol invierten mucho dinero en publicidad subliminal para que los jóvenes, especialmente en los países en desarrollo, se interesen en consumir sus productos.

La juventud es también el momento en que el ser humano se descubre y experimenta con cosas nuevas. Los compañeros que experimentan con drogas y hablan del uso indebido de sustancias tal vez den la impresión de que todo el mundo lo hace. Afortunadamente, el número real de jóvenes que experimentan con drogas es menor de lo que los jóvenes suelen pensar, aunque no por ello deja de ser alarmante.

Muchos de los estereotipos negativos que se mencionan en relación con los que hacen uso indebido de drogas tienen su origen en la forma en que frecuentemente se observa su conducta en público. La televisión y otros medios de información tal vez presenten a quienes hacen uso indebido de drogas como personas irracionales cuyo comportamiento imprevisible causa temor. Los grandes consumidores de drogas y los toxicómanos muchas veces han perdido su empleo y/u hogar y carecen de muchas de las condiciones físicas necesarias para vivir una vida saludable y productiva. Los estereotipos negativos, el estigma y el prejuicio asignados a quienes hacen uso indebido de drogas por lo general complican el problema y hacen que les resulte difícil conseguir ayuda a aquellos que necesitan tratamiento y apoyo social. Los que hacen uso indebido de drogas son muchas veces excluidos de sus comunidades y relaciones y con frecuencia pierden sus hogares y viven en la calle.

Tal vez la persona que hace uso indebido de sustancias no esté en condiciones de ir a la escuela o al trabajo, pues las drogas le afectan el cerebro —la capacidad intelectual, la concentración y la memoria— y también el cuerpo. A raíz del uso

indebido de sustancias y el modo en que este afecta el cerebro, la capacidad intelectual y la memoria y las relaciones con la familia, los amigos y la comunidad, quienes hacen uso indebido de drogas no pueden ser responsables dentro de su comunidad ni buenos mentores para los jóvenes.

El estudio de las percepciones del uso indebido de drogas en general y de las personas que hacen uso indebido de drogas en particular representa un primer paso importante para conocer mejor las razones que llevan a ese uso, lo que contribuye a la prevención del uso y de sus consecuencias entre los jóvenes. Las actividades que figuran a continuación ofrecen la oportunidad de examinar otras percepciones sobre las personas que hacen uso indebido de drogas y comenzar a comprender las razones por las que ese uso indebido puede ser la manifestación de un problema profundamente arraigado en la vida de una persona. Cuando se superan los estereotipos incorrectos y nocivos que la sociedad suele atribuir a los consumidores de drogas, resulta evidente que ese uso indebido no es muchas veces ni el fruto del libre albedrío ni tampoco una cuestión moral. Asimismo, se analizarán las razones por las cuales el hecho de que un joven evite las drogas puede contribuir a que tenga un estilo de vida deseable en el futuro.

Temas de deliberación

- ¿Cuál es tu percepción de los consumidores de drogas? ¿Qué cualidades asocias o no con el uso indebido de drogas (por ejemplo, la felicidad, el liderazgo)? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Cuán común es el uso indebido de drogas entre los jóvenes de tu comunidad?
- ¿Por qué crees que algunos jóvenes consumen drogas?
- ¿Qué puede inducir a los jóvenes a experimentar con el alcohol, el tabaco, el consumo de drogas ilícitas o el uso indebido de medicamentos de venta con receta médica?
- ¿Se considera que el uso indebido de drogas es un comportamiento normal?
- ¿Puede considerarse que el uso indebido de drogas y la dependencia ulterior constituyen libre albedrío?
- ¿En qué condiciones viven quienes con frecuencia hacen uso indebido de drogas?
- ¿Cuál es la diferencia entre un estilo de vida en el que se hace uso indebido de drogas y la manera en que deseas vivir tu vida?

Actividades

Investigación sobre los jóvenes por los jóvenes (parte 1)

Conéctate a Internet o visita la biblioteca local para obtener información sobre el número de jóvenes de tu comunidad o país que consumen tabaco, alcohol o drogas ilícitas o toman medicamentos de venta con receta médica con fines no médicos.

Muestra los resultados obtenidos en clase de la manera más creativa posible, tal vez con un dibujo donde compares el número de jóvenes que hacen uso indebido de drogas con el de jóvenes que no lo hacen.

Si no se dispone de estadísticas (fiables), piensa en diferentes formas de recabar datos sobre la prevalencia del consumo de sustancias o de drogas ilícitas en tu escuela y comunidad. Elige el método más viable y evalúa el número de jóvenes que consumen tabaco, alcohol y otras sustancias en tu escuela. También puedes ampliar el alcance de tu investigación y recopilar información, por ejemplo, sobre el número de adultos que consumen sustancias en tu escuela y comunidad o las actitudes, valores y creencias relacionados con las sustancias y el consumo de sustancias entre los jóvenes de tu comunidad. ¡Comparte tus conclusiones más interesantes en el Foro de la Iniciativa para la juventud en Facebook!

Cuestionar las percepciones de las personas que hacen uso indebido de las drogas: deliberación guiada por docentes

- Cierra los ojos y piensa en algún joven que conozcas o del que hayas oído hablar que haya probado o esté consumiendo drogas. ¿Qué aspecto tiene? ¿Se lo suele ver feliz y relajado? ¿Es popular entre otros jóvenes? ¿Está su familia verdaderamente interesada en su vida? ¿Usa ropa de la mejor calidad? ¿Practica deportes o participa en otras actividades colectivas?
- Debate las respuestas con tus compañeros y anota en una hoja las más comunes. Puedes conservarlas como recordatorio de las percepciones de la juventud con respecto a los consumidores de drogas y, también, de lo que significa ser un joven que hace uso indebido de drogas. (Nota: Es necesario que el docente o moderador esté bien informado para no perpetuar involuntariamente las percepciones negativas y el estigma).

Juego de correspondencia de palabras

En equipos reducidos, escribid en trozos de papel palabras que relacionéis con personas que hacen uso indebido de drogas y personas que no lo hacen (por ejemplo, “sano”, “responsable”, “peligroso”, “en la onda”) y colocadlos en una bolsa. A continuación, sacad los papeles de la bolsa y pegadlos en una hoja dividida en dos columnas tituladas “Toxicómano” y “No toxicómano” según la imagen que tengáis de cada grupo. Una vez que los equipos hayan colocado las palabras en las columnas, toda la clase resume su evaluación en un solo gráfico grande en el frente del aula. (Consejo: se pueden hacer dos “gráficos” grandes pidiendo a dos voluntarios que se acuesten sobre una hoja grande de papel y trazando el contorno de sus cuerpos.) A continuación, debatid vuestras percepciones sobre las personas que hacen uso indebido de las drogas y las que no lo hacen.

Collage de la vida ideal

Busca fotos en Internet y en revistas o dibuja un cartel que te represente como adulto. En una breve presentación a la clase, describe lo que te gusta, el lugar donde vives, la escuela, lo que haces para divertirte y los amigos que tienes. Después piensa en motivos por los que el uso indebido de drogas podría impedirte alcanzar esas metas y convertirte en la persona que deseas ser. ¡Ganas puntos extra si te sacas una fotografía y la publicas en el Foro de la Iniciativa para la juventud en Facebook!

Recursos en inglés

Comisión Europea. Justicia

http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Proyecto europeo de sondeo en colegios sobre el alcohol y otras drogas

www.espad.org

Frank: consejos amistosos y confidenciales sobre drogas e historias personales

www.talktofrank.com/

“Monitoring the future”, estudio continuo sobre la juventud estadounidense

<http://monitoringthefuture.org>

Natural High, organización sin fines de lucro cuya misión es alentar a los jóvenes a elegir la euforia natural y rechazar las drogas y el alcohol

www.naturalhigh.org

Oficina de la Política Nacional para el Control de las Drogas, campaña “Above the influence” www.abovetheinfluence.com

Students Against Destructive Decisions, procura “Brindar a los estudiantes las mejores herramientas de prevención disponibles para hacer frente a los problemas de consumo de alcohol entre menores de edad, consumo de otro tipo de drogas, conducción riesgosa o con las facultades disminuidas y otras decisiones destructivas”. <http://sadd.org/mission.htm>

UNODC, Participatory handbook for youth drug abuse prevention programmes (en las páginas 39 a 56 se presentan ideas para investigar la situación de uso indebido de drogas en su comunidad) www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook.pdf

Recursos en francés

Centro Canadiense de Lucha contra el Alcoholismo y las Toxicomanías

www.ccsa.ca/Fra/Pages/Home.aspx

Consejo de Europa. Grupo Pompidou para combatir el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas

www.coe.int/t/dg3/pompidou/default_FR.asp?

