

Campaña “Consumo cuidado”

Reducción del daño en el consumo de drogas lícitas e ilícitas dirigida a los estudiantes del ciclo 3 del Liceo Experimental Manuel de Salas 2013-2014.



Informe de resultados

Contenido

Presentación del estudio	3
Objetivo.....	3
Metodología	3
Temas	3
Síntesis	4
Edad y consumo	4
Tabaco	6
Alcohol.....	9
Marihuana.....	10
Padres y profesores.....	11
Recomendaciones.....	16
Etapa de inducción a profesores	16
Etapa de información a los estudiantes de 7° y 8° básico y 1°, 2° medio.....	17
Etapa de refuerzo a los estudiantes de 3° y 4° medio	21
Conclusiones.....	22

Presentación del estudio

Objetivo

Determinar, a través de la discusión, cuáles son las ideas, creencias, conocimientos y experiencias que tienen los estudiantes del ciclo 3 del Liceo Experimental del Manuel de Salas, respecto a las drogas, tanto lícitas como ilícitas, a fin de diseñar una campaña de reducción de daños en el uso de sustancias psicoactivas, acorde al contexto actual y concreto que viven estos jóvenes respecto del tema.

Metodología

Este estudio se llevó a cabo durante todo el mes de junio del 2013 y consistió en la realización de 6 grupos focales en total, uno por cada nivel, entre los cursos de séptimo básico hasta cuarto medio.

Las edades de los estudiantes que participaron, fluctuaron entre los 12 y 17 años. Cada grupo se distribuyó de manera homogénea entre hombres y mujeres, contando con dos representantes por curso, A, B, C y D, conformando equipos de entre 6 a 8 integrantes. La duración de los encuentros fue de una hora y cuarto, más o menos. Fueron registrados por una grabadora digital y transcritos.

Cada sesión fue conducida por una facilitadora imparcial cuya labor fue la de ordenar las intervenciones y facilitar la discusión, sin intervenir ni dar opiniones personales a fin de no quitar objetividad al estudio. Las piezas textuales obtenidas, fueron organizadas y ubicadas de manera categorizada en una parrilla analítica, a fin de facilitar la investigación.

Temas

La discusión fue libre y abierta. Los jóvenes se expresaron con total confianza y temas circularon en torno a definición de droga, adicción, sustancias, tabaco, alcohol y marihuana, drogas duras y blandas, experiencias personales, legalización, efectos, usos, profesores y padres, patrones de consumo, fuentes de información, prevención, etc. Las conclusiones más relevantes frente a todos estos tópicos se encuentran sintetizados en el presente informe.

Síntesis

Edad y consumo

La mayoría de los estudiantes de séptimo básico reconocen no consumir drogas, lícitas ni ilícitas. Sin embargo admiten que el tema les llama la atención y sienten curiosidad, sobre todo porque ven a los compañeros de otros cursos mayores hacerlo.

“Si en tu siguiente nivel ya muchos están fumando, puede que pienses que cuando avances, también lo vas a hacer. / Los niños se adecuan cada vez más viendo las generaciones mayores y así se genera una cierta presión.”

Entre séptimo y octavo básico comienzan a probar los primeros cigarrillos de tabaco y aquellos que lo hacen, parecen adoptar un estatus de superioridad puesto que a través de este acto, encarnan la adultez, la insurrección propia de la adolescencia y la sensación de pertenencia grupal, en donde los amigos encuentran un espacio común y propio en torno al uso del tabaco.

“Un compañero dice que fuma (tabaco), para molestar y ser ‘choro’. Van a empezar a creer que es para sentirse ‘bacán’. / En primero medio los amigos te dicen ‘fuma’. Uno lo va a hacer porque se cree ‘choro’. / Fumar puede ser foco de unión de curso. No digo que sea malo. Podría ser bueno o distinto. Estamos bien separados, si hacemos cosas en común sería distinto, así no nos insultamos y cambiaría la cosa. / Es difícil, sobre todo a esta edad, no ser lo que tu grupo es.”

El número de usuarios nuevos de tabaco, incrementa sostenidamente hasta que en primero medio, el hábito se vuelve regular en la mayoría de los alumnos, manteniéndose así durante el resto de la enseñanza media, siendo el cigarrillo una sustancia muy popular y usual entre los jóvenes.

“En general fumará un 70% de la media. / Todos los días fumo tabaco. / Fumo, ambas (tabaco y marihuana), pero el cigarro es más frecuente. / De los que fuman en fiestas hay un sesenta o cincuenta

por ciento. / En la toma era fumar y fumar. El copete no porque estaba prohibido, pero cigarro mucho, niños de séptimo básico. / Normalmente no fumamos en todo el día porque no se puede acá adentro, pero si se pudiera, sería fumar y fumar. / Yo creo que todos estaríamos con un cigarro en la mano. / Antes de entrar al colegio a las 8 de la mañana, están los de octavo fumándose un cigarro.”

Los primeros años de la enseñanza media marcan también el inicio de los jóvenes en el consumo de alcohol y marihuana, como práctica habitual y frecuente durante todo ese período.

