

**COMO PREVENIR EL USO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS EN EL ADOLESCENTE.**

1. Tener presente que de los 10 - 14 años el niño está pasando por una crisis de identidad sexual, corporal, individual, familiar, barrial e ideológica.
2. Que como toda crisis es una oportunidad para el progreso mental, social y sobre todo ético.
3. Utilice cualquier disparador, televisivo, periodístico, comunitario, accidente o delincuencia juvenil para instalar el tema con ellos.
4. Deje que, alumnos o hijos, sean ellos mismos.
5. Hable sobre las posibilidades que da una vida sana y sobre las consecuencias negativas de uso de A.T.D. e identifique el consumo como una enfermedad, al menos potencial.
6. Ayude al niño o adolescente a sentirse amado y a amar su vida, su mente, su persona y sus valores.
7. Recuerde que amarlo es conocerlo, cuidarlo, respetar sus derechos, su libertad y su salud. Es también responsabilidad por su presente y su futuro.
8. Desarrolle, en ellos, la capacidad de tomar decisiones autónomas y saludables.
9. Desde muy pequeños, ayúdelos a manejar positivamente las frustraciones y a fijarse metas posibles.
10. Ayúdelos a aumentar la autoestima, elogie el esfuerzo, no sólo los logros.
11. Use primero el "a vos que te parece" y después el "a mi me parece qué"
12. Trate de ser buen ejemplo. Los niños y adolescentes adoptan más las conductas observadas de sus mayores que los consejos que les den.
13. Ayude al niño o adolescente a tener una guía para distinguir lo que es bueno de lo que es malo.
14. Ayude a enfrentar, con los valores anteriores, la presión del grupo de compañeros.

15. Fomento actividades recreativas no competitivas donde lo importante sea el disfrutar y no el ganar.

16. Fomento también actividades estéticas como danza, baile, plástica, música, poesía, cuentos.

***¿Cuándo estamos previniendo la atracción, afinidad, uso o dependencia a las drogas?***

- Cuando se promueve el bienestar y la salud de los grupos de riesgo actual o potencial.
- Cuando se promueven mejoran y mantienen recursos, estilos y calidad de vida saludables.
- Cuando se promueven mejoran y mantienen el desarrollo psicofísico, social y espiritual de ellos, su familia y su comunidad.
- Cuando existe un equilibrio entre los roles del estado, mercado y comunidad.
- Cuando se vive un clima social de justicia con equidad, de libertad con capacidad de decisión autónoma y de salud con bienestar.
- Cuando se genera, a través de la educación formal e informal, la capacidad de conocer la realidad y la verdad, los valores de ser, de hacer y de deber ser. De conocer lo bueno y lo malo y sentirse atraído por lo bueno.

***¿Cómo debiera ser el modelo más adecuado de prevención?***

■ El modelo debiera ser activo, crítico, participativo, accesible y equitativo. Integrado al modelo médico biopsicosocial y al epidemiológico Huésped - Medio - Agente, todo en el contexto de cuidado, conocimiento, respeto y responsabilidad hacia el destinatario.

■ Debiera además estar orientado al cuerpo social donde se produce el fenómeno, es decir no solo de individual y familiar sino deberá ser social y político jurídico.

■ Por último promocionará la capacidad de discernimiento y posterior decisión autónoma a través de la valoración de las potencialidades adolescentes individuales y colectivas.

|                                   |
|-----------------------------------|
| <i>¿Cuáles son sus objetivos?</i> |
|-----------------------------------|

- Promover el logro de un sentido de la vida.
- Promover el logro de un proyecto de vida individual, familiar y comunitario.
- Promover el logro de la capacidad de protagonismo en su propia .....(é) y en la de su entorno.
- Promover la capacidad de experimentar el amor y el amar.
- Promover la disposición a conocer, cuidar, respetar y responder por su propia vida, persona, cuerpo y por la vida, la persona y el cuerpo de los demás.
- Promover la capacidad de diálogo, análisis, síntesis, crítica y reflexión.
- Promover la capacidad de resistencia y de construir o rehacer circunstancias adversas. Es decir promover la resistencia.
- Promover la capacidad de tomar decisiones autónomas y saludables.