Comisión Europea. Justicia

http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_fr.htm

Ministerio de Salud del Canadá

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/index-fra.php

Misión interministerial de lucha contra la droga y la toxicomanía (MILTD)

www.drogues.gouv.fr/

Recursos en español

Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD)

www.cicad.oas.org/main/template.asp?file=/oid/default_spa.asp y

www.cicad.oas.org/Main/Template.asp?File=/reduccion_demanda/default_spa.asp

Comisión Europea. Justicia
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Información para padres
www.laantidroga.com/

Plan Nacional sobre Drogas (España)
www.pnsd.msc.es/Categoria2/centro/home.htm

II. ¿Qué es la vulnerabilidad?

Se dan muchas razones para explicar el uso indebido de drogas entre los jóvenes. Algunos dicen que los adolescentes quieren dar la impresión de “estar en la onda” o reciben presiones de sus compañeros para adaptarse a un círculo social en el que se hace uso indebido de drogas. Si bien esto puede ser cierto, hay muchos otros factores importantes que influyen en los jóvenes para que se inicien en el uso indebido de drogas. La comprensión cabal de esos factores representa otro paso importante para reducir el estigma asociado con el uso indebido de drogas y prevenir la adicción entre los jóvenes de todo el mundo.

Los jóvenes se ven influidos en todo momento por una serie de factores. El temperamento o los rasgos de la personalidad, factores tales como la estabilidad de su crianza, la vida familiar y los vínculos con sus familiares y factores relacionados con la escuela, por ejemplo, la participación positiva en las actividades escolares, al igual que factores relativos a la comunidad, como el grado de disponibilidad de las drogas ilícitas, son todos factores que influyen en el desarrollo de los jóvenes, su vida cotidiana, las relaciones con la familia, los amigos y compañeros y la imagen que tienen de sí mismos.

Algunos factores individuales, familiares y comunitarios pueden exponer a los jóvenes a mayor riesgo y hacerlos vulnerables a la experimentación con drogas y, a la larga, al uso indebido y la dependencia. Entre los ejemplos de factores de riesgo, cabe mencionar un temperamento específico o rasgos particulares de personalidad, antecedentes de adicciones en la familia, un familiar que consume drogas, relaciones negativas y carentes de solidaridad y afecto con los padres, el descuido y el maltrato, la falta de familia o de hogar, amigos que experimentan con drogas o las consumen, vivir en una comunidad donde el uso indebido de drogas es moneda corriente y la falta de educación o empleo. El descanso y la nutrición deficientes también pueden exponer a una persona a riesgos mayores, por lo que es importante tener una dieta equilibrada y dormir lo suficiente. Cuantos más factores de riesgo estén presentes en la vida de una persona, tanto mayores serán las probabilidades de que esa persona comience a experimentar con drogas o siga consumiéndolas con regularidad y termine adicta.

Sin embargo, un joven podría estar expuesto a todos esos factores negativos y, aun así, no experimentar nunca con drogas gracias a una serie de factores de protección que también existen en los planos individual, familiar y comunitario. Entre esos factores cabría mencionar, en el plano individual, un acendrado sentido de disciplina, una sana autoestima, aptitudes para la resolución de problemas, una buena capacidad de expresión personal, la capacidad de reconocer y comunicar sus emociones, la capacidad de mantener su bienestar mental y afrontar el estrés o la ansiedad y la capacidad de fijarse metas. En el plano familiar, tener una relación sana y firme con los padres y reglas familiares coherentes pueden contribuir a proteger a los miembros de la familia de los comportamientos de riesgo. En el plano comunitario, entre los factores de protección se incluyen asistir a escuelas que aplican políticas explícitas sobre el uso indebido de sustancias y vivir en una comunidad segura y solidaria que vele por el bienestar de sus miembros. Lamentablemente, cuando alguien comienza a hacer uso indebido de drogas, los factores de riesgo suelen tener más peso que los factores de protección.

Los factores de riesgo, tales como la pobreza, la disponibilidad de drogas y la alienación aumentan a medida que la persona se vuelve más adicta a las drogas.

La buena noticia es que los factores de protección pueden fortalecerse si los jóvenes adquieren nuevas aptitudes y mejoran las que poseen antes de experimentar con drogas o hacer uso indebido de ellas. Por ejemplo, hay programas en los que se enseña a los jóvenes a desarrollar diversas aptitudes sociales y para la vida (tales como resistirse a la presión de los compañeros o comunicarse con firmeza cuando se les pide que experimenten con drogas) y a movilizar a las comunidades para que emprendan una acción solidaria y contribuyan a que los residentes del barrio se conozcan y las comunidades pasen a ser entornos más seguros y sanos para todos. Estos tipos de programas que ayudan a los jóvenes a tomar decisiones más saludables y defender lo que ellos consideran correcto son cada vez más comunes en las escuelas; asimismo, muchas veces se ofrecen otros programas en los centros comunitarios. Para los jóvenes que ya consumen drogas y necesitan más asistencia y apoyo, existen muchos servicios de tratamiento que ayudan a que los afectados y sus familias puedan volver a una vida libre de drogas.

Las siguientes actividades contribuirán a crear una mayor comprensión de las condiciones que hacen que una persona sea más vulnerable y ofrezca menos resistencia al uso indebido de drogas. Al comenzar por el momento en que una persona se inicia en el uso indebido de sustancias, es más fácil entender los motivos por los que algunos pueden rechazar las drogas en tanto para otros no es tan fácil decir “No”.

Temas de deliberación

- ¿Qué crees que significa “vulnerabilidad” en relación con el uso indebido de drogas?
- ¿Qué factores exponen a algunas personas a mayores riesgos que a otras de convertirse en toxicómanas?
- ¿Qué diferencias hay en esos factores entre personas, entre familias y dentro de la comunidad?
- ¿Cuáles son algunos de los factores de protección que reducen el riesgo de farmacodependencia?
- ¿Cómo podrías mejorar tus factores personales de protección contra los comportamientos de riesgo? En grupos de dos, debatid qué es lo que le da mejor resultado a cada uno. Como tarea, consultad la página web “Resiliencia para los adolescentes” (ver más adelante) elaborada por la American Psychological Association y buscad más consejos sobre el modo de proteger vuestro bienestar.
- ¿Qué podrías hacer en clase para fortalecer los factores de protección de los demás?
- ¿Cómo protegen las sociedades a sus ciudadanos de los problemas relativos al uso indebido de drogas?

Actividades

Investigación sobre los jóvenes por los jóvenes (parte 2)

Ampliad cualquier investigación que ya se haya efectuado sobre el número de jóvenes que consumen drogas mediante otra encuesta para averiguar cuándo, dónde y con quién experimentan los jóvenes de vuestra escuela o comunidad con el consumo de tabaco, alcohol o drogas ilícitas. Dividid la clase en tres grupos y asignad a cada grupo la tarea de investigar una sustancia nociva. Seleccionad los métodos de investigación (observaciones dentro de la escuela y en los alrededores, entrevistas a jóvenes, entrevistas a profesionales que puedan tener conocimientos sobre el tema, acopio de información en bibliotecas o en la Internet). También podéis reflexionar sobre los motivos por los que los jóvenes hacen uso indebido de drogas en estos casos. Los grupos pueden informar de sus conclusiones, por ejemplo, mediante una presentación tradicional, un mapa confeccionado por ellos mismos donde se indiquen los lugares y momentos en que los jóvenes consumen sustancias nocivas o la transmisión de una “noticia” por YouTube.

Lista de factores de protección

Haced una lista de lo bueno que hay en vuestra vida y que sirve de factor de protección contra comportamientos de riesgo en los planos individual, familiar, escolar y comunitario. Enumerad también los contactos o redes de que disponéis para recibir apoyo cuando tenéis dificultades.