“En general y en este colegio, los niños de primero y segundo medio, como se están recién conociendo, toman mucho. / Hay gente de cuarto medio que toma mucho. / Empecé chica a consumir marihuana y copete porque mi mamá siempre ha confiado en mí, me curé raja alguna vez. / Cuando tenía 14 años, salía y tomaba. / La marihuana también es frecuente. / Estos últimos meses he fumado más marihuana.”

Existen también estudiantes que declaran no gustar de ninguna de estas drogas, porque no las han consumido nunca ni les interesa hacerlo alguna vez o porque al haberlas probado, experimentaron experiencias desagradables o las consideraron de mal olor y sabor.

Los estudiantes no refieren el uso de otras sustancias psicoactivas.

“No he probado la marihuana (risas) yo sé que no me van a creer pero es verdad. / Yo no fumo ni cigarro ni tabaco. / Hubo un tiempo que fumé pero ahora lo pruebo y me da asco. / Mucha gente de mi entorno fuma, pero a mí no me gusta. / Me curé raja alguna vez, para año nuevo tomando vodka solo, asqueroso, pero ahora ya hay muchas cosas que veté, ya no puedo tomar destilados porque fueron unas borracheras muy fuertes. / No probaría una droga dura nunca”

Tabaco

La mayoría de los estudiantes expresó que dentro de estas tres sustancias, el tabaco es el que comienza a consumirse primero y de manera incipientemente en séptimo y octavo básico.

“Octavo consume y en algún momento nos va a afectar. / Antes de entrar al colegio a las 8 de la mañana están los de octavo fumándose un cigarro. / Lo que pasa es que se ha adelantado todo, yo conozco gente que en octavo ya queda la ‘cagá con las drogas’ / Cigarro mucho, niños de séptimo básico. / La generación 2012 de séptimos ya fumaba, es raro y difícil de entender.”

El uso de esta sustancia se encuentra muy instituido entre los adultos y los adolescentes, que a esta edad buscan, por un lado desmarcarse del mundo infantil que están empezando a dejar, y por el otro, explorar lo que pueden hacer con sus nuevos cuerpos llenos de cambios. Comienzan a encender los primeros cigarrillos, imitando una acción socialmente adulta, que marque la transición de un estado a otro en las etapas de la vida.

Como ritos de paso, las brasas del tabaco celebran el movimiento social de los jóvenes hacia el mundo de la madurez mostrando a los pares, que la etapa de niñez es una fase superada, recogiendo la aprobación de amigos y compañeros que ahora comparten sus nuevas experiencias.

“Ese niño iba con el encendedor y el cigarro y todos lo miraban y alababan. / Cuando sacaba el cigarro, quedaban sorprendidos. / Uno lo va a hacer porque se cree ‘choro’. / Un compañero dice que fuma (tabaco), para molestar y ser ‘choro’. / Van a empezar a creer que es para sentirse ‘bacán’. / Si los papás dicen: ‘no fumes’ y preguntamos: ‘¿por qué?’ y te dicen ‘porque son más grandes’; entonces cuando uno se siente grande, en octavo, podría decir lo mismo con un compañero más pequeño”.

Por este motivo, es absolutamente desaconsejable que los adultos cercanos muestren una actitud permisiva y de relajo frente al consumo de esta sustancia, en cuanto a que profesores, padres y apoderados, tienen por costumbre fumar en

la puerta del colegio o en sus inmediaciones y luego prohíben a los estudiantes hacer eso mismo.

“A los profes se les nota en el olor ‘al tiro’. / Fuman frente al colegio para que todos puedan verlos. / Los profesores se ponen a fumar por los estacionamientos, en la mañana al llegar al colegio y a la salida, por donde pasan todos los niños chicos, y uno se pone a pensar que si ellos fuman no debe ser malo./ Cuando llegas al colegio siempre ves gente fumando al lado de niños chicos, y encuentro se pueden ir a la plaza a fumar. / A los niños les debe molestar que haya una nube de humo de tabaco al salir, porque todos los días pasan por fuera del colegio. / Muchas veces los profes dicen que no fumes, pero ellos fuman. Está mal. / Me da rabia que los profes puedan salir a fumar en horario de clases y nadie les diga nada, fuman afuera. Nosotros de repente salimos, pero a la mala.”

Fumar mostrando no tener conciencia de los daños asociados al tabaco frente a los jóvenes, transmite un mensaje discordante respecto a formar criterios de autocuidado, prevención de perjuicios asociados al consumo de drogas y adicción, puesto que en los hechos, revelan despreocupación frente a estos temas aplicados sobre sí mismos.

“Como la gente es mayor, lo puede hacer. / Vas a estar pensando ‘lo hago o no lo hago’ / El tabaco es demasiado dañino y no pasa nada / Mi mamá fuma tabaco y dice que no me meta en ese mundo porque es malo, aunque sigue en el vicio”.

Enviar mensajes contradictorios de este tipo, puede resultar tremendamente contraproducente en cualquier intervención posterior relacionada con el uso de sustancias psicoactivas, porque los estudiantes ponen en cuestionamiento lo que los adultos dicen que deben hacer mientras ellos actúan al contrario de ello. Los adolescentes se encuentran sometidos a un bombardeo constante de mensajes que los alientan a consumir sustancias.