### La Adolescente en riesgo

Tanto en la esfera biológica, como psíquica o social los riesgos son mayores cuando la persona o comunidad se hallan en estado de transición, de movimiento, de crisis o desequilibrio estable.

En la adolescencia esta situación se da siempre y está más expuesto el adolescente del sexo femenino.

Riesgo es la probabilidad que se produzca un daño en la salud. Mientras que factor de riesgo es una característica detectable en la persona y en su entorno familiar, social, laboral y escolar.

Es preocupación del sistema de salud, disminuir la cantidad y calidad de los riesgos, actuar sobre ellos, prevenir el daño y disminuir el impacto que estos factores pudieran ocasionar.

En la adolescente, los riesgos más comunes son: *Accidentes de tránsito, enfermedades de transmisión sexual, embarazo adolescente, violencia y abuso sexual, uso de alcohol, tabaco y otras drogas, promiscuidad, anorexia y bulimia.*

|                            |
|----------------------------|
| Embarazo adolescente(E.A.) |
|----------------------------|

El embarazo adolescente en la mayoría de los casos es no deseado ni buscado al menos conscientemente.

Los factores que con más frecuencia conducen al mismo son:

Adelanto de la pubertad, iniciación sexual precoz, inadecuada educación sexual, pobreza, marginación o exclusión precocidad laboral, carencia de un grupo de apoyo, contención familiar ausente o inadecuada, falta de interés por la escuela, la familia o por el quehacer comunitario, escasas expectativas superadoras, haber sido víctima de abuso sexual, medio socio familiar donde el E.A. es común, fallas en el sistema de salud, prostitución infanto - adolescente, dependencia o uso de drogas y alcohol, hija de madre adolescente.

Además el E.A. tiene riesgos intrínsecos tales como: mala nutrición, anemia, conflictos familiares y sociales, ocultamiento, aborto clandestino, parto prematuro, bajo peso al nacer.

Toda sociedad organizada para prevenir el E.A. debería, entre otras cosas, extender la escolarización, promover opciones de vida distintas a la maternidad.

No pocas veces el E.A. suele ser la búsqueda de una respuesta apresurada a sus interrogantes sobre su identidad genital, sexual, sobre su feminidad.

La imposibilidad de la necesaria diferenciación con su madre, la que va seguida de su imposibilidad de desarrollar otros proyectos diferentes a la maternidad tales como: los académicos, laborales o artísticos.

Nunca es una decisión puramente autónoma ya que la autonomía de un grupo social no depende exclusivamente de la voluntad de sus integrantes.

Algunas adolescentes manifiestan que creen estar enamoradas, ser adultas, otras por capricho, por inconsciencia, ignorancia o inmadurez. Algunas por presión del novio o del grupo de pertenencia.

No son pocas en las que existe falta de conocimiento y falta de diálogo con sus progenitores, falta de pautas y límites, mal concepto de libertad, de lo que es conocer y lo que es saber.

Por último suelen recurrir a embarazo para huir de conflictos hogareños, por rebeldía o como posibilidad de "salida".

Resumiendo en un E.A. existen dos factores directos, la pareja, no siempre adolescentes los dos, y muchos indirectos ubicados en el Estado: Escuela, C. De salud, medios de comunicación, flexibilidad regulatoria sobre el mercado, venta de alcohol y otros tóxicos, comunidad con pocas ofertas para adolescentes.

Todo lo anterior genera un adolescente con poca capacidad de conocimiento, cuidado, respeto y responsabilidad por su cuerpo y su persona, por el cuerpo y la persona del otro, por el cuerpo y la persona del fruto del posible o futuro embarazo.