El árbol del aprendizaje

Se trata de una herramienta educativa muy difundida para el intercambio de ideas; se emplea para examinar los síntomas de un problema, sus causas, las instituciones que avalan la causa, las soluciones al problema y la situación ideal.

1. Dividir la clase en equipos de cuatro o cinco personas.
2. Cada equipo investiga y debate las causas y los efectos del consumo de drogas ilícitas en su comunidad o país. Cada equipo deberá concentrarse específicamente en los factores de protección y riesgos comunes tanto en los planos individual como familiar y comunitario.
3. Los alumnos deberán crear un árbol de aprendizaje donde se muestren las causas fundamentales y los efectos últimos del uso indebido de drogas y la toxicomanía.
4. Sobre la base de su árbol de aprendizaje, los alumnos harán presentaciones de cinco minutos ante la clase. Presentarán todos los elementos (problema, causa, solución o situación ideal) relacionados con el uso indebido de drogas e incluirán lo que hayan aprendido acerca del país de otra de las escuelas que participen en el programa en el Foro de la Iniciativa para la juventud en Facebook o la página de Twitter.

Representación del uso indebido de drogas por los medios de información

Durante una semana, llevad un diario de los contenidos relacionados con el consumo de sustancias nocivas que aparecen en los medios de información impresos

y electrónicos, en las noticias, en contextos de entretenimiento o en anuncios. Prestad especial atención a las imágenes de jóvenes que fuman, consumen alcohol u otras drogas o están bajo los efectos de las drogas. También podéis dividir la clase en equipos y concentrar cada uno en un tipo específico de sustancia (alcohol, tabaco, medicamentos de venta con receta usados para fines extramedicinales o drogas ilícitas).

A continuación, comparad vuestras notas en clase. ¿Encontrasteis imágenes de jóvenes consumiendo drogas? ¿Eran imágenes positivas o negativas? ¿En qué tipo de contexto aparecían? ¿Sugerían o mostraban alguna consecuencia del uso indebido de sustancias? ¿Eran acertadas las consecuencias indicadas? Podrías clasificar las conclusiones según el tipo y la forma de los medios de información (anuncios, distintos tipos de noticias, entretenimiento) y también analizar el público al que estén dirigidos los mensajes y si las representaciones sugieren algún motivo para el uso indebido de sustancias. Para facilitar la tarea, la primera vez se podrían omitir los medios sociales, que quedarían como tema para un proyecto posterior. Si la clase se dividió en equipos centrados en sustancias específicas, los equipos deberán examinar las conclusiones antes de presentar a la clase las más interesantes.

Otra alternativa sería evaluar vuestros conocimientos sobre representaciones de fumadores en el cine mediante la divertida prueba disponible en www.smokefreemovies-europe.eu/en/joi/overview.html.

Recursos

American Psychological Association, “Resiliencia para los adolescentes — ¿Tienen capacidad de recuperación?” <http://www.apa.org/centrodeapoyo/recuperacion.aspx>

Home Box Office (HBO), serie sobre adicciones, producida por HBO en asociación con la Fundación Robert Wood Johnson, el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) y el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA) www.hbo.com/addiction/

Información sobre el tabaquismo en el cine
www.smokefreemovies-europe.eu/en/joi/overview.html

NIDA, “Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes”
<http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/como-prevenir-el-uso-de-drogas/los-principios-de-la-prevencion>

Oficina de la Política Nacional para el Control de las Drogas, campaña “Above the influence” — “Recognize influence”
www.abovetheinfluence.com/influence/whydrugs

UNODC, sitio web sobre prevención donde puede descargarse una guía sobre educación de base escolar para la prevención del uso indebido de drogas
www.unodc.org/unodc/en/prevention/index.html

III. Los efectos directos del uso indebido de drogas

Para comprender mejor la importancia de los factores de vulnerabilidad, es esencial entender exactamente de qué manera las drogas afectan el cerebro y el cuerpo. Debido a que cada droga se fabrica con productos químicos distintos, se producen diferentes reacciones cuando esas drogas interactúan con las sustancias químicas naturales del cuerpo. Los resultados últimos pueden ser peligrosos y duraderos. Por consiguiente, entender toda la gama de efectos del consumo de drogas contribuirá a nuestra comprensión general de la adicción y las consecuencias a largo plazo del uso indebido de drogas en la vida de una persona.

Sin embargo, en vez de ser una larga clase de ciencias, este capítulo fomenta el aprendizaje independiente. Por ejemplo, en el sitio web del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) se ofrecen juegos divertidos y actividades prácticas (véase el enlace que figura más adelante). Una de las actividades que se indican seguidamente consiste en diseñar y enviar una postal sobre los efectos que produce una droga determinada en el cerebro. El presente capítulo tiene por objeto asegurar que los jóvenes estén informados de los efectos reales de las drogas para que puedan ayudarse a sí mismos y a sus amigos a tomar decisiones de vida inteligentes.

Temas de deliberación

- ¿Cuáles son los efectos físicos a corto y largo plazo del uso indebido de drogas? ¿Cuáles son algunos de los mitos en torno del uso indebido de drogas?
- ¿Por qué son ilícitas ciertas drogas (incluidos los fármacos de venta con receta usados con fines extramedicinales)? ¿Conoces la legislación de tu país relativa al consumo de drogas y sustancias nocivas?
- ¿Qué efectos tiene el uso indebido de drogas en el cerebro? ¿Por qué es eso tan peligroso?
- ¿Qué son las drogas? ¿Es seguro consumir drogas, aun cuando no estén consideradas ilícitas? ¿Cuáles son los riesgos?

Actividades

NIDA para adolescentes: juegos cerebrales

Sumérgete en la neurociencia y juega “What neuro-transmitter are you?” (¿Qué neurotransmisor eres?), “PyraMind climb” (Escalar la pirámide mental) y “Dr. NIDA’s challenge” (El desafío del Dr. NIDA).

<http://teens.drugabuse.gov/havefun/index.php>

Proyecto de la tarjeta postal

Una vez que hayas hecho la investigación y sobresalido en todos los juegos cerebrales del sitio, ¡es hora de volverte creativo! Tu maestro te asignará una droga y tú deberás diseñar una tarjeta postal que muestre los efectos de esa droga en el cerebro. Puede ser tan científica o artística como desees. A continuación, prepárate

para enviar tu postal a un estudiante de otro país que participe en la Iniciativa para la juventud con el fin de prevenir el uso indebido de sustancias. ¡Todos estamos interesados en esta campaña!

Intercambio grupal de ideas sobre problemas relacionados con las drogas

Cada alumno anota tantas consecuencias negativas a corto y largo plazo del consumo de drogas (tabaco, alcohol, drogas ilícitas y medicamentos de venta con receta usados para fines extramedicinales) como le sea posible en ocho minutos. A continuación, todos se turnan para leer su lista. Si alguien lee en voz alta consecuencias que están en la lista de otro, ese otro las tacha, de manera que cada persona que lee una lista mencione solo las consecuencias que no se hayan citado antes. Felicitad al alumno que haya enumerado el mayor número de consecuencias que no se hayan repetido y al que quede en segundo puesto. Haced un resumen de todos los efectos negativos del consumo de drogas en un cartel grande dividido en dos columnas, una para los efectos de corto plazo y otra para los de largo plazo, y agrupad las consecuencias por tipo de sustancia. Luego colocad el cartel en un lugar destacado de la escuela.

Recursos

Australian Drug Foundation
www.druginfo.adf.org.au

Neuroscience for Kids
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

NIDA for teens
<http://teens.drugabuse.gov>

NIDA “National drug facts week”
www.drugfactsweek.drugabuse.gov/

Nota: ¡También podrías hacer tu propia investigación utilizando información de las organizaciones de tu comunidad!

IV. Uso indebido de medicamentos de venta con receta

Muchas personas, jóvenes y ancianas, creen que, como están recetados por médicos y se adquieren en farmacias, los medicamentos usados para tratar dolencias y enfermedades son más seguros que las drogas ilícitas que se venden en la calle. Sin embargo, los medicamentos recetados funcionan de manera similar a las drogas ilícitas y, si no se toman tal como lo indicó el médico, pueden tener efectos nocivos sobre el cerebro y el cuerpo y provocar una sobredosis, al igual que las drogas ilícitas.