Una comunicación paradójica respecto del consumo de tabaco, abre un resquicio donde los educandos pueden desautorizar o poner en cuestionamiento cualquier

intervención educativa respecto de las drogas y su consumo responsable, sobre todo si son los profesores quienes deben inculcar pautas de autocuidado en los estudiantes. Es preciso reconocer que el tabaco es una droga lícita, que causa daños a la salud y si la escuela desea actuar como un factor protector, los educadores deben mostrarse responsables y consecuentes en este sentido.

“Si ellos me dicen que no lo haga, y después tengo un amigo que fuma y me obliga y no sé qué decir, uno puede terminar indeciso. / Influye mucho lo que hacen los demás, dan ejemplo. / Las generaciones repiten todo. / Todo eso influye en que uno no entienda nada. / Uno piensa en el ejemplo que da el profesor. En casa si le preguntáramos a nuestros padres: “si los profes fuman, ¿por qué no puedo fumar yo?” se pueden molestar al responder. / No se ponen en el lugar de uno cuando eran jóvenes, te dan el punto de vista paterno”.

Así mismo, en esta etapa, donde es tan importante el reconocimiento social, el consumo es netamente grupal. El joven necesita que sus pares le reconozcan su nueva posición “de grande” y en ese espacio además, va a encontrar pertenencia al grupo al que busca ser aceptado y vincularse.

En esta edad y contexto, los usos de drogas no son banales ni gratuitos, tienen razón y sentido, suelen ser potentes generadores de identidad grupal al igual como lo es la música, el vestuario y todos los símbolos que distinguen un "estilo de vida"

“Obviamente con un grupo donde nadie fuma, aunque quisiera, no podría porque no tengo la forma de acceder. / Un niño de nuestra edad no va a comprar solo y por su cuenta o fumar solo en su casa. No tiene la fuente para comenzar. / Nadie impone fumar, con compañeros más grandes uno se siente ajeno a ese círculo, porque no va con tu edad ni tus procesos. Pero los niños se adecuan cada vez más viendo las generaciones mayores, y así se genera una cierta presión. / Puede ser bueno por la aceptación social, porque te aceptan y acogen, pero por otra parte, es malo

hacerlo esa por necesidad de adaptarte, y no por estar probándola sin presiones. / Sé que pronto o en algún momento voy a tener interés en fumar o probar, ver qué se siente, pero me gustaría hacerlo con mi curso, no solo, madurar con mi curso, no ser el “único” que hace esas cosas. / No tengo la adicción de fumar sola, soy fumadora social. A veces fumo con mi mamá.”

Alcohol

Hay mucha ignorancia y desinformación respecto del alcohol. Muchos no lo consideran una droga, propiamente tal, o que tiene un nivel menor de adictividad y daño que otras sustancias psicoactivas.

“El tabaco y el alcohol tienen niveles más bajos de adicción que otras drogas / El alcohol, por ejemplo el vino, no lo considero una droga. Como mi mamá lo toma para el almuerzo, es muy común, pero no sé. Tampoco si es droga no trae tanta adicción.”

A partir de primero medio, los estudiantes declaran haber tenido ya alguna experiencia con el alcohol, expresando que éste se encuentra presente en fiestas y hogares, de manera cotidiana y trivial.

“Me da mucha lata que no puedas salir con tus amigos sin que exista alcohol o marihuana en medio. / En el caso del alcohol para mí es cotidiano. / Tomar una “chela” puede ser cualquier día en la tarde, como si nada, como tomarse un jugo. / Comprar una Pilsener es como una bebida, porque no te cura, es rico, te quita el calor y te la puedes tomar cualquier día. Puedes después llegar a estudiar a tu casa.”

La mayoría de los alumnos de primero medio en adelante, admitieron haber tenido al menos una experiencia con el alcohol, ya sea en la casa, calle, con la familia o amigos.

La gran parte del tiempo, se trata de un consumo sin abusos aunque algunas veces han llegado a grados de intoxicación leves, medios y graves, refiriendo

vómitos, desinhibición exacerbada, exposición a diversas situaciones de riesgo y en algunos casos, pérdida de conciencia. De estas tres drogas, el alcohol es el que presenta el consumo más problemático, por cuanto ellos declaran que la única forma de conocer el alcohol, es consumiéndolo y pasar por la experiencia de la ebriedad.

“Tragos como el tequila o cosas así, uno no cacha que está ‘curao’ hasta que está tambaleándose. / Con el copete se aprende cien por ciento con experiencias propias/ Yo creo que es bueno llegar a estar hecho ‘cresta’ con las cosas porque así aprendes. / Eso no se puede saber si uno no lo ha experimentado. Niños que no han salido nunca en su vida y llegan a un carrete, se emborrachan, quedan botados y al día siguiente no se acuerdan de nada.”

Marihuana

Los estudiantes admitieron que el consumo de marihuana es menos regular que el tabaco o el alcohol y coinciden que de las tres, el cannabis es el que puede llegar a producir menos daño y adicción. Incluso muy por el contrario, consideran que es una droga que les proporciona muchos beneficios.

“La encuentro tan sana que no me da para llamarla droga. / Con la marihuana uno sabe controlarse, es difícil excederse. / Llevo consumiendo marihuana harto tiempo y no siento que tenga algún grado de adicción. / No se puede comparar la marihuana con la cocaína o la heroína.”

Refieren algunas malas experiencias respecto a la calidad y el ambiente donde la consumieron, pero los relatos son escasos y muchos de ellos se asocian junto a un consumo de alcohol.

Comentaron que, aunque la mayoría de las veces los relaja, les permite socializar mejor o los ayuda en un aspecto creativo, a veces les lleva a sentir inseguridad, angustia o imposibilidad para llevar a cabo ciertas tareas.

“Si me ofrecen algo y voy a tener que ir a hablar después con una mina en un carrete (risas) la pienso y digo que no / Cuando estoy triste o asustada ni cagando fumo (marihuana) porque cuando era más chica siempre me daban angustias súbitas y en ese contexto fumé muchos pitos y después estaba con ataque de pánico / Yo a veces tengo que negarme porque tengo que llegar a mi casa porque mis viejos no saben.

Padres y profesores

Según relatan los estudiantes, entre los adultos existe una diversa gama de enfoques en cuanto a la permisividad y al diálogo respecto del uso de las drogas. Incluso al interior de los hogares, la propia posición de cada uno de los familiares, puede disentir.

Hay los que están absolutamente en contra de todo tipo de consumo a cualquier edad, otros que distinguen entre lícitas e ilícitas, consintiendo el uso de las primeras pero desaprobando enérgicamente las segundas y los que declaran respetar las decisiones de sus hijos y dicen confiar en su buen criterio. Incluso algunos admitieron haber consumido tabaco, alcohol o marihuana con ellos en una o más ocasiones.

Hay familias donde no se habla del tema, se conversa poco o se demoniza el consumo, mientras que hay otras en las que se produce una conversación abierta y de confianza con los padres e incluso con otros familiares como tíos, abuelos o hermanos.

“Mis viejos son súper liberales, me dijeron que la han probado. / Mis papás son súper retrógrados con el tema. Siempre tratan de evitarlo, porque no les gusta hablar de eso, mi mamá lo niega todo el rato. No podemos entrar en una conversación seria de las drogas, nunca me han podido ayudar en eso. / A mi papá le enoja ver que la gente se vuelva idiota por culpa de la marihuana. / Mi mamá me contó que lo probó a los 20. No tiene ningún problema que lo pruebe, pero dice que tengo que saber qué va a pasar y qué no va a pasar. / Si le digo

a mi papá que soy adicto y necesito plata, me va a mandar a la 'mierda', pero si llevara un consumo tranquilo, no se haría problema. Mi mamá me mandaría a rehabilitación, frente a todo, marihuana, cocaína, cigarro. Si fumara cigarro me mandaría a que lo dejara al tiro. Ella es muy anti-drogas. / En mi familia siempre ha sido normal tomar vino, siempre está en la mesa cuando almorzamos. / soy fumadora social. A veces fumo con mi mamá. / Probé marihuana con ellos para ver la confianza. Era para probarla y no tenían problemas”

En la escuela también se produce esta variedad discursiva en tanto que los estudiantes sienten que hay profesores en los cuales no se puede confiar y en otros, donde el tema se puede conversar. No hay una línea común ni para actuar frente a una situación donde el maestro detecte un consumo de drogas ni para hacer prevención o educación de reducción de daños en el uso de estas sustancias. El aviso a los apoderados implica una amenaza que les hace recelar del colegio.

“Tengo amigos en este colegio que el profe habló con el curso y personalmente se puso a hablar con cada uno. Mi amigo confió en el profe, le dijo que consumió y que no les decía a los papás. El profe le dijo que se quedara tranquilo, que eso se iba a quedar entre ellos. La próxima semana, citación de apoderado. Eso no es confianza. / Conozco algunos profes que uno puede establecer la confianza para decirle las cosas, pero no todos, hay otros que te va a 'hociconear' / La profe lo hace con nombres y dice que ella sabe que está fumando. A veces inventa cosas, me dijo que habló con la mamá de una compañera y con mi mamá. Dijo que yo estaba fumando y ni me preguntó / Mi mamá dijo que era su deber informar, pero para uno es incómodo que diga en frente de otra mamá que uno está fumando, la otra mamá se puede pasar rollos.”

Además, consideran que el ramo de orientación no les entrega las herramientas adecuadas para enfrentar el consumo de drogas ni para sentir que pueden confiar en el plantel educativo respecto a estos temas.

“Orientación no sirve para nada. / En mi curso se habla mucho el tema, mi profe es joven, cercano, externamente hablamos y tengo la confianza. Pero como colegio siento que no nos dan las herramientas para hablar. / Orientación genera un miedo a hablar de ese tema. / Los profes podrían informar más. Sabemos qué es droga, qué es ilegal, pero nunca han dado la instancia para conversar sobre qué pasa si uno tiene un “pito” o su propia planta. / En orientación tratan el tema y vimos un cortometraje de la Clínica Alemana, que empezaba a drogarse y se le moría el abuelo y su polola. Era un tipo que fumaba marihuana y que la polola se moría y la abuela. Se ponía rebelde, su mama lo odia, al fumar marihuana le quedó la caga en la vida. Más encima falso porque cuando compraba lo hacía con las medias bolsas. Oh que falso, que lata, me dio tanta rabia puras cosas malas. Cuando opinamos dijimos que era súper falso y la profe decidió conversarlo más, porque no podía aceptar que era mala la película.”