Es importante entender que los gobiernos de diversos países han llegado colectivamente a la conclusión de que las sustancias psicotrópicas y narcóticas, incluidos los medicamentos de venta con receta, son tan peligrosas cuando no se administran para tratar un trastorno o enfermedad bajo la supervisión de un médico capacitado que deben ser objeto de fiscalización. Diversos países han acordado medidas para la fiscalización de las drogas, como la norma de que solo los médicos capacitados pueden recetar medicamentos y que estos pueden comprarse únicamente en farmacias autorizadas donde son dispensados y vendidos por farmacéuticos calificados.

Aun así, hay quienes deciden tomar medicamentos de venta con receta con fines extramedicinales, muchas veces por razones similares a las que se asocian con el consumo de drogas ilícitas o como alternativa a las drogas ilícitas. Los medicamentos recetados suelen ser más fáciles de conseguir, por ejemplo, en el botiquín de la familia, al igual que la información sobre la composición, los efectos previstos y las dosis, por lo que parecen más seguros que las drogas ilícitas compradas en la calle. A veces los amigos pueden compartir o vender medicamentos que les recetaron a ellos. La gente no suele darse cuenta de que compartir y vender medicamentos recetados, incluso en el caso de alguien que sufre de dolor y parece necesitar medicación, no es ni seguro ni lícito.

Algunas personas, incluidos los jóvenes, toman medicamentos de venta con receta que encuentran en el botiquín de la familia para automedicarse cuando están deprimidos o sienten dolores agudos. La automedicación es peligrosa y puede causar dependencia.

Asimismo, algunos jóvenes pueden intentar aumentar su capacidad o rendimiento consumiendo medicamentos recetados, por ejemplo, para mantenerse despiertos mientras preparan exámenes. Como ya se ha dicho, los medicamentos recetados no deben utilizarse para ningún otro fin que no sea el de tratar enfermedades ni emplearse de ningún otro modo que no sea el indicado por el médico.

Por todas estas razones, es importante concienciar sobre el uso indebido de medicamentos de venta con receta a fin de contribuir a la prevención de su uso indebido entre los jóvenes.

Las actividades que figuran a continuación están basadas en los conocimientos sobre el cerebro adquiridos en capítulos anteriores; en ellas se examinan los efectos reales que tienen en el cerebro los medicamentos comúnmente recetados.

Temas de deliberación

- ¿Por qué es peligroso tomar medicamentos que el médico no nos ha recetado?
- ¿Por qué algunos piensan que los medicamentos recetados son seguros incluso si se toman con fines extramedicinales? ¿Por qué es errónea esta creencia?
- ¿Por qué algunas personas, incluidos los jóvenes, toman medicamentos de venta con receta con fines extramedicinales?
- ¿Ocurre esto en tu comunidad? Si no lo sabes con certeza, ¿cómo podrías averiguarlo?
- ¿Qué grupos son especialmente vulnerables a este tipo de uso indebido de drogas?
- ¿Existe algún recurso en tu comunidad para las personas afectadas por este problema? ¿Qué tipo de actores o partes interesadas relacionados con el uso indebido de medicamentos de venta con receta hay en tu comunidad?

Actividades

Hora de traducir

Leed la información disponible en el sitio web TeensHealth (véase más adelante). La información está en inglés pero, para difundirla con eficacia en vuestra escuela y vuestra comunidad, debéis traducirla a vuestro idioma. Investigad, en grupos de tres, los efectos de los tres tipos de medicamento de venta con receta (opioides, depresores y estimulantes del sistema nervioso central) de uso común y traducid la descripción breve de uno de ellos del inglés al idioma que habléis en casa. Tras mecanografiar e imprimir la traducción, en grupos, distribuid copias en la escuela o en la comunidad como primer paso positivo para crear conciencia con respecto al uso indebido de medicamentos de venta con receta.

Actividades organizadas por vosotros

Si creáis una actividad que da buenos resultados, compartidla con otros grupos mediante la página de Facebook de la Iniciativa para la juventud.

Recursos

Australian Drug Foundation
www.druginfo.adf.org.au

Ministerio de Salud del Canadá, campaña “Drugs not 4 me”
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/youth-jeunes/index-eng.php

Neuroscience for Kids
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

NIDA for teens
<http://teens.drugabuse.gov>

Oficina de la Política Nacional para el Control de las Drogas, campaña “Above the influence” www.abovetheinfluence.com/

TeensHealth, “Prescription drug abuse”
http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/prescription_drug_abuse.html

UNODC, información sobre el uso extramedicinal de medicamentos de venta con receta www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/non-medical-use-prescription-drugs.html

V. Consecuencias y riesgos vinculados al uso indebido de drogas

Además de comprender los efectos químicos de las drogas sobre el cerebro y el cuerpo, es esencial entender que el uso indebido de drogas tiene otras consecuencias importantes con efectos a largo plazo sobre la salud y la seguridad de las personas. Por ejemplo, el consumo de drogas puede alterar el estado de ánimo y perjudicar gravemente las relaciones con amigos y familiares, incitar a las personas a conducir en estado de euforia, lo que puede acarrear consecuencias devastadoras, o aumentar el riesgo de infección por el VIH, en especial cuando se utiliza material de inyección contaminado.

La información que se presenta a continuación no tiene por finalidad atemorizar, sino informar. El objetivo de esta sección consiste en crear conciencia de lo que conlleva el uso indebido de drogas para las relaciones, la salud y la seguridad; a tal efecto, se ofrece información sobre los principales riesgos inherentes al uso indebido de drogas y algunas de las formas en que se puede conversar sobre estos temas con amigos.

Respuestas de comportamiento

Como se mencionó anteriormente, el consumo de drogas psicoactivas puede tener graves repercusiones en el estado de ánimo y la salud mental en general debido a la interacción de las drogas con las sustancias químicas naturales del cerebro. El consumo de drogas puede afectar la capacidad de concentrarse en las tareas escolares e incluso la capacidad de desenvolverse con confianza en la vida social. Las relaciones de las personas que son adictas a las drogas con familiares y amigos suelen verse afectadas, ya que el comportamiento errático de los drogadictos hace difícil que otros les tengan confianza. El uso indebido de drogas puede también causar depresión e incluso llevar al consumidor de drogas al suicidio si no está en condiciones de encontrar apoyo y tratamientos eficaces.

Riesgo de infección por el VIH

Otro grave peligro que entraña el consumo de drogas es un mayor riesgo de infección por el VIH. Esto puede ocurrir por mantener relaciones sexuales sin protección o compartir agujas contaminadas al inyectarse drogas, y es una consecuencia letal del consumo de drogas ilícitas. El VIH se transmite por contacto directo con ciertos fluidos corporales, como la sangre. El virus ataca el sistema inmunitario y termina causando el SIDA, para el cual todavía no existe cura.

Incluso el estado de euforia puede acarrear consecuencias graves, ya que aumenta la probabilidad de incurrir en conductas de riesgo y disminuye la capacidad de tomar decisiones, por lo que se podría tomar decisiones que normalmente no se tomarían en estado de sobriedad. Por ejemplo, una persona en estado de euforia tal vez sea más propensa a mantener relaciones sexuales sin protección y olvidarse de utilizar preservativos, lo que puede exponerla al VIH, a otras enfermedades de transmisión sexual o a la hepatitis; esta conducta podría también terminar en un embarazo.

Conducción de vehículos bajo los efectos de drogas

Otro comportamiento de riesgo relacionado con el uso indebido de drogas es la conducción de vehículos con las facultades disminuidas. Si bien distintas drogas producen diferentes efectos sobre el cerebro, nunca es buena idea conducir un vehículo en estado de euforia. Al igual que en las personas que conducen un vehículo en estado de ebriedad, el estado mental alterado de quienes consumen drogas vuelve imprevisibles sus actos y decisiones. Eso significa que una persona podría acelerar, estar demasiado distraída para notar que se aproxima un vehículo en sentido contrario e incluso quedarse dormida al volante. Independientemente de la droga de que se trate, la conducción de vehículos en estado de euforia representa una gran amenaza, no solo para la vida del conductor, sino para la de los amigos, familiares y miembros de la comunidad.

Puede ser difícil hacer frente a los amigos que están obviamente drogados y asumen riesgos o presionan a otros para que los asuman. En las actividades que se detallan a continuación adquirirás práctica para hacer precisamente eso y recibirás algunos consejos sobre la mejor manera de iniciar una conversación con un amigo que te esté causando preocupación. El objetivo consiste en encontrar las maneras más eficaces de transmitir el mensaje: los actos de una persona drogada pueden tener consecuencias peligrosas y a largo plazo para todos los involucrados. Más adelante se incluyen enlaces a recursos que ofrecen buenos consejos para evitar que los amigos tomen decisiones que luego lamentarán.

Temas de deliberación

- ¿Cuáles son algunos de los efectos del uso indebido de drogas y cómo pueden afectar tu vida cotidiana?
- ¿De qué manera el uso indebido de drogas afecta tus relaciones personales?
- ¿Qué es el VIH y por qué es tan importante prevenirlo?
- ¿Qué peligros están relacionados con los efectos que causan las drogas en tu raciocinio y personalidad?
- ¿Por qué los jóvenes deciden conducir ebrios o en estado de euforia?
- ¿Qué puedes decir a tus amigos para ayudarlos a que se abstengan de tomar decisiones peligrosas?
- ¿Cuán conscientes consideras que son los jóvenes de tu escuela de los riesgos y las consecuencias del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas?
- ¿Qué tipo de repercusiones crees que tiene el uso de drogas ilícitas en la sociedad?

Actividades

Mapa del cuerpo

En una hoja grande, dibuja un bosquejo del cuerpo humano. A continuación, dibuja flechas que señalen las partes del cuerpo que pueden verse afectadas por el consumo de drogas e indica qué droga provoca cada efecto. Compara tu mapa con el de un compañero y luego muéstralo a la clase.

¡Es hora de actuar!

En grupos de dos o tres, escribid una obra de teatro o un cuento breve sobre un joven que interviene con éxito cuando un amigo o pariente está demasiado intoxicado de drogas para conducir un vehículo. Si podéis acceder a una cámara de video, filmad vuestra actuación; luego la podréis enviar a la UNODC o compartirla en YouTube con otra escuela que participe en la Iniciativa de la UNODC para la juventud.

Semana fotográfica

Organizad un concurso fotográfico en la clase sobre el tema “Efectos del consumo de sustancias”. Tomad fotografías para documentar todas las consecuencias del consumo de sustancias que observéis en vuestra comunidad, tales como colillas de cigarrillo y basura en lugares donde hay fumadores, un parque que consideréis que es inseguro de noche porque podría haber ebrios o drogadictos, una tienda que creéis que vende alcohol a menores de edad o cualquier otra cosa que se os ocurra. Organizad una exposición fotográfica de las mejores tomas en los corredores de la escuela.

En otra ocasión, podríais organizar un concurso fotográfico similar sobre todas las cosas positivas que hay en vuestra comunidad y que os ayudan a llevar una vida saludable.

¿Qué efecto tienen las drogas sobre nuestro planeta? Conectaos a la Internet e investigad las consecuencias ambientales de la producción de drogas, incluidos los efectos de la industria del tabaco. ¿Qué consecuencias sociales tiene la producción de drogas? Presentad vuestras conclusiones a distintos públicos de diferente modo: un debate familiar, una canción interpretada en una reunión escolar o un cartel exhibido en un muro de la escuela.

Recursos

Australian Drug Foundation, “Staying safe on the roads: tips for young people”, www.druginfo.adf.org.au/fact-sheets/staying-safe-on-the-roads-tips-for-young-people-web-fact-sheet

Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías, “Xperiment.ca”, www.xperiment.ca

Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías, “British Columbia roadside survey 2010”,

www.ccsa.ca/Eng/Priorities/ImpairedDriving/BC_Roadside_Survey_2010/

[Pages/default.aspx](http://www.ccsa.ca/Eng/Priorities/ImpairedDriving/BC_Roadside_Survey_2010/Pages/default.aspx)

Ministerio de Salud del Canadá, campaña “Drugs not 4 me”

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/youth-jeunes/index-eng.php

Liquor Control Board of Ontario, “Deflate the elephant”,

www.deflatetheelephant.com/deflatetheelephant.html

Nemours, organización sin fines de lucro, “Kids-Health: HIV and AIDS”,

http://kidshealth.org/kid/health_problems/infection/hiv.html#

UNODC, “HIV and AIDS: What is being done”

www.unodc.org/unodc/en/hiv-aids/what-is-being-done.html

VI. Prevención del uso indebido de drogas

En los capítulos anteriores se trataron los factores que vuelven a las personas vulnerables al uso indebido de drogas, la forma en que las drogas afectan el cerebro y el cuerpo, el comportamiento y las relaciones personales y el tipo de consecuencias más frecuentes del uso indebido de drogas. Ha llegado, pues, el momento de pensar si es posible evitar que los jóvenes experimenten con drogas y hagan uso indebido de ellas y, en caso afirmativo, determinar la manera de hacerlo.

Evitar que los jóvenes experimenten con drogas y hagan uso indebido de ellas es posible. Cuanto antes se imparta a niños y jóvenes la información y las aptitudes correctas, tanto mayor será su capacidad de tomar decisiones más saludables cuando crezcan y tanto más aptitudes tendrán para participar en actividades sanas, como deportes, teatro y música en su tiempo libre, en lugar de experimentar con drogas. Asimismo, cuanto más positivas y afectuosas sean las relaciones entre los jóvenes y sus padres, hermanos, amigos, docentes y comunidades, tanto menores serán las probabilidades de que sientan la necesidad de experimentar con drogas.

También es sabido que algunos tipos de programas de prevención dan resultado y otros no. ¿Qué habría, pues, que hacer para prevenir el uso indebido de drogas? Para que los jóvenes tomen decisiones de vida saludables y seguras y se abstengan de experimentar con drogas, es necesario que cuenten con información correcta sobre las drogas, el consumo de drogas, los efectos y las consecuencias de las drogas y la forma de evitar y enfrentar situaciones en las que se les ofrecen drogas o incluso se los presiona para que las consuman. Además, necesitan aptitudes de vida que les permitan hacer frente a esas situaciones y entornos que los ayuden a tomar decisiones de vida saludables.

Las escuelas son lugares ideales para llegar a los jóvenes. Muchos niños y jóvenes asisten a la escuela, donde tienen docentes capacitados que pueden utilizar métodos interactivos e interesantes para impartir la información y las aptitudes correctas que contribuirán a que tomen decisiones de vida saludables. Las escuelas pueden ayudar a que los jóvenes desarrollen estos conocimientos y aptitudes a lo largo de los años, reforzando así la experiencia del aprendizaje. Es importante que estos programas formen parte de una política escolar que defina las normas y los reglamentos de la escuela, contemple un mecanismo de apoyo en caso de detectarse que un alumno hace uso indebido de drogas (por ejemplo, consultas al psicólogo de la escuela) y explique las consecuencias del uso indebido de drogas. Es importante que esa política haga hincapié en el apoyo y no en la sanción.

A veces las familias y los padres necesitan apoyo y asistencia para criar a sus hijos. Los programas de prevención que apoyan a los padres y ayudan a las familias a mejorar sus relaciones, pasar tiempo juntas y establecer vínculos y que imparten a los padres aptitudes para vigilar y supervisar a sus hijos y comunicarse con ellos son eficaces para prevenir problemas de conducta en niños y adolescentes y mejorar la vida familiar en general.

En el lugar de trabajo, los empleadores deberían velar por la salud y seguridad de los empleados y prestar servicios para apoyar el bienestar de su personal. Eso redundaría en el beneficio de los empleados, pero también en el de la empresa, ya que el personal que goza de buena salud tanto física como psicológica es productivo, sufre menos accidentes y pide menos días de licencia por enfermedad.

Lo que tienen en común estos programas es que todos ofrecen una serie de sesiones que ayudan a impartir aptitudes e información correcta sobre las drogas y el uso indebido de drogas.

También se sabe lo que no funciona. Por sí solas, las campañas que muestran imágenes y lemas atemorizadores -ya sea en televisión, radio o en vallas publicitarias junto a las carreteras- no provocan cambios de comportamiento, ya que no enseñan las aptitudes necesarias para rechazar las drogas cuando alguien se encuentra ante el uso indebido de drogas. Las actividades alternativas, tales como los deportes, la música y el teatro, por sí solas tampoco ayudan a los jóvenes a enfrentar esas situaciones. No obstante, cuando se las combina con preparación para la vida e información sobre drogas, pueden ser herramientas eficaces para que los jóvenes cambien sus percepciones y actitudes con respecto al consumo de drogas.