Al contrario de lo que cabría esperar, las fuentes de información no resultan ser los hogares y mucho menos la escuela. Los estudiantes reconocen que obtienen referencias en la calle, conocidos, amigos, internet o los medios de comunicación, en especial, la televisión y finalmente, la propia experiencia, considerada la de mayor relevancia en el conocimiento del consumo de drogas.

“Vivo al lado de un parque donde van personas a fumar y hay un guardia que nos explica todo. / Yo me las he tenido que ingeniar solo, soy hermano mayor de una hermana de 9, entonces no tengo nada ‘arriba’, he conocido solo, lo que me han dicho mis papás y amigos, no he tenido un apoyo en cima que me ha informado mucho. / He averiguado un poco con mis hermanas que siempre me

han informado, lo que piensan, como ven las cosas. / Hablamos con los amigos. Si algo te llama la atención uno trata de buscar por sus medios, internet o pregunta a la gente que lo ha hecho, qué sabe del tema, entonces también lo comparte con quienes más se relaciona y así también, entre nosotros nos vamos educando. / He aprendido por experiencias personales, mi entorno y mis amigos. / Los medios de comunicación.”

A este respecto, existe mucha mitología, datos adulterados, falsas creencias e ignorancia en relación a las drogas y a su uso responsable. No hay claridad sobre los daños específicos que pueden producir sobre la salud, ni a las situaciones de riesgo a las que se pueden ver expuestos. Saben que las drogas pueden causar perjuicios pero no saben específicamente cuáles y hablan de adicción sin tener clara noción de qué se trata o qué drogas pueden llegar a producirla, existiendo una total confusión también respecto a sustancias, efectos, daños e implicancias punitivas.

Se puede desprender, a partir del relato de los estudiantes, que los padres y los profesores se encuentran en la misma o quizás peor situación de confusión y desinformación que ellos.

El desconcierto puede ser mayor en cuanto a que los adultos consumen tabaco y alcohol mientras prohíben a los jóvenes hacerlo bajo el argumento que por ser menores, no pueden hacerlo. Como los adolescentes se encuentran en una etapa intermedia, donde se sienten más cercanos a la adultez, van a querer experimentar con las drogas de sus mayores.

No es conveniente permitir que padres y profesores fumen tabaco en la entrada de la escuela o alrededores y exigir a los estudiantes que ellos no lo hagan. Los mensajes contradictorios suelen ser los peores enemigos de la prevención de daño en el consumo de drogas, porque los discursos pierden credibilidad. No mostrar preocupación en el consumo de tabaco y alcohol, transmite precisamente que no existen problemas en el consumo de estas sustancias, y aunque éste no representa un directo o único factor de influencia en el consumo cada vez más

precoz e irresponsable de drogas, es un elemento que los estudiantes destacan como relevante al momento de decidir usar sustancias psicoactivas.

Los estudiantes creen que el tabaco, el alcohol y la marihuana son drogas menos dañinas que la cocaína, LSD o pasta base y las rechazan. No extraña que las sustancias populares entre ellos sean las que sus adultos muestran que se pueden consumir.

Los estudiantes demandan información clara, basada en datos científicos, que forme conciencia de los daños asociados, tanto en las drogas lícitas como las ilícitas y que no se estigmatice a los consumidores como malas personas. Además, que no se base en demonizar las drogas, sino que sea concreto en establecer usos y abusos. Piden que antes que los profesores avisen a sus padres, puedan tener la opción de poder conversar primero en la escuela respecto de cualquier situación en la que se puedan haber visto involucrados con drogas.

“Hay que crear conciencia, informar sobre el consumo, cómo hacerlo y cómo protegerte. No hay por qué esconderlo. / En orientación nos enseñan que seamos responsables con las drogas, pero resulta que “no, no, no, droga = caca, malo”, si hubiera otra campaña donde nos enseñaran para que seamos responsables, tal vez sea más efectivo. / La que prohíbe directamente (es pésima) llama mucho a consumir para saber qué es lo que realmente pasa. / Que la gente hable las cosas, que no queden con la información sino que la comparta. / Las personas necesitan educación respecto al tema.”

Piensen que este tema debe generar una reflexión que involucre a toda la comunidad educativa, donde los diversos puntos de vista se encuentren y se debata fuertemente. Que exista el espacio donde se puedan hacer preguntas se puedan intercambiar opiniones y experiencias.

“Reflexiones a nivel de todo el colegio. / Los profes y todos deberían hablar sobre el tema. Eso es una campaña más directa, en vez de pasar un papel donde no se puede explicar bien y no puedes saber la opinión del otro.”

Recomendaciones.

Todas las acciones que se recomiendan a continuación, tienen el enfoque del modelo de “reducción de daños”, que es toda acción individual o colectiva, médica o social, destinada a minimizar los efectos negativos del consumo de drogas. No estamos invitando al uso ni haciendo una apología hacia las sustancias psicoactivas, pero ninguna de estas sugerencias está orientada a la abstinencia como único camino posible a ofrecer a los jóvenes a quienes está dirigida la presente campaña.