Ahora la tarea consiste en centrarse en la búsqueda de más información sobre los programas de prevención que funcionan y analizar en qué consisten, quién debe ponerlos en práctica, dónde y a quién deben estar dirigidos.

Temas de deliberación

- Si te enfrentas a situaciones en las que otras personas están experimentando con drogas o consumiéndolas, ¿cómo puedes negarte y no ceder a la presión de probarlas?
- ¿Qué tipo de aptitudes e información crees que necesitarías para evitar el uso indebido de drogas?
- ¿Qué tipo de programas de prevención conoces?
- ¿Has participado en programas de educación sobre drogas que estén basados en la preparación para la vida, ya sea en la escuela, en el equipo de deportes o en algún otro medio en la comunidad?

Actividades

Política escolar

Averigua si tu escuela ya ha establecido una política sobre el uso indebido de drogas. En caso afirmativo, verifica si las actividades mencionadas en esa política ya cuentan con apoyo, se ofrecen y se llevan a la práctica. Si la escuela no ha instituido una política sobre el uso indebido de drogas, averigua si puedes colaborar y señalarlo a la atención de docentes, padres y compañeros. También puedes investigar qué tipo de recursos existen en la Internet que sirvan de guía en el proceso de formular una política escolar sobre uso indebido de sustancias.

Campaña escolar

¿Qué os gustaría cambiar en la escuela para que sea un lugar más agradable para vosotros y los demás? Elegid una meta concreta, grande o pequeña, que os gustaría alcanzar en la escuela con respecto a estilos de vida saludables y libres de sustancias. Podrías concentraros en combatir los efectos negativos del uso indebido de drogas o los factores de riesgo o en fortalecer los factores positivos de apoyo

que ya existen en vuestra escuela. ¡Sed creativos! Podéis intercambiar ideas espontáneamente en grupos reducidos y después votar por la idea más generalizada.

Luego pensad en los pasos que deberíais dar para alcanzar esa meta. Elaborad un plan de acción dividiendo la tarea en varios pasos. Pensad en los recursos disponibles, los talentos de los miembros del grupo, otros participantes posibles y los adultos que podrían ofrecer su ayuda, la forma de hacer un cronograma realista, las maneras de publicitar vuestra actividad o campaña y el modo de evaluarla. Presentad el plan a otras personas de la escuela o, si tenéis suficientes recursos, ¡ponedlo en práctica! Compartid el plan definitivo o la documentación sobre la actividad llevada a cabo con otras personas que participen en esta Iniciativa a través de los medios sociales de información.

Participación de la comunidad

En grupos reducidos, investigad qué tipos de programas de prevención del uso indebido de drogas se llevan a cabo en vuestra comunidad en los centros de salud, los centros juveniles, las comunidades religiosas e incluso el sector privado, por ejemplo, en las empresas. Trazad un mapa de vuestra comunidad e indicad quién participa en la prevención del uso indebido de drogas y quién todavía no lo hace.

Deportes

Averiguad qué tipo de actividades deportivas se realizan en vuestra comunidad y formulad un plan para emplearlas como herramientas eficaces en la prevención del uso indebido de drogas en ella.

Recursos

NIDA, "Prevention can work"

<http://archives.drugabuse.gov/about/welcome/aboutdrugabuse/prevention/>

NIDA, *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes: Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad*, en

<http://drugabuse.gov/pdf/prevention/redbook.pdf>

La competencia de clase libre de humo

www.smokefreeclass.info/smoking_and_youth.htm

UNODC, Guía para la prevención del uso indebido de drogas,

www.unodc.org/unodc/en/prevention/schools.html

UNODC, Programas de capacitación y publicaciones sobre aptitudes de la familia,

www.unodc.org/unodc/en/prevention/familyskillstraining.html

UNODC, Recursos de la Global Youth Network para poner en práctica medidas,

www.unodc.org/youthnet/youthnet_action.html

UNODC, sitio web sobre prevención

www.unodc.org/unodc/en/prevention/index.html

VII. Tratamiento de la farmacodependencia

Además de conocer las causas y los efectos del uso indebido de drogas y la manera de prevenirlo, es importante saber que la farmacodependencia es tratable y que existen programas de asistencia para las personas que hacen uso indebido de drogas; estos programas pueden ayudarlas a recuperarse de la enfermedad de la farmacodependencia. Los programas de tratamiento, los servicios de asesoramiento y los centros de rehabilitación ofrecen entornos seguros y saludables donde las personas que hacen uso indebido de drogas pueden encontrar la ayuda que necesitan para recuperarse.

El uso indebido de drogas deja en el cerebro una huella permanente que afecta la capacidad intelectual y, en especial, la regulación de las emociones y el comportamiento. Existen diversas alternativas de tratamiento, desde tratamientos farmacológicos y psicosociales hasta los tratamientos de apoyo luego de la recuperación. Muchas veces se emplea una combinación de diferentes tratamientos, adaptada específicamente a las necesidades de la persona. Si bien la farmacodependencia es tratable, una persona dependiente será siempre vulnerable al uso indebido de drogas, aun cuando se haya recuperado. Las recaídas forman parte de esta enfermedad; eso significa que la persona tendrá que adquirir aptitudes psicosociales, en el marco de su tratamiento, que le permitan evitar los comportamientos que puedan llevar a una recaída y que la ayuden a mantenerse en recuperación por el resto de su vida. La farmacodependencia exige un tratamiento a largo plazo, y no existen las soluciones rápidas.

Los jóvenes que piensen en consumir drogas o hayan experimentado alguna vez con ellas deberían hablar del tema con un adulto en el que confíen. Ese adulto puede ser un padre, docente, consejero escolar, médico u otro miembro de la comunidad. Sea quien fuere, es importante que ese adulto ayude al joven a recibir el asesoramiento necesario para entender por qué sintió ganas de probar drogas y cómo evitar tener ganas de probarlas nuevamente. Además, si el joven ha incurrido en conductas de riesgo, como mantener relaciones sexuales sin protección o compartir agujas contaminadas, es muy importante que se someta a pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual y/o VIH.

Si un joven conoce a un amigo o familiar que es drogadicto, lo primero que debe hacer es informar del problema a un adulto en quien confíe. Como puede resultar difícil hablar con alguien acerca de su uso indebido de drogas, es importante contar con el apoyo de otras personas. Pero en definitiva, contar con apoyo podría ayudar mucho a un drogadicto a recuperarse y empezar una vida nueva.

Las actividades que figuran a continuación ofrecen orientación para hablar sobre el uso indebido de drogas con personas de confianza. También hay oportunidades de aprender más sobre los centros de tratamiento que existen en la comunidad a fin de ayudar a quien lo necesite a encontrar los servicios apropiados.

Temas de deliberación

- ¿Con quién deberías hablar si estás pensando en consumir drogas o ya las has probado?

- ¿Qué deberías hacer si un miembro de tu familia consume drogas?
- ¿Qué programas de tratamiento existen en tu comunidad para los consumidores de drogas?
- ¿Ofrece tu escuela algún tipo de apoyo para quienes puedan querer dejar de fumar o reducir el consumo de bebidas alcohólicas? ¿Y en otras instituciones de tu comunidad?
- ¿Qué beneficios aporta el tratamiento para la farmacodependencia y cómo puede ayudar a las personas a superar su adicción?

Actividades

Interpretación de roles

En grupos de dos, escribid una breve conversación en la que una persona confronta a un amigo o familiar que hace uso indebido de drogas. Tratad de pensar en todo lo que habéis aprendido en este programa para predecir lo que la persona que hace uso indebido de drogas podría decir: cómo reaccionaría, por qué defendería su consumo de drogas y por qué se podría alegrar de recibir ayuda de un joven. Representad dos veces la obra ante la clase: cada par de alumnos alternará entre el papel del toxicómano y el del joven que trata de ayudarlo a recuperarse. Si es posible, filmad la representación para cargarla a YouTube a fin de que otros jóvenes también aprendan a ayudar a los demás.

Investigación sobre tratamientos

Investiga en la Internet o en tu comunidad qué servicios existen para ayudar a tratar a los toxicómanos. Traza luego un mapa de la comunidad e indica la ubicación de cada centro con respecto a puntos de referencia importantes, como la escuela, la plaza del pueblo o un centro de recreación.

Servicios de tratamiento

Presenta el mapa que confeccionaste a otros compañeros y explica qué tipo de ayuda ofrece cada uno de los centros de tratamiento a quienes hacen uso indebido de drogas para que superen su adicción. ¿Se te ocurre algo más que esos centros podrían hacer?

Recursos

Oficina de la Política Nacional para el Control de las Drogas, campaña “Above the influence”, “Get help”, www.abovetheinfluence.com/help

Defensoría de menores, *You are not on your own: A booklet to help children and adults talk about a parent's drinking*, disponible en www.childrenscommissioner.gov.uk/content/publications/content_498

VIII. El papel de la juventud en el esfuerzo mundial para prevenir el uso indebido de drogas

La Iniciativa de la UNODC para la juventud considera que los jóvenes son una fuerza importante en la prevención del uso indebido de sustancias, tanto en las comunidades como en todo el mundo. Los jóvenes, en mayor medida que muchos investigadores científicos, tienen experiencia en el trato con otros jóvenes de hoy y la capacidad de comunicar mensajes positivos que no estigmatizan y están basados en datos sobre la enfermedad para enfrentar el inmenso problema del uso indebido de drogas en el mundo entero.

Aquí es donde se aplican las reflexiones que has hecho a lo largo de este programa. ¿Qué se puede hacer para evitar que otros jóvenes se inicien en el uso indebido de drogas? ¿Qué pueden hacer las escuelas para ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones ahora? ¿Cómo pueden las comunidades ayudar a sus miembros a concienciar sobre las drogas y superar la enfermedad del uso indebido de sustancias?

En verdad, es mucho lo que tú puedes hacer para responder a estas preguntas. El primer paso consiste en estar informado, y después de todo lo que investigaste, aprendiste y compartiste con la ayuda de esta guía para las deliberaciones, puedes considerar con orgullo que has cumplido esa misión. El siguiente paso consiste en rechazar imágenes incorrectas, estereotipos y prejuicios o teorías que estén basados en ideologías y no en información sobre los consumidores de drogas y los farmacodependientes. En tercer lugar, es hora de ser creativo y buscar maneras de divulgar la información que has aprendido entre los jóvenes de tu comunidad (¡e incluso entre otros adultos!).

Las actividades de concienciación, tales como la colocación de carteles, las manifestaciones y la recaudación de fondos para algún servicio local de tratamiento son medios eficaces a la hora de divulgar el mensaje. Las redes sociales, como Facebook, Twitter y YouTube, son también un excelente canal para expresar opiniones sobre el consumo de drogas. Con la publicación de videos realizados en el curso de las actividades de este programa ya se han puesto recursos valiosos a disposición de otros jóvenes, que pueden emplearlos para prevenir el uso indebido de drogas en su vida, su familia y su comunidad.

Los recursos que figuran más adelante pueden inspirar algunas ideas para divulgar el mensaje sobre el consumo de drogas y encauzar el esfuerzo de la juventud en la prevención del uso indebido de drogas. Una excelente manera de comenzar esta tarea es publicar en blogs, Twitter y Facebook algunas de las actividades que sirven de alternativa al uso indebido de drogas y que se han identificado por medio de las actividades que figuran a continuación.

Temas de deliberación

- ¿Qué actividades deseas llevar a cabo para contribuir a que los jóvenes tomen mejores decisiones ahora?
- ¿Cómo pueden los jóvenes ayudar a prevenir el uso indebido de drogas en la escuela, la familia y la comunidad?

- ¿Qué actividades divertidas y atractivas puedes promover en tu comunidad como alternativa al consumo de drogas?
- ¿Cómo puede tu clase concienciar sobre lo aprendido en la escuela, la comunidad y el país? ¿De qué modo podrías influir en el tipo de servicios disponibles en tu comunidad en materia de uso indebido de sustancias? ¿De qué modo podrían los jóvenes de tu país influir en la legislación?
- ¿De qué manera podrías aumentar la concienciación a nivel mundial?
- ¿De qué modo puede la juventud asociarse con la UNODC y otras escuelas y grupos que participan en esta Iniciativa para reducir el uso indebido de drogas entre los jóvenes?

Actividades

100 cosas que preferiría hacer

En grupo, tratad de pensar en 100 cosas que os gusta hacer que no estén relacionadas con el uso indebido de drogas ni otras actividades peligrosas. Publicad la lista en los medios sociales de información y comparadla con las de otros estudiantes de todo el mundo que participan en la Iniciativa para la juventud!

Concurso de concienciación

En equipos de cuatro o cinco alumnos, intercambiad ideas para elaborar un proyecto de concienciación y pensad en maneras de llevarlo a la práctica. ¡El ganador será el equipo cuya idea haya recibido más votos de la clase! Luego, ponedla en práctica en vuestra comunidad.

Conexión a nivel mundial

Haced ahora una tormenta de ideas sobre proyectos que podríais ejecutar junto con otras escuelas y formas divertidas de interactuar con otras escuelas que participan en esta Iniciativa. ¡Publicad en Facebook las mejores ideas!

Recursos

Global Poverty Project, guía “How-to” sobre el uso de redes sociales, disponible en www.globalpovertyproject.com/howto/social_networking

Global Poverty Project, guía “How-to” sobre la organización de una campaña o actividad de promoción, disponible en www.globalpovertyproject.com/howto/organise

Natural High, organización sin fines de lucro cuya misión es alentar a los jóvenes a elegir la euforia natural y rechazar las drogas y el alcohol www.naturalhigh.org/

Oficina de la Política Nacional para el Control de las Drogas, campaña “Above the influence”, “Live above the influence”
www.abovetheinfluence.com/liveati

Oficina de la Política Nacional para el Control de las Drogas, campaña “Above the influence”, “Share your voice”
www.abovetheinfluence.com/speak

Students against Destructive Decisions
<http://sadd.org/mission.htm>

Anexo I

Ideas para romper el hielo

Lotería humana

Este juego se puede jugar con tarjetas de lotería o con una lista. Cada recuadro de la tarjeta o elemento de la lista contiene una referencia a uno de los miembros del grupo. Los jugadores deben encontrar a ese miembro y pedirle que firme el recuadro de la tarjeta o el elemento de la lista. Gana la primera persona que completa todos los recuadros u obtiene la firma en todos los elementos de la lista.

Entrevistas

Cada uno entrevista durante cinco minutos a la persona que está junto a él y, a continuación, la presenta al grupo. Puede ofrecerse una lista de preguntas para la entrevista o bien cada uno inventa sus propias preguntas.

¿Preferirías...?

Haz preguntas que impliquen tomar una decisión difícil entre dos alternativas (por ejemplo: “¿Preferirías medir un metro o dos metros y medio de altura?”) y pide a los participantes que formulen sus propias preguntas.

¡Nunca hice eso!

Sentaos en un círculo. Entregad a cada persona 10 o 15 objetos pequeños, por ejemplo, monedas o caramelos. Por turnos, cada persona habla de alguna actividad que no hizo nunca, como “Nunca salí de los Estados Unidos”, “Nunca comí sushi” o “Nunca toqué el violín”. Quien sí haya realizado la actividad mencionada, entrega al orador un caramelo o una moneda. Una vez que todos hayan hablado dos veces, la persona que tenga más caramelos o monedas gana.

Dos verdades y una mentira

Por turnos, cada persona dice dos cosas verdaderas y una falsa sobre sí misma. El grupo trata de adivinar cuál es la falsa.

Dúos famosos

Pegad nombres de parejas o dúos famosos en la espalda de los participantes. Cada persona debe encontrar a su pareja mediante preguntas a las que solo puede responderse “sí” o “no”.

Autores famosos

Pegad los nombres de autores famosos o populares en la espalda de los participantes. Cada uno debe adivinar a quién representa mediante preguntas a los demás a las que solo puede responderse “sí” o “no”.