A fin de sistematizar este proceso, se sugieren las siguientes etapas de intervención:

Etapas de inducción a profesores

1. Integrar a todos los profesores en el conocimiento del uso de drogas, bajo el modelo de reducción de daños.
2. Informar los efectos fisiológicos, psicológicos y sociológicos de las sustancias psicoactivas.
3. Incluir al tabaco, al alcohol y los medicamentos de venta bajo receta, como drogas.
4. Establecer momentos y espacios donde los jóvenes puedan hablar de estos temas, ya sea entre ellos o con los profesores, respetando su intimidad y los ámbitos de confianza que ellos les están otorgando.
5. Hablar con seriedad del asunto. No es conveniente bromear ni mostrar tanta afinidad con los estudiantes. Se recomienda una conversación amena pero siempre mostrando que se trata de un tema relevante.
6. Fijar un protocolo de acción que indique las pautas a seguir en caso de que se detecte un consumo de drogas.
 - a) Primero informar a la autoridad escolar y conjuntamente decidir el paso a seguir.
 - b) Llamar al estudiante afectado para comunicarle que se conoce su situación.

- c) Poder establecer si el consumo es problemático o sólo circunstancial y si es éste último, reforzar las nociones de autocuidado y hacer un seguimiento de su conducta, sin que implique una violación a su intimidad o lo exponga innecesariamente.
 - d) Expresar apoyo al estudiante y buscar ayuda en caso que lo requiera.
 - e) No sancionar con castigos que lo marginen de la comunidad escolar ni que expongan su intimidad.
 - f) Determinar en qué momento se debe informar a los apoderados.
 - g) Una vez avisados de la situación, pedir a los padres que tomen una actitud positiva y de apoyo hacia su hijo o hija. Hay que fomentar una actitud que evite que los familiares se angustien o den reprimendas. Hay que fomentar el diálogo y la confianza ante todo, ofreciendo el mayor apoyo posible.
 - h) Solicitar a los padres que en ese diálogo, no satanicen a sus hijos, los amigos ni los discriminen como malas personas que usan drogas. Los profesores deben hacer lo mismo.
7. que se analice cada cierto tiempo este protocolo, a fin de integrar modificaciones si fuera necesario.

Etapas de información a los estudiantes de 7° y 8° básico y 1°, 2° medio.

1. No traspasar el mandato de la abstinencia como único camino hacia la prevención. Los jóvenes van a querer experimentar con su cuerpo, corriendo riesgos y transponiendo límites aunque les digan que no.
2. Dejar claro que son menores de edad, que aún están bajo la supervisión de los adultos y que no se está haciendo una apología al consumo de sustancias psicoactivas, ni se les está permitiendo ni induciendo al uso de éstas.
3. La estrategia debe incluir una educación integral que coloque la seguridad ante todo.
4. Inculcar la idea de autocuidado.
5. Alentar a la moderación.

6. Enfocarse a la entrega de información objetiva y científica, con datos verídicos y fuentes confiables.
7. No entregar antecedentes falsos y erróneos para infundir temor.
8. Dar prioridad a la seguridad a través del conocimiento y responsabilidad personal.
9. Establecer una pauta de conducta juiciosa que considere el uso de drogas evitando el mayor riesgo posible.
10. Promover la comprensión en las consecuencias sociales y legales del consumo de drogas.
11. Fijar una distinción entre el uso y el abuso, ya que en el modelo prohibicionista, todo consumo es calificado de exceso y bajo esta perspectiva, cabe preguntarse cómo los adultos pueden explicar su consumo de alcohol, tabaco e incluso otras drogas ilícitas, sin entrar en contradicción con el mandato de la abstinencia. La mayoría de los jóvenes han visto que sus mayores consumen o han consumido sustancias sin llegar al abuso ni al consumo continuo y eso les sirve con dato relevante que les induce a no creer que las drogas sean tan malas del todo.
12. Enfatizar que el tabaco, el alcohol y los medicamentos bajo receta, son drogas lícitas que tienen riesgos para la salud, tanto o más que cualquier otro estupefaciente ilícito.
13. Usar carteles que indiquen espacios libres de humo de tabaco, tanto al interior del colegio como en las inmediaciones de éste, estacionamientos, lugares de acceso y por fuera de sus instalaciones. No se pueden consumir drogas cerca del colegio. Fumar en la calle al frente, próximo o en la entrada debe quedar prohibido para todos.
14. Emplazar a profesores, administrativos y padres a respetar esta regulación, a través de memos, reuniones, notificaciones vía agenda, vía internet, etc. explicando que el tabaco, como todas las drogas, debe ser consumido en ciertos lugares y momentos habilitados para ello, con autocontrol y respetando el espacio de los demás. Siguiendo este ejemplo, los jóvenes van a aprender a reconocer las conductas responsables en el marco del

lugar, horario, niveles de dosis y frecuencia de uso, extendiendo este aprendizaje para con todo el resto de las sustancias psicoactivas, poniendo además en contacto a toda la comunidad en un esfuerzo conjunto.

15. Indicar con la mayor claridad posible, qué significa la graduación alcohólica, qué efectos provoca, cuáles pueden ser las consecuencias de una intoxicación alcohólica y cuándo el beber, se transforma en exceso.
16. Inculcar en la juventud una actitud de autocuidado como condición de madurez. Muchos consideran que beber grandes cantidades de alcohol en poco tiempo, con el objetivo de embriagarse, los hace más fuertes frente a los demás y más aventurados, como valores positivos a ser reconocidos por sus pares.
17. Poner en claro que abusar de las sustancias y no tener control sobre ellas, es una conducta de la cual no es posible enorgullecerse ya que responde a actos impulsivos, vehementes, irracionales y violentos. El joven que consume drogas y actúa con cautela, es una persona íntegra que piensa y reflexiona. Un joven juicioso es sensato, considera, profundiza, piensa estudia y medita sobre las consecuencias de sus actos, buscando evitar ponerse a sí mismo y a su entorno, en riesgo.
18. Hacer un llamado al propio juicio y buen discernimiento de los estudiantes, ya que les agrada que los adultos crean en ellos y en su buen criterio.
19. Inculcarles acciones conducentes a:
 - La reducción del daño.
 - Evitar los abusos.
 - Eludir situaciones que los expongan a riesgos o que pongan en peligro su integridad física:
 - a) Elección del lugar, personas y ambiente en los que van a consumir drogas, ya sean lícitas o ilícitas.
 - b) Conocer la sustancia, dosis y calidad de lo que van a usar, incluyendo tabaco, alcohol y marihuana.
 - c) Hacerse acompañar de personas en las que puedan confiar ya que la gente responde de distinta manera ante la misma sustancia.

- d) Siempre organizar los traslados.
- e) Bajo ninguna circunstancia deben conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas, ni aceptar que alguien los lleve en auto bajo la influencia de éstas.
- f) Tener siempre uno o dos números de teléfono de alguien de confianza, que no haga preguntas y que no implique ninguna consecuencia en relación a sus padres o escuela, a quien puedan llamar a cualquier hora, en caso de tener algún inconveniente o de necesitar que los pasen a recoger.
- g) Destacar que por ser ilegales, es imposible conocer el contenido de muchas sustancias psicoactivas porque no están reguladas. La mayoría de las sobredosis mortales se producen porque los se desconocen la potencia de las drogas que consumen y el efecto de combinarlas con otras.
- h) Llamar a los estudiantes a no participar en competencias para ver quién logra beber más.
- i) Advertir que si bien la marihuana no es letal, puede producir desorientación, angustia y en ocasiones, generar estados de paranoia.
- j) Prevenir respecto de la compra en el mercado negro. Los lugares están con poco o nada de resguardo policial, en barrios donde puede haber mayor delincuencia o que están muy alejados de sus casas. Además, algunos vendedores agregan solventes a las sustancias, volviéndolas extremadamente peligrosas y dañinas para la salud.

Etapas de refuerzo a los estudiantes de 3° y 4° medio

1. Reforzar la información entregada en la fase anterior y los temas de autocuidado.
2. Reconocer que muchos estudiantes ya han experimentado situaciones de consumo de riesgo, sobre todo con alcohol y marihuana.
3. El emplazamiento debe ser a actuar siempre con moderación.
4. Advertir los peligros a los que pueden exponerse.
5. Entablar un diálogo evolucionado con los estudiantes.
6. Ejercitar la moderación y limitar el uso del alcohol en los hogares. No es conveniente que los adolescentes puedan sacar a destajo del refrigerador las cervezas del papá o que los adultos permitan que los chicos se embriaguen.
7. Recordar que el tabaco tiene efectos perjudiciales para la salud, mediatos e inmediatos y que es una de las sustancias que producen el mayor nivel de adicción.
8. Insistir a toda la comunidad académica y de padres, el respeto por el espacio libre de humo de tabaco, en todas las dependencias de la escuela, puertas, estacionamientos e inmediaciones que impliquen la circulación de menores de edad y estudiantes del Liceo Experimental Manuel de Salas.

Conclusiones

Prevenir el consumo de drogas y los daños asociados a ellas, es una tarea que nos corresponde a todos como sociedad y no es una responsabilidad de sólo unos pocos. El uso de sustancias entre los estudiantes de este colegio es una realidad a partir de séptimo básico. Además de no servir de ayuda para resolver el problema, genera mucho daño pretender que no sucede, impartir castigos ejemplares a quienes resulten sorprendidos infraganti o se sospeche de ello y más aún, si se ejercen sanciones que los marginen de su comunidad.

Preocuparse por inculcar el consumo responsable de drogas en esta etapa tan delicada de la vida, es una labor que todas las escuelas debieran asumir por cuanto es una educación para la vida adulta y la formación de ciudadanos íntegros, responsables de su vida y la de los demás, consientes, críticos y juiciosos.

“La droga es algo que muy presente en nuestra vida, son cosas que están ahí a la vuelta de la esquina.”

Implementación

Pensando en el público al que va dirigida la campaña, la implementación se pensó, más que como un texto pedagógico, como un juego de naipe intercambiable.

El aspecto lúdico de la herramienta invita a los jóvenes a interiorizar los conocimientos de una forma que les es más conocida y amena, además de ser una propuesta que les puede llamar mejor la atención. Detrás de esta estrategia está la idea de intercambio de información integrando a los jóvenes y motivándolos al juego en la educación en el uso seguro de drogas.

El juego completo se compone por 10 cartas de destino, 19 de Trivia y 21 de Verdadero o Falso, componiendo un gran mazo de 32 naipes.

A cada joven se le entrega una caja con sólo 15 cartas, distribuidas al azar y la idea es que se repartan tantas cajas como estudiantes en un curso. El objetivo del juego es que las diferentes cartas circulen intercambiándose en busca de obtener los puntos necesarios para ganar la partida. Quien consigue la mayor puntuación, gana.

Se puede participar entre 2 o más jugadores y la idea es que el contrincante haga la pregunta que indica alguna de las cartas que integran su mazo al otro jugador, quien debe intentar responderla adecuadamente. Si lo logra, gana el puntaje indicado en la misma carta. Así va acumulando puntaje.

Las cartillas de “destino” son informativas y aportan o restan puntos dependiendo de la situación de riesgo que representan.

El juego está pensado no sólo para que los jóvenes lo apliquen sino que también, está desarrollado para que se pueda jugar en casa con la familia y así fomentar el diálogo y la reflexión en torno a estos temas dentro y fuera del entorno escolar.

A continuación se presenta una muestra de la baraja propuesta en esta campaña.

DESTINO

Te subiste a un vehículo sabiendo que el conductor estaba bebido. Pensaste que como se tomó algunas cervezas, no hay ningún riesgo.

-3

DESTINO

Fumas tabaco, porque ya eres grande. Como no sientes los efectos dañinos a corto plazo, piensas que no importa porque:
"De algo hay que morir".

-3

DESTINO

Bebiste una cantidad muy alta de alcohol en un período muy corto de tiempo y te intoxicaste. Perdiste la conciencia y no recuerdas lo que pasó anoche.

-3

DESTINO

Alguien de tu grupo de amigos se consiguió marihuana comprada en la calle, preferiste no consumir porque no estás seguro de la calidad de la sustancia.

3

VERDADERO O FALSO



Se puede usar una Unidad de Bebida (UB) para tener un consumo moderado de alcohol...V/F.

Verdadero.

Significa que en una hora puedes beber, sin sufrir consecuencias indeseadas:

Un Shop de cerveza o un vaso de vino o un vasito de whisky o Vodka o Pisco o Ron o un vasito de licor de frutas.



VERDADERO O FALSO



El riesgo de adicción dependerá de la forma en que el consumo se relacione con alguna capacidad biológica, psíquica o social... V/F.

Verdadero.

Si la razón del consumo es por insomnio, inseguridad, depresión, angustia, tedio, etc., la superación del consumo patológico, en caso de presentarse, es más difícil.



VERDADERO O FALSO



Las intoxicaciones por alcohol se producen al mezclar etílicos en una misma ingesta...V/F.

Falso.

El grado de embriaguez dependerá de la cantidad y velocidad con que se ingiere alcohol, pues metaboliza o elimina 0,1 g/ hora, por kilo de peso. Si pesas 60 kilos, la velocidad máxima será 6 g/ hora.



VERDADERO O FALSO




El consumo de drogas inevitablemente provoca psicosis y enfermedades mentales... V/F.

Falso.

Para que ello ocurra, el sujeto debe presentar previamente algún factor de riesgo, patología psiquiátrica, esquizofrenia, depresión, trastorno de pánico, TOC, experiencias traumáticas, etc.




TRIVIA




La adicción a las drogas se puede evitar mejor al consumir:

- a) Solamente drogas legales pero no así con las ilegales.
- b) Cualquier tipo de droga, dado que todas llevan a la adicción.
- c) **De manera infrecuente, moderada y ocasional.**




TRIVIA




El uso habitual de una sustancia potencialmente adictiva causa:

- a) **Tolerancia, que lleva a consumir más dosis para tener el mismo efecto.**
- b) Pérdida de los amigos, soledad y daño emocional.
- c) Tráfico y delincuencia.




TRIVIA




Para disminuir los efectos de embriaguez grave por alcohol durante la ingesta, se recomienda:

- a) Tomar mucho café.
- b) **Beber agua durante y después de la ingesta.**
- c) Transpirar bastante y eliminar el alcohol a través de la orina.




TRIVIA



1 Unidad de Bebida (UB) corresponde a la cantidad de alcohol:

- a) Que por ley se puede vender por persona.
- b) **Que un adulto promedio sano metaboliza o elimina en una hora.**
- c) Saludable que se considera un beber normal o social.



Créditos

La campaña *Consumo Cuidado*, fue diseñada para el Liceo Experimental Manuel de Salas y se aplicó el 2014 entre los niveles de 7mo básico a 4to medio. Fue ideada y desarrollada por el Dr. Sergio Sánchez Bustos, médico; y Mariela Hernández Moraga, periodista; ambos especialistas en Política de Drogas y Reducción de Daños en uso de sustancias.

Cuenta con todos los derechos de copyright (©) y está prohibida su reproducción. Si desea mayor información o quiere solicitar una intervención de este tipo, puede contactar a los autores:

Mariela Hernández Moraga.

Periodista.

569 95293315

Hernandez.mariela@gmail.com

Sergio Sánchez Bustos

Médico

569 91880596

sergiosanchezb@gmail.com

Equipo Investigador, asesores en Política de Drogas y Reducción de Daños.