Anexo II

Directrices para la organización de actividades

La presente lista de verificación contiene directrices que se deben tener en cuenta al organizar actividades. No es necesario aplicar todos los elementos en una actividad determinada, pero vale la pena examinar cada uno de ellos. No obstante, el principio más importante que debes recordar es que cada actividad debe concentrarse en el tema del que se trata, para que su finalidad sea clara.

Las personas que participan en la actividad

- ¿Es posible realizar la actividad en el tiempo de que se dispone?
- ¿Será la actividad auténtica e interesante? (Esto se aplica, en particular, si se basa en la experiencia de los que la llevan a cabo.)

Propósito de la actividad

- ¿Cuál es el propósito de la actividad?
- ¿Qué información nueva se aprenderá?
- ¿Les resultará útil la actividad a los participantes?
- ¿Tienen en claro los participantes por qué vale la pena llevar a cabo la actividad?
- ¿Ofrece la actividad la oportunidad de evaluar la tarea realizada o reflexionar sobre lo que se está aprendiendo?

Procedimiento de la actividad

- ¿Son las instrucciones simples y claras? ¿Están bien organizadas?
- ¿Exige la actividad un trabajo conjunto significativo de los participantes? (La colaboración con otras personas es una forma valiosa de aprender, si bien, obviamente, algunas actividades estarán concebidas para el trabajo individual.)

Motivación de los participantes

- ¿Se ha empleado material apasionante e interesante para estimular a las personas que participan (por ejemplo imágenes, sonidos, objetos o artículos)?
- ¿Guarda esta actividad una relación lógica con la actividad o el tema siguiente?
- ¿Plantea un nivel de dificultad adecuado?

- ¿Ofrece la actividad información que sirva para motivar a los participantes y fomentar su confianza?
- ¿Se ha alentado a los participantes a expresar sus propias ideas y reflexionar sobre sus opiniones?

Anexo III

Lista de sitios destinados a los jóvenes que ofrecen información sobre el uso indebido de drogas

American Psychological Association, “Resiliencia para los adolescentes — ¿Tienen capacidad de recuperación?” <http://www.apa.org/centrodeapoyo/recuperacion.aspx>

Australian Drug Foundation
www.druginfo.adf.org.au

Centro Canadiense de Lucha contra las Toxicomanías, “Xperiment.ca”,
www.xperiment.ca

“Check Yourself” (respaldada por the Partnership at Drugfree.org)
<http://checkyourself.com>

Comisión Europea. Justicia
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Frank: consejos amistosos y confidenciales sobre drogas e historias personales
www.talktofrank.com/

Global Poverty Project, guías “How-to”
www.globalpovertyproject.com/howto/social_networking

Home Box Office (HBO), serie sobre adicciones, producida por HBO en asociación con la Fundación Robert Wood Johnson, el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) y el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA) www.hbo.com/addiction/

Ministerio de Salud del Canadá, campaña “Drugs not 4 me”
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/youth-jeunes/index-eng.php

"Sólo piensen dos veces"
www.justthinktwice.com/

Liquor Control Board of Ontario, “Deflate the elephant”,
www.deflatetheelephant.com/deflatetheelephant.html

“Monitoring the future”, estudio continuo sobre la juventud estadounidense
<http://monitoringthefuture.org/>

Natural High
www.naturalhigh.org/

Neuroscience for Kids
<http://faculty.washington.edu/chudler/introb.html>

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, para adolescentes (NIDA for teens)
<http://teens.drugabuse.gov>

Oficina de la Política Nacional para el Control de las Drogas, campaña “Above the influence” www.abovetheinfluence.com/

Defensoría de menores, *You are not on your own: A booklet to help children and adults talk about a parent's drinking*, disponible en www.childrenscommissioner.gov.uk/content/publications/content_498

Students Against Destructive Decisions procura “Brindar a los estudiantes las mejores herramientas de prevención que sea posible para hacer frente a los problemas de consumo de alcohol entre menores, consumo de otro tipo de drogas, conducción riesgosa o bajo los efectos de estupefacientes y otras decisiones destructivas”. <http://sadd.org/mission.htm>

TeensHealth, “Prescription drug abuse”
http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/drugs/prescription_drug_abuse.html

UNODC, sitio web sobre prevención que contiene diversos materiales: los programas de capacitación y publicaciones sobre aptitudes de la familia de la UNODC, “School-based education for drug abuse prevention”, “SPORT — using sport for drug abuse prevention”, “Monitoring and evaluating youth substance abuse prevention programmes” y otros. www.unodc.org/unodc/en/prevention/index.html

Recursos en francés

Centro Canadiense de Lucha contra el Alcoholismo y las Toxicomanías
www.ccsa.ca/Fra/Pages/Home.aspx

Consejo de Europa. Grupo Pompidou para combatir el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas www.coe.int/t/dg3/pompidou/default_FR.asp?

Comisión Europea. Justicia
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_fr.htm

Ministerio de Salud del Canadá
www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogues/index-fra.php

Misión interministerial de lucha contra la droga y la toxicomanía (MILTD)
www.drogues.gouv.fr/

Recursos en español

Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD)
www.cicad.oas.org/main/template.asp?file=/oid/default_spa.asp y
www.cicad.oas.org/Main/Template.asp?File=/reduccion_demanda/default_spa.asp

Comisión Europea. Justicia
http://ec.europa.eu/justice/anti-drugs/index_es.htm

Información para padres
www.laantidroga.com/

Plan Nacional sobre Drogas (España)
www.pnsd.msc.es/Categoria2/centro/home.htm

Anexo IV

Foro de la Iniciativa para la juventud en Facebook: directrices

Para garantizar el uso óptimo y eficaz del Foro de la Iniciativa para la juventud en Facebook, existen ciertas normas básicas que se aplican en todas las circunstancias. Os rogamos que os familiaricéis con esas normas.

Temas

Los temas que se tratan en esta plataforma se relacionan con la UNODC, el papel que desempeña la juventud frente a los problemas de uso indebido de drogas y los modos en que los propios jóvenes pueden apoyar estilos de vida saludables para la juventud. Os rogamos que no os desviéis de los temas específicos y ni hagáis comentarios que sean irrelevantes para el Foro. Además, las respuestas que se publiquen deberán ser específicas y referirse a las ideas que se debaten en el mensaje original.

Intercambio

El objetivo fundamental de este Foro consiste en el intercambio fructífero de ideas y conocimientos. A fin de promover ese intercambio, os pedimos que os dirijáis con respeto a los demás, haciendo hincapié en los comentarios en las ideas y no en las personas. No se tolerarán mensajes incendiarios ni irrespetuosos.

Discriminación

No se tolerará ningún enlace ni publicación que promueva la discriminación por motivos de raza, género, religión, nacionalidad, discapacidad física o mental o edad.

Imágenes

Os rogamos que en este foro no publicuéis material indecente o que contenga imágenes ilícitas. Asimismo, el contenido de los sitios suele cambiar sin notificación, por lo que os pedimos que seáis cautelosos con los enlaces que publicáis.

Anuncio

No deberá usarse este foro para promover productos o servicios ni para hacer publicidad de ellos. Os rogamos que no utilicéis este foro para publicar anuncios o hacer contrataciones para proyectos personales.

Información personal

Este es un foro público; toda información que se publique pasará a ser de dominio público. Por lo tanto, os pedimos que no publicuéis información personal.

Derechos de autor

Os rogamos que respetéis los derechos de autor de otros usuarios, sitios y medios de información. Se eliminará todo enlace que remita a información o imágenes que la persona que publica dicho enlace no tenga permiso de utilizar.

Mensajes no solicitados

Hay una política de tolerancia cero con respecto a los mensajes no solicitados.

Notificaciones

Os agradecemos que cooperéis con nosotros denunciando toda publicación que infrinja estas directrices. Os rogamos enviar un mensaje electrónico a nuestro moderador a la siguiente dirección: twolfe@unausa.org.

Moderador

Como en toda comunidad, el Foro tiene un moderador que se reserva el derecho de editar toda publicación que considere irrespetuosa o que infrinja las normas ya mencionadas.

Dudas o preocupaciones

En caso de duda o preocupación, os rogamos que os pongáis en contacto con el moderador del sitio para la juventud de la UNODC.

Nota: Existen consejos para gestionar la privacidad en Facebook, que están disponibles en www.techradar.com/news/internet/web/20-facebook-privacy-settings-tips-924